



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Plan piloto de *La U en movimiento* inició en Letras

17 JUN 2008



Un estudiante de la Facultad de Letras realiza los ejercicios de relajación activa promovidos por el Centro de Asesoría Estudiantil.

Durante el mes de mayo, el personal del Centro de Asesoría Estudiantil (CASE) de la Facultad de Letras y funcionarios del Área de Recreación promovieron una campaña de relajación activa para estudiantes de las carreras de Francés, Inglés, Artes Plásticas y

Filología, que se constituyó en un programa piloto de lo que a futuro se proyecta como el plan ***“La U en movimiento”***.

Con base en los diagnósticos realizados por los y las funcionarias del CASE a los estudiantes de la Facultad de Letras, se determinaron algunas formas para canalizar el estrés y administrar positivamente el tiempo.

De esta manera, se brindó a los estudiantes espacios para que puedan darse un respiro y cargarse de energía mediante una rutina completa de ejercicios físicos.

En esta rutina primero se prepara el cuerpo con una postura correcta, luego se realizan inspiraciones y expiraciones de manera lenta y profunda, se interioriza la atención en cada segmento del cuerpo que realiza el movimiento. La sesión total tiene una duración de diez minutos.

Este proyecto es un intento piloto de lo que será el *Plan La U en Movimiento*, un programa para mejorar la calidad de vida, detalló Marlen Segura, coordinadora del Área de Recreación de la Unidad de Programas Deportivos Recreativos y Artísticos.

La U en movimiento pretende que todas las unidades académicas tengan actividades recreativas por lo menos una vez a la semana, tales como relajación activa, senderismo, subir escalones, aeróbicos latinos, baile, entre muchas más. El plan será implementado el próximo semestre.

Programas recreativos

El Área de Recreación tiene abierta la matrícula de los programas recreativos, cursos de yoga, montañismo, bailes, artes marciales (aikido, defensa personal, jiu jitsu), tenis de campo, natación, el Gimnasio Universitario con toda la gama de actividades en un mismo lugar y otros más que están abiertos para estudiantes y público en general. Las lecciones iniciarán en julio.

Además, se ha programado el cierre de los Torneos Internos para el día 7 de julio. Estos Torneos rendirán un homenaje póstumo a Jéssica Valverde, fiel participante de los Torneos Internos quien falleció el pasado jueves 22 de mayo.

También quedan pendientes los convivios a estudiantes de Residencias, Educación Física e Ingeniería el 23 de agosto. Así como el convivio de los funcionarios de la Oficina de Becas el 29 de julio.

Al respecto Marlen Segura manifestó que estas actividades promueven el trabajo en equipo, la solidaridad, el compromiso y el respeto y otros valores para la vida.

[Lucía Ramírez Aguilar.](#)

Programas deportivos y recreativos

magnom@cariari.ucr.ac.cr