



DIVISIÓN DE  
**Bienestar  
Universitario**

Tunja – Sogamoso

**Miércoles 7 de abril**

**Actividad:** Lanzamiento  
Podcast El Rincón de la Salud  
**Hora:** 2:00 p.m.  
**Vía:** Redes Sociales

**Viernes 9, 16 y 23 de Abril**

**Actividad:** Curso de habilidades  
para relaciones de pareja  
**Hora:** 4:00 p.m.  
**Vía:** Zoom

**Martes 13 de Abril**

**Actividad:** Recursos del Diseño  
Universal para el Aprendizaje  
(DUA)  
**Hora:** 8:00 a.m.  
**Vía:** Zoom

**Martes 13 de abril**

**Actividad:** Receta Saludable  
"Tacos de pollo apanado"  
**Hora:** 2:00 p.m.  
**Vía:** Redes Sociales

**Del 15 al 30 de abril**

**Actividad:** Torneo de  
Ajedrez/blitz  
**Inscripciones:** Recibirás el  
formato de inscripción en tu  
correo electrónico institucional.  
**Vía:** Plataforma Lichess.org

**Miércoles 14 de Abril**

**Actividad:** Video: "Implementación  
de la técnica Pomodoro, de  
manera interactiva y relajante"  
**Hora:** 2:00 p.m.  
**Vía:** Redes Sociales

**Viernes 16 de Abril**

**Actividad:** Grupo de Apoyo  
Emocional  
**Hora:** 3:00 p.m.  
**Vía:** Zoom

*Tu participación te permitirá desarrollar  
habilidades de cooperación y apoyo  
frente a tu estado emocional.*



### Viernes 16 de Abril

**Actividad:** Taller: "Manejo de Estrés académico"

**Hora:** 4:00 p.m.

**Vía:** Zoom

### Viernes 23 de abril

**Actividad:** Taller psicoeducativo ¿Qué es el estrés? y como afrontarlo, una mirada interdisciplinar.

**Hora:** 4:00 p.m.

**Vía:** Zoom

### Del 19 al 24 de Abril

**Actividad:** Torneo De Dominadas

**Inscripciones:** Recibirás el formato de inscripción en tu correo electrónico institucional.

### Viernes 23 de Abril

**Actividad:** Video "Mindfulness en casa"

**Vía:** Redes Sociales

### Martes 20 de Abril

**Actividad:** I Jornada de Salud Masculina

**Hora:** 4:00 p.m.

**Vía:** Facebook Live

### Jueves 29 de abril

**Actividad:** Mitos sobre la sexualidad desde un enfoque intercultural.

**Hora:** 4:00 p.m.

**Vía:** Facebook live

### Jueves 22 de Abril

**Actividad:** Ágora le cuento

**Hora:** 5:00 p.m.

**Vía:** Redes Sociales



Tunja  
Sogamoso

DIVISIÓN DE  
**Bienestar  
Universitario**

### Viernes 30 de abril

**Actividad:** El Buzón de la Salud:  
"Verdades y mentiras de los  
esteroides y bebidas energizantes"

**Hora:** 10:00 a.m.

**Vía:** Facebook live

### Viernes 30 de Abril

**Actividad:** Círculo de escucha

**Hora:** 4:00 p.m.

**Vía:** Zoom

*Encontraras un espacio grupal para  
hablar sobre tus necesidades como  
estudiante.*

### Todo el mes

**Actividad:** Asesorías virtuales en  
Vacunación y Planificación Familiar  
*Puedes resolver tus inquietudes en los  
siguientes correos:*

*yesyelrodriguez@uniboyaca.edu.co*

*nypirajon@uniboyaca.edu.co*

### Todo el mes

**Actividad:** Asesorías virtuales en  
Salud

*Puedes resolver tus inquietudes en  
los siguientes correos:*

*dagalan@uniboyaca.edu.co*

*geobayona@uniboyaca.edu.co*

*wfalbarracin@uniboyaca.edu.co*

### Todo el mes

**Actividad:** Asesorías virtuales  
Psicología y tutorías

*Puedes resolver tus inquietudes en  
el siguiente correo:*

*mcrussy@uniboyaca.edu.co*

*mparra@uniboyaca.edu.co*

*mpperez@uniboyaca.edu.co*

### Todo el mes

Invitamos a la comunidad universitaria a que nos  
visite en

[https://www.uniboyaca.edu.co/es/micrositio/depo](https://www.uniboyaca.edu.co/es/micrositio/deportes-bienestar-universitario)

[tes-bienestar-universitario](https://www.uniboyaca.edu.co/es/micrositio/deportes-bienestar-universitario) allí encontrarán las  
últimas noticias del deporte de la Universidad,  
eventos, sesiones para hacer ejercicio, test para  
evaluar su condición física, retos motrices,  
pasatiempos, juegos de ingenio y muchos más.