

Áreas y horario	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="526 258 646 365">Modalidad</th> <th data-bbox="646 258 987 365">Área</th> <th data-bbox="987 258 1294 365">Horario</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="526 365 646 474">Área verde</td> <td data-bbox="646 365 987 474">Unitecho, Facultad de Ingeniería</td> <td data-bbox="987 365 1294 474">10:00 - 10:15 hrs. lunes y miércoles</td> </tr> <tr> <td data-bbox="526 474 646 583">Área laboral</td> <td data-bbox="646 474 987 583">Lobby de Agenda Ambiental de la UASLP</td> <td data-bbox="987 474 1294 583">10:00 - 10:15 hrs. martes</td> </tr> <tr> <td data-bbox="526 583 646 695"></td> <td data-bbox="646 583 987 695">Móvil *</td> <td data-bbox="987 583 1294 695">10:00 - 10:15 hrs. jueves</td> </tr> </tbody> </table>	Modalidad	Área	Horario	Área verde	Unitecho, Facultad de Ingeniería	10:00 - 10:15 hrs. lunes y miércoles	Área laboral	Lobby de Agenda Ambiental de la UASLP	10:00 - 10:15 hrs. martes		Móvil *	10:00 - 10:15 hrs. jueves
Modalidad	Área	Horario											
Área verde	Unitecho, Facultad de Ingeniería	10:00 - 10:15 hrs. lunes y miércoles											
Área laboral	Lobby de Agenda Ambiental de la UASLP	10:00 - 10:15 hrs. martes											
	Móvil *	10:00 - 10:15 hrs. jueves											
Antecedente	<p>Date un Respiro comenzó en el 2013 como una actividad informal entre estudiantes universitarios de la FCQ de la UASLP donde se ocupaban áreas verdes de dicha facultad con el fin de respirar y tomar un descanso de la carga académica por medio de técnicas de meditación compartida entre los alumnos en horarios organizados por los mismos.</p> <p>La actividad se formalizo ese mismo año por parte de la Agenda Ambiental, que acogió la actividad como parte del sistema de gestión ambiental en el módulo 7 de vegetación y arquitectura del paisaje.</p> <p>Se continuo con date un respiro como programa de la Agenda Ambiental en el año 2016 en aprovechamiento conjunto con el espacio del Unitecho Vivo del programa de la UASLP Unihuerto.</p>												
Objetivo de la actividad	<p>Ofrecer un espacio de relajación-activación, para el aprovechamiento y optimización de la energía de la comunidad universitaria para fortalecer y motivar sus actividades de la mejor forma posible.</p>												
Justificación	<p>Es bien sabido que en México y San Luis Potosí existe una prevalencia de obesidad y sobrepeso (28.1% y 36.4%, ENSANUT 2012). La situación en la Universidad Autónoma de San Luis Potosí es muy similar, un estudio en 735 participantes de personal administrativo de 36 unidades académicas reflejó que la prevalencia de obesidad fue de 27% y de sobrepeso de 43% (González-Acevedo 2013).</p> <p>Estar sentados representa una disminución de quema de calorías, disminución de flujo sanguíneo y propensión a diabetes por baja de insulina disminuyendo así la calidad de vida de administrativos, académicos y alumnos de la UASLP.</p> <p>La activación física en conjunto con la relajación mental es una forma</p>												

	<p>importante de promover una vida más sana.</p> <p>Al establecer un programa estructurado enfocado a promover la activación y relajación se pretende incidir en los problemas de salud de la comunidad universitaria y de la población mexicana.</p>
<p>Descripción del programa</p>	<p>Date un respiro forma parte del programa universitario Unisalud, por compartir metas como la promoción de actividades a favor de la salud. Programas como el Unitecho y Unihuerto apoyan a Date un Respiro por proporcionar un espacio verde que invita a la comunidad a disfrutar de la naturaleza, en un ámbito sustentable y participativo.</p> <p>Date un Respiro pretende la realización de ejercicios de respiración, activación, estiramiento, fortalecimiento y meditación durante 15 minutos en dos modalidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Modalidad área verde: Interacción con áreas verdes de la UASLP, fomentando el aprovechamiento responsable y la mejora continua de éstas; en un espacio de distracción positiva con un horario asignado y un facilitador capacitado. 2. Modalidad área laboral: Mejora de rendimiento laboral en un espacio asignado por cada área de trabajo administrativo y docente de la UASLP, donde un personal voluntario capacitado del área funciona como facilitador, invitando a todo el personal a participar en un horario asignado. <p>La práctica de estos 15 min está pensada para no necesitar de ningún instrumento, vestimenta ni accesorio especial.</p> <p>Los ejercicios incluyen técnicas de disciplinas y prácticas como: Educación física, yoga, meditaciones de diferentes vertientes (budistas, atención plena, yóguicas), tai chi chuan, pilates y otras disciplinas afines.</p>
<p>Beneficios</p>	<ul style="list-style-type: none"> § Reducir niveles de estrés § Mejorar la oxigenación § Estimular focalización y concentración § Recuperar vitalidad § Tener mayor eficiencia en las actividades

	§ Relajación física y mental § Promoción de la creatividad Ayudar a enfrentar situaciones con más tranquilidad
Público al que se dirige	Toda la comunidad universitaria

* Contáctanos para visitar tu edificio o entidad en el jueves móvil de Date un Respiro.