



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](#).