



Edición Especial Bienestar Universitario



La División de Bienestar Universitario a través de la Sección Salud, ejecuta y promueve cinco (5) servicios de salud debidamente habilitados ante la Secretaría de Salud de Boyacá, orientados a mejorar la calidad de vida de la Comunidad Universitaria. Los servicios son:



Programa de Salud

1

Protección Específica
Atención en Planificación
Familiar a Hombres y Mujeres

2

Protección Específica
Vacunación

3

Medicina General

4

Medicina del Trabajo
Medicina Laboral

5

Psicología

La atención por los médicos en el transcurso del año 2015 fue de 2.192 pacientes correspondientes a la sede Tunja, 1.692 estudiantes y 501 funcionarios. En enfermería se atendieron 1.389 funcionarios y 5.122 estudiantes y se vacunaron 49 funcionarios y 719 estudiantes. En la sede de Sogamoso se recibieron 1.732 usuarios entre estudiantes y docentes.

Actividades Culturales 2

Tutorías 4
Actividades Deportivas 5

Salud 6
Formación Integral 6

Nuestra Misión

Inspirados en el poder del saber formar hombres y mujeres libres, críticos y comprometidos socialmente.

¡Esto es para ti!

Y participa en las Actividades Culturales



Yo creo en el poder de las palabras, en la capacidad de los libros para cambiar a los seres humanos, en la capacidad de la literatura para cambiar a la sociedad.

[William Ospina. Las canciones y la ley, 2008]



El programa de cultura tiene un espacio académico con las ELECTIVAS LIBRES. En 2015 fueron partícipes 1.456 estudiantes en la sede Tunja y 579 en la sede Sogamoso. Las asignaturas ofertadas son:

- Danza Internacional Avanzada
- Danza Moderna*
- Danza Folclórica*
- Coro
- Guitarra Básica
- Guitarra Avanzada
- Pintura Básica*
- Pintura Avanzada
- Cinematografía*
- Teatro*
- Estrategias Comunicacionales
- Vida saludable*
- Lúdica Ambiental
- Eventos
- Narración Oral
- Música

(* Electivas sede Sogamoso)

Sede Tunja

Grupo de teatro Entablarte



Coro



Danza Contemporánea



Pregunta en la División de Bienestar Universitario por los horarios de ensayo. Inscríbete y participa.

Danza Folclórica



Grupo de *Música Rock*



Grupo de *Música Llanera*



Grupo de *Música Chirimía*



Grupo de *Música Andina*



Taller de eficiencia personal y competencia social

Se desarrolla con el objetivo de dar respuesta a las dificultades en relación a la competencia comunicativa o en cualificarla cuando ya se han afianzado aspectos tales como: timidez, manejo de emociones, voz, cuerpo, mirada, auditorio, discurso.



Tango



UB Universidad de Boyacá

COMITÉ EDITORIAL
Resolución número 134 septiembre 2 de 2013

Dra. Rosita Cuervo Payeras
Rectora y Fundadora

C.S. Mg. Ethna Yanira Romero Garzón
Decana Facultad de Ciencias
Jurídicas y Sociales

Ing. Mg. Andrés Correal
Vicerrector de Desarrollo Institucional

C.S. Juan Pablo Medina Villamil
Jefe Oficina de Comunicaciones y Mercadeo

C.S. María del Pilar Pedraza Delgadillo
Editora Boletín Informativo

Dra. Rosita Cuervo Payeras
Directora Boletín Informativo

Campus Universitario, Cra. 2a. Este No. 64 - 169 Tunja Conm. 7450000
mdpdrza@uniboyaca.edu.co

Sede Tunja y Sogamoso

Grupo de *Música Vallenata*



Sede Sogamoso

Grupo de *Música Contemporánea*



Grupo de *Música Bolero* (Sogamoso)

Ensayos: *pregunta en Bienestar Univeristario*

Tutorías



El Servicio de Tutorías fue creado por la Universidad de Boyacá con el propósito de fortalecer la labor formativa integral, teniendo en cuenta que los cambios familiares, sociales, educativos, ideológicos, del ciclo vital, entre otros, son parte de la vida y están en constante relación afectando directa o indirectamente el alto o bajo rendimiento académico.

Se busca para nuestros estudiantes la posibilidad de contar con el apoyo, orientación y asesoría de un tutor, para hacer que la permanencia en la Institución sea la mejor oportunidad de desarrollarse como ser humano integral y como profesional competente.

En el periodo 201610 se desarrollaron actividades como apoyo al fomento de la permanencia estudiantil, entre los cuales se realizaron talleres de habilidades sociales, asertividad, liderazgo, clima en el aula de clase, integración y trabajo en equipo, entre otros temas; con el fin de fortalecer el proceso de formación y apoyar las dificultades que pueden presentar nuestros estudiantes para el alcance de sus objetivos personales y académicos.

