



SESIÓN ORDINARIA No. 063-2024

Acta de la Sesión Ordinaria número Cero Sesenta y Tres guion dos mil veinticuatro de la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional, celebrada de manera virtual, mediante la plataforma Microsoft Teams, el viernes siete de junio de dos mil veinticuatro, a las trece horas con treinta y un minuto, con la siguiente asistencia:

- Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez, presidente.
- Prof. Errol Pereira Torres, vicepresidente.
- M.Sc. Erick Vega Salas, M.B.A., secretario.
- M.G.P. Seidy Álvarez Bolaños, vocal 1.
- Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro, vocal 2
- M.Sc. Hervey Badilla Rojas, vocal 4
- M.B.A. Oscar Mario Mora Quirós, vocal 4
- M.B.A. Carlos Arias Alvarado, director ejecutivo.

Ausentes con justificación: no hay.

Ausentes sin justificación: no hay.

Invitados: Para el análisis del artículo cuarto: el Ing. Óscar Ramírez Carvajal, encargado de la oficina de Salud Ocupacional.





CAPÍTULO I. AGENDA

El Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez, presidente de la Junta Directiva, saluda a las señoras y los señores miembros directivos y somete a votación el siguiente orden del día, el cual es aprobado:

ARTÍCULO PRIMERO:

Lectura y aprobación de la agenda.

ARTÍCULO SEGUNDO:

Correspondencia.

ARTÍCULO TERCERO:

Asuntos de los directivos.

ARTÍCULO CUARTO:

Charla: Salud emocional, a cargo del Ing. Óscar Ramírez Carvajal, encargado del Área de Salud Ocupacional y Ambiente.

ARTÍCULO QUINTO:

Mociones.

ARTÍCULO SEXTO:

Asuntos varios.

CAPÍTULO II. CORRESPONDENCIA

ARTÍCULO II: Correspondencia.

El **M.Sc. Erick Vega Salas, MB.A.** informa que no hay correspondencia para analizar en esta sesión.

CAPÍTULO III. ASUNTOS DE LOS DIRECTIVOS

ARTÍCULO III: Asuntos de los Directivos.

El **M.B.A. Óscar Mario Mora Quirós** consulta: para la actividad de Vida Plena OPC, supongo y por eso quiero hacer la consulta al M.B.A. Carlos Arias Alvarado y no sé si confirmamos todos y por lo menos personalmente sí confirmé y si Dios lo permite y me da vida voy a ir. ¿Como institución, la Administración le lleva algún presente a Vida Plena?, porque uno llega como director de JUPEMA invitado, pero no sé si otras instituciones llevarán, si se acostumbra a llevarles un presente en nombre de JUPEMA a Vida Plena por su aniversario.

El **M.B.A. Carlos Arias Alvarado** responde: me parece muy oportuna la consulta de don Óscar, porque debo decirle que al principio cuando entré acá me pasó con una institución a la que no le llevábamos y se vio feo y fue una lección aprendida. Lo que se acostumbra en JUPEMA y está establecido por un acuerdo de Junta Directiva, es que cada quinquenio se lleva un obsequio, este es el 24 aniversario, sin embargo, solicité que hiciéramos algo y lo llevamos para que ustedes lo entreguen, los que van a tener la posibilidad de estar ahí, yo si Dios quiere me voy a dar una vuelta y los directores que van hacen gala de la tradición en el Magisterio Nacional cuando se hacen ese tipo de actividades.

No sé si ya don Jorge lo tiene o voy a coordinarlo yo ahora para llevarlo.

El **Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez** indica: muchas gracias don Carlos por su respuesta y ahora nos ponemos de acuerdo para llevar el presente.



CAPÍTULO IV. RESOLUTIVOS

ARTÍCULO V: Charla: Salud emocional, a cargo del Ing. Óscar Ramírez Carvajal, encargado del Área de Salud Ocupacional y Ambiente.

Con autorización de la Presidencia se incorpora a la sesión virtual el Ing. Óscar Ramírez Carvajal, a quien se le brinda una cordial bienvenida.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** expone la presentación titulada "Salud emocional". **Anexo No. 1** de esta acta.

Refiere: un gusto estar hoy acá con ustedes en este espacio diferente, un poco más fuera de lo habitual, de lo que hacemos todos nuestros días y para mí es un placer estar acá.. Creo que todos me conocen y don Óscar hace poquito tuve el placer de conocerlo en una sesión de la Comisión de Asuntos Jurídicos y al resto ya hemos estado en varias sesiones anteriormente.

El **Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez** menciona: don Óscar, primero que nada agradecerle que se incorpore a la sesión y el día de hoy hemos destinado el tiempo suficiente para poder exponer este tema que es tan interesante para todos nosotros.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** explica: vamos a ver qué es "Salud Emocional". La parte de salud emocional es un tema que lo atendemos siempre pero, está muy trillada la frase y demás, pero a veces decimos qué es salud emocional. Tal vez, si me ayudan a responder qué es salud emocional. Don Hervey qué considera usted o cómo respondería ¿qué es salud emocional?

El **M.Sc. Hervey Badilla Rojas** responde: considero desde el punto de vista de la salud emocional, dos aspectos: estar uno claramente definido con los objetivos que tenemos en nuestras vidas, los comportamientos que nosotros tengamos hacia nosotros mismos y también, hacia la parte externa que es



muy importante y eso nos lleva a saber manejar el tema de las emociones, porque hemos visto situaciones que se han manejado últimamente y se han dado por la poca dinámica en el manejo emocional y desde ese punto de vista me parece que si nosotros logramos tener esa claridad a lo interno de nosotros mismos o de cada una de las personas, ese entorno lo podemos manejar de una forma, y digo entorno en el cual nosotros nos ubiquemos, podemos perfectamente utilizar ese manejo del control de las emociones en la medida que podamos tener esa capacidad de discernir las cosas con dominio y sería un dominio emocional y no recibir las cosas a como se den o como vengan, en esa misma medida es parte de esa salud como todo nuestro cuerpo requiere la parte de nuestras emociones y las emociones están en la parte interna como se observa en el dibujo de la diapositiva, en el cerebro y el corazón, esas son situaciones que debemos tener claras, muy bien definidas y controladas para atender las situaciones que se nos puedan presentar en un momento determinado. También, está la salud emocional de una organización, no solamente a nivel de cuerpo, sino que a nivel de institución también debe estar muy claramente definida esa salud emocional.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** señala: claro que sí, don Hervey porque somos seres integrales, si nuestro centro está bien, todos vamos a estar bien y va a funcionar bien nuestra comunidad, organización, nuestra familia, nuestro centro. Tal vez, en el día a día en el correcurso de todos nosotros como seres humanos integrales, se nos olvida esta parte, pero debemos tener día a día muy claro cómo va a ser la salud emocional de mi día. Podemos definir y programar la salud emocional como tal. Tal vez doña Ana, si me ayuda a leer la definición:

La **Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro** indica: *"la salud emocional hace referencia a un estado mental que nos permite desarrollar nuestra vida"*



cotidiana con suficiente motivación, tranquilidad y eficacia. Nos posibilita hacer frente a las tensiones normales de la vida sin sentirnos superados, relacionarnos con los demás de forma satisfactoria o cumplir con nuestras obligaciones de forma adecuada.”.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** expresa: acá lo dice muy bien, estado mental que nos permite desarrollar nuestra vida cotidiana con una tranquilidad y eficacia. Ustedes creen que la salud emocional de los que vivimos en la Gran Área Metropolitana (GAM), es igual a la gente que vive en San Carlos, Guanacaste, ¿qué piensan en esa parte?, tal vez, don Errol nos pueda ayudar.

El **Prof. Errol Humberto Pereira Torres** responde: realmente no creo que sea la misma, porque en realidad la ciudad envuelve en todo sentido, desde la contaminación física, ruido, el estar siempre entre paredes, en ambientes cubiertos de sustancias artificiales creadas por el ser humano y no naturales, nos saca de los 4 elementos que decía Gandhi: tierra, fuego, aire y agua es lo que nos constituye y en ese sentido creo que también tocando el tema de la salud emocional, es uno para todos y todos para uno, por ejemplo, en una familia cualquier persona que pertenezca a ella por más centrado en lo que esté y cumpliendo con la función que le toca, si es un ambiente hostil, se le es hostigado constantemente y se le es acosado, podría reaccionar en algún momento, por supuesto que se trata de alcanzar esos estados que propone el concepto para que el ser humano pueda buscar soluciones a estas cosas, pero siempre tanto en los ambientes humanos, familiares, de la ciudad, las comunidades, los ambientes laborales como digo tiene que ser uno para todos y todos para uno; porque tiene que ser una dinámica que precisamente permita que todos y cada uno puedan desenvolverse de la mejor manera sin ese tipo que podría ser contaminación psicológica de alguna forma, la parte hostil, los rumores, la parte del acoso, es un trabajo



que hay que hacer en conjunto, pero sobre todo que salga de lo interno de cada ser humano. Creo que sí Óscar, hay una gran diferencia, la persona en los lugares rurales tiene más posibilidad de estar en contacto con las fuentes naturales que nos originan y nos componen y creo que en ese sentido está más sereno y más viendo hacia adentro que hacia afuera.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** indica: gracias don Errol por su aporte. Efectivamente, la gente de la zona rural vive creo con una salud emocional mucho mejor que nosotros los ciudadanos por un tema como lo exponía don Errol, solamente el contacto con la naturaleza, la contaminación sónica y visual hace que sea un estilo de vida diferente y por eso los ciudadanos siempre buscamos esas zonas para tener recreación emocional y esparcimiento.

El **M.B.A. Óscar Mario Mora Quirós** comenta: este es un tema muy bonito y creo que a mí me calza como anillo al dedo, porque soy de zona rural, soy de Hojancha, Guanacaste y cada vez que puedo y que Dios me lo permite me escapo con mi esposa, hijos y mis nietos, todos los que puedan ir nos vamos para Hojancha a pasar un fin de semana, porque definitivamente la vida es muy distinta y creo que hoy día ya estamos viviendo situaciones a cada rato aquí en las ciudades de intolerancia y es por esas mismas situaciones de tensión que está viviendo la gente o estamos viviendo en las ciudades; vean los pleitos entre vecinos y uno en las ciudades casi ni conoce quien vive a la par y en los pueblos todo el mundo se conoce, uno anda a pie con toda tranquilidad, anda disfrutando de caminatas, de ir al río porque exactamente ahí hay espacio para la salud mental, para andar uno sumamente tranquilo y en cambio en la ciudad todo es estrés, todo es carreras, tenga cuidado, viva encerrado con candado porque en cualquier momento lo asaltan y le roban el carro con solo que esté en una presa y pite lo pueden hasta matar, definitivamente la salud emocional es muy distinta de la ciudad al campo.



El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** refiere: que bonito que tenga usted ese espacio familiar, recreativo para poder compartir con su familia y tener una salud emocional más rica que los que vivimos acá en la ciudad.

El **M.Sc. Erick Vega Salas, MB.A.** expresa: secundo estas palabras porque en las zonas rurales se vive en armonía con la naturaleza y definitivamente es un distractor y algo que la misma palabra lo dice, lo distrae de cualquier estrés, ya sea por estudio, trabajo que se tenga a diferencia de vivir en un lugar donde no hay zonas verdes, no hay naturaleza y lo que está cerca es el vecino; por ejemplo, ya a las 10:00 p.m. tiene que bajar la bulla, no puede hacer una carnita asada con la familia porque están los vecinos y hay limitaciones. Definitivamente, sí hay mucha diferencia y este tema de salud mental es algo que se debe atender en estos momentos porque vemos que la violencia lleva al límite.

La gente anda estresada por muchas razones y situaciones y es un tema que urge en todos los campos, en todos los trabajos atenderlo porque definitivamente afecta el modo de vida de las personas.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** externa: totalmente y si nos vamos a países de primer mundo, esto se vuelve aun incontrolable, una ciudad como New York, ahí debe de ser más acelerado el estilo de vida y la parte de la intolerancia y la parte de respeto y una salud emocional aún más dañada porque son ciudades más ajetreadas.

