



Estudiantes comparten experiencias sobre bienestar y estilos de vida saludables

Fecha de impresión: 11/01/2025



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



Estudiantes comparten experiencias sobre bienestar y estilos de vida saludables

Fecha de impresión: 11/01/2025

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 cultivo 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.

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