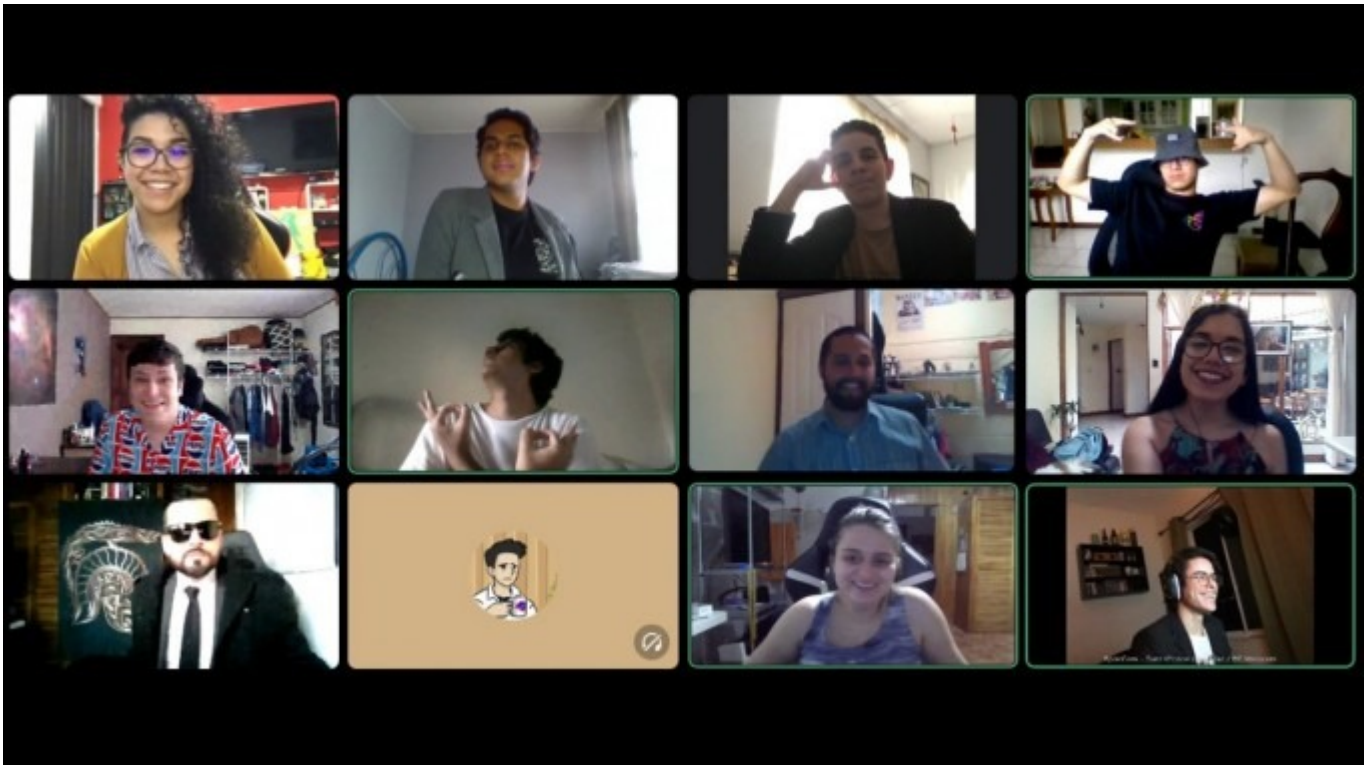
Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)



Random tuvo su “Fiesta de la Alegría” para cerrar el primer semestre. Imagen cortesía de Mauricio Avilés.

Ingeniería en Computación del Campus TEC San José

Random: recreación en medio del estudio y la cuarentena

18 de Agosto 2020 Por: Fernando Montero Bolaños [1]

Espacio lúdico para estudiantes ahora se hace virtual

Desde el año 2016, **los estudiantes de la carrera de Ingeniería en Computación [2] en el Campus Tecnológico Local San José [3], cuentan con un espacio de recreación denominado “Random”**, bajo la supervisión del profesor Mauricio Avilés.

Según explica el docente, la iniciativa surgió a partir de una recomendación del Sistema Nacional de Acreditación de la Educación Superior (Sinaes) [4] durante el proceso de reacreditación de la carrera que dice: “ofrecer apoyo institucional para enriquecer la vivencia universitaria intra y extramuros, con actividades extracurriculares, deportivas y lúdicas”.

