

BIENESTAR TE INFORMA



**BIENESTAR**

*¡Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!*

• U N I P A M P L O N A •

Te invitamos a leer los últimos acontecimientos de la oficina de Bienestar Universitario, ten presente que esta cartilla informativa se estará publicando mensualmente, con el compromiso de resaltar los sucesos más importantes de nuestra dependencia .

No olvides acceder a nuestras redes sociales y página web.



@Bienestar Unipamplona  
@Bienestar Live Unipamplona



@UnipamplonaBienestar



@Canal oficial\_Bienestar Unipamplona



**BIENESTAR**

*¿Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!*

• UNIPAMPLONA •



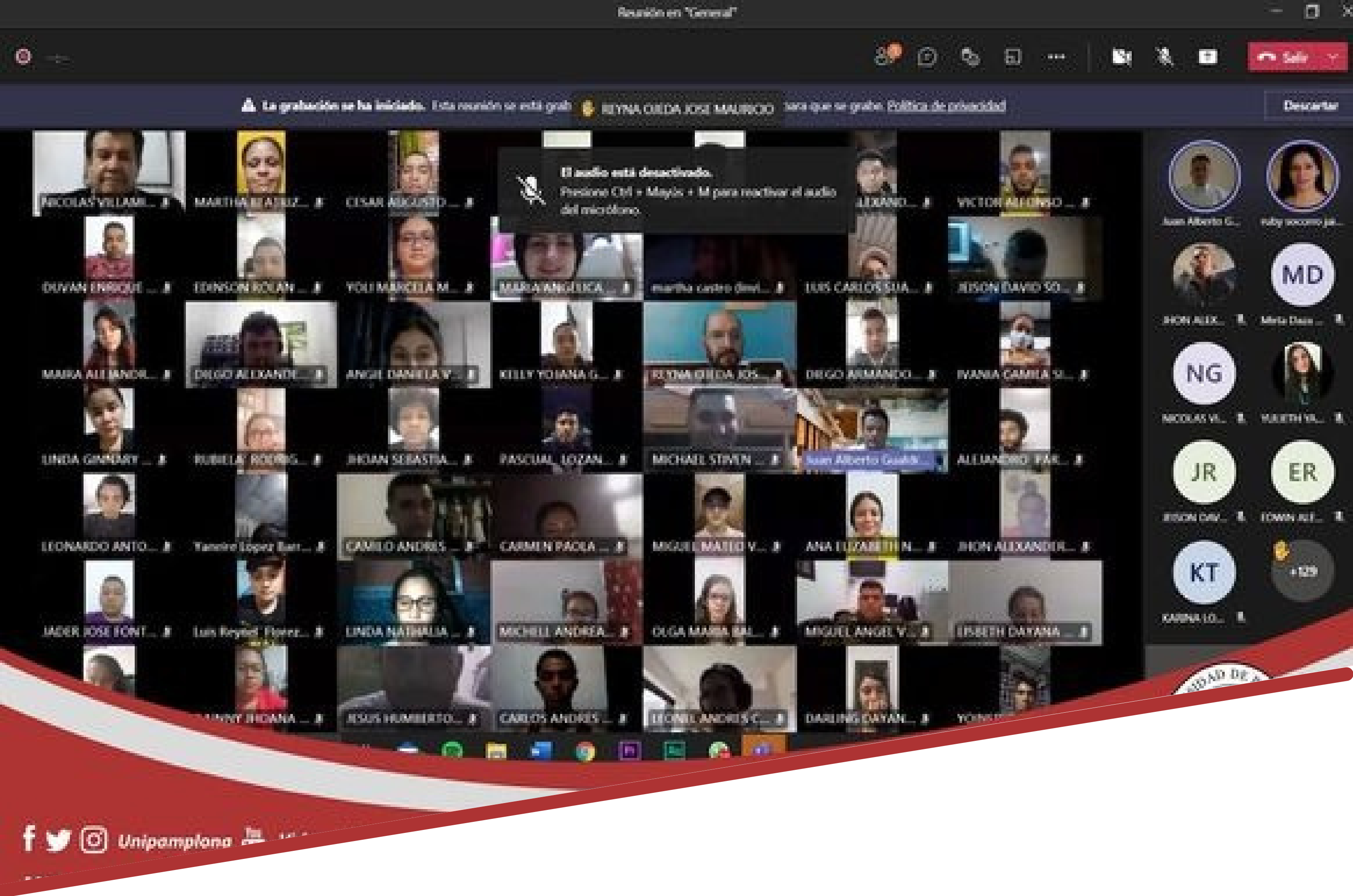
Apreciada comunidad académica, los invitamos este viernes 08 de octubre en el primer Instagram Live, donde les compartiremos información de la gestión realizada por Bienestar y los eventos próximos a desarrollarse en beneficio de ustedes.

#FormandoLíderesParaLaPaz



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





Bienestar Universitario da inicio a la estrategia institucional:  
Entrenamiento en Resiliencia, la cual busca fortalecer los procesos académicos y profesionales desde la formación integral y la responsabilidad social.

