

BOLETÍN DE BIENESTAR Nº 01 INSTITUCIONAL 2017-1

Qué Hay Para Hacer en UNICUCES?

- ✓ Comienza el semestre con la mejor actitud, si eres estudiante recuerda que debes matricular a tiempo las asignaturas que vas a cursar, además también podrás inscribirte GRATIS en los cursos deportivos y culturales del 13 al 18 de Febrero.
- ✓ Este semestre, tendremos un portafolio con una gran variedad de actividades de bienestar, en donde podrás participar de actividades recreativas, de desarrollo humano, salud, deportivas y culturales. Participa y no dejes que tus compañeros te lo cuenten.



- ✓ Si eres miembro (estudiante, docente, administrativo, funcionario, egresado o graduado) de UNICUCES mujer o eres hombre con una pareja estable mujer que planifica con anticonceptivos orales de los Laboratorios de LAFRANCOL, GYNOPHARM o PROCAPS, el Departamento de Bienestar te invita a que participes del programa de planificación, donde por cada caja del anticonceptivo oral y factura que lleves a la enfermería de UNICUCES, se te entregará en tres días hábiles otra caja de anticonceptivos completamente GRATIS.



Gynopharm

- ✓ Ingresa a las bibliotecas virtuales E-Libro, E-book 724, donde encontraras el apoyo bibliográfico, para que sustentas los trabajos e investigaciones que los docentes te asignen.



Qué Puedes Hacer en Cali?

- Disfrutar GRATIS de buen cine todos los Viernes de Enero a las 6:30pm, en el Auditorio de la Biblioteca Departamental.
 - ✓ **LUCES - Enero 13.**
Director: Hans-Christian Schmid
Alemania, 2005 / 105 minutos
 - ✓ **STORM - Enero 20.**
Director: Hans-Christian Schmid
Alemania, 2009 / 110 minutos
 - ✓ **¿QUÉ NOS QUEDA? - Enero 27.**
Director: Hans-Christian Schmid
Alemania, 2012 / 85 minutos



- Exposición + Laboratorio, que pone en diálogo obras de la Colección de Arte del Museo La Tertulia con obras de artistas actuales que plantean distintas miradas sobre la modernidad, y en particular sobre el arte y la ciudad moderna, sus utopías y sus crisis. Las obras son integradas por un museógrafo, que busca crear una suerte de urbanismo al interior de la sala enfatizando las maneras cómo las relaciones espaciales condicionan el sentido de las piezas.



HORARIOS: Martes a Sábado de 10:00am A 6:00pm
Domingos de 2:00pm A 6:00pm

Vuelve al Trabajo con Entusiasmo

Importante comenzar con las tareas más sencillas para acostumar la mente y el cuerpo a la rutina.



Retomar las responsabilidades olvidadas, cumplir de inmediato las tareas del día a día y afrontar su acumulación durante nuestra ausencia; ajustarse de nuevo al horario de trabajo y recuperarse del 'cansancio' que deja un periodo de descanso, así como vencer la dificultad o resistencia a reconectarse con las actividades habituales son las principales causas de que los adultos rechacen o sientan ansiedad, estrés o malestar, ante la vuelta a sus ocupaciones laborales u obligaciones sociales y familiares tras una temporada de vacaciones, de acuerdo con la psicoterapeuta Verónica Rodríguez Orellana, directora del Coaching Club.

La necesidad de retomar las olvidadas responsabilidades cotidianas produce ansiedad en muchas personas. **"Es bueno distinguir, primero, lo urgente de lo prioritario"**. La reanudación gradual genera una sensación de control que contribuye al equilibrio. Es importante comenzar con las tareas más sencillas y de rápida resolución para volver a acostumar la mente y el cuerpo a la rutina. Así, alcanzaremos el ritmo deseado y consuetudinario, transcurridas unas 72 horas desde nuestro regreso", señala Orellana.

No Exagere

Después de un periodo de descanso suele aguardarnos un doble desafío: el deber de cumplir determinadas tareas y la acumulación de algunas de ellas durante nuestra ausencia. La directora de Coaching Club indica que en los primeros días es aconsejable ajustarse al horario de trabajo y no sobrepasar la hora estipulada de salida, "ya que esto haría aún más difícil conservar los efectos beneficiosos y el bienestar que experimentamos durante las vacaciones".

Por lo general, en vacaciones somos más permisivos con nosotros mismos y con nuestro entorno. "Identificar una actividad que nos gustaba hacer en las vacaciones y sumarla a la rutina diaria durante el resto del año nos ayudará", concluye la experta.

Autor: Agencia EFE

Los Diez Hábitos de Estudiantes Exitosos

Los estudiantes exitosos tienen buenos hábitos de estudio. Ellos aplican estos hábitos a todas sus clases. Lea acerca de cada hábito de estudio. Ellos aplican todos estos hábitos a todas sus lecciones. Lea sobre cada hábito de estudio. Trabaje para desarrollar cualquier hábito de estudio que no tenga.

Los Estudiantes Exitosos:

- 1. Tratan de no estudiar demasiado cada vez.**
Si usted trata de estudiar demasiado cada vez, se cansará y su estudio no será muy efectivo. Distribuya el trabajo que tiene que hacer en periodos cortos. Si toma descansos breves, podrá restaurar su energía mental.
- 2. Planifican horarios específicos para el estudio.**
El tiempo de estudio es cualquier tiempo en el que usted haga algo relacionado con trabajo escolar.
- 3. Tratan de estudiar a las mismas horas cada día.**
Si estudia a las mismas horas cada día, establecerá una rutina que se transforma en una parte habitual de su vida, como comer o dormir.
- 4. Se fijan metas específicas para sus horarios de estudio.**
Las metas le ayudan a mantenerse enfocado y controlar su progreso. Deberá tener muy claro lo que desea lograr durante sus horarios de estudio.
- 5. Empiezan a estudiar en los horarios programados.**
El retraso en iniciar el estudio se llama "dejar las cosas para más tarde." Si deja las cosas para más tarde por cualquier razón, encontrará que es difícil terminar las cosas cuando necesite hacerlo.
- 6. Trabajan de primero en la asignación que encuentran más difícil.**
Su asignación más difícil va a requerir de su mayor esfuerzo. Inicie con la asignación más difícil puesto que es cuando usted tiene mucha más energía mental.
- 7. Repasan sus notas antes de comenzar una asignación.**
El repasar sus notas le puede ayudar a asegurarse de que está llevando a cabo correctamente la asignación.
- 8. Les dicen a sus amigos que no los llamen durante sus horas de estudio.**
- 9. Llaman a otro estudiante cuando tienen dificultad con una asignación.**
Este es un caso donde "dos cabezas piensan mejor que una".
- 10. Repasan su trabajo escolar el fin de semana.**
Sí, los fines de semana deberían ser un tiempo para divertirse. Pero también hay tiempo para repasar algo.

Autor: <http://www.how-to-study.com/>