

ANGÉLICA MARÍA GARCÍA PEÑA*

“PONTI EN ACCIÓN” PARA CUIDAR LA SALUD

Del 18 al 21 de agosto la Universidad vivió la Semana de la Vida Saludable de una forma distinta, pero con actividades que involucraron a toda la comunidad con el mismo propósito, cuidar nuestra salud.

Con la invitación realizada por el vicerrector del Medio Universitario, P. Luis Guillermo Sarasa, S.J., y la vicerrectora Administrativa, Catalina Martínez, se dio inicio a la Semana de la Vida Saludable, con el *slogan* “Ponti en Acción” que buscó a través de las diferentes actividades mejorar la calidad de vida de los javerianos.

“Hoy más que nunca tenemos que cuidarnos y cuidar a los demás, pero también profundizar y entender en qué consiste la salud, porque la salud es responsabilidad y disciplina, es cuidar de ti y de los demás, es empatía y solidaridad, es escuchar el propio cuerpo, expresar sentimientos y emociones, además de muchas otras cosas...”, comentó el padre Sarasa en el video de invitación a la Semana.

■ Explorando sentidos y cuidando nuestro cuerpo

Se realizaron charlas y conversatorios sobre el cuidado de los ojos y de la piel. El gusto jugó un papel importante gracias a las recetas saludables con el chef, Hugo Jiménez, acompañadas de profesores del Departamento de Nutrición y Dietética.

Para el cuidado del cuerpo y de la postura corporal se dieron pautas que ayudan a tener una buena posición en el puesto de trabajo. En este caso, los *tips* se enfocaron en cómo con las cosas que cada quien tiene en casa se puede acondicionar el lugar de trabajo y evitar lesiones o dolores en espalda, cuello y brazos.

Conferencias sobre mitos y realidades de las vacunas y la donación de sangre también fueron parte de la programación para abordar temas de prevención y manejo del covid.

■ Salud mental y movimiento

La salud mental es otro de los temas que más ha preocupado al sistema de salud durante la cuarentena. Por ello, la Semana de la Vida Saludable contó con espacios para hablar de ella y cuidarla. A través de talleres y conferencias se conversó acerca de los procesos de nulidad matrimonial y cómo cerrar ciclos. Diálogos filosóficos en torno a la salud mental, amor propio, autorreconocimiento y reconocimiento de las emociones, el cuidado de las relaciones, comunicación asertiva e intrafa-



Ardha Chandrasana




Dandasana

Las vicerrectorías del Medio Universitario y Administrativa, junto con las facultades de Artes, Arquitectura y Diseño, Educación, Medicina, Psicología, Filosofía y Teología; el HUSI, la Cruz Roja y los aseguradores Gallagher, fueron organizadores de la SVS.

miliar y se mostró otras formas de ver la vida y los instantes diarios para sentir y gustar.

Así mismo, el cuerpo estuvo en constante movimiento gracias a las cápsulas diarias del grillo, los talleres de cuerpo, ritmo y emoción y las pautas para mantenerse activos con ejercicios de yoga. Los javerianos también pudieron disfrutar la presentación del torneo virtual de Karate y Taekwondo y la maratón de clases grupales.

Esta semana llevó a los espectadores a reflexionar sobre sus rutinas, la importancia del cuidado del cuerpo y el cuidado del otro y el trabajo en casa en tiempos de pandemia. Se habló además de emprendimiento, manejo de finanzas, la educación inclusiva y las vivencias de estudiantes con discapacidad en la Universidad, así como las conversaciones sobre cuidado, género y equidad.

Catalina Martínez, invitó a “aprovechar todos los recursos de la tecnología para poder acercarnos y tener experiencias gratas que nos lleven a la reflexión sobre la importancia de tomar acciones responsables en el cuidado de sí mismo, sin dejar de ser empáticos en ningún momento, ni solidarios con el cuidado de los demás y con el medio ambiente” 

* Auxiliar de la Dirección de Comunicaciones

La semana llevó a los espectadores a reflexionar sobre sus rutinas, la importancia del cuidado del cuerpo y de los demás.