

**Eje Temático: Salud**

**GT 1:** Reflexiones en torno a la salud mental y las políticas públicas contemporáneas.

**Propuesta innovadora en el campo de la salud mental: Una experiencia en el contexto universitario.**

El Programa de Salud Mental (PSM) de la Universidad de la República (UdelaR) es un programa interdisciplinar que pretende fomentar la participación como forma dialéctica de producción de salud y opera bajo la órbita del Servicio Central de Bienestar Universitario (SCBU). Su concepción es integral, incluyendo las facetas físicas, mentales, sociales y culturales que construyen la “salud mental” de las personas, grupos, organizaciones e instituciones universitarias.

Pretende una participación activa de los colectivos universitarios, profesionales y diversos servicios, involucra al SCBU, en sus Áreas de Salud, Cultura y Deportes, junto a las Facultades de Psicología, Ciencias Sociales, Medicina y Enfermería y las agremiaciones de trabajadores (docentes y no docentes) y estudiantes.

El objetivo central del PSM es desarrollar un enfoque de prevención de salud integral que promueva cambios en las concepciones y en las prácticas de Salud Mental, fomentando actividades (en este mismo campo), destinadas a actuar sobre los determinantes de salud, procurando generar ambientes y sujetos productores de salud, críticos y transformadores.

El enfoque orientador de salud en Bienestar se define con un gran énfasis en el desarrollo de la prevención y promoción en el campo de la salud y el enfoque de riesgo en determinados sectores de la Universidad. La salud se conforma desde esta configuración en un concepto complejo que se construye socialmente, considerándosela como la tensión continua que existe en el hombre entre la adaptación a la vida y al medio ambiente; entre la búsqueda del bienestar y la enfermedad.

Contandriopoulos (2000: 86) dice: “La Salud, verdad de la vida, aparece como una cualidad fundamental del ser humano que se expresa en cada una de las cuatro dimensiones (biológica, social, psíquica, racionalidad) que definen al ser humano. Los conocimientos a movilizar para entender en su complejidad el concepto salud-

enfermedad deben provenir de un diálogo a organizar entre las ciencias de la vida, las ciencias sociales y las ciencias del comportamiento. El avance del conocimiento en estos campos descansa sobre la movilización de los métodos científicos más pertinentes en cada uno de los grandes campos disciplinarios (especialización metodológica disciplinaria) y al mismo tiempo sobre la integración de los resultados especializados en un esquema interpretativo interdisciplinario que todavía queda por construir. Entre más afinemos los conocimientos sobre la salud y lo que la afecta, será más factible proponer políticas de salud eficaces y legítimas”.

La Organización Mundial de la Salud (1963) recomienda la definición y el uso del concepto de Salud como “un estado de bienestar en el que el individuo manifiesta sus propias habilidades, trabaja productivamente y es capaz de contribuir al bienestar de la comunidad.” Por este motivo, se sostiene una perspectiva de salud bio-psico-socio-cultural, donde se “busca comprender y atender los componentes biológicos, psico-sociales, emocionales-afectivos, culturales, ambientales y los relativos al vínculo salud-trabajo, visualizando al último como ámbito de realización y desarrollo de las personas.” (Informe N° 3, diciembre 2010, de la Comisión Asesora de Apoyo a la Gestión).

El conocimiento empírico respecto a la prevalencia y los factores epidemiológicos y laborales asociados a la calidad de vida y específicamente en la esfera de la salud, posibilita identificar los factores de riesgo que se encuentran en la población de estudiantes y trabajadores. Es así que el confrontar la percepción que tienen los estudiantes y trabajadores de la UdelaR en cuanto a aspectos de su salud física, psicológica e interrelaciones sociales en el ámbito laboral y del estudio, con las expectativas que tienen en relación a ellas, habilita la posibilidad de implementar una diversa gama de intervenciones que requiere no solo de la interdisciplinariedad, sino de la estrecha relación inter-servicios universitarios para implementarlos.

Los ámbitos relacionados a la actividad física y deportiva son puntos de partida para garantizar de manera equilibrada, atractiva, abierta una vida saludable en el espacio universitario. En esta área, su componente social es muy importante y las actividades están orientadas a la salud, en el marco del concepto de “bienestar”, y comprende un conjunto de acciones articuladas que buscan mejorar la condición física general y la calidad de vida.

El ejercicio físico está relacionado con los cambios positivos, por lo tanto se entiende que su práctica debe ser alentada, promovida y facilitada por las instituciones. Promover salud por medio de la incorporación del deporte en el proyecto de vida, cumple un papel fundamental en la obtención de una mejor calidad de vida. En la actualidad, está claramente demostrado que mientras el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, el llevar una

vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos y socio culturales para la salud.