#UnipamplonaAcreditada  
#Unipamplona61Años  
#FormandoLíderesParaLaPaz



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



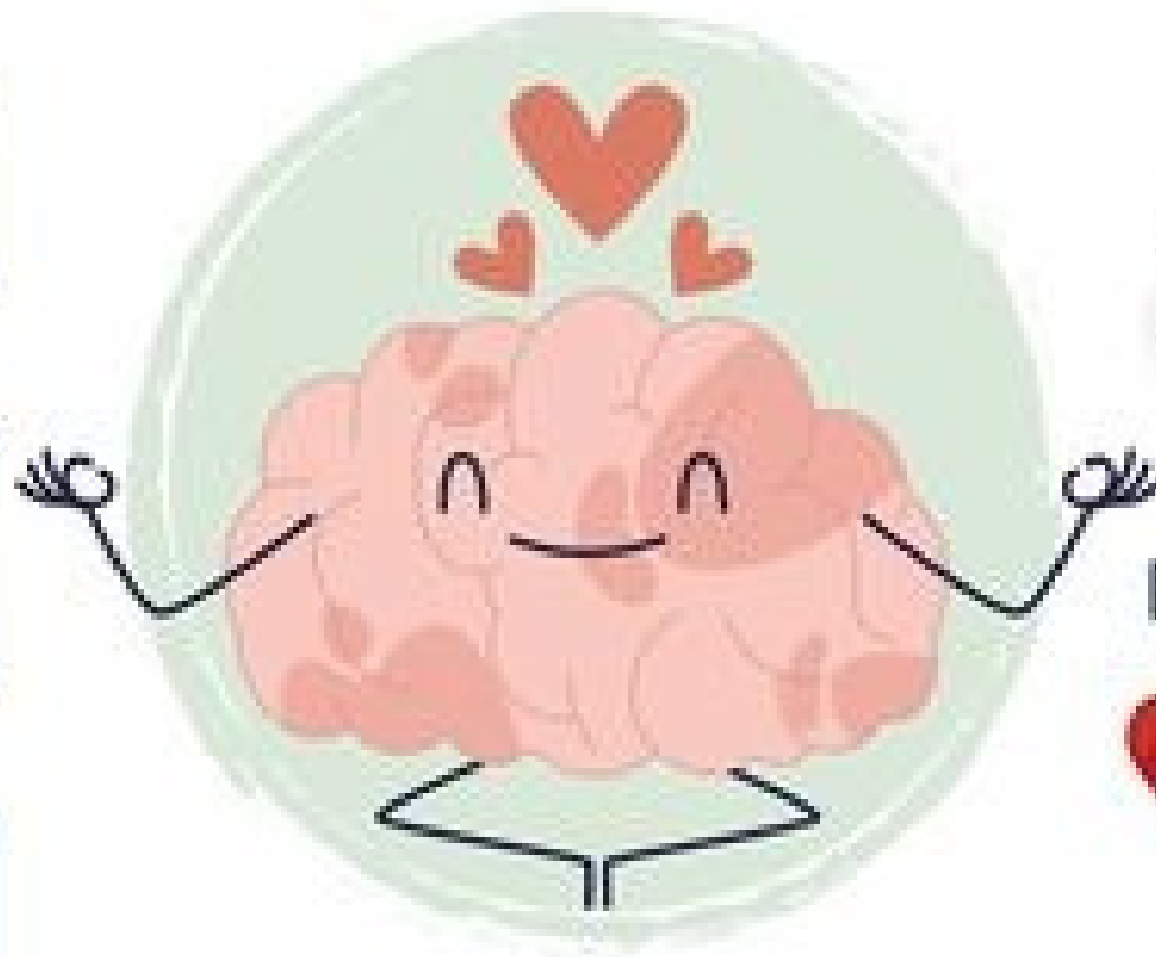


# Día Mundial de la Salud Mental

Sé consciente de tus  
propias capacidades

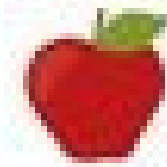
Eres capaz de afrontar  
las dificultades de la vida

Trabaja de forma  
productiva



Busca ayuda  
profesional  
si lo necesitas

Duerme 8 horas al día



Come sano

¡Ejercítate!



El Día Mundial de la Salud Mental se conmemora todos los 10 de octubre; el objetivo que persigue, es el de recordar que la salud de cada individuo resulta siendo la sólida base para la construcción de vidas plenas y satisfactorias.

El Día Mundial de la Salud Mental se conmemora todos los 10 de octubre, su finalidad es recordar la importancia del estado de ánimo de cada individuo, siendo este un factor importante en el crecimiento y desarrollo para la construcción de vidas plenas de las personas.

#UnipamplonaAcreditada

#Unipamplona61Años

#FormandoLíderesParaLaPaz



# Tallerízate *con* Bienestar

Dirigido a nuestra  
comunidad académica



## “PINTA Y DECORA TUS MACETAS”

### Inscripciones abiertas

Formulario de inscripción:  
Hasta el 15 de Octubre

“Desarrolla una pasión por el  
aprendizaje. Si lo haces,  
nunca dejarás de crecer”.

#### INSCRIPCIONES ABIERTAS

Taller "Pinta y decora tus macetas". Dirigido a Estudiantes,  
Docentes, Administrativos, Egresados y Jubilados. ¡Gratis!

Formulario de inscripción: <https://forms.gle/UaE2qayoUSSXNjgt8>  
¡Inscríbete!

#UnipamplonaAcreditada

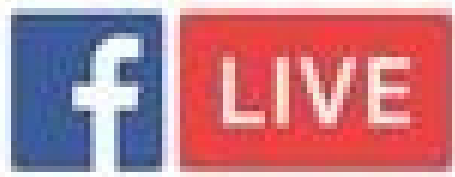
#Unipamplona61Años

#FormandoLíderesParaLaPaz



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





#FONOESLOMIO

# VIERNESTAR

## *Tradición cultural y artística de nuestras regiones*

Recepción de contenido audiovisual, con  
la profesora Martha Lucía Bermúdez Muñoz  
al correo: [mbermudez@unipamplona.edu.co](mailto:mbermudez@unipamplona.edu.co)

**Dirigido a comunidad académica**

**Fecha:** Viernes, 15 de Octubre

**Hora:** 9:30 a.m.

**Plataforma:** Facebook Live  
FonoUnipamplona



**INVITA**



FONOAUDIOLOGÍA  
UNIPAMPLONA

Bienestar Universitario en articulación con el programa de Fonoaudiología, te invita a participar con videos de bailes o presentaciones artísticas, típicas de la región donde te encuentras, para ser mostradas en el próximo

#Viernestar

#FormandoLíderesParaLaPaz



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



**BIENESTAR**  
*¿Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso?*  
• UNIPAMPLONA •



# *Día del Respeto a la Diversidad Cultural*



El **12 de octubre** se conmemora el Día de la Diversidad Étnica y Cultural. Esta denominación rinde un homenaje a la pluralidad de nuestro país. Además, busca incentivar la protección de todas las culturas que conviven en Colombia.

Bienestar Universitario se integra a esta conmemoración por el respeto a la diversidad étnica y cultural, riendiendo homenaje a la diversidad de nuestro país.

Invitando a la protección de todas las etnias que habitan en el territorio colombiano hoy 12 de Octubre.

#FormandoLíderesParaLaPaz





# "Sembratón Monteadentro" Presencial



**Fecha**

23 de Octubre



**Hora**

7:00 a.m.



**Punto de  
encuentro**

Coliseo

Chepe Acero

"El primer paso es el más importante.  
Es el más crucial y más efectivo, ya que iniciará  
la dirección que has elegido"

— Steve Backley

**Llevar hidratación  
y ropa deportiva**

Bienestar Universitario invita a toda nuestra comunidad universitaria a participar de esta jornada recreativa, con el propósito de ayudar a nuestro medio ambiente. "Aquel que planta un árbol, cosechará una esperanza".

Los esperamos este 23 de octubre

#FormandoLíderesParaLaPaz



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



**BIENESTAR**  
¿Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso?  
• UNIPAMPLONA •





## #FormandoLíderesParaLaPaz

Bienestar Universitario en la mañana del día 12 de octubre, hizo entrega de la gran donatòn, implementos de aseo para los reclusos del Centro Penitenciario de la ciudad de Pamplona, labor que se estuvo desarrollando durante estas semanas. Agradecemos a la comunidad académica y estudiantil por sumarse a esta iniciativa







Bienestar Universitario realizo visitas a las oficinas, aulas o laboratorios, implementando una estrategia llamada "Mueve, tu bienestar" que busca promover pausas y ejercicios durante la jornada laboral.

#FormandoLíderesParaLaPaz



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



# UNIPAMPLONA INCLUYENTE

Te invitamos a que hagas parte de  
este programa

#Unipamplonaincluyente

Lanzamiento: Viernes 15 de  
Octubre

Hora: 10:00 AM

Facebook Live  



Bienestar Universitario invito a los estudiantes de la Universidad de Pamplona a qué se unan a estos grupos de apoyo social

#SoyComoTú a través de los siguientes links de WhatsApp:

Estudiantes Sobrevivientes del conflicto armado y habitantes de frontera <https://chat.whatsapp.com/LeKI7ybFEIIdtQomcRhrl9>

Estudiantes con Diversidad funcional

<https://chat.whatsapp.com/Dwd2TkP5Lwh9Dz3Tyyve6b>



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







Se realizaron los campeonatos de balon cesto, lideraros por el Centro de Bienestar Universitario, dicha actividad se transmitio a tarvés del facebook live de la oficina, donde se enfrentaron los diferentes equipos.

