

BIENESTAR TE INFORMA



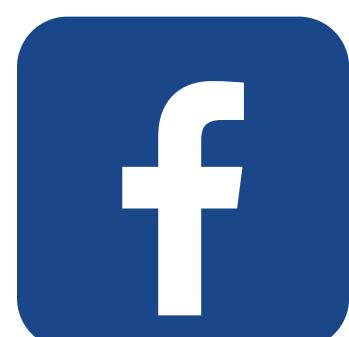
BIENESTAR

¡Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!

• UNIPAMPLONA •

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 .

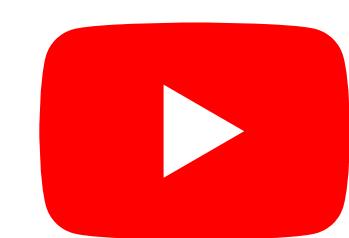
No olvides acceder a nuestras redes sociales y página web.



@Bienestar Unipamplona
@Bienestar Live Unipamplona



@UnipamplonaBienestar



@Canal oficial_Bienestar Unipamplona

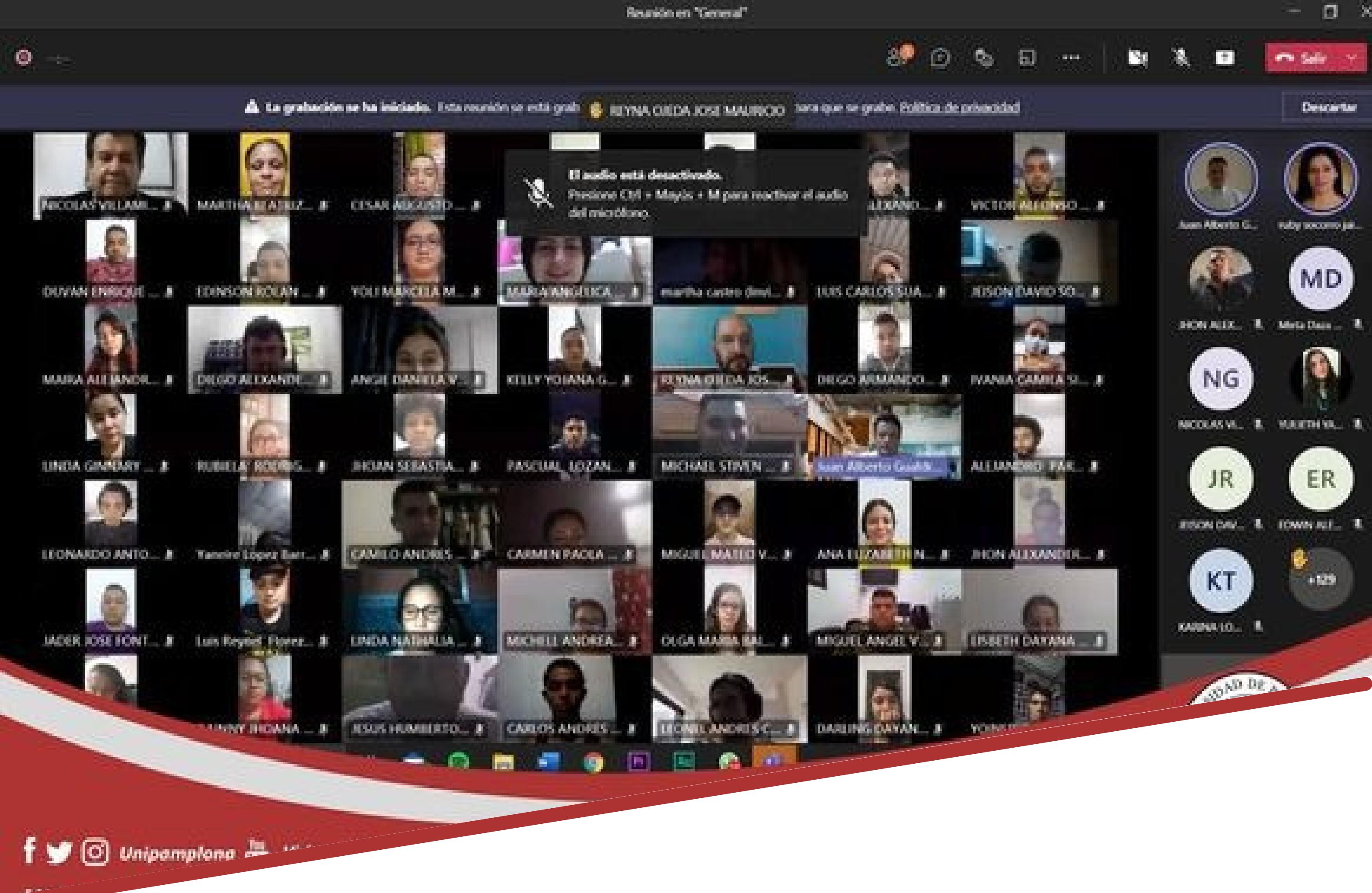




Apreciada comunidad académica, los invitamos este viernes 08 de octubre en el primer Instagram Live, donde les compartiremos información de la gestión realizada por Bienestar y los eventos próximos a desarrollarse en beneficio de ustedes.

#FormandoLíderesParaLaPaz





f Unipamplona

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!

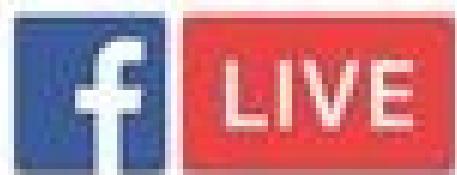
Formulario de inscripción: <https://forms.gle/UaE2qayoUSSXNjgt8>
¡Inscríbete!

#UnipamplonaAcreditada

#Unipamplona61Años

#FormandoLíderesParaLaPaz





#FonoESLoMío

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

Dirigido a comunidad académica

Fecha: Viernes, 15 de Octubre

Hora: 9:30 a.m.

Plataforma: Facebook Live
FonoUnipamplona

INVITA



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



61
AÑOS

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



BIENESTAR
Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!
• UNIPAMPLONA •

“Sembratón Monteadentro”

Presencial



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

– Steve Backley

Fecha
23 de Octubre

Hora
7:00 a.m.

Punto de encuentro
Coliseo
Chepe Acero

**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



61
AÑOS

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





#FormandoLíderesParaLaPaz

Bienestar Universitario en la mañana del día 12 de octubre, hizo entrega de la gran donatón, 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



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>





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

Contratación Vrs. Los llorones

Los juegos del calamar Vrs. Económicas.



Concurso UP

HALLOWEEN

"Mejor disfraz"



¡Envíanos una fotografía de Halloween donde uses tu mejor disfraz! Queremos conocer esos momentos de festejo que tuviste junto a tus amigos.

Remitir: nombre completo, programa o dependencia y tu imagen al correo: culturabienestar@unipamplona.edu.co

Fecha límite de recepción: **Martes, 26 de Octubre**

#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



61
años

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



BIENESTAR
Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso
• UNIPAMPLONA •



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE
¡Seguimos avanzando!

#SomosValientes



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, Conmemora este importante fecha del Día Mundial de la lucha contra el cáncer 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"

