



Estudiantes de Ingeniería se las ingenian para ganarle al tiempo

14 OCT 2016 Salud



Estudiantes de Ingeniería comparten técnicas y herramientas educativas para una mayor optimización y aprovechamiento del tiempo (foto Ana Yanci Zúñiga).

Por medio de los talleres denominados *Ingenio ¡A Tiempo con tu tiempo!* estudiantes de la carrera de Promoción de la Salud, de la Escuela de Salud Pública realizaron, tres sesiones presenciales y otras tres sesiones en línea para el abordaje del manejo del tiempo, planificadas en función de la actitud con la cual los estudiantes de Ingeniería enfrentan el tiempo, y el uso de herramientas para la optimización de su aprovechamiento.

Estos talleres forman parte de la práctica profesional de la Escuela de Promoción de la Salud, del segundo semestre del 2016 y, los coordinó la **Máster Shirley Carmona, Psicóloga de la Unidad de Promoción de la Salud**, de la Oficina de Bienestar y Salud.

Para los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la UCR la gestión del tiempo implica **desarrollar la capacidad de planificar y organizar sus funciones académicas, logrando un**

equilibrio entre estudio, recreación y ejercicio físico. Todas estas tareas demandan un sentido de responsabilidad y el **desarrollo de hábitos coherentes para una vida saludable.**

En la cotidianidad puede ser común perder el tiempo en cosas no productivas, esto es denominado como *los ladrones de tiempo* que, poco a poco, nos resta tiempo valioso para el cumplimiento de tareas, por eso es importante identificar cuáles son, para planificar y lograr contrarrestarlos de una manera efectiva.

Esta temática surge de un **Diagnóstico Situacional de Salud** realizado a 182 estudiantes de Ingeniería, de la Sede Rodrigo Facio, además de reuniones y un grupo focal con Estudiantes de la Red de Liderazgo Universitario, pertenecientes a la Facultad y el Decanato de Ingeniería.

En el año 2013 el programa de “Líderes de Ingeniería” contactó la Unidad de Promoción de la Salud y con esta alianza se realizaron cinco talleres sobre estrés y **el reto “Triple A” que es una estrategia lúdica que aborda temas de alimentación saludable, actividad física y autocuidado.**

Con este proceso esperamos un mayor empoderamiento de esta población estudiantil, para la toma de decisiones y pensamiento crítico, que les permita enfrentarse a la dinámica universitaria de una forma saludable y, puedan extender estas capacidades a otros ámbitos para disminuir los picos de estrés a través de técnicas que impliquen la definición de sus prioridades académicas y sociales.

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista Promoción de la Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [bienestar salud](#), [aprovechamiento del tiempo](#), [estudiantes](#), [ingeniería](#).