



arrollo Estudiantil, Andrea Fuentes Méndez precisó que este jueves 22 de julio se dio inicio al programa de Mindfulness, desarrollado por la kinesióloga Mg. en Educación Superior, Josefina Parot De la Sotta, quien semanalmente entregará cápsulas a través de un grupo whatsapp con el objetivo que los/as interesados/as aprendan sobre esta técnica para manejar la ansiedad, sobre todo en estos tiempos de pandemia.

“Estamos seguros que será un éxito, ya que al día de hoy, contamos con más de 80 inscritos en el grupo, los que seguramente irán incrementando. Les invitamos a todos y a todas, independiente del estamento, a que puedan participar de esta hermosa iniciativa”, aseveró la subdirectora.

Andrea Fuentes, recordó que durante el segundo semestre del año 2020 la DDE Chillán organizó y ejecutó Jornadas Reflexivas de Salud Mental con todas las carreras de la sede. “Estas jornadas nos han entregado los insumos necesarios para proponer actividades que le hagan sentido a nuestros/as estudiantes. Una de las propuestas de los/as chicos/as fue justamente poder incluir en este trabajo de salud mental a los otros estamentos. Desde ahí surgió la idea del proyecto ComunitariaMENTE, que tiene como objetivo poder entregar una oferta a toda la comunidad de nuestra universidad para generar un factor protector en salud mental desde iniciativas estudiantiles”, describió.

La kinesióloga Josefina Parot, con especializaciones en Terapia Manual y Yoga Terapia, destacó que Mindfulness es una mirada diferente a la meditación tradicional. “Mindfulness nos invita a contemplar y disfrutar de nuestras actividades cotidianas, llevar la conciencia a cada acción. La meditación formal en cambio es una invitación a detenernos para observar el flujo de pensamientos que surgen. Observarnos para conocernos, aceptarnos, amarnos y desde ese espacio de auto percepción atender

a nuestras necesidades y principios. Así este programa de mindfulness propuesto por los estudiantes e impulsado por la DDE, busca unir ambas miradas comenzando con herramientas simples como las visualizaciones y poco a poco acercarnos a la práctica formal de meditación”, explicó.

Josefina Parot detalló que semana a semana se enviarán audios para poder seguir la meditación de manera fácil. “Este grupo se mantiene cerrado y se abre para comentarios, preguntas y experiencias los días jueves en la tarde. Nos reuniremos virtualmente cada 15 días para conversar sobre los procesos y generar una comunidad expansiva en este tema”.

La kinesióloga señaló que conoció la meditación tras una maestría de yoga en India. “Después de meses viajando y con una gran cantidad de experiencias por digerir, me encontré en las puertas de un maravilloso monasterio budista en Tailandia. En este lugar me entregaron diversas herramientas para abordar la meditación de una manera amable y respetuosa según mis preferencias. Un viaje hacia el interior sin límites, un camino de aceptación y autoconocimiento. Fue en ese lugar donde aprendí que la meditación no sucede siempre de la misma manera, comer de manera consciente o incluso respirar pueden ser una puerta de entrada hacia una meditación profunda y llena de sentido. En los tiempos que corren necesitamos unirnos en el autocuidado, cuidar de nosotros y de quienes nos rodean. Esta práctica nos invita a ser compasivos con nosotros mismos y empáticos con quienes nos rodean”, reflexionó.

Quienes estén interesados en conocer más sobre esta práctica milenaria, pueden sumarse al grupo en el siguiente link <https://chat.whatsapp.com/B9P2HcKogtsFSh108u4b2c>

El trabajador social de la DDE, Eduardo Lorenzen, coordinador del Programa Biopsicosocial, comentó que esta iniciativa se enmarca en la línea de abordaje integral “con que se pretende trabajar la salud mental desde la DDE, para contribuir al bienestar de todos y todas nuestros/as estudiantes, sobre todo en este contexto de pandemia. El poder invitar a los tres estamentos es muy importante y significativo, ya que los y las participantes se pueden conocer en otros roles, poder generar lazos fuera del aula y por consiguiente, mejorar nuestras redes de apoyo en salud mental. Es esencial asumir que el cuidado de la salud mental, es tarea de todas y todos quienes conformamos la comunidad Universitaria”, reseñó.