



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN

BOLETÍN DE PRENSA N° 025

28 de enero de 2021

Bienestar Universitario se une para trazar caminos hacia estilos de vida saludables

La Directora de Bienestar Universitario, Nilka Pérez participó en el webinar “Trazando Caminos Hacia Estilos de Vida Saludables” organizado por esa dependencia y la Dirección de Vinculación con la Sociedad, este evento se enmarca en el Programa Universidad Saludable. Pérez señaló que no existen recetas para tratar los conflictos de los seres humanos, pero el cambio es una pieza clave y empieza por darse cuenta del comportamiento que tenemos, para así caminar hacia un estilo de vida saludable.

El Psicólogo y educador Bolívar Martínez se centró en la capacidad del ser humano para cambiar, sin embargo esa decisión no solo está dada en la voluntad del individuo, sino en el acompañamiento de las formas de relación y de una estructura social que lo incluya y deje de usar etiquetas.

En la Intervención se trató sobre el concepto de salud, visto desde la ciencia médica que busca vivir más y mejor, pero también implica alcanzar un completo estado físico, mental y social a través de la búsqueda permanente de ese bienestar. El consumo de alcohol y drogas fue parte de la conferencia de Martínez, al ser un factor que deteriora la calidad de vida, al alterar el funcionamiento normal del cerebro y producir efectos no esperados.

El psicólogo dijo que el tema de alcohol y drogas es muy grave porque lleva a perder la conciencia del ser humano y se contrapone a la búsqueda de un estado de bienestar, por lo tanto la prevención juega un papel importante en la reducción del consumo en toda la población, a través de la concientización de que se puede hacer lo que nos gusta sin alcohol, y además respetar la decisión del otro.

El evento finalizó con el paso de preguntas por parte de los participantes y la invitación a unirse al Club Ponte Pilas sobre prevención de alcohol y otras drogas, a través de plataformas digitales jóvenes se reúnen todos los días jueves en distintos horarios. Para mayor información se puede dirigir al correo bienestaruniversitario@uce.edu.ec.