



Los ejercicios en casa son parte de las actividades que impusa la Red. *Imagen ilustrativa / Ruth Garita, TEC.*

Iniciativa de Red Cups - TEC

## **Bienestar mediante la promoción de la salud ante el COVID-19**

18 de Mayo 2020 Por: [Kenneth Mora Pérez](#) <sup>[1]</sup>

Cápsulas, videos y microcharlas son parte del contenido que impulsa la Red Costarricense de Universidades Saludables

Orientadas al **mejoramiento de las condiciones de salud y bienestar con el fin de ampliar las oportunidades de aprendizaje con calidad**, la Red Costarricense de Universidades Saludables Senebai - TEC, impulsa actividades que brindarán a la comunidad estudiantil contenido ágil y de fácil acceso para combatir efectos del confinamiento por el COVID-19.

A través de la campaña "Bienestar", la iniciativa motivará a aprovechar al máximo el momento

actual, mediante la transferencia de conocimiento que detalla cómo prepararse para los retos y la fatiga cotidiana, así como reducir el impacto de los estados emocionales negativos como el estrés, la ansiedad y la tensión que intervienen sobre el adecuado funcionamiento de la salud física, mental y emocional.

Con distintas herramientas creativas como **cápsulas, videos y microcharlas**, se abordarán diversos temas de interés, entre los que se encuentran:

- Aprovechamiento de tiempo
- Alimentación
- Relajación y entretenimiento
- Actividad física
- Salud preventiva bucodental
- Desarrollo de habilidades

Para Rosaura Méndez, coordinadora en el TEC de la Red de Universidades Saludables, la **iniciativa propicia una mejora en la calidad de vida de los estudiantes con contenido validado por especialistas y distribuido en canales digitales** semanalmente.

“Son contenidos directos y útiles así como de fácil acceso para los estudiantes; por ejemplo: saber cómo hacer ejercicio en espacios reducidos utilizando elementos simples que estén al alcance” destacó Méndez.

La coordinadora añadió que la propuesta de la Red **se vincula de manera directa con la declaratoria del Consejo Nacional de Rectores (Conare)**, la cual destaca el 2020 como **año de las universidades públicas por la salud mental.** [2]

En este contexto, las actividades de la Red y la declaratoria **articulan esfuerzos que fomentan la promoción de la salud en todos sus ámbitos**, así como la prevención del deterioro psicológico o emocional a través de las actividades que se desarrollan en el ámbito universitario.

[Ver contenidos del Programa de Bienestar y Salud Integral](#) [3]

## VEA TAMBIÉN:



[4]

Unive



ación integral del estudiante [4]

[5]

Líderes en Salud promueven buenos hábitos en compañeros, amigos y familiares [5]

**Source URL (modified on 05/20/2020 - 14:35):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3605>

### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/kenneth-mora-perez>

[2] <https://www.conare.ac.cr/noticias/208-universidades-publicas-declaran-ano-2020-por-la-salud-mental>

[3] <https://www.tec.ac.cr/programa-bienestar-salud-integral>

[4] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2018/10/03/universidades-saludables-apuesta-formacion-integral-estudiante>

[5] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2017/06/21/lideres-salud-promueven-buenos-habitos-companeros-amigos-familiares>