



# MI BIENESTAR



Universidad de Sucre  
INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA

BOLETÍN 14

OCTUBRE

Archivo Unisucre



## 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

## TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL .....	2
FRASE CÉLEBRE .....	2
DESARROLLO HUMANO .....	2
4° FERIA UNIVERSITARIA.....	2
TALLER PSICOEDUCATIVO: ESTILOS DE APRENDIZAJE Y HABILIDADES COGNITIVAS.....	2-3
TALLER PRÁCTICO: VACUNAS GRATIS PARA CORAZONES RESPONSABLES .....	3
TALLER PSICOEDUCATIVO: HABILIDADES EMOCIONALES.....	3
CONFERENCIA: HÁBITOS SALUDABLE PARA LA SALUD MENTAL.....	4
TALLER: HABILIDADES SOCIALES.....	4
CONFERENCIA: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.....	4
TALLER: MANEJO DE ESTRÉS.....	4-5
CONFERENCIA: HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA.....	5
CONFERENCIA: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.....	5
TALLER: #SIEMPREHAYALGOPARADECIR.....	5
PROGRAMAS ESPECIALES .....	6
ENTÉRATE .....	6
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN .....	6

# EDITORIAL

Por: María Victoria Maldonado Burgos

Poseer una buena salud mental implica no solo estar libre de diversos trastornos de la mente, sino también poseer un bienestar emocional, psicológico y social. No debemos olvidar que nuestra mente condiciona la forma en que razonamos y sentimos, y por ende la manera en actuamos al enfrentar los distintos retos que nos impone la vida.

La importancia de cuidar nuestra salud mental, es fundamental para lograr un buen rendimiento en cada una de nuestras actividades diarias, ya sea estudiar, trabajar, mantener relaciones sociales y familiares sanas; es decir cuidar nuestra salud mental nos ayuda a mantener en equilibrio nuestra vida.

En muchas ocasiones, dejamos de lado la salud mental y le damos mayor importancia a nuestra salud física, sin tener presente que la una incide directamente en la otra, es decir mantener una buena salud mental, me ayuda a mantener una adecuada salud física.

Es momento de darle la importancia que requiere la salud mental para lograr el éxito en nuestras actividades diarias. Recuerda que desde la División de Bienestar Social Universitario más cerca de ti, continuamos aportando al bien-estar de nuestra comunidad Unisucreña.

*“La salud es un estado de completa armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando uno está libre de discapacidades físicas y distracciones mentales, las puertas del alma se abren.”*  
- (B. K. S. Iyengar)

## FRASE CELEBRE

## DESARROLLO HUMANO

### 4° FERIA UNIVERSITARIA

La Universidad de Sucre, incluyente, integrada y participativa; estuvo presente en la 4° feria universitaria, organizada por la Secretaría De Educación Municipal de Corozal, durante el desarrollo de esta jornada nuestros funcionarios brindaron información oportuna a todos los estudiantes asistentes, dando a conocer la oferta académicos y beneficios e incentivos económicos que ofrece nuestra alma mater a la comunidad estudiantil.

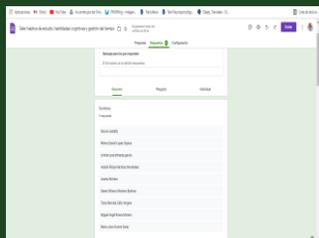
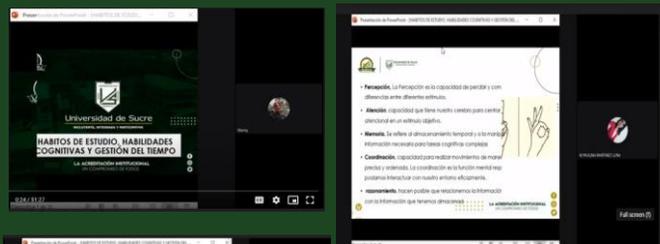


Archivo Unisucre

### TALLER PSICOEDUCATIVO: ESTILOS DE APRENDIZAJE Y HABILIDADES COGNITIVAS.

**Los hábitos de estudio**, Son un conjunto de rutinas y técnicas que utilizan los estudiantes para adquirir y aprovechar al máximo los conocimientos que adquieren, bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. Estos hábitos de estudio son personales, se deben ajustar a las características de cada persona y al tiempo disponible, por lo tanto, estos espacios nos permiten reforzar los procesos académicos de los distintos estudiantes que participan en ellos.

