



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



B Bienestar Social
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR

UNIVERSIDAD DE SUCRE

N° 4 AÑO 2020

DICIEMBRE - 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

TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL	3
FRASE CÉLEBRE.....	3
DESARROLLO HUMANO	3
CELEBRACIÓN DÍA DE LA FAMILIA	3
III ENCUENTRO DE FE	4
SALUD	4
ENFERMERÍA	4
REGRESO A PRÁCTICAS FORMATIVAS	4
ENTREGA DE ANTICONCEPTIVOS	4
PSICOLOGÍA.....	5
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL.....	5
ESTRÉS LABORAL DURANTE LA PANDEMIA	5
TIPS SOBRE EL MANEJO DE CONSULTAS EN TELE-ORIENTACIÓN	5
POST EN PSICOLOGÍA	5
PROGRAMA DE MENTORIAS DE GENERACIÓN E	6
ENTREVISTAS ESPECIALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	6
DEPORTES	7
CULTURA	7
DÍA DEL MÚSICO	7
VIERNES CULTURAL “BANDA TRADICIONAL”.....	7
VIERNES CULTURAL “MONÓLOGOS”	7-8
VIERNES CULTURAL “GRUPO DE ROCK”	8
VIERNES CULTURAL “PINTURA”	8
PROGRAMAS ESPECIALES	8
ENTÉRATE.....	8
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN.....	8-9
PROGRAMA GENERACIÓN E.....	9
CAMPAÑAS	9
#SANOENCASASALUDMENTAL	9
CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL	9-12
ARTÍCULO DE INTERÉS	12
GUÍA PARA PASAR UNA VERDADERA FELIZ NAVIDAD.....	12-14
EVENTOS.....	14
SEMANA DE INCLUSIÓN.....	14

CELEBRACIÓN DÍA DE LA FAMILIA

El Bienestar, en la comunidad Universitaria se constituye como un área de vital importancia, pues aporta de manera significativa a la formación integral de las personas, contribuyendo a resaltar cada una de sus cualidades, habilidades y destrezas, aumentando así sus capacidades y explorando nuevas formas de expresión, ya sean artísticas, deportivas o desarrollo humano.

Esta formación armónica y de calidad, se expresa en la búsqueda constante del mejoramiento del ser, resaltando su forma de pensar, sentir y actuar; propiciando una mejor calidad de vida en nuestra comunidad universitaria.

Es por esto, que con este boletín deseamos mostrar todas las actividades desarrolladas por nuestra División, dando a conocer las noticias culturales, deportivas, de salud y desarrollo humano.

La División de Bienestar Social Universitario, a través del área de desarrollo humano, celebró el día de la familia, una actividad dirigida a funcionarios, docentes y administrativos del alma mater, la cual tuvo como objetivo reflejar la importancia que la universidad de sucre les confiere a las familias como unidad básica de la vida social, buscando fortalecer los vínculos familiares y una convivencia sana al interior de cada hogar.

El evento realizado de forma virtual el pasado 17 de diciembre se llevó a cabo en dos momentos, inicialmente con el desarrollo del taller lúdico -

educativo denominado "Entorno familiar seguro y saludable" con la intervención de la Psicóloga de Bienestar Social Universitario, María José Bustamante Benítez, quien enfatizó sobre la toma de conciencia del papel de las familias en la promoción y adopción de medidas adecuadas para fortalecer y garantizar el desarrollo integral de las mismas. Así mismo, se recalcó la importancia de la participación activa del trabajador con los miembros de sus familias.

En un segundo momento, se desarrolló un taller artístico y creativo con la elaboración de un proyecto navideño, el cual fue orientado por el Instructor de teatro del área de cultura Luis Mercado.

Con esta iniciativa, la Universidad de Sucre, la División de Bienestar Social Universitario y sus diferentes áreas, ratifica la intención de rescatar y potencializar la unión familiar con la conmemoración anual del día de familia.

FRASE CÉLEBRE

“La salud es todo un mundo. No sólo abarca al cuerpo, sino también a la mente y al espíritu... y no sólo abarca al dolor o al placer actual, sino también todo el ser y la perspectiva del hombre”.

James H. West

Buda.

