

Augusto Rodríguez Arce

Corresponsal

Universidad Técnica Nacional, Costa Rica

Contacto: crodriguez@utn.ac.cr

Paula Vargas Segnini

Universidad Nacional

Contacto: paula.vargas.segnini@una.cr

Propuesta para Huellas Talentosas

“El arte de contar historias”

“Narrar las historias da sentido a los traumas y ordena los pensamientos”.

Marian Rojas Estapé

Con el propósito de narrar y socializar historias inspiradoras contadas por personas estudiantes de las cinco universidades públicas, quienes han logrado cambios positivos en sus vidas, a partir de estrategias de afrontamiento y fortalecimiento de estilos de vida saludables, nace la idea del pódcast “Te cuento mi historia”, como iniciativa de la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS-CONARE) para ofrecer a las poblaciones estudiantiles, espacios para contar historias, mediante el principio de “storytelling”.

Debido a la situación que hemos experimentado como humanidad, a partir de la pandemia del covid-19, las personas estudiantes universitarias, quienes prácticamente no han tenido la experiencia de una vida estudiantil universitaria, han logrado ajustarse a las nuevas dinámicas cotidianas, mediante el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y seguimiento

de estilos de vida saludables (alimentación saludable, descanso reparador, actividad física, relaciones interpersonales positivas, entre otras); Dichas prácticas estudiantiles, pueden inspirar a sus pares y comunidades universitarias en general.

Asimismo, por motivo de la fatiga que están experimentando las comunidades estudiantiles ante las actividades virtuales y la conexión a talleres/charlas, se reflexiona sobre la pertinencia de una propuesta novedosa, que tiene mucho alcance en audiencia al ser un recurso accesible para todas las personas estudiantes.

De esta forma, la propuesta diseñada da la oportunidad para contar sus historias de vida y aprender sobre las técnicas para narrarlas, lo cual es significativo en la interrelación con los otros, el crecimiento personal y la construcción de saberes novedosos.

El storytelling es una disciplina que integra diferentes habilidades para la vida (liderazgo, comunicación asertiva, expresión de emociones, autoconfianza, autoestima); que está acorde con los ejes temáticos de la REDCUPS y a la necesidad de promover la salud mental, a partir de historias que reflejan el fortalecimiento de habilidades para la vida.

A continuación, compartimos algunas impresiones de las personas estudiantes de la Universidad Técnica Nacional que participaron de esta experiencia, a saber:

Michelle Coronado Salazar

Estudiante de la carrera de Ingeniería en Tecnologías de la Información
UTN Sede de Guanacaste

Al inscribirme en el proyecto, tenía muchísimas dudas de si sería capaz de hacerlo, de tomar un micrófono y contar mi historia, o si iba a ser interesante para alguien escuchar lo que yo deseaba decir.

Al iniciar los talleres, me fui sintiendo más segura de lo que podía aprender y poner en práctica. Conocer personas, compartir nuestras vivencias y aprender de ellas, fue algo que me hizo entender que no solo somos estudiantes, sino personas tratando de luchar para crecer y ser mejores.

Con este proyecto, además de aprender sobre cómo mejorar mi dicción y cómo expresarme, sin duda, me ayudó a tener más confianza de mí, y de lo que soy. A tener más seguridad al hablar de lo que creo y definiendo.

La vida universitaria no solo son clases, es un equilibrio entre lo que quiero llegar a ser como profesional y lo que hoy soy como ser humano. Estas actividades ayudan mucho a estar presentes y disfrutar de la U, a nutrir el alma de nuevas experiencias que verdaderamente nos hacen ver todo con más amor.

Te invito a escuchar mi historia [AQUÍ](#)

Joseph Hernández Quesada

Estudiante de la carrera de Inglés como Lengua Extranjera

UTN Sede Central

Los talleres de storytelling ofrecen mucho aprendizaje y dan posibilidades para desarrollarse en nuestro día a día, pues incluyen diversas herramientas que ayudan a fortalecer nuestro conocimiento individual y poder empatizar con las vidas de otras personas. Me llevo mucho en el corazón, pero, principalmente, el que cada persona tiene una historia, y eso que hoy duele

mañana podría sanar a muchas personas; si somos conscientes de esto podríamos mejorar y cambiar nuestras maneras de vivir.

Diría, sin pensarlo, que sería la gratitud, el poder que tiene esta palabra puede cambiar muchas situaciones en las que hoy la humanidad ha estado viviendo, porque la gratitud brota del corazón que reconoce una bendición recibida. Una vida agradecida es una vida feliz y no podemos esperar a que la vida deje de ser difícil para decidir ser feliz. Creo que el contar mi historia me hizo ser consciente de que si cambiáramos la queja por la gratitud seríamos personas llenas de alegría y personas llenas de esperanza.

Este tipo de experiencias te hacen ser consciente, que todos pasamos situaciones difíciles y que no estamos solos. Esta será, sin duda alguna, una de las experiencias que llevaré en el corazón siempre.

Te invito a escuchar mi historia [AQUÍ](#)

Jackeline Barrantes Madrigal

Estudiante de la carrera de Contabilidad Pública

UTN, Sede de San Carlos

Haber sido parte del taller de storytelling me permitió entender que todas las personas tenemos la destreza de expresarnos, que al inicio puede ser complicado, porque no había tenido la oportunidad de disfrutar de este tipo de experiencias, pero una vez en el taller, se fortalecen habilidades de comunicación para romper el miedo de expresarnos y hacerlo, a partir de herramientas técnicas y creativas. Así como, el reforzamiento del trabajo en

equipo, creatividad e innovación a la hora de realizar nuestro trabajo recibiendo la realimentación del grupo y el profesor.

Este tipo de actividades recreativas, nos ayudan a fortalecer habilidades para la vida y descubrir áreas que desconocemos o no habíamos explorado.

Te invito a escuchar mi historia [AQUÍ](#)

Stefanie Ramírez Venegas

Estudiante de la carrera de Administración Aduanera

UTN, Sede del Pacífico

El taller de storytelling fue algo fascinante porque despertó mi interés de investigar más sobre el arte de contar historias y darme cuenta de que a través de un relato puedes generar cambios positivos y ser una fuente de inspiración.

La motivación de contar mi historia fue de pensar que muchas personas podían estar pasando por situaciones similares y que, al escuchar mi historia, conectemos desde la empatía.

En el taller de storytelling se adquiere nuevas habilidades y conocimientos que han motivado a seguir hacia delante a pesar de las malas experiencias vividas. Favoreciendo el fortalecimiento de valores, pensamiento crítico, creatividad e imaginación.

Ser parte de las actividades que ofrece Vida Estudiantil, ha impulsado el desarrollo de destrezas socioemocionales que han estimulado la conciencia y autoconocimiento y me ha enseñado a ser más auténtica, a ser YO.

Te invito a escuchar mi historia [AQUÍ](#)