



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Estudiantes de zonas alejadas enfrentan el reto de estudiar

"El Viaje del Héroe" fue el convivio realizado con estudiantes de Residencias de la UCR

13 JUN 2017 Vida UCR



Parte de los 65 estudiantes del Programa de Residencias que realizaron el Viaje del Héroe en el Parque Ambiental Río Loro. Foto de Sonia Vargas C.

Estudiar y graduarse en la Universidad de Costa Rica (UCR) es también la meta de muchos jóvenes de lugares lejanos de nuestro país. Para lograrlo están dispuestos a realizar cambios o ajustes como dejar temporalmente la familia, algunas relaciones significativas y su contexto en general.

En algunos casos, estos cambios pueden provocar mucha ansiedad y temores, dando como resultado la aparición de pensamientos negativos que hacen más difícil el cumplimiento de las metas planteadas, haciéndoles creer que el proyecto de vida propuesto es más grande que sus capacidades y en consecuencia reducir su nivel de éxito y realización personal.

Esta realidad motivó a la [Unidad de Promoción de la Salud \(UPS\)](#), en alianza con el Programa de Residencias, a implementar una estrategia vivencial: el **Convivio lúdico-creativo "El Viaje del Héroe"**, realizado el domingo 28 de mayo, en la Estación Experimental Alfredo Volio Mata de la UCR, y en el Parque Ambiental Río Loro, con la presencia de la Máster, Sandra Masís Sanabria, Jefa del Programa de Residencias y del Doctor Saúl Aguilar, jefe de la UPS de la Oficina de Bienestar y Salud.



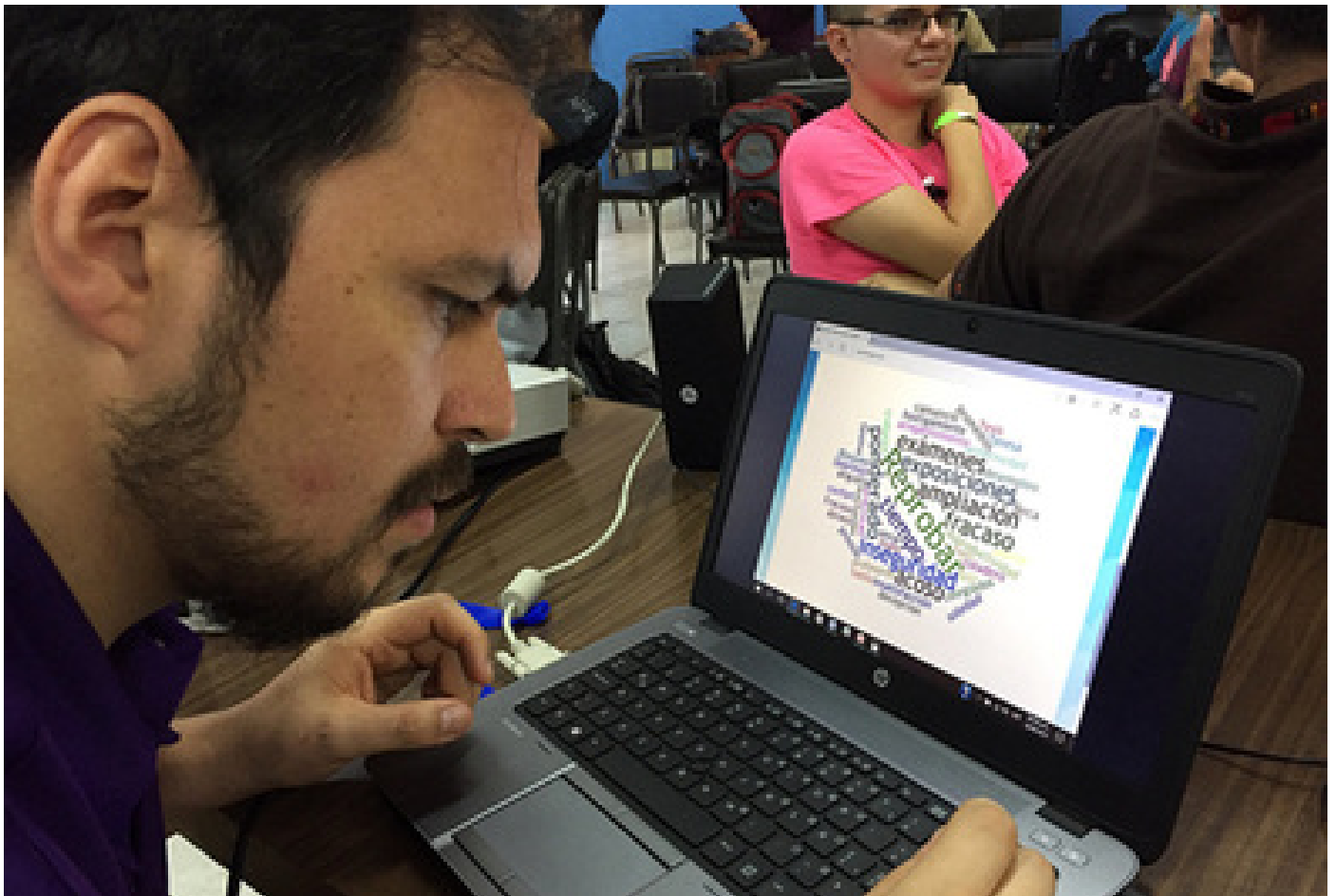
Facilitadores del Convivio el Viaje del Héroe. Máster Ana Yanci Zúñiga, UPS, Anthony Hurtado, Estudiante-Bonus Vitae, Rebeca Porras, Estudiante-Bonus Vitae y el Bach. Pablo Molina. (Foto Sonia Vargas C)

