

Bien-estar: la creatividad para construir la propia salud y la colectiva

La Semana del Bien-estar se realiza del 23 al 30 de septiembre en todas las sedes y recintos de la UCR

19 SEPT 2019 Vida UCR



Coloquio de Salud Mental para estudiantes de Ingeniería de Biosistemas, organizado por la Unidad de Promoción de la Salud de la OBS, en abril del 2019. Karla Richmond

La comunidad universitaria de todas las sedes y recintos de la Universidad de Costa Rica serán motivados a asumir una actitud creativa en la construcción de su propia salud, durante la Semana del Bien-estar que se realizará del realizará del 23 al 30 de setiembre.

Un taller de baile popular, el *rally* del bienestar, el taller de risoterapia, una tarde del desestrés y un taller de meriendas saludables son algunos de los eventos que se están organizando en las sedes y recintos de la Universidad de Costa para celebrar tal semana. Se realizarán más de 44 actividades recreativas, informativas y motivacionales, incluyendo el **Primer Congreso del Bien-estar**.

[CONSULTE: Agenda de la Semana del Bien-estar](#)

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS) dentro de su trabajo en la Unidad de Promoción de la Salud tiene más de 16 años de accionar estrategias que tienen como objetivo favorecer la salud en la población universitaria. “Siempre apuntando a ser una universidad promotora de la salud, la mayor inquietud fue tener una plataforma para que las unidades académicas y administrativas que hacen promoción de la salud puedan informar lo que están realzando”, comentó la máster Fabiola Fernández Trejos, coordinadora de la Semana del Bien-estar y del Congreso del Bien-estar de la OBS.

“El gran reto de la OBS es articular y potenciar esos esfuerzos bajo un modelo de vida creativa, lo cual significa generar una propuesta que reconozca a todas las personas como seres creativos que construyen su propia salud y la salud colectiva”, comentó la Dra. Sedalí Solís Agüero, directora de la OBS.

Antecedentes del bien-estar

Desde el 2011, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebran la Semana del Bienestar con el propósito de promover la ejecución de los compromisos de la Declaración Política de las Naciones Unidas sobre las Enfermedades No Transmisibles (ENT), como lo son las cardiovasculares, diabetes, el cáncer, las respiratorias, entre otras, y realizar acciones concretas en los países de la región de las Américas.



En el 2018, el presidente de la República, Carlos Alvarado Quesada, aprobó el decreto N. ° 41345 **“Declárense de interés público las intervenciones intersectoriales comunitarias y laborales de promoción del bienestar”**, en donde también insta a las instituciones públicas a celebrar la Semana del Bienestar, en la última del mes de setiembre.

La Universidad de Costa Rica se une a esta conmemoración, lo cual es la antesala de la declaratoria del Consejo Nacional de Rectores (Conare) del 2020 como año de la Salud Mental. “Nos quedó muy pertinente” para poder abrir lo que será ese año que al final lo que se busca es el bien-estar”, explicó la coordinadora de la actividad universitaria Fabiola Fernández.

Agregó que la OBS ha reorientando, a la luz de la revisión del sistema integral en salud, los conceptos de salud, bienestar y salud mental y le está dando el sentido de corresponsabilidad que tienen las personas de crear las condiciones para poder estar bien y vivir bien.

“Es una valiosa oportunidad para conocer las iniciativas que en pro del bien-estar se realizan en la comunidad universitaria desde el sector docente, administrativo y estudiantil, lo que refleja el gran compromiso institucional con la salud, entendida como una responsabilidad compartida”, afirmó Solís.

El primer Congreso de Bien-estar se realizará el 25 de septiembre con la participación de 20 expositores. Al final del evento, se firmará un compromiso público a favor de las acciones que sumen a mejorar la calidad de vida de las personas que conforman la Universidad de Costa Rica.

[Lillianne Sánchez Angulo](#)
Periodista, Vicerrectoría de Acción Social
LILLIANNE.SANCHEZANGULO@ucr.ac.cr

Etiquetas: [bienestar](#), [salud](#).