



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



"Universidad azul": un reto para la población de la UCR

El ejercicio físico es fundamental para mantener una buena salud, sea una práctica formal o incluso una caminata. Laura Rodríguez Rodríguez

Quince ponentes recomendaron distintas estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas

1 OCT 2019 Vida UCR

El Congreso del Bien-estar, realizado la semana pasada por la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) de la Universidad de Costa Rica (UCR), sirvió como punto para reflexionar sobre la importancia de atender la salud, antes de que llegue la enfermedad y no solo cuando esta aparece.

En ese sentido, el tema de las "zonas azules" salió a relucir como un modelo que podrían emular las personas y, ¿por qué no?, los centros de educación superior, de modo que se conviertan en **"universidades azules", donde sus comunidades internas sigan los diez aspectos que practican las poblaciones más longevas del planeta para lograr su bienestar.**

De acuerdo con la OBS, el bienestar es "un estado de satisfacción de las necesidades y aspiraciones personales que permitan una vida creativa en la comunidad universitaria con un enfoque de promoción de salud".

Con 15 ponencias de no más de 15 minutos y sobre los temas más variados, se trató de “analizar, difundir, contagiar, promover, sembrar e inspirar a los participantes a transformar de manera positiva sus entornos y sus vidas, así como dar a conocer el trabajo que, en materia de bienestar, realizan las diferentes instancias de la UCR”. Tales objetivos se habían definido previamente.

Para lograr este "bien-estar" se propuso tener una vida creativa en la cual las personas reconozcan su mejor versión saludable de sí mismas en la vida universitaria, según lo expuso Teresita Reyes Espinal, quien brindó una charla de motivación para estar bien física y mentalmente. Para ello, habló de cinco pilares: acogimiento, admiración, colaboración, historia y libertad.



Las personas que asistieron al Congreso de Bien-estar recibieron una rosa para practicar cómo se deben apreciar los detalles del entorno. Karla Richmond

Esta charla concluyó con el obsequio de una rosa para cada una de las personas participantes del congreso. Ese presente fue una invitación a activar los sentidos y a apreciar los detalles del entorno.

Ejemplo en el mundo

El cantón de Nicoya, en Costa Rica, al igual que la isla Okinawa, en Japón; Loma Linda, en California, Estados Unidos; la isla Icaria, en Grecia, y las provincias de Nuoro y Ogliastra en Cerdeña, Italia, son ejemplos de "zonas azules", lugares donde viven las poblaciones más longevas del mundo. ¿Cómo lo logran?

Según Esteban Andrejuk, otro de los expositores del Congreso del Bien-estar, los centenarios de estos países, y especialmente de Nicoya, comparten 10 secretos que los hacen tener una vida saludable.

El primero de ellos es que estas personas se desplazan de un lado a otro mediante caminatas o en bicicleta, o incluso a caballo. Precisamente, otra de las expositoras, María José Suárez Sánchez, se refirió a los beneficios físicos y mentales de viajar al trabajo en bicicleta. Ella decidió trasladarse a su trabajo por este medio y, a la vez, contagió a varios de sus compañeros, quienes al adoptar esa misma forma de transportarse han logrado reducir peso, así como mejorar su condición física y mental. Este último aspecto, la salud mental, se logra gracias a que el viaje en bicicleta evita el estrés de manejar un carro en el centro de San José, donde se ubica su lugar de trabajo, detrás del Hospital San Juan de Dios.

Otros ejemplos de ejercicios, que se pueden realizar durante la estancia en la Universidad, fueron expuestos por Isabel Cristina Piedra Pereira y Alejandra Soto González, quienes participan en un programa creado en la Oficina de Administración Financiera (OAF), donde, con asesoría de la OBS, conformaron un grupo de colaboradores que realizan ejercicios como bailes, entre otros.



