



## Edición Especial Bienestar Universitario

# Su bienestar es nuestro compromiso

El Bienestar Universitario es una división de apoyo a los diferentes estamentos de la Universidad, para que docentes, investigadores, estudiantes, egresados, personal administrativo y trabajadores en general, mejoren su calidad de vida, logren el cumplimiento de sus metas y propendan por el bienestar de los miembros de la comunidad universitaria quienes pueden acceder a estos programas y servicios de manera gratuita.



## Programa de Salud “La salud es construida y vivida por las personas en su ambiente cotidiano”

El programa de salud busca que cada miembro de la comunidad universitaria asuma un cuidado responsable de sí mismo entendiendo los mecanismos por los cuales se puede tener condiciones de salud más estables y duraderas en el tiempo. Cuenta con un servicio médico - asistencial y de enfermería, que bajo conceptos de promoción, cuidado de la salud y prevención de enfermedades; busca mejorar la calidad de vida de las personas a partir de la posibilidad de establecer un entorno saludable que estimule cambios hacia el autocuidado e impacte positivamente su desempeño académico y laboral. En el año 2014 estuvieron en consulta un total de 1148 estudiantes y 655 funcionarios. En enfermería se atendieron 3130 estudiantes y 883 funcionarios. La Sede Sogamoso recibió 1613 usuarios entre estudiantes y docentes. Se renovaron los servicios de habilitación en: medicina del trabajo y medicina laboral, medicina general, protección específica: atención en planificación familiar hombres y mujeres. Desde el programa de salud invitamos a toda la comunidad a hacer uso de los servicios y a participar activamente de las jornadas de prevención y promoción de la salud. Asiste a:

- › Atención médica de urgencia
- › Consulta prioritaria
- › Vacunación
- › Programas de anticoncepción hormonal y prevención de embarazo
- › Curso psicoprofiláctico
- › Club saludable
- › Jornadas de salud
- › Prevención primaria y secundaria en enfermedades crónicas no transmisibles
- › Consejo médico protocolizado
- › Exámenes ocupacionales

## Formación Integral

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

A través de las asignaturas Formación Integral I y II, realiza un acompañamiento de orientación desde el punto de vista médico y psicológico para que los estudiantes tomen decisiones con base en información, construyan realidades a favor de su proyecto de vida, incluyendo la percepción de calidad de la misma. En este sentido la Formación Integral en la Universidad de Boyacá, parte de comprender la formación como un proyecto personal, incentivando la autonomía, la crítica y la responsabilidad, alimentándose de propósitos que abran nuevos horizontes para la formación del carácter y la personalidad.

Programa de Actividades Culturales 2  
Tutorías 2

Taller de Eficiencia Personal y 3  
Competencia Personal  
Buhos Narradores 3

Orientación Psicológica 4  
Actividades Deportivas 4

*Nuestra Misión:*  
“Basados 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]



Nuestras AGRUPACIONES CULTURALES han sido protagonistas en distintos escenarios regionales y nacionales

### Grupo de teatro ENTABLARTE



**Primer puesto**



en el Concurso Nacional de Narración Oral y Cuentaría, ASCUN Cultura, Popayán octubre de 2014. Ensayos: Bajos del Auditorio, Martes y jueves 6:00pm

La cultura tiene un espacio académico con nuestras ELECTIVAS LIBRES, en 2014 fueron partícipes 1527 estudiantes en la sede Tunja y 545 en la sede Sogamoso con las siguientes asignaturas:

- Danza Internacional Avanzada
- Danza Moderna\*
- Danza Folclórica\*
- Coro
- Guitarra Básica
- Guitarra Avanzada
- Pintura Básica\*
- Pintura Avanzada
- Fotografía Básica\*
- Fotografía Avanzada
- Cinematografía\*
- Teatro\*
- Estrategias Comunicacionales
- Gestión de Riesgo\*
- Vida saludable\*
- Lúdica Ambiental
- Eventos

(\* Electivas sede Sogamoso)

### Tango

Ensayos: Salón de Aeróbicos  
(Jueves 6:00 pm)



### Grupo de Música Contemporánea

Ensayos: Sala de Música Coliseo, Lunes y miércoles 6:00 pm



## Tutorías

*Busca elevar la calidad educativa y humana, satisfacer las necesidades sociales de formación y las necesidades básicas de aprendizaje a través de la labor docente y la tutoría, como una función inherente a su rol"*

Este servicio fue creado por la Universidad de Boyacá con el propósito de mejorar la labor de formación. Es para nuestros estudiantes la posibilidad de contar con el apoyo, orientación y asesoría de un Tutor, que se selecciona entre los docentes para hacer que la permanencia en la institución sea la mejor oportunidad de desarrollarse como ser humano integral y como el mejor profesional.

