UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La comunidad universitaria elebró una semana de promoción de la salud y el bienestar

Más de 50 espacios colectivos se propusieron fortalecer relaciones intergeneracionales y la búsqueda de propósito

2 OCT 2023 Vida UCR

Participantes del "Reto Culinario Exótico", esta actividad fue promovida por el Museo de Insectos de Universidad de Costa Rica.

Foto: Cristian Silva Jiménez.

Una semana llena de actividades en diferentes puntos de la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica concluyó el pasado 22 de setiembre, la cual tuvo como eje central reconocer los propósitos en la vida de la comunidad UCR.

Durante 5 días la población participante conectó con la tierra y el viento como los papalotes que se elevan por el cielo, por ello, el lema de este año fue **"Volando alto con gratitud y propósito"** y se tradujo en 50 espacios colectivos de bien-estar que promocionaron prácticas cotidianas de salud.

En esta ocasión se ofrecieron desde conferencias inspiradoras hasta talleres prácticos, pasando por actividades culturales, deportivas y artísticas. La sección de eventos fue el lugar perfecto para conectar con personas con intereses similares y aprender herramientas que aporten a la calidad de vida. La Ofiicna de Bienetar y Salud (OBS) de la Universidad de Costa Rica, es la encargada de estas actividades y trabaja en la promoción de la **armonía, la conexión, el propósito, la gratitud, la creatividad y la satisfacción con la vida** desde un contexto universitario.

"Aprovechamos distintos espacios universitarios como el Mariposario, el **Jardín Orozco**, el **Museo de Insectos**, el **Planetario** que son servicios disponibles y que se pueden utilizar para la gestión del estrés. También, se ofrecieron herramientas para el Bien-Estar mediante diversos talleres de meditación activa; así como una gran diversidad de actividades artísticas e intervenciones de espacios que nos hicieron reflexionar sobre el aquí y el ahora", menciona Ana Yancy Zúñiga Bermúdez nutricionista de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud.

La comunidad estudiantil, docente, administrativa y externa a la UCR disfrutó de los espacios universitarios que se realizaron del 18 al 22 de septiembre. Esto promovió el acercamiento intergeneracional y la búsqueda de nuevos propósitos.

"Fue un momento para despejarme, para dejar de pensar en el estudio, para poder hacer algo diferente y salir de la rutina." señala Raquel Andrea Gómez Zamora estudiante de informática e inglés participante del taller de Meditación Activa con Mandalas, la cual agregó que esta experiencia le brindó herramientas para no sentir culpa por estar realizando algo que a ella le gusta hacer.

CONOZCA: El portafolio de UCR Saludable

Un congreso con propósito y gratitud

Este año el Congreso del Bien-Estar dibujó muchas sonrisas gracias a las ponencias, charlas, intervenciones y las presentaciones artísticas que promocionaron un ambiente de aprendizaje para potenciar la vida de las personas asistentes desde la salud integral.

Ponente del Congreso del Bien-estar: Hernán Chaves Navarro presentando su ponencia “Andamos de ociosos por la vida"

Foto: Gustavo Chavarría García.

“El Congreso del Bien-Estar me gustó porque permitió conocer la vivencia en otras sedes de la universidad, sobre cómo promueven la salud, y de los esfuerzos que realizan para brindar a la comunidad universitaria herramientas y apoyo para estar mejor.” Leonardo Valverde, estudiante de la Maestría en Recreación, además destacó que todas las experiencias se compartieron de forma creativa.

Los espacios gestionados durante estos dos días establecieron rutas para mejorar el estrés, el movimiento, la escucha y la busqueda de alternativas del Bien-Estar.

La Semana del Bien-Estar es organizada por la Oficina de Bienestar y Salud de la Universiad de Costa Rica que desde el 2003, implementa el Sistema de Atención Integral de Salud para la comunidad universitaria. La OBS pertenece a la Vicerrectoría de Vida Estudiantil (VIVE) de la Universidad de Costa Rica.

En la actualidad, es una unidad Promotora de la Salud y ofrece servicios que van desde una cita médica hasta la obtención de muchas formas de bienestar.

Cristian Silva Jiménez
Comunicador, Oficina de Bienestar y Salud
cristian.silva@ucr.ac.cr

Etiquetas: semanadelbienestar, bienestar, congresodelbienestar, salud.