Contratación Vrs. Los Ilorones

Los juegos del calamar Vrs. Económicas.



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







#Halloween

Envía una foto con tu mejor disfraz y haz parte de esta celebración.  
Fecha límite de recepción: 26 de octubre.

Publicación de las fotografías: 28 de octubre.

¡La imagen que tenga más likes el 1 de noviembre, será la ganadora!

Pueden participar: estudiantes, docentes y administrativos.  
Anímate!

#FormandoLíderesParaLaPaz



## *Día mundial de la lucha contra el cáncer de mama*



Por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **hoy 19 de octubre**, se conmemora mundialmente el día internacional de la lucha contra el cáncer de mama, con el objetivo de concientizar y promover que cada día más mujeres accedan a controles, tengan diagnósticos oportunos y tratamientos efectivos.

"Para todas aquellas valientes que siguen luchando por la vida, con el corazón en la mano te decimos: ¡Ánimo y fuerza! siempre estaremos contigo". -Anónimo



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



@Unipamplonabienestar

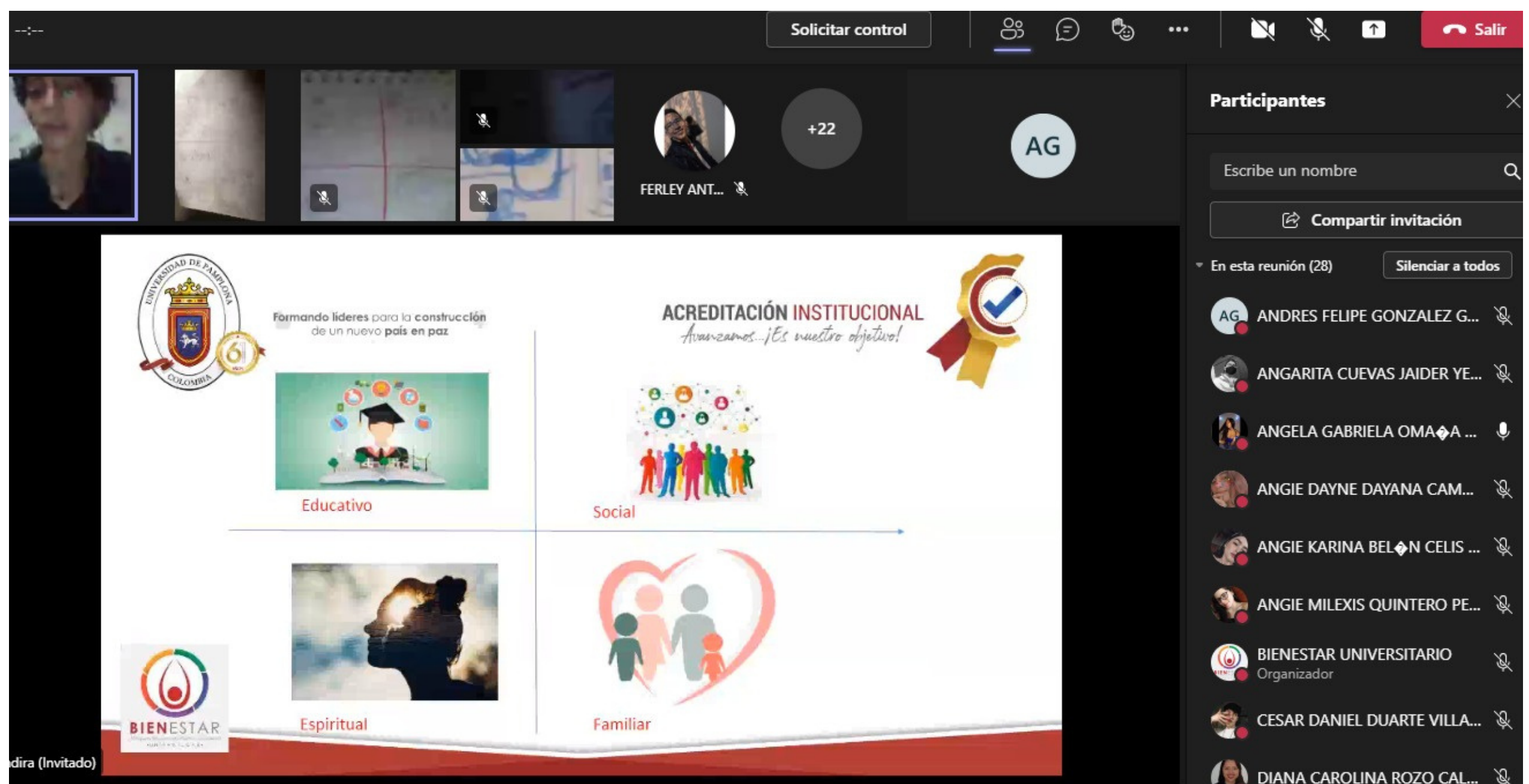
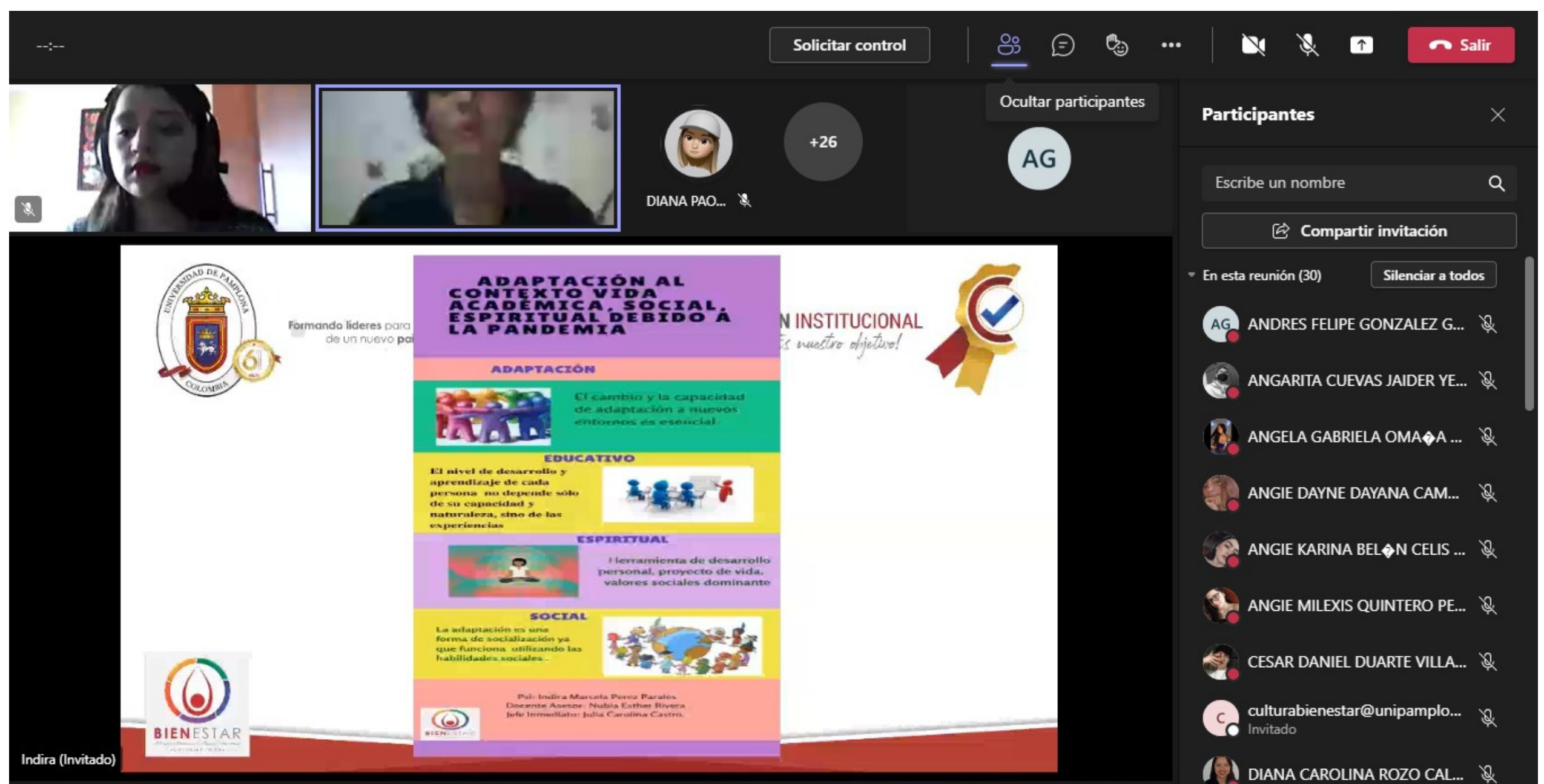
El Centro de Bienestar Universitario, Conmmeroa este imprtante fecha del Día Mundial de la lucha contra el cancer de mama.

