

# Universitarios PACE participan en taller de “Gimnasio Emocional” para su salud mental y autocuidado

**Organizado por la Unidad de Apoyo al Aprendizaje Estudiantil de la Universidad Arturo Prat Sede Victoria, en conjunto con la Fundación Educacional Convivo**

Teniendo clara la importancia que reviste para los estudiantes el desarrollar competencias adecuadas a fin de superar los desafíos de la vida académica, la Unidad de Apoyo al Aprendizaje Estudiantil (UNIA) de la Universidad Arturo

Prat Sede Victoria realizó un taller para las unapinas y unapinos del Programa de Acceso a la Educación Superior (PACE), iniciativa del Ministerio de Educación para personas destacadas provenientes de contextos sociales vulnerables.

Desarrollada en conjunto con la Fundación Educacional Convivo en el Salón Auditorio de la UNAP, la instancia, denominada “Gimnasio Emocional para la Conciencia y Reconocimiento de mis Emociones”, estuvo destinada tanto a universitarios de carreras de Pregrado como técnicas, en donde las y los participantes adquirieron herramientas para trabajar en su autocuidado, además de

recibir un “Botiquín Emocional”, consistente en una tarjeta con un código QR para acceder a material de apoyo.

La actividad fue muy valorada por todos los PACE, como Isamar Fuentes de segundo año de Enfermería, a quien le pareció “muy entretenida, interesante y pude aprender cosas nuevas; también fue agradable compartir con las personas, así que espero que esta instancia se vuelva a repetir”, opinión compartida por Yulissa Cárdenas, también de segundo de Enfermería y Tutora Par del Programa, quien la consideró “entretenida y educativa, en la cual pudimos aprender más sobre cómo manejar nuestras



emociones para ir en pro de la salud mental”, afirmó.

A juicio del profesional de Acompañamiento Académico de la UNIA, César Pérez, “siempre es importante hacer estos encuentros porque son espacios para que

los universitarios puedan detenerse y autoevaluarse, viendo de qué manera están abordando sus conflictos y situaciones de ansiedad académica, además de compartir entre ellos y así seguir avanzando”, evidenció.