Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

La alimentación saludable fue parte de las temáticas vistas en el convivio. Foto cortesía de la Dra. María Gabriela Castro Chacón.

Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante

3 de Octubre 2018 Por: Noemy Chinchilla Bravo [1]

- En los convivios se abordaron temáticas como: sexualidad integral; fortalecimiento humano; salud bucodental; alimentación saludable y liderazgos
- A nivel interuniversitario se contó con la participación de estudiantes “Líderes en Salud”

La salud es el mejor recurso del que disponen las personas y es un componente fundamental en la calidad de vida. Por esta razón, la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (Redcups) ejecuta acciones sobre este tema que se vinculan con la vida estudiantil universitaria.

Dicha Red,está conformada por el Tecnológico de Costa Rica (TEC) [2], la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA)

[3], la Universidad de Costa Rica (UCR) [4], la Universidad Estatal a Distancia (UNED) [5] y la Universidad Técnica Nacional (UTN). [6]

Su **objetivo es fortalecer el movimiento de Universidades Promotoras de la Salud mediante un espacio de reflexión y análisis sobre el bienestar estudiantil y la salud en las comunidades universitarias**.

Pero, ¿qué son las Universidades Promotoras de la Salud? Se les llama Universidades Promotoras de la **Salud** a aquellas que articulan esfuerzos y recursos orientados al mejoramiento de las condiciones de salud y bienestar, aprendizaje con calidad y desarrollo humano sostenible de las comunidades universitarias.

Manos a la obra

Con la finalidad de maximizar el alcance de la Redcups, este año se han desarrollado convivios en las regiones donde las universidades estatales cuentan con presencia.

Capacitación por parte de la Redcups a estudiantes y "Líderes en Salud" de la Universidad Técnica Nacional.Foto cortesía de la Dra. María Gabriela Castro Chacón.

Estos convivios **buscan incentivar la promoción de la salud**, a través de temáticas que se vinculan con la vida estudiantil universitaria, tales como: **sexualidad integral; fortalecimiento humano; salud bucodental; alimentación saludable y liderazgos**.

Cada uno de los convivios se dirige a 125 estudiantes aproximadamente, quienes reflexionan, construyen y comparten conocimiento sobre las temáticas a través de actividades

socioeducativas y recreativas; entre ellas la creación de esculturas, lectura de etiquetas sociales y nutricionales, preparación lúdica de recetas saludables y de bajo costo, teatros foros, retos de salud buco dental, proyecto de vida, entre otros.

“Durante el primer semestre se capacitaron a estudiantes de todas las universidades y sedes del país, quienes posteriormente apoyaron el desarrollo de convivios en las regiones de Occidente y Guanacaste; mientras que para este segundo semestre se visitarán las regiones de San Carlos, Caribe y Zona Sur”, destacó la Dra. María Gabriela Castro Chacón, coordinadora de la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud, por parte del TEC.

Para lograr dicho fin, se contó con la participación de los estudiantes “Líderes en Salud”, de las universidades estatales.

Capacitación en proyectos de vida, por parte de la Redcups a estudiantes y "Líderes en Salud" de la Sede Regional del TEC, en San Carlos. Foto cortesía de la Dra. María Gabriela Castro Chacón.

Cabe destacar, que "Líderes en Salud" consiste en un grupo **de más de 25 estudiantes** que regularmente son **capacitados en temas como alimentación, higiene bucodental y manejo del estrés. Los alumnos que conforman esta agrupación lo hacen de manera voluntaria.**

Para Esteban Quesada Ávila, estudiante de la Carrera de Enseñanza de la Matemática con Entornos Tecnológicos [7] del TEC y "Líder en Salud", este tipo de iniciativas motivan mucho al estudiante a cambiar su estilo de vida, ya que muchos a la hora de entrar a la "U", no tienen los conocimientos suficientes sobre su propia salud.

"**Uno de los grades beneficios que reciben los estudiantes con las capacitaciones de la Redcups, es sentirse bien consigo mismo**, por ejemplo, van a clases con buena energía, tienen una alimentación saludable, saben controlar el estrés, realizan actividades físicas, crean un cronograma sobre los deberes, entre otros", expresó Quesada.

"**Como líder he tenido la experiencia de que los estudiantes me llegan a consultar sobre cómo pueden cambiar sus hábitos alimenticios**, ya que la universidad les adsorbe la mayor cantidad de tiempo y no cumplen con sus periodos de alimentación", agregó.

"Insto a todos los estudiantes del TEC a formar parte del grupo de "Líderes en Salud", les aseguro, que será un cambio positivo en sus vidas y lo mejor es que aprendés de diferentes temáticas y podés trasmitirlas a quienes lo necesiten", concluyó Quesada.

Esteban Quesada Ávila, estudiante de la Carrera de Enseñanza de la Matemática con Entornos Tecnológicos del TEC y "Líder en Salud". Foto OCM.

Es importante resaltar, que el TEC cuenta con una Comisión de Promoción de la Salud donde hay participación de Sedes y Centros Académicos. En dicha comisión se ha trabajado en la construcción de una propuesta para la definición de una política específica en Promoción de la Salud.

"Hemos trabajado en la elaboración de una encuesta de salud, para obtener un diagnóstico de la situación general de salud de los estudiantes del TEC, esto con el fin, de saber cuáles son las necesidades de cada población y poder hacer un abordaje más especializado, según los resultados que se obtengan por medio de esta encuesta(análisis de situación de salud)", afirmó la Dra. Castro.

También desde esta comisión se han realizado actividades de integración de estudiantes con participación de las dos Sedes y los tres Centros Académicos, con el fin de propiciar espacios de integración, aprendizaje para la formación de líderes en Salud.

En el convivio se trabajó en la elaboración de recetas saludables, liderazgo, comunicación asertiva, resolución de conflictos, entre otros. Foto cortesía de la Dra. María Gabriela Castro Chacón.

Source URL (modified on 10/09/2018 - 15:03): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/2958

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/noemy-chinchilla-bravo
[2] https://www.tec.ac.cr/
[3] https://www.una.ac.cr/
[4] https://www.ucr.ac.cr/
[5] https://www.uned.ac.cr/

[6] http://www.utn.ac.cr/
[7] https://www.tec.ac.cr/programas-academicos/bachillerato-ensenanza-matematica-entornos-tecnologicos