**Picnic vela por la salud de la comunidad estudiantil UNA**

*Luis Benavides Montero para CAMPUS*

*campus@una.cr*

<p>Con el fin de lograr una atención integral y desarrollar acciones para impulsar el movimiento en la comunidad estudiantil, la Vicerrectoría de la Vida Estudiantil (VIVE) la Universidad Nacional realizó la actividad la UNA de<i>*picnic*</i>. </p><p>

La actividad, desarrollada el pasado 10 de agosto en el Campus Omar Dengo, tuvo como objetivo impulsar la estrategia de universidad promotora de la salud, mediante la articulación de esfuerzos de los departamentos de VIVE, para contribuir al bienestar integral de la población estudiantil donde la meta era la participación de 300 estudiantes. </p><p>

“Hay que recordar que parte de la vida universitaria es promoción de la salud, el auto cuidado, el bienestar de la población estudiantil y, en esta ocasión, estamos trabajando desde el eje de habilidades para la vida como parte de un enfoque de trabajo para fortalecer la salud mental”, indicó Ana Rosa Orozco, coordinadora del programa Vida Saludable. </p><p>

La estrategia utilizada fue una actividad al aire libre bajo el estilo de un <i>*picnic*</i>, en la cual se promovieron varias habilidades para la vida: autoconocimiento, manejo de emociones, gestión del estrés, comunicación asertiva, empatía, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, toma de decisiones, pensamiento creativo, pensamiento crítico y sana recreación. </p><p>

Gustavo Benavides, estudiante UNA, quien participó del evento, comentó que “las actividades me parecieron muy bonitas, me gusta que existan espacios recreativos para la comunidad y que ojalá se puedan hacer más seguido. Es una actividad que nos ayuda a manejar el estrés”. </p><p>

<i>***Picnic***</i> **UNA**</p><p>

El<i>*picnic*</i> se distribuyó en cuatro estaciones en las que los participantes realizaban diversas dinámicas relacionadas con las habilidades que la población estudiantil necesita para su vida, y así conocieran y experimentaran sobre estas áreas. Al pasar por cada una de las estaciones, los estudiantes iban acumulando calcomanías que luego canjeaban por una merienda saludable. El grupo Despejate suministró juegos de mesa para que los asistentes también se entretuvieran. </p><p>

Esta misma estrategia será utilizada en las sedes Brunca y Chorotega, según condiciones y posibilidades de cada sede. </p>

**Pie de foto:** Durante la actividad se dio un enfoque a la promoción de la salud y el bienestar integral de la comunidad universitaria. Foto: Luis Benavides