La **Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro** refiere: esta es una charla excelentísima para todos nosotros en general. Para mí al expresar cuando hablamos con otra persona nos damos cuenta si esa persona emocionalmente está mal o no está mal, si está mal es grosera, tiene cara de amargada, nada le parece, aprovecha que uno se equivoque para reaccionar y burlarse, entonces, uno dice que esa persona emocionalmente está mal, eso para mí.



El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** expresa: totalmente la actitud hace que se note nuestra salud emocional, nuestra manera de ser, de hablar y como usted muy bien lo dice doña Ana, ahí nos damos cuenta de muchas cosas, solamente con una expresión facial, un gesto ya sabemos de qué salud emocional goza cada individuo, cada persona.

Se procede a proyectar un video que viene a complementar parte de esta tertulia introductoria que hemos estado teniendo.

Prosigue: como lo vieron en el video, este tema es muy rico. Lamentablemente nuestra sociedad a nivel mundial viene con una decadencia en salud emocional, ahora las depresiones son más constantes, todos tenemos o hemos escuchado de alguna persona conocida que se ha quitado su vida, sea un vecino, un conocido, familiares, etc., porque lamentablemente está en alza este tema. Ya la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo ha definido como la pandemia que no para, cada año tenemos más afección emocional y la gente que toma estas decisiones considera en momentos de bloqueo mentales, que los mismos psicólogos y especialistas en el tema del suicidio saben o indican que las personas que comenten suicidio lo vienen planificando de mucho tiempo atrás, no es en un momento inmediato, entonces, hay una planificación de lo que se va a hacer y lamentablemente con el pasar de los años esto viene en aumento. Entonces, qué debe de hacer el Estado, debe invertir en nuestra población escolar, crear más programas con salud mental, nuestras generaciones de adolescentes de esta década son los que más sufren de temas emocionales, la ciencia también ayuda a poder investigar más lo que está haciendo o las conductas que están teniendo estos muchachos, que hace que la salud emocional este más afectada por decirlo así y tal vez el gobierno con el tema presupuestario no invierte mucho en este tema, pero eso es algo que está afectando mucho a la sociedad casi igual que el tema de la





inseguridad que estamos viviendo, pero no lo define y creo que desde nuestras comunidades, familias debemos tener esa apertura al diálogo, la comunicación y que la gente exprese y suelte las cosas para poderles ayudar y hay más de 100 llamadas al 911 de personas que dicen tengo depresión, quiero quitarme la vida y ahí a nivel telefónico el 911 da ese apoyo y ese tema viene en crecida. Este es un tema sumamente importante de tomar en cuenta.

Otra definición que nos indica la OMS que nuestra país es parte de ella, la cual lo define: *“el estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”* la salud mental es colectiva no soy solo yo porque no somos únicos en nuestra sociedad, en nuestro mundo. *“La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.”*.

¿Ustedes creen que puedo definir la salud emocional de mi día a día, de mi semana y mi mes?, ¿puedo programarlo?

El **M.B.A. Óscar Mario Mora Quirós** indica: para nada, eso se va dando de acuerdo al entorno, a la compañía y de acuerdo a lo que va sucediendo día a día. Puede ser que uno esté muy bien emocionalmente, se levante muy positivo, pero la primera persona que se atraviese como decía doña Ana anda con mala cara o mal modo y le echó a perder la forma en que quería ver el día. Igual pasa en el trabajo o en cualquier parte, pero claro hay que tratar siempre de levantarse positivamente y ser positivo ante ese tipo de situaciones y ser uno más bien el que trate de ayudar para cambiar esa salud que otros no la andan tan bien, a veces se puede y a veces no se puede.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** señala: así es don Óscar y también tener esa





fuerza mental y emocional de decir yo soy fuerte, que nada me afecte, nada me cambie porque si somos vulnerables de mente, nuestra salud emocional puede estar mejor o peor; entonces, en esa parte sí podemos controlar que todo lo que tengamos a nuestro alrededor nos afecte; por ejemplo, muchos especialistas dicen no ver noticias porque eso me puede afectar o atribular y estar siempre en tensión y demás, pero está en mí como yo canalizo todo lo que está a mi alrededor, para tener ese balance emocional, síquico que nada me afecte y que yo sepa cómo canalizar la información que recibo, porque hay gente y en pandemia lo vimos que hubo un pico en enfermedades emocionales para la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), donde estaba todo mundo mal, las noticias eran peor que el mismo COVID, entraba la gente en terror y eso disparó mucha la parte de Psicología y Psiquiatría de la CCSS y creo que lamentablemente quedó ese pico de padecimientos emocionales y no se ha reducido desde la pandemia, según dicen los expertos. En esa parte creo que es muy importante, el saber canalizar nuestros pensamientos y ser fuertes a nivel emocional.

La **Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro** refiere: es muy importante y no tengo las palabras para expresarlo pero es si uno tiene esa tranquilidad mental, se siente bien o no le da oportunidad a las cosas fuertes y saber manejarlas, si estamos bien emocionalmente las podemos hacer porque muchas veces nos levantamos felices, contentísimos y recibimos una noticia terrible; entonces, ahí es la parte donde mentalmente tengo que prepararme porque si no me caigo.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** responde: totalmente de acuerdo. Así es y es sumamente importante ver cómo afrontamos nuestro día a día y no solo en el trabajo o en la familia, con los vecinos, vean el tema que exponía don Óscar anteriormente esta intolerancia con estos vecinos de Escazú, eso es



una falta de todo y así lo evidencian los expertos de una salud mental de esa persona asesina, donde ya llegó a ese acto con casi nada del nivel de tolerancia, donde no hay que ser experto para saber que su salud emocional no es la mejor.

En la diapositiva No. 6 se habla de bienestar y salud que van de la mano porque somos seres integrales, no podemos separar nuestro mente, cuerpo porque somos seres integrales, somos un ser.

Cómo creemos que podemos tener una salud y bienestar. El tema del ejercicio y soy fiel creyente del ejercicio y lo práctico, no sé si ustedes tienen oportunidad de hacer ejercicio, caminar, recrearse y demás, el placer que genera esto a nuestra vida. El ejercicio libera endorfinas de felicidad, alegría que esto nos ayuda a poder crear un mejor estilo de salud. La salud física va de la mano con la salud emocional y el bienestar y tal y como lo vemos en el cirulo la salud integral, la salud mental y la salud física.

