



Salud



Recreación  
y Deportes



Desarrollo  
Humano



Promoción  
Socio-Económica



Cultura



Permanencia y  
Graduación

# Talleres de Bienestar Universitario

## 2020-2

Programación de las Diferentes actividades que desde las diferentes áreas de Bienestar Universitario han programado para nuestra Familia Unilibrista.



LIVE

**Comunícate con Bienestar Universitario:**

Mauricio Mantilla Durán

Director Bienestar Universitario Seccional Socorro

[mauricio.mantilla@unilibre.edu.co](mailto:mauricio.mantilla@unilibre.edu.co)

318 449 56 13



**UNIVERSIDAD  
LIBRE®**  
Seccional Socorro  
Vigilada Mineducación



*Bienestar  
Universitario*

**Actividades 2020-2**

# Bienestar Universitario

**RECREACIÓN Y DEPORTES**



**UNIVERSIDAD LIBRE®**  
Vigilada Mineducación

**CAMINANDO EN LA EXCELENCIA**

• RENOVACIÓN DE LA •  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
MULTICAMPUS - 2020  
▲▲▲▲ ALTA CALIDAD ▲▲▲▲

- \* Video bienvenida e invitación a realizar actividad física
- \* Pausas dinámicas
- \* Juegos didácticos
- \* Actividad física en casa en vivo
- \* Me muevo en casa

Nuestros deportes se realizarán a través de videos de motivación en vivo, con diversidad de modalidades físicas fundamentales.

## Horario de Atención:

**Lunes a Viernes**

**8:00 a.m. a 12:00 M y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.**

## Coordinador del Área:

**Airton Olaya Gómez**

[airton.olaya@unilibre.edu.co](mailto:airton.olaya@unilibre.edu.co)

 311 866 60 31



**LIVE**

*Porque tu cuentas  
marca la diferencia*



# Actividades 2020-2

# Bienestar

# Universitario

PERMANENCIA Y GRADUACIÓN



UNIVERSIDAD LIBRE®  
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA  
**EXCELENCIA**

• RENOVACIÓN DE LA •  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
MULTICAMPUS - 2020  
▲▲▲▲ ALTA CALIDAD ▲▲▲▲

\* Técnicas de estudio

\* Habilidades sociales

\* Proyecto de vida

\* Educación financiera

\* Educación jurídica

\* Activa tu cerebro

\* **PAUSA ACTIVA - ACTIV4 TU C3R3BRO Y CONC3NTR4CIÓN:**

Viernes 11 de Septiembre - 5:00 p.m.



<https://n9.cl/z34w>

**Horario de Atención:**

Lunes a Viernes

8:00 a.m. a 12:00 M y de 3:00 p.m. a 7:00 p.m.

**Coordinador del Área:**

Cristina Jiménez Rugeles

[cristina.jimenez@unilibre.edu.co](mailto:cristina.jimenez@unilibre.edu.co)

 313 880 07 06



**LIVE**

Porque tu cuentas  
marca la diferencia



**Actividades 2020-2**

# Bienestar Universitario

**DESARROLLO HUMANO**



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación

**CAMINANDO EN LA EXCELENCIA**

• RENOVACIÓN DE LA •  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
MULTICAMPUS - 2020  
ALTA CALIDAD

- \* Violencia de género, y prevención al cáncer de seno.
- \* “Levanta tu mano, el morado me lo pongo yo”
- \* Manejo de las emociones
- \* Actividad física y emocional
- \* Como afrontar el pánico
- \* Técnicas de relajación
- \* Salud mental en tiempos de pandemia
- \* “Aterrizo lo que me dejó la cuarentena”
- \* “Día mundial de la salud mental”
- \* Juego de memoria
- \* Convivencia y armonía
- \* Resiliencia
- \* Orientación vocacional
- \* Orientación psicológica
- \* Pausas dinámicas en vivo

**Horario de Atención:**

**Lunes a Viernes**  
8:00 a.m. a 12:00 M  
3:00 p.m. a 7:00 p.m.

**Coordinador del Área:**

**María Fernanda Bayona Parra**  
maria.bayona@unilibre.edu.co

 314 402 89 10



**LIVE**

*Porque tu cuentas  
marca la diferencia*



**Actividades 2020-2**

# Bienestar Universitario




**UNIVERSIDAD LIBRE®**  
Vigilada Mineducación

**CAMINANDO EN LA EXCELENCIA**

• RENOVACIÓN DE LA ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL MULTICAMPUS - 2020  
ALTA CALIDAD

**CULTURA**

- \* Bienvenida al segundo semestre académico 2020
- \* Pausas Activas por salones (ejercicios de estiramiento y coordinación - Juego cultural)
- \* Clases grupo de Danzas (Viernes 7:00 p.m.) 
- \* Bienvenida y socialización de servicios de bienestar Pregrado / Posgrados
- \* Pausas activas y retos de memoria. (Dirigido a personal administrativo y docente)
- \* Concurso Superheroe en Casa. (Dirigido a personal administrativo y docente)
- \* Taller de manualidades Vela Decorativa
- \* Reto Baile Champeta
- \* Participación y organización estrategias para mitigar el covid-19 en la Seccional (COPASST)
- \* Actividades Semana de la Pertenencia Unilibrista
- \* 4CTIV4 TU C3R3BRO Y CONC3NTR4CIÓN