#19deoctubre

#DíaMundialdelCáncerdeMama

#FormandoLíderesParaLaPaz





Bienestar Universitario junto a los Psicólogos en Formación, realizaron la actividad "Bienestar en tu Facultad" con los programas académicos de Licenciatura en Lenguas Extranjeras y Licenciatura en Ciencias Sociales y Desarrollo Local, enfatizando los temas "Autoestima" y "Adaptación al Cambio"



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



**BIENESTAR**  
¿Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!  
• UNIPAMPLONA •





Con el numeral #EnEstosMomentos

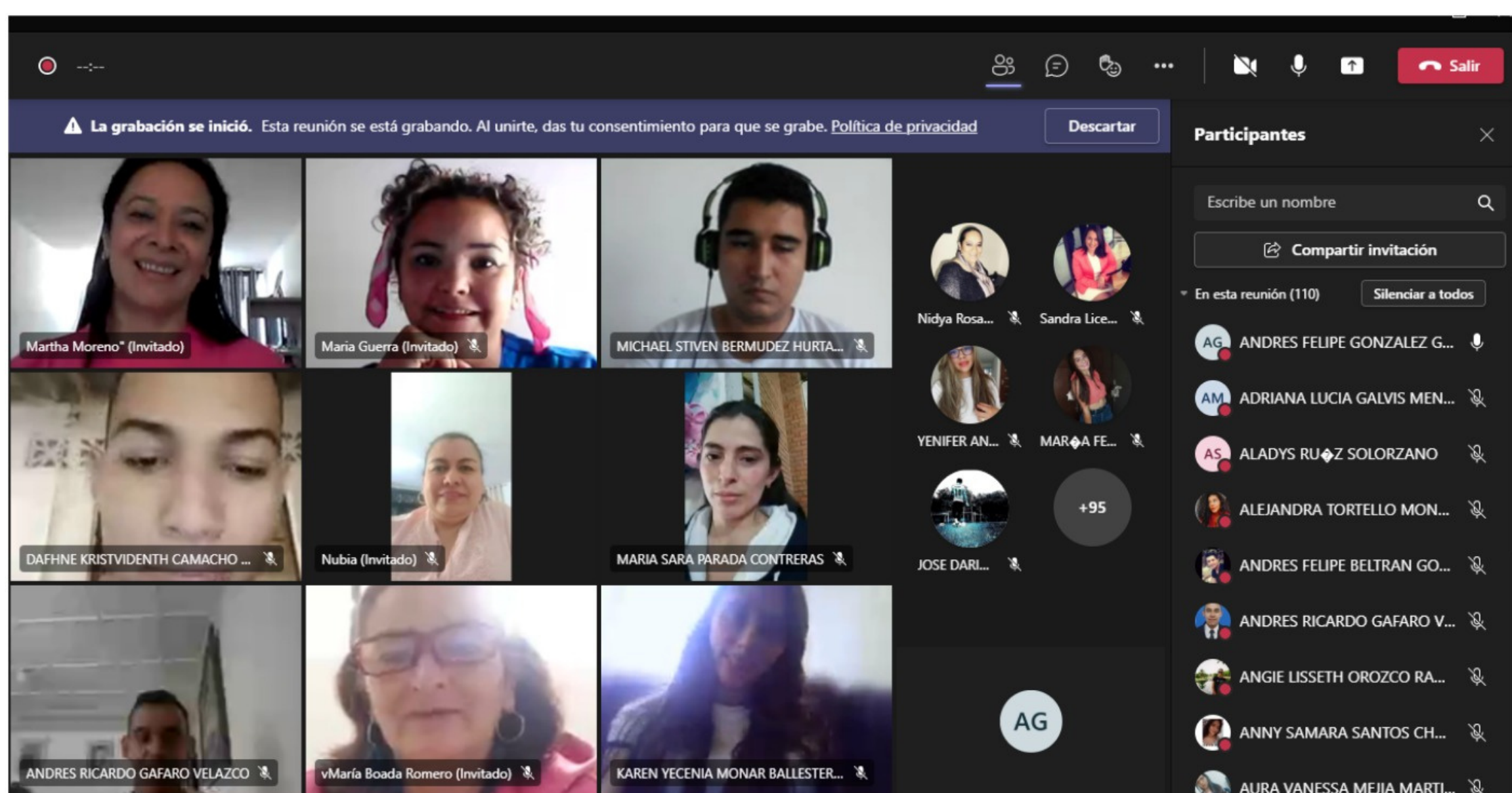
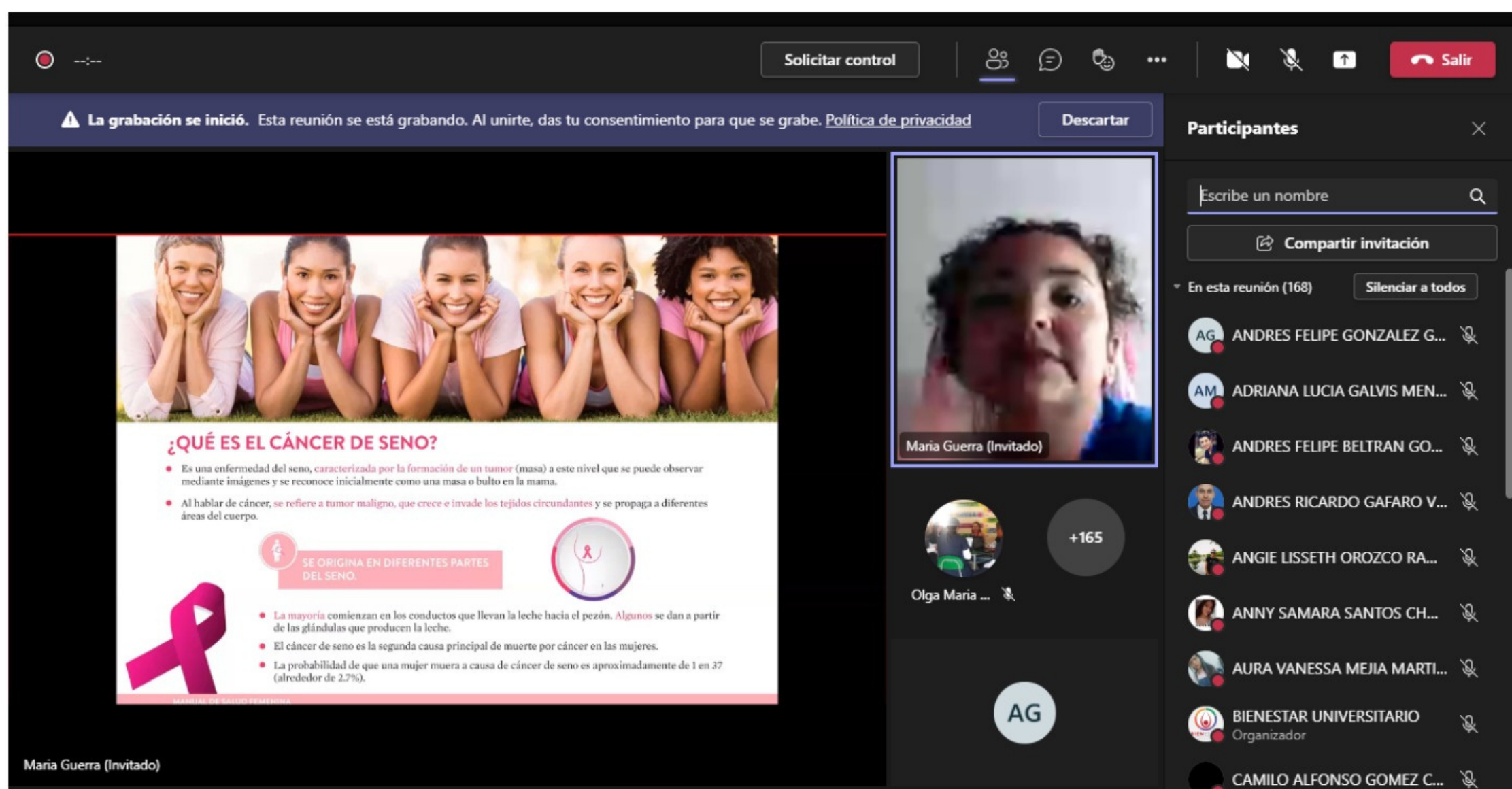
Bienestar Universitario realizó pausas activas a los funcionarios de nuestra institución y haciendo un recorrido por las diferentes sedes #FormandoLíderesParaLaPaz