¿Cómo consideran que puedo cuidar mi mente?

Doña Seidy ¿cómo cree que podemos cuidar nuestra mente día a día, semana a semana en el momento como tal?

La **M.G.P. Seidy Álvarez Bolaños** indica: estamos hablando de la parte emocional y he escuchado que nos referimos mucho al ambiente, pero creo que mucho de lo que tiene que ver con esta condición es interno, es propio, ciertamente hay factores que ayudan, si estoy en una zona tranquila placentera sin problemas podría ser que mi condición sea mejor; sin embargo, me parece que hay mucho de esa salud mental o de esa salud emocional es personal, es individual y cuando se me pregunta como cuido mi mente creo que ahí hay un factor muy fuerte que me dice cómo quiero mantener mi salud emocional, con buenas prácticas y no estoy refiriéndome a ejercicios mentales y cosas de eso, va más allá a lo interno de cada quien y de cómo quiere vivir y disfrutar su vida. En este momento que usted nos



habla, estamos todos en una edad y hay algunos jovencitos, pero estamos en una edad en donde uno ya define cómo quiere vivir su vida alterándose, dejándose influenciar por gente negativa o quiere vivirla en paz y yo creo que cuidar la mente tiene que ver mucho con esa forma de pensar de cómo quiero vivir yo. Igualmente hay gente que se pellizca en la mañana todos los días para sentirse mal y esa es su forma de vivir y su salud emocional ciertamente va a ser bastante fregada aun cuando esté en el mejor de los ambientes, porque internamente no tienen esa predisposición, pero es mi posición que puede ser muy personal, pero yo por lo menos así lo trato de vivir, vivirlo de modo de que siempre hay situaciones, problemas, dificultades pero yo decido cómo vivir mi vida. Esa es mi posición y como le digo es muy personal.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** refiere: como decimos cada cabeza es un mundo y podemos ver a la persona tranquila y demás, pero no sabemos todo lo que esa persona está cargando, pasando, viviendo o está por vivir, el futuro es muy incierto y cambiante, entonces, así es como debemos saber cómo cuidamos nuestra mente, es algo muy personal. Yo no puedo cuidar la mente de las demás personas, pero si puedo contribuir a que ese ambiente como lo decía doña Seidy sea rico y provechoso para vivir en armonía.

El **Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez** expresa: usted está a cargo de la charla y me parece que es un tema sumamente interesante, hasta desde el punto de vista de salud pública, está bien sabido que un porcentaje muy alto de la población padece no solamente los trastornos y de las enfermedades que se mencionaban ahí, también muchas otras asociadas a la salud emocional y yo asociaría que tener una buena salud repercute en la felicidad que nosotros tengamos. Podemos tener un cuerpo en el cual hay ausencia de toda dolencia, pero si emocionalmente no estamos bien, no podemos disfrutar de la vida y por lo tanto no puede haber felicidad. Yo considero que





la felicidad es una decisión, de acuerdo sí influyen las cosas que hay a nuestro alrededor, claro que sí nos golpea más o nos golpea menos pero a fin de cuentas la resiliencia o la capacidad que tengamos interna cada uno para manejar esas situaciones adversas muchas veces son las que hace que uno a fin de cuentas sea feliz o no lo sea. Tal vez usted o yo don Óscar tengamos las mismas condiciones económicas, salud y parece hacer muchas cosas y de pronto es usted un tipo dichoso y feliz y yo soy un amargado y un triste. Eso es una decisión en donde vemos en la población las reacciones de las personas, gente que solo vive a la defensiva y todos los ofende, guardan dentro de sí solo rencores habiendo tanta cosa bonita alrededor; entonces, me parece que quizás los ambientes estresan más a unos que a otros. Yo vivo en el campo y sin duda alguna yo disfruto muchísimo esos espacios y creo que todas las personas tenemos en nuestra memoria esos recuerdos lindos de los espacios azules, verdes y cuando hemos estado en una playa, cuando hemos estado en un río y los espacios con agua nos llenan de mucho placer; sin embargo, creo que es muy importante más allá de todo eso la decisión personal de si quiero ser feliz o no. Creo que eso trasciende muchísimo y es algo que por lo menos está en mi pensamiento, ser feliz es una decisión y luego veo sumamente ligado con la salud emocional que uno tenga, el logro de esa felicidad.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** responde: así es totalmente, porque la felicidad es un estado muy subjetivo, hay cosas que tal vez, lo que a usted le da felicidad, no es lo que le da felicidad a doña Ana, pero eso es muy personal y a la hora de recibir esa felicidad en mi cerebro y cuerpo se liberan un montón de sustancias de energías muy placenteras, es ahí donde se da la felicidad, porque la felicidad es una energía al igual como lo vemos acá con la salud física.

Cómo podemos relacionar la alimentación con las emociones, la comida los





alimentos son energía, entran a nuestro cuerpo y no dan energía por eso tenemos vida que a nivel del universo se representa por energía, la energía nos da vida, movimiento y nos da muchas cosas más. Nuestra alimentación también va a afectar nuestra salud mental, nuestro bienestar, coman algo muy pesado que les caiga mal o les haga daño ya nuestra salud emocional, nuestro equilibrio corporal va a estar diferente.

Cómo se relaciona el ejercicio físico con mi autocuidado. En el Mundo entero todos los seres humanos desde niños deberíamos de tener movilidad; una cosa es actividad física y otra cosa es ejercicio físico. La actividad física es pasar todo el día en movimiento, yendo al súper, caminando, subiendo gradas, subiendo un puente peatonal, yendo al parque a hacer un mandado y el ejercicio de sacar 1 hora o 2 horas para entrenar mi cuerpo con "x" actividad deportiva, ambas son importantes, pero es más importante la parte de la actividad física que es lo que nos va a lo largo del tiempo una capacidad mejor de vida para enfrentar el paso de los años. A nivel físico cuidamos nuestra salud bienestar y nuestra salud.

Con la parte integral tenemos la siguiente pregunta: ¿cómo se relacionan mis emociones y mis creencias con mi salud emocional?. Tal vez don Erick si me ayuda a responder esta pregunta.

