



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



B Bienestar Social
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR

UNIVERSIDAD DE SUCRE

Nº 3 AÑO 2020

NOVIEMBRE - 2020

SINCELEJO - SUCRE

EDITOR: MARÍA VICTORIA MALDONADO BURGOS.

EDITORIAL: UNIVERSIDAD DE SUCRE, COLOMBIA.

DEPENDENCIA: BIENESTAR SOCIAL UNIVERSITARIO.

**EQUIPO EDITORIAL: ANGÉLICA OLIVERO, JORGE AGUAS,
MARGARITA COMBATT, LEIDYS TOVAR, ROLANDO ÁLVAREZ,
MARÍA BUSTAMANTE, SANDRA HERNÁNDEZ, MAYRA RICARDO
Y MARIA DEL CARMEN SIERRA.**

EQUIPO TÉCNICO: EDIBER CORREA FERIA.

Foto: Archivo Unisucre

AUDITORIO
PONPEYO MOLINA

TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL	3
FRASE CÉLEBRE.....	3
DESARROLLO HUMANO	3
SALUD	3
ENFERMERÍA	3
SEGUNDA JORNADA DE VACUNACIÓN UNISUCRE	3
GRAN JORNADA DE SALUD EN UNISUCRE.....	4
LAS ENFERMERAS DEL ÁREA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO SIGUEN CAPACITÁNDOSE DESDE CASA.....	4
APOYO A CATEDRA DE VIDA UNIVERSITARIA.....	4
PSICOLOGÍA.....	5
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN JÓVENES UNIVERSITARIOS	5
DEPORTES	5
CULTURA	5-6
PROGRAMAS ESPECIALES	7
ENTÉRATE.....	7
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN.....	7
PROGRAMA GENERACIÓN E.....	8
NOTICIAS.....	8
SE REGISTRAN 7.000 CASOS DE ANSIEDAD POR CADA 100 DE CORONAVIRUS....	8-9
ARTÍCULO DE INTERÉS	9
#SANOS EN CASA: ACTIVIDAD FÍSICA.....	9-10
EVENTOS.....	11
SEMANA DE BIENESTAR.....	11

POR: JAIME DE LA OSSA VELÁSQUEZ
RECTOR, UNIVERSIDAD DE SUCRE

Si bien algunas universidades en sus programas de bienestar universitario tienen como prioridad el deporte, otras hacen énfasis en lo cultural, en la salud o en los programas externos de apoyo y construcción social. La ley 30 concibe el bienestar universitario como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo.

Aspectos, tales como el maltrato, violencia que afecta tanto al interior como al exterior, es de obligatorio abordaje, al igual que debe serlo la orientación en métodos de planificación. No se debe olvidar, de manera alguna, que en el claustro, además de clases y calificaciones, existe interés por el arte, la cultura y el folclore, además de muchas otras actividades, entre las cuales se debe tener presente el desarrollo humano, la asesoría psicológica, el apoyo emocional y académico, manejo de las dificultades de aprendizaje y cómo resolver conflictos.

Finalmente, se debe enfatizar en el papel que los medios de comunicación juegan en este proceso, ya que un eficiente modelo de difusión de estrategias de los distintos programas que se ofrecen, hacen que la cobertura se aumente y con ellas los indicadores de atención y prestación del servicio.

FRASE CÉLEBRE

El bienestar y la salud son un deber, de otra manera no podríamos mantener nuestra mente fuerte y clara.

- Buda.

Con el fin de promover la permanencia estudiantil en el alma mater, la coordinación de Desarrollo humano a través de la oficina de Trabajo social, ha venido desarrollando a lo largo del tiempo al interior de la Universidad, el programa de Estudios socioeconómicos como estrategia de prevención a la deserción estudiantil y fortalecimiento a la permanencia académica.

Es así, que el pasado 13 de octubre se dio apertura a la convocatoria virtual del programa estudios socioeconómicos periodo 2020-02, el cual está dirigido a población estudiantil en condiciones de vulnerabilidad. Actualmente este programa se encuentra en su etapa de verificación de las condiciones socioeconómicas de los estudiantes que solicitaron dicho beneficio. En total se recibieron de manera virtual 92 solicitudes para reliquidación de matrículas.

SALUD

ENFERMERÍA

SEGUNDA JORNADA DE VACUNACIÓN UNISUCRE

El día 26 de octubre se realizó la segunda jornada de vacunación (Influenza) a estudiantes de las carreras de Enfermería, Medicina, Fonoaudiología y Regencia en Farmacia; evento que fue organizado por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Sucre en conjunto con la Secretaria de Salud, la jornada transcurrió con normalidad y cumpliendo todos los protocolos de bioseguridad.



