

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Bienestar Universitario da inicio al Torneo Relámpago de Voleibol Mixto para Estudiantes: Integración, Pasión y Salud en la Cancha.

Nota de prensa No 1 de abril de 2024

El día 22 de abril del 2024 se dio comienzo al torneo se llevó a cabo en la sede de Pamplona y la sede Villa del Rosario, con la participación de equipos conformados por estudiantes de diferentes programas académicos, los partidos se realizaron en el Coliseo Multipropósito de Villa del Rosario y en el Coliseo José Flórez de Pamplona, en horarios de 4:00 p.m. a 6:00 p.m.

El coordinador de deporte y cultura, Harold Hinestroza, destacó la importancia de esta actividad deportiva como una excelente oportunidad para que los estudiantes se integren, compartan experiencias y fortalezcan el compañerismo "Este deporte les brinda grandes beneficios para su salud física y mental, es una oportunidad única para promover valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y el respeto"

Además, el evento ofreció actividades complementarias que contribuyeron a la experiencia de los participantes, entre ellas: estiramientos, ejercicios de calentamiento, atención médica por la Oficina de Bienestar Universitario, música, etc.

Para más información sobre este y otros eventos deportivos organizados por Bienestar Universitario, pueden contactar con la oficina correspondiente.

Bienestar Universitario

Katiusca Lambráño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Empoderamiento a jóvenes en materia de sus derechos sexuales y reproductivos a través de la actividad “Mente Activa”

Nota de prensa No 2 de abril de 2024

En el marco del compromiso con el bienestar integral de los estudiantes, la Universidad de Pamplona, a través de la Oficina de Bienestar Universitario, se brindó una capacitación en el auditorio del Club del Comercio, llevado a cabo el 24 de abril del 2024, sobre temas como la transmisión sexual, los métodos de planificación familiar, la salud sexual, reproductiva y la importancia del consentimiento informado en las relaciones sexuales.

La capacitación estuvo a cargo de un equipo de expertos en la materia, quienes brindaron información clara y precisa sobre los diferentes temas abordados, además, se generó un espacio de diálogo abierto donde los jóvenes pudieron expresar sus dudas e inquietudes. El doctor Freddy Turizo, destacó la importancia de este tipo de iniciativas.

"Es fundamental que los jóvenes tengan acceso a información veraz y oportuna sobre sus derechos sexuales, para que puedan tomar decisiones responsables sobre su cuerpo", señaló.

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario
Telf.: 3164714370
bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambrño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



La Oficina de Bienestar Universitario organizó un enriquecedor taller de Educación Financiera

Nota de prensa No 3 de abril de 2024

El pasado 25 de abril del 2024, se les brindó a los estudiantes de séptimo semestre del programa de Psicología herramientas y conocimientos para fortalecer sus habilidades financieras, tomar decisiones responsables en su vida personal y profesional, liderado por el experto en el área Socioeconómica, Orlando Jaimes, el cual les explicó herramientas para fortalecer sus habilidades financieras, como tomar decisiones responsables en su vida personal y profesional.

Así mismo, la profesora Isabel Rozo Santafé, docente del programa de Psicología, agregó, "la charla fue muy interesante porque necesitamos este tipo de encuentros financieros ya que es un tema que se relaciona con la asignatura que estamos viendo, lo que nos permite profundizar y que los estudiantes tengan conciencia del uso de los recursos".

Además, la profesora Rozo subrayó la relevancia de iniciar emprendimientos y explorar otras fuentes de ingresos como estrategias para alcanzar estabilidad financiera, destacando así la conexión directa entre el aprendizaje teórico y su aplicación práctica en la vida real.

Este taller no solo representa un paso significativo en el empoderamiento financiero de los estudiantes, sino también un testimonio del compromiso de la Universidad de Pamplona con el desarrollo integral y la preparación de sus estudiantes para los desafíos del mundo moderno.

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicar a:

Bienestar Universitario

Telf.: 3164714370

bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Información a estudiantes “varones” sobre la importancia de la libreta militar

Nota de prensa No 4 de abril de 2024

El Distrito Militar de Pamplona y la Oficina de Bienestar Universitario, llevaron a cabo una campaña informativa dirigida a los estudiantes varones de la institución el día 25 de abril del 2024.

La jornada informativa tuvo lugar en las instalaciones de la Oficina de Bienestar Universitario y contó con una notable asistencia por parte de los estudiantes. Durante el evento, se abordaron diversos temas relacionados con la definición de la situación militar de los jóvenes, los pasos a seguir para obtener la libreta militar y los beneficios que esta puede ofrecer en su futuro personal y profesional.

Los estudiantes tuvieron la oportunidad de hacer preguntas y recibir orientación individualizada sobre sus casos específicos. Además, se proporcionó información detallada sobre los plazos y requisitos necesarios para completar el proceso de obtención de la libreta militar.

Además, la campaña no solo buscó cumplir con los requisitos legales y administrativos, sino también brindar a los estudiantes una comprensión clara de la importancia de este documento en su vida cotidiana y en su desarrollo futuro. Se destacaron los beneficios de tener la libreta militar, tanto en términos de acceso a ciertos servicios como en el ámbito laboral y profesional.

Para más información sobre la libreta militar y otros servicios ofrecidos por el Distrito Militar de Pamplona, pueden comunicarse directamente a:

Bienestar Universitario
Telf.: 3164714370
bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambráño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Bienestar Universitario llevo a cabo la Rumba Aeróbica en la Unipamplona

Nota de prensa No 5 de abril de 2024

El evento se llevó a cabo el 25 de abril, en el parqueadero de Bienestar Universitario desde las 4:00 p.m. hasta las 6:00 p.m., congregó a un gran número de estudiantes que disfrutaron de una tarde llena de baile, ejercicio y diversión.