El **M.Sc. Erick Vega Salas, MB.A.** responde: aquí creo que es importante el equilibrio emocional, la inteligencia emocional para siempre mantener esa salud emocional, mantener ese equilibrio es muy importante porque podemos caer en conductas que posteriormente nos podemos arrepentir y que eso afecta a la salud emocional de la persona. Si no sabemos manejar las emociones con lo que le digo de la inteligencia emocional este equilibrio emocional que se requiere en momentos de estrés, es importante sencillamente para eso para saber cómo manejar las situaciones, manejar el estrés de los momentos, de las situaciones y para darme calidad de vida en



lo que es principalmente la salud emocional.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** indica: es que hay hasta la parte de creencias es sumamente importante porque para quienes somos creyentes va a haber hasta un balance con la salud integral y tal vez para la gente atea también, entonces, todo va muy de la mano con respecto a lo que yo viva, cómo lo crea, cómo lo quiera y en qué me mueva, cual sea mi centro. Siempre es buscar ese balance y esa salud integral.

Qué me genera una mala salud emocional. Muchísimas cosas me pueden generar una mala salud emocional, pero vamos a ver la más comunes que a la población mundial está afectando y se asocia con:

- Los cambios sociales rápidos: En nuestro país hemos venido en los 2 últimos años algo que no queríamos ver en nuestra sociedad actual, el tema del sicariato, drogas, muertes a mujeres que está en escala y han sido muy rápidos y en periodos muy cortos, donde los veíamos tal vez en la región en países de Centroamérica y demás y que en nuestro país que deseamos siempre, es un país de paz, un país tranquilo y lamentablemente se está viviendo y eso también afecta la salud emocional de nuestro país.
- Las condiciones de trabajo estresantes: hay mucha naturaleza de trabajos, hay mucha irresponsabilidad de diferentes, entonces esta parte también puede afectar nuestra salud emocional.
- La discriminación y los mandatos de género: ahora que está muy en tendencia toda esta parte de Derechos Humanos y demás.
- La exclusión social: lamentablemente, toda la vida ha habido exclusión social y sigue existiendo en nuestra sociedad, en centros educativos, en el barrio, en familia y en cualquier parte en donde exista la sociedad siempre va a haber exclusión social.
- Los modos de vida poco saludables: lamentablemente dice la OMS



que Costa Rica es el segundo país con más malos hábitos de vida, salud, alimentación y de actividad deportiva después de México. Siendo un país tan pequeño comparado con México, eso es para preocuparnos y pasan los años y seguimos siendo poco saludables por décadas y como seres integrales y seres únicos no tomamos acciones y esperamos siempre que el gobierno lo atienda, que haga tales medidas como con el etiquetado nutricional que es un proyecto que está en la asamblea hace varios meses, donde indique que es alto en sodio, en grasa y azúcares, porque eso está disparando y tiene colapsada a la CCSS en atenciones médicas. Eso también tener un mal hábito, estilo de vida y alimentación eso nos hace tener una mala salud emocional, porque si estoy enfermo mi salud emocional se va a afectar.

- Los riesgos de violencia: que le decía al inicio, los cambios que ha estado viviendo en nuestra sociedad y en nuestro país.
- La mala salud física
- Las violaciones de los derechos humanos: que nuestro país está inmerso en todos los convenios y tratados de Derechos Humanos, pero lamentablemente como sociedad los seres humanos lo violentan. Todos esos aspectos nos afectan la salud emocional.

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro.
- Experiencias de vida, como trauma o abuso.
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental.
- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias.
- Estrés.



¿Qué determina la salud mental?. Tal vez don Óscar si me ayuda a leer la definición.

El **M.B.A. Óscar Mario Mora Quirós** lee: *“Cada persona experimenta la salud mental de una forma diferente que puede ser afectada por distintos factores determinantes y hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.”*.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** indica: como lo hablábamos ahora, tengo el poder y el centro de bloquear, tomar o recibir que me afecte de lo que esté a mi alrededor a nivel emocional, porque como sociedad tenemos más cosas buenas que negativas, yo siempre digo somos más los buenos que los malos en esta sociedad que nos está afectando como país, pero tenemos ese poder de saber que sí y que no, qué me va a aportar y que no me va a aportar, que si ocupo recibir y que desecho. Así determinamos nuestra salud mental en todo, en el trabajo, el barrio, la familia, en la vía pública que también la salud mental, el tráfico de nuestro país que está peor que países de primer mundo, hace que la salud emocional de la gente este mal. Perdemos horas años empresas, si se suma a lo largo de nuestra vida; entonces, todo determina en nuestra salud mental.

En la parte del trabajo y la parte emocional, ¿cómo se genera el trabajo – laboral emocional?. “El trabajo – laboral emocional se refiere al esfuerzo que realizan las personas para gestionar y regular sus emociones como parte de su trabajo.”.

Este se genera debido a:

- Expectativas laborales: Las personas trabajadoras deben mostrar ciertas emociones o actitudes según su rol laboral.
- Normas de la profesión: Algunas profesiones tienen estándares sobre cómo expresar emociones, como la empatía en salud.
- Clima organizacional: El ambiente de trabajo y la cultura influyen en



cómo se gestionan las emociones, permitiendo o limitando su expresión.

El trabajo - laboral emocional puede tener implicaciones significativas para el bienestar de las personas trabajadoras, el manejo constante de las emociones puede ser agotador y contribuir al estrés laboral y al burnout.

Ustedes consideran que las enfermedades pueden existir con una salud emocional negativa?

El **Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez** señala: creo que si la salud emocional no está bien, somos un caldo de cultivos para enfermedades en el cuerpo. Es un sitio perfecto para anidar cualquier enfermedad.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** indica: totalmente de acuerdo, somos lo que pensamos y vivimos y todo va a salir por algún lado, siempre explota algún dolor, ya sea de cabeza, una alergia que hay gente que entra en convulsiones cuando están en ambientes sumamente estresantes, sumamente preocupantes con familia, los problemas familiares que tienen algún familiar con una enfermedad grave, esas personas se enferman por lo que todo va de la mano todo tiene una conexión.

El **Prof. Errol Humberto Pereira Torres** manifiesta: lo que quiero decir es que la buena salud emocional también de alguna manera impermeabiliza el que las enfermedades físicas nos lleguen a vulnerar, porque creo que la persona que tiene positivismo puede salir de ciertas situaciones de enfermedad, puede permitir que el tratamiento, la terapia que tenga para “x” o “y” enfermedad por grave que sea, tenga muchos mejores resultados; mientras que si la persona no tiene ese control emocional, mental por supuesto que va a ser presa de todo lo que son enfermedades físicas. Estamos hablando de que somos organismos integrales, seres integrales, siempre divido las área del ser humano en: espiritual, emocional, racional y la física, puede que haya más, esta es una perspectiva mía, pero sí somos integrales y todo tiene que



estar conectado.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** externa: así como lo dicen don Errol, todo está conectado y si yo no sé canalizar muy bien tal emoción que esté pasando y que esté viviendo, se va a repercutir a nivel físico como les decía que lo más común son dolores de cabeza, reacciones alérgicas taquicardias porque el cuerpo tiene que manifestarse en algún lado y ese problema o ese tema emocional se repercute por algún lado.

El Burn Out o síndrome del quemado, es un estado de agotamiento emocional, mental y físico que resulta de la exposición prolongada al estrés laboral. Se genera por condiciones laborales crónicas que implican:

- Una alta carga de trabajo.
- Falta de control sobre las tareas.
- Falta de apoyo.
- Ambientes laborales poco saludables.
- Falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Puede afectar a personas en cualquier profesión, especialmente aquellas con responsabilidades emocionales intensas o demandas cognitivas significativas. Los síntomas del burnout pueden:

- Manifestarse gradualmente con el tiempo.
- Pueden variar desde fatiga persistente.
- Dificultad para concentrarse hasta irritabilidad, insomnio.
- Problemas de salud física.

Es un enfermedad profesional y ya el Instituto Nacional de Seguros (INS) puede incapacitar a gente por esta enfermedad.

El estrés es una respuesta física y psicológica negativa de una persona cuando las demandas laborales los superan. Algunas de las razones por las que se da el estrés laboral incluyen:

- Carga laboral excesiva: Cuando se espera que una personas



trabajadoras complete una cantidad de funciones que es abrumadora con poco tiempo y recursos.

- Falta de control: La sensación de no tener control sobre las tareas, el horario o el ambiente de trabajo.
- Desequilibrio entre trabajo y vida personal: La falta de tiempo o energía para atender las responsabilidades personales.

Puede manifestarse en forma de:

- Síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga y problemas gastrointestinales.
- Síntomas psicológicos como ansiedad, depresión y dificultades para concentrarse.

La **Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro** expresa: ahora estamos viendo muchos jóvenes, antes los infartos eran para la gente adulta, ahora muchos infartos en jóvenes de 14, 18 y más años por el estrés, porque entre el teléfono y el estudio los que no trabajan y los que trabajan con el teléfono y la familia no pueden dar todo. También la presión arterial alta o baja y también se está dando el aneurisma en personas de 20, 22 y 23 años, cosa que antes solo se veía en personas grandes y eso es a raíz del estrés porque no lo pueden canalizar.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** responde: como lo dice bien doña Ana son enfermedades nuevas que estamos viendo en poblaciones que ni siquiera el mundo pensaba tener y como les digo en países de tercer mundo como el nuestro, que vivimos un poquito más tranquilos que países del primer mundo y es preocupante que nuestras futuras generaciones porque esas personas van a ser quienes nos controlen, serán nuestros políticos, gobernantes, médicos, maestros, ingenieros y que desde tan jóvenes estén afectados de salud; imaginémosnos de aquí a 40 años la salud emocional que puede tener nuestro país, es preocupante por eso la OMS lo ha catalogado como la



pandemia eterna y sigue y sigue creciendo y está en nosotros como seres, familia de adolescentes y niños que van para arriba la parte de educación y de ir metiendo esa parte de salud emocional que lamentablemente se ocupa y es un tema de emergencia yo diría nacional para empezar a atender esto. Es muy preocupante que esto esté ocurriendo en nuestra población tan joven, donde sus niveles de estrés tienen que centrarse nada más en los estudios y demás que es un nivel no tan exigente para llegar a generar esos problemas que expone doña Ana y eso se da en periodos de estrés altamente exigentes, donde en esas edades no tiene por qué vivirse esas exposiciones de estrés.

Continúa: en los factores psicosociales es un área que nosotros los profesionales ingenieros de Salud Ocupacional, donde son las partes que también ocurren enfermedades o accidentes laborales por el tema de factores psicosociales. Si tengo problemas en la casa y estoy en la industria y estoy concentrado en el problema que tengo con la esposa, el esposo, el hijo, la hija, me desconcentran y tengo accidentes laborales porque no están concentrados, entonces, la parte de factores psicosociales es una de las áreas que también atendemos en la parte de Salud Ocupacional.

Se procede a proyectar un video que expone el consejo de Salud Ocupacional que es el ente que regula la salud ocupacional de nuestro país, es un órgano adscrito al Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) y vamos a ver un consejo que nos realizan nuestros compañeros del Ministerio por medio del Consejo de Salud Ocupacional.

Como lo decía la secretaria técnica del Consejo de Salud Ocupacional, los riesgos psicosociales se miden igual que un riesgo físico, por ejemplo riesgos de cortaduras, caídas, choque eléctrico, intoxicación como la mayoría de riesgos que vemos y atendemos desde salud ocupacional; igual los riesgos psicológicos, pero en nuestro país y en América Latina, tal vez se tienen un



poco desatendidos esos riesgos emocionales y psicológicos que son igual de peligrosos, un riesgo físico como una caída, una cortadura, intoxicación porque en una industria de alto riesgo como una construcción si usted está desconcentrado no usa y no tiene las medidas de seguridad adecuadas y en su conflicto con problemas familiares con su esposa, hijos y demás y tal vez está en el borde del piso No. 12 y se le olvidó colocarse el arnés de seguridad, usted está trabajando normal y llegó un ventolero y se calló, por una desconcentración porque estaba pensando en su tema familiar y descuidó sus obligaciones a nivel de prevención de riesgos labores, salud ocupacional y no hizo lo que correspondía, eso es igual de riesgoso que un trabajo en altura.

