



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Inicia ciclo de actividades: Docencia Virtual y Calidad de Vida

# Personas docentes de la UCR tienen un espacio mensual para su salud mental

La Vicerrectoría de Docencia preparará a partir del 30 de junio un espacio de entrevista, testimonio o conversación en beneficio de la salud del personal docente

28 JUN 2021

Vida UCR



Imagen tomada de Gettyimages.

El próximo **miércoles 30 de junio a las 5:00 p. m.** el profesorado de la Universidad de Costa Rica tendrá un espacio dedicado a su salud mental. **El conversatorio “Equilibrio: los límites entre la docencia y el resto de la vida” a cargo del director** de la Unidad de Apoyo a la Docencia Mediada con Tecnologías de la Información y la Comunicación ([METICS](#)), el Dr. José Antonio Blanco Villalobos, girará en torno a recomendaciones, buenas prácticas y por supuesto, contará con un espacio para la discusión entre los participantes.

**ADEMÁS:** [Profesora crea un nuevo pódcast sobre docencia universitaria y virtualidad](#)

Las personas docentes de la UCR no han sido ajenos a las problemáticas que detonó la pandemia por el coronavirus y en el ámbito laboral la virtualidad al 100 % tomó por sorpresa a muchos. Como institución humanista “nos interesa que **la labor formativa del personal docente, se realice en las mejores condiciones**, asegurando que no haya ningún tipo de afectación negativa a su salud. Con esta serie de actividades sobre Docencia Virtual y Calidad de Vida pretendemos aportar herramientas que favorezcan su trabajo con las y los estudiantes y muy especialmente que contribuyan al bienestar de todos”, explica el Dr. José Ángel Vargas Vargas, vicerrector de Docencia.

**LEA:** [¿Cómo realizar una visita de pares externos en tiempos de pandemia?](#)

Si desea más información puede escribir a la dirección de correo electrónico [docencia@ucr.ac.cr](mailto:docencia@ucr.ac.cr) o llamar al teléfono 2511-1230. Para inscribirse ingrese [AQUÍ](#)

**Una vez al mes** y en coordinación con la Oficina de Bienestar y Salud y con otras instancias institucionales que coadyuvan en el logro de este objetivo, **se abrirá un espacio para presentar entrevistas, testimonios o conversatorios.** Entre los temas que se abordarán están el equilibrio entre la vida personal y laboral, la fatiga digital, herramientas para simplificar y optimizar los recursos tecnológicos, la gestión del conflicto en la virtualidad, la empatía docente-estudiante, el autocuidado y el compañerismo entre personas docentes.

# ¿Cómo aprender en la virtualidad?

Desde la unidad METICS, el Dr. José Antonio Blanco ha estado trabajando el tema de la educación virtual desde la emoción, “no entendida como el control de las emociones; sino como expresión de las mismas, para evitar que, al no haber expresión, se caiga —como dicen Gutiérrez y Prieto en su obra *Mediación Pedagógica*— en represión, supresión, compresión y depresión” y propone abordar los contenidos desde diferentes aristas.

Esta Unidad de la Vicerrectoría de Docencia se ha concentrado en el enfoque pedagógico, uno visto como “acompañamiento amoroso al sujeto en la construcción individual y colectiva del conocimiento, por tanto, debe existir sentido en el acto educativo para el sujeto aprendiente, entonces se trata de una educación alternativa, basada en la retroalimentación y la interacción entre los actores (docentes y estudiantes)”, señala Blanco.

[Bárbara Ocampo Hernández](#)

**Periodista, Vicerrectoría de Docencia.**

[barbara.ocampo@ucr.ac.cr](mailto:barbara.ocampo@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [docencia](#), [salud mental](#).