III ENCUENTRO DE FE

Los encuentros de fe, se han convertido en un espacio de crecimiento espiritual que han permitido acrecentar nuestra fe en el poder de la oración.

Es por ello que desde la coordinación de desarrollo humano se logró culminar el año 2020 con el tercer encuentro de fe, el cual se realizó de manera virtual con el único propósito de Acompañar y Orientar a la comunidad universitaria en procesos de desarrollo humano que permitan el fortalecimiento de la vida espiritual dentro del alma mater.



Imagen: Archivo Unisucre



Imagen: Archivo Unisucre

desarrollando sus prácticas formativas en las instalaciones del Campus, estos se encuentran asistiendo en grupos de 10, a los cuáles se les realiza seguimiento de síntomas y cumplimiento de protocolo de bioseguridad, dando cumplimiento a los decretos nacionales.



Imagen: Archivo Unisucre

ENTREGA DE ANTICONCEPTIVOS

El día 10 de diciembre, se realizó la entrega de métodos de planificación familiar a estudiantes del alma mater, la invitación se hizo a través de llamadas telefónicas a estudiantes que se encontraban en nuestra base de datos, los cuales atendieron al llamado.

La jornada transcurrió de manera organizada y cumpliendo con todos los protocolos de bioseguridad.



Imagen: Archivo Unisucre

SALUD

ENFERMERÍA

REGRESO A PRÁCTICAS FORMATIVAS

La División de Bienestar Social Universitario, a través del área de enfermería, se encuentra apoyando desde el día 9 de diciembre, a la Facultad de Ciencias de la Salud, en sus planes de alternancia académica a los estudiantes que están

PSICOLOGÍA

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

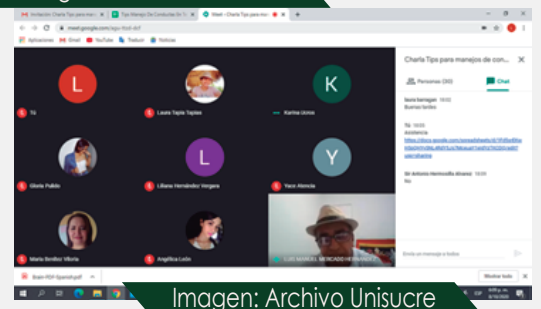
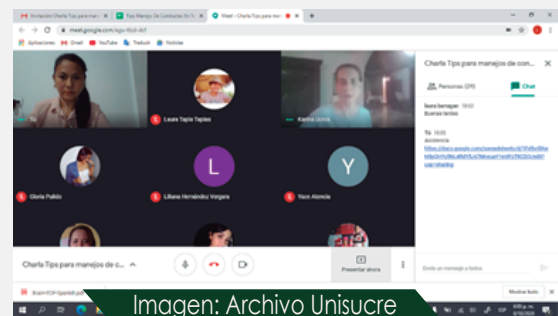
ESTRÉS LABORAL DURANTE LA PANDEMIA.

Desde la oficina de psicología se participó en la jornada de Seguridad y Salud en el Trabajo; realizando capacitación sobre el Estrés laboral en la pandemia Covid -19, con el fin de promover el bienestar emocional de las personas que hacen parte del clima organizacional en la Universidad de Sucre. Se evidenciaron temas que describen el proceso en las emociones negativas y positivas; implicando reacciones en situaciones adversas y el impacto psicológico que se puede generar si no hacemos control de ellas. Para finalizar, se enfatiza sobre la importancia de manejar la salud mental a través de espacios creativos e innovadores; que no estén relacionados con la aglomeración y que no generen angustia.



TIPS SOBRE EL MANEJO DE CONSULTAS EN TELE-ORIENTACIÓN

Desde la oficina de psicología se brinda la conferencia a solicitud del programa de fonoaudiología sobre Tips sobre el manejo de consultas en tele-orientación, con el objetivo de fortalecer a los estudiantes del programa de Fonoaudiología en las intervenciones virtuales con pacientes en sus prácticas académicas, se les brindan diferentes estrategias de intervención virtual dinámicas, donde se puedan llevar a cabo de manera eficiente y eficaz las intervenciones.