Esta metáfora del "Viaje del Héroe" es un reflejo del camino que todo ser humano realiza para lograr una meta concreta como, en este caso, formar parte del gremio de profesionales del país.

En el desarrollo del Convivio, cada persona respondió a dos preguntas: ¿Qué súper poder le gustaría tener? Y ¿Para qué causa quisiera luchar si fuera superhéroe? Después se procedió a realizar una breve reflexión guiada, valorando los comentarios sobre el propósito de vida, obstáculos que enfrentan, decisiones que deben tomar y por supuesto, la realimentación que reciben.

El objetivo consistió en resaltar el hecho de que **cada estudiante de Residencias es ya un héroe, que se ha propuesto una misión u objetivo**, ha superado varios retos como el examen de admisión, las pruebas específicas de algunas carreras, los trámites de la beca, y

han tenido que tomar decisiones difíciles como venir a San José, dejar familias y casas para concretar su sueño personal y profesional.



Pablo Molina, facilitador del Convivio El Viaje del Héroe, genera el Collage de Palabras para visualizar los temores a que, los estudiantes, se enfrentan en la vida académica. (Foto Sonia Vargas C)

Según refirió Pablo Molina, facilitador del convivio, por más súper poderes que se quisieran tener para enfrentar los retos que tienen por delante, la actitud positiva es un factor decisivo. Lograr las metas no depende de que poseamos súper poderes, sino de tomar la decisión de alcanzarlas.

Para el facilitador de la UPS, las distorsiones cognitivas surgen en la mente por medio de los pensamientos automáticos, los cuales fluyen en el pensamiento normal, y pueden ser verbales o aparecer en forma de imágenes, se imponen condicionando la conducta, alimentando el miedo y la ansiedad.

Con la técnica Collage de Palabras, los estudiantes, visualizaron los temores que surgen en la vida universitaria. Al analizar las palabras en el collage se visualizaron los obstáculos que están presentes en la historia o viaje de un héroe y que, estos en realidad, son oportunidades de aprendizaje para adquirir y mejorar habilidades, por lo que tienen un potencial de aprendizaje muy elevado si los asumimos con una actitud positiva.

Finalmente, el experto Pablo Molina, recomienda una serie de técnicas para trabajar este tipo de pensamientos y reducir la ansiedad o tensión, sobre todo cuando nos relacionamos con las demás personas: realizar ejercicios de respiración y relajación, combatir los pensamientos negativos, mantener contacto amable con las personas y llamarlas siempre por su nombre, reconocer en forma natural que nos equivocamos, estar conscientes de nuestro lenguaje corporal como el de los demás, y desarrollar empatía en las relaciones interpersonales.

El Recorrido del Héroe con Resi UCR



Ver más ta...



Compartir

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista Unidad de Promoción de la Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [vida estudiantil](#), [promocion de la salud](#), [estudiantes de residencias ucr](#), [salud](#).