

# UNIVERSIDAD SALUDABLE

## 1er. Taller sobre senderismo y deporte extremo en la UACM

*Fomentar el contacto y la relación con el medio ambiente; realizar actividades en la naturaleza de forma creativa y responsable; conocer el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora; e incentivar la colaboración, el compañerismo, el cuidado de sí mismo y de los otros a través de experiencias y retos reales, son los principales objetivos del taller.*



En el segundo semestre de 2017, la Coordinación de Servicios Estudiantiles, como parte de las acciones del programa “Por una Universidad Saludable”, realizó en el Plantel San Lorenzo Tezonco durante los meses de octubre y noviembre, el taller, Adrenalina: el fin del mundo, dirigido a estudiantes interesados en este tipo de actividades.

El taller contó con la participación de catorce estudiantes y consistió en cuatro sesiones de aula de cuatro horas cada una y una salida de un día completo al cráter del Xitle en las inmediaciones del Ajusco, CDMX.

A través de videos, charlas interactivas, debates y juegos de destreza

tanto física como intelectual, los estudiantes reconocieron la cercanía del ser humano con la naturaleza y la importancia de su preservación, discutiendo la revalorización del papel del hombre en su entorno, así como la relevancia de la práctica de estilos de vida saludables. También, pudieron conocer diversos deportes de los llamados “extremos” asociados con el tema de sobrevivencia en condiciones extremas y aprender cómo enfrentar y resolver situaciones de riesgo.

En la salida realizaron excursionismo, orientación y enfrentaron varias situaciones en las que pusieron en práctica las técnicas adquiridas, además de una introducción de descenso en cuerdas de una pendiente. Disfrutaron de la vista de la CDMX desde la cima del

cráter y una amena comida en el fondo del mismo.

Sin duda, y en opinión de los propios estudiantes, ahora cuentan con más conocimientos, herramientas y actitud para enfrentar el mundo que les rodea., por lo que se decidió darle continuidad al taller durante el semestre 2018 I, en el que ya se visitó las lagunas de Zempola, ubicadas en el Estado de México y el día 30 de mayo culmina con la salida al río subterráneo Chonta, en el estado de Guerrero.

La coordinación de Servicios Estudiantiles les hace una cordial invitación a todos los estudiantes que quieran vivir este tipo de experiencias a participar en la siguiente emisión del taller durante el semestre 2018 II.

<https://portalweb.uacm.edu.mx/uacm/cse/UniversidadSaludable.aspx>