



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# La UCR Saludable revitaliza el campus universitario

12 OCT 2022 Salud



Fotografía: Gustavo Chavarría García.

Desde el arte, el deporte, la recreación y el bienestar, **UCR Saludable llega a la Universidad de Costa Rica** para que la comunidad universitaria pueda desarrollar sus habilidades en un escenario que ofrece distintas actividades para el disfrute de la vida en el campus.

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS) es la instancia que construye una Universidad Promotora de la Salud. **UCR Saludable busca distinguir e identificar las diversas acciones en salud que se generan y ejecutan para la comunidad universitaria.** Con esto se facilita la comunicación de los procesos de bienestar hacia las personas y colectivos.

La directora de la OBS, Dra. Pamela Sanabria Moya menciona que **“brindar estos recursos en diversas modalidades, pero enmarcados en la estrategia de comunicación UCR Saludable,** facilita la difusión de acciones que ya sea individual o colectivamente favorecen y responden a necesidades sentidas o detectadas de los integrantes de nuestra institución”.

UCR Saludable se establece como **una estrategia atractiva desde el enfoque de la salud** para que se potencien los espacios de bienestar dentro del campus universitario. Al respecto la jefa de Promoción de la Salud de la OBS, Cynthia Córdoba López, menciona que UCR Saludable “implica un novedoso mecanismo para el abordaje de la salud universitaria, logrando así también, el reposicionamiento institucional y la posibilidad de colocar la salud como un eje transversal en la academia.”

Existe un compromiso para que todas las personas que integran la UCR contribuyan y fortalezcan entornos saludables que desarrollen bienestar. Lo anterior, debido a que la salud integral está presente en cada uno de los espacios cotidianos de las personas **que trabajan o estudian en la institución.**

La promoción de UCR Saludable logra incidir sobre los “**buenos hábitos de vida tales como la práctica de actividad física y promoción de la salud mental;** mediante la sana alimentación; sanas prácticas de sueño, no consumo de drogas, licor y otras sustancias que causen daño al cuerpo; así como valores como la solidaridad, cooperación, trabajo en equipo, entre otras”, expresó el jefe de Programas Deportivos Recreativos y Artísticos de la OBS, Gerardo Corrales Guevara.

En el marco del **Día Mundial de la Salud Mental**, se develó una manta conmemorativa de la estrategia UCR Saludable en el pretil de la Escuela de Estudios Generales. Esta acción es un reflejo del compromiso de la Universidad de Costa Rica a favor de la salud integral.

Para conocer estas acciones promovidas desde UCR Saludable puede informarse en el Facebook e Instagram de Bienestar y Salud UCR o por medio de la página web: [www.obs.ac.cr](http://www.obs.ac.cr)

[Cristian Silva Jiménez](#)

Comunicador de la Oficina de Bienestar y Salud

[comunicacion.obs@ucr.ac.cr](mailto:comunicacion.obs@ucr.ac.cr)