Imagen del archivo Sandra Hernández

GRAN JORNADA DE SALUD EN UNISUCRE

Los días 28 y 29 de octubre, se realizó en las instalaciones de Universidad de Sucre sede Ciencias de la Salud una gran jornada de salud para estudiantes, docentes y administrativos del alma mater, esta jornada fue en colaboración con las EPS Sanitas, Salud Total, Coosalud, Cajacopi, Nueva EPS, Mutual Ser, Comparta y Ambuq, durante el desarrollo de esta actividad se realizaron examen de mama, citologías, toma de muestras para Covid 19, tomas de pruebas rápidas de VIH y tamizaje de riesgo cardiovascular, esta jornada tuvo gran acogida y se contó con una gran asistencia de personal.



Imagen del archivo Sandra Hernández

Resaltamos, el buen comportamiento de todos los asistentes durante los dos días de desarrollo de esta importante actividad. Cabe mencionar, que durante la jornada se contó con el respectivo protocolo de bioseguridad para el ingreso.



Imagen del archivo Sandra Hernández

LAS ENFERMERAS DEL ÁREA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO SIGUEN CAPACITÁNDOSE DESDE CASA

La empresa de laboratorios ABBOTT ha brindado durante la pandemia, actualizaciones a las enfermeras de Bienestar Social Universitario, capacitándolas con las guías de manejo de planificación familiar y anticoncepción, entre muchos otros temas de interés, la participación de nuestras enfermeras ha sido activa, con el fin de reforzar sus conocimientos, para así brindar una mejor asesoría a la comunidad universitaria.

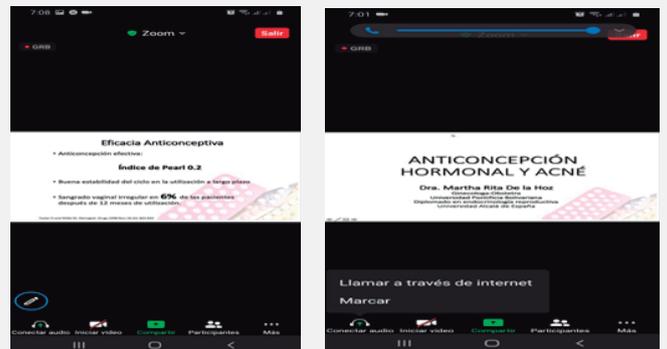


Imagen del archivo Sandra Hernández

APOYO A CATEDRA DE VIDA UNIVERSITARIA

En las clases de cátedra de vida universitaria, seguimos brindando a los estudiantes clases de educación sexual, planificación familiar y algunos riesgos en ámbitos universitarios. Temas de mucho interés para toda la población de primer semestre que inician su camino de formación profesional.

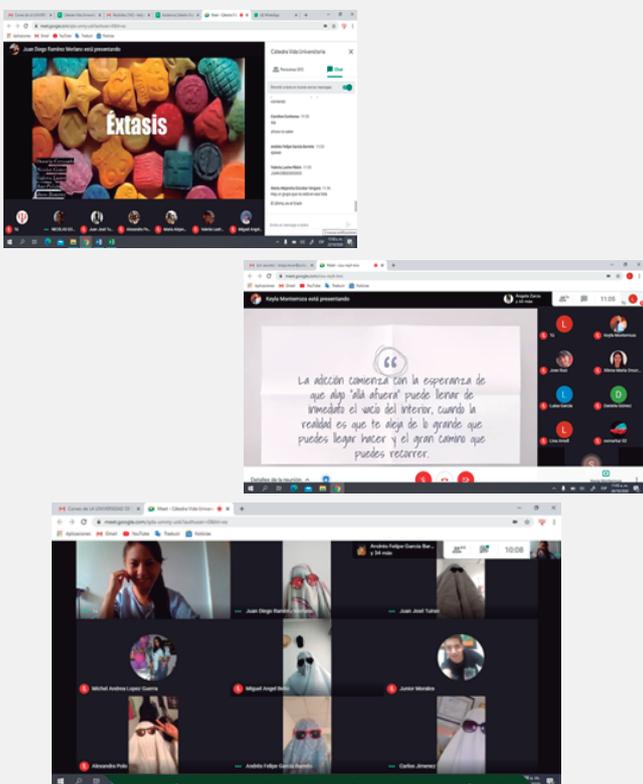


Imagen del archivo Sandra Hernández

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Desde la oficina de psicología, en espacios de catedra vida universitaria se trabaja en la prevención de sustancias psicoactivas con los estudiantes de primer semestre, donde se aborda el concepto de juventud, la prevención y la mitigación del consumo de drogas.

