UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Circuito de las prácticas saludables: un espacio para aprender a vivir

28 SEPT 2016 Salud

Esta es la estación donde se trabajó la temática de la actividad física, a cargo del M.Sc. Juan Manuel Camacho de la OBS, quien considera que el paso por la UCR debe incluir para el estudiante una educación integral para la vida (foto Jafeth Mora).

Viento fresco, árboles, áreas verdes, juegos, risas, aplausos, abrazos, ejercicio... fueron parte de la segunda edición de **El Circuito: El Reto de las Prácticas Saludables** donde decenas de estudiantes de Trabajo Comunal Universitario (TCU) y del Programa de Iniciativas Estudiantiles de la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica pudieron aprender **nuevas formas de disfrutar y mejorar su estilo de vida.**

El Circuito: El Reto de las Prácticas Saludables se realizó el miércoles 7 de setiembre en las Instalaciones Deportivas **con el objetivo de promover la importancia de las prácticas saludables en la población estudiantil** inscrita en un TCU de la Sede Rodrigo Facio, pero

también, con la idea de **salir de la rutina diaria y acercar más a estudiantes con sus asesores y asesoras,** así como al personal en general de la VAS.

Esta actividad **fue desarrollada por la Vicerrectoría de Acción Social en conjunto con la Unidad de Promoción de la Salud (UPS)** de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), la cual tiene amplia experiencia y formación en el tema.

El Circuito estuvo enfocado este año en **tres áreas temáticas: actividad física, alimentación saludable y autocuidado (manejo del tiempo y del estrés).** Las personas participantes se dividieron en tres grupos: cada grupo tuvo que pasar por cada una de las estaciones, hasta completar el circuito.

El Circuito: el reto de las prácticas saludables se desarrolló en las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Costa Rica con la participación de asesores/as de Extensión Docente, Extensión Cultural, Trabajo Comunal Universitario e Iniciativas Estudiantiles, además de decenas de estudiantes de diversos proyectos de TCU (foto Jafeth Mora).

El M.Sc. Saúl Aguilar Morales, jefe de la Unidad de Promoción de la Salud, describió el encuentro como **un taller en donde las personas no acuden a escuchar, sino a vivenciar prácticas saludables.**

“Las dinámicas de vida diaria de la población universitaria tienden a ser muy sedentarias y alejadas de prácticas como la buena alimentación y la salud mental, de ahí lo valioso de este tipo de actividades que permiten acercar estas temáticas a la población estudiantil”, explicó Aguilar.

Valeria Iraheta Chávez, estudiante de Filología Española y del TC-612, destacó la **interculturalidad, interdisciplinariedad** que se vive y se aprende en este tipo de actividades.

“Te saca de la carrera, del aula, va más allá, **el TCU es más que hacer horas y cumplir con los requisitos, es pasar con gente, proyectarse a la comunidad, pero no sólo con la que uno**

trabaja, sino también con la comunidad universitaria", expresó Iraheta.

La temática de Autocuidado se desarrolló dentro del Kiosco; una autoencuesta era parte esencial de esta estación del circuito donde hubo una reflexión personal con respecto a las formas de autocuidarse, administrar el tiempo, ordenar las comidas, etcétera (foto Jafeth Mora).

Otro estudiante que participó del circuito es Arturo Gutiérrez Pacheco, de Ingeniería de Alimentos y del TC-264, quien **resaltó el rompimiento de las típicas reuniones, de la usual clase en el aula o del mismo espacio del TCU**, no porque no sean importantes, sino porque "debe existir un equilibrio", mencionó.

"Toda dinámica de introducirse y de ir más allá de los objetivos específicos de salud es valiosísima, en este caso, se desarrolla esparcimiento, se le fomenta especial atención en la persona y su salud integral, eso es importante para mí", destacó Gutiérrez.

"Tenemos que recuperar la idea de que el TCU es un espacio de formación, pero también de convivencia social, de vínculo, de crear comunidad universitaria, de crear comunidad estudiantil ", aseveró la M.Sc. Vania Solano Laclé, asesora.

El año anterior se realizó la primera experiencia con 50 estudiantes participantes en el encuentro, **este año se amplió a aproximadamente 80 estudiantes. En el 2017 se espera incluir a estudiantes y funcionarios de otras sedes universitarias.**

Luis Jafeth Mora Rojas
Periodista Vicerrectoría de Acción Social
luis.morarojas@ucr.ac.cr

Etiquetas: vicerrectoria de accion social, trabajo comunal universitario, tcu estudiantes, promocion de la salud, oficina de bienestar y salud, actividad fisica, alimentacion saludable.