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







Con el numeral #EnEstosMomentos

Bienestar Universitario presento el taller de Educación Sexual y Reproductiva  
“tócate para que no te toque” prevención de cáncer de seno  
dirigido a la comunidad universitaria.

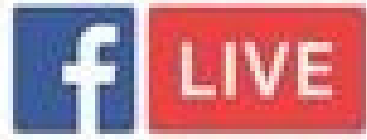
#FormandoLíderesParaLaPaz



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz







#FONOESLOMIO

# ORIGAMI: *experiencias en papel*

**Fecha:** Viernes, 22 de Octubre

**Hora:** 9:30 a.m.

**Plataforma:** Facebook Live  
FonoUnipamplona

**Dirigido a comunidad académica**

¿Qué sería de la vida si no tuviéramos  
el valor de intentar cosas nuevas?

*Vincent Van Gogh*

**VIERNESTAR**



**INVITA**



*¡No olvides traer hojas de papel  
con diversos colores!*

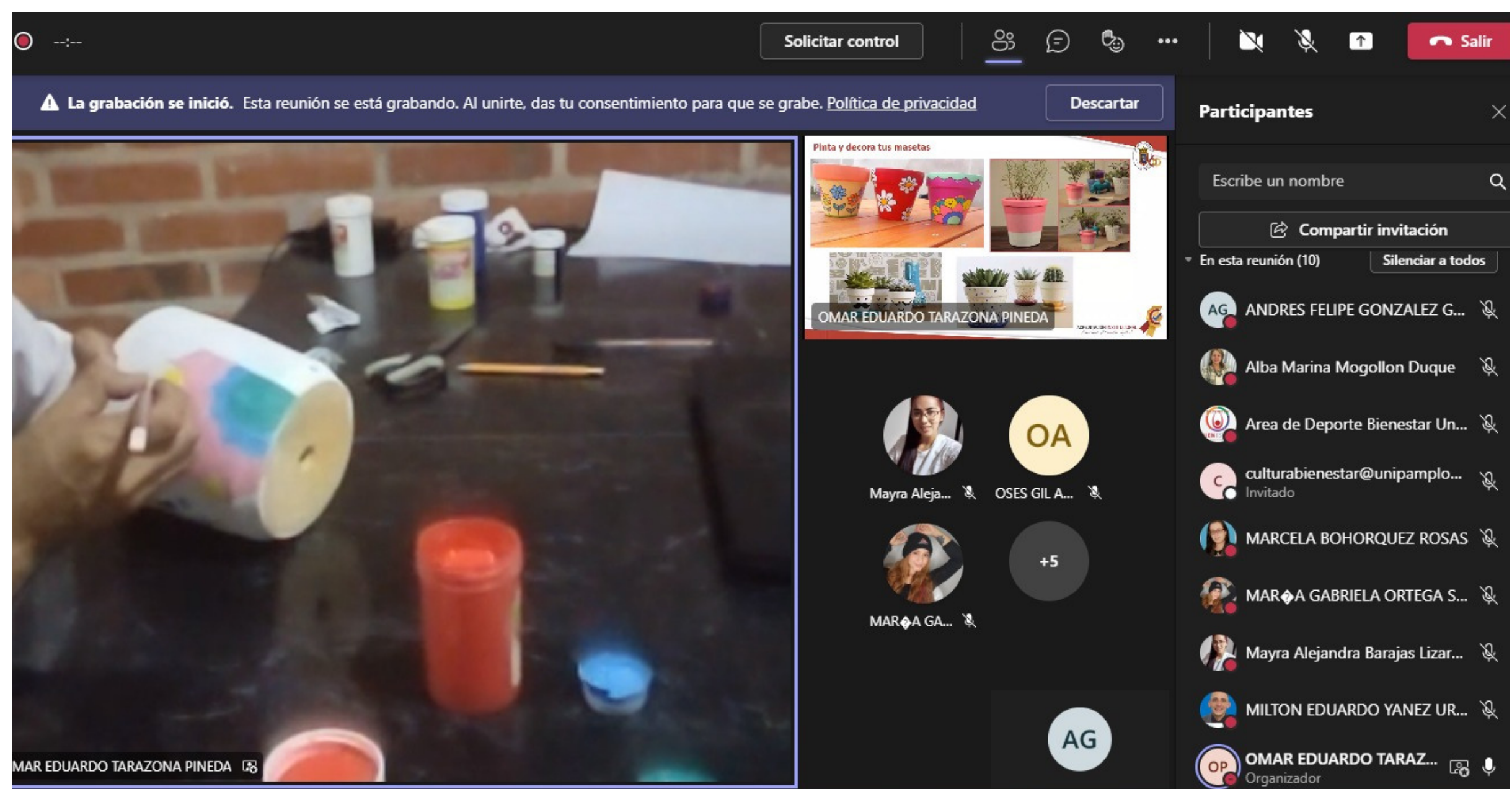
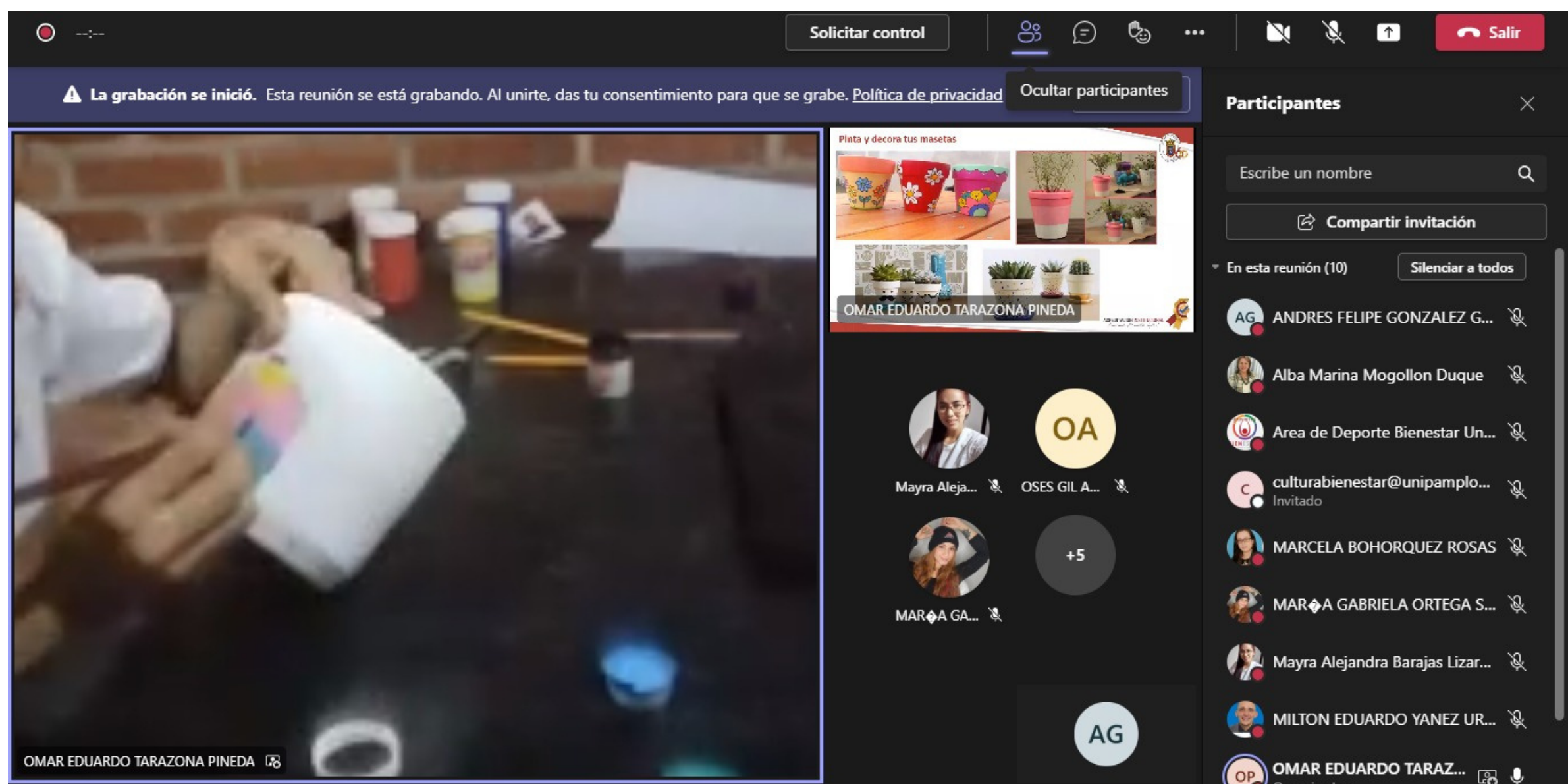
Bienestar Universitario articulado con el programa de Fonoaudiología, invito a la comunidad universitaria a participar de Viernestar, donde aprenderemos a realizar proyectos en origami Facebook Live FonoUnipamplona:



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







Bienestar Universitario desarrolló el primer taller "Pinta y decora tus macetas". Dirigido por el Docente, Omar Tarazona. Recuerden que todos los jueves a las 4:00 p.m., se estará realizando, te esperamos.





La Directora de Bienestar Universitario Julia Carolina Castro Maldonado y los líderes de área, recibieron la Auditoría Interna al proceso de la dependencia.