Se realizaron tutorías grupales en torno a la preparación para el ingreso a las prácticas profesionales, motivación, hábitos y técnicas de estudio, preparación para la vida laboral y manejo de la ansiedad ante exámenes. Además se apoyó en la reunión de padres de familia realizadas en cada programa para el primer semestre allí se brindó orientación en torno al desarrollo de procesos vinculares y al fortalecimiento de canales de comunicación entre los docentes, tutores, estudiantes y padres de familia.

En las actividades de capacitación que se organizaron, participaron todos los docentes – tutores. Allí se especificó la importancia y el manejo de la tutoría personal como aspecto esencial en el desarrollo formativo de nuestros futuros profesionales y se incentivó el uso de la tutoría grupal. De la misma manera se brindó orientación individual en el manejo de situaciones específicas.

Otro aspecto esencial del programa es el trabajo que se ha realizado a través del curso de Autogestión del Conocimiento, el cual se llevó a cabo en los meses de abril y mayo, los viernes de 9 a 11 a.m. El curso se desarrolló en cuatro sesiones grupales a las cuales asistieron estudiantes de diferentes programas académicos. Se trabajó lo relacionado con atención, motivación, memoria, comprensión de lectura y metacognición.

Porque es importante tener bienestar y cultivarlo, invitamos a los estudiantes para que este semestre participen activamente en las actividades que ofrece Bienestar Universitario acerca del diseño y desarrollo de un proyecto de vida universitario lleno de satisfacciones.

Actividades Deportivas



La Universidad de Boyacá, como líder en el modelo educativo de la Educación Superior en el país, ve en el deporte una estrategia eficaz en la formación integral de sus futuros profesionales; estrategia orientada en fijar habilidades que le permitan a cada uno de los miembros de la comunidad universitaria realizar cualquier actividad de tipo físico de una forma adecuada, con el fin de lograr beneficios derivados de su práctica los cuales aportan al ser humano integral, independientemente de la finalidad con que se practique regularmente. Esta finalidad puede estar orientada a la en búsqueda de una buena salud, de un buen desarrollo psicomotor, de un proceso socializador, de un hábito de vida saludable en su juventud, madurez o vejez, del competir deportivo, de un alivio en situaciones de stress cotidiano o solamente por realizar una actividad de ocio y tiempo libre.

Sección de Deportes

Deporte Recreativo



PROGRAMACIÓN TORNEOS INTERNOS

Febrero: banquitas, tenis de mesa, ajedrez y baloncesto x 3

Marzo: tenis de campo, fútbol sala, voleibol x 4, juegos de mesa: parqués, dominó.

Gimnasio: lunes a sábado de 9:00 a.m. a 12:00 m.; lunes, miércoles y viernes de 5:00 a 9:00 p.m.; martes y jueves de 6:30 a 9:00 p.m.

Aeróbicos: lunes y miércoles 6:30 a 8:30 p.m., martes y jueves 6:30 a 7:30 p.m. sábados 10:00 a.m. a 12:00 m.

EVENTOS ESPECIALES

Ciclopaseos: todos los amantes de la bicicleta de montaña iniciamos nuestros recorridos por las montañas de Tunja. Realizaremos cada 20 días un recorrido por diferentes rutas ecoturísticas de nuestra región.

Música y Juego: cada quince días, nuestra cita es en las canchas auxiliares a las 10:00 a.m. para escuchar tú música preferida al calor de un buen juego de 21 en baloncesto... o de un picadito de micro... o un buen juego de la olla... o un chico de rana... o un voley tríos...o un vóley fútbol... La música, la pones tú.

Ajedrez en la U.: semanalmente podrán jugar un buen chico de ajedrez en cualquier pasillo de la Universidad.

Estudiantes Universidad de Boyacá en la Selección Colombia de Fútbol Sala Universitaria



Del dos al 10 de julio pasado se realizó en la ciudad de Goiânia – Brasil, el 15o Campeonato Mundial Universitario de Fútbol Sala, organizado por la FISU (Federación Internacional del Deporte Universitario), en donde participó la Selección Colombia Femenina, a la cual fueron convocadas dos estudiantes de la Universidad de Boyacá: **YEIMI PAOLA CASALLAS RAMÍREZ**, del programa de Fisioterapia, y **LILIANA ASTRID RODRÍGUEZ BERMUDEZ** del programa de Administración de Empresas. Celebramos con júbilo la participación de nuestras deportistas en uno de los máximos eventos del ciclo deportivo universitario.