En el año 2014, se construyeron recursos asociados al programa de tutorías y en apoyo al plan para el fomento de la permanencia estudiantil, entre los cuales se encuentran talleres de habilidades sociales, asertividad, resolución de conflictos, liderazgo, clima en el aula de clase, integración y trabajo en equipo, valores, proyecto de vida, procrastinación, autogestión del co-

nocimiento, taller en hábitos y técnicas de estudio, entre otras; 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.

En las tutorías grupales se trabajaron temas como la prevención del alcoholismo, comprensión de lectura, preparación para las pruebas saber PRO y conflictos grupales. Además, se apoyó a los programas en la reunión a padres de familia de los estudiantes inscritos en primer semestre para los dos periodos académicos, allí se brindó orientación en torno a desarrollar procesos vinculares y fortalecer los canales de comunicación entre docentes tutores, estudiantes y padres de familia.



## Danza Folclórica

Ensayos: Sala de aeróbicos Coliseo, Lunes y Miércoles 6:00



## Danza Moderna

Ensayos: Bajos del Auditorio, Lunes 6:00 pm Miércoles y jueves 7:00 pm.

## Música Rock

Ensayos: Sala de Música Coliseo, Martes 6:00 pm



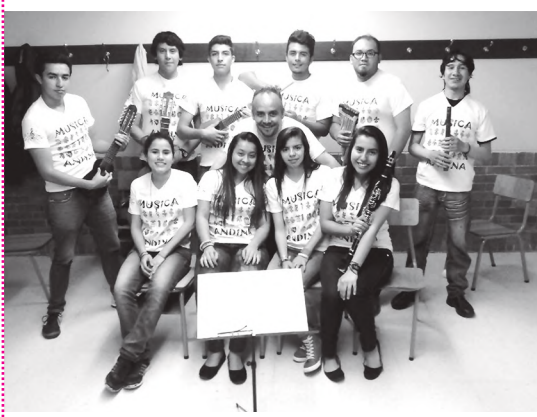
## Coro

Ensayos: Oratorio, Miércoles 6:00 pm



## Taller de eficiencia personal y competencia social

Con el objetivo de dar respuesta a las dificultades en relación a la competencia comunicativa o en cualificarla cuando ya se ha afianzado en aspectos tales como: Timidez, manejo de emociones, voz, cuerpo, mirada, auditorio, discurso. Los talleres tienen lugar en bajos del auditorio los días jueves a las 9:00 am\*. En 2015 la intención es cualificar los productos de las agrupaciones culturales y la participación en los distintos escenarios del departamento y del país, gracias a encuentros interuniversitarios como ASCUN CULTURA, y de otros escenarios en los que venimos participando.



## Música Andina

Ensayos Sala de Música Coliseo, Jueves y viernes 6:00 pm

## Búhos narradores

Producción textual que busca estimular la lectura y la cualificación en el manejo del lenguaje escrito, espacio abierto para los textos e inquietudes de la comunidad académica. Café-Libro-Tertulia; concebido para compartir en voz alta las apreciaciones sobre los libros que se están leyendo y aquellos escritos literarios y/o académicos que estamos cocinando en el cotidiano de los amantes de la producción escrita. Y para quienes deseen incursionar en la onda de la estética y el diseño, les invitamos a participar del taller de joyería que se brinda para toda la comunidad educativa a partir del presente semestre. (Inscripciones abiertas en Bienestar Universitario).

Se llevaron a cabo actividades de capacitación en las que participaron 313 docentes. Allí se realizaron estudios de caso, en pro de mantener y fortalecer el desarrollo de las actividades que hacen parte del Programa de Tutorías por parte de los tutores, a la vez que 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. Allí tuvimos la participación de 108 estudiantes. Este curso se desarrolló en cuatro sesiones, individual y grupal. Se trabaja lo relacionado con hábitos de estudio, técnicas de estudio, preparación de exámenes y técnicas de relajación para el manejo de la ansiedad ante éstos; curso en el cual se han obtenido muy buenos resultados e invitamos a los estudiantes para que en este año se hagan partícipes de estas actividades que brinda Bienestar Universitario en torno a un proyecto de vida universitario lleno de satisfacción.

UB Universidad de Boyacá

COMITÉ EDITORIAL  
Resolución número 134 septiembre 2 de 2013

Dra. Rosita Cuervo Payeras  
Rectora y Fundadora

Dra. Rosita Cuervo Payeras  
Rectora y Directora  
Boletín Informativo

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

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

Ing. Mg. Andrés Correal  
Vicerrector de Desarrollo Institucional

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

# Orientación Psicológica

*Busca la realización de las múltiples capacidades, en todas las dimensiones del ser como individuo y miembro activo de la sociedad*

El bienestar emocional constituye la relación armoniosa del sujeto consigo mismo y con su medio, incluye aspectos valorativos y afectivos que se integran en la proyección futura y el sentido de la vida. Busca preparar y asistir a toda persona en el logro y mejoramiento humano desde una perspectiva personal para el cumplimiento de los objetivos profesionales, morales, espirituales.

