



MI BIENESTAR



Universidad de Sucre
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA

BOLETÍN 12

AGOSTO

Imagen web



TABLA DE CONTENIDO

EQUIPO EDITORIAL

EDITOR: María Victoria Maldonado Burgos

EDITORIAL: Universidad de Sucre, Colombia

DEPENDENCIA: Bienestar Social Universitario

EQUIPO EDITORIAL: Angélica Olivero, Jorge Aguas, Rolando Álvarez, María Bustamante, Sandra Hernández, Laura Paternina, Ibis Vides y Mildred López.

EQUIPO TÉCNICO: Ediber Correa Feria

EDITORIAL	2
FRASE CÉLEBRE	2
SALUD.....	2
PSICOLOGÍA	2
ENTREVISTAS ESPECIALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.....	2
DEPORTE	3
PAUSAS ACTIVAS	5
CULTURA	3
EL ENSORRE.....	3-4
PROGRAMAS ESPECIALES	4
ENTÉRATE	4
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN	4

EDITORIAL

Por: María Victoria Maldonado Burgos

Con el pasar de los días se siente más cerca el pronto retorno a la nueva normalidad, situación a la cual debemos adaptarnos y ser muy resilientes para poder sobreponernos a esta difícil circunstancia que nos tocó vivir.

Entender que muchas las cosas que realizábamos antes de la llegada del virus no volverán hacer igual, pero como seres humano racionales, debemos tener la firme convicción de que la vamos a superar y que definitivamente nos ayudará a ser mejores personas, más solidarios, más comprensivos, más tolerantes, en fin, nuestra forma de convivir debe ser mejor o eso esperamos.

El fortalecimiento de valores en esta época debió primar en cada uno de nosotros, para hacernos reflexionar y aprender, sobre la parte positiva que esta pandemia nos quiso mostrar, pues nos muchos nos encontramos con nosotros mismos, aprendimos más, descubrimos nuevos talentos, en definitiva, estar con nosotros y alejarnos de lo externo nos debió ayudar a crecer en todos los ámbitos.

Desde la División de Bienestar Social Universitario más cerca de ti, continuamos aportando al bien-estar de nuestra comunidad Unisucreña.

FRASE CELEBRE

"Un hombre demasiado ocupado para cuidar de su salud es como un mecánico demasiado ocupado como para cuidar sus herramientas" - (Proverbio español)n Mandela

SALUD

PSICOLOGÍA ENTREVISTAS ESPECIALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

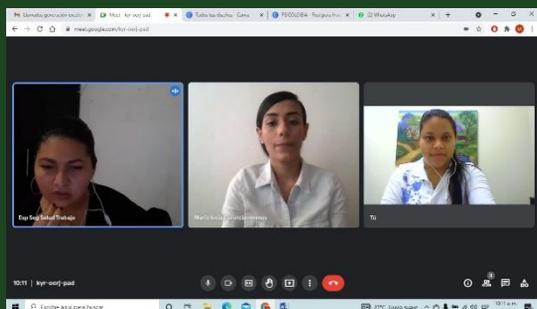
Desde la coordinación de la Especialización SST, ofrecida por la facultad de Ciencias de la Salud, de nuestra alma mater, se solicita apoyo a la oficina de psicología para realizar las entrevistas a los inscritos en el programa. En esta entrevista se aplican distintas técnicas de selección, con el objetivo de elegir a los mejores aspirantes a formarse en nuestra Institución.



Archivo Unisucre

¡ESCUCHA ACTIVA DESDE PSICOLOGIA!

Teniendo en cuenta las adversidades en nuestro contexto diario uno de los principales riesgos que puede afectar la salud mental de nuestra comunidad universitaria son la ansiedad y la depresión; es por esto que desde la oficina de psicología se viene brindando diferentes tips para el autocuidado emocional y por calidad de vida de la comunidad, divulgando en nuestras redes sociales las líneas de atención de nuestras psicólogas.



Archivo Unisucre



Archivo Unisucre

DEPORTE

PAUSAS ACTIVAS

Desde Bienestar Social Universitario, Coordinación de Deporte, se continúan promoviendo hábitos y estilos de vida saludables en nuestra comunidad, por medio de pausas activas y las jornadas de acondicionamiento físico familiar en nuestra comunidad universitaria.

¡Súmate e intégrate a las mismas!



Archivo Unisucre

CULTURA

EL ENSORRE

Por: Lic. Osvaldo Antonio Ruiz Sierra,
Instructor de Acordeón. Coordinación Cultural

En el gremio de los músicos sucreños, sobre todo en lo que concierne a la música típica de la región como lo son las bandas de viento, la música de gaita y la música con acordeón, existe una palabra muy popular qué al igual que las que conforman el diccionario del Costeño, hace parte del lenguaje exclusivo de ellos, la cual es expresada en ocasiones del bloqueo creativo y que respetuosamente la estaré aplicando en el contexto educativo. ¡Estoy ensorrao! o ¡Ya me llegó el ensorre!, es la exclamación que se escucha en momentos de arduos ensayos, grabación, o improvisación del intérprete musical cuando llegan momentos agotadores causados por el repetir constante de figuras musicales que no satisfacen el resultado esperado por el intérprete y que de tanto darle y darle termina en el bajo rendimiento del artista.