Nuestras Selecciones

Baloncesto: femenino y masculino
Fútbol, fútbol sala, tenis de campo, voleibol, taekwondo

Horarios de entrenamiento: acordados con los participantes

Informes e Inscripciones: secretaría de Bienestar Universitario.

Otros Deportes Juegos Universitarios ASCUN 2016:

Atletismo, ajedrez, natación, tenis de mesa, karate do, judo, ultimate, rugby seven, levantamiento de pesas. Interesados informes Coordinación de Deportes.

Deporte Formativo



La asignatura Deporte Formativo tiene como aporte principal a la formación integral de los estudiantes de primer semestre, el enseñarles a realizar un programa de actividad física de forma estructurada y organizada, con el ánimo de fijar el hábito inicialmente como alternativa de uso del tiempo libre y así contribuir a mejorar su condición física, que lo ayudará a tener una buena salud. En nuestros campos deportivos reunimos los martes y jueves 700 estudiantes realizando actividad física para su bienestar.

Salud



La Universidad de Boyacá, a través de la División de Bienestar Universitario, ofrece el servicio de salud, con una mirada integral de la sexualidad hacia el adolescente. El servicio busca fortalecer la dimensión de sexualidad con base en los derechos sexuales y derechos reproductivos, con una mirada de género, basados en la política de inclusión y con la participación activa de los estudiantes, a través de las siguientes actividades:

1. Asesoría en Planificación Familiar para Hombres y Mujeres, con una atención diferenciada hacia el adolescente, donde él y ella encuentren un espacio de escucha y de orientación, relacionada con los temas de inicio de la vida sexual, prevención del embarazo adolescente y anticoncepción. Con esta asesoría ellos pueden despejar dudas y dar solución a problemáticas relacionadas con la salud sexual reproductiva.

2. Orientación de la Catedra de Formación Integral, es una asignatura transversal enmarcada en la línea de formación del profesional de la Universidad de Boyacá, que busca la formación de seres humanos integrales, enfocada desde dos perspectivas: la salud física y la salud mental. Desde el enfoque de salud física, el estudiante inscrito en la catedra de Formación Integral adquiere una serie de herramientas que le permitirán tomar decisiones con base en información clara y actualizada. Esta temática incluye los temas de: embarazo adolescente, aborto ilegal, infecciones de transmisión sexual, planificación familiar, consumo de sustancias psicoactivas y los trastornos alimentarios. La metodología abarca conferencias magistrales, material de sensibilización, conversatorios, plenarias, discusiones y la solución de casos no alejados de la realidad.

3. Jornadas de Sensibilización, cuentan con la participación de expertos en la temática, la intervención de los estudiantes de Formación Integral II, donde ellos presentan en escena sus campañas de prevención de jóvenes para jóvenes, logrando una mayor conciencia de las problemáticas en salud sexual y salud reproductiva a través de pares.

Es así como la Sección Salud, busca brindar una atención integral de la sexualidad al adolescente teniendo en cuenta que **SU BIENESTAR ES NUESTRO COMPROMISO.**

Formación Integral



A través de la asignatura de Formación Integral I y II, se desarrolla un acompañamiento desde una perspectiva médica y psicológica con el fin de empoderar a los estudiantes en la toma de decisiones basadas en información y así facilitar la construcción de realidades a favor de su proyecto de vida.

“Ideal en el sentido de la excelencia y perfección hacia lo cual cada uno se esfuerza, da sentido y dirección a la vida”

Dentro de las Actividades programadas por la División de Bienestar Universitario se lleva a cabo el día de la Formación Integral. Durante este encuentro los estudiantes desarrollan diferentes actividades orientadas a la promoción de temáticas como: hábitos alimenticios, hábitos y técnicas de estudio, manejo asertivo de las emociones, desarrollo de actividad física, prevención de consumo de sustancias psicoactivas, Pro-Vida, relación de pareja, Celebra la Vida, autoestima, y sexualidad responsable. Lo anterior se desarrolla enmarcado en la estrategia pares para pares; se trata de un proceso en el cual se procura construir conocimiento y difundir información entre los jóvenes sobre temáticas sensibles en la construcción de su proyecto de vida.

Consulta Psicológica

La salud mental es definida como un estado de bienestar, en el cual el ser humano es consciente de sus propias capacidades, manejando las diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Es así como el individuo se desenvuelve de manera productiva y aportando a su comunidad. Por tanto la orientación psicológica pretende promover y acompañar al individuo la realización de sus metas profesionales, morales y espirituales. En el 2016 se ratificó la habilitación del servicio de psicología, con el establecimiento de las guías y protocolos de manejo, adaptados para brindar mejor atención. Durante el primer semestre de 2016 se atendieron un total de en atención a 286 estudiantes y 21 funcionarios.