#FormandoLíderesParaLaPaz



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







# CONOCIENDO MI U

## CIENCIAS AGRARIAS



#NoTeLoPierdas

#PermisoAcadémico

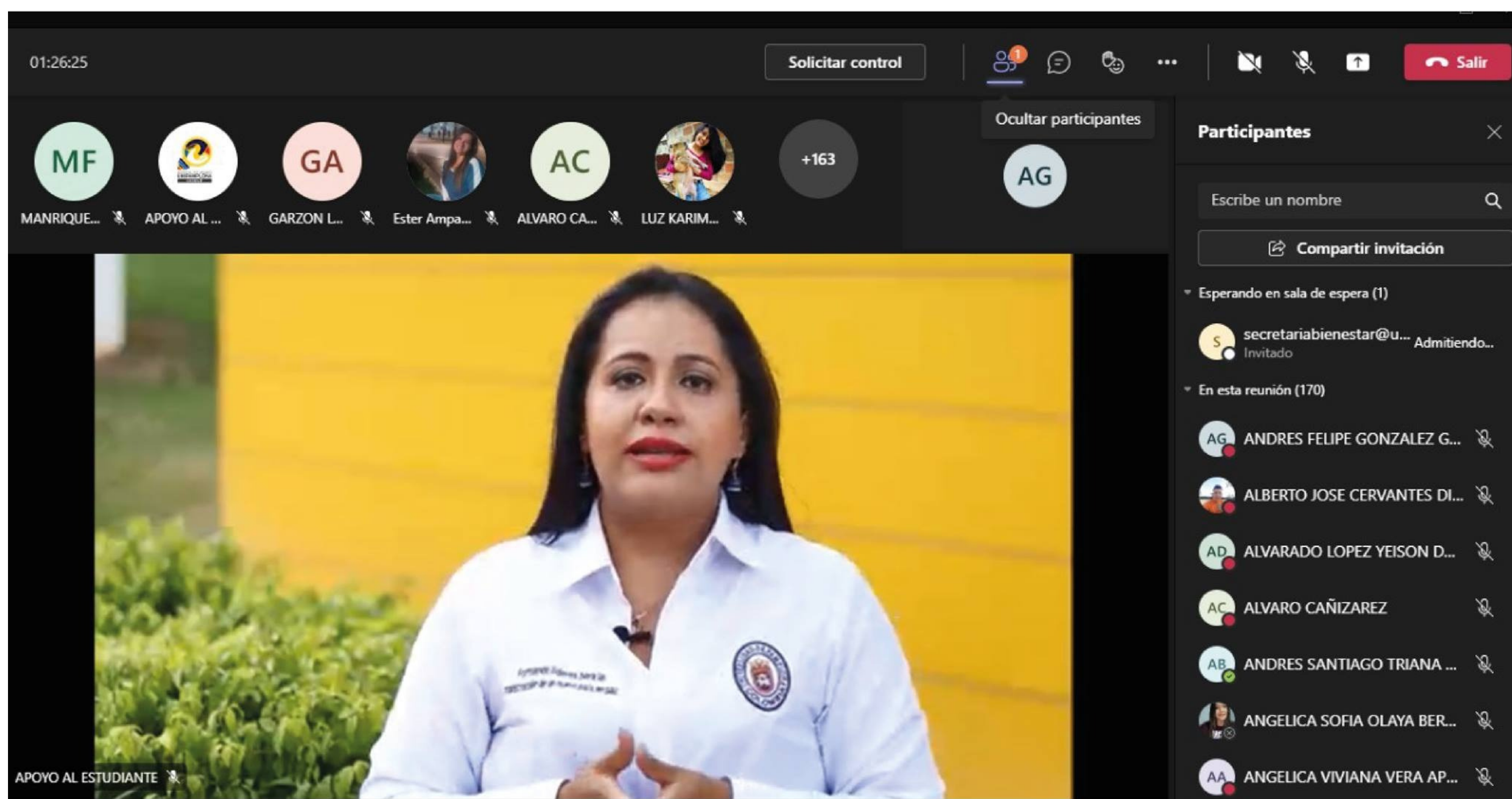
#FacultadCienciasAgrarias

Con el objetivo de organizar un plan de introducción a la vida universitaria, para estudiantes de primero a cuarto semestre que han vivido la universidad de manera virtual, nos permitimos invitarlos a participar de la jornada del día martes 26 de octubre a las 10:00 a.m.



Formando líderes para la  
construcción de un nuevo  
país en paz





Se desarrolló la actividad “Conociendo mi U”, estrategia organizada por el Representante Estudiantil ante el Consejo Superior, Luis Alberto Garzón, y apoyada por el Centro de Bienestar Universitario, dirigida el día de hoy a los estudiantes de 1 a 4 semestre de la Facultad de Ciencias Agrarias y Ciencias Económicas y Empresariales.

La iniciativa de esta actividad fue dar a conocer las instalaciones de la universitaria y las áreas y servicios que presta Bienestar Universitario como otras dependencias, con el fin de que los alumnos se vayan familiarizando con la academia.