POST EN PSICOLOGÍA

Desde la División de Bienestar Social Universitario en compañía de la oficina de Psicológica, continúa brindando diferente post en las redes de la Universidad; con el fin de promover la comunicación en el acompañamiento psicológico y relevando mensajes que generen bienestar emocional a nuestra comunidad.



Foto: Redes Sociales Unisucre



Foto: Redes Sociales Unisucre

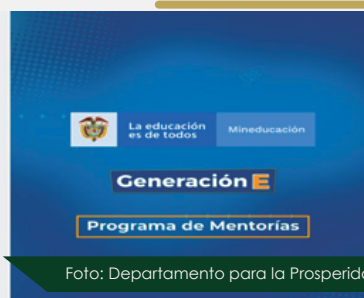


Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

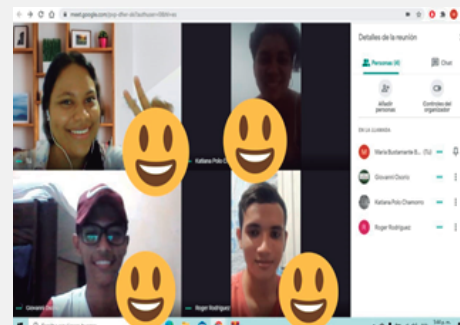


Imagen: Archivo Unisucre

PROGRAMA DE MENTORIAS DE GENERACIÓN E.

El programa de Mentorías, es una estrategia de permanencia dirigida a los estudiantes pertenecientes al programa Generación E, que busca favorecer la adaptación de los estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. Este programa contribuye al plan nacional de desarrollo de los estudiantes, para involucrar su proceso formativo en la vida universitaria, a nivel emocional, psicosocial y familiar.

Desde la División de Bienestar Social Universitario con el apoyo de la oficina de psicología se tiene como misión, orientar a los estudiantes en los recursos recibidos para convocar y conformar grupos de mentores y estudiantes en mentorías. Seguidamente se le brinda el acompañamiento a la inducción, formación y seguimiento a la interacción de actividades. Finalmente, en este proceso se pretende fortalecer el aprendizaje y motivar el desarrollo personal y académico, en cada participante.

ENTREVISTAS ESPECIALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Desde la coordinación de la Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo, se solicita apoyo a la oficina de psicología para realizar las entrevistas a los inscritos a dicha especialización.

En esta entrevista se aplica prueba que mide las habilidades o capacidad que tiene el aspirante para influir en las personas o grupos haciendo que estas trabajen con entusiasmo en el logro de metas y objetivos, así mismo nos da a conocer temas como las fortalezas y debilidades del aspirante que considere necesarias para un Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, con el objetivo de seleccionar aspirantes que cumplan con el perfil y contribuyan al mejoramiento de la sociedad.

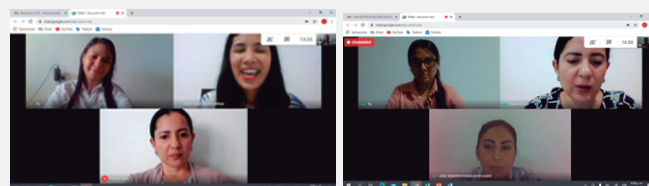


Imagen: Archivo Unisucre

DEPORTE

Desde la División de Bienestar Social Universitario, con el apoyo de la coordinación de deporte, se realiza 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, continúan participando en distintos torneos a nivel departamental, obteniendo excelentes resultados en cada uno de sus encuentros.



Imagen: LASUC

Por otro lado, nuestros instructores de deporte, continúan aportando a la salud física de nuestras familias, con su programa acondicionamiento físico familiar, el cual es transmitido por el Facebook Live, de nuestra Universidad.

De esta manera seguimos contribuyendo de manera positiva al desarrollo integral de nuestra comunidad.



Imagen: Archivo Unisucre

CULTURA

DÍA DEL MÚSICO

El día 22 de noviembre homenajeamos a todos los músicos en nuestro programa radial "QUE LO DIGAN LAS CANCIONES" donde resaltamos su arte que nos alegra la vida, la verdadera belleza de la música es que conecta gente mediante un mensaje y los músicos son esos mensajeros de amor.



