



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

3 Medicina General

4 Medicina del Trabajo
Medicina Laboral

5 Psicología

1

Protección Específica
Atención en Planificación
Familiar a Hombres y Mujeres

2

Protección Específica
Vacunación



La atención en medicina y enfermería en las sedes Tunja y Sogamoso, durante el año 2017 tanto para funcionarios como estudiantes fue de 13.824 consultas. 39 de Atención médica de urgencias, 1426 consulta prioritaria, 2151 de consulta externa, 10208 procedimientos de enfermería (Curaciones, inyectología, toma de tensión, micronebulizaciones, administración de medicamentos) y 813 vacunaciones.

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 2017 fueron partícipes 1.581 estudiantes. Las asignaturas ofertadas son:

Electivas Libres 2017

- Fotografía
- Fotografía avanzada
- Danza moderna
- Danza internacional
- Danza folclórica
- Guitarra
- Guitarra avanzada
- Música y ritmo
- Teatro
- Coro
- Música
- Ensamble vocal instrumental
- Lúdica Ambiental
- Pintura
- Dinámicas participativas
- Vida saludable
- Audiovisuales
- Estrategias comunicativas

Cultura



Los grupos de instrucción representaron a la Universidad en los siguientes encuentros culturales:

- Encuentro regional ASCUN: Grupo de danza moderna Fénix, Grupo de teatro Próximo, Grupo de coro
- Encuentro Nacional de Danza Urbana ASCUN

Programa Radial UBIENESTAR

Con el fin de socializar e invitar a la participación de los estudiantes, docentes y funcionarios de la Universidad de Boyacá a las actividades y servicios que presta la División de Bienestar Universitario; los viernes en la franja de 5-6 se realiza el programa UBIENESTAR se comparten y exponen las acciones realizadas por cada área de la división; al igual se invita a la comunidad a participar en las próximas actividades. De igual manera se socializan temáticas de interés en las áreas de Psicología; Salud, Deporte y Cultura. En total se realizaron 25 programas radiales con la participación de los diferentes profesionales que hacen parte de la división de Bienestar Universitario.

Coro



Danza Contemporánea



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

Danza Folclórica



Grupo de Música Andina

Programa de Desarrollo Humano

Desde el programa de desarrollo humano se promueve el bienestar psicológico como un indicador positivo de la salud mental, favorece la realización individual y colectiva de las personas que conforman la comunidad universitaria, con ética y coherencia.



Grupo de Música Llanera



Grupo de Música Chirimía



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

Dra. Rosita Cuervo Payeras
Directora Boletín Informativo

C.S. María del Pilar Pedraza Delgadillo
Editora 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 año 2017 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.

Las actividades de la Coordinación de Tutorías se centran inicialmente en:

- **Capacitación Docente:** Se capacita a los docentes en los lineamientos Institucionales del Programa de Tutorías y otras que los programas soliciten.
- **Tutorías en Técnicas de Estudio:** Por parte del equipo de desarrollo Humano, se orientan sesiones encaminadas a fortalecer hábitos y técnicas de estudio. Preparación de Exámenes y manejo de la Ansiedad.
- **Tutorías Grupales:** Estos son encuentros solicitados por los tutores en torno a una necesidad particular que presente su grupo de estudiantes.
- En las actividades de capacitación docente participaron 155 docentes
- En técnicas de estudio 198 estudiantes y Tutorías grupales: 195 estudiantes

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 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

Participación en Deportes



La Universidad de Boyacá participó en los pasados Juegos CODES, realizados en el mes de mayo con una delegación de 156 deportistas en los deportes de Ajedrez, Baloncesto, Baloncesto 3 x 3, Fútbol, Fútbol Sala, Karate Do, Patinaje, Taekwondo, Tenis de campo, tenis de mesa, Voleibol Arena y Voleibol Sala. Se obtuvieron las siguientes medallas:

- **Medalla de Plata:** Selecciones de Baloncesto Femenino y Masculino.
- **Medalla de Bronce:** Selección 3 x 3 de Baloncesto Femenino.
- **Medalla de Plata:** Selección de Fútbol Sala rama Masculina.
- **Medalla de Bronce:** Juan Llanos. Karate Do, modalidad Kumite -67 Kgr.
- **Medalla de Plata:** Ángela Dayana Sánchez. Patinaje
- **Medalla de Bronce:** Karol Vanessa Mora. Taekwondo
- **Medalla de Bronce:** Sthepanie Soria. Taekwondo
- **Medalla de Plata:** Lina Sofía Guatua. Taekwondo
- **Medalla de Plata:** Andrés Felipe Bolívar. Taekwondo.
- **Medalla de Plata:** Cristiam Ramírez. Taekwondo.
- **Medalla de Bronce:** David Sánchez. Taekwondo
- **Medalla de Plata:** Natalia Giraldo y Mariana Fonseca. Tenis de Campo modalidad Dobles.
- **Medalla de Oro:** Kennet Avendaño y Diego Parada. Tenis de Campo modalidad Dobles.
- **Medalla de Plata:** Natalia Giraldo y Diego Parada. Tenis de Campo modalidad Dobles Mixto.
- **Medalla de Bronce:** Mariana Fonseca y Kennet Avendaño. Tenis de Campo modalidad Dobles Mixto.
- **Medalla de Plata:** Iván Díaz y Felipe Novoa. Voleibol Arena.
- **Medalla de Plata:** Selección de Voleibol Femenino.
- **Medalla de Oro:** Selección de Voleibol Masculino.

En los XXVI Juegos Universitarios Nacionales: Boyacá Encuentro de Campeones, la Universidad de Boyacá participó con una delegación de 21 deportistas clasificados en los deportes de Atletismo, Baloncesto Femenino, Baloncesto 3 x 3 Masculino, Patinaje y Taekwondo. Se destaca la Medalla de Oro obtenida por el estudiante del programa de Arquitectura Harold Stiven Gallo Martínez en Cinturones Negros, categoría menos de 58 Kilogramos.

Nuestros Servicios Permanentes

Tunja:

Gimnasio: Horarios de Lunes a Viernes. Mañanas: de 9:00 a.m. a 12:00 m.;
Lunes, Miércoles y Viernes de 4:00 a 8:00 p.m.
Martes y Jueves de 5:30 a 8:00 p.m.

- **Sesión de Aeróbicos:** Lunes y Miércoles de 6:30 a 8:30 p.m.;
Martes y Jueves de 6:30 a 7:30 p.m.

- **Miércoles:** Súper Rumba Aeróbica 11:00 a.m. Canchas Auxiliares.

Sogamoso:

- **Gimnasio:** Lunes a viernes: 11:00 a.m. – 1:00 p.m. y 6:00 p.m. – 8:00 p.m.

- **Aeróbicos:** Martes de 10:00 a.m. a 12:00 m. - Jueves 10:00 – 11:00 a.m.
Lugar: Salón de aeróbicos

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.



Nuestras Selecciones

Selecciones Deportivas de Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Taekwondo, Tenis de Campo y Voleibol. Informes de la secretaria de Bienestar Universitario.

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. Se realizaron 651 consultas psicológicas en Tunja y 154 consultas psicológicas en Sogamoso.