



Los estudiantes y funcionarios del TEC deben organizar sus agendas para poder cumplir con sus asignaciones y realizar actividades de esparcimiento. **Foto: Ruth Garita/Archivo OCM.**

Charla: “Organizatec y lo lograrás”

## Aprenda a manejar su tiempo y beneficiar su salud

10 de Abril 2018 Por: [Geovanni Jiménez Mata](#) [1]

El [Departamento de Trabajo Social y Salud](#) [2], en conjunto con la [Unidad de Deporte del Tecnológico de Costa Rica \(TEC\)](#) [3], invitan a toda la **Comunidad Institucional** a ser parte de la charla llamada: “**Organizatec y lo lograrás**”.

Este evento tendrá lugar el **lunes 16 de abril** a las **11:50 de la mañana** en el **Centro de las Artes** de la **Sede Central de Cartago** y se realizará con el **objetivo** de enseñar a las personas a **organizar mejor su agenda** y así poder también **realizar actividad física y de esparcimiento** para tener una **vida universitaria saludable**.

“La **incorrecta administración del tiempo** es uno de los **principales problemas** que **afectan a los estudiantes**”

en la actualidad. Eso les provoca **altas cargas de estrés**, lo cual **repercute en su salud en general**", explicó la **doctora María Gabriela Castro**, de la **Clínica de Atención Integral en Salud del TEC**.

La charla incluirá **consejos** para lograr **sentirse a gusto dentro de una institución de educación superior**, cumpliendo con **todas las tareas asignadas** sin dejar de lado los **buenos hábitos de alimentación, sueño y recreación**.

Esta charla tendrá una continuación a inicios de mayo, cuando se realice un conversatorio relacionado sobre la equidad en el deporte.

Para **más información** sobre esta actividad, puede **contactar a los correos electrónicos** [mcastro@tec.ac.cr](mailto:mcastro@tec.ac.cr) [4] y [rmendez@tec.ac.cr](mailto:rmendez@tec.ac.cr) [5]

Al final de esta nota podrá encontrar adjunto un documento con los detalles sobre la charla.

[https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/media/doc/invitacion\\_organizatec.pdf](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/media/doc/invitacion_organizatec.pdf)

---

**Source URL (modified on 04/10/2018 - 14:49):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/2707>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/geovanni-jimenez-mata>

[2] <https://www.tec.ac.cr/departamentos/departamento-trabajo-social-salud>

[3] <https://www.tec.ac.cr/unidades/unidad-deporte>

[4] <mailto:mcastro@tec.ac.cr>

[5] <mailto:rmendez@tec.ac.cr>