**Las habilidades cognitivas** son aquellas que se refieren a lo relacionado con el procesamiento de la información, esto es la atención, percepción, memoria, resolución de problemas, comprensión, establecimientos de analogías entre otras. Entender estos procesos psicológicos, permiten un dominio más consciente de los sistemas de aprendizaje; este autoconocimiento nos permite mejorar y estimular los distintos procesos relacionados con el aprendizaje a nivel neuronal.



Archivo Unisucre

## TALLER PRÁCTICO: VACUNAS GRATIS PARA CORAZONES RESPONSABLES

El área de psicología y la oficina de Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, con el apoyo de ARL Sura se desarrolló el taller "práctico vacunas gratis para corazones responsables", dicha actividad busca promover la salud física y mental, con el propósito adoptar hábitos y estilos de vida saludables en pro de mejorar la calidad de vida de los funcionarios de nuestra alma mater, a través de un conjunto de herramienta que permiten mejorar comportamientos o actitudes cotidianas, y así mantener nuestra salud mental.



Archivo Unisucre

## TALLER PSICOEDUCATIVO: HABILIDADES EMOCIONALES

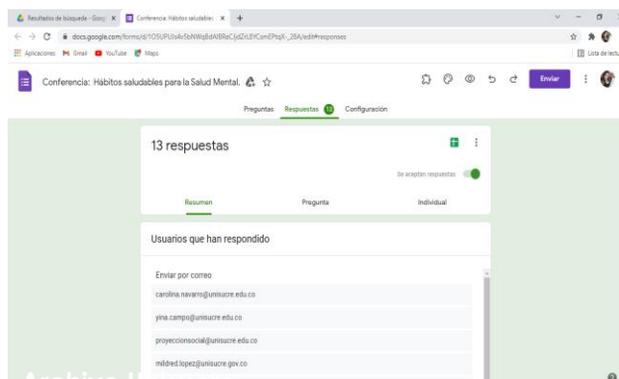
Las habilidades de una persona no se miden únicamente por su coeficiente intelectual, sino también por el desarrollo de sus competencias para gestionar las emociones propias y ajenas, un tipo de inteligencia que se basa en el trabajo de las habilidades emocionales que nos hacen identificar y analizar los sentimientos, tanto los propios como los de los demás, y nos ayudan a gestionar situaciones cotidianas conflictivas o estresantes. Dando cumplimiento a la programación de la semana de salud mental, de manera presencial, el área de psicología desarrolló el taller psicoeducativo: "Desarrollo de Habilidades Emocionales" dirigido a nuestros funcionarios, con el objetivo de generar sensibilización en el autorreconocimiento de emociones y sentimientos.



Archivo Unisucre

## CONFERENCIA: HÁBITOS SALUDABLE PARA LA SALUD MENTAL

Reforzando la temática trabajada durante la semana de la salud mental, se desarrolló una conferencia virtual "Hábitos saludables para la Salud Mental" con el fin de ofrecer información clara y adecuada sobre hábitos saludables y fortalecer el bienestar y el cuidado de la salud, en busca del adecuado desarrollo personal para afrontar las actividades en las cuales nos desempeñamos, a nivel laboral, familiar, personal y social.



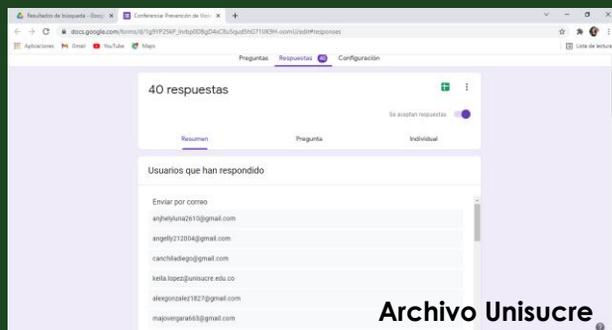
## TALLER: HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales se pueden definir como el conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, por tal motivo desde el área de psicología se implementa esta estrategia y así motivar a nuestros funcionarios a asumir conductas adaptativas que permitan adecuadas relaciones interpersonales; en esta oportunidad se trabajó un taller práctico "SALUD MENTAL Y HABILIDADES SOCIALES" con el objetivo fortalecer y promover las habilidades sociales en el entorno laboral y educativo que permitan adecuadas relaciones interpersonales y adecuado clima laboral en las diferentes sedes de la Universidad de Sucre.



