

## **Convivio de Autocuidado 2015**

### **La salud es un medio para disfrutar la vida**

Más de 40 funcionarios de la Estación Experimental Fabio Baudrit Moreno participaron del convivio denominado: "Salud. Un medio para disfrutar la vida" promovido por la Unidad de Promoción de la Salud de la Universidad de Costa Rica.

El nombre se toma de la Carta de Ottawa que dice que la salud no es el objetivo, sino un medio para disfrutar la vida.

"La salud es producto de mis prácticas de cuidado personal pero también del ambiente que me rodea en el trabajo, en mi casa, en la vida", dice la doctora Alejandra Marín Hoffman de la Unidad de Promoción de la Salud de la Universidad de Costa Rica.

Este convivio significó la segunda intervención con este grupo de trabajadores de la UCR. "Autocuidado es una gran sombrilla donde caben todas las habilidades que utilizamos para dar respuesta a las demandas del día a día tanto personales como externas", añadió la doctora Marín.

Autocuidado tiene que ver con el ¿Cómo me cuido? y ¿Cómo cuidamos de los otros?.

En este caso se enfocaron al ¿Cómo nos cuidamos nosotros? "Para que ellos vean ese espacio personal. Que destaquen sus áreas fuertes y débiles".

"Trabajamos con los circuitos biosaludables que son las máquinas instaladas en zonas verdes. Espacios para ejercitarse que se utiliza para diferentes grupos musculares. Cada una tiene un propósito distinto", Juan Manuel Camacho Solano es el piloto detrás de esto.

El cierre se realizó como una reflexión desde salud mental. Necesitamos que la gente visualice la autoestima como un elemento transversal en el autocuidado. No es solamente que se aprenda hacer el autoexamen de mama, o el autoexamen de testículo, o ir al médico cada año, esto no es lo único. Necesitamos como seres humanos tomar conciencia porque esa parte emocional de autoestima definitivamente influye", concluyó la especialista.

Estas iniciativas se canalizan a través de Enlaces-OBS. La enlace es Margoth Sequeira quien hace la solicitud a la UPS.

Karol Alfaro Ceciliano/ Mónica Valverde Luna  
Unidad de Promoción de la Salud  
E-mail: