

Dimensión Espiritual de la Salud Mental e iniciativas desde Pastoral UC

En el contexto actual, de crisis social y sanitaria, la salud mental ha cobrado cada vez más importancia, pues ha quedado de manifiesto la significativa presencia de alteraciones de esta índole que existe en la población, caracterizado por trastornos del ánimo, agobio, alteraciones del sueño y cansancio, entre otros. De acuerdo a diferentes estudios, Chile presenta los peores indicadores de salud mental en Latinoamérica. Una realidad a la que los miembros de la UC no están ajenos.

Por lo mismo, desde la Pastoral UC estamos trabajando en preparar diversas instancias y recursos para tratar de dar respuesta a algunas de las necesidades de salud mental de las personas que conforman nuestra comunidad universitaria.

Desde la oración, espiritualidad, encuentro fraterno y formación cristiana, tenemos en primer lugar las Misas y confesiones, junto con las capillas disponibles en cada uno de los campus de la UC, que permiten un espacio para profundizar en la vida espiritual de la comunidad. Para más información sobre horarios y aforos en pastoral.uc.cl

Sumado a ello, es posible contar con acompañamiento por parte de religiosos, religiosas y laicos consagrados, además de la campaña “Acompañar en el dolor”. Revisa las iniciativas en <http://pastoral.uc.cl/acompanandoeneldolor/>

Por otro lado, existe la opción de sumarse a grupos de comunidades donde se busca vivir la fe y tener espacios de encuentro y crecimiento de la vida interior y reflexión. Para mayor información <https://www.comunidadesuc.cl/>

Paralelamente, contamos con una Escuela de Oración, instancia donde los estudiantes pueden descubrir y participar en un espacio donde se les enseñe a rezar.

Otras de las actividades con las que queremos aportar en este tema son los retiros, charlas y conversatorios.

Por último, a través de diversos proyectos de solidaridad se pueden generar espacios de compañía y comunidad, no sólo entre nosotros, sino que también al servicio de quienes más lo necesitan. En este sentido, durante agosto se llevará a cabo el Mes de la Solidaridad, cuyo enfoque nos invita a que, de una manera especial, nos demos el tiempo de acompañar, escuchar a otros, y ayudarlos desde lo que somos y podemos hacer.