Imagen: Redes Sociales Unisucre

VIERNES CULTURAL "BANDA TRADICIONAL"

La banda tradicional Unisucraña estuvo realizando concierto virtual para toda la comunidad desde las instalaciones de nuestra alma mater el día 20 de noviembre, donde se deleitó a los asistentes con porros y fandangos propios de nuestra región.



Imagen: Archivo Unisucre

VIERNES CULTURAL "MONÓLOGOS"

El día 27 de noviembre se realizó TARDE DE MONOLOGOS, donde se hizo la presentación on line por las redes sociales de nuestra alma mater de dos obras tituladas: LA MUJER MODERNA Y NO HAY AMISTAD ENTRE UN HOMBRE Y UNA MUJER, las obras estuvieron a cargo del Taller de Teatro y los actores son estudiantes unisucraños.



Imagen: Archivo Unisucre

VIERNES CULTURAL “GRUPO DE ROCK”

El día 11 de diciembre el grupo de Rock Universitario ofreció un concierto transmitido por las plataformas digitales unisucroneñas. Donde los asistentes gozaron del talento de los estudiantes que hacen parte de este grupo musical.



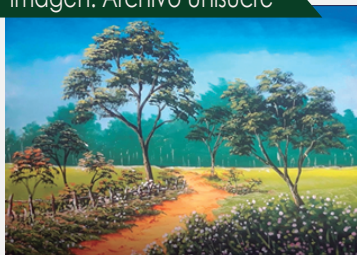
Imagen: Archivo Unisucre

VIERNES CULTURAL “PINTURA”

El día viernes 18 de diciembre se llevó a cabo el tutorial virtual PINTEMOS UN PAISAJE CAMPESTRE, liderado por el taller de pintura Unisucroneño.



Imagen: Archivo Unisucre



PROGRAMAS ESPECIALES

ENTÉRATE

PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

Continuando con el cronograma de actividades, el programa Jóvenes en Acción, se desarrolló la esta quinta jornada de Entrega de Transferencias Monetarias del Programa, con el ciclo ordinario y extraordinario por la emergencia sanitaria COVID 19, inició de manera gradual y escalonada el día 10 noviembre con los abonos a la MoviCuenta del Banco Agrario para 241.165 Jóvenes en Acción.

400.990 jóvenes en Acción recibieron el quinto extraordinario por emergencia COVID19 y de los cuales 270.766, también recibieron las transferencias monetarias condicionadas del ciclo ordinario por los conceptos, 160.184 jóvenes en Acción de 56 convenios recibieron las transferencias monetarias condicionadas por concepto de Permanencia y Excelencia del 2020-1 (R2-2020-1).



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

Por otro lado, atendiendo las fechas establecidas en los cronogramas de los Pre-registros del año 2020 para IES y SENA publicados en la página web de Prosperidad Social del Programa Jóvenes en acción, cupos 2020, se dieron por finalizados el 30 de noviembre.

PROGRAMA GENERACIÓN E

Beneficiarios

Generación E

2020-2

Componente Equidad

Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

Los pre-registros permanentes para las inscripciones en el año 2020, con el fin de consolidar las cifras de atención para el año 2021 y la definición de cronogramas de las jornadas del próximo año.

Para los más de 5 mil jóvenes que diligenciaron el link remitido por el CAT, se ingresará su información antes del 5 de diciembre. El día 30 de noviembre se deshabilitó el link del cat. En cuanto a 52.513 jóvenes pendientes por finalizar el pre-registro (cargue de documentos o cuestionario de entrada) se enviará sms y mailings para que culminen antes del 15 de diciembre, el CAT adelantará la valoración de pre-registro entre el 15 y el 30 de enero.

Además, se realiza socialización de las 12 responsabilidades de un joven en acción, buscando que los beneficiarios estén más atentos e informados sobre sus compromisos con el programa, ya que a raíz del poco interés que presentan muchos, por consultar la página web del mismo, el manual operativo, la información en los medios comunicativos, como redes sociales entre otros, y por ese desinterés se han venido presentando muchas inquietudes entre los jóvenes, que lastimosamente se enfocan solo en reclamar la transferencia monetaria y no acuden a estos medios comunicativos, que constantemente informan sobre el desarrollo del mismo, y como consecuencia se presentan la suspensiones a los beneficiarios, por cosas sencillas como una actualización del documento de identidad, entre otras actualizaciones.



