



El Congreso del Bienestar se celebrará 100% virtual y la Rectoría lo declaró de interés institucional según resolución R-201-2020, con permiso para que el personal de la UCR pueda participar de las actividades programadas según oficio R-4875-2020

### **Día #1: Martes 06 de octubre, 2 p.m.**

Inscríbese en el siguiente enlace:

[https://udecr.zoom.us/webinar/register/WN\\_2KQm1pqzRZGDMUt40Za28w](https://udecr.zoom.us/webinar/register/WN_2KQm1pqzRZGDMUt40Za28w)

#### **Descripción:**

- Bienvenida
- Dra. Angie Cervantes Rodríguez “Con ciencia y arte en tiempos de pandemia”
- “Creaciones del distanciamiento”, por Área de Prácticas Artísticas
- Dr. Elías Góngora Coronado (México) “Psicología Positiva. Ciencia del bienestar y la felicidad”

### **Día #2 Miércoles 07 de octubre, 10:00 a.m.**

Inscríbese en el siguiente enlace:

[https://udecr.zoom.us/webinar/register/WN\\_FPXGCHWUSC-UpeyasOQBUg](https://udecr.zoom.us/webinar/register/WN_FPXGCHWUSC-UpeyasOQBUg)

#### **Descripción:**

- Lcdo. Iván Darío Chahín Pinzón (Colombia) “Cinco invitaciones para el uso cotidiano de las Habilidades para la Vida”
- Est. Marco Rodríguez Ramírez “La empatía en las mismas aguas de la vida”
- Pausa saludable
- Dra. María Palacín Lois (España) “El enfoque psicosocial en la mejora de la salud y el bienestar”
- Est. Hillary Granados Madriz “¿Ovación u/o crítica? Reflexiones sobre lo que debemos hacer o no en cuarentena.



**Día #3 Jueves 08 de octubre, 2:00 p.m.**

Inscríbese en el siguiente enlace:

[https://udecr.zoom.us/webinar/register/WN\\_fmYuuzyvTY2w8PLv8TBcNg](https://udecr.zoom.us/webinar/register/WN_fmYuuzyvTY2w8PLv8TBcNg)

**Descripción:**

- Dra. Mónica Salazar Villanea “Costa Rica-Andamiajes para el bienestar: salud mental y neuropsicología en tiempos COVID-19”
- Est. Elizabeth Masís Narváez “El impacto de hablar entre iguales, estudiantes acompañando estudiantes”
- Pausa saludable
- Dra. Margarita Murillo Gamboa “Sexo en pandemia”
- Bach. Ps. Jesenia Jiménez Calderón “Bien-Estar: el dilema de la mujer, madre universitaria”
- Dra. Eugenia Madrigal Gutiérrez “Relajar y soltar: prácticas para mejorar nuestro diálogo interno”

**Día #4 Viernes 09 de octubre, 10 a.m.**

Inscríbese en el siguiente enlace:

[https://udecr.zoom.us/webinar/register/WN\\_awPBQTQqQv28iy95tn035A](https://udecr.zoom.us/webinar/register/WN_awPBQTQqQv28iy95tn035A)

**Descripción:**

- Lcda. Gladys Herrera Patiño (Colombia) “Historias Llenas de Habilidades para la Vida”
- M. Sc. Katherine Solano Araya “Bienestar estudiantil de la población de primer ingreso”
- “Sonidos y silencios creativos”, por Área de Prácticas Artísticas
- Dr. Jaime Fornaguera Trías “¿Afectan las emociones el aprendizaje? ¿Qué nos dice el cerebro al respecto? “
- Lcda. Lupita Abarca Espeleta “Proyectos de Voluntariado, una experiencia para vivir y compartir”
- Clausura