



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La Sede de Occidente lanza la campaña "Sumate", una iniciativa para promover la salud mental y los estilos de vida saludable

12 SEPT 2020

Sociedad

UCR

SO

Sede de
Occidente

"Mi acción diaria de salud"

● **Lunes:**
Yoga

● **Hora: 4:00 p. m.**

Se transmitirá vía Zoom,
solo debes darle click
al link o ingresar el ID

Súmate
Nuestra salud mental importa

La conceptualización gráfica de la Campaña Súmate estuvo a cargo de un grupo de estudiantes de la carrera de Diseño Gráfico de la Sede de Occidente

Funcionarios, docentes y estudiantes de la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica se unieron para crear la Campaña Súmate: Nuestra Salud Mental Importa; una iniciativa para promover estilos de vida saludables y la salud mental en la comunidad universitaria.

Se trata de una campaña digital, por medio de la cual se brindan recomendaciones para afrontar de mejor manera, las implicaciones de la pandemia, desde el enfoque del autocuidado, la salud mental y los estilos de vida saludable.

Como parte de esta campaña se realizan diferentes actividades, entre ellas: videos informativos, talleres virtuales "Mi acción diaria de salud" y publicaciones en redes sociales sobre temas como: manejo del tiempo, salud mental, efectos del estrés, relaciones familiares, relajación, ejercicio, entre otros.

En el video informativo se abordó específicamente el tema de la prevención del suicidio; mientras que en los talleres virtuales "Mi acción diaria de salud" que se realizan desde el

mes de agosto hasta noviembre, se brindan sesiones de yoga, baile popular, cuidado de la espalda, y defensa personal, las cuales están abiertas al público en general a través del canal de Youtube Súmate.

La Msc. Katherine Solano Araya, Psicóloga de la sede e impulsora del proyecto dijo que el objetivo principal de esta campaña es promover la cultura de la salud mental como un estilo de vida presente en la población universitaria; y que la iniciativa se enmarca en la declaración institucional de celebración del año de la Salud Mental en la UCR.

“El proyecto suma muchísimos esfuerzos de diferentes instancias de la sede, se integró a un proyecto de trabajo final de graduación de unos estudiantes de la carrera de diseño gráfico y a estudiantes con la modalidad de horas asistente, y es así como surge el interés de amalgamar y sumar todas iniciativas para promover la salud mental” afirmó Solano.

Por su parte, el Dr. Edgardo Hidalgo Hidalgo, funcionario de la coordinación de Vida Estudiantil de la sede y uno de los gestores del proyecto, manifestó que la iniciativa Súmate se centra en los ejes de Prevención, Promoción y Atención de la Salud de la comunidad universitaria.

"Mi acción diaria de salud"

- **Lunes:**
Yoga
- **Martes:**
Ejercicios funcionales
- **Miércoles:**
Bailes populares
- **Jueves:**
Cuidado de espalda
- **Viernes:**
Defensa personal

A partir del:
31 de agosto al
10 de noviembre

Plataforma de zoom
Todos los días se
compartirá el enlace

Hora: 4:00 p. m.

Calendario de actividades de la Campaña Súmate desde agosto a noviembre, visite el canal de Youtube Súmate

“En el contexto de la pandemia, surgió el reto de tener que adaptar la propuesta y muchas de las actividades que teníamos preparadas en este proyecto para ejecutarse de manera presencial a la modalidad virtual, y eso significó redirigir los esfuerzos y ahí fue vital el papel de los estudiantes de diseño gráfico, que al apoyarnos con una identidad gráfica fue como lo que nos motivó a dar el salto y a hacer las actividades a través de las redes sociales, y es así como hemos hecho mini campañas en redes y talleres virtuales sobre diferentes temáticas” explicó Hidalgo.

Por último, la M.Sc. Marianela Fernández Abarca, coordinadora de Vida Estudiantil de la Sede afirmó que este tipo de acciones son una forma de respuesta a las necesidades planteadas por la comunidad universitaria en materia de Salud. Además aseguró que se llevan a cabo otras iniciativas en paralelo a la Campaña Súmate para acompañar a la población estudiantil en materia de Salud Mental, una de ellas a cargo de la Fundación The Wellbeing Planet.

“Vamos a ofrecer un curso para mil personas entre docentes y estudiantes como apoyo a la situación de esta crisis; es un curso de cinco sesiones donde se tratarán temas como resiliencia, neurociencia, el altruismo y empatía; esto viene a apoyar a una parte importante de la población estudiantil como un apoyo psicológico para manejar la ansiedad, incertidumbre y estrés que manejan; y esta acción la llevaremos a cabo a través de la fundación The Wellbeing Planet” expresó Fernández

La iniciativa de la Campaña Súmate está a cargo de un equipo interdisciplinario de la Sede de Occidente, apoyado por estudiantes de la sede de diferentes carreras, que colaboran con la imagen gráfica e identidad de la campaña y en la conceptualización de los contenidos.

Para conocer más sobre esta Campaña pueden ingresar a la página de Facebook @ucr.sedeoccidente y al canal de Youtube https://www.youtube.com/channel/UCco_4VXgLvC5adCp2XuXVwg



[Tatiana Carmona Rizo](#)

Periodista Vicerrectoría de Vida Estudiantil

jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#), [salud mental](#), [comunidad](#), [universitaria](#), [acciones](#), [occidente](#).