Foto: Departamento para la Prosperidad Social (DPS)

CAMPAÑAS

#SANOSENCASASALUDMENTAL

CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental.

¡Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y atención.

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles.

- **Manténgase informado.** Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recorra a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud en las redes sociales.
- **Siga una rutina.** Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.
 - o Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
 - o No descuide su higiene personal.
 - o Tome comidas saludables en horarios fijos.
 - o Haga ejercicio de forma habitual.
 - o Establezca horarios para trabajar y para descansar.
 - o Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.
- **Reduzca la exposición a noticias.** Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión. Infórmese de las últimas noticias a una hora determinada, una o dos veces al día en caso necesario.
- **El contacto social es importante.** Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.
- **Evite el alcohol y las drogas.** Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo. No empiece a consumir alcohol si nunca lo había hecho. Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social. No existe ningún dato que demuestre que el consumo de alcohol proteja contra las infecciones víricas o de otro tipo.

De hecho, sucede lo contrario, ya que el abuso del alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento. Además, debe ser consciente de que el consumo de alcohol y drogas puede impedirle tomar las precauciones adecuadas para protegerse contra la infección, como una correcta higiene de manos.

- **Controle el tiempo de pantalla.** Sea consciente del tiempo que pasa cada día delante de una pantalla. Asegúrese de descansar cada cierto tiempo de las actividades de pantalla.
- **No abuse de los videojuegos.** Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación dedicarles mucho más tiempo del habitual. Asegúrese de mantener un equilibrio adecuado con las actividades sin dispositivos electrónicos.
- **Utilice adecuadamente las redes sociales.** Emplee sus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores. Corrija cualquier información errónea que vea.
- **Ayude a los demás.** Si puede, ofrécase a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo para hacerles la compra.
- **Apoye a los profesionales sanitarios.** Expresé en las redes sociales o en su comunidad su agradecimiento a los profesionales sanitarios de su país y a todas las personas que trabajan para responder a la COVID-19.

NO DISCRIMINE

El miedo es una reacción normal en situaciones de incertidumbre. Pero, a veces, este miedo se expresa de un modo que resulta hiriente para otras personas. Recuerde:

- Sea amable. No discrimine a las personas por miedo a la propagación de la COVID-19.

- No discrimine a las personas que crea que puedan estar infectadas por el coronavirus.
- No discrimine a los profesionales sanitarios. Los trabajadores de la salud merecen nuestro respeto y gratitud.
- La COVID-19 ha afectado a personas de muchos países, por lo que no se la debe asociar a un grupo humano concreto.

SI ES USTED MADRE O PADRE

En momentos de estrés es normal que los niños requieran más atención.

¿Qué puede usted hacer?

- Mantenga las rutinas familiares siempre que sea posible o cree nuevas rutinas, especialmente si deben ustedes permanecer en casa.
- Comente el nuevo coronavirus con sus hijos e hijas de forma sincera y utilizando un lenguaje adecuado para su edad.
- Ayúdeles con el aprendizaje en casa y asegúrese de que tengan tiempo para jugar.
- Ayúdeles a encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza. A veces puede ser útil hacerlo mediante una actividad creativa como jugar o pintar.
- Ayude a los niños a mantenerse en contacto con sus amigos y familiares por teléfono y por internet.
- Asegúrese de que sus hijos e hijas no pasen todo el día delante de la pantalla y realice con ellos otro tipo de actividades como preparar un pastel, cantar y bailar, o jugar en el patio o jardín si dispone de ellos.
- Intente que sus hijos e hijas no dediquen más tiempo del habitual a los videojuegos.

SI ES USTED UNA PERSONA MAYOR

- Mantenga un contacto regular con sus seres queridos, por ejemplo por teléfono, correo electrónico, redes sociales o videoconferencia.
- En la medida de lo posible, siga rutinas y horarios fijos para comer, dormir y practicar actividades que le gusten.

