

Promoción de la Salud en Residencias de la Universidad de Costa Rica

Se afianza alianza, por cuarto año consecutivo, entre el Programa de Residencias y la Unidad de Promoción de la Salud de la OBS.

Propiciar que los estudiantes de Residencias desarrollen habilidades para favorecer su estabilidad emocional y social, en un entorno académico nuevo, es una prioridad para la Unidad de Promoción de la Salud, de la Oficina de Bienestar y Salud.

Para lograr este objetivo se ofrecen charlas y talleres con una metodología lúdico-creativa, para que la población, de primer ingreso a Residencias, afiance su permanencia en la Universidad mientras se adapta al cambio de vida.

Para la Master, Sandra Masís Sanabria, Jefa del Programa de Residencias, la alianza realizada con la Unidad de Promoción de la Salud (UPS) de la Oficina de Bienestar y Salud, propicia, en esta población, un entorno académico saludable, que favorece la mutua convivencia, la responsabilidad, la necesidad de cultivar la confianza, la solidaridad y la tolerancia entre compañeros y compañeras, en un marco de respeto a las preferencias de cada persona.

Así, este proyecto se ha venido realizando, cada año, desde el 2013 con 150 a 200 estudiantes de, primer ingreso, en Residencias. En reunión celebrada recientemente entre jefaturas y colaboradores, de ambas entidades, se destaca **la temática de la salud** como un tema favorito, entre esta población, según las evaluaciones realizadas por las funcionarias de Residencias los estudiantes reportaron una gran satisfacción y aprovechamiento de las temáticas desarrolladas.

Estas intervenciones han sido planificadas, a partir de las necesidades de los estudiantes, previamente identificados, y constan de un *Convivio* en la primer semana, antes del ingreso a clases, y al menos 6 sesiones de trabajo donde se abordan temáticas de salud estudiantil, a través de todo el año, bajo una metodología lúdico-participativa y de construcción conjunta con el propósito de impactar en el cambio de hábitos y prácticas de los jóvenes.

En cuanto a la planificación del trabajo, la Master Shirley Carmona, Psicóloga y coordinadora del proyecto, por parte de la UPS, manifiesta que “la labor con Residencias se enmarca dentro del Eje denominado **Entornos universitarios que promuevan la salud y la equidad**. Y hasta la fecha se han trabajado temas como, Manejo del estrés, Sexualidad, Convivencia Saludable, Alimentación saludable, Actividad física, Autocuidado, Manejo de emociones. El éxito alcanzado se debe al involucramiento de la Jefatura de Residencias, lo que permite satisfacer los objetivos propuestos”.

De esta forma, el trabajo realizado, durante el año, pretende contribuir al logro de un óptimo rendimiento académico, y al aprovechamiento de los servicios y recursos que ofrece la Universidad.

Se planea continuar, con este proyecto, para el 2017, desde una perspectiva innovadora y con herramientas útiles, para la permanencia en la vida universitaria de la población de Residencias UCR.