Al ritmo de diferentes ritmos musicales, como salsa, merengue, reggaetón y pop, los participantes se ejercitaron y disfrutaron de un ambiente contagioso. La Rumba Aeróbica estuvo a cargo de instructores profesionales que motivaron a los estudiantes a seguir sus pasos y disfrutar de la actividad física.

"Me encantó la Rumba Aeróbica", expresó Felipe García, estudiante de Psicología. "Fue una excelente oportunidad para divertirme, hacer ejercicio y compartir con mis compañeros".

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario
Telf.: 3164714370
bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambrño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Encuentro con Jesucristo: Fortaleciendo la Fé junto a estudiantes, docentes, administrativos y comunidad en general

Nota de prensa No 6 de abril de 2024

En un ambiente de espiritualidad el día 30 de abril del 2024 la comunidad universitaria se congregó en la Capilla del Campus Virgen del Rosario de la Universidad de Pamplona para vivir un encuentro con Jesucristo, promoviendo el crecimiento espiritual entre todos, esta significativa actividad, organizada por la Oficina de Bienestar Universitario bajo la dirección de la Dra. Ruby Jaimes Ramírez, representa una oportunidad para reflexionar, confesar y abrir nuestros corazones a la gracia divina.

El evento contó con la grata presencia del señor Arzobispo de la Arquidiócesis de Nueva Pamplona, Jorge Alberto Ossa Soto, quien brindó su apoyo espiritual y sabiduría pastoral a todos los asistentes, asimismo, seis sacerdotes estuvieron disponibles para ofrecer orientación y asistencia sacramental durante la confesión, permitiendo así experimentar el perdón, la reconciliación, el amor y la comprensión.

El Padre Nicolás Villamizar, uno de los sacerdotes participantes en este encuentro espiritual, comparte un mensaje de esperanza y renovación para todos los presentes: "En estos tiempos de incertidumbre y desafíos, es fundamental recordar que estamos llamados a caminar de la mano de Dios. Que este encuentro nos inspire a buscar la paz, la fuerza espiritual necesaria para enfrentar cualquier adversidad con fé y confianza en Su amor infinito."

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario

Telf.: 3164714370

bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Pausas Activas: Clave para un Bienestar Integral y apoyo a la comunidad estudiantil

Nota de prensa No 7 de mayo de 2024

Es primordial promover la importancia de cuidar la salud integral de sus estudiantes, por ello, la Oficina de Bienestar Universitario de la Unipamplona organizó una sesión dedicada a las "Pausas activas" llevado a cabo el 7 de mayo del 2024 en el Salón 219 en la Sede Virgen del Rosario. Esta iniciativa, dirigida específicamente a los estudiantes de fisioterapia del primer semestre, ha proporcionado un espacio de reflexión profunda sobre cómo estas pausas no solo benefician la salud física, sino también la mental y cognitiva de quienes las practican.

Esta actividad consiste en realizar ejercicios de estiramientos físicos para aliviar la tensión muscular, mejorar la circulación sanguínea y así aumentar el nivel de energía y concentración, además, reducir el estrés promoviendo así un estado de bienestar integral tanto en el ámbito personal como profesional.

Durante la sesión, los estudiantes se sumergieron en una reflexión sobre los beneficios de incorporar estas pausas en su rutina diaria, a través de ejercicios prácticos y charlas informativas. La enfermera Rosalba Rondón, compartió que "es muy valioso estas pausas ya que, al tomar unos minutos para desconectar y mover nuestro cuerpo, estamos invirtiendo en nuestro bienestar integral, la capacidad para enfrentar los desafíos con mayor claridad y energía."

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario

Telf.: 3164714370

bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Talleres con pausas activas para cuidar de tu salud física, cognitiva y mental

Nota de prensa No 8 de mayo de 2024

La Oficina de Bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona sigue promoviendo la importancia de la salud integral de sus estudiantes a través de los talleres de "Pausas Activas". El día 8 de mayo del 2024 en la Sede Virgen del Rosario se dio paso a los encuentros en los salones con los talleres de pausas activas.

La sesión destacó cómo las pausas activas son esenciales para mejorar no solo la salud física, sino también la mental y cognitiva, los participantes realizaron estiramientos que demostraron son efectivos para aliviar la tensión muscular, mejorar la circulación, aumentar los niveles de energía y concentración.

La enfermera Rosalba Rondón, quien participó en la primera sesión, destacó: "Estos encuentros son importantes para el bienestar personal de cada estudiante ya que los sacamos de su zona de confort así sea solo por 10 minutos, ya que si seguimos inculcando estos talleres podemos entender mejor, escuchar sus inquietudes y ayudarlos a resolver problemas que tengan en su vida como estudiantes"

Las actividades continuarán desarrollándose en distintas aulas de clases, donde los estudiantes podrán sumergirse en una reflexión sobre los beneficios de incorporar estas pausas en su rutina diaria a través de ejercicios prácticos y charlas informativas. Esta iniciativa reafirma el compromiso de la Oficina de Bienestar Universitario de la Unipamplona con la salud y el bienestar de su comunidad estudiantil.