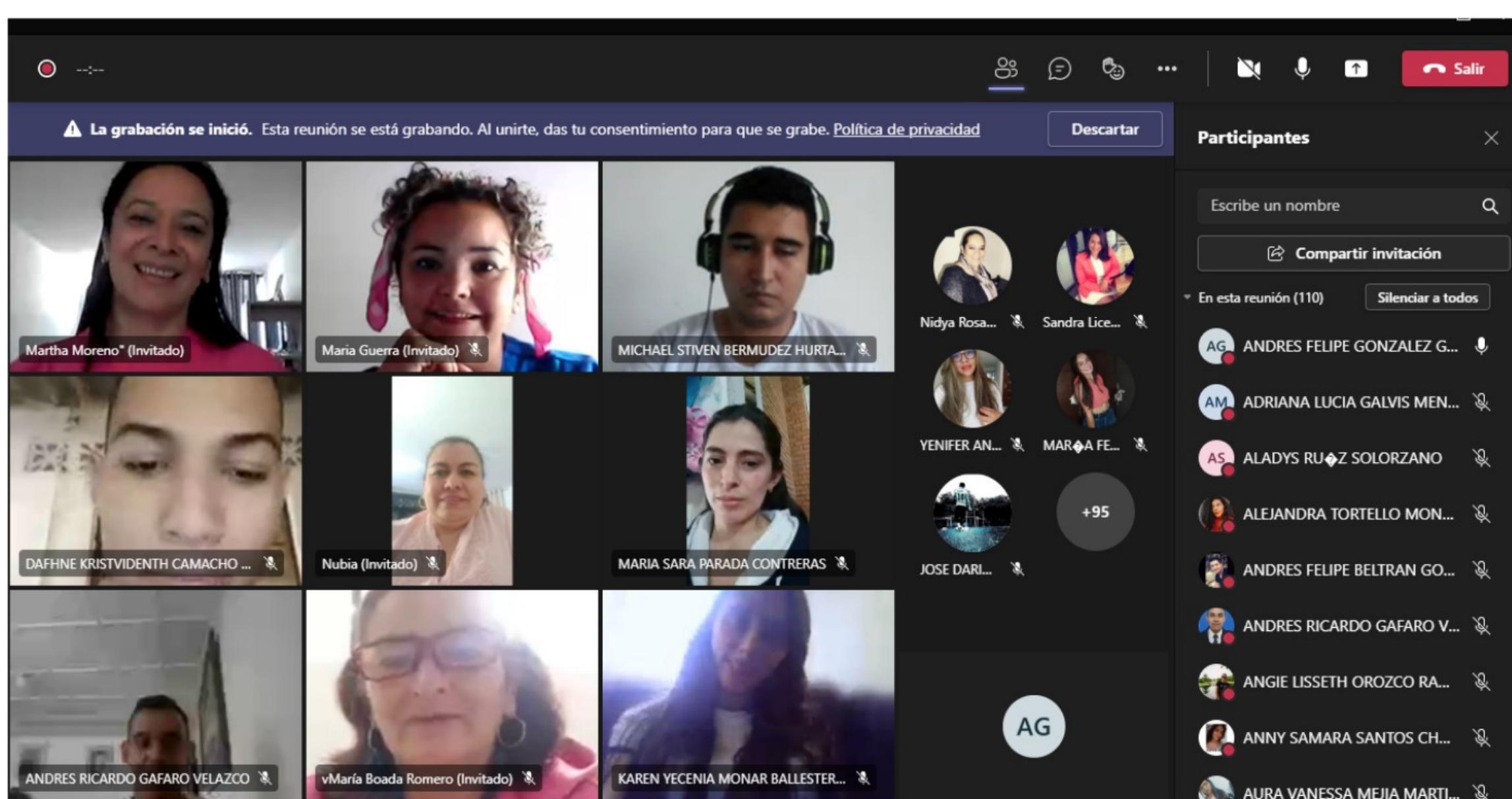