En estos espacios los jóvenes se convierten en gestores de su propio conocimiento realizando sensibilización en cuanto las causas y consecuencias del consumo de drogas; estableciendo así estrategias para evitar que los riesgos se manifiesten a nivel individual en la salud, la calidad de vida y el bienestar de los estudiantes universitarios. Estas estrategias se centran en la promoción de hábitos y prácticas saludables y de autocuidado para evitar al máximo conductas de riesgo que aumenten la vulnerabilidad al consumo de SPA en jóvenes universitarios.



Imágenes del archivo Sandra Hernández

Desde nuestra División de Bienestar Social Universitario, realizamos acompañamiento académico a los programas de Enfermería, Fonoaudiología, Medicina, Regencia en Farmacia y Licenciatura en Matemáticas, resaltando la importancia de las prácticas deportivas para el desarrollo integral de nuestros futuros profesionales. Nuestros practicantes e instructor de Ajedrez participaron en un intercambio deportivo virtual con la universidad del Sinú, se contó con la participación de 27 ajedrecistas: 12 estudiantes, 6 egresados, 1 docente, 5 niños y 3 participantes externos.



Imagen del archivo Roberto Vásques

CULTURA

La coordinadora de cultura Angélica Olivero y el instructor del grupo folclórico Jairo Bolaño participaron en Encuentros académicos de música tradicional del caribe colombiano organizado por ASCUN Nodo Norte, con la ponencia "La música tradicional como eje transversal" el día 29 de octubre.



Imagen del archivo Angélica Oliveros

Con éxito se llevó a cabo FESTITERES UNISUCRE 42 AÑOS, se realizó de forma virtual con la transmisión en vivo por las redes sociales unisucrañas de 5 obras de títeres, la invitación fue extendida a la comunidad de nuestra alma mater y colegios de la ciudad.



Foto: Redes Sociales Unisucra

Ignacio Verbel Vergara y Roberto Montes Mathiue, escritores y poetas sucreños.



Imagen del archivo Angélica Oliveros

El 8 de noviembre dimos inicio a nuestro programa radial "ARTE, CULTURA Y PEDAGOGÍA" Espacio desarrollado por la Coordinación Cultural, para mostrar los acontecimientos de la música, el teatro, la danza, las artes plásticas y sus procesos pedagógicos.

Te invitamos a sintonizar nuestro programa cultural todos los domingos a las 11:00 a.m por los 100.8 FM y www.unisucrafm.co



Foto: Redes Sociales Unisucra

El grupo folclórico de la nuestra alma mater estuvo presente en el XXXVII semana cultural comunitaria de Sincelejo en homenaje a la Fundación hijos de la Sierra Flor el día 13 de noviembre con una muestra cultural del talento de nuestro grupo.



Foto: Redes Sociales Unisucra

El día 14 de noviembre se realizó conversatorio "Desde la luz preguntan por nosotros" transmitido por Facebook Live en conmemoración a los 100 años de nacimiento de Héctor Rojas Herazo, escritor, pintor, poeta y periodista sucreño reconocido a nivel nacional por sus obras, se contó con la participación de



ENTÉRATE

PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

De manera integral, el programa de Jóvenes en Acción, hizo partícipe a sus beneficiarios en la semana de inclusión, que la llamaron “Semana de inclusión por la equidad”, en donde su temática central fue “Cierre de brechas en la nueva normalidad: Innovación, aprendizajes y acciones”, donde se trataron contenidos como:

- La educación para la inclusión social.
- La Inclusión financiera “Logros, retos y perspectivas en inclusión financiera de los programas de transferencias monetarias y su aporte al cumplimiento de las metas del PND”.
- Programa Jóvenes en Acción: transformando vidas y los retos en la nueva normalidad.
- Educación TIC: Cierre de brechas digital, acceso a internet, acceso a equipos de cómputo y manejo de la tecnología”.
- Generación de ingresos “Acciones de cara a la reactivación económica”.
- Economía para la gente.

Los cuales se desarrollaron en la agenda programada y dentro de sus panelistas estuvieron, la ministra de educación, la directora del ICBF, el director general del SENA, el viceministro de vivienda, la directora general del DPS, entre otros.



