



Nº de expediente: 003082-000122-24

Fecha: 21.05.2024

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



**ASUNTO**

SOLICITUD DE ACREDITACIÓN DEL PROYECTO ESTUDIANTIL DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA "MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA EN ENTORNOS DE OFICINAS POR MEDIO DE PAUSAS ACTIVAS EN TRABAJADORES A LO ADMINISTRATIVOS DEL CENUR NORESTE DE RIVERA"

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	ASIGNACION DE CREDITOS - SOLICITUD
Carrera:	LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
Curso:	MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA EN ENTORNOS DE OFICINAS POR MEDIO DE PAUSAS ACTIVAS EN TRABAJADORES A LO ADMINISTRATIVOS DEL CENUR NORESTE DE RIVERA
Plan:	2014
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
Docente:	
Grado:	
Motivo:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	<b>Expediente Nro. 003082-000122-24</b> <b>Actuación 1</b>	Oficina: SECCIÓN BEDELÍAS - CENTRO UNIVERSITARIO DE RIVERA Fecha Recibido: 21/05/2024 Estado: Cursado
--	---	---

**TEXTO**

Sección Bedelía de Sede Rivera informa que los documentos adjuntos son originales que se tuvo a la vista, entregados por el docente César Corvos

Firmado electrónicamente por CARLA JAQUELINE SILVEIRA RODRIGUEZ el 21/05/2024 08:47:47.
---

<b>Nombre Anexo</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Fecha</b>
1 Informe del curso firmado.pdf	1027 KB	21/05/2024 08:47:09
2 Constancias.pdf	1818 KB	21/05/2024 08:47:09



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



## Informe final Proyectos Estudiantiles de Extensión Universitaria 2022-2023

Fecha	31	03	2024
-------	----	----	------

N.º125 ID y Nombre del proyecto	Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficinas por medio de pausas activas en trabajadores a lo administrativos del CENUR noreste de Rivera
---------------------------------	---

### Síntesis

Por medio de este informe desarrollaremos una síntesis redactando todo el periodo de intervenciones del proyecto de extensión que se llevó a cabo en 2023. Desde el momento que fue formulado, replanteado y evaluado por nosotros.

La ejecución del proyecto fue realizada con los/as funcionarios/as del CENUR noreste de Rivera, la propuesta fue realizada primeramente a la directora del centro y luego de dar aceptación a la ejecución del proyecto se realizó la invitación a los funcionarios en lo cual accedieron. No obstante en las instancias de realizar las actividades se invitaron al público que no necesariamente eran funcionarios, pero que se ubicaban en las mediaciones del CENUR.

Las actividades desarrolladas durante la ejecución del proyecto consistían en brindar un descanso activo durante las horas laborales de los funcionarios del CENUR. Las mismas fueron planificadas con un enfoque recreativo, lúdico y funcional intentando que los participantes se despejen y diviertan, para luego volver a sus diversas actividades en forma más activa. Algunas de estas actividades fueron estiramientos, juegos de memoria, competencias, cooperatividad, yoga, entre otros.

En el transcurso del proyecto decidimos realizar algunas modificaciones las principales que, como mencionamos al inicio consistieron en agregar participantes a las propuesta pausas activas, ya que en el momento de la realización de las actividades a funcionarios, siempre se encontraba algún estudiante universitario en el campus por lo tanto junto al equipo optamos por ampliar la invitación a estas personas, ya que consideramos que para ellos también es fundamental o eficaz realizar una pausa activa. Además, fuimos realizando modificaciones en la metodología de trabajo, al principio del año eran actividades

  
CÉSAR CORVOS

más estructuradas, a lo largo de los meses fuimos visualizando y analizando las características de nuestros grupos activos, donde llegamos a el acuerdo que las actividades lúdicas llamaban más la atención y eran momentos más entretenidos. Por lo tanto optamos por utilizar el juego como herramienta fundamental para las planificaciones, eso llevó a tener mayor participación activa.