Desde entonces, es común ver a estudiantes y profesores **disfrutando de un juego de mesa, escuchando charlas de temas no académicos, compitiendo en torneos de videojuegos, escuchando buena música y sudando al ritmo de una sesión de ejercicios físicos**.

Jair Cordero, estudiante de la carrera, menciona que Random es importante porque **es un lugar donde se descansa de temas académicos y que ayuda a sobrellevar todo el peso de la universidad**. “Random me ha aportado un espacio de distracción, donde es posible despegarse de la universidad y descansar la mente. También me ha dado un lugar donde pasar buenos ratos con amigos”, resaltó.

Similar criterio manifiesta Alejandra Rivera, también estudiante de la carrera. Para ella, **el principal aporte de Random a su vida es la oportunidad de hacer amigos muy especiales y practicar actividades que no acostumbraba**.

“Este espacio es importante porque nos saca de la rutina. La vida universitaria va mucho más allá de solo estudiar y hacer trabajos. Random nos permite tener espacios de juego y diversión con otras personas, incluso de otras generaciones”, destacó Rivera.

Para Darlen Blanco, psicóloga de la Clínica de Atención Integral en Salud [5] del TEC [6], destacada en el Campus Tecnológico Local San José, **estos espacios de recreación son muy valiosos para estimular la salud mental de los estudiantes, quienes, por lo general, dedican mucho tiempo a sus labores académicas y dejan de lado otro tipo de actividades que ayudan a su desarrollo integral**.

“Estas iniciativas le ofrecen al estudiante la oportunidad de salirse de la rutina académica, interactuar con sus pares en un contexto diferente a las clases, liberar tensiones, desconectarse de las situaciones que le aquejan y estimular habilidades necesarias para la convivencia y el funcionamiento cotidiano, más allá de la parte intelectual”, sintetizó la experta.

“Poder acceder y disfrutar de estos espacios, sin culpa, es necesario. Para ello, también es necesario hacer un uso responsable del tiempo, organizando los cronogramas y destinando el tiempo que se le dedicará a cada una de las actividades, evitando de esta manera excesos que lleven a la evasión de las responsabilidades, pero sin dejar de lado el tiempo para la relajación y la distracción. Se debe aprovechar las alternativas con que se cuenta para estimular el desarrollo integral de los estudiantes”

Darlen Blanco, psicóloga de la Clínica de Atención Integral en Salud del TEC

Random "versión cuarentena"

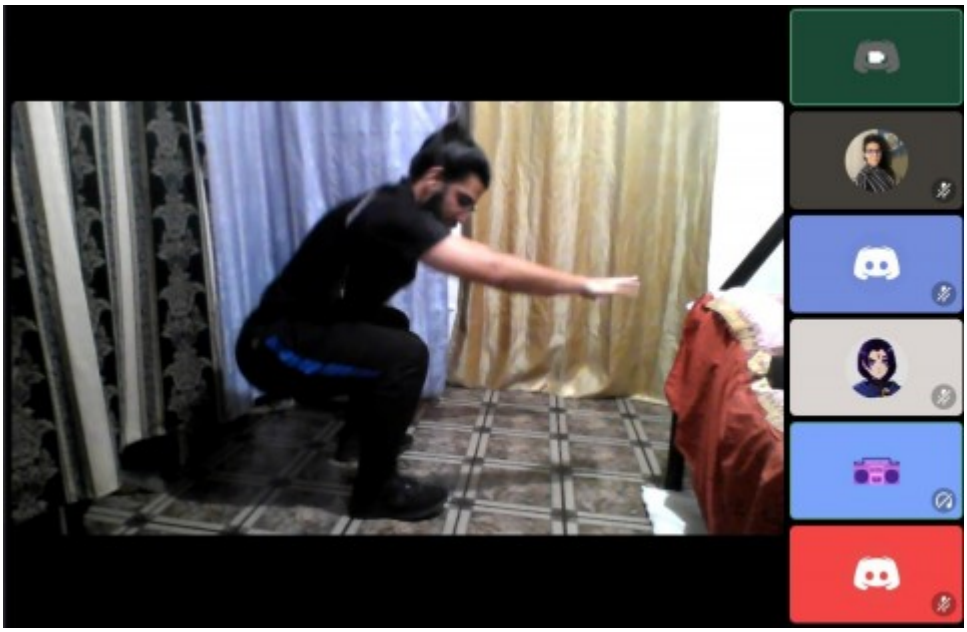
Snake Oil en el Desierto es uno de los juegos que se practican en Random Virtual. Imagen cortesía de Mauricio Avilés.

