



## Estudiantes comparten experiencias sobre bienestar y estilos de vida saludables

Fecha de impresión: 22/11/2024



En los campus El Girón y Sur de La Salesiana se realizó la feria «*Bienestar y estilos de vida saludables*» cuyo contexto es la campaña de prevención «*Toma Actitud*» en la cual participan varias universidades del Ecuador. Esta iniciativa busca que la universidad sea un entorno sustentable y amigable con el ambiente, libre de violencia y el consumo de drogas. «*Es un espacio para analizar los estilos de vida y cómo estos nos llevan a estar en alta tensión entre la salud y la enfermedad*», señaló María José Boada, coordinadora.

En la inauguración, José Juncosa, vicerrector de la sede Quito, invitó a la comunidad universitaria a preocuparse por una comunicación saludable, lo cual significa ser positivos, proactivos, resolver problemas, crear un clima y una cultura que rechace actitudes y hábitos que no son sanos.



El evento tuvo cuatro ejes, los cuales estuvieron vinculados al bienestar físico, psicológico, social y espiritual. Para el primero de ellos se presentó la actividad *«ponte en movimiento»*, en el segundo se expuso sobre la importancia del cuidado de las emociones, manejo de estrés, prevención de enfermedades relacionadas al estudio y trabajo y el laberinto de Ariadna, laberinto que propone un recorrido por los distintos niveles de violencia de género. Esta propuesta tuvo mucha acogida entre los estudiantes.

*«La violencia existe en nuestros ámbitos cotidianos, entre ellos la universidad, que se normalizan y que no siempre somos capaces de ver»*, manifestó Milena Almeida, directora del Instituto de Igualdad de Género y Derechos de la Universidad Central del Ecuador, creadora de este laberinto.

Se compartieron técnicas de relajación y reflexión. También se destacó la importancia de un consumo responsable de alimentos agroecológicos a cargo de la carrera de Ingeniería Ambiental y del Club Ecológico. *«Es necesario que sepamos diferenciar entre un producto cultivado con químicos y uno sin ellos. Eso se evidencia en el color, la textura y el sabor»*, indicó Karina Pazmiño, directora de la carrera de Ingeniería Ambiental. Sebastián Muñoz, estudiante de Biotecnología, incentivó a los estudiantes a construir sus propios huertos para consumir alimentos más saludables.

La feria tuvo el apoyo de representantes de las direcciones técnicas de Bienestar Estudiantil y Gestión de Talento Humano, la Federación de Estudiantes FEUPS, el Área de Razón y Fe, los grupos ASU de Cultura y Pastoral, el área de Coworking y el Centro Psicológico P. Emilio Gambirasio.



## Estudiantes comparten experiencias sobre bienestar y estilos de vida saludables

Fecha de impresión: 22/11/2024

[Ver noticia en www.ups.edu.ec](http://www.ups.edu.ec)