



SANAR CON LA VOZ Y EL CORAZÓN: UNA VIVENCIA DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL



Raquel Mora Agüero*

REFLEXIÓN

Hay experiencias que no se olvidan, que se quedan pegadas al alma y vuelven una y otra vez en forma de recuerdo cálido, de lección inesperada o de emoción que brota sin aviso. Así fue mi paso por el TCU 505, pues traspasó los márgenes de lo académico y se instaló en mi vida como una experiencia profunda, dulce y desafiante, lo cual me lleva a escribir esta reflexión a modo de agradecimiento.

Entré con cierta expectativa de “poner en práctica” lo aprendido. Me imaginaba compartiendo herramientas, planificando talleres, aplicando conocimientos. Pensaba que yo llegaría a “dar”, a “ofrecer algo”, y sí, ofrecí, pero no tenía idea de todo lo que iba a recibir, porque lo que sucedió en esos espacios fue más humano que técnico, más real que planificado, más sanador de lo que habría imaginado.

Desde el primer encuentro, algo cambió, no fue inmediato, pero sí muy claro: me di cuenta de que no estábamos ahí solo para hablar de salud mental desde la teoría, sino para encarnarla, vivirla y construirla entre personas

reales, con historias reales, con dolores, alegrías, frustraciones, memorias, silencios, risas y preguntas. Personas adultas mayores que, con solo su presencia, derribaban prejuicios, abrían puertas y nos miraban con una honestidad que desarmaba.

Lo primero que me enseñaron fue a escuchar, no escuchar para responder, ni para resolver, ni para corregir, escuchar de verdad con el corazón abierto, sin juicio, sin prisa. A veces, ese era el acto más poderoso, porque detrás de cada historia compartida, había algo que necesitaba ser dicho, algo que durante años quizás no había tenido espacio para ser nombrado y ahí estábamos nosotros, brindando ese espacio, sosteniendo, acompañando y aprendiendo.

Hubo talleres que me marcaron más que otros, momentos que guardo con especial cuidado, recuerdo una sesión en la que hablamos del autocuidado emocional, al final, una señora compartió en voz bajita que hacía mucho tiempo no se preguntaba cómo se sentía, que estaba tan acostumbrada a cuidar a los demás

* Estudiante de Terapia Física Universidad de Costa Rica – Sede Rodrigo Facio Participante del TCU-505: “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos” Correo electrónico: RAQUEL.MORAAGUERO@ucr.ac.cr



—hijos, nietos, vecinos, amigas— que había olvidado lo que era detenerse y preguntarse: “¿Y yo cómo estoy?”. Esa reflexión me atravesó, porque entendí que muchas veces lo que más duele no es la falta de recursos o de compañía, sino la desconexión interna, la sensación de haberse perdido a uno mismo.

Y es que envejecer, como lo entendí en este proceso, no es solo acumular años, es transitar cambios que muchas veces son invisibles para el resto: perder roles, rutinas, seres queridos, funciones físicas, autonomía y espacios de decisión, sin embargo, también es una etapa de reinención, resignificación, de nuevas formas de estar en el mundo y acompañar ese proceso desde la promoción de la salud mental, requiere sensibilidad, respeto y presencia genuina.

Me encontré con personas que, pese a las dificultades, conservaban una esperanza luminosa, que tenían ganas de aprender, de compartir, de reír, que agradecen cada espacio de escucha como si fuera un regalo y al mismo tiempo, me encontré con historias de abandono, de dolor silencioso, de invisibilización, con realidades que duelen, pero que necesitan ser vistas para poder transformarse.

En uno de los espacios, una persona compartió que lo que más le había gustado del taller era “poder hablar sin que nadie la interrumpiera”, esa frase, tan simple en

aparición, me hizo pensar mucho en lo poco que escuchamos en esta sociedad y en cómo muchas personas adultas mayores, que han vivido tanto y tienen tanto para enseñar, son relegadas a un segundo plano, como si ya no tuvieran nada importante que decir y no es así, lo confirmé una y otra vez en cada taller, cada conversación y en cada momento compartido. Sus voces están llenas de historia, de sabiduría, de verdades que incomodan y otras que acarician. Están llenas de humanidad y escucharlas es un acto de justicia, reparación y sanación.

También fue un proceso de crecimiento personal muy profundo, me vi muchas veces cuestionando mis propios prejuicios, enfrentando mis inseguridades, descubriendo aspectos de mí que no conocía. Aprendí a soltar el control, a confiar en lo que surgía en el momento, a mirar con ternura los errores, aprendí que no siempre tengo que tener todas las respuestas, que a veces lo más valioso que puedo ofrecer es mi presencia honesta.

Hubo momentos en los que sentí impotencia, porque los talleres eran breves y yo quería hacer más. Quería asegurarme de que cada persona se sintiera acompañada, contenida y cuidada. Pero también aprendí que no todo depende de mí, que una palabra puede sembrar algo, que un espacio, aunque breve, puede dejar huella y que el cuidado también incluye reconocer mis propios límites.



Me emocionó mucho el nivel de compromiso y entrega de mis compañeras y compañeros de equipo. Fue hermoso ver cómo cada quien ponía su corazón en lo que hacía, cómo nos apoyamos mutuamente, cómo tejíamos juntos una red de afecto y contención, en la que nos recordábamos una y otra vez, que lo importante no era hacerlo perfecto, sino hacerlo con amor. También agradezco profundamente a la persona coordinadora del TCU, que sostuvo el proyecto con tanta dedicación y por supuesto, agradezco con el alma a cada persona adulta mayor que formó parte de este proceso. Por confiar, por abrir su mundo y por enseñarme tanto sin proponérselo, me enseñaron a mirar con más profundidad, a valorar el presente, a abrazar lo sencillo, me mostraron que la salud mental también se construye con risas, con memoria compartida, con presencia amorosa.

Ahora que el TCU ha terminado formalmente, no siento que sea un cierre, siento que es una semilla que quedó plantada en mí. una forma nueva de mirar la vida, el trabajo comunitario, la vejez y la salud mental. Me llevo la certeza de que este fue uno de los procesos más significativos de mi formación, no solo profesional, sino profundamente humana.

Promover la salud mental desde un enfoque de derechos humanos no es solo una bonita consigna, es un compromiso. un camino, una práctica que se elige todos los días y que necesita

sensibilidad, escucha, paciencia y coraje, porque implica ver lo que muchas veces no se quiere ver, escuchar lo que incomoda y acompañar desde la presencia, no desde la prisa.

Si algo me enseñó este TCU, es que la salud mental no está en el futuro, ni en recetas mágicas, está aquí, en el presente compartido, en una conversación sincera, en una pregunta hecha con cariño, en un silencio respetado, en una risa que nos desarma y en una mirada que dice “estoy con vos”.

Gracias, TCU 505, por tanto, gracias por mostrarme que sanar con la voz y el corazón es posible, gracias por recordarme que trabajar con personas adultas mayores es un privilegio, una responsabilidad y una oportunidad inmensa de aprendizaje y amor.

Y gracias a la vida, por haberme puesto en este camino justo en este momento.