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

También se hizo campaña de la oferta formativa para las mujeres emprendedoras llamada “Ella hace historia”, un curso de 21 horas donde sus temas principales fueron: La creación de contenido creativo para las redes sociales de su emprendimiento y utilizar de manera óptima los servicios más recientes de Facebook, Messenger, Instagram y WhatsApp para los negocios, educación financiera, un plus para la economía personal y empresarial.



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

Para este quinto ciclo, a partir del día 10 de noviembre, se empezaron a realizar los abonos de las Transferencias Monetarias Condicionadas correspondientes a Permanencia y Excelencia 2020-1, en el caso de nuestra Universidad, además el giro extraordinario por emergencia sanitaria por el valor de 356.000, otorgado a 400.990 jóvenes en acción del país.



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

Después de haber puesto en marcha la convocatoria del programa de mentorías a través del Ministerio de Educación, “La Mentoría como Estrategia de Permanencia en el Programa Generación E”, podemos decir que este proceso tiene un diseño flexible y permite que los aprendizajes sean apropiados a partir de las posibilidades de sus participantes.

En este sentido se tiene previsto que cada semana los mentores y estudiantes en mentoría realicen una dinámica, conformada por:

FORMACIÓN está diseñado estratégicamente por unidades de contenido que fomentan las competencias de empatía, resolución de conflictos, empoderamiento del propósito de vida y resiliencia, pensamiento crítico, creativo, estratégico y analítico.

ENCUENTROS promueven la escucha activa, sinceridad, comunicación asertiva y responsabilidad. Estos ENCUENTROS se realizan virtuales, a través de: teléfono, mensajería electrónica, chat de redes sociales como Facebook, WhatsApp, Messenger, etc., o plataformas interactivas (Zoom, Meet, Hangouts, entre otras).

RETROALIMENTACIÓN: Permite reconocer los procesos de acompañamiento que se dan en la mentoría. Tanto mentor como estudiante en mentoría tienen a disposición un cuestionario semanal que les permite señalar ágilmente el cumplimiento y la satisfacción en la estrategia de mentorías.



Imagen: MEN

SE REGISTRAN 7.000 CASOS DE ANSIEDAD POR CADA 100 DE CORONAVIRUS

De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto danés de Investigación sobre la Felicidad, las personas se sienten más incómodas y menos orgullosas, felices y relajadas.



Imagen: Revista Semana

Revelan que se registran 7 mil casos de ansiedad por cada 100 de coronavirus.

Cada vez se registran más casos de coronavirus, la enfermedad que ha impactado a más de 51 millones de personas en el mundo. El aumento de contagios trae consigo el incremento de casos de ansiedad, según un estudio publicado el martes por el Instituto danés de Investigación sobre la Felicidad.

“Con el aumento de casos de coronavirus, las personas interrogadas sentían más ansiedad, estaban más incómodas y menos orgullosas, felices y relajadas. El impacto en la ansiedad fue más pronunciado”, según este estudio, titulado “El bienestar en la era de covid-19”.

Entre abril y julio, un equipo de investigadores encuestó a 3.211 personas, la mayoría oriundas del Reino Unido y de Estados Unidos, y luego compararon sus respuestas con las estadísticas de casos de coronavirus.

Por cada 100 nuevos casos que se declaran por millón de habitantes, 7.200 personas presentan signos de ansiedad, según las conclusiones del estudio.

La soledad vinculada al confinamiento y las medidas de distancia social tuvieron efectos más dramáticos en el bienestar durante los primeros meses de la pandemia.

Unas consecuencias que parecen afectar más a los jóvenes, pues el 32 por ciento de las personas entre 18 y 24 años declararon sentirse muy solas, mientras que únicamente el 16 por ciento de los mayores de 64 años dieron cuenta de ese sentimiento.

La preocupación más corriente de los encuestados sigue siendo la crisis económica relacionada con la situación sanitaria, que el 62 por ciento de ellos citó. El miedo a perder a un familiar a causa del virus es menos frecuente (43 por ciento). En octubre, la Organización Mundial de la Salud había advertido que la pandemia tenía un "impacto devastador" en la salud mental a escala mundial.

El estudio danés también indica que el consumo mediático juega un papel en el bienestar de la gente.

"Las personas interrogadas que se informan sobre la covid-19 a través de portales en línea y páginas web son más susceptibles de preocuparse que las que recurren a otras plataformas mediáticas" como los diarios tradicionales, apuntaron los expertos.

¿Y la vacuna?