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario

Telf.: 3164714370

bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambrño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



La Oficina de Bienestar Universitario Participó en el Segundo Seminario de Actualización y Enfoques Terapéuticos Basados en la Evidencia

Nota de prensa No 9 de mayo de 2024

La psicóloga Hailyn Torrado, miembro del equipo de la Oficina de Bienestar Universitario, tuvo el honor de compartir un tema de vital importancia llamado: "la ruta de violencia de género", el pasado 16 de mayo del 2024, un encuentro que se centró en la discusión de enfoques terapéuticos basados en la evidencia para abordar diversas problemáticas de salud mental. Entre los temas abordados, se destacó la necesidad de comprender y enfrentar la violencia de género desde una perspectiva integral y empática.

A través de su experiencia y conocimientos, Torrado brindó herramientas prácticas y estrategias de intervención para identificar, prevenir y así promover entornos más respetuosos para todos.

"Es fundamental reconocer la importancia de comprender y abordar la violencia de género en todas sus formas, como comunidad universitaria, tenemos la responsabilidad de promover el respeto, la igualdad y la dignidad de todas las personas, esto incluye trabajar activamente para prevenir y erradicar la violencia de género en nuestros espacios", afirmó Hailyn Torrado durante su intervención.

La participación de la Oficina de Bienestar Universitario en este seminario refleja su compromiso continuo con la promoción de la salud mental y el bienestar de la comunidad universitaria, mediante actividades formativas y de sensibilización como esta, buscando contribuir al desarrollo de entornos universitarios más inclusivos, seguros y saludables para todos sus miembros.

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario

Telf.: 3164714370

bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Luces, Cámara y Acción vivió el público con una cinta cinematográfica muy emotiva

Nota de prensa No 10 de abril de 2024

El jueves 16 de mayo, se realizó en el Teatro Jáuregui la proyección de la icónica película "Amigos por siempre", un clásico que ha conmovido a generaciones con su historia de amistad, lealtad y aventura.

Amantes del cine de todas las edades se reunieron para disfrutar de esta experiencia que los transportó a un mundo de emociones y reflexiones sobre el verdadero significado de la amistad, la sala se contagió de risas, aplausos mientras los espectadores se identificaban con las travesuras de los protagonistas y la profunda conexión que los une.

"Amigos por siempre" nos recuerda que la amistad es un tesoro invaluable que debemos cuidar y cultivar a lo largo de nuestras vidas", expresó Luisa Alejandra, estudiante de la Universidad de Pamplona, quien asistió a la proyección. "La película me ha inspirado a valorar aún más las relaciones que tengo con mis seres queridos".

Harold Hinestroza, líder de Cultura y Deporte de la Oficina de Bienestar Universitario, destacó la importancia de este tipo de eventos para la comunidad universitaria. "En Bienestar Universitario estamos comprometidos con brindar espacios de entretenimiento y reflexión a nuestros estudiantes, es una película que cumple perfectamente con este objetivo", afirmó.

La proyección de esta cinta formó parte de la programación de la Oficina de Bienestar Universitario para ofrecerle a la comunidad universitaria, actividades que buscan promover el bienestar integral de los estudiantes, fomentando el intercambio cultural, la creación de espacios de encuentro y aprendizaje.

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario

Telf.: 3164714370

bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



La comunidad Universitaria se unió a celebrar el día afrocolombiano

Nota de prensa No 11 de abril de 2024

El 21 de mayo del 2024, se llevó a cabo "Celebrando Nuestra Identidad", un evento organizado por la Oficina de Bienestar Universitario de la Unipamplona el cual mostraron sus culturas, músicas, sabores y conocimientos en el primer patio de la Casona, la jornada se convirtió en un espacio para el aprendizaje y la celebración de la riqueza afrocolombiana.

Daicy Bolaño, del programa de Terapia Ocupacional de la Universidad de Pamplona, brindó un emotivo mensaje de apoyo a la comunidad afrocolombiana, destacando la importancia de reconocer y valorar su legado cultural. "La afrocolombianidad es una parte fundamental de nuestra identidad y es nuestro deber como universidad promover su igualdad y respeto", afirmó Bolaño.

El encuentro fue una experiencia enriquecedora que nos ha permitido conocer más sobre la cultura afrocolombiana y reflexionar sobre la importancia de la diversidad en nuestra sociedad", expresó Jessenia. "Es importante que este tipo de eventos se sigan realizando para promover el respeto y la tolerancia entre las diferentes culturas".

La institución reitera su compromiso con la promoción de la inclusión y la diversidad cultural a través de este tipo de iniciativas, dónde la Universidad continuará trabajando para crear espacios de diálogo, aprendizaje, celebración que contribuyan a construir una comunidad universitaria más justa, equitativa y respetuosa de la diversidad.

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario
Telf.: 3164714370
bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



¡El Festival Tu Talento con Bienestar Unipamplona ya es historia!

Nota de prensa No 12 de abril de 2024

El pasado 22 de mayo, el Teatro Jaureguí se convirtió en el escenario perfecto para celebrar el talento y la creatividad de los estudiantes de la Universidad del Pamplona, un evento dividido en tres categorías las cuales fueron: de música, danza y artes plásticas. Donde Cada participante desarrollo su actividad de la mejor manera posible.

Por ello, estudiantes de diferentes programas académicos demostraron su pasión, sus presentaciones, llenas de energía, la estudiante Maira Orozco, participante del festival y talentosa acordeonista, expresó su alegría por haber participado "Es una experiencia increíble demostrar mi pasión por la música", afirmó Orozco. "Estoy muy agradecida a la con la Oficina de Bienestar Universitario por organizar este festival que nos permite a los estudiantes expresar nuestro talento".