En relación a los objetivos afirmamos que, a lo largo de este proceso anual se logró cumplir en parte con lo pautado. Como mencionamos en el informe anterior acerca de la asistencia continua de los funcionarios, notamos que no hubo cambios, sino que a medida que transcurría el tiempo disminuyeron la cantidad de participantes en las instancias. Esto dificultó el hecho de que lográramos llegar a todos los funcionarios, sino que logramos llegar a algunos. Sin embargo, a pesar que esto produjo un desánimo entre los integrantes del proyecto, aún así permanecemos hasta el final.

Con respecto a la evaluación con las actividades abordadas nosotros, en cada actividad íbamos observando cómo era la participación de los funcionarios y al final cada actividad, dejábamos un espacio de intercambio donde nos podían contar cómo se sintieron, si les dificultó alguna actividad o no, también nos proponían algunas actividades para abortar en otras instancias. Otro punto sumamente importante fue tener en cuenta al elaborar las actividades, la vestimenta de los funcionarios/as, no adecuada para realizar determinadas actividades físicas, ya que limitaba algunos movimientos.

Tomando en cuenta estos aspectos, tuvimos resultados muy positivos y participativos de los funcionarios/as, construimos en cada intervención un espacio de aprendizaje, trabajo en equipo, relajación, momentos alegres.

Por otra parte, el haber contado con un salón para la realización de las actividades fue una fortaleza, ya que los partícipes se sentían más cómodos teniendo las instancias en un espacio propio.

En relación a la organización del grupo, una de las dificultades que se dieron en el equipo fue consolidar un horario de reunión presencial en el que todos pudieran participar, teniendo que utilizar como estrategias reuniones semipresenciales, parte del equipo lograba reunirse presencialmente y otra parte via zoom. Otra de las dificultades presentes fue encontrar un horario adecuado para la realización de las actividades, se debió articular un horario en el que hubiese un índice de participación alto por parte de los/las funcionarios/as y en el que los integrantes del equipo responsable tuvieran disponibilidad, teniendo en cuenta que dentro del rango de horario del almuerzo participaron menos personas.

A lo largo del proyecto existieron muchos sentimientos encontrados, tanto como de felicidad y satisfacción por la participación de los funcionarios en las distintas actividades, como la frustración cuando no logramos tener la participación que esperábamos, o la misma disminuía, lo que también nos ayudó a reflexionar respecto a que debíamos cambiar o



César Corvo

sumarle a las instancias para que más personas concurrieran e hicieran parte de las mismas. Al respecto destacamos el interés del grupos y todos sus participantes al buscar siempre formas de enriquecer la trayectoria del proyecto, todas las ideas planteadas fueron tomadas en cuenta logrando construir desde lo colectivo nuevas estrategias de intervención que aportaran en la práctica del proyecto.

En el cierre del proyecto obtuvimos una evaluación general, donde los funcionarios en una apuesta en común nos comentaban cómo fue participar en el proyecto, cómo se sintieron en cada intervención realizada por nosotros y qué es para ellos las pausas activas. Las observaciones y las apuestas en común fueron una estrategia de evaluación que usamos para seguir el trayecto del proyecto.

En el transcurso del proyecto siempre estuvo la presencia de los docentes, ayudando con las intervenciones de las "pausas activas", dispuestos para aclarar dudas y repensar el desarrollo de las actividades.

En el ámbito de los Seminarios de Avances fueron instancias importantes, ya que llevaron al grupo a juntarse y reflexionar sobre el desarrollo del proyecto.

#### Planilla de asistencia/ trabajo grupal, reuniones, etc.

Dia	Tiempo	Intervención	Participantes
Viernes	1 h	Primera reunión con la directora y funcionarios del CUR 02/06	Maria Cruz, Greta Viera, Rosa Flores, Valeria Acosta, Ginesa Viera, Paula Lemos y Sebastian Luna, Anderson Cuña.
Viernes	1 h	Invitación a funcionarios Tas y docentes a reunión por proyecto Salud Laboral: viernes 23 de 12:00 a 13:00, salón B. 23/06	Rosa Flores, Ginesa Viera, Anderson Barboza, Anderson Cuña, Maria Cruz, Facundo Borges, Paula Lemos, Sebastian Luna, Mayra Etchebarne, Valeria Acosta, Adriana Silvera, Cesar Corvos.
Viernes 14 a 16 hs	2 horas	Reunión grupal (equipo y orientadores docentes) Junio 30	Rosa Flores, Ginesa Viera, Anderson Barboza, Anderson Cuña, Maria Cruz, Facundo Borges, Paula Lemos, Sebastian Luna,

