

Social Run “Movimiento por la Paz”

Actividad física para la construcción de comunidades saludables y pacíficas

Fundamentación

La promoción de la salud y la cultura de paz son ejes estratégicos del desarrollo integral universitario. La evidencia y las políticas de salud pública coinciden en que la actividad física es una herramienta clave para mejorar la calidad de vida, fortalecer la cohesión social y prevenir conflictos mediante la convivencia, la empatía y la cooperación. (ONU, 2022).

El Social Run se refiere a la práctica de correr en grupo con el objetivo de fomentar la interacción social, la conexión humana y el apoyo mutuo. (Bui, 2025). Dentro de sus características están: Ser una experiencia social comunitaria, crear sentido de camaradería y pertenencia, inclusividad y promover la salud mental.

El Social Run “**Movimiento por la Paz**” se concibe como una actividad de movimiento comunitario orientada a fortalecer la inclusión universitaria y a promover la práctica del ejercicio verde, entendido como aquel realizado en contacto con la naturaleza, con beneficios simultáneos para la salud física, mental y ambiental.

La carrera no tiene carácter competitivo; su propósito es experimentar el movimiento como expresión de armonía, respeto y construcción colectiva de paz, en sintonía con los valores de las y los universitarios.

Objetivo general

Promover la actividad física como medio para fortalecer una comunidad saludable y pacífica, mediante una carrera/caminata recreativa inspirada en los principios de los valores universitarios.

Objetivos específicos

- Fomentar la convivencia y cohesión entre los distintos sectores de la comunidad universitaria y participantes.
- Promover el bienestar físico, mental y emocional mediante la práctica de la actividad física al aire libre.
- Difundir los valores de la paz, la solidaridad y la vida saludable en el entorno universitario.

Descripción del evento

El Social Run “**Movimiento por la Paz**” consiste en una carrera/caminata recreativa realizada en los espacios naturales del Campus para la Cultura, las Artes y el Deporte (CCAD). Cada participante portará una camiseta o distintivo blanco (o institucional), pudiendo portar un mensaje simbólico de Paz. Se realizarán entrenamientos y recorridos libres de acuerdo a los niveles y ritmos de los participantes: intermedios y principiantes en modalidad de trote y caminata. También pueden fungir dinámicas guiadas en colectivo.

El evento culminará con una ceremonia simbólica de paz (mural colectivo) y habrá una sesión de yoga (30 minutos) como parte de la actividad complementaria.

Así mismo, se contará con un pequeño servicio de café, agua y algunos snacks (fruta), la esencia de esto es compartir, por lo que se puede llevar algún alimento saludable y bebida que permita este fin, sin generar residuos sólidos considerables o con la gestión del mismo.

Programa general

Fecha: sábado 08 de noviembre de 2025.

Horario: 8:00 a 10:30 horas

Punto de encuentro: Tlaqná, Centro Cultural del Campus para la Cultura, las Artes y el Deporte (CCAD)

Distancias: 3 y 5 km (modalidad caminata o trote recreativa).

Participantes: Comunidad UV, sociedad en general y representantes de distintas IES.

Modalidad: Inclusiva, no competitiva.

Sostenibilidad: hidratación sin plásticos de un solo uso, materiales reciclables, gestión de residuos.

Horario	Actividad
7:50	Llegada/bienvenida
8:00	Warm up (activación Física)
8:15	Social Running
8:40	Yoga Session
9:00	Mural por la Paz
9:15	Social Coffee
10:00	Clausura

