



¡A TIEMPO CON TU TIEMPO!

- *Estudiantes de Ingeniería aprenderán sobre el manejo del tiempo en la vida universitaria y la influencia que tiene en la salud.*

Se trata del Proyecto **INGENIO- ¡A TIEMPO CON TU TIEMPO!**, que promueven los estudiantes de la carrera de Promoción de la Salud, Jefer Gaitán García y Bianca Montero Marín.

Su trabajo se fundamenta en un enfoque de Educación para la Salud, mediante una propuesta estratégica y operativa para el abordaje de la necesidad priorizada en la población objetivo, que en este caso son los estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio

“El Proyecto en Educación para la Salud “**INGENIO- ¡A TIEMPO CON TU TIEMPO!**”, busca incidir en los estudiantes de Ingeniería y en la forma en que estos administran su tiempo. Cabe destacar que este es el primer proyecto desde la línea Educación para la Salud, que se realiza en la facultad de Ingeniería, buscando la vinculación y el apoyo de los estudiantes de la Red de Liderazgo, las escuelas y el Decanato de Ingeniería”, comenta el estudiante Jefer Gaitán.

La población destinataria está integrada por los estudiantes de la Facultad de Ingeniería, de la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica y que se encuentran activos durante el segundo semestre del año 2016, Ingeniería posee ocho escuelas: Mecánica, Civil, Industrial, Topográfica, Química e Informática.

Por su parte, la Máster Shirley Carmona Brenes indicó que “**La Unidad de Promoción de la Salud** ha venido trabajando desde hace tres años por la salud de los estudiantes de Ingeniería. Para este 2016, con el propósito de hacer un trabajo más sistematizado y a profundidad, en alianza con estudiantes avanzados de la carrera de **Promoción de la Salud** a quienes les ofrecemos un espacio de práctica profesional, se construyó el proyecto de Gestión de la Salud, el cual sería con una duración anual. En el primer ciclo se elaboró y ejecutó el diagnóstico de necesidades en Salud de los estudiantes de Ingeniería y a partir de los resultados obtenidos en este diagnóstico, en este segundo ciclo se ejecutará la intervención de trabajo en el tema “Administración del tiempo”.

La Unidad participa activamente en la coordinación tanto con los estudiantes de la carrera de **Promoción de la Salud**, como con el proyecto de Líderes de Ingeniería, además, es la Unidad la que establece el contacto y autorización correspondiente por parte del Sr. Decano de la Facultad. La Unidad acompaña, supervisa y coordina de lleno la actividad, además apoya presupuestariamente para la ejecución de la misma.”, concluyó Carmona.

¿Cómo se llevará a cabo?

Mediante la ejecución de una serie de acciones, que tendrán como fin, el facilitar herramientas que permitan una sensibilización en la población estudiantil de Ingeniería, sobre la importancia del mantener y apropiarse un adecuado manejo del tiempo en la vida universitaria y la influencia que tiene en la salud.





La propuesta será ejecutada durante el segundo semestre del año 2016. En total se realizarán 3 sesiones bajo un enfoque constructivista predominantemente en función de los saberes característicos de la promoción de la salud (Saber conocer, saber ser y saber hacer).

Para la estudiante Bianca Montero “La UPS ha sido un pilar fundamental en la construcción de esta propuesta de Facilitación Educativa en Salud, puesto que esta Unidad ha servido como una guía para orientar el proceso de construcción del proyecto. A su vez, la UPS ha brindado colaboración con el suministro de recursos necesarios para ejecutar el proyecto”.

Paso a paso

1. En la fase inicial, se realizó un diagnóstico con el fin de contar con algunos datos actuales que sirvieran como base argumentativa.
2. Entre las técnicas utilizadas, se aplicó un cuestionario cuantitativo vía electrónica, del que se consiguió una respuesta de 182 personas, y a partir de los resultados obtenidos y la realización de múltiples reuniones, entrevistas y grupos de discusión, se priorizó el tema del “manejo del tiempo” como principal necesidad y por su relación con otras problemáticas con gran incidencia en la salud de los estudiantes.
3. El nombre del proyecto “*INGENIO*” surge como una combinación entre las propuestas del grupo de trabajo y el grupo de líderes; el mismo busca promover una adecuada gestión del tiempo, mediante la motivación, autoconocimiento y desarrollo de habilidades.
4. La problemática a abordar fue definida mediante la aplicación de técnicas participativas; sin embargo, fue el Diagnóstico inicial, el que proporcionó los datos más importantes para su delimitación.
5. Con la ayuda del Diagnóstico realizado en la población estudiantil y las demás acciones complementarias, se concluyó que existen múltiples situaciones que afectan la salud y la calidad de vida de las y los estudiantes, condiciones relacionadas a temas de mala alimentación, estrés, sedentarismo, entre otros.
6. Las sesiones de trabajo se realizarán basadas en la interacción activa de los y las participantes, la reflexión y la construcción conjunta, mediante técnicas lúdicas y participativas.

La Unidad de Promoción de la Salud se encuentra en:

- * Web: <http://www.ups-obs.com>
- * Canal YouTube: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr
- * Twitter: UPSalud_UCR
- * Facebook: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr

Karol Alfaro Ceciliano/ Mónica Valverde Luna

E-mail: info.ups@ucr.ac.cr