Ahora bien, en el contexto educativo, también el bloqueo creativo se hace presente, sobre todo cuando el alumno es dominado por el estrés, debido a su carga académica o tal vez por una situación que perturbe su estado de ánimo, pero afortunadamente existen herramientas a la mano que ayudan a la solución del problema. Como por ejemplo, si el alumno es aficionado al fútbol y se pone a patear un balón, esta actividad se convierte en una válvula de escape favorable para disminuir su nivel de estrés; de igual forma, si ingresa a una rutina de ejercicios, esa actividad también le hace bien para su salud mental; si pone en práctica un baile de cualquier género que le agrade, se olvida de momentos perturbadores; si toma un libro y realiza una lectura, los buenos resultados también se ven reflejados en ese estado de ánimo; si pinta un

cuadro puede expresar un sentimiento oculto; o si coge un instrumento musical también le ayuda al desbloqueo mental, como se dice en el lenguaje musical regional "le quita el ensorre". Es decir, poner en práctica cualquiera actividad anteriormente descrita por el o los alumnos, se convierte en un aliado al rendimiento académico. Así que, para contrarrestar este impacto negativo, nuestra Alma mater a través de la división de bienestar universitario cuenta con diferentes talleres culturales, y deportivos que ayudan a que le quite ese ensorre. Lo anterior, se convierte entonces en un gran aliado para la formación integral.

En fin, tener una mente despejada libre de distractores y tener la oportunidad de contar con herramientas didácticas que nos quiten la idea de qué no servimos para ciertas tareas, nos hace poder hacerle frente a ese muro que nos conlleva al bloqueo creativo.

PROGRAMAS ESPECIALES ENTÉRATE PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

Durante el mes de agosto se hizo pública en los canales informativos del programa y de la universidad, la feria expoempleo joven, organizada y dirigida por la agencia pública de empleo del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.



El futuro es de todos
+ Generación de talentos

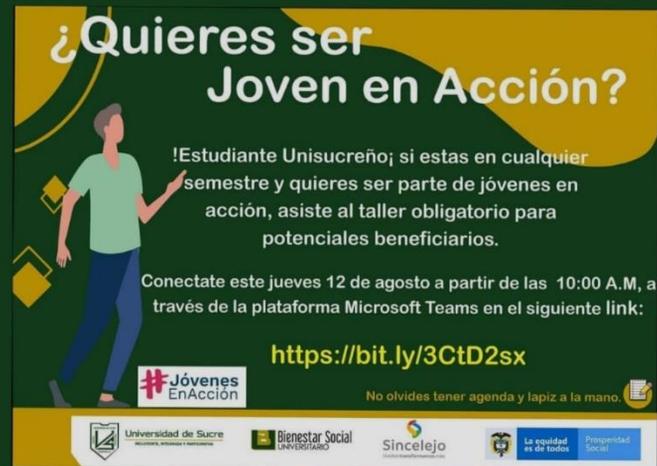
Expo Empleo Joven
5 Y 6 DE AGOSTO

VIVE LA PRIMERA FERIA VIRTUAL DE EMPLEO SENA PARA JÓVENES CON +30 MIL VACANTES DISPONIBLES

Inscripción previa
www.senaexpoempleojoven.com

Agencia Pública DE EMPLEO
Servicio de Empleo

Además, se llevó a cabo el inicio de los talleres para potenciales beneficiarios, cuya realización de manera virtual motivo para que alrededor de 168 estudiantes participaran en los los dos talleres resalizados hasta la fecha.



¿Quieres ser Joven en Acción?

!Estudiante Unisucreño; si estas en cualquier semestre y quieres ser parte de jóvenes en acción, asiste al taller obligatorio para potenciales beneficiarios.

Conectate este jueves 12 de agosto a partir de las 10:00 A.M, a través de la plataforma Microsoft Teams en el siguiente link:

<https://bit.ly/3CtD2sx>

No olvides tener agenda y lapiz a la mano.

#Jóvenes EnAcción

Universidad de Sucre
Bienestar Social UNIVERSITARIO
Sincelejo
La equidad es de todos
Presidencia Jocal

@unisucresco

Contribuimos a la creación de una sociedad más justa, asertiva y de igualdad. Desde el área de psicología brindamos acompañamiento a los miembros de nuestra comunidad, fortaleciendo su desarrollo emocional, moral, social, cognitivo y mental.

#ELBIENESTARESDETODOS



MI BIENESTAR



BOLETÍN 12

AGOSTO

#ELBIENESTARESDETODOS



Imagen web