



La UCR vive Semana de Desconexión Tecnológica con diversidad de actividades presenciales y virtuales

La Semana de la Desconexión Tecnológica será del 11 al 15 de octubre, 2021. Karla Richmond

11 OCT 2021 Vida UCR

Si en los últimos meses ha extrañado los espacios de la Universidad de Costa Rica ([UCR](#)), la próxima semana tendrá la oportunidad de volver y disfrutar de múltiples actividades centradas en fortalecer la salud mental de la comunidad universitaria.

Estas actividades presenciales, y muchas más en modalidad virtual, son parte del catálogo de propuestas de las vicerrectorías, unidades académicas y administrativas, la Federación de Estudiantes ([FEUCR](#)) y otras instancias, en el marco de la Semana de la Desconexión Tecnológica, la cual se llevará a cabo del lunes 11 al sábado 16 de octubre en todas las sedes y recintos universitarios. Consulte el calendario de actividades en el sitio web www.ucr.ac.cr/semana-desconexion.

“La finalidad de este proyecto es crear espacios de recreación, relajación, conversación y esparcimiento en los que se profundicen temas sobre la salud mental y física”, indica la circular de Rectoría [R-60-2021](#), publicada este jueves 7 de octubre.

De acuerdo con esta comunicación, y en consonancia con las disposiciones contempladas en las circulares de la Vicerrectoría de Docencia [VD-33-2021](#) y el [VD-35-2021](#), durante esta semana no habrá lecciones (virtuales ni presenciales). Asimismo, las personas docentes no deben realizar ningún tipo de evaluación al estudiantado, sino facilitar de manera creativa e innovadora nuevos aprendizajes.

Además, durante estos días se insta a minimizar la cantidad de reuniones y encuentros virtuales, sin que esto afecte las labores sustantivas de la Institución.



La Semana de la Desconexión Tecnológica se llevará a cabo del lunes 11 al sábado 16 de octubre en todas las sedes y recintos universitarios.

Algunas de las actividades propuestas durante la Semana de la Desconexión Tecnológica tienen cupo limitado o requieren inscripción previa, por lo que se sugiere revisar la programación e inscribirse oportunamente para no perder la oportunidad de participar. Destacan meditaciones guiadas, charlas de autocuidado, clases de ejercicio físico, talleres artísticos, un rally y visitas guiadas por el [mariposario de la Reserva Ecológica Leonelo Oviedo](#).

Entre las actividades que no requieren inscripción se encuentra la inauguración de la *Semana de ofrendas*; un espacio para honrar a quienes hoy están ausentes y los cambios que vendrán, el cual se realizará el lunes a las 5 p.m. en el pretil de la Sede Rodrigo Facio. En todas las sedes también habrá un espacio para ofrendas. Asimismo, habrá una *cleteada* y caminata por la milla universitaria, entre otras.

Esta semana tiene su origen en un acuerdo del Consejo Universitario, con la solicitud a la Administración para incorporar una pausa en el ciclo lectivo. Esta pausa se asienta en la necesidad de proteger el bienestar – en particular la salud mental – de la comunidad universitaria, especialmente en el contexto de trabajo remoto y estudio basado en la virtualidad, al cual se ha migrado en los últimos meses.

En efecto, la Semana de la Desconexión Tecnológica es una acción concreta que se suma a diversas actividades que han propuesto los diversos sectores universitarios para apoyar a la comunidad, en su proceso individual y colectivo, para sobrellevar los desafíos que ha traído la pandemia. Sin embargo, en los últimos años la Universidad de Costa Rica se ha preocupado por incentivar la atención en el campo de la salud mental; así lo demuestran las [Políticas Institucionales 2021-2025](#), así como la [declaratoria del Consejo Nacional de](#)

[Rectores \(CONARE\) del año 2020 como el año de la salud mental](#) con el lema “[Nuestra salud mental importa](#)”.



[Caterina Elizondo Lucci](#)
Periodista, Rectoría
caterina.elizondo@ucr.ac.cr