En este festival de talento y creatividad, la Universidad del Pamplona no solo honró el ingenio y la destreza de sus estudiantes, sino que también alimentó el espíritu humano con la fuerza transformadora del arte. En cada melodía, cada movimiento y cada pincelada, resonó el llamado universal a celebrar la belleza y la diversidad que nos define como seres humanos.

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario
Telf.: 3164714370
bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Gran Donatón de Sangre en el parqueadero de la Oficina de Bienestar Universitario

Nota de prensa No 13 de mayo de 2024

La Universidad de Pamplona fue escenario de una emotiva jornada de donación de sangre el día 23 de mayo, donde se invitó a toda la comunidad estudiantil a participar en esta noble causa con el objetivo de salvar vidas. El evento, que se llevó a cabo en el campus principal, contó con una gran asistencia, quienes demostraron su compromiso y solidaridad.

La jornada fue organizada por la facultad de Salud de la universidad, con el fin de recaudar la mayor cantidad posible de unidades de sangre para abastecer a los hospitales de la región y ayudar a quienes más lo necesitan. Desde tempranas horas de la mañana, los voluntarios se acercaron al punto de donación dispuesto en el campus, mostrando una notable disposición para contribuir a esta causa.

Martha Moreno, líder del Área de Salud y enfermera de la Oficina de Bienestar Universitario, expresó su satisfacción por la actividad: "Estamos muy agradecidos con la comunidad estudiantil por su participación activa en esta jornada de donación de sangre. Cada donación representa una esperanza de vida para alguien que lo necesita, y es reconfortante ver cómo nuestros estudiantes entienden la importancia de estos actos. Al donar sangre, no solo estamos ayudando a salvar vidas, sino que también estamos fomentando una cultura de solidaridad y apoyo mutuo dentro de nuestra comunidad universitaria".

Durante el evento, se tomaron todas las medidas de seguridad y protocolos sanitarios necesarios para garantizar el bienestar de los donantes. Los estudiantes fueron atendidos por un equipo de profesionales de la salud, quienes realizaron los procedimientos con la mayor eficiencia y cuidado. Además, se brindó información y orientación sobre la importancia de la donación de sangre y cómo esta contribuye a salvar vidas en situaciones de emergencia.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Exitosa Brigada de Salud en la Universidad: Acceso Gratuito a Servicios Médicos

Nota de prensa No 14 de abril de 2024

El día jueves 23 de mayo, ¡la Universidad del Pamplona se convirtió en epicentro de salud y bienestar! En el parqueadero de la Oficina de Bienestar Universitario, se llevó a cabo una Brigada de Salud que ofreció una amplia gama de servicios médicos totalmente gratuitos para toda la comunidad universitaria y el público en general, fue una oportunidad única para acceder a atención médica de calidad sin costo alguno.

Los servicios disponibles incluyeron consulta médica general, odontología, citología, evaluación de riesgo cardiovascular, educación en salud sexual y reproductiva, entre otros. Esta iniciativa tuvo como objetivo promover la prevención y el cuidado de la salud entre los estudiantes, docentes y personal administrativo de la universidad, así como también entre la comunidad local.

Uno de los stands de la brigada fue "

Nutre tu Mente", donde la participante Daniela Fonseca ofreció información y recursos para promover la salud mental y el bienestar emocional. "En un mundo donde a menudo descuidamos nuestra salud mental, es esencial recordar que cuidar nuestra mente es tan importante como cuidar nuestro cuerpo".

La universidad se enorgullece de haber ofrecido este espacio de atención médica y educación para promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades. Invita a todos los interesados a estar atentos a futuras iniciativas similares para seguir cuidando su salud de manera gratuita y comprometida. Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario
Telf.: 3164714370
bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



¡PAPUM se corona campeón del Torneo Relámpago de Voleibol Mixto de la Unipamplona!

Nota de prensa No 15 de mayo de 2024

En un ambiente lleno de emoción y cultura, el equipo PAPUM se coronó campeón de la gran final en el Torneo Relámpago de Voleibol Mixto el 29 de mayo del 2024, organizado por la Oficina de Bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona. El evento deportivo tuvo lugar en el Coliseo José Flórez bajo la dirección de la Dra. Ruby Jaimes, encargada de la dirección en la Oficina de Bienestar Universitario, y el liderazgo del área de Deporte y Recreación a cargo del Licenciado Harol Hinestroza.

El cuál reunió a estudiantes, docentes y personal administrativo en torno a la práctica deportiva y el compañerismo. "Este torneo es una excelente oportunidad para promover el bienestar físico y mental de nuestra comunidad universitaria, además de fomentar la integración, el trabajo en equipo", afirmó la Dra. Ruby Jaimes. "Es gratificante ver la participación entusiasta de los estudiantes y el compromiso de todos los equipos por dar lo mejor de sí mismos en cada partido".

El equipo PAPUM, conformado por 12 integrantes, demostró gran habilidad y estrategia durante todo el torneo, destacándose por su trabajo en equipo y su espíritu deportivo. "Estamos muy emocionados por haber ganado el torneo", expresó José Alejandro "Ha sido una experiencia increíble, llena de retos y satisfacciones. Agradecemos a la Unipamplona por organizar este evento y a todos nuestros compañeros por su apoyo".

Mientras que el equipo TARTAROS quedo de segundo lugar, "Nos sentimos orgullosos de haber obtenido el segundo puesto", comentó Daniela "Felicitamos al equipo PAPUM por su victoria y agradecemos a la Unipamplona por la oportunidad de participar en este torneo".

