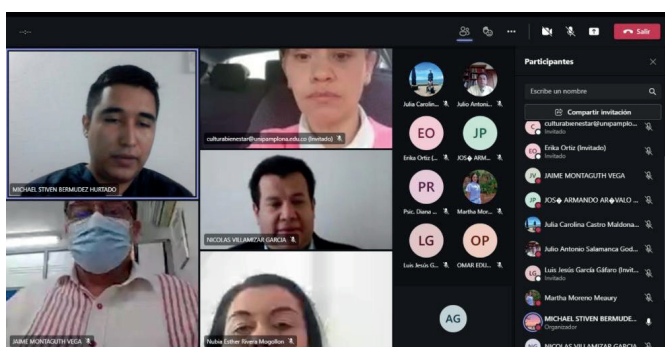


Boletín informativo N°3

TERCER ENCUENTRO DE BIENESTAR UNIVERSITARIO CON LOS PSICÓLOGOS EN FORMACIÓN, ÁREA ORGANIZACIONAL



El Centro de Bienestar Universitario junto al programa de Psicología sigue generando ponencias enmarcadas en el área organizacional. Esta vez, los psicólogos en formación, Michael Stiven Bernudez y José Armando Arévalo Pastrana, expusieron las temáticas sobre felicidad laboral y cohesión grupal, a través del trabajo colectivo para solucionar y encontrar palabras clave como unión y equipo, en una sopa de letras, además, se desarrolló un ejercicio de respiración para bajar los niveles de estrés, tensión y en ocasiones, preocupación, emociones persistentes en los lugares de trabajo. La actividad tuvo la participación de 12 asistentes de la oficina de Bienestar Universitario y se seguirán ejecutando durante el periodo académico 2021-2.

MUEVE TU BIENESTAR HACE PRESENCIA EN LAS INSTALACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

En las últimas semanas, el Área de la Promoción de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación, ha venido desarrollando diferentes visitas a funcionarios de algunas dependencias, facultades, oficinas administrativas y programas de esta Alma Máter, con el programa denominado "Mueve tu bienestar". El objetivo es hacer prácticas de estiramiento, momentos de relajación y esparcimiento con sus compañeros, para que seguidamente sean efectuados de manera más rápida, segura y óptima los diversos compromisos institucionales.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡es nuestro objetivo!

Centro de Bienestar Universitario



Boletín informativo N°3

BIENESTAR UNIVERTARIO LIDERA SEMBRATÓN EN LA VEREDA DE MONTEADENTRO

El sábado 23 de Octubre, Bienestar Universitario a través del Área de la Promoción de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación, liderado por el docente Rudyard Geovanny Silva Guerra, llevó a cabo "Caminantes Unipamplona", evento dirigido a toda la comunidad académica. La intención principal de esta salida pedagógica fue brindar un espacio de oxigenación, deporte, siembra de árboles, y relación con otras personas; se cumplió con el propósito misional de esta Oficina, donde se propicia la calidad de vida nuestra población universitaria, un ejemplo claro fue la efectiva conexión con la naturaleza que tuvieron los participantes.



El lugar de inicio de la actividad fue el Coliseo Chepe Acero a las 7:00 a.m., donde adultos, adolescentes y niños formaron parte de esta recreación, amigable con el medio ambiente e idónea para la salud de quienes se vincularon. Todos se apropiaron de esta bonita labor, motivados y agradecidos.



Desde Bienestar Universitario, liderado por la magíster, Julia Carolina Castro Maldonado, se espera seguir generando estos espacios en aras de contribuir al bienestar social, físico, psicológico y emocional de toda la comunidad universitaria y, se extiende la invitación para que administrativos, docentes y estudiantes sean partícipes de todos los talleres, eventos y actividades ofertados por la oficina de Bienestar Universitario.



BIENESTAR
¡Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!
• UNIPAMPLONA •



Bienestar Unipamplona
@unipamplonabienestar

Formando **líderes** para la
construcción de un nuevo
país en paz