#FormandoLíderesParaLaPaz



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





# 1ER CONCURSO DE DISFRACES DE HALLOWEEK

29 de octubre de 2021

## CATEGORIAS

1. Individual
2. Familia
3. Mascotas.



Cada concursante enviara un tiktok el 28 de octubre a medio día, indicando :  
Nombre completo, categoria, nombre del disfraz y descripcion del mismo.

3123928362-3208170723



Viernestar te invita a participar en el primer concurso de disfraces este 29 de octubre, ten presente las categorías y sus respectivas indicaciones.

#FormandoLíderes



Formando líderes para la  
construcción de un nuevo  
país en paz







El programa Pamplona Incluyente realizó el primer encuentro sobre resiliencia "Puedes superar las adversidades", el jueves 28 a las 4:00 p.m. y el Viernes 29 de Octubre a las 09: 00 a.m



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







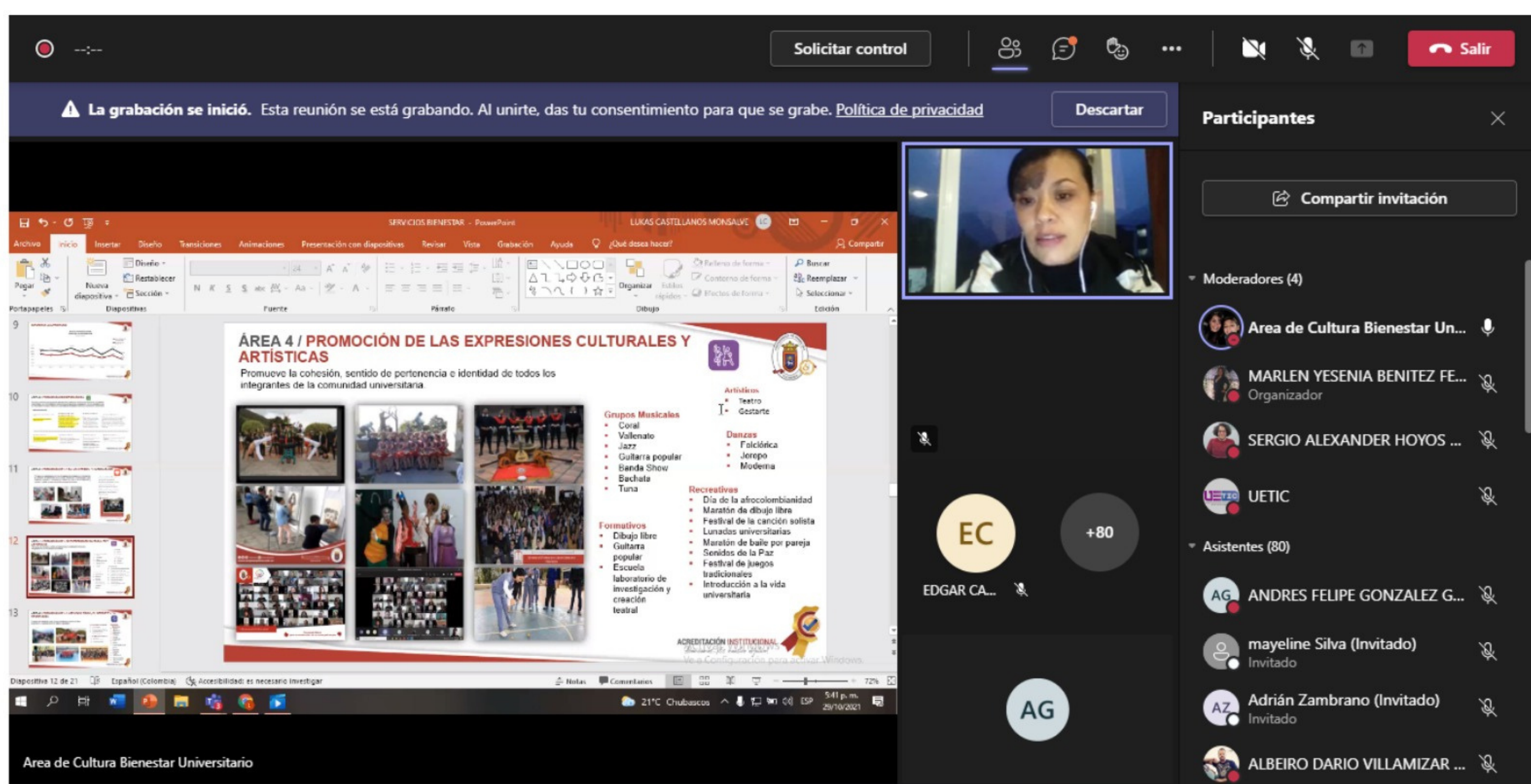
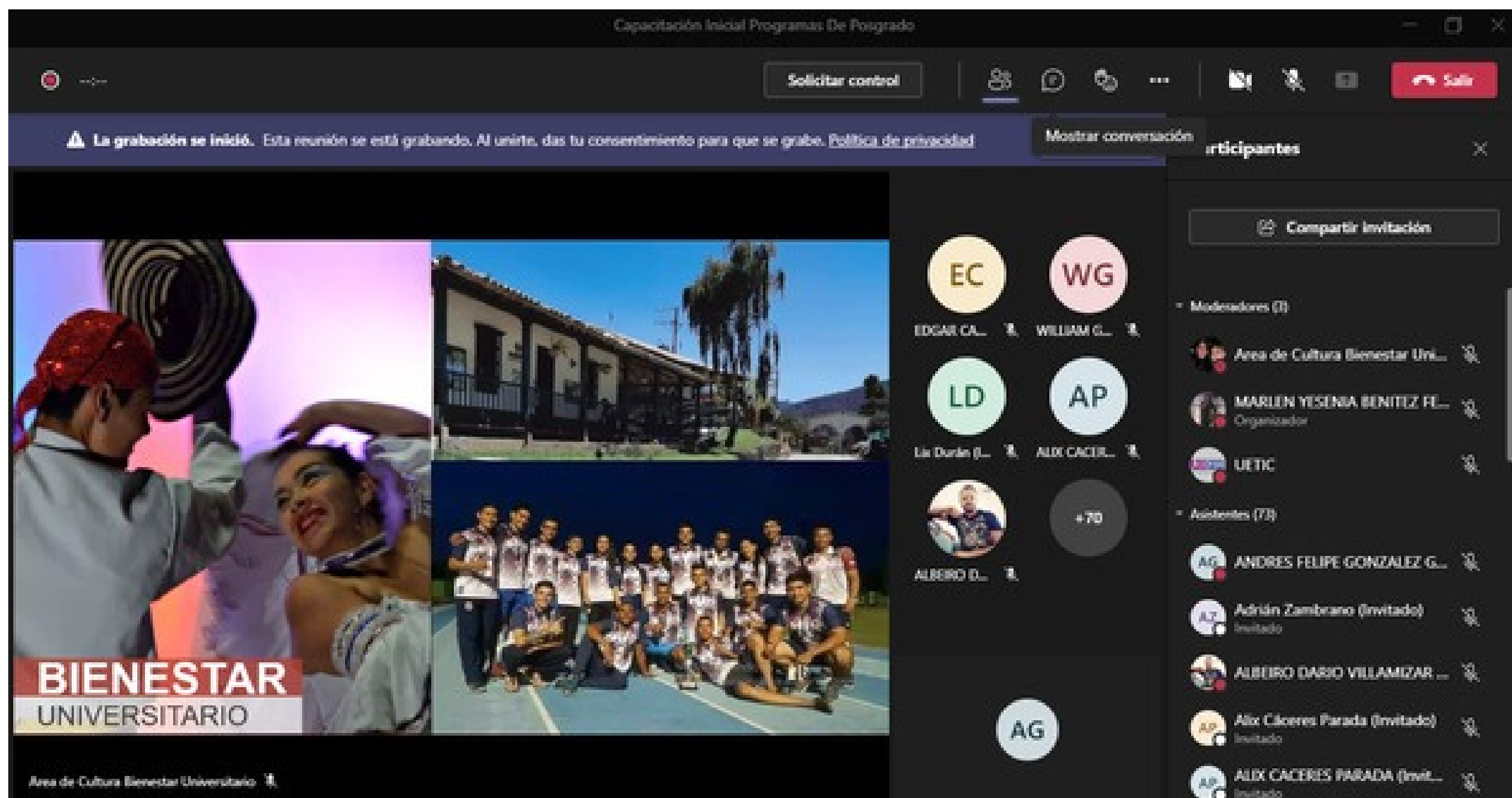
Bienestar Universitario apoyo la celebración del día del niño de la oficina de Registro y Control.  
#FormandoLíderesParaLaPaz



