UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Estudiantes de residencias inician este año con fuerte apoyo a su salud mental

Los nuevos estudiantes del Programa de Residencias Estudiantiles y sus familias son bienvenidos con talleres de ambientación para disminuir el impacto emocional durante esta etapa de cambios.

10 MAR 2020 Vida UCR

Con estas actividades la UCR busca disminuir el impacto emocional que puede causar la separación familiar y la incorporación a un nuevo ambiente alojamiento, convivencia y reglamentación como lo son las Residencias. Laura Rodríguez Rodríguez

El Programa de Residencias Estudiantiles mediante el **taller de ambientación** que realiza cada año, dio la bienvenida a los nuevos estudiantes provenientes de zonas alejadas de

San José, quienes vivirán a partir del primer semestre del 2020 en las residencias estudiantiles de la UCR.

El taller se realizó en la sede Rodrigo Facio los días 4, 5 y 6 de marzo, **con el fin de que la población de primer ingreso se adapte a aspectos como la convivencia, compañerismo, vida universitaria, y principalmente a la separación de su familia y del lugar de procedencia.**

Las actividades estaban enfocadas **en servicios motivacionales y de salud, así como de riesgos y protocolo a seguir en situaciones de emergencia.** "Inician conociendo los lugares donde se van a ubicar y a los coordinadores. Posteriormente, reciben información sobre procesos de salud, responsabilidades así como los protocolos de salud mental que estamos implementando" comentó **Sandra Masís jefa del Programa de Residencias Estudiantiles.**

Se realizó también un simulacro para trabajar la gestión de riesgo. A modo de cierre, el viernes recibieron un taller sobre salud impartido por la Oficina de Bienestar y Salud, y en la tarde aprendieron a usar las lavadoras, secadoras y cocinas.

A los familiares se les brindó una charla acerca de la importancia del acompañamiento a sus hijos e hijas en este proceso. Se recalcó que mantener la comunicación es fundamental, así como las visitas periódicas con el fin de que no se debilite el vínculo familiar.

"La charla fue muy importante, habían cosas que yo no sabía y que ahora me quedaron claras" afirmó María de los Ángeles, madre de Frank, estudiante de primer ingreso.

Lucrecia Alfaro, psicóloga encargada de impartir la charla a las familias, comenta que **este espacio busca también dar información sobre el funcionamiento de las residencias, las medidas para procurar la convivencia, así como los derechos y deberes de las y los estudiantes.** En este espacio se resuelven las dudas que los padres y madres tengan acerca del programa de residencias.

Sandra Masís menciona que las familias siempre le comentan el miedo que les causa el cambio que van a vivir sus hijos e hijas, ante esto ella responde lo siguiente: "La responsabilidad de los padres es sembrar la semilla, no recoger la cosecha, ustedes sembraron y a nosotros nos toca recoger lo que sembraron, pero siempre estén pendientes de estar regando esa semilla que aún está germinando".

Estudiantes se enfrentan a un cambio

Los estudiantes entran con 17 y 18 años a Residencias. Muchos de ellos **han vivido siempre con sus familias y por primera vez deben enfrentarse a un estilo de vida distinto, caracterizado por la independencia y la convivencia.** Ante esta situación la UCR busca acompañarlos en el proceso.

Frank Leonardo Silva es un ejemplo de estudiante que vive ese cambio. Frank viene de Limón centro y lo acompañaba su mamá María de los Ángeles. **Es el primero en su familia en tener la oportunidad de ingresar a una universidad pública.**

“Me siento muy ansioso, todos me han externado buenos deseos, me he sentido muy acuerpado tanto por la Universidad como por la familia y mis amigos” afirmó el estudiante.

Laura Rodríguez Rodríguez

Frank comentó que la UCR se adapta al tipo de persona que es y que por medio de la carrera de **Comunicación Colectiva** puede ayudar a las personas a ampliar sus puntos de vista y a tomar decisiones.