La UdelaR considera al deporte y la educación física como pilares de un desarrollo integral por lo que estimula sus prácticas en la institución, tanto en estudiantes como en trabajadores, generando espacios que enriquecen y complementan los niveles académicos y profesionales. Entre las líneas de trabajo del PSM, dirigidas a generar espacios saludables en la UdelaR se encuentra la propuesta de Gimnasia Laboral o Pausa Activa en el espacio de trabajo y el taller de Tai-Chi dirigido a trabajadores y estudiantes.

### **Gimnasia Laboral y Calidad de Vida**

En algunas ocasiones se continúa escuchando que el trabajo sedentario no supone riesgo. Sin embargo, existen elementos que intervienen en la tarea laboral que pueden llegar a ser dañinos, como la mala utilización de los mobiliarios, la exposición al ruido, temperatura e iluminación. Es de importancia tener presente que estos pueden dar lugar a una serie de patologías que pueden y deben prevenirse.

Lograr ajustes en función de las tareas específicas que cada trabajador realice, sean estas dinámicas o estáticas, es una práctica previsionista. Por lo tanto, se entiende que el objetivo fundamental de este espacio es brindarle al trabajador un mayor grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental y social.

La propuesta se basa en brindar un servicio semanal de concurrencia voluntaria donde se realice actividad física durante la jornada laboral, que al ser de corta duración, no produce un cansancio excesivo. En la búsqueda de una mejora física, se realizan tanto dinámicas preventivas como dinámicas estacionarias (que ayudan a “frenar” el deterioro) de las lesiones relacionadas con la actividad laboral cotidiana. Este procura impactar positivamente en la calidad de vida de los trabajadores; además de brindar un espacio de distensión e intercambio orientado a fomentar las relaciones interpersonales entre compañeros de servicio.

A nivel individual, esta propuesta pretende lograr:

- orientación y corrección de vicios posturales que se adoptan durante las tareas laborales,
- prevención de enfermedades derivadas de hábitos laborales,
- reducción de tensiones y dolor muscular,
- aumento de la predisposición para el trabajo.

A nivel institucional, se busca:

- Conformar un equipo de trabajo con componentes interdisciplinarios para enriquecer la propuesta.
- Consolidar talleres seminarios y charlas de sensibilización.
- Elaborar un programa anti-stress y de prevención de dolencias ocupacionales

### **Tai-Chi Qi Gong**

Qi Gong es un arte marcial empleado por la Medicina Oriental y actualmente también por la Medicina Occidental, para el tratamiento específico de dolencias y traumatismos físicos, así como tratamientos de la psiquis, en casos como el pre o post operatorio, en cuadros de stress agudos, en tratamientos de adicciones, entre otros. El Qi Gong desarrolla diversas rutinas de ejercicios a las que llama “Formas”, que se realizan de manera reiterada para alcanzar un efecto terapéutico. Efectos que pueden ser localizados (rutinas para eliminar dolores estructurales, o musculares de determinadas zonas del cuerpo) o pueden ser generales (rutinas para el mantenimiento general de la salud y el bienestar).

El principio fundamental del Tai-Chi es la suavidad: el practicante debe moverse de manera natural, relajada, suelta y fluida. A diferencia de muchas otras artes marciales, esta práctica se ejercita de manera lenta, para poder aplicar las técnicas de la manera más correcta posible. Al ejercitar, el cuerpo debe estar “relajado”. Eso significa que sólo aquellos músculos que realmente se necesitan para un determinado movimiento o postura se tensan, mientras que el resto muestran un tono muscular distendido.

La propuesta impulsada por el PSM busca generar un programa de actividades, empleando diferentes técnicas de expresión física que disminuyan problemas de salud de los trabajadores y estudiantes, y que además cumplan funciones preventivas, a efectos de mejorar los estándares de rendimiento cognitivo y laboral. Con esta herramienta en particular, se apunta a promover la realización de actividades antisedentarias, actividades lúdicas de participación heterogénea que permitan alternar en un mismo espacio a estudiantes, trabajadores (docentes y no docentes) y también egresados. Que incluya personas de cualquier sexo, franja etaria y condición física.

La propuesta apunta a:

- desarrollar actividades semanales y estables de Qi Gong en determinados espacios físicos de la Universidad, donde la población universitaria pueda acceder a la práctica de ejercicios,

- realizar talleres que permitan descentralizar la práctica, llevando a lugares alejados dentro del territorio nacional, el conocimiento de algunas “Formas” para que posteriormente, sean practicadas en forma habitual<sup>1</sup>,
- implementar actividades de extensión, que permitan compartir el conocimiento de estas “Formas” con población no universitaria con o sin conocimiento en esta técnica.

#### Propósito de la práctica de Qi Gong en la UdelaR

- Lograr que la población universitaria entre en contacto con una técnica que le permita desarrollar ejercicios en un espacio reducido, que le ayuden a combatir el sedentarismo propio de la vida estudiantil y laboral.
- Encontrar una técnica que le permita desarrollar mejor sus habilidades cognitivas, alcanzar mayor concentración, y a mantener sin desvíos su objetivo personal, y alcanzar metas trazadas a nivel personal como así también Institucional.
- Elevar niveles de comunicación y relacionamiento para el desarrollo de tareas, basado en un mayor grado de bienestar a nivel físico, mental y social.