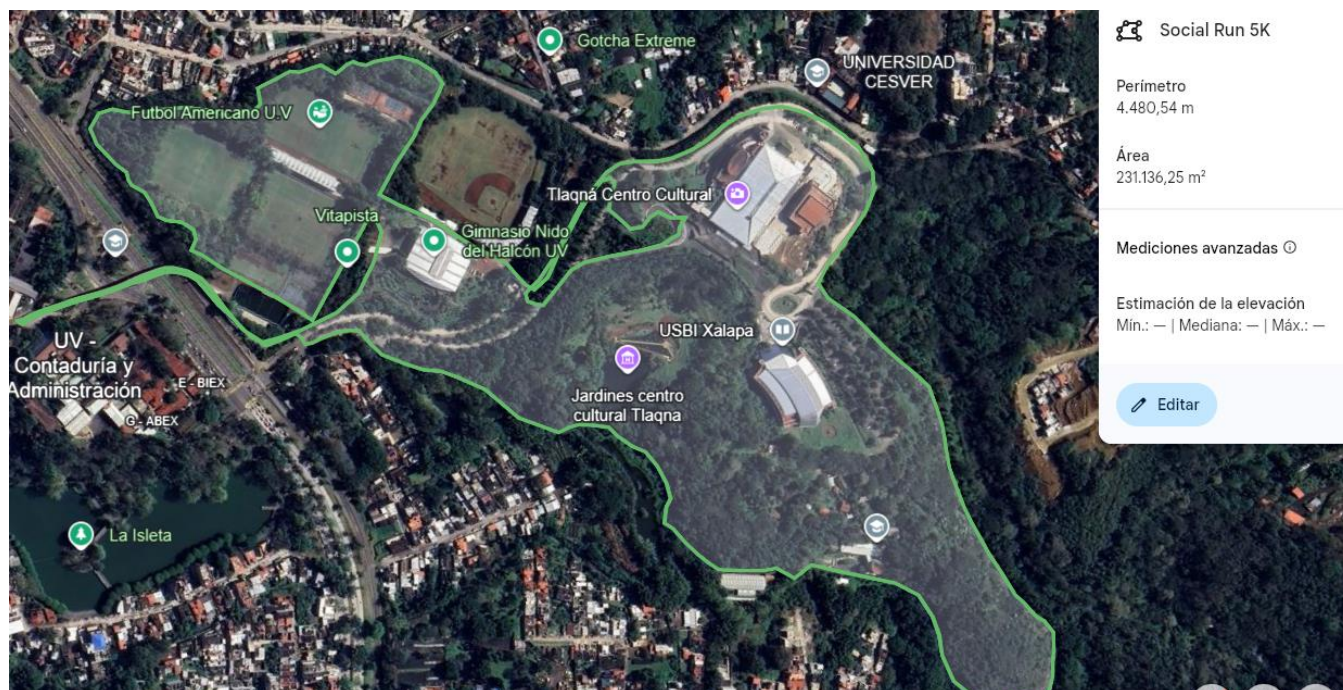
Ruta 3 km



https://earth.google.com/earth/d/!iyCE7QqFDKN0R5YECP!uCF3-El_gHIFv?usp=sharing

1. Tlaqna
2. Campo de Beisbol
3. Vitapista
4. Entrada Campus CAD
5. Lago USBI
6. Inbioteca
7. USBI (estacionamiento)
8. Tlaqna

Ruta 5 km



<https://earth.google.com/earth/d/IqIqQoVFOj3R0rRYfSal-aVomOncnT8AC?usp=sharing>

1. Tlaqná
2. Campo de Beisbol
3. Vitapista
4. Entrada Campus CAD
5. Hacia el Puente de la Juventud
6. Lago USBI
7. Inbioteca
8. USBI (estacionamiento)
9. Desviación hacia el circuito
10. Retorno en campo de Beisbol a la izquierda
11. Tlaqná

Referencias

Bui, L. (2025). Stride by Stride: How Run Clubs Foster Public Health. American Journal of Public Health 115, 1029_1031, <https://doi.org/10.2105/AJPH.2024.307973>

Naciones Unidas. (2022). *Sport for development and peace* (documento). ONU. [Naciones Unidas](https://www.un.org/es/development/dpd/development/sport-for-development-and-peace). Deporte para el Desarrollo y la Paz. (s. f.). *El deporte como herramienta para prevenir conflictos y construir paz*.