Seguidamente se proyecta un video que viene a complementar un poquito esta definición.

Continúa: alguno que quiera comentar con respecto al video.

La **M.G.P. Seidy Álvarez Bolaños** pregunta: vi que hablaba de riesgos o factores disergonómicos. Me puede contar qué es eso, porque esa palabra no la conozco.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** responde: como les decía que el riesgo psicosocial es igual que todos los riesgos que tenemos: intoxicación, caída y la parte dice ergonómica es la parte ergonómica, es el balance cuerpo - máquina o cuerpo-herramientas de trabajo, que tiene que ver un balance adecuado en mi cuerpo con lo que yo estoy realizando, sea en una industria en un escritorio como en nuestro caso en JUPEMA, tiene que haber un balance como mi rostro frente al computador, ángulo en las piernas y en los brazos de 90°, tener un descansa pies, una silla ergonómica adecuada, un escritorio ajustable; entonces, la parte dice disergonómica es lo contrario, es no estar bien en la parte ergonómica. Ese video hace relación a todo ese montón de riesgos con los riesgos psicosociales que son igual de dañinos que



un riesgo psicosocial, que igual me puede generar la misma cantidad de accidentes.

El **Prof. Errol Humberto Pereira Torres** señala: es toda una gama de riesgos psicosociales que forman parte del entorno, dentro del cual nos desenvolvemos socialmente y mucho de esto tiene que ver con donde pasamos más tiempo las personas trabajadoras, que es nuestro ambiente empresarial o institucional y ahí se veía en las descripciones muchas cuestiones sistemáticas que van mellando el bienestar emocional de las personas, cuando hay algo insistente, quizás cargas de trabajo totalmente fuera de lo que puede abarcar la persona, situaciones complicadas y conflictivas, donde también quizás la persona tiene que estar desconcentrándose de las funciones que tiene por atender por cosas que no estaban previstas y todo ello conjuntándose en un ambiente no adecuado para esa salud emocional que se requiere y eventualmente depende de lo preparado o no que esté la persona pueden darse eventos, pero creo que es parte del trabajo personal, pero también es parte del trabajo organizacional prever este tipo de situaciones.

Como lo decía el principio es algo que se debe ver en ambos sentidos y por algo existe un Consejo de Salud Ocupacional, es una entidad que fue creada para velar en nuestro país, me imagino que en otros países se crean otras denominaciones que vienen a cumplir funciones similares, tanto el Estado, la empresa privada o las instituciones públicas velen para que se cumplan condiciones mínimas de bienestar de las comunidades de trabajo y fomentar esto que estamos haciendo aquí, en esta capacitación estamos haciendo un trabajo también para incidir en lo personal, ya desde el otro punto de vista, yo creo que ya es algo integral que de manera muy madura y responsable debemos asumirlo y también de manera humilde porque si no se es humilde no se puede asumir la parte que le corresponde a cada uno; si



mi ego no me permite visualizar en que puedo mejorar, siempre voy a esperar que sean los demás los que mejoren y no yo.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** expresa: así es don Errol y gracias por ese aporte.

Continúa: tenemos la interacción de factores que es todo lo que me va a influir tanto extralaboral como intralaboral o lo podemos ver tanto externo como interno. Externo llamemos comunidad, vía pública y lo interno es mi ser integral, mi familia y mi espacio personal.

Ahora hablaremos de salud financiera. ¿Ustedes creen que salud financiera afecte mi salud emocional?, o los ve totalmente separados como dos grandes mundos totalmente independientes.

La **Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro** responde: sí le afecta y no podemos desligarla, podemos ver ahora matrimonios jóvenes que por situaciones económicas terminan esa relación, por la falta de trabajo ya que sin trabajo no se puede llevar nada a la casa y a los hijos y con tanto que hay que pagar; entonces, para mi sí estaba ligado.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** indica: como decíamos al inicio, somos seres integrales, la pobreza en nuestro país y en América Latina, lamentablemente está en aumento por la desigualdad social; entonces, la gente rica no vive una salud emocional igual que la gente de clase baja que tal vez tienen una comida diaria o a veces no tienen que darle de comer a los niños y eso afecta nuestra salud emocional.

Prosigue: Se puede definir la salud financiera como: *“El bienestar que se alcanza mediante una buena gestión de la economía personal, familiar o empresarial para poder hacer frente a imprevistos y conseguir metas vitales y de futuro”*. Esa salud financiera se aplica en nuestra vida personal, familiar ya está en nuestra vida empresarial o institucional. Veámoslo con el COVID, lamentablemente la salud financiera de muchas empresas no era la mejor y





ya hoy no existen y otros al contrario más bien se beneficiaron porque tal vez la línea de negocio iba bajo la vanguardia de todo virtual, todo en esa tendencia crecieron y se aumentaron. La salud financiera nos afecta en todos los sentidos como sociedad.

Continúa: Según el Center for Financial Services Innovation (CFSI), existen indicadores que permiten diagnosticar el estado de la salud financiera de una persona:

- Gastar menos de lo que se gana.
- Pagar las facturas a tiempo y en su totalidad.
- Tener suficientes ahorros en productos financieros líquidos.
- Poseer suficientes ahorros o activos a largo plazo.
- Tener un nivel de deudas sostenible.
- Contar con un historial crediticio saludable.
- Tener seguros adecuados.
- Planificar los gastos para el futuro.

Característica de una buena salud financiera:

1. Crear un presupuesto. Lleve un control de sus ingresos y gastos mensuales para saber cuánto dinero destina a cada cosa. Existen apps que le pueden ayudar a gestionarlos.
2. Gastar con conciencia plena. Evite las compras por impulso, esto puede dañar la salud financiera de su familia. Sea responsable en el uso del dinero.
3. Compare precio y calidad. Comparar le permitirá aprovechar la competencia entre proveedores y adquirir mejores productos y servicios a menor precio.
4. Conozca su capacidad de endeudamiento. Reste a sus ingresos mensuales la cantidad que gasta en el mes y la que destina al ahorro para saber qué tanto puede endeudarse y de cuánto dispone para pagar sus deudas.