- Aprenda ejercicios físicos sencillos para realizar en casa durante la cuarentena a fin de mantener la movilidad.
- Averigüe cómo obtener ayuda práctica en caso necesario; por ejemplo, cómo llamar un taxi, hacer un pedido de comida o solicitar atención médica. Asegúrese de disponer de reservas de sus medicamentos habituales para un mes o más. En caso necesario, pida ayuda a familiares, amigos o vecinos.

SI PADECE USTED UN TRASTORNO DE SALUD MENTAL

Si recibe tratamiento por un trastorno de salud mental, es imprescindible que continúe tomando su medicación según las instrucciones y que se asegure de poder reabastecerse de medicamentos. Si acude periódicamente a un especialista en salud mental, averigüe cómo seguir recibiendo su ayuda durante la pandemia.

Manténgase en contacto con sus seres queridos y sepa a quién puede pedir ayuda si su salud mental empeora.

Si recibe tratamiento por un trastorno relacionado con el consumo de alcohol o drogas, tenga en cuenta que el brote de COVID-19 puede fomentar los sentimientos de miedo, ansiedad y aislamiento, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de recaída, abuso de sustancias, abandono del tratamiento o incumplimiento de las pautas de tratamiento. No deje de tomar la medicación prescrita, especialmente en el caso de los opiáceos como la metadona o la buprenorfina, y asegúrese de poder obtener regularmente su medicación. Si recibe asistencia de un psicólogo o un grupo de apoyo, averigüe cómo mantener esa asistencia durante la pandemia.

Si recibe tratamiento por un trastorno relacionado con los videojuegos o los juegos de azar, continúe su tratamiento siempre que sea posible. Consulte a su terapeuta o profesional sanitario el mejor modo de mantener el tratamiento durante el confinamiento domiciliario.

(<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>).

ARTÍCULO DE INTERÉS

GUÍA PARA PASAR UNA VERDADERA FELIZ NAVIDAD

Por: Revista Carrusel

Expertos que nos dieron pautas para que seamos felices en estas particulares fiestas decembrinas.



Imagen:
Revista Carrusel

La celebración de navidad de este 2020 deberá ser de una manera diferente.

El aislamiento selectivo con distanciamiento individual será el gran protagonista en estas fiestas decembrinas. Nos va a limitar un poco, ya sea por no poder vernos con todos nuestros familiares o amigos, por la partida de un ser querido, por la falta de dinero o porque alguien de la familia perdió su trabajo. Sin embargo, no podemos permitir que el coronavirus se convierta en el 'grinch' y nos empañe esta época. Para esto, cuatro especialistas nos dan sus perspectivas sobre lo que es la felicidad y cómo reencontrarla.

Ismael Cala, reconocido periodista y experto en 'mindfulness', nos invita a reflexionar sobre qué es lo que nos hace felices antes de cualquier cosa: "Lo primero que tienes que aclarar es cuál es el concepto personal que tienes de felicidad, porque si la felicidad es que todo vaya según lo que tus expectativas men-

tales esperan, pues tienes pocas probabilidades de ser feliz en medio de una crisis, pero si tu concepto es más aterrizado a un tema de armonía y equilibrio, entonces sí podrás tener paz. En este sentido, puedes ser feliz aun en medio de este caos llamado pandemia", explica.

Por otro lado, Felipe Buitrago, autor, speaker y creador de experiencias de felicidad explica que "una cosa es estar contento y otra cosa es ser feliz, porque la felicidad se aprende. Es un conjunto de hábitos que desarrollamos para afrontar las situaciones que pasan y no podemos controlar con una actitud distinta". Y es que entender esto es tan importante, que hasta la energía que proyectamos influye.

Paula Silva, quien se autodenomina 'coach', pues es chef y coach en nutrición y salud, y profesora de yoga, asegura que la felicidad es un estado de plenitud que proviene de nuestra energía y que nos hace sentir bien por encima de nuestros anhelos.

"Hay una frase muy hermosa que siempre traigo a colación: 'La felicidad no es la meta, es el camino'. Tenemos que olvidarnos de ir hacia algo, de creer que tenemos que llegar a alguna parte. Ya estamos, ya somos, debemos ser felices en nuestro presente", explica.