La Unipamplona, a través de la Oficina de Bienestar Universitario, continúa desarrollando iniciativas que promueven el bienestar integral de su comunidad, fomentando la práctica deportiva, la recreación y el sano esparcimiento.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Encuentro recreativo y de distintas actividades junto a los del CREAD 2024-1 culminó con un buen resultado

Nota de prensa No 16 de mayo de 2024

El Centro de Recursos Educativos Abiertos y a Distancia (CREAD) de la Universidad de Pamplona tuvieron un evento significativo el pasado 29 de mayo en el Coliseo José Flórez. Durante el encuentro, se abordaron temas cruciales como la ruta de la violencia y los senderos de la inclusión, reflejando el compromiso de la institución con una educación más inclusiva y segura para todos.

El evento reunió a estudiantes, docentes, y miembros de la comunidad universitaria, quienes participaron activamente en las discusiones y actividades diseñadas para fomentar una mayor comprensión y concienciación sobre la importancia de crear un entorno educativo libre de violencia y abierto a la diversidad.

Los temas tratados durante el evento destacaron los desafíos y las estrategias para combatir la violencia en el ámbito educativo, así como la promoción de políticas y prácticas inclusivas que aseguren que todos los estudiantes tengan acceso a una educación de calidad, independientemente de sus antecedentes o circunstancias personales.

La Universidad de Pamplona, a través de iniciativas como las lideradas por el CREAD, reafirma su compromiso con la construcción de una comunidad educativa que valora y respeta la diversidad. Estos esfuerzos son fundamentales para garantizar que la universidad sea un espacio seguro donde todos los estudiantes puedan prosperar y alcanzar su máximo potencial.

Para más información sobre futuros talleres y eventos organizados por la Oficina de Bienestar Universitario, pueden comunicarse a:

Bienestar Universitario

Telf.: 3164714370

bienestaruniversitario@unipamplona.edu.co

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Estudiantes de Economía de la Universidad de Pamplona Fortalecen sus Habilidades Blandas en Jornada Recreativa

Nota de prensa No 17 de junio de 2024

Los estudiantes del programa de Economía de la Universidad de Pamplona vivieron una jornada inolvidable en el lugar recreativo los Tanques el pasado 05 de junio del 2024, donde participaron en la actividad denominada "Habilidades Blandas". Esta iniciativa, organizada con el objetivo de fortalecer competencias esenciales para el desarrollo personal y profesional de la comunidad universitaria, reunió a docentes, estudiantes y personal administrativo del programa.

La jornada incluyó una serie de talleres y dinámicas especialmente diseñadas para mejorar habilidades como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y el liderazgo. Estas actividades se desarrollaron en un ambiente colaborativo y de aprendizaje, permitiendo a los participantes adquirir herramientas clave para fomentar un mejor compañerismo y un entorno más al aire libre.

La Oficina de Bienestar Universitario estuvo presente durante toda la jornada, brindando acompañamiento y apoyo a todos los asistentes. Su participación fue fundamental para asegurar que las actividades se desarrollaran de manera organizada y que cada miembro de la comunidad universitaria se sintiera respaldado durante el evento.

Sin embargo la actividad de "Habilidades Blandas" no solo fortaleció competencias importantes entre los participantes, sino que también promovió un sentido de comunidad y colaboración dentro del programa de Economía. La Universidad de Pamplona continúa comprometida con el desarrollo integral de sus estudiantes, ofreciendo oportunidades que complementen su formación académica y potencien su crecimiento personal y profesional.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



La creatividad se convirtió el punto esencial como proyecto de vida entre los participantes

Nota de prensa No 18 de mayo de 2024

El Parque Águeda Gallardo de Villamizar fue el escenario de la XVI Jornada del Pilo Creativo, un evento organizado por la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de Pamplona que tuvo encuentro el 6 de junio del 2024. Esta jornada, que contó con el respaldo y acompañamiento de la Oficina de Bienestar Universitario, se consolidó como un espacio clave para la innovación y la creatividad, atrayendo a un diverso grupo de participantes de todas las edades.

En horas de la tarde, el parque se llenó de un ambiente vibrante y dinámico. Los asistentes tuvieron la oportunidad de participar en una variedad de actividades diseñadas para estimular la imaginación y el pensamiento innovador. Talleres de creatividad, presentaciones de proyectos y actividades lúdicas fueron algunas de las propuestas que permitieron a los participantes explorar nuevas ideas y enfoques.

Uno de los aspectos más destacados de la jornada fue la diversidad de iniciativas presentadas. Estudiantes, docentes y miembros de la comunidad local exhibieron proyectos que abarcaban desde soluciones tecnológicas innovadoras hasta propuestas artísticas y culturales. Estas actividades no solo demostraron la riqueza creativa de los participantes, sino que también subrayaron cómo la creatividad puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo profesional y personal.

La Oficina de Bienestar Universitario jugó un papel crucial en el éxito del evento, proporcionando apoyo logístico y emocional a todos los asistentes. Su participación aseguró que cada actividad se desarrollara de la mejor manera y que los participantes se sintieran acogidos y respaldados en todo momento. Este respaldo fue esencial para crear un ambiente propicio para el aprendizaje y la colaboración.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Encuentro de Docentes sobre Alertas Tempranas en la Universidad de Pamplona: Preparativos para la Ruta Académica

Nota de prensa No 19 de junio de 2024

El martes 11 de junio se celebró en el edificio de Bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona un importante encuentro con los docentes responsables de las alertas tempranas de los diferentes programas académicos. Este evento tuvo como objetivo principal la socialización y planificación del próximo evento de la Ruta Académica, programado para el 22 de junio de 2024.