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







La Líder de área Laura Marcela Monsalve Rico de Bienestar Universitario presentando los servicios en la capacitación de programas de posgrado.



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



**BIENESTAR**  
¿Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!  
• UNIPAMPLONA •



# SOPA DE LETRAS

Bienestar Universitario te invita a realizar la siguiente sopa de letras, donde encontrarás las diferentes áreas que están al servicio de la comunidad académica.

- Bienestar Universitario
- Promoción socioeconómica
- Desarrollo Humano
- Bienestar Virtual
- Expresiones Culturales
- Salud Integral
- Actividad Física y deporte

B	I	E	N	E	S	T	A	R	U	N	I	V	E	R	S	I	T	A	R	I	O
A	F	T	T	H	T	F	A	V	N	M	E	A	B	D	L	O	P	N	Z	B	W
P	R	O	M	O	C	I	O	N	S	O	C	I	E	C	O	N	O	M	I	C	A
B	A	O	R	E	R	T	Y	U	I	P	O	L	X	K	J	H	G	L	M	I	C
W	R	A	R	N	O	Ñ	L	K	J	H	G	F	P	D	S	A	M	I	B	R	T
Q	T	S	A	Z	X	C	V	B	N	M	K	L	Ñ	O	G	A	N	H	I	D	I
R	E	R	T	H	U	N	I	P	A	M	P	L	O	N	A	C	B	O	N	G	V
T	Z	X	C	V	N	E	M	N	C	Q	E	D	C	B	N	N	V	P	E	N	I
D	A	R	R	O	L	L	O	H	U	M	A	N	O	O	R	R	R	A	S	E	D
B	C	X	B	N	M	L	K	U	I	L	M	B	L	T	A	I	B	D	T	B	A
F	S	A	C	W	Y	T	U	I	V	S	D	G	H	K	P	U	A	F	A	S	D
H	F	F	G	H	U	I	L	P	I	I	Q	Z	X	V	N	Y	S	B	R	A	F
B	I	E	N	E	S	T	A	R	V	I	R	T	U	A	L	T	D	C	V	V	I
I	A	V	C	N	J	F	G	J	K	H	A	N	S	D	E	R	F	I	I	F	S
O	L	Ñ	G	G	D	X	C	B	D	K	P	O	E	I	R	R	G	O	R	E	I
P	T	S	A	E	R	Y	I	O	R	A	Z	C	V	S	N	D	R	L	T	R	C
S	L	C	V	B	A	S	D	C	L	P	G	H	F	H	T	D	N	Ñ	U	A	A
E	X	P	R	E	S	I	O	N	E	S	C	U	L	T	U	R	A	L	E	S	Y
N	R	W	T	N	U	L	A	P	Ñ	L	F	D	A	F	L	Ñ	B	V	C	J	D
L	K	J	R	O	L	H	V	L	D	V	Q	F	C	D	I	A	H	D	C	V	E
A	H	N	T	J	U	C	B	I	S	A	W	G	X	A	O	F	A	S	V	C	P
Y	B	L	E	H	D	A	H	J	A	C	E	R	Z	A	W	E	V	D	N	S	O
I	L	P	O	Ñ	C	V	N	M	L	P	Ñ	Y	R	E	W	S	Z	X	C	B	R
Ñ	N	A	S	O	Ñ	L	X	C	N	Q	W	E	L	I	B	N	N	K	L	N	T
S	A	L	U	D	I	N	T	E	G	R	A	L	E	W	Q	C	X	Z	V	N	E







**BIENESTAR**

*¡Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!*

• U N I P A M P L O N A •