Lejos de ser un obstáculo para el encuentro, el distanciamiento social que ha impuesto la pandemia de COVID-19 ha sido una oportunidad para descubrir nuevos juegos y actividades, así como otra forma de reunirse.

Avilés explica que, a los pocos días de iniciada la cuarentena, visualizaron diferentes posibilidades para realizar sesiones remotas utilizando la plataforma Discord, un sistema orientado a la comunicación entre jugadores de videojuegos. Así empezaron a probar simuladores genéricos de juegos de mesa que permiten utilizar los que ya tenía Random y muchos juegos más.

Posteriormente, han ido incorporando a las reuniones remotas las actividades que solían hacer antes del inicio de la cuarentena, como **las sesiones de ejercicios, la proyección de películas, los torneos de videojuegos y las charlas**.

“Definitivamente, el espacio sufrió cambios radicales, pero mantiene la esencia de unir a los estudiantes, profesores e invitados para conversar, desestresarse y pasar un rato agradable, a la vez que se motiva un poco el desarrollo de habilidades blandas”, subrayó Avilés.



El ejercicio físico también es parte de las sesiones de Random Virtual. Imagen cortesía de Mauricio Avilés.

Según el docente, **el entusiasmo por los encuentros se ha incrementado con la cuarentena. Mientras que antes se realizaban 3 reuniones semanales, ahora se están haciendo 4 sesiones de dos horas y media, cada una**, aunque es usual que se extiendan por más tiempo.

“Muchas personas que llegan a Random nos han dicho que el espacio les ha ayudado mucho para no sentirse tan solos y para no 'volverse locos', porque ahí interactuamos entre todos, vacilamos y nos hacemos compañía, aunque sea virtual”, relató.

Alejandra Rivera y Jair Cordero coinciden que su actividad favorita en Random es ver películas. Probablemente sea porque no solo ven la película, sino que la acompañan de otras actividades.

Según Avilés, para “Mean Girls” todos los participantes llegaron vestidos de rosado, mientras que para “El Diablo Viste a la Moda” todos se vistieron con trajes de gala.

Para la psicóloga Blanco, **la existencia de Random durante la cuarentena es más importante aún, porque el aislamiento, el distanciamiento físico, la incertidumbre, la necesidad de cumplir con todas las demandas académicas y laborales, más el desafío de la tecnología, han aumentado la tensión**. Además, se han perdido hábitos y costumbres saludables que están poniendo en riesgo la salud física y mental de las personas.

“Se hace necesario que los estudiantes puedan estructurar nuevamente esa rutina, aprovechando las alternativas que tienen, para poder desconectarse por algunos momentos de esa realidad que les afecta, enfocando la atención en asuntos que los distraigan, los ayude a conectar emocionalmente con otras personas, a practicar las habilidades blandas, a darse cuenta que pueden ser creativos y tener una mejor actitud ante las circunstancias”, agregó.

En este sentido, Jair Cordero asegura que, gracias a Random, logró volver a tener contacto con

muchos compañeros. Mientras tanto, Alejandra Rivera menciona que el espacio ha sido de gran ayuda para combatir todo lo negativo que ve cada día.

“Es una forma de liberarse un poco del estrés y de la incertidumbre. También me ayuda a recordar los buenos momentos que compartimos cuando estábamos en el Campus y a seguir en contacto con mis amigos”, añadió Rivera.

Una de las actividades que destaca Avilés es la “Fiesta de la Alegría”, que organizaron para el cierre del primer semestre. Todos llegaron son sus mejores galas y con comida para compartir un rato y conversar sobre la experiencia de un período lectivo virtual.