El encuentro contó con la participación destacada de la Dra. Ruby Jaimes, directora de Bienestar Universitario, y la psicóloga Erika Ortiz, quienes lideraron la reunión y proporcionaron un espacio de diálogo abierto para los docentes. La Dra. Jaimes y la psicóloga Ortiz subrayaron la relevancia de la Ruta Académica en el contexto universitario, destacando su papel en el fortalecimiento del acompañamiento estudiantil y la mejora del rendimiento académico.

Durante la reunión, se brindó a los docentes una descripción detallada del evento de la Ruta Académica, incluyendo su estructura, objetivos y actividades previstas. Se explicó que la Ruta Académica tiene como finalidad ofrecer a los estudiantes una serie de recursos y herramientas para apoyar su desarrollo académico y personal, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo y de apoyo mutuo.

La Dra. Jaimes destacó que la Ruta Académica no solo es una actividad de carácter formativo, sino también un espacio para que los estudiantes puedan expresar sus inquietudes y recibir orientación personalizada.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Apoyo desde la Oficina de Bienestar Universitario a la capacitación de primeros auxilios

Nota de prensa No 20 de junio de 2024

El histórico Teatro Jáuregui de la Universidad de Pamplona fue el escenario de una significativa capacitación en primeros auxilios básicos, dirigida a los estudiantes de la Facultad de Humanidades y Lenguas Castellanas el pasado 19 de junio del 2024. La Oficina de Bienestar Universitario, tuvo como objetivo equipar a los estudiantes con conocimientos esenciales para responder de manera efectiva ante situaciones de emergencia.

La capacitación en primeros auxilios básicos abarcó una serie de temas cruciales, incluyendo la reanimación cardiopulmonar (RCP), el manejo de heridas, fracturas, quemaduras y otros escenarios comunes de emergencias. Los instructores, expertos en el área de la salud y primeros auxilios, proporcionaron tanto teoría como demostraciones prácticas, permitiendo a los estudiantes adquirir habilidades vitales de una manera interactiva y participativa.

La Dra. Ruby Jaimes, directora de la Oficina de Bienestar Universitario, destacó la importancia de este tipo de capacitaciones en el ámbito universitario: "Dotar a nuestros estudiantes con habilidades en primeros auxilios no solo fortalece su formación integral, sino que también contribuye a crear una comunidad universitaria más segura y preparada para enfrentar cualquier eventualidad".

El Teatro Jáuregui, proporcionó el entorno perfecto para este evento educativo, facilitando una experiencia de aprendizaje amena y efectiva. Además de los aspectos técnicos de los primeros auxilios, la capacitación enfatizó la importancia de mantener la calma y actuar con rapidez y eficacia en momentos de emergencia. Los estudiantes aprendieron que la preparación y el conocimiento adecuado pueden salvar vidas, y que ser capaces de ofrecer ayuda inmediata es una habilidad invaluable tanto en el ámbito personal como profesional.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Jornada de intervención en salud sexual y reproductiva para la comunidad estudiantil de la Unipamplona

Nota de prensa No 21 de julio de 2024

El día 5 de julio del 2024 la Universidad de Pamplona, a través de la Oficina de Bienestar Universitario, brindó acompañamiento a una campaña organizada por el programa de Enfermería, enmarcada en el proyecto de Interacción Social en Salud Sexual y Reproductiva con el apoyo de Profamilia, con el objetivo de educar y concienciar a la comunidad estudiantil sobre la importancia de la responsabilidad sexual.

La Jefa Enfermera Edna Carolina Peñaloza lideró esta importante iniciativa, que buscó proporcionar a los estudiantes información clara y accesible sobre temas fundamentales. Durante el evento, se llevaron a cabo diversas actividades educativas y preventivas, diseñadas para fomentar una mayor comprensión y responsabilidad en este ámbito crucial para el bienestar individual y comunitario.

Entre las actividades desarrolladas, se incluyeron charlas informativas sobre métodos anticonceptivos, sus beneficios y posibles efectos secundarios, así como talleres sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Estos espacios permitieron a los participantes adquirir conocimientos esenciales para tomar decisiones informadas y responsables en su vida sexual. La campaña también abordó la promoción de relaciones saludables, destacando la importancia del consentimiento, la comunicación efectiva y el respeto mutuo en las relaciones interpersonales.

La Oficina de Bienestar Universitario, comprometida con el desarrollo integral de la comunidad estudiantil, facilitó el acompañamiento y la organización de la campaña, asegurando que cada actividad se desarrollara en un ambiente seguro y propicio para el aprendizaje. La participación activa de los estudiantes y su interés en los temas tratados fueron reflejo del éxito de la campaña y de la importancia de continuar promoviendo este tipo de iniciativas en el ámbito universitario.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Jornada Cultural y Deportiva en la Universidad de Pamplona Promueve el Bienestar Integral

Nota de prensa No 22 de julio de 2024

El pasado 5 de julio, el Coliseo José Flórez del campus principal de la Universidad de Pamplona se transformó en un vibrante centro de actividades culturales y deportivas. Este evento, organizado por el programa de Contaduría Pública y el apoyo de la Oficina de Bienestar Universitario, reunió a estudiantes y docentes en una jornada que promovió el entretenimiento, la cultura y el bienestar integral de toda la comunidad universitaria.