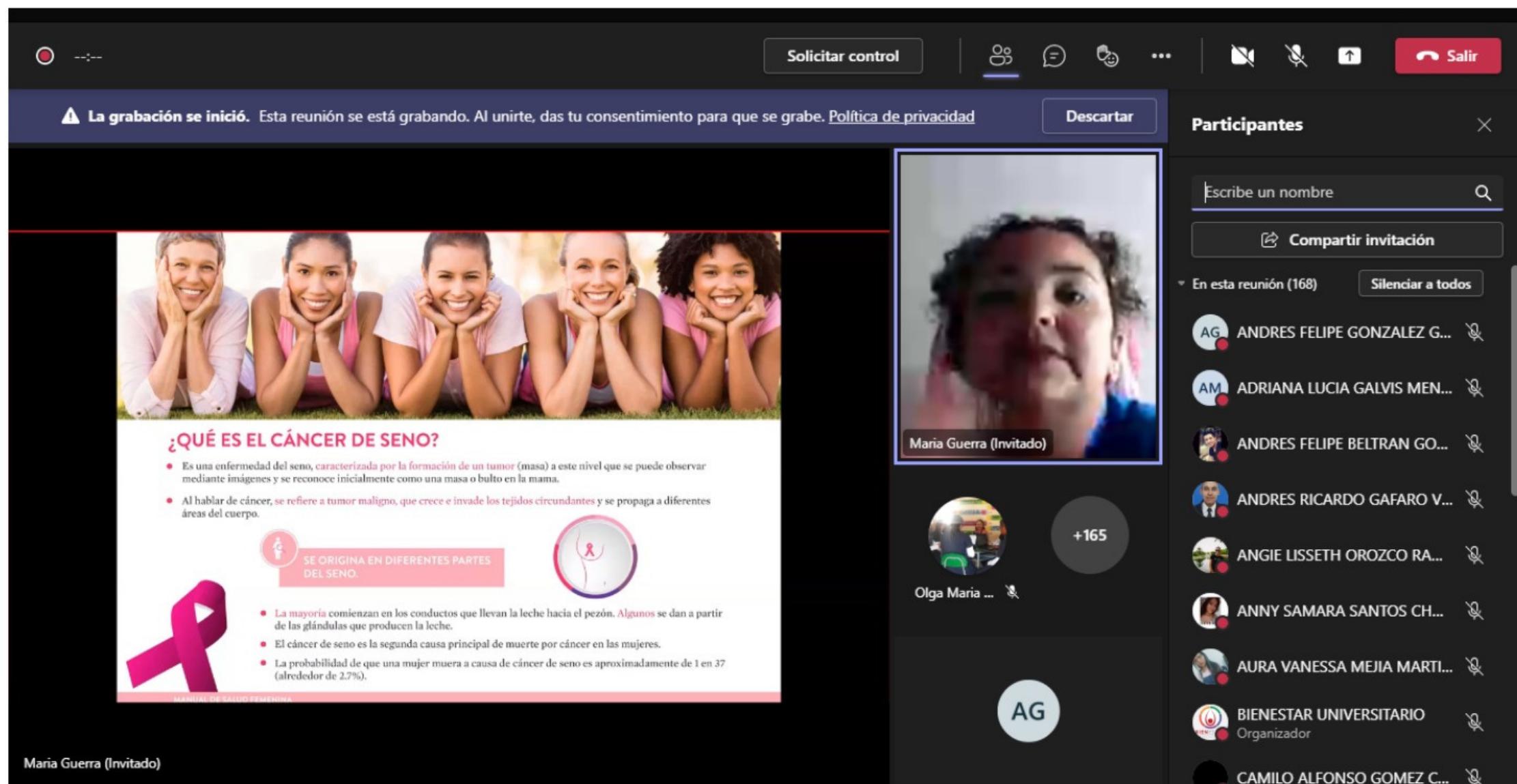