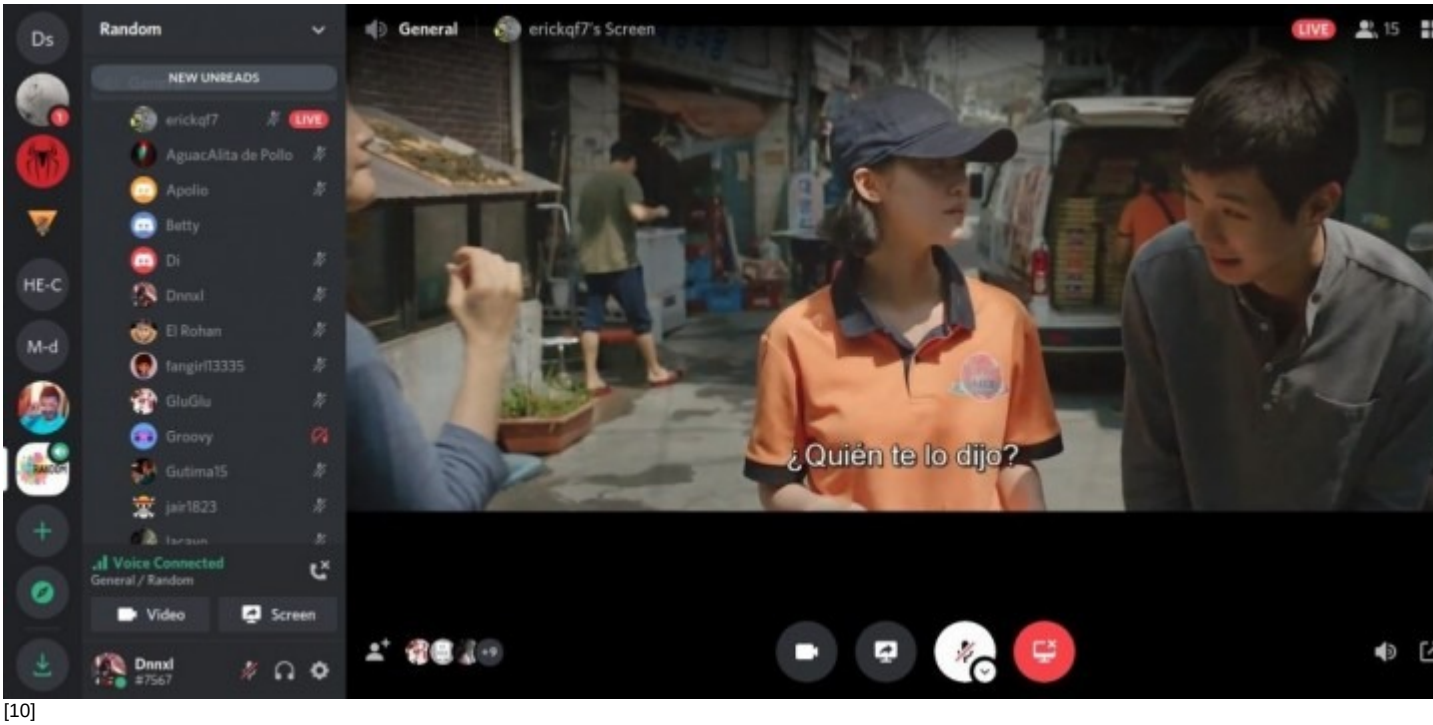
" “A nosotros nos hace muy felices que a la gente le guste tanto el espacio y que siempre se llenen las sesiones, porque nuestro objetivo es que dentro de Computación tengamos un grupo que vaya más allá de solo estudiar, en el que podamos formar amistades y pasar un buen rato entre todos.” " *Mauricio Avilés, docente de la Escuela de Ingeniería en Computación en el Campus Tecnológico Local San José*

En las siguientes redes sociales de Random se anuncian las actividades y la forma de integrarse a ellas por medio del servidor de Discord:

https://www.facebook.com/randomsj/ [7]

https://www.instagram.com/randomtecsj/ [8]

https://discord.gg/u8sh273 [9]



[10]

Parasite fue una de las películas que se vieron el semestre pasado en Random

Virtual. Imagen cortesía de Mauricio Avilés.

Lea también

[11]

“No solo de estudio viven los alumnos”: Random Talks [11]

Source URL (modified on 09/02/2020 - 11:00): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3699

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/fernando-montero-bolanos
[2] https://www.tec.ac.cr/escuelas/escuela-ingenieria-computacion
[3] https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-local-san-jose
[4] https://www.sinaes.ac.cr/
[5] https://www.tec.ac.cr/unidades/area-salud
[6] https://www.tec.ac.cr/
[7] https://www.facebook.com/randomsj/
[8] https://www.instagram.com/randomtecsj/
[9] https://discord.gg/u8sh273
[10] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/paragraph/pelicula.jpg
[11] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2018/03/21/no-solo-estudio-viven-alumnos