  
Cesar Corvos

		<p><b>Julio</b> 07 - 14 - 21 - 28</p> <p><b>Agosto</b> 04 - 11 - 18</p> <p><b>Septiembre</b> 01 - 08 - 15 - 22 - 29</p> <p><b>Octubre</b> 06 - 13 - 20 - 27</p> <p><b>Noviembre</b> 03 - 10</p>	Mayra Etchebarne, Valeria Acosta, Adriana Silvera, Cesar Corvos.
<p><b>Lunes</b> 11:00/11:30</p>	30 min	<p><b>Pausas activas</b></p> <p><b>Junio</b> 26</p> <p><b>Julio</b> 03- 10 - 17- 24 - 31</p> <p><b>Agosto</b> 07- 14 - 21 - 28</p> <p><b>Septiembre</b> 04- 11 - 18 - 25</p> <p><b>Octubre</b> 02- 09 - 16 - 23- 30</p> <p><b>Noviembre</b> 06</p>	Rosa Flores, Ginesa Viera, Anderson Barboza, Anderson Cuña.
<p><b>Miércoles</b> 14:30/15:00</p>	30 min	<p><b>Pausas activas</b></p> <p><b>Junio</b> 28</p> <p><b>Julio</b></p>	Maria Cruz, Facundo Borges, Paula Lemos y Sebastian Luna

  
CÉSAR CORVOS

		<p>05- 12 - 19 - 26</p> <p><b>Agosto</b></p> <p>02 - 09 - 16 - 23 - 30</p> <p><b>Septiembre</b></p> <p>06 - 13 - 20 - 27</p> <p><b>Octubre</b></p> <p>04 - 11 - 18 - 25</p> <p><b>Noviembre</b></p> <p>01 - 08</p>	
<p><b>Viernes</b></p> <p>10:00/10:30</p>	30 min	<p><b>Pausas activas</b></p> <p><b>Junio</b></p> <p>30</p> <p><b>Julio</b></p> <p>07 - 14 - 21 - 28</p> <p><b>Agosto</b></p> <p>04 - 11 - 18</p> <p><b>Septiembre</b></p> <p>01 - 08 - 15 - 22 - 29</p> <p><b>Octubre</b></p> <p>06 - 13 - 20 - 27</p> <p><b>Noviembre</b></p> <p>03 - 10</p>	<p>Mayra Etchebarne y Valeria Acosta.</p>
<p><b>Viernes</b></p> <p>12 a 13 hs</p>	1 h	<p><b>Cierre intervenciones de pausas activas.</b></p> <p>10/11</p>	<p>Rosa Flores, Ginesa Viera, Anderson Barboza, Anderson Cuña, Maria Cruz, Facundo Borges, Paula Lemos, Sebastian Luna, Mayra Etchebarne, Valeria</p>

  
CÉSAR CORVUS

			Acosta, Adriana Silvera, Cesar Corvos
<b>Sábado</b> 9:30/13:30	4 hs	<b>Seminario de Avance Proyectos Estudiantiles</b> 29/07	Rosa Flores, Valeria Acosta, Maria Cruz.
<b>Sábado</b> 9:30/13:30	4 hs	<b>Seminario de Cierre de Proyectos estudiantiles</b> 18/11	Rosa Flores, Maria Cruz, Sebastian Luna.

**Anexos**

Algunas de las intervenciones realizadas

<https://www.youtube.com/watch?v=k0ThD4tetqo>



**CENUR  
NORESTE**

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De nuestra mayor consideración:

Con respecto a la participación de la bachiller AMARAL LEMOS, Paula Itatí, n° de documento: 5.159.883 - 4 y quien es una de las integrantes del proyecto de extensión titulado "**Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera**", se hace constar lo siguiente:

- A) La estudiante ha tenido un desempeño importante desde el inicio de la propuesta, por cuanto fue una de las responsables de que fuera desarrollada en el tiempo especificado para ello, así como durante la misma en desarrollar diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación. Destacando su participación en la redacción del informe final
- B) Como se mencionó anteriormente, la estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución e intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se he logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relaciona con la salud.