## CONFERENCIA: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Con la premisa de que la prevención es la única manera de detener la violencia incluso antes de que ocurra, requiriendo esto un compromiso político, social, personal, organizacional, es por esto desde la División de Bienestar Social Universitario, área de psicología de implementaron actividades puntuales para la prevención de la violencia contra la mujer, con el objetivo de minimizar algún tipo de conducta que atente con la integridad de la mujer. por tal motivo se brindó una conferencia sobre la prevención de la violencia contra la mujer, que permitiera reforzar y promover el respeto por la mujer.



## TALLER: MANEJO DE ESTRÉS

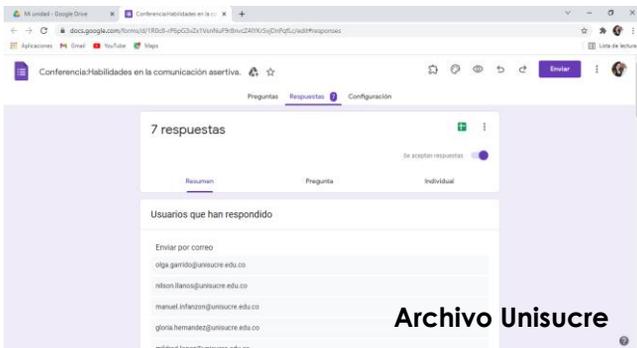
Teniendo en cuenta los cambios constantes en nuestro medio, en donde estamos expuestos a diferentes reacciones para contrarrestar las situaciones vividas a diario, que de una u otra forma afectan el desarrollo diario de nuestras actividades, desde el área de psicología con el apoyo de la coordinación de deporte, se realizó un taller práctico, sobre el manejo del estrés a través de ejercicios de relajación; esta técnica busca minimizar el estrés cotidiano y promover hábitos saludables para nuestra salud en general.



Archivo Unisucre

## CONFERENCIA: HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

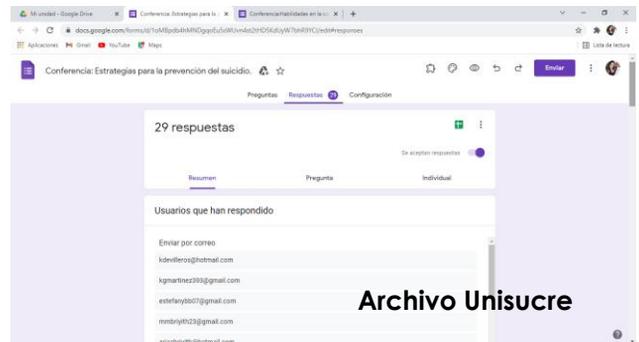
La comunicación asertiva se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar las opiniones y las valoraciones, evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos, es la una de las vías más adecuadas para la interacción y la comunicación entre las personas, es por esto que se brindan información relevante que permita interiorizar y emitir conductas positivas y funcionales en las diferentes interacciones que tenemos en nuestro diario vivir, desde lo laboral, social, personal y familiar. Esto con el fin de brindar herramientas significativas funcionales para mejorar la comunicación en distintos ámbitos de nuestras vidas y por ende nuestra salud mental.



Archivo Unisucre

## CONFERENCIA: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Para el área de psicología es muy importante la línea de acción de salud mental, por tal motivo se reforzó la temática con una conferencia "Estrategias Para La Prevención Del Suicidio" con el fin de proporcionar espacios de conocimiento y reflexión sobre pensamientos y actos suicidas en nuestra comunidad en general, con el objetivo de minimizar esta problemática, brindando información clara y precisa sobre la problemática, al igual que estrategia de prevención de la conducta suicida, esta actividad se brindó en articulación con la Secretaria De Salud Municipal De Sincelejo.



Archivo Unisucre

## TALLER: #SIEMPREHAYALGOPARADECIR

Para el cierre de la Semana de la Salud Mental en la Universidad De Sucre, se construyó un mural con los funcionarios de distintas dependencias, para reforzar la importancia del cuidado de nuestra salud mental, al igual la identificación de redes de apoyo; esto con el fin de sensibilizar a nuestra comunidad en general sobre la problemática de la depresión de la cual, cualquiera podría estar viviendo de manera silenciosa; esto permitirá hacer procesos de introspección y de reflexión que permitan asimilarlo de manera positiva y mejorar nuestras conductas.

¿QUÉ LE DIRÍAS A ALGUIEN QUE PRESENTA DIFICULTAD, EN SU SALUD MENTAL?