Y sin duda, el mayor aprendizaje que se puede obtener de este momento en que vivimos es que la felicidad es "un estado del ser", explica Luisa Rico, coach de vida y facilitadora del Proceso MMK avalado por la International Coaching Federation: "La felicidad no depende de circunstancias exteriores; si dependemos de lo no permanente, nuestra felicidad va a ser arrebatada en cualquier momento".

REGALAR GRATITUD

Ahora que empiezan la época decembrina y sus celebraciones, no podemos apartarnos de la realidad y pretender que todo va a ser igual a años anteriores,

por eso los especialistas coinciden en que lo principal es evitar comparar esta Navidad con las pasadas y que “la clave para enfrentar esta época de forma poderosa está en la gratitud. Lo que nos queda es asumir una actitud de optimismo que sea capaz de multiplicarse en quienes nos rodean. Es un reto que debemos empezar a asumir. Esto es pasajero, pero el aprendizaje será para toda la vida”, plantea Felipe Buitrago y nos invita a estar conectados con nuestros seres queridos de una forma diferente: **“Te recomiendo empezar a escribir cartas de gratitud durante 24 días, una por día, del 1 al 24 de diciembre, y dirigir cada una a un familiar, amigo, compañero de trabajo, etc., para agradecerle y valorar el por qué él o ella está en tu vida”**.

Algo que podría desatar ‘infelicidad’ es no poder dar grandes regalos, pero Buitrago asegura que somos nosotros los que escogemos un obsequio fundamentados en el precio: “Los niños siempre esperan algo impactante, pero los adultos queremos dar lo más caro. El poder de lo simple y contar historias con nuestros regalos es una buena forma de afrontar esta situación. Eso sí, no les digas: **‘no hay plata’, ‘somos pobres’, porque ellos lo creen; diles ‘hay que esperar un poco, todo va a estar mejor’**. Que no importe el precio; que importe el impacto y cómo lo entregas”, concluye y recomienda las siguientes opciones:

- Crea un concurso de talentos en tu familia o con tu grupo de amigos.
- Canta, juega, ríe y que no te dé miedo hacer el ridículo volviendo a ser niño.
- Pon la condición de que cada uno regale algo hecho a mano y por sí mismo.
- Pide perdón y perdona. Es momento de reconciliarte.

SEGUIR CONECTADOS

Una forma de combatir esos temores de estar solos o lejos es aprender a sacar provecho de la tecnología: “Podemos disfrutar las fechas utilizando herramientas de

teleconexión para encontrarnos con esas personas queridas. La Navidad es un espíritu de conexión en el que nosotros nos conectamos sobre todo por la energía”, sostiene Cala, y nos recomienda que en estos días realicemos las siguientes actividades, e incluso podemos invitar a nuestros amigos y familiares:

- Haz meditación guiada a través de la app Escala Meditando y da tres razones para dar gracias este día; verás cómo eso se manifiesta.
- **Todas las noches antes de ir a la cama piensa en qué ganaste, qué aprendiste, qué amaste, qué retos tuviste hoy y cómo hacerlo mejor el día siguiente.** Esto nos ayuda a mantener una mente totalmente positiva en nuestra vida.
- Sin duda, las tertulias, las lecturas en familia, visitar un parque, abrazar un árbol nos llenan de ese poder de gratitud y de conexión con todo lo que nos rodea.

LO MÁS IMPORTANTE: ESTAR PRESENTES

Paula Silva considera que es importante recordar de dónde proviene la Navidad: “Hay un nacimiento en ella y si vamos hacia eso podemos disfrutar el ‘renacimiento’ que se está dando en la vida de todos. Ser conscientes de que el goce viene de estar en paz con nosotros mismos, porque lo externo, las cosas materiales, se van”.

Silva invita además a regalarse un viaje espiritual o consciente que te guíe hacia un nuevo despertar (podrás encontrar opciones en sus redes sociales).

También recomienda que hagas un mapa de sueños: en una tabla o cartulina, pega, dibuja o escribe todas las cosas que quieres para el 2021, puede ser con imágenes o palabras, y ponlo en un lugar donde puedas verlo todo el año.

