

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 [1]

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 ámbito**s, 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]

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