

UNACIUDADANÍA

diálogos de la extensión universitaria

Carpeta Informativa es una iniciativa de la Vicerrectoría de Extensión, de la Universidad Nacional, cuyo objetivo es compartir material didáctico, informativo y/o de producción de conocimiento que surgen por medio de los proyectos, programas y actividades académicas desarrollados como resultado del trabajo conjunto entre la comunidad universitaria y las organizaciones locales.

Nos gustaría ponerlo a disposición de su institución para difusión y uso educativo. Para conocer su opinión o sugerencias escribanos a ucdp@una.cr

PROYECTO ARTES Y SALUD

DIÁLOGOS INTERDISCIPLINARIOS.



¿Cómo apoyar la salud mental desde las artes?

Las artes incitan y estimulan la creatividad, al posibilitar diferentes imágenes o representaciones a las situaciones que se viven en la vida cotidiana, ayuda a desarrollar un pensamiento más profundo y reflexivo.

[Ver video](#)

Contacto con la naturaleza

Entre las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para cuidar la salud mental en la pandemia están: hacer ejercicio físico de forma habitual, establecer horarios de trabajo y de descanso, así como reservar tiempo para hacer cosas que les gusten. Desde el proyecto Arte y salud, de la UNA, creemos que estar en contacto con la naturaleza también contribuye con el bienestar.

[Ver video](#)

LA IMPORTANCIA DE LA NATURALEZA



¿Sabías qué: todo lo que hacemos tiene un ritmo?

¿Nuestro respirar, nuestro corazón, nuestro caminar? ¡Tómese unos minutos al día y conéctese con su ritmo interno!

[Ver video](#)

EL CUERPO



RELACIÓN CUERPO Y ESPACIO



¿Trabaja desde la casa?

Estos consejos compartidos por el personal del proyecto Arte y Salud, de la Escuela de Artes Escénicas, de la Universidad Nacional, te pueden ser útiles para crear un espacio agradable para sus actividades.

[Ver video](#)

[#lasartesnossostienen](#)

[#artesy salud](#)

Este material puede ser reproducido para diversos fines más no modificado.

El contenido fue elaborado por el personal académico del Proyecto Arte y Salud, de la Escuela de Artes Escénicas, de la Universidad Nacional y producido por la Unidad de Comunicación, Difusión y Producción Audiovisual, de la Vicerrectoría de Extensión.



Vicerrectoría de Extensión de la Universidad Nacional

Elaborado por: Unidad de Comunicación,
Divulgación y Producción Audiovisual (UCDPA)

ucdp@una.cr

Tel: 2277-3419

www.extensión.una.ac.cr