María José Suárez expuso sobre los beneficios de ir a trabajar en bicicleta. Karla Richmond

El segundo componente de la vida longeva de las personas de Nicoya es que **viven con simplicidad, sin tener estrés crónico**. Justamente, una de las recomendaciones de Daniel Martínez Esquivel, otro ponente, es manejar el estrés mediante la práctica del ejercicio y la búsqueda de la paz.

Asimismo, Cristina Barboza mencionó la importancia de evitar el estrés crónico, ya que este libera cortisol, una hormona que afecta los procesos inflamatorios e inmunes de las

personas. Para manejar las tensiones, recomendó hacer ejercicio, tener una dieta saludable y realizar prácticas para relajarse, como la meditación o el yoga.

Dormir bien y levantarse cada día con un propósito es el tercer elemento que practican los nicoyanos. Esas dos prácticas fueron recomendadas por Linsey Álvarez Pacheco, otra de las expositoras, quien considera que dormir adecuadamente es uno de los retos para lograr el bienestar, así como el manejo del estrés y comer de forma saludable. Además, la ponente habló sobre el amor propio como clave del éxito.

El cuarto aspecto que practican los centenarios de Nicoya es **consumir alimentos locales y tener una dieta simple y balanceada**. Un elemento que destaca Kimberly López Montero, otra de las expositoras, es que las personas de las "zonas azules" comen hasta sentirse satisfechos y no más allá de ello; además, lo hacen sin distracciones, tienen plenitud a la hora de ingerir los alimentos.

La dieta es el quinto secreto, la cual tiene poca carne, vegetales, huevos, y goza de muchas frutas, frijoles, arroz y semillas. Esos alimentos son principalmente cosechados por ellos mismos, de modo que no comen en demasía productos procesados. Además, los alimentos procesados que consumen, como la harina para pan, son hechos en sus propias casas, según reportan Andrejuk y López.



El consumo de frutas y vegetales frescos es uno de los secretos de los centenarios de Nicoya.

Contacto con la naturaleza

Cuidarse con elementos de la naturaleza —como **beber agua de fuente natural, rica en calcio y magnesio**— es otra de las prácticas de los habitantes de Nicoya, así como consumir

cereales ricos en antioxidantes, plantas medicinales y superalimentos (*superfoods*) como el ojoche o nuez maya. Estos son los secretos seis y siete.

El punto número ocho es **tener una profunda fe** en Dios. El nueve es **cuidar y ser cuidados por sus familiares y amigos**, lo cual es definido por López como tener una tribu. Ambas situaciones pueden influir de manera positiva en el estilo de vida.

Finalmente, **agradecer estar vivos y no tener expectativas demasiado ambiciosas** es el secreto número 10 de los centenarios de Nicoya. Al respecto, Daniel Martínez Esquivel recomienda que las personas escriban, todos los días, tres cosas por las cuales estar agradecidos.

Todas estas prácticas podrían ser aplicadas, de una forma creativa, por las poblaciones de las universidades. Así, se lograría un mayor bienestar de sus miembros y la Institución se convertiría en una "universidad azul".

LEA TAMBIÉN: [Costa Rica experimentará a partir del 2045 un segundo bono demográfico](#)

Más prácticas saludables

Durante el Congreso de Bien-estar se brindó muchísimas más recomendaciones para mejorar la calidad de vida de las personas. Los consejos van desde el cuidado de la salud dental, la importancia de la respiración, claves para vivir mejor, atención de la vida universitaria, la movilidad internacional, hasta el amor propio como la llave del éxito.

Todos y cada uno de los 15 expositores y expositoras se preocuparon por brindar elementos que pueden mejorar el bienestar de las personas de una u otra forma. Esto les permitió a los participantes del congreso hacer una reflexión sobre cuáles de estos aspectos pueden mejorar su calidad de vida.



[Nidia Burgos Quirós](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Áreas de cobertura: vida estudiantil y letras

nidia.burgos@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud](#), .