En cuanto al impacto de esta práctica, se entiende que a nivel fisiológico se alcanza un mayor nivel de flexibilidad que repercute directamente en la estructura ósea; aumentando la estabilidad y el equilibrio del practicante. Mejora la torsión dorsal así como la cervical, habilitando la realización de tareas en las que debe estar atento a frentes laterales (por ejemplo: atención al público trabajando con una computadora ubicada lateralmente).

Se experimenta rápidamente una sensación de bienestar estructural, especialmente a nivel escapular, donde típicamente se sienten dolores ocasionados por la falsa posición corporal en el desarrollo de tareas diarias. Se alcanzan niveles de fortalecimiento muscular de miembros inferiores y superiores, que a su vez conlleva a un mejoramiento en la autoestima y a una mejor postura frente a situaciones de crisis laboral o estudiantil.

La práctica de las “Formas” lleva a la coordinación de movimientos hacia izquierda y derecha, que exigen un mayor nivel de atención y de actividad cerebral, alcanzando con ello, un verdadero ejercicio de ambos hemisferios, razón por la cual es una técnica ampliamente difundida para tratamientos de enfermedades propias del mecanismo cerebral.

---

<sup>1</sup> Para estos casos se establecerán mecanismos de apoyo a la enseñanza, de carácter virtual, para mantener actualizado el conocimiento

## Metodología

Atento al carácter de laicidad de la enseñanza en la UdelaR, la práctica de esta técnica tiene que prescindir de cualquier sesgo de contenido esotérico, limitándose exclusivamente al aspecto físico de la práctica, dejando al libre albedrío las actividades de meditación o concentración que pudieran existir en alguna rutina. El público objetivo son estudiantes, trabajadores (docentes y no docentes) y egresados; y los talleres en cuestión consisten de actividades vinculadas a ejercicios de respiración y flexibilización; elongación y fortalecimiento; ejercicios en parejas para extender el esfuerzo y asegurar la salud del practicante; realización de auto-masajes y operativas de descanso una vez finalizada la sesión de Qi Gong. Las prácticas y “Formas” propuestas en este espacio responden a rutinas conocidas y documentadas internacionalmente, tales como:

- **Ba Duan Jin** (Los ocho tesoros) Rutina practicada desde el siglo XII del General Yue Fei
- **ShiBaSi** (Los 18 movimientos de Qi Gong) creado en 1982, por los Dres. Maestro Tai Chi He Weiqi y Maestro Qigong y Sanador Lin Hou Sheng.
- **Tai Chi Chuan Formas 8 y 24**. Formas simplificadas en 1956 por los maestros Chu Guiting, Cai Longyun, Fu Zhongwen, y Zhang Yu para el Comité de Deportes de China para su práctica, competición y enseñanza internacional.

A modo de conclusión, la articulación entre salud mental y deportes se basa en una línea de trabajo del PSM que promueve estrategias alternativas, que cuestionen los conceptos de orden y disciplina en la salud mental.

La pretensión de coherencia con una práctica transformadora, obliga a pensar estrategias de acción que, sin posicionarse como soluciones totales a una problemática, se asuman como potencializadoras de cambios sustanciales y sucesivos modos de hacer. Las mismas se presentan como promotoras de condiciones de existencia que progresivamente apuntan a mejorar las condiciones de vida de las personas que son o podrían ser afectadas, como es en el caso de los trabajadores y estudiantes de la UdelaR.

## **Bibliografía consultada**

- Contandriopoulos, A-P. (2000), “La salud entre las ciencias de la vida y las ciencias sociales”, en Cuadernos Médico Sociales, abril, núm. 77, pp. 19-33.
- Organización Mundial de la Salud (2009). Definición de Salud Mental. Recuperado: <http://www.who.int/countries/ury/es>.

---

**Autores:**

**ANTÚNEZ, Julio César:** Docente responsable del Taller de Tai-Chi del Programa de Salud Mental de la UdelaR.

**DUARTE, Iván:** Docente responsable del Espacio de Gimnasia Laboral del Programa de Salud Mental de la UdelaR.

**MAUROS, Romina:** Estudiante avanzada de Trabajo Social. Becaria del Programa de Salud Mental de la UdelaR.

**Referencia Institucional:**

Universidad de la República - Servicio Central de Bienestar Universitario – Programa de Salud Mental de la UdelaR

**Mail:** [coordinacion.psm@bienestar.edu.uy](mailto:coordinacion.psm@bienestar.edu.uy)

**Teléfono:** (+598) 2 408 58 65 int. 105 (PSM-SCBU)