Así mismo, la coach Luisa Rico recomienda que “debemos hacernos conscientes de que la verdadera felicidad es un buen

momento presente. **Cuando estamos en absoluta presencia, las preocupaciones sobre el futuro, las quejas del pasado o los juicios sobre lo que no nos gusta desaparecen**", señala, y para esto nos recomienda:

- Elimina las expectativas, vive el presente y adapta las tradiciones a lo que es posible ahora.
- Evita quejarte, la queja es arrogante.
- Confía y acepta lo que es, por difícil que sea.
- Escucha música y práctica el autocuidado.

(<https://www.eltiempo.com/carrusel/na-vidad-2020-guia-para-pasar-una-verdadera-feliz-navidad-en-medio-del-covid-19-552789>)

EVENTOS

SEMANA DE INCLUSIÓN

La División de Bienestar Social Universitario, la División de Extensión y Proyección Social y la Facultad de Educación y Ciencias, se unieron para contribuir a la importancia de la inclusión real a toda la diversidad de población a la cual se tiene acceso desde nuestra alma máter y con el objetivo de garantizar una educación de calidad e igualitaria, en donde la inclusión, integración y aceptación sean la base fundamental de toda la comunidad universitaria, estuvo realizando la Semana de Inclusión durante los días 30 de noviembre, 1,2,3 y 4 de diciembre, en donde se contó con una variada programación e invitados especiales:

ISABEL PÉREZ FRANCO Política Pública De Inclusión: Del Referente Legal Al Compromiso Real.

ISNEILA MARTÍNEZ Rehabilitación Basada En Comunidad (RBC) y Academia.

LUZ STELLA DE LA OSSA VELÁSQUEZ Inclusión: Reto Desde La Academia.

LUISA LASTRE Diversidad y Educación Inclusiva: Un Desafío Para Los Sistemas Educativos.

ALBERTO IRIARTE PUPO La Inclusión En Los Establecimientos Educativos, Aciertos, Retos y Desafíos.

Durante el desarrollo de la Semana de Inclusión, se contó con la participación de más de 200 asistentes, en donde pudieron realizar valiosos aportes y diversas preguntas referentes a la temática.

SEMANA DE INCLUSIÓN

La Facultad de Educación y Ciencias, La División de Extensión y Proyección Social y la División de Bienestar Social Universitario, se complacen en invitarlos a la primera Semana De Inclusión De La Universidad De Sucre.

"El más aprender a convivir, no a competir, a responder, no a reaccionar, a incluir, no a excluir"
- Pablo Freire

FECHA	INVITADO	TEMA	PLATAFORMA
Noviembre 30 Hora: 9:00 - 10:00 a.m.	ISABEL PÉREZ FRANCO	Política Pública De Inclusión: Del Referente Legal Al Compromiso Real.	Google Meet, Facebook Live, YouTube Live
Diciembre 1 Hora: 9:00 - 10:00 a.m.	ISNEILA MARTÍNEZ	Rehabilitación Basada En Comunidad (RBC) Y Academia	Google Meet, Facebook Live, YouTube Live
Diciembre 2 Hora: 9:00 - 10:00 a.m.	LUZ STELLA DE LA OSSA VELÁSQUEZ	Inclusión: Reto Desde La Academia	Google Meet, Facebook Live, YouTube Live
Diciembre 3 Hora: 9:00 - 10:00 a.m.	LUISA LASTRE	Diversidad Y Educación Inclusiva: Un Desafío Para Los Sistemas Educativos	Google Meet, Facebook Live, YouTube Live
Diciembre 4 Hora: 9:00 - 10:00 a.m.	ALBERTO IRIARTE PUPO	La Inclusión En Los Establecimientos Educativos, Aciertos, Retos Y Desafíos	Google Meet, Facebook Live, YouTube Live

CONÉCTATE A TRAVÉS DEL LINK: <https://meet.google.com/psw-zzyc-mwv>

Universidad de Sucre Bienestar Social Universitario

Por una navidad en familia, recuerda la importancia del autocuidado, por ti, por mí, por los tuyos, por TODOS.

Es tiempo de amor, paz y unión familiar.

¡Feliz Navidad!

Foto: Archivo Unisucre



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



Bienestar Social
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR UNIVERSIDAD DE SUCRE