Miller García fue quien se encargó de guiar a Frank durante la bienvenida. Miller lleva 5 años en el Programa de Residencias, comenta que **lo más difícil es el despego familiar**. **Su principal consejo para los primeros ingresos es que no están solos**, que tienen la compañía del resto de estudiantes que ya han pasado por ese proceso.

Por otro lado, desde Buenos Aires de Puntarenas**, Ariadna Abarca** ingresó a la carrera de **Ingeniería de Alimentos.** “Sí ha sido súper difícil , donde yo vivo es súper diferente acá, en realidad es como un pueblito, entonces el simple hecho de pasar a vivir acá ya es un poco preocupante, pero hasta ahora toda la gente ha sido muy buena y todo ha sido muy bonito”.

Con su guitarra y cuestionándose por qué no puede traer a su mascota, Aryeli Salas viene desde Puriscal, “cuando me decidí por Biología, me encantó y me emocionó y ya llegó ese día, entonces estoy muy feliz”, comenta la estudiante. **Su mayor emoción es que va a ser más independiente**, sabe que la carrera de **Biología** es una aventura y que dejar su lugar de procedencia también lo es.

La madre de Aryeli, Heilyn Espinoza agradece que su hija mayor pueda tener la oportunidad que ella no tuvo. Asimismo le recuerda a su hija la importancia de no perder el hilo familiar y de ser el ejemplo para sus hermanos menores.

Laura Rodríguez Rodríguez

Desde Pérez Zeledón llegaron Luis Espinoza y su hija Alison, estudiante de imagenología. Luis comenta que conocer el lugar lo deja tranquilo: “nosotros nunca nos hemos separado de ella, pero ver el ambiente de aquí da tranquilidad”.

Programa de Residencias busca cambios y mejoras

Para este año, el Programa de Residencias inicia un proceso para resguardar la salud de la población que forman parte del programa. **Por primera vez se le solicitó a los y las estudiantes una serie de documentos donde dan a conocer datos como operaciones, vacunas, enfermedades y alergias,** con el fin de poder brindar una atención adecuada en caso de una emergencia de salud.

Otra novedad para este año es **la implementación de la huella digital para el ingreso a los edificios de Residencias.** Ahora los y las estudiantes estarán empadronados en el sistema y solo quienes tengan su huella digital registrada podrán entrar a los edificios y abrir las puertas.

El programa de residencias estudiantiles acompaña al estudiante desde que entra a la universidad hasta que se gradúa. Existe una seguimiento académico y psicológico con el fin de asegurar la excelencia académica y la salud mental.

Actualmente el Programa **lo conforman 830 estudiantes entre todas las sedes y recintos**. La cantidad de nuevos ingresos depende de los estudiantes que se gradúan y dejan su espacio en residencias. Para que una persona pueda formar parte del Programa es requisito que **tenga beca 5, que sea de zonas alejadas a San José y que posea una buena nota de admisión**.

Los cuartos son compartidos por minímo dos estudiantes por lo que promover el respeto y la convivencia son objetivos del Programa de Residencias estudiantiles

Laura Rodríguez Rodríguez

Para el 2020, la sede Rodrigo Facio recibe 120 estudiantes, quienes se distribuirán en los tres edificios ubicados alrededor de la universidad.El Programa busca aprender de las experiencias y de los errores con el fin de que la población se sienta acompañada en todo momento. “Los padres se pueden quedar tranquilos de que no es simplemente dar las llaves y que se metan en un cuarto, sino **hay todo un sistema y acompañamiento que tiene el estudiante para estar ahí**”, afirmó la jefa del programa.

María Laura Molina Cordero
Asistente de Prensa, Oficina de Divulgación e Información
maria.molinacordero@ucr.ac.cr

Etiquetas: programa de residencias estudiantiles, nuevos ingresos, residencias, huella digital, taller de ambientacion, sandra masis.