Desde horas de la mañana, el ambiente se llenó de energía. Las competencias deportivas fueron una de las principales atracciones, con equipos representativos de la facultad demostrando su habilidad y espíritu competitivo en diversas disciplinas. La participación activa de los estudiantes y el apoyo de sus compañeros crearon un ambiente de sana competencia, destacando la importancia de la actividad física para el bienestar general.

Pero no solo el deporte fue protagonista de la jornada. Las actividades culturales también tuvieron un papel destacado, mostrando la riqueza y diversidad de las diferentes regiones del país. Los asistentes disfrutaron de una serie de presentaciones que incluyeron danzas tradicionales, juegos típicos y exposiciones artísticas. Estas actividades no solo sirvieron como entretenimiento, sino que también fomentaron un mayor entendimiento y aprecio por la diversidad cultural presente en la universidad.

Harold Hineztroza, líder del área del deporte y cultura de la Oficina de Bienestar Universitario, expresó su satisfacción con el evento: "Estamos muy contentos de haber organizado esta jornada que no solo promueve el entretenimiento y la actividad física, sino que también celebra la diversidad cultural de nuestra comunidad."

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



La Universidad de Pamplona Celebra el Primer Torneo Interderecho de Microfútbol con Gran Éxito

Nota de prensa No 23 de julio de 2024

El pasado viernes 6 de julio de 2024, se llevó a cabo el Primer Torneo Interderecho de Microfútbol en el Coliseo José Flórez. Este evento, contó con el apoyo de la Oficina de Bienestar Universitario, reuniendo así estudiantes del programa de Derecho en una competencia que destacó tanto por el alto nivel de habilidad deportiva como por el espíritu de compañerismo.

El torneo contó con la participación de equipos masculinos, quienes demostraron su destreza en el microfútbol y su pasión por el deporte. Desde los primeros partidos, el coliseo se llenó de energía y emoción, con los equipos compitiendo intensamente en un ambiente de respeto.

Más allá de la competencia, el torneo tuvo como objetivo principal promover la actividad física y el trabajo en equipo entre los estudiantes. Valentina Gómez, representante del programa de Derecho, elogió la iniciativa y expresó su satisfacción con el desarrollo del torneo: "Este tipo de actividades son esenciales para nuestra formación integral. Nos permiten no solo disfrutar del deporte, sino también fortalecer nuestro sentido de pertenencia y orgullo institucional. Es increíble ver cómo el deporte nos une y fomenta valores tan importantes como el trabajo en equipo y la solidaridad".

La jornada concluyó con una ceremonia de premiación, en la cual se reconoció el esfuerzo y la dedicación de todos los participantes. Los equipos ganadores recibieron trofeos y medallas, celebrando no solo sus logros en el campo de juego, sino también su capacidad para trabajar juntos y apoyarse mutuamente.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Exitosa Caminata Saludable Organizada por el Programa de Terapia Ocupacional de la Universidad de Pamplona

Nota de prensa No 24 de julio de 2024

En un esfuerzo por promover la actividad física y el bienestar entre la comunidad universitaria, el programa de Terapia Ocupacional de la Universidad de Pamplona organizó una caminata saludable el 8 de julio de 2024. La actividad, que se llevó a cabo en las horas de la mañana, tuvo como destino la finca de Nepe y contó con la participación de estudiantes y personal académico.

El evento fue respaldado y acompañado por la Oficina de Bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona, bajo la dirección del líder de deporte y recreación Luwing Vargas. La caminata ofreció a los participantes la oportunidad de disfrutar de un entorno natural, realizar diversas actividades que fomentaron la integración y pasar un día al aire libre, alejándose del ritmo académico cotidiano.

Durante el recorrido, los asistentes se conectaron con la tranquilidad del entorno natural, lo que les permitió relajarse y revitalizarse. La actividad también sirvió para destacar la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable, aspecto esencial para el bienestar integral de la comunidad universitaria.

La caminata saludable no solo cumplió con su objetivo de promover la actividad física, sino que también los participantes expresaron su satisfacción con la actividad, destacando los beneficios de desconectarse momentáneamente del ambiente académico y disfrutar de la belleza natural. "La caminata fue una experiencia muy enriquecedora," comentó Andrea Pérez, estudiante del programa de Terapia Ocupacional. "Nos permitió no solo ejercitarnos, sino también disfrutar de la naturaleza y compartir con nuestros compañeros en un ambiente relajado y positivo."

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Visita Inclusiva Fortalece el Compromiso de la Universidad de Pamplona con la Accesibilidad y la Inclusión

Nota de prensa No 25 de julio de 2024

La Directora de Bienestar Universitario, Dra. Ruby Jaimes, el equipo de intérpretes de lenguas y señas junto a los estudiantes de Ingeniería de Telecomunicaciones de Villa del Rosario, tuvieron un encuentro significativo en las instalaciones de Bienestar Universitario en el campus principal de la Universidad de Pamplona el día 9 de julio del 2024. Este evento subrayó el compromiso de la universidad con la accesibilidad y la inclusión de todos sus estudiantes.

Durante la visita, los intérpretes de lenguas y señas desempeñaron un papel crucial, facilitando la comunicación entre los estudiantes con diferentes capacidades auditivas y los miembros del equipo de Bienestar Universitario. Esto aseguró que todos los estudiantes pudieran participar plenamente en las discusiones y actividades programadas, reflejando la dedicación de la Universidad de Pamplona a crear un entorno inclusivo y accesible para toda su comunidad.