Con el numeral #EnEstosMomentos

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





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



61
AÑOS

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



BIENESTAR
Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso
 • UNIPAMPLONA •



#FonoESLOMÍO

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

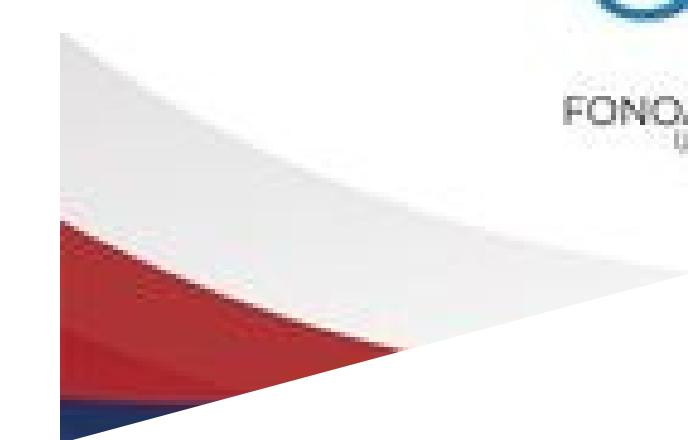
VIERNESTAR



INVITA

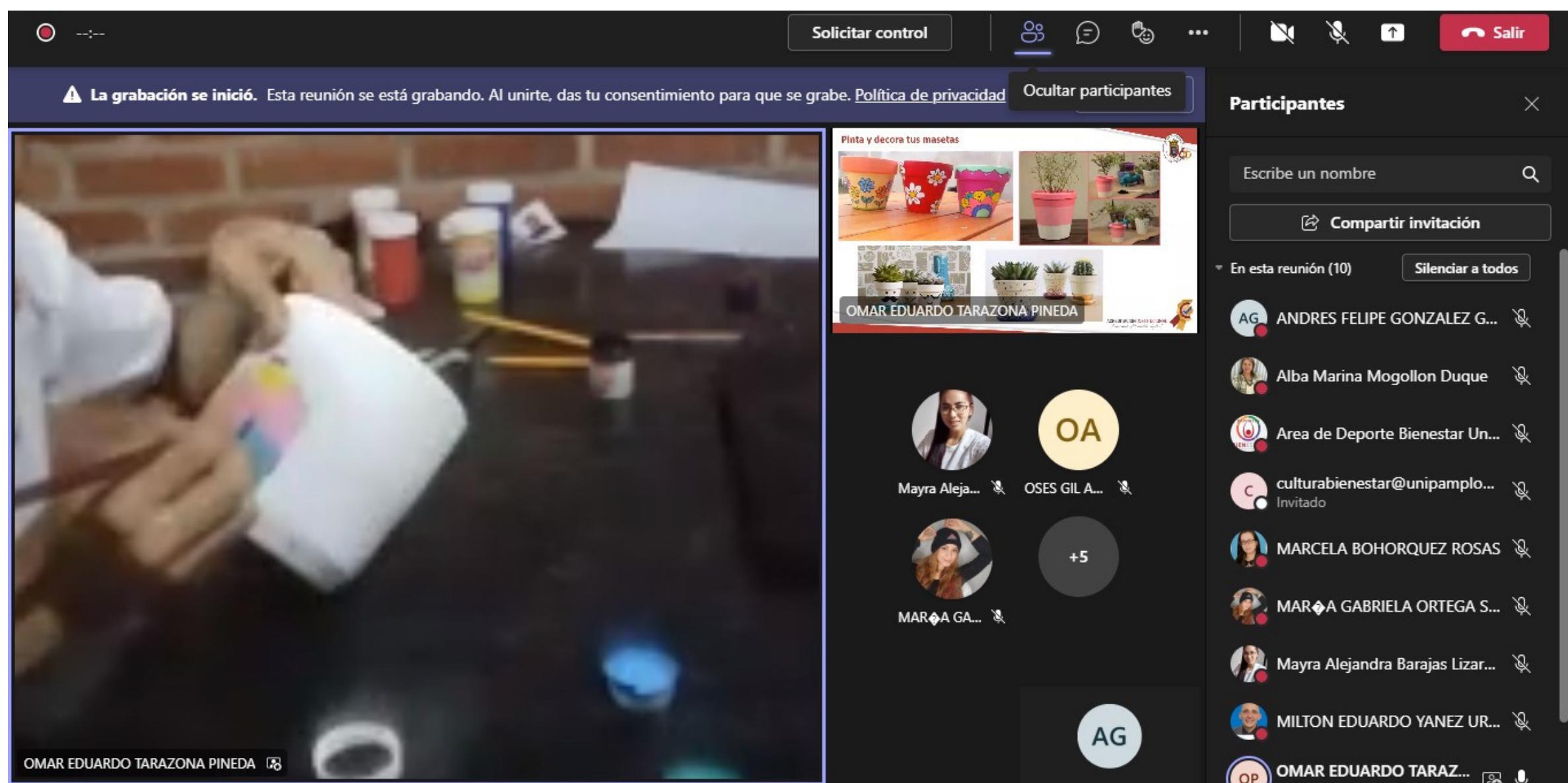


*¡No olvides traer hojas de papel
con diversos colores!*



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:





⚠ La grabación se inició. Esta reunión se está grabando. Al unirte, das tu consentimiento para que se grabe. [Política de privacidad](#) [Ocultar participantes](#)

Solicitar control

Participantes

Escribe un nombre

Compartir invitación

En esta reunión (10) Silenciar a todos

OMAR EDUARDO TARAZONA PINEDA

ANDRES FELIPE GONZALEZ G...

Alba Marina Mogollon Duque

Area de Deporte Bienestar Un...

culturabienestar@unipamplo...

Invitado

MARCELA BOHORQUEZ ROSAS

MARIA GABRIELA ORTEGA S...

Mayra Alejandra Barajas Lizar...

MILTON EDUARDO YANEZ UR...

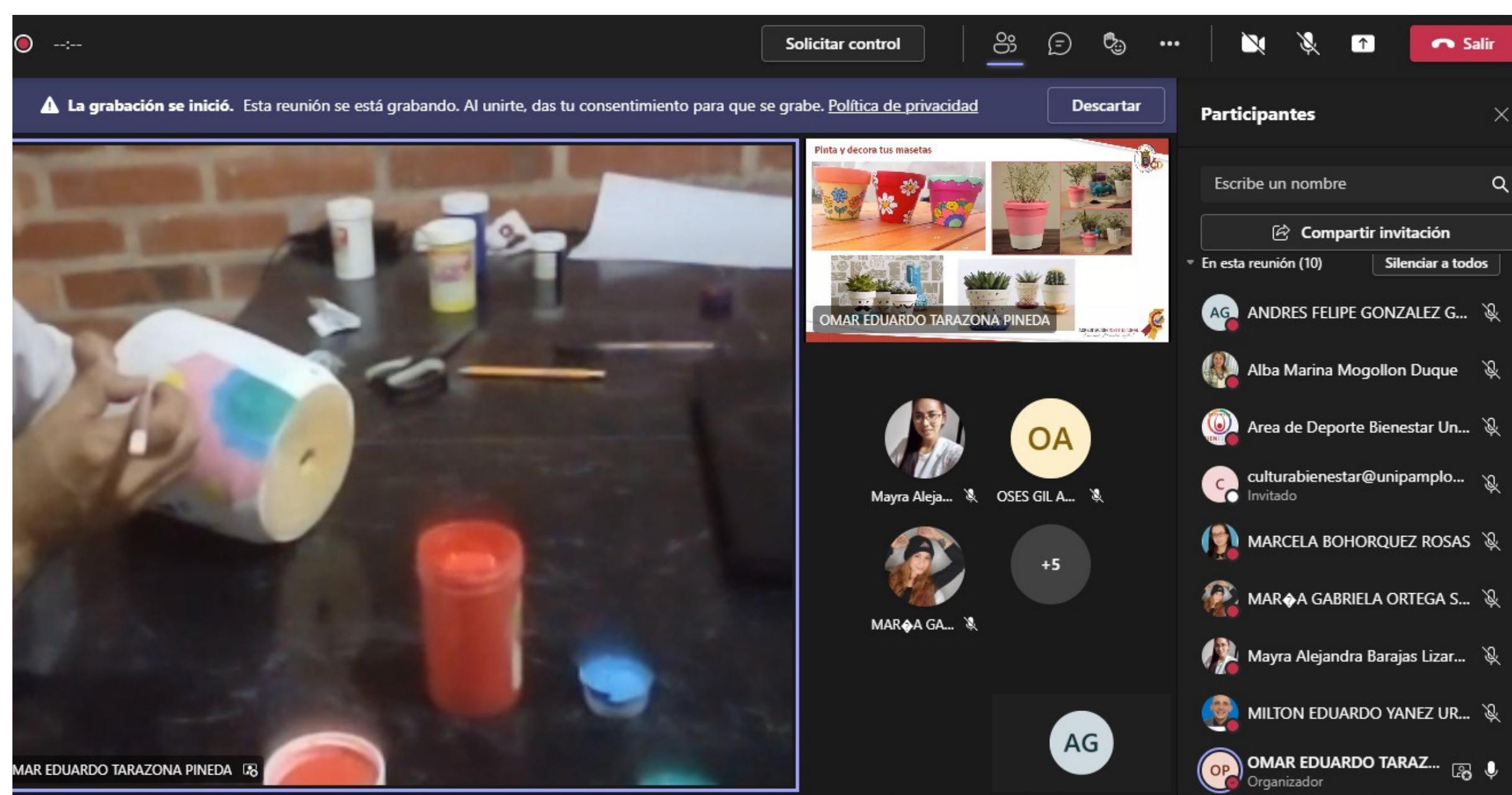
OMAR EDUARDO TARAZ...