 11/09/2020



**LIVE**

Porque tu cuentas  
marca la diferencia



**Actividades 2020-2**

# Bienestar Universitario








**UNIVERSIDAD LIBRE®**  
Vigilada Mineducación

**CAMINANDO EN LA EXCELENCIA**

• RENOVACIÓN DE LA •  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
MULTICAMPUS - 2020  
ALTA CALIDAD

## CULTURA

- \* Celebración amor y amistad - 25/09/2020 
- \* Bingo en la semana de la salud - 18/09/2020 
- \* Campaña sentido de pertenencia - 20/10/2020 
- \* Campaña respeto a la diversidad y las diferencias - 20/10/2020
- \* Taller creativo - 25/10/2020 
- \* Taller de formación artístico
- \* Taller creativo navideño - 27/11/2020 
- \* Despedida del año laboral - 11/12/2020

### Horario de Atención:

Lunes a Viernes

8:00 a.m. a 12:00 M y de 3:00 p.m. a 7:00 p.m.

### Coordinador del Área:

**Olga Lucía Tapias Torres**  
olga.tapias@unilibre.edu.co

 300 550 47 64



**LIVE**

Porque tu cuentas  
marca la diferencia





**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación

**CAMINANDO EN LA EXCELENCIA**

• RENOVACIÓN DE LA •  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
MULTICAMPUS - 2020  
▲▲▲▲▲ ALTA CALIDAD ▲▲▲▲▲

## *Actividades 2020-2* **Bienestar Universitario**

**SALUD**

- \* Atención Médica primaria
- \* Atención Enfermería primaria
- \* Campaña "Sexualidad al derecho"
- \* Postales virtuales "Prevención covid19"
- \* Charlas virtuales estilos de vida saludable
- \* Charla virtual sobre la hipertensión arterial
- \* Campaña virtual "Cuidado con la migraña"
- \* Seguimiento encuesta de síntomas diarios médico y enfermería
- \* Campaña virtual "Estilos de vida saludables en tiempos de covid 19"
- \* Campaña "Contra el cáncer de cuello uterino y seno"
- \* Apoyo a la oficina de recurso humano en capacitaciones a docentes
- \* Campañas virtuales de promoción y prevención
- \* Actividad física "salud física y mental" en vivo 
- \* Semana de la salud - 16 al 18 de Septiembre

### **Horario de Atención:**

Lunes a Viernes

8:00 a.m. a 12:00 M y de 3:00 p.m. a 7:00 p.m.




**LIVE**

### **Médico**

**Dr. Alberto Villarreal**


alberto.villareal@unilibre.edu.co

 316 331 69 18

### **Enfermera**

**Fabiola Toloza Calderón**

fabiola.toloza@unilibre.edu.co

 320 431 57 57

*Porque tu cuentas marca la diferencia*



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación

**CAMINANDO EN LA EXCELENCIA**

• RENOVACIÓN DE LA •  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
**MULTICAMPUS - 2020**  
▲▲▲▲▲ ALTA CALIDAD ▲▲▲▲▲

## Atención y Seguimiento a Egresados

## Actividades 2020-2 Bienestar Universitario

**PROMOCIÓN SOCIO-ECONÓMICA**

- \* Taller creativo para egresados
- \* Primera versión semana del egresado Unibrista
- \* Actividad Recordando la experiencia Universitaria
- \* Preparate para el primer empleo (Ciclo de charlas)

### Horario de Atención:

Lunes a Viernes  
8:00 a.m. a 12:00 M y de 3:00 p.m. a 7:00 p.m.

### Coordinadora del área:

**Paula Andrea Chacón Santos**  
egresadosunibristas.soc@unilibre.edu.co  
 319 286 13 77

## Apoyo ICETEX

- \* Atención estudiantil Icetex

### Horario de Atención:

Lunes a Viernes  
8:00 a.m. a 12:00 M y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.

### Auxiliar Icetex

**Eduard Giovanni Roa Noriega**  
eduard.roa@unilibre.edu.co  
 3187540340



*Porque tu cuentas marca la diferencia*