

Cursos de Verano de Aranjuez

LA FUNDACIÓN UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS FOMENTA LA VIDA SALUDABLE

Aranjuez (11/7/2008).- Canciones, juegos y debates. Métodos distintos de enseñanza para acercar a los participantes del curso de verano **"Habilidades para una vida saludable"** organizado por la **Fundación Universidad Rey Juan Carlos**, a la salud en el sentido más amplio de la palabra.

Durante toda una semana los alumnos, casi todas mujeres, han escuchado ponencias y participado en ejercicios que **pretenden enseñar a enfrentarse de manera sana a la vida, a solucionar conflictos, a trabajar la empatía y la comunicación, a potenciar la autoconfianza y la seguridad en los demás.** "A la hora de enseñar habilidades para la vida es muy importante la metodología con la que se va a trabajar, ésta debe ser lúdica y debe facilitar la comprensión mutua y la interactividad", ha resaltado Rosa González Pozo, de la Universidad de los Lagos Puerto Montt de Chile, la encargada de conducir los talleres.

A través de los juegos, las organizadoras de los cursos han pretendido hacer un análisis práctico del comportamiento humano en la sociedad, resaltando las actitudes más observadas durante las actividades realizadas y extrapolándolas a situaciones diarias y a problemas clásicos de las sociedades occidentales, como el aislamiento, la competitividad o la falta de honestidad. En los talleres, las profesoras han fomentado el trabajo en equipo, compartiendo risas, ideas y emociones sobre las bases del respeto y la diversión. "Me ha servido sobre todo a nivel personal, pero también para mejorar la forma de conducir mi trabajo, ya que en mi caso tiene mucho que ver", comenta Sara, una estudiante de enfermería de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC).

La directora del curso, Carmen Gallardo Pino, Vicerrectora de Política social, Calidad Ambiental y Universidad saludable de la URJC ha explicado que el objetivo del curso "es que la gente se de cuenta de que las emociones, las habilidades y los sentimientos, repercuten en nuestra salud y que lo aprendido en los cursos lo puedan aplicar en su vida y en su contexto de trabajo", además de hacer hincapié en la importancia de los talleres como actividad central en ese sentido.

Estudiantes de derecho, enfermería, psicología o educación física, profesores de universidades, colegios y de institutos, personas de varias edades, de ambos sexos y de distintas regiones y países han despedido satisfechas el curso en el centro de la clase, formando un círculo y cogidos de las manos al son de Mercedes Sosa dando "*Gracias a la vida*".