Organizador

Mayra Aleja... OSÉS GIL A...

MARIA GA... +5

AG



⚠ La grabación se inició. Esta reunión se está grabando. Al unirte, das tu consentimiento para que se grabe. [Política de privacidad](#) [Descartar](#)

Solicitar control

Participantes

Escribe un nombre

Compartir invitación

En esta reunión (10) Silenciar a todos

OMAR EDUARDO TARAZONA PINEDA

ANDRES FELIPE GONZALEZ G...

Alba Marina Mogollon Duque

Area de Deporte Bienestar Un...

culturabienestar@unipamplo...

Invitado

MARCELA BOHORQUEZ ROSAS

MARIA GABRIELA ORTEGA S...

Mayra Alejandra Barajas Lizar...

MILTON EDUARDO YANEZ UR...

OMAR EDUARDO TARAZ...

Organizador

Mayra Aleja... OSÉS GIL A...

MARIA GA... +5

AG

MAR EDUARDO TARAZONA PINEDA

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





CONOCIENDO MI U

CIENCIAS AGRARIAS



Permiso Académico
APOYO AL ESTUDIANTE
UNIPAMPLONA
COSEUP

Plataforma
Microsoft Teams

OCTUBRE
26
10:00 AM

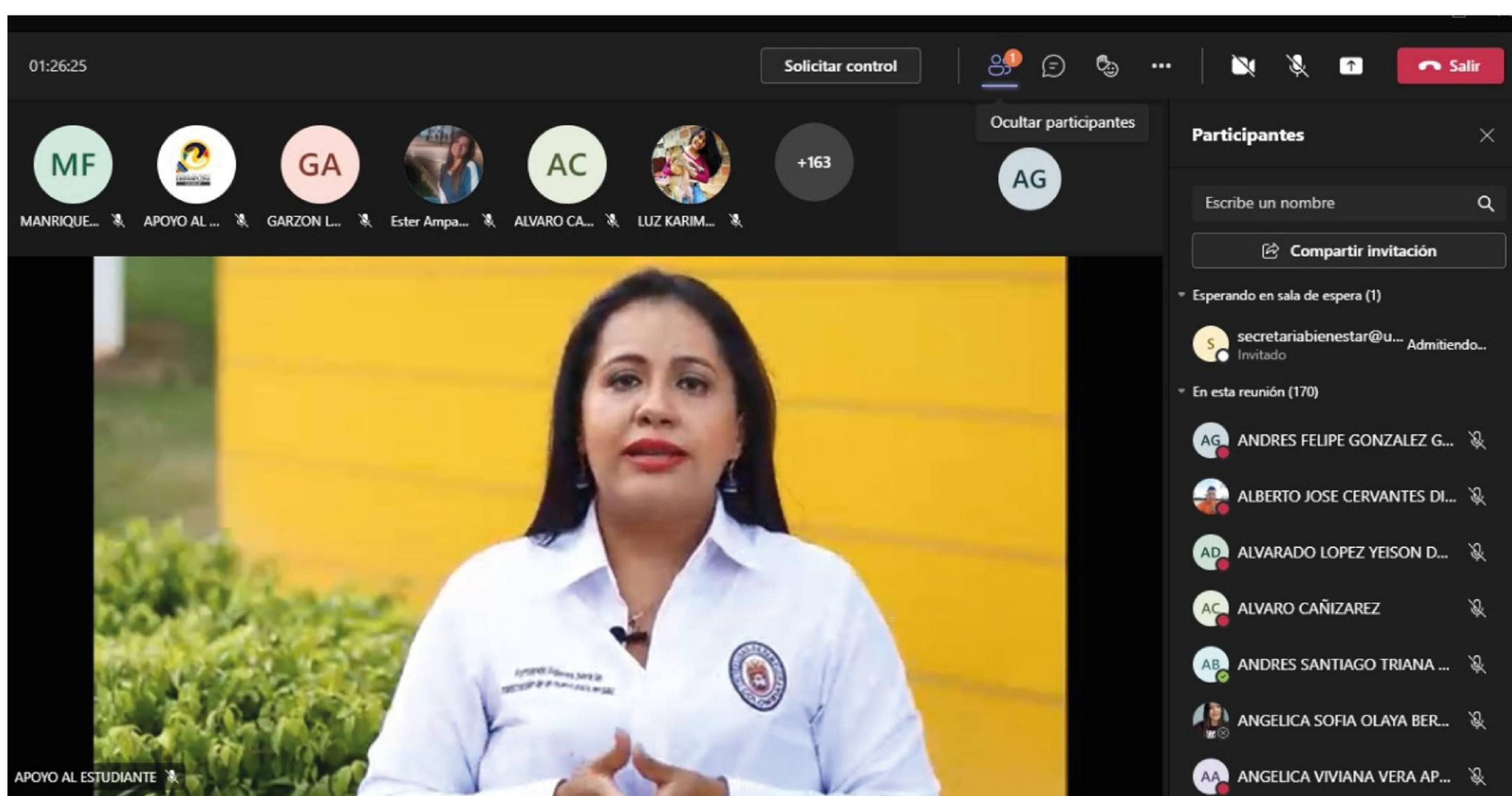
#NoTeLoPierdas

#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.





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



1ER CONCURSO DE DISFRACES DE HALLOWEEN

29 de octubre de 2021

CATEGORIAS

1. Individual
2. Familia
3. Mascotas.



**Cada concursante enviará
un tiktok el 28 de octubre a
medio día, indicando :
Nombre completo, categoría,
nombre del disfraz y
descripción 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



Características de la resiliencia

Inteligencia Emocional	Motivación	Autocontrol - Autorregulación	Perseverancia y diligencia	Confianza en sí mismo
Capacidad para relacionarse	Actitud positiva	Amabilidad	Gratitud	Sentido del humor

Fuentes de la resiliencia, según Edith Grotberg

Yo soy...	Yo tengo...	Yo puedo...
Fortaleza interna	Soporte social	Habilidades

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





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



Capacitación Inicial Programas De Posgrado

Solicitar control

La grabación se inició. Esta reunión se está grabando. Al unirte, das tu consentimiento para que se grabe. Política de privacidad

Mostrar conversación

Participantes

Compartir invitación

Solicitar control

La grabación se inició. Esta reunión se está grabando. Al unirte, das tu consentimiento para que se grabe. Política de privacidad

Descartar

Participantes

Compartir invitación

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



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!

• UNIPAMPLONA •



BIENESTAR

¡Porque tu Bienestar es Nuestro Compromiso!

• UNIPAMPLONA •