

Semana del Bien-Estar inspira a superar límites

Del 18 al 22 de setiembre se realizarán actividades de acceso libre

11 SEPT 2023 Salud



La Semana del Bien-Estar regresa al campus UCR del 18 al 22 de septiembre (foto cortesía Cristian Silva).

La Semana del Bien-Estar regresa al campus UCR para celebrar los propósitos de la comunidad universitaria. Del 18 al 22 de septiembre se realizarán actividades de acceso

libre que buscan superar los límites, explorar nuevas ideas y desafiar lo convencional de manera creativa.

Así como un papalote que necesita conectarse con la tierra y el viento para surcar los cielos, el lema de este año será: "Volando alto con actitud y propósito" y se traducirá en **50 espacios de bien-estar instalados en diferentes lugares de la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, los cuales promocionarán prácticas cotidianas de la salud.** Saúl Aguilar Morales, médico de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), expresa que "La promoción de la salud en la comunidad universitaria, especialmente a través de eventos como la Semana del Bien-Estar, desempeña un papel fundamental en el bienestar físico y mental. Estas iniciativas ofrecen oportunidades para educar, sensibilizar y fomentar hábitos saludables, como la actividad física, una alimentación equilibrada y la gestión del estrés".

Por tal razón, las actividades son diversas de acuerdo con el gusto de cada persona, algunas de ellas serán: meditación activa, presentaciones de grupos artísticos, taller de tai-chi, rally, reto culinario exótico, visitas al Planetario, recorridos por el Museo de Insectos y Mariposario. La información completa de lugares, horas e inscripciones la encontrarás en el siguiente enlace: <https://portafolio-obs.ucr.ac.cr/event/semana-del-bienestar/>

El evento central que ofrecerá una experiencia inigualable será el Congreso del Bien-Estar, durante los días 20 y 21 de septiembre será un espacio de aprendizaje para potenciar la vida desde la salud integral. Las inscripciones puede realizarla por el siguiente enlace: <https://portafolio-obs.ucr.ac.cr/event/congreso-del-bienestar/>



El Congreso del Bien-Estar será un espacio de aprendizaje para potenciar la vida desde la salud integral. Las inscripciones se realizan en: <https://portafolio-obs.ucr.ac.cr/event/congreso-del-bienestar/>

Le esperamos en la Semana del Bien-Estar, para mayor información puede consultarla en las redes y el sitio web de Bienestar y Salud.

¿De dónde proviene la Semana del Bien-Estar?

La Oficina de Bienestar y Salud en concordancia con el DECRETO EJECUTIVO N° 41345-S-MTSS-MCJ-MEP-MIDEPOR, el Modelo de Salud Universitario “Hacia una Universidad Promotora de la Salud”, Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud) y la Red Costarricenses de Universidades Promotoras de la Salud pone al servicio de la Comunidad Universitaria y Nacional diversas acciones y actividades que incluyen la educación para la salud, el arte, el deporte y la recreación, entre otras; con una visión integradora y multidisciplinaria de cómo se construye la salud a nivel social e individual.

La Dra. Pamela Sanabria Moya, de La jefatura de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), señala que la Universidad de Costa Rica posee “una visión de derechos humanos y abogacía en salud, subrayando la promoción de la salud como la base de cualquier sistema de salud sostenible promotor de una población saludable y con una visión positiva del bienestar y la salud”.

[Cristian Silva](#)

Periodista de la Oficina de Bienestar y Salud

cristian.silva@ucr.ac.cr

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