



# Una semana para toda una vida saludable

↑ Los juegos y actividades lúdicas fueron la mejor manera de enseñar hábitos saludables.

La Vicerrectoría del Medio Universitario y la Dirección de Gestión Humana desarrollaron entre el 28 de agosto y el 1 de septiembre la XIII versión de la Semana Saludable en el campus de la Universidad Javeriana.

actualidad  
22

Con el lema 'En la Javeriana nos cuidamos', se desarrolló uno de los espacios de encuentro más esperados por los javerianos: la Semana de la Vida Saludable, cuyo propósito central para esta nueva versión fue resaltar el valor de la vida y de la salud de los miembros de la comunidad educativa javeriana.

Para alcanzar este objetivo el Centro de Asesoría Psicológica y Salud en unión con la Coordinación de Seguridad y Salud en el Trabajo, realizó 41 experiencias diferentes que destacaron la importancia del cuidado de sí mismo, de los demás y del ambiente como aporte

central al proceso de consolidación de la Javeriana como Universidad Promotora de Salud.

"Durante esta semana, las diferentes actividades tenían como propósito que los javerianos tuvieran la posibilidad de encontrar en el campus múltiples opciones para cuidarse, hacer pausas para preguntarse cómo están y tener espacios para cambiar la rutina y relajarse; reconocer la importancia de consumir alimentos frescos, variados y nutritivos; dedicar tiempo al cuidado del cuerpo; preguntarse por su espiritualidad; solidarizarse con quienes necesitan de su apoyo; disfrutar de las manifestaciones

artísticas; vivir otras formas de cuidar de su salud en la cotidianidad y generamos condiciones seguras y saludables para todos, entre otros", comenta Claudia Patricia Reyes, directora del Centro de Asesoría Psicológica y Salud.

## Para mantener los hábitos saludables

Como Universidad Promotora de Salud, una vez finalizada la Semana de la Vida Saludable la comunidad javeriana podrá continuar cuidando su cuerpo, espíritu y manteniendo hábitos saludables, a través de cada una de las actividades realizadas durante este tiempo, ya que son

### La Semana en cifras

- 3.716 participaciones
- 41 actividades diferentes entre los cinco días de la semana
- 788 javerianos donaron sangre en la jornada realizada con la Cruz Roja Colombiana
- Se agendaron más de 2.400 citas para actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad

espacios permanentes en las unidades y dependencias que apoyaron el evento.

Algunas de las actividades destacadas de la semana fueron:


- **Gimnasia espiritual.** Propuesta desarrollada por el Centro Pastoral San Francisco Javier en el que se ofrece un espacio de acercamiento a herramientas espirituales que aportan a la salud integral de los miembros de la comunidad educativa javeriana, basado en la Ignacianidad.
- **Adopta un árbol.** Actividad liderada por la Facultad de Arquitectura y Diseño en conjunto con el Centro de Fomento de Identidad y Construcción de Comunidad con el apoyo del Jardín Botánico de Bogotá, José Celestino Mutis. Tiene como fin de aportar a la conservación de la naturaleza y la vida en el espacio urbano. Durante la Semana de la Vida Saludable in-

tervención se desarrolló en el Parque Nacional, realizando mantenimiento a varios árboles ubicados en el sector adyacente a la Universidad, logrando vincular no sólo a los javerianos, sino también a los vecinos del sector.

- **II Feria de Proyectos Estudiantiles en Salud.** Liderada por el Centro de Asesoría Psicológica y Salud en la cual estudiantes de diferentes carreras comparten con la comunidad javeriana las propuestas que han construido durante los últimos tres años en temáticas relacionadas con consumos, alimentación y actividad física.
- **Ruta del Cuidado.** Iniciativa del Centro de Asesoría Psicológica y Salud como una propuesta para vivir y descubrir en las pequeñas acciones diferentes formas de cuidar de sí mismo y de los demás. Una actividad para informar, experimentar, reco-

nocer y vivir la salud como parte de la vida cotidiana.

La versión más reciente de la Semana de la Vida Saludable demostró que los javerianos son sensibles a la importancia del cuidado de sí mismos, de los demás y del ambiente en el que se vive, generando una conciencia colectiva de lo que se hace y puede hacerse desde la cotidianidad para cuidar y favorecer la salud física, mental y espiritual.

Las unidades que hicieron posible esta nueva versión de la Semana de la Vida Saludable fueron el Centro de Asesoría Psicológica y Salud y la Coordinación de Seguridad y Salud en el Trabajo, de la Dirección de Gestión Humana, con el apoyo de los siguientes aliados estratégicos: Hospital Universitario San Ignacio, Javesalud IPS, Facultad de Arquitectura y Diseño, Facultad de Artes, Facultad de Estudios Ambientales y Rurales, Facultad de Medicina, Facultad de Ciencias, Servicios de Alimentación, Dirección de Recursos Físicos, COPASST, Centro de Gestión Cultural, Centro Pastoral San Francisco Javier, Centro de Fomento de Identidad y Construcción de Comunidad, Centro Javeriano de Formación Deportiva, Cruz Roja Colombiana, Grupo estudiantil Corazones Gemelos, Secretaría de Salud y JLT Valencia & Iragorri 



Espacios de conversación y reflexión ayudaron a la comunidad javeriana a aclarar dudas sobre el cuidado de la salud.