



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Construyamos el bienestar físico, mental y espiritual de la comunidad universitaria

Propuesta de actividades educativas, artísticas, recreativas y del movimiento humano de la Oficina de Bienestar y Salud

7 MAY 2020 Salud



La OBS ofrece diversos servicios vía digital para contribuir al bienestar de la comunidad universitaria. Karla Richmond

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS) propone una serie de actividades con un enfoque positivo y participativo para promocionar la salud en la comunidad universitaria. En estos momentos de cambio se abre la posibilidad de una nueva mirada de la salud para una

vida creativa entendida como la capacidad de adaptación e innovación en nuestro diario vivir.

Para fortalecer esta nueva mirada facilitamos espacios responsables, libres y críticos por medio de la información, la interacción, la escucha, el movimiento humano, el arte, la recreación, para desarrollar actitudes favorables para la vida cotidiana dentro de un nuevo contexto que nos somete a desafíos y cambios diarios, donde la incertidumbre y el temor aparecen con mayor frecuencia.

Dada esta situación excepcional que vivimos, desde la Unidad de Promoción de la Salud, se ofrece un programa dirigido a estudiantes universitarios, con el propósito de que puedan obtener recursos para gestionar los conflictos o dificultades de esta pandemia global y las nuevas formas de vida diaria que ha desencadenado.

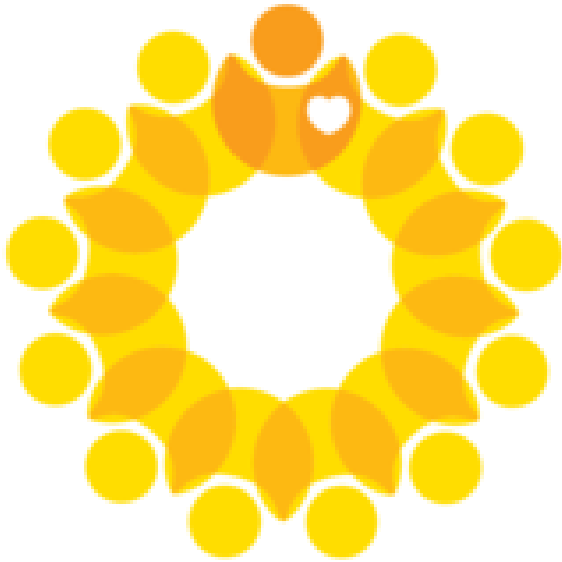
## Cuarentena sin tanta pena

Es una estrategia dirigida a la población estudiantil, con el propósito de brindar recursos, para gestionar los posibles efectos de este tiempo y consta de cuatro espacios virtuales enfocados a potenciar el bienestar.

**1.- Mini-audios informativos de 6 minutos máximo:** Este material está pensado y diseñado para ser disfrutado por la población estudiantil ya que cuenta con diferentes modalidades y mecanismos de acceso con un kit de mini-audios informativos con el equipo de profesionales interdisciplinarios de la OBS que desarrollan temas como: ¿Qué como en cuarentena? Con la nutricionista, Ana Yanci Zúñiga, El descanso en estas épocas de pandemia con la Dra. Alejandra Marín; Me apagaron el ritmo y ¿Ahora qué hago? con la Dra. Cristina Garita, Psicóloga de la OBS; Sobrevivir con gente en mi casa con el Máster Fabián Jiménez, Psicólogo de la OBS. Vivir en creatividad con la Psicóloga y Artista, Teresita Reyes; Todo en Felicidad...¿estando en casa? Con el Psicólogo y Artista Pablo Molina, Me aterra el miedo y la incertidumbre, con la Psicóloga Cynthia Córdoba, entre otros temas.

**2.- Lectura de cuentos de 5 minutos.** Los cuentos son una herramienta para recrearnos, disfrutar y reflexionar acerca de cualquier emoción, acontecimiento o circunstancia de la vida. Esta actividad se realiza en alianza con la FEUCR, por medio de sus listas de correo-e y What's App.

**3.- Playlist de música** seleccionada y coordinada por estudiantes líderes en salud, Bonus Vitae este recurso alternativo para estos días de estar en casa se compartirá por medio del CASE, FEUCR. con, para compartir por medio de Spotify.



# Salud Mental

---

## UCR

La salud mental se refiere a un proceso de bienestar que le permite a la persona ser consciente de sus capacidades y capaz de responder a las demandas de la vida en diversos contextos.

---

**4.- Temas en formato PODCast para compartir con el Centro de Asesoría Estudiantil (CASE)**  
El objetivo es desarrollar un trabajo articulado con la Oficina de Orientación, a través de la campaña: El CASE en casa ...#esTemporal, principalmente de los CASE de Ciencias Básicas y de Ciencias Sociales. Entre ellos, los denominados Tips del momento: cuando hay tiempo hay que darle tiempo al tiempo (autocuidado, emociones y sistema inmunológico), y moverse en casa (autocuidado y actividad física), entre otros.

**Meditaciones y reflexiones para la comunidad universitaria:** Este espacio se programa para los lunes con la finalidad de brindar recursos y herramientas, que permitan la posibilidad de tener espacios de meditación, relajación o reflexión para iniciar cada semana.

Las meditaciones las desarrollan profesionales del Área de Psicología y de la Unidad de Promoción de la Salud de la OBS, se comparte por medio de Spotify.

## Conferencias y talleres para la Comunidad Universitaria

Con una metodología que permitan la interacción de las personas con los facilitadores, brindando la oportunidad de externar dudas, inquietudes, realizar aportes y compartir experiencias.

Las conferencias se desarrollarán por medio de zoom y se sube al Facebook de la OBS. El objetivo es propiciar espacios sobre temas específicos en formato de conferencias o talleres como: Cuarentena como maestra, Masterclass de la Resiliencia y las Emociones, ¿Y, después del covid-19 qué? Estar en cuarentena ¡no todo es color de rosa!; ¡Me lo comí todo! ¿qué como cuando como? Todas estas actividades se publicarán en el Facebook de la OBS @BienestarySaludUCR

<https://www.facebook.com/BienestarySaludUCR/>

De esta forma, la OBS brinda herramientas para una vida creativa, que es la habilidad que tenemos las personas de adaptarnos, e innovar en nuestro diario vivir. Con esta perspectiva

percibir el tiempo presente como una oportunidad para aprender, crecer y salir adelante mucho más fuertes.

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista, Unidad de Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar y Salud

[sonia.vargas@ucr.ac.cr](mailto:sonia.vargas@ucr.ac.cr)