



## 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:



3 Medicina General

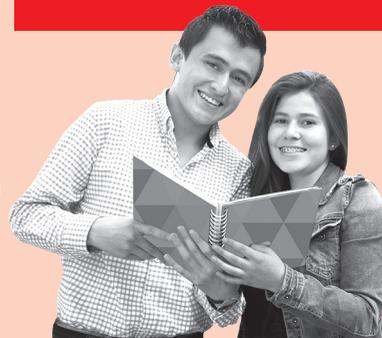
4 Medicina del Trabajo  
Medicina Laboral

5 Psicología

1 Protección Específica  
Atención en Planificación  
Familiar a Hombres y Mujeres

## Programa de Salud

2 Protección Específica  
Vacunación



La atención por los médicos en el transcurso del año 2015 fue de 2192 pacientes correspondientes a la sede Tunja, 1692 estudiantes y 501 funcionarios. En enfermería se atendieron 1389 funcionarios y 5122 estudiantes y se vacunaron 49 funcionarios y 719 estudiantes. En la sede de Sogamoso se recibieron 1732 usuarios entre estudiantes y docentes.

Actividades Culturales 2

Tutorías 4  
Actividades Deportivas 5

Orientación Psicológica 6  
Formación Integral 6

*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]



## NUESTROS LOGROS EN LOS ENCUENTROS ASCUN CULTURA

### Grupo de teatro ENTABLARTE

El programa de cultura tiene un espacio académico con las ELECTIVAS LIBRES, en 2015 fueron partícipes 1456 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)



### Primer Puesto

en el Concurso Nacional de Narración Oral y Cuentaría, ASCUN Cultura, Popayán octubre de 2015. Lizeth Helena Quiroga del programa de Derecho y Ciencias y Políticas.



Finalista en el Festival Nacional de la Canción Solista Masculino (Edward José Sierra del programa de Ingeniería (Bogotá))

### Coro Ensayos: pregunta en Bienestar Univeristario



Finalistas en el Festival Regional de Coro (Bucaramanga)

### Danza Moderna

Ensayos: pregunta en Bienestar Univeristario



Finalista en el Festival de Danza Moderna (Manizales)

## Danza Folclórica

Ensayos: pregunta en Bienestar Univeritario



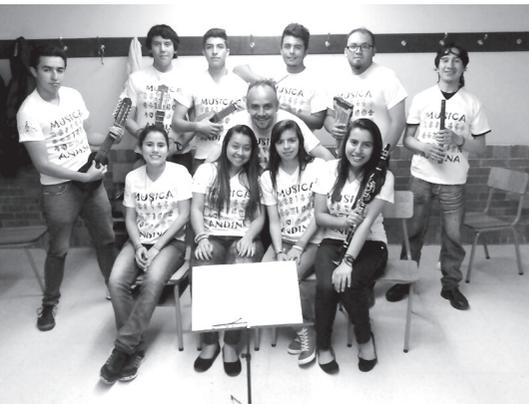
## Música Rock

Ensayos: pregunta en Bienestar Univeritario



## Grupo de Música Andina

Ensayos: pregunta en Bienestar Univeritario



## Grupo de Música Llanera

Ensayos: pregunta en Bienestar Univeritario

## Grupo de Música Chirimia

Ensayos: pregunta en Bienestar Univeritario



## Tango

Ensayos: pregunta en Bienestar Univeritario



**Participación Concurso Nacional Ascun Canción Solista Masculino Armenia Quindío Octubre de 2014**

**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

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

## Grupo de **Música Vallenata** *Ensayos: pregunta en Bienestar Univeristario*



## Grupo de **Música Contemporánea** *Ensayos: pregunta en Bienestar Univeristario*



## **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 han afianzado aspectos tales como: Timidez, manejo de emociones, voz, cuerpo, mirada, auditorio, discurso.



# 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

# 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, 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 2015 se desarrollaron actividades como apoyo al fomento de la permanencia estudiantil, entre los cuales se cuenta con talleres de habilidades sociales, asertividad, liderazgo, clima en el aula de clase, integración y trabajo en equipo, valores, proyecto de vida, procrastinación, autogestión del conocimiento, 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.

Se realizaron tutorías grupales en temas como trabajo en equipo, motivación, hábitos y técnicas de estudio, preparación de pruebas SABRE PRO, preparación para la vida laboral, estrategias de comunicación y solución de conflictos, y manejo de la ansiedad ante exámenes. Además se apoyó en la reunión de padres de familia de los programas inscritos en primer semestre para los dos periodos académicos, allí si brindó orientación en torno a desarrollar procesos vinculares y fortalecer los canales de comunicación entre los docentes, tutores, estudiantes y padres de familia.

Se llevaron a cabo las actividades de capacitación en las que 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 a hacer 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. Este curso se desarrolló en cuatro sesiones, individuales y grupales. 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 estos; curso en el cual se han obtenido buenos resultados e invitamos a los estudiantes para que este año se hagan partícipes de estas actividades que brinda Bienestar Universitario en torno a 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 la región Oriente, 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 ya sea 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, Domino.

**Gimnasio:** Lunes a Sábado de 9 a 12 del día; Lunes, Miércoles y Viernes de 5 a 9 de la Noche; Martes y Jueves de 6 y 30 a 9 de la Noche.

**Aeróbicos:** Lunes y Miércoles 6:30 a 8:30 pm, Martes y Jueves 6:30 a 7:30 pm Sábados 10 a 12 del día.

#### 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. Primera Salida: Sábado 13 de Febrero 7 de la Mañana, Campus Deportivo.

**Música y Juego:** Cada quince días, nuestra cita es en las canchas Auxiliares a las 10 de la Mañana 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 U.

### Deporte Competitivo



Ángela Parra R. Karate Do - Medalla de Plata estudiante de Comunicación Social

## Nuestros Logros Juegos Nacionales Universitarios Ascun 2015

**Karate Do - Medalla de Plata:** Ángela Parra R. (Comunicación Social).

**Natación - Medalla de Plata:** María Fernanda Molina (Ingeniería Industrial).

**Taekwondo - Medalla de Plata:** Diana Camila Ibáñez (Ingeniería Industrial).

**Natación:** Ana María Morales (Comunicación Social)

**Fútbol Sala Femenino:** LAURA MARCELA MARTIN BAUTISTA (Psicología); MILENA BRIGITTE AGUDELO SANABRIA (Medicina); Danila Bedoya (Medicina); Pilar Saavedra (Fisioterapia); Lety Páez (medicina); Gisela Morales (Ingeniería Industrial); Alejandra Zapata (Psicología); Carol Cruz (Derecho); Paola Casallas (Fisioterapia); Verónica Vega (Ingeniería Industrial); Diana Vanegas (Bacteriología); Paula Vivas (Ingeniería Ambiental).



### Nuestras Selecciones

Baloncesto: Femenino y Masculino  
Fútbol, Fútbol Sala, Tenis de Campo, Voleibol, Taekwondo

Horarios de Entrenamiento según horarios de 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 de 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.

# 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 de 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.

Dentro de las actividades realizadas por la División de Bienestar Universitario en promoción de la formación integral y calidad de vida, los estudiantes de la asignatura de Formación Integral II han desarrollado una estrategia consolidada en un calendario para este año 2016, donde se pretende lograr un compromiso personal con la mejor gestión de ciudadano en el ciclo vital de la juventud.

El calendario mes a mes ofrece una serie de recomendaciones y tips para un mejor cuidado de la salud mental y física, dando a conocer temáticas como: Nutrición, Hábitos de Estudio, Armonía y Convivencia, Actividad Física, No Consumo de Sustancias Psicoactivas, Medio Ambiente, Pro-Vida, Relación de Pareja, Celebra la Vida, Autoestima, Manejo Emocional y Sexualidad Responsable, con el fin de comprometer a los jóvenes en el autocuidado de su salud y del compromiso que deben tener con el medio ambiente.

Dentro de las actividades de bienestar para la promoción de la formación integral y la calidad de vida, estudiantes de la asignatura de Formación Integral II, desarrollaron una estrategia consolidada en un calendario para 2016, donde se pretende lograr un compromiso personal por la salud, la felicidad, el amor, la paz, la armonía, la vida, los derechos humanos y la protección del medio ambiente.

## 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 2016 se ratificó la habilitación del 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.