UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Convivio de Autocuidado 2015

La salud es un medio para disfrutar la vida

28 OCT 2015 Salud

Además de las prácticas de cuidado personal, la Dra. Alejandra Marín Hoffman recomienda cuidar el ambiente que nos rodea en el trabajo, en la casa, y en la vida en general (foto Karol Alfaro).

Más de 40 funcionarios de la Estación Experimental Fabio Baudrit Moreno participaron del convivio denominado: **"Salud. Un medio para disfrutar la vida"** promovido por la Unidad de Promoción de la Salud de la Universidad de Costa Rica. El nombre del convivio se toma de la **Carta de Ottawa** que dice que la salud no es el objetivo, sino un medio para disfrutar la vida y esta es la segunda intervención con este grupo de trabajadores de la **UCR**.

La doctora Alejandra Marín Hoffman de la **Unidad de Promoción de la Salud** de la Universidad de Costa Rica dijo a los funcionarios participantes que "la salud es producto de mis prácticas de cuidado personal pero también del ambiente que me rodea en el trabajo, en mi casa, en la vida" y añadió que el "autocuidado es una gran sombrilla donde caben todas las habilidades que utilizamos para dar respuesta a las demandas del día a día tanto personales como externas".

Por esta razón **definió el autocuidado como todas aquellas acciones que tienen que ver con el ¿Cómo me cuido? y ¿Cómo cuidamos de los otros?**. En este caso se enfocaron en el cuidado de la salud personal y cada quien determinó sus áreas fuertes y débiles.

El cierre del convicio se realizó como una **reflexión desde salud mental. "**Necesitamos que la gente visualice **la autoestima como un elemento transversal en el autocuidado.** No es solamente que se aprenda hacer el autoexamen de mama, o el autoexamen de testículo, o ir al médico cada año, esto no es lo único. Necesitamos como seres humanos tomar conciencia porque esa parte emocional de autoestima definitivamente influye", concluyó la especialista.

Los circuitos biosaludables funcionan como espacios para ejercitar los diferentes grupos musculares (foto Karol Alfaro).

43 funcionarios de la Estación Experimental Fabio Baudrit Moreno de Alajuela participaron del Primer Convivio de Autocuidado UPS-UCR (foto Karol Alfaro).

Karol Alfaro Ceciliano
Unidad de Promoción de la Salud
promociondelasalud@ucr.ac.cr

Etiquetas: salud, promocion, funcionarios, vida, saludable.