La Dra. Ruby Jaimes, directora de Bienestar Universitario, expresó su entusiasmo por la visita: "Estamos comprometidos a garantizar que todos nuestros estudiantes, sin importar sus habilidades, puedan acceder a los servicios y participar en las actividades que ofrecemos. La presencia de los intérpretes de lenguas y señas es vital para asegurar que nuestra comunidad sea verdaderamente inclusiva."

Además de la valiosa contribución de los intérpretes, los estudiantes de Ingeniería de Telecomunicaciones de Villa del Rosario también jugaron un papel importante en esta visita. Compartieron sus experiencias y perspectivas sobre el proceso académico, brindando recomendaciones constructivas para mejorar los servicios de bienestar universitario. Sus comentarios fueron recibidos con gratitud y se considerarán para futuras mejoras en los servicios ofrecidos.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Promoción del Bienestar Universitario: Encuentros de Actividad Física en el campus principal de la Universidad de Pamplona

Nota de prensa No 26 de julio de 2024

La Oficina de Bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona continúa su labor en pro del bienestar integral de la comunidad universitaria a través de los encuentros de baile, estiramientos y aeróbicos que se realizan periódicamente en el Gimnasio Hércules del campus principal. Estos eventos se han consolidado como una valiosa oportunidad para promover la actividad física, la interacción social y la distracción saludable entre estudiantes, docentes y administrativos.

Desde su implementación, estos encuentros han sido un éxito, ofreciendo clases de baile y diversas dinámicas que no solo fomentan el ejercicio físico, sino también el fortalecimiento de los lazos comunitarios. Las sesiones son dirigidas por el profesionalismo de Luwing Vargas, destacado líder del área de deporte y cultura.

Cada encuentro se realiza en un ambiente inclusivo, donde todos los miembros de la comunidad universitaria pueden participar sin importar su nivel de habilidad o experiencia previa en actividades físicas. Las sesiones de baile incluyen una variedad de estilos, como salsa, merengue y zumba, proporcionando una experiencia dinámica y entretenida. Además, se ofrecen sesiones de estiramientos y aeróbicos que ayudan a mejorar la flexibilidad y la resistencia física.

Estos encuentros no solo contribuyen al bienestar físico, sino también al bienestar mental y emocional. La interacción social que se fomenta en cada sesión es fundamental para construir una comunidad más unida y solidaria. La participación en estas actividades permite a los asistentes desconectarse del estrés académico y laboral, y conectar con otros miembros de la universidad en un ambiente relajado y amigable.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



La Oficina de Bienestar Universitario Apoya la Feria Académica de la Salud en la Universidad de Pamplona

Nota de prensa No 27 de julio de 2024

El pasado 12 de julio del 2024 la Oficina de Bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona brindó su apoyo y acompañamiento a la Feria Académica de la Salud, una destacada actividad organizada por la Facultad de Salud. Esta feria tuvo como objetivo principal aportar de manera activa a la prevención y cuidado de la salud de la población universitaria mediante acciones integrales de promoción, prevención y fomento de estilos de vida saludables.

La Feria Académica de la Salud se celebró con el propósito de proporcionar a los estudiantes, docentes y personal administrativo las herramientas y conocimientos necesarios para mejorar su bienestar físico y mental. Durante el evento, se llevaron a cabo diversas actividades y se ofrecieron múltiples recursos que permitieron a los asistentes adquirir prácticas y conocimientos valiosos para su salud.

Entre las actividades destacadas, se incluyeron talleres sobre nutrición, charlas sobre manejo del estrés, y sesiones prácticas de ejercicios físicos. Estas actividades no solo promovieron la salud física, sino también el bienestar emocional y mental, subrayando la importancia de un enfoque integral hacia el cuidado de la salud.

Yoinel Díaz, estudiante de la Facultad de Salud, compartió su experiencia en la feria: "Fue una oportunidad increíble para aprender sobre cómo llevar un estilo de vida más saludable. Las actividades fueron muy útiles y me dieron nuevas perspectivas sobre la importancia de cuidar mi salud de manera integral."

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social

BIENESTAR UNIVERSITARIO



Feria Académica de la Salud: Fomentando Estilos de Vida Saludables en la Universidad

Nota de prensa No 28 de julio de 2024

El 12 de julio, la Oficina de Bienestar Universitario brindó constante acompañamiento y apoyo a los participantes, asegurando que todos pudieran aprovechar al máximo las actividades y recursos ofrecidos.

Uno de los momentos destacados de la jornada fue la sesión de aeróbicos, dirigida con entusiasmo y profesionalismo por Pablo Efraín Bonilla, monitor del Gimnasio Hércules. Su energía y dedicación fueron fundamentales para motivar a los estudiantes y asegurar una participación activa en la actividad física.

"Es muy gratificante ver a tantos estudiantes comprometidos con su salud y bienestar. La sesión de aeróbicos fue una excelente manera de comenzar el día, llenando de energía y positividad a todos los presentes," comentó Pablo Efraín Bonilla.

Además de los aeróbicos, la feria incluyó una variedad de actividades diseñadas para educar y concienciar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable. La Oficina de Bienestar Universitario reafirma su compromiso con el bienestar integral de la comunidad universitaria, y agradece a todos los participantes y colaboradores que hicieron posible el éxito de esta feria.

"Nuestro objetivo es seguir ofreciendo espacios y actividades que promuevan la salud y el bienestar en todas sus dimensiones. La Feria Académica de la Salud es un claro ejemplo de lo que podemos lograr trabajando juntos," afirmó Ruby Jaimes, directora de la Oficina de Bienestar Universitario.

Katiusca Lambraño

Pasante de Comunicación Social