En el 2014 se habilitó el servicio de psicología, con el establecimiento de las guías y protocolos de manejo, contextualizados para brindar la mejor atención. Se atendieron un total de 1214 estudiantes y 15 funcionarios. Acude a:

- › Orientación y asesoría vocacional
- › Orientación a padres de familia
- › Evaluación, intervención y seguimiento a problemas psicológicos
- › Asesoría individual
- › Asesoría de grupo por semestres o grupos especiales
- › Asesoría y orientación a padres de familia
- › Charlas en prevención y promoción de la salud mental
- › Manejo del duelo y demás pérdidas afectivas
- › Entrevistas para convocatorias de intercambio
- › Segunda entrevista de admisión
- › Taller en hábitos y técnicas de estudio
- › Orientación para el manejo del tiempo
- › Entrenamiento en habilidades sociales
- › Jornadas para el desarrollo humano
- › Adaptación al contexto universitario
- › Atención para la prevención y mitigación en uso de sustancias psicoactivas y otras adicciones.
- › Primeros auxilios psicológicos
- › Chat con el psicólogo: espacio virtual de orientación fuera de los consultorios.

## Actividades Deportivas

*Aporta a la formación integral, incentiva la práctica de Actividad Física direccionada al uso adecuado del tiempo libre y al fomento de una vida saludable*



Este programa busca el sano esparcimiento en un marco de competencia, recreación y aprendizaje, con el propósito de generar espacios donde se fortalezcan actitudes y aptitudes en un contexto social a partir de las expresiones motrices manifestadas de diferentes maneras y de acuerdo con los fines y propósitos de cada individuo. Se vale de las modalidades de deporte formativo, competitivo y recreativo. En el 2014, académicamente se orientó la asignatura de deporte formativo con la participación de 994 estudiantes para la sede Tunja y 298 para la sede Sogamoso. Se vincularon 897 estudiantes, 76 funcionarios y a 120 egresados en la modalidad de deporte recreativo para la ciudad de Tunja; enmarcados en torneos internos, préstamo de implementos deportivos, instrucción de gimnasio y aeróbicos. Participamos en la Fase Departamental ASCUN con 150 deportistas, clasificamos a la fase Regional de ASCUN DEPORTES en las disciplinas de: baloncesto femenino, fútbol sala femenino, voleibol femenino y masculino, taekwondo, karate, tenis de campo, tenis de mesa y natación en la ciudad de Bucaramanga, con la delegación de deportistas más numerosa de los últimos diez años. Clasificamos a los Juegos Nacionales Universitarios ASCUN en la ciudad de Cali, obteniendo Medalla de Plata en Karate Do.

**Asiste a Gimnasio:** de Lunes a Viernes de 7 de la mañana a 12 del día y de 4 a 10 de la Noche. **Clase de Aeróbicos:** Lunes, Miércoles de 6:00 a 8:00 pm.; Martes y Jueves de 6:30 a 7:30 pm. y sábados de 10:00 a.m a 12:00 m. Te invitamos a que pertenezcas a las selecciones de: **Baloncesto Femenino**

**y Masculino, Fútbol Sala Femenino y Masculino, Fútbol Masculino, Voleibol Femenino y Masculino, Taekwondo Femenino y Masculino, Tenis de Campo Femenino y Masculino;** o en otras disciplinas deportivas como **Ajedrez, Karate, Judo, Tenis de Mesa, Natación, Ciclomontañismo,** la Universidad los incluye en los equipos representativos institucionales, colaborando con su entrenamiento a través de las Ligas, clubes u organizaciones deportivas a las cuales pertenecen. Recuerda que con tu participación puedes optar por la beca al mérito deportivo (15%).

Los entrenamientos para las selecciones Masculina y Femenina se realizan en el Coliseo en los siguientes horarios:

**Baloncesto:** Lunes 5 a 7 pm; Jueves de 6 a 10 pm; Viernes de 6 a 8 pm  
**Voleibol:** Martes de 6 a 10 pm; Miércoles de 6 a 8 pm; Sábado de 10 a 12 m  
**Fútbol Sala:** Lunes, Miércoles y Viernes de 8 a 10 pm; Sábado de 8 a 10 am  
**Fútbol:** De Lunes a Jueves de 12 a 2 pm  
**Taekwondo y Tenis de Campo:** Horario de acuerdo a la disponibilidad de los practicantes.

**Perspectiva de Participación 2015:** Juegos Universitarios Fase Departamental, Juegos Regionales Universitarios, Juegos CODES 2015, Campeonatos Departamentales organizados por la Ligas deportivas.