



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Lema del Segundo Congreso del Bien-estar 2020

“Sumemos en tiempos de cambio”

2 OCT 2020

OBS Oficina de Bienestar y Salud



Congreso del
Bien-Estar

Sumemos en tiempos de cambio

II Congreso del Bien-estar, UCR.

La Universidad de Costa Rica celebrará la segunda edición del Congreso del Bien-estar, del martes 6 al viernes 9 de octubre, coordinado por la Oficina de Bienestar y Salud (OBS). La programación, para cada día, consiste en el desarrollo de temas sobre la salud y el bienestar. Por ser 100 % virtual, la inversión de tiempo es de solo dos horas diarias, por medio de una plataforma que requiere inscripción previa, facilitada por el Centro de Informática.

Este año, todas las personas, en contexto de pandemia, enfrentamos una responsabilidad compartida con el cuidado de nuestra salud. Por ese motivo, les instamos a inscribirse con el fin de disfrutar de una serie de recursos o herramientas para enfrentar la actual crisis sanitaria, con la esperanza de aportar una mejor calidad de vida.

Según la máster Ana Yanci Zúñiga, una de las organizadoras del Congreso, las ponencias son de 15 minutos y la plataforma virtual facilita la participación desde cualquier lugar donde la persona se encuentre.

En la actividad, se escuchará a expositores internacionales que, con sus experiencias y vivencias, tocan las fibras emocionales y aportan un valor agregado a nuestra vida.

La Dra. Sedalí Solís, directora de la OBS, manifestó que el Congreso ofrece un espacio para la promoción de la salud, con personas expositoras de la comunidad internacional, nacional y universitaria, quienes compartirán sus saberes y experiencias para una puesta en común en salud mental, en un contexto de pandemia. Se espera que las personas participantes se puedan nutrir de esa experiencia y sea un aporte importante para su salud y bienestar.



AGENDA

CONGRESO VIRTUAL DEL BIEN-ESTAR UCR 2020

06 al 09 octubre

Día 1 - Martes 06 de octubre, 2 p.m.

Bienvenida
Dra. Angie Cervantes Rodríguez
"Creaciones del distanciamiento",
por Área de Prácticas Artísticas
Dr. Elias Góngora Coronado (México)

Día 2 - Miércoles 07 de octubre, 10 a.m.

Lcdo. Iván Darío Chahín Pinzón (Colombia)
Est. Marco Rodríguez Ramírez
Pausa saludable
Dra. María Palacián Lois (España)
Est. Hillary Granados Madrid

Día 3 - Jueves 08 de octubre, 2 p.m.

Dra. Mónica Salazar Villano
Est. Elizabeth Masís Narváez
Pausa saludable
Dra. Margarita Murillo Gamboa
Bach. Ps. Jesenia Jiménez Calderón
Dra. Eugenia Madrigal Gutiérrez

Día 4 - Viernes 09 de octubre, 10 a.m.

Lcda. Gladys Herrera Patiño (Colombia)
M. Sc. Katherine Solano Araya
"Sonidos y silencios creativos",
por Área de Prácticas Artísticas
Dr. Jaime Fornaguera Trias
Lcda. Lupita Abarca Espeleta
Clausura

Cupo limitado
Cada día requiere inscripción

UCR OBS Oficina de Bienestar y Salud

Agenda general del Congreso.

La comunidad universitaria cuenta con el permiso de la Rectoría de la UCR que declaró el Congreso de interés institucional, según la resolución R-201-2020. El evento se realizará de manera sincrónica, por medio de la plataforma Zoom. Consulte el siguiente PFD para obtener los detalles y el horario de cada exposición: <https://obs.ucr.ac.cr/prosalud/wp-content/uploads/2020/09/Inscribase.pdf>.

- Martes 6 de octubre, de 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
- Miércoles 7 de octubre, de 10:00 a. m. a 12:00 m.

- Jueves 8 de octubre, de 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
- Viernes 9 de octubre, de 10:00 a. m. a 12:00 m.

Este año, se cuenta con el aporte de facilitadores con amplia experiencia en el tema del bienestar y la salud mental, son 15 expositores, 11 nacionales y 4 internacionales, además de actividades artísticas y pausas saludables. En la página web pueden consultar con detalle las ponencias e inscribirse en las que les llamen la atención <https://obs.ucr.ac.cr/prosalud/congreso-del-bienestar-2020/>.

Para la máster Fabiola Fernández Trejos, coordinadora del Congreso por Salud Estudiantil, esta actividad está dirigida a toda la comunidad universitaria; y, a su vez, busca impactar a la comunidad nacional en el tema del Bienestar en la Salud Mental.

Para eso, se cuenta con una cuota para que se inscriba el público en general. De esta forma, también celebramos el Día Mundial de la Salud Mental, declarado el 10 de octubre de cada año, por la Organización Mundial de la Salud.

Este congreso pretende plasmar el concepto de vida creativa como la habilidad de las personas y colectivos para la adaptación, creación e innovación en nuestro diario vivir. La vida creativa implica tomar mayor conciencia de los acontecimientos, sucesos y fenómenos que acontecen en nuestro interior; valorar más y mejor lo existente; identificar oportunidades de mejora; descubrir y aprovechar tanto nuestras propias ideas como las ideas de los demás y transformarlas.

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista, Unidad de Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar y Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr