LITORALPRESS

Fecha: 11-06-2025
Medio: Las Noticias
Supl. : Las Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Actividad del Programa de Acceso a la Educación Superior reunió a más de cien estudiantes de distintas carreras y modalidades

Pág. : 7
Cm2: 210,0
VPE: $ 348.784

Tiraje: 3.600
Lectoría: 13.800
Favorabilidad: No Definida

Actividad del Programa de Acceso a la Educación Superior reunió a más de cien estudiantes de distintas carreras y modalidades

Realizada en el Gimnasio de la UNAP Sede Victoria y destinada al autocuidado y a la salud mental de beneficiarios del PACE y tutores por igual

Con el fin de otorgar un espacio que priorice la importancia del autocuidado frente al estrés y ansiedad propias del mundo académico, además de compartir experiencias entre los estudiantes adscritos al Programa de Acceso a la Educación Superior (PACE), sus tutores y el equipo de profesionales de la Unidad de Apoyo al Aprendizaje Estudiantil (UNIA) de la Universidad Arturo Prat Sede Victoria, recientemente tuvo lugar un relevante encuentro para realizar la esperada "Actividad de Autocuidado y Salud Mental PACE – 1er Semestre 2025".

Efectuada en el Gimnasio de la UNAP, la iniciativa fue congregando gradualmente a más de un centenar de unapinas y unapinos de carreras de Pregrado y técnicas, comenzando con una bienvenida a cargo del Profesional de Acompañamiento Académico de UNIA, César Pérez Hidalgo, seguido por la relatora de la jornada y Coach profesional, Génesis Colmenares Contreras, quien desarrolló "temas que deberían tener un gran impacto en su rutina diaria, como las pausas activas anti estrés cognitivas, en donde rieron, se divirtieron y lograron salir de la rutina", comentó.

"También hicimos una dinámica de empoderamiento llamada «yo soy un líder»", continuó la también Instructora de Yoga y Mindfullness, "diseñada para aprovechar las fortalezas humanas de cada uno, sacándolas a flote para recordar cuando han alcanzado una meta u objetivo, sin importar si fue pequeño o grande; y un momento grupal de Coaching Smart para relevar ciertos objetivos que han ido postergando u olvidando", detalló Colmenares Contreras.

Los ejercicios permitieron un mayor acercamiento e interacción entre los participantes, hecho destacado por Bastián Sánchez Artiaga, beneficiario del PACE de segundo año de Técnico de Nivel Superior en Computación e Informática, para quien la actividad "estuvo muy buena porque nos ayudó a fortalecer cuestiones como el buscar y conseguir nuestras metas, y eso está muy bien para quienes tienen la mente un poco apagada porque esto les puede ayudar a sobresalir y así salir de sus miedos", opinión compartida por Millaray Ancamilla Cayupán, de primer año de Kinesiología, quien aseguró estar "agradecida del programa PACE por realizar estas actividades para salir de la rutina diaria universitaria", finalizó satisfecha la joven.