El mundo respiraba esperanzado este martes tras el anuncio de la farmacéutica Pfizer de que su vacuna contra la covid-19 era eficaz en un 90 por ciento, un ansiado antídoto que podría estar disponible en unas semanas en Estados Unidos y "a principios de 2021" en la Unión Europea.

Todavía no se sabe si la vacuna otorga una inmunidad larga, pero eso no impidió que una ola de optimismo se apoderara de las bolsas mundiales tras el anuncio, tan solo diez meses después de que se secuenciara el coronavirus, una proeza científica.

El director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, consideró que el anuncio era "alentador" y alabó "una innovación y una colaboración científica sin precedentes para poner fin a la pandemia".

El presidente estadounidense Donald Trump dijo que se trataba de una "noticia excelente", en tanto que Joe Biden, que lo sustituirá en la Casa Blanca el 20 de enero, mencionó que el anuncio inyecta "esperanza".

Hasta los organizadores de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, postergados a causa de la pandemia, declararon el martes que el éxito anunciado de la vacuna suponía un "alivio", pese a que, de momento, continúan preparando los Juegos de 2021 en un escenario sin vacuna.

Pfizer y su socio alemán BioNTech explicaron que cuando se inyectan dos dosis de su vacuna en un espacio de tres semanas, ésta es "eficaz en un 90 por ciento", según los resultados preliminares de un ensayo a gran escala que todavía está en curso. La inyección redujo en un 90 por ciento el riesgo de caer enfermo en el grupo vacunado, respecto al grupo placebo.

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/se-registran-7000-casos-de-ansiedad-por-cada-100-de-coronavirus/202009/>

ARTÍCULO DE INTERÉS

#SANOS EN CASA: ACTIVIDAD FÍSICA

OMS

La pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada. La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio.

Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible. La campaña #BeActive («Sé activo») de la OMS pretende ayudarle a conseguirlo y, al mismo tiempo, pasar un rato agradable.

Recuerde que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para hacer 3-4 minutos de actividad física ligera —como caminar o realizar estiramientos— ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19.

El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.

¿Cuánta actividad física se recomienda para las personas de su edad?

Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda los siguientes niveles de actividad física en función de la edad:

Bebés menores de 1 año

- Todos los bebés deben realizar ejercicio varias veces al día.
- En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos,

esto implica permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día, y siempre mientras estén despiertos).

Niños menores de 5 años

- Todos los niños pequeños deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día.
- Los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.

Niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.
- Al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.
- Hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.

Adultos mayores de 18 años

- Todos los adultos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.
- Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.
- Para mejorar y mantener la salud del aparato locomotor, se deben realizar 2 o más días por semana actividades que fortalezcan los principales grupos musculares.
- Además, las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas 3 o más días a la semana.

<https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/health-yathome/healthyathome---physical-activity>

SEMANA DE BIENESTAR

La División de Bienestar Social Universitario, para cuidar y proteger la salud mental de nuestra comunidad, estuvo realizando la semana de Bienestar durante los 27, 28, 29 y 30 de octubre, en donde se contó con una variada programación: Jornada de oración, charla de salud, curso de cuidado de la piel y automaquillaje, festi-terres, tarde de humor, recorrido virtual y viernes cultural, esto con el objetivo de brindar espacios diversión, integración y esparcimiento a estudiantes, docentes, administrativos y familiares Unisucreños.

MANTENER UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL, APORTA A UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.

RECUERDA LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO, POR TI, POR MÍ, POR LOS TUYOS, POR TODOS.

FECHA	ACTIVIDAD	HORA	PLATAFORMA
Martes 27 de octubre	Jornada de oración	9:00 a.m.	Google MEET
Miércoles 28 de octubre	Charla de salud AMBIT	10:00 a.m.	Google MEET
	Curso de piel y automaquillaje	5:00 p.m.	Google MEET Facebook Live
Jueves 29 de octubre	Autocuidado de la piel (desarrollo de hábitos)	10:00 a.m.	Facebook Live
	Tarde de humor con "Compañero Libro"	5:00 p.m.	Google MEET Facebook Live
Viernes 30 de octubre	Recorrido virtual unisucreño	4:00 p.m.	Facebook Live
	Viernes cultural	5:00 p.m.	Facebook Live

Foto: Redes Sociales Unisucre

Bienestar Social
UNIVERSITARIO

Foto: Archivo Unisucre



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



Bienestar Social
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR UNIVERSIDAD DE SUCRE

Foto: Archivo Unisucre



Bienestar Social
UNIVERSITARIO

www.unisucre.edu.co