5. Pagar a tiempo. Así evitará endeudamientos, intereses moratorios, gastos de cobranza, entre otros.

6. Tenga un plan de vida financiero. Tener metas realistas considerando sus ingresos y gastos le ayudará a mantener el bienestar de su familia.

7. Use el crédito con responsabilidad. Los créditos le pueden dar acceso a muchos bienes que tal vez de contado no podría pagar, pero es necesario que considere todas las consecuencias y los utilice de manera responsable.

8. Haga un ahorro. Trate de ahorrar al menos 10% de su ingreso mensual neto (después de impuestos) y busque la opción más conveniente para proteger o multiplicar su dinero.

9. Ahorre para su retiro. Piense en su retiro y proteja su patrimonio, personal y familiar.

De la misma manera que la salud física, la financiera es esencial para llevar una vida feliz, plena y exitosa.

La estabilidad de ingresos y gastos ayuda a que las personas vivan con menos carga de estrés, mejorando su salud física, mental y emocional. Como lo decía doña Ana somos uno solo, no se puede separar mi salud mental, mi salud emocional, mi felicidad con una vida económica financiera un poco dañada, eso es una sola pieza por decirlo así porque somos seres integrales y emocionales.

Les agradezco montones este espacio y para mí ha sido un gusto y un placer compartir con ustedes, el interactuar de manera diferente, un espacio rico y muy satisfecho de poderles aportar un poquito del conocimiento y de lo que está en tendencia en el país a nivel de salud emocional. Ojalá que este ratito que hemos tenido les haya quedado y lo podamos aplicar y tener siempre presente. Ese es el objetivo final de una capacitación, un webinar o un taller, que lo que conversemos y vivimos nos quede en cualquier área de aprendizaje que tengamos. Este tema que es sumamente importante y que





todos debemos siempre tener presente. Cómo voy a tener mi salud emocional, cómo quiero vivir hoy, cómo quiero estar y así vamos generando una vida personal mejor, una vida laboral y una vida en sociedad mucho mejor.

Para mí ha sido un gusto compartir con ustedes hoy y los escucho.

La **Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro** indica: agradecerle profundamente esta charla tan importante, nosotros nos reunimos casi todos los días, pero para trabajar en otros temas, otras situaciones, pero no en algo que nos toque a nosotros porque ahí estamos involucrados, todo el tema está involucrado en nosotros y esto es como una ayuda para recuperarnos, tener nuevas ideas y para compartir con los compañeros de esta forma.

El **Ing. Óscar Ramírez Carvajal** responde: con todo gusto y para mí escuchar esas palabras me llena mucho porque esa es la idea aportarles, contribuirles y generar espacios seguros, saludables para el bien común y para el bien institucional y más que ustedes son la cabeza de nuestra organización y si ustedes están bien, todos vamos a estar bien.

El **M.Sc. Erick Vega Salas, MB.A.** externa: de igual manera agradecer la charla, un tema bastante importante y este espacio también es necesario darse y creo que en todos los trabajos debe darse un espacio precisamente para este tema de salud mental y nosotros en buena hora hoy lo estamos haciendo, porque es una necesidad. Hoy en día con la situación de estrés que se vive en la sociedad ya se vuelve una verdadera necesidad, no solo de trabajo y estudio se trata, sino también sacar el rato para precisamente este tema de salud mental.

El **Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez** señala: quisiera tomando nuevamente el control de la sesión, agradecerle muchísimo y realmente es un tema de gran importancia y también creo que nos debe llamar a la reflexión, cuando como seres humanos nos hemos desviado un poquito de lo que era nuestra



naturaleza y empezamos a tener cambios en nuestro organismo y cerebro; hemos ido adaptándonos en alguna medida, hay cosas en las que no podemos adaptarnos y principalmente en vivir tan acinados en esas grandes ciudades que genera una presión muy grande y ese no era el entorno natural del hombre, hay que entender que muchas raíces antropológicas y muchos temas más.

Me llama la atención poderosamente y tal vez haciendo una crítica que siempre es buena, en estas últimas diapositivas sobre cómo influye la salud financiera en la salud emocional y uno dice por qué debe influir tanto si como seres humanos hemos ido creando necesidades que antes no teníamos y hay una gran presión social sobre algunos temas. Qué me dice a mí que para ser feliz y tener buena salud emocional tengo que estar bien financieramente, son cosas que la misma evolución del ser humano hemos ido creando y que no necesariamente según mi humilde pensamiento nos hacen felices, estar bien económicamente cuidado que más bien me hace perder la tranquilidad, la paz, esa obsesión por tener y tener cada vez se va acrecentando y eso también puede ser más bien un elemento negativo en mi salud emocional, en mi felicidad; tal vez, es mi pensamiento y respeto profundamente la temática como se desarrolla y por eso digo que debe llamarnos a la reflexión, de hasta dónde debemos estar como personas supeditados o sometidos financieramente para estar bien en un contexto general, de estar bien con todo lo que eso implica. Son temas que me gustan mucho y es muy productivo tocarlo y lo agradezco mucho y creo que si nos pone a pensar en muchas cosas.

¿Alguna otra participación?

Estamos muy agradecidos por la preparación de esta charla y qué bueno que hoy tuvimos la oportunidad de desarrollarla.

El Cuerpo Colegiado toma nota de la capacitación sobre salud emocional.



Se agradece la participación al Ing. Óscar Ramírez Carvajal, quien abandona la sesión virtual.

CAPÍTULO V. MOCIONES

ARTÍCULO VI: Mociones.

Las señoras y señores miembros de la Junta Directiva no presentan mociones en el desarrollo de esta sesión.

CAPÍTULO VI. ASUNTOS VARIOS

ARTÍCULO VII: Asuntos Varios.

El Cuerpo Colegiado no presenta asuntos para discusión en la presente sesión.

El señor presidente finaliza la sesión al ser las quince horas con cuatro minutos.

LIC. JORGE RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ

PRESIDENTE

M.SC. ERICK VEGA SALAS, MB.A.,

SECRETARIO

ÍNDICE DE ANEXOS

No. Anexo	Detalle	Numeración del libro
Anexo No. 1	❖ Presentación ""Salud emocional". (27 páginas)	
Anexo No. 2	❖ Control de asistencia (1 página).	