Vale destacar el hecho de que la estudiante **ha logrado una acumulación de 52 hrs durante la ejecución de la propuesta**, repartidas en *planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades y final de cierre de la propuesta.*

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORVOS CÉSAR

CENUR  
NORESTE

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De nuestra mayor consideración:

Con respecto a la participación de la bachiller ACOSTA ARRIOLA, Valeria Agustina, n° de documento: 5.341.491 - 9, y quien es uno de los integrantes del proyecto de extensión titulado **"Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera"**, se hace constar lo siguiente:

- A) La estudiante ha tenido un desempeño importante desde el inicio de la propuesta, por cuanto fue una de las responsables de que fuera desarrollada en el tiempo especificado para ello, así como durante la misma en el desarrollo de las diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación, al mismo tiempo desatacar la participación en redacción del informe final.
- B) Como se mencionó anteriormente, la estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución y intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se he logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relaciona con la salud.

Vale destacar el hecho de que la estudiante **ha logrado una acumulación de he 60 hrs durante la ejecución de la propuesta**, repartidas en *completación de formularios y cargar al sitio web de extensión universitaria, planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades y final de cierre de la propuesta, así como en el seminario de avance de proyectos estudiantiles de extensión universitaria.*

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORVO César

**CENUR  
NORESTE**

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De nuestra mayor consideración:

Con respecto a la participación del bachiller BARBOZA, Anderson, n° de documento: 5.306.312 - 2 y quien es uno de los integrantes del proyecto de extensión titulado "**Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera**", se hace constar lo siguiente:

- A) El estudiante ha tenido un desempeño bueno desde el inicio de la propuesta, reflejado durante la misma en desarrollar diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación.
- B) Como se mencionó anteriormente, el estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución e intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se ha logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relacionada con la salud.

Vale destacar el hecho de que el estudiante **ha logrado una acumulación de 49 hrs** durante la ejecución de la propuesta, repartidas en planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades.

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORVO César

**CENUR  
NORESTE**

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De nuestra mayor consideración:

Con respecto a la participación del bachiller BORCHES PERDOMO, Facundo, n° de documento: 5.109.066 - 6 y quien es uno de los integrantes del proyecto de extensión titulado "**Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera**", se hace constar lo siguiente:

- A) El estudiante ha tenido un desempeño importante desde el inicio de la propuesta, por cuanto fue uno de los responsables de que fuera desarrollada en el tiempo especificado para ello, así como durante la misma en desarrollar diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación, al mismo tiempo desatacar la participación en redacción del informe final.
- B) Como se mencionó anteriormente, el estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución e intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla, además de ser el editor de los certificados de participación a quienes asistieron durante las actividades desarrolladas así como del afiche de difusión y promoción.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se he logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relaciona con la salud.

Vale destacar el hecho de que el estudiante **ha logrado una acumulación de 54 hrs** durante la ejecución de la propuesta, repartidas en planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades y final de cierre de la propuesta.

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORVO CÉSAR

CENUR  
NORESTE

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De nuestra mayor consideración:

Con respecto a la participación de la bachiller CRUZ FERNÁNDEZ, María de Fátima, n° de documento: 5.052.687-8, y quien es una de las integrantes del proyecto de extensión titulado "**Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera**", se hace constar lo siguiente:

- A) La estudiante ha tenido un desempeño importante desde el inicio de la propuesta, por cuanto fue una de las responsables de que fuera desarrollada en el tiempo especificado para ello, así como durante la misma en el desarrollo de las diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación, al mismo tiempo desatacar la participación en redacción del informe final.
- B) Como se mencionó anteriormente, la estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución y intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se ha logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relacionada con la salud.

Va a destacar el hecho de que la estudiante **ha logrado una acumulación de 57 hrs durante la ejecución de la propuesta**, repartidas en *planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades y final de cierre de la propuesta, a la vez que en los seminarios de avance y cierre de proyectos estudiantiles de extensión universitaria.*

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORVO César

**CENUR  
NORESTE**

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De nuestra mayor consideración:

Con respecto a la participación del bachiller CUÑA VALDEZ, Anderson Javier, n° de documento: 4.946.930 - 4 y quien es uno de los integrantes del proyecto de extensión titulado "**Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera**", se hace constar lo siguiente:

- A) El estudiante ha tenido un desempeño bueno desde el inicio de la propuesta, reflejado durante la misma en desarrollar diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación.
- B) Como se mencionó anteriormente, el estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución e intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se ha logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relacionada con la salud.

Vale destacar el hecho de que el estudiante **ha logrado una acumulación de 50 hrs** durante la ejecución de la propuesta, repartidas en planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades.

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORVOS CÉSAR

**CENUR  
NORESTE**

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De nuestra mayor consideración:

Con respecto a la participación de la bachiller ETCHEBARNE ALVES, Mayra, n° de documento: 5.143.419 - 5, y quien es una de los integrantes del proyecto de extensión titulado "**Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera**", se hace constar lo siguiente:

- A) La estudiante ha tenido un desempeño importante desde el inicio de la propuesta, por cuanto fue una de las responsables de que fuera desarrollada en el tiempo especificado para ello, así como durante la misma en el desarrollo de las diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación, al mismo tiempo desatacar la participación en redacción del informe final.
- B) Como se mencionó anteriormente, la estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución y intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se he logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relaciona con la salud.

Vale destacar el hecho de que la estudiante **ha logrado una acumulación de he 53 hrs durante la ejecución de la propuesta**, repartidas en *completación de formularios y cargar al sitio web de extensión universitaria, planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades y final de cierre de la propuesta.*

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORVO César

CENUR  
NORESTE

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De nuestra mayor consideración:

Con respecto a la participación del bachiller LUNA ESPINDOLA, Sebastián, n° de documento: 5.330.249 - 9 y quien es uno de los integrantes del proyecto de extensión titulado "**Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera**", se hace constar lo siguiente:

- A) El estudiante ha tenido un desempeño importante desde el inicio de la propuesta, por cuanto fue uno de los responsables de que fuera desarrollada en el tiempo especificado para ello, así como durante la misma en desarrollar diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación, al mismo tiempo desatacar la participación en redacción del informe final.
- B) Como se mencionó anteriormente, el estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución e intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se he logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relaciona con la salud.

Vale destacar el hecho de que el estudiante **ha logrado una acumulación de 59 hrs** durante la ejecución de la propuesta, repartidas en *planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades y final de cierre de la propuesta, a la vez de destacar su participación en el seminario de cierre de proyectos estudiantiles de extensión universitaria.*

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORZO César



CENUR  
NORESTE

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De mi mayor consideración:

Con respecto a la participación de la bachiller FLORES, Rosa Laura, n° de documento: 5.216.829-2, y quien es uno de los integrantes del proyecto de extensión titulado **"Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera"**, se hace constar lo siguiente:

- A) La estudiante ha tenido un desempeño importante desde el inicio de la propuesta, por cuanto fue una de las responsables de que fuera desarrollada en el tiempo especificado para ello, así como durante la misma en el desarrollo de las diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación, al mismo tiempo desatacar la participación en redacción del informe final.
- B) Como se mencionó anteriormente, la estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución y intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se he logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relaciona con la salud.

Vale destacar el hecho de que la estudiante **ha logrado una acumulación de he 67 hrs durante la ejecución de la propuesta**, repartidas en *completación de formularios y cargar al sitio web de extensión universitaria, planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores, evaluación de las actividades y final de cierre de la propuesta, así como en los seminarios de avance y cierre de proyectos estudiantiles de extensión universitaria.*

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORZO César

CENUR  
NORESTE

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA  
Centro Universitario de Rivera  
Instituto Superior de Educación Física  
Sección de Bedelías  
Presente-

Rivera, mayo de 2024.

De mi mayor consideración:

Con respecto a la participación de la bachiller VIERA MERGEL, Victoria Ginesa, n° de documento: 5.066.844 - 4 y quien es una de las integrantes del proyecto de extensión titulado "**Mejoramiento de la calidad de vida en entornos de oficina por medio de pausas activas en trabajadores administrativos del CENUR noreste, Rivera**", se hace constar lo siguiente:

- A) La estudiante ha tenido un desempeño importante desde el inicio de la propuesta, por cuanto fue una de las responsables de que fuera desarrollada en el tiempo especificado para ello, así como durante la misma en desarrollar diferentes actividades llevadas a cabo que fueron siempre muy motivadoras, inclusivas y con un enfoque de confianza y liberación.
- B) Como se mencionó anteriormente, la estudiante ha recibido una excelente evaluación durante el trabajo realizado. Esto se aplica tanto a la fase de sensibilización, en la que se presentó la propuesta a la dirección de la institución (Centro Universitario de Rivera), en la que recibió el apoyo y el respaldo inmediato de la dirección de la institución, como a la fase de ejecución e intervención de la propuesta, demostrando siempre responsabilidad y compromiso con el objetivo de desarrollarla.
- C) En términos de intercambio con la comunidad universitaria, se he logrado un vínculo muy positivo, en donde los participantes expresaron la importancia de la propuesta como una manera de desconexión del estrés laboral y conexión a otro tipo de estímulo de manera divertida y afín al menos con el desarrollo de uno de los parámetros de la aptitud física relaciona con la salud.

Vale destacar el hecho de que la estudiante **ha logrado una acumulación de 51 hrs durante la ejecución de la propuesta**, repartidas en *completación de formularios y cargar al sitio web de extensión universitaria, planificación de actividades por parte del grupo, puesta en marcha de las mismas, reuniones con los tutores y evaluación de las actividades.*

Sin otro particular, saluda atentamente:

SILVEIRA ADRIANA

CORVOS César

	<b>Expediente Nro. 003082-000122-24</b> <b>Actuación 2</b>	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 21/05/2024 Estado: Cursado
--	---	--

**TEXTO**

Se adjunta dictamen de la Comisión Académica de Grado.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva para su consideración.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 16/12/2024 14:46:35.

<b>Nombre Anexo</b>	<b>Tamaño</b>	<b>Fecha</b>
PROYECTO EXTENSIÓN 003082-000122-24_000129.pdf	358 KB	16/12/2024 14:45:54



Instituto Superior  
de Educación Física  
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

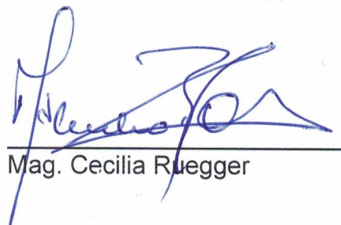
Montevideo, 28 de noviembre de 2024

**Nº de Exp. 003082- 000122-24:** Solicitud de acreditación del proyecto estudiantil de extensión universitaria "Mejorando la calidad de vida en entornos de oficinas por medio de pausas activas en trabajadores a lo administrativos del Cenur Noreste de Rivera"

**La Comisión Académica de Grado sugiere asignar créditos a los estudiantes que se detallan a continuación, según informe del docente responsable del Proyecto:**

AMARAL, Paula	5 créditos
COSTA, Valeria	6 créditos
BARBOZA, Anderson	5 créditos
BORCHES, Facundo	5 créditos
CRUZ, M <sup>a</sup> de Fátima	6 créditos
CUÑA, Anderson	5 créditos
ETCHEVARNE, Mayra	5 créditos
LUNA, Sebastián	6 créditos
FLORES, Rosa	7 créditos
VIERA, Victoria	5 créditos

Por Comisión Académica

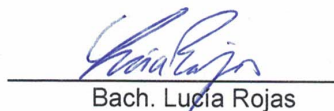
  
Mag. Cecilia Ruegger

  
Mag. Uber Benítez

  
Lic. Andrés Fígoli

  
Lic. Sofía Caro

  
Dra. Nancy Salvá

  
Bach. Lucía Rojas

	<b>Expediente Nro. 003082-000122-24</b> <b>Actuación 3</b>	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 16/12/2024 Estado: Para Actuar
--	---	---

**TEXTO**