

BOLETÍN DE BIENESTAR Nº 02 INSTITUCIONAL 2017-2

IMPORTANCIA DE LOS PROGRAMAS DE BIENESTAR EN LAS INSTITUCIONES DE EDUCACION SUPERIOR

En las Instituciones de educación superior, se plantean ofrecer a sus educandos formación integral, apoyándose en áreas de la salud, la cultura, desarrollo humano, deporte y recreación. Llevando con esto "La búsqueda del equilibrio de las dimensiones del ser humano. En este sentido, el Bienestar Universitario está llamado a gestionar procesos como la formación integral, el mejoramiento de la calidad de vida y la construcción de comunidad universitaria". Llinás G. Evelyn C. LA ORIENTACIÓN ACADÉMICA DESDE EL BIENESTAR UNIVERSITARIO. Ediciones Uninorte Barranquilla, 2009.

Bienestar Institucional busca las condiciones que contribuyan y apoyen el desarrollo de procesos de formación integral, esto lleva a promover la inclusión educativa y la capacidad de asociar sus programas de formación con su proyecto de vida, en sus estudiantes.

Las Instituciones de Educación Superior diseñaran estrategias que promuevan el reconocimiento a la diversidad cultural, el desarrollo físico, psicoafectivo, intelectual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo.

Por la importancia de lo anterior La Corporación Universitaria Centro Superior-UNICUCES, en el área de Bienestar Institucional Promueve cuatro áreas.



Con esto se ofrecen programas de alta calidad que apuntan a la formación integral y el desarrollo humano.

Por esta razón La CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR UNICUCES, en su unidad de apoyo como lo es Bienestar Institucional oferta las siguientes actividades:

UNICUCES

AREA DEPORTE Y RECREACION

DEPORTE FORMATIVO	DEPORTE COMPETITIVO O REPRESENTATIVO	ACTIVIDADES DE INTEGRACION	INTERCAMBIOS UNIVERSITARIOS
<ul style="list-style-type: none"> > AERORRUMBA > DEFENSA PERSONAL > FUTBOL > FUTSALA > NATACION > TENIS DE CAMPO > YOGA > AJEDREZ > BALONCESTO > VOLEIBOL > TAEKWON-DO > HIROGYM 	<ul style="list-style-type: none"> > AJEDREZ > FUTBOL > FUTBOL SALA > BALONCESTO > VOLEIBOL > TAEKWON-DO 	<ul style="list-style-type: none"> > VISITA RESERVA NATURAL ARAHUAC > CAMINATA ECOLOGICA RIO PANCE > TORNEO DE AJEDREZ > TORNEO FUTBOL > TORNEO FUTSALA > TORNEO BALONCESTO > TORNEO DE VOLEIBOL MIXTO 	<ul style="list-style-type: none"> > FUTBOL > FUTBOL SALA > AJEDREZ (EVENTOS DE LIGA)

UNICUCES

AREA ARTE Y CULTURA

FORMATIVO	REPRESENTATIVO
<ul style="list-style-type: none"> > BAILE MODERNO I > BAILE MODERNO II > PINTURA > GUITARRA > TUNA > DANZA FOLKLORICA > TEATRO 	<ul style="list-style-type: none"> > BAILE MODERNO II > PINTURA > GUITARRA

UNICUCES

AREA DE LA SALUD

AREA DE SALUD

- > CAMPAÑA DE SALUD ORAL
- > JORNADA DE VACUNACION
- > CHARLAS SOBRE HABITOS DE ALIMENTACION SALUDABLES
- > CAMPAÑA DE DONACION DE SANGRE
- > ACTIVIDA DE PAUSA ACTIVAS





UNICUCES

AREA DESARROLLO HUMANO PROMOCION SOCIOECONOMICA

AREA DESARROLLO HUMANO PROMOCION SOCIOECONOMICA

- > CAPACITACIÓN DOCENTE
- > PROGRAMA DE INDUCCIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA
- > CAFÉ CONVERSE
- > SEMINARIO TALLER
- > CONFERENCIA: UNA VIDA A PLENITUD
- > ESCUELA DE JOVENES
- > ESCUELA DE PADRES
- > PREVENCIÓN AL USO EXCESIVO DEL ALCOHOL
- > PREVENCIÓN AL USO Y MANEJO DE DROGAS PSICOACTIVAS
- > AUXILIOS EDUCATIVOS
- > FERIA DEL EMPLEO
- > XIX ENCUENTRO DE CIENCIA Y TECNOLOGIA



RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES DE BIENESTAR INSTITUCIONAL

Es de gran importancia para el correcto desarrollo de todas las actividades de Bienestar Institucional que todos los participantes de las mismas tengan en cuenta las siguientes recomendaciones:

Las actividades tiene una hora determinada de inicio y finalización, es muy importante que lleguen a la hora indicada para firmar la asistencia a dicha actividad y así acumular las horas de la clase respectiva, para la sumatoria total.

Para algunas actividades se hace necesario de una indumentaria adecuada para poder realizarla correctamente, en el caso de natación es importante llevar ropa deportiva y tenis pues antes de ingresar a la piscina para lo cual se necesita gorro y traje de licra, los participantes de dicha actividad realizan un trabajo físico fuera de la piscina antes de ingresar a ella.

Para las actividades de aero-rumba, baile moderno, yoga, defensa personal y taekwon-do, es muy importante asistir con ropa deportiva adecuada, pues los jeans, sandalias y demás impiden o dificultan la correcta movilidad corporal lo que puede ocasionar molestias y lesiones a la hora de realizar este tipo de actividades deportivas.

Los estudiantes de pintura deben de traer los materiales que necesitan para realizar su trabajo artístico.

En tenis de campo es imprescindible que asistan con ropa deportiva adecuada para dicha actividad y lleve cada uno su raqueta.



Día Mundial del Corazón 2017



“El 29 de Septiembre se celebra el “Día Mundial del Corazón”.

Las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular) son las más mortíferas del mundo, no en vano se cobran millones de vidas al año. Con las actividades organizadas cada Día Mundial del Corazón, se intenta que el gran público conozca mejor los métodos para reducir al mínimo los factores de riesgo, por ejemplo mantener el peso corporal controlado y hacer ejercicio regularmente. En colaboración con la OMS, la Federación Mundial del Corazón organiza en más de 100 países actos como controles de salud, caminatas organizadas, carreras, sesiones de gimnasia, charlas públicas, representaciones teatrales, foros científicos, exposiciones, conciertos, festivales y torneos deportivos”.

Bajo esta situación de riesgo de enfermedades cardiovasculares, las Directivas de la UNICUCES con BIENESTAR UNIVERSITARIO, promueven las diferentes actividades en las áreas de deporte, cultura y salud, actividades que ya se están realizando para toda la comunidad educativa.

Por esto se recomienda a nuestra comunidad educativa tener hábitos de vida saludable como son: actividad física regular, alimentación sana, control de peso, no fumar y manejar los niveles de estrés.

www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/world-heart-day