



Salud mental en tiempos de crisis se denominó la charla que dictó el psicólogo Gustavo Minder a la comunidad universitaria, especialmente con los estudiantes de la Facultad de Ingeniería, que organizaron la actividad tras adjudicarse un proyecto Fade. El profesional también compartió con los jóvenes a través del Taller de Salud Mental realizado el 12 de diciembre.

Gustavo Minder destacó que al interactuar con los estudiantes de la UBB fue fácil transmitir el conocimiento, “probablemente esto se deba a la necesidad de contención emocional que existe en este momento cargado de estrés, ansiedad e incertidumbre producto del estallido social en Chile, como también por la inteligencia y suspicacia de ellos para comprender el contenido de mis exposiciones desde el respeto, empatía y, por supuesto, el humor. Reconocí un ambiente de confianza, una comunidad con una disposición a trabajar y aprender para construir una universidad con límites saludables”, afirmó.

El psicólogo aseveró que para enfrentar la situación que vive el país es indispensable enfrentarse al estallido social desde el entendimiento, desde la comprensión de los propios procesos y del otro. “Lo primero es el entendimiento y la comunicación de la emocionalidad; hay que recordar que existen más de 500 emociones que al conocerlas nos permiten ser más específicos con nuestro estado emocional, por ello hay que procurar una lectura de la corporalidad, por sobre lo verbal. Es imposible no comunicar y el cuerpo siempre habla (y mente menos)”, sostuvo.

En su mensaje a los estudiantes expresó que luego de estar estables emocionalmente y tener una comunicación efectiva, es necesario escuchar las demandas y necesidades del otro, “no desde la posición del ‘salvador’ que debe encontrar una solución a lo que está escuchando, sino solo escuchar

y validar la situación del otro. Muchas veces un 'entiendo' es suficiente, y si lo acompañamos de un 'cuenta conmigo', es fantástico", explicó.

Gustavo Minder señaló que el estrés es parte de la sociedad chilena, pues constantemente nos sobrecargamos de demandas externas y responsabilidades que debemos responder. Para lo cual recomendó desarrollar lo que denomina *Gestión del tiempo*, es decir, "contar con horarios para trabajar (ser productivos) y para disfrutar, relajarse y desarrollar actividades que permitan relajarse y estar tranquilos, ya que la clave está en la tranquilidad y no en la felicidad".

Finalmente, hizo un llamado a volver a lo simple, a contactarse con la naturaleza, hacer deporte, meditación, yoga u otras actividades que anteriormente nos hayan dado resultado. "Respira profundo y lentamente, sé solidario y generoso con otros, conversa acerca de lo que sientes y te preocupa con personas de confianza, realiza actividades estimulantes y gratificantes y no te expongas a gran cantidad de información, pues ello no es sinónimo de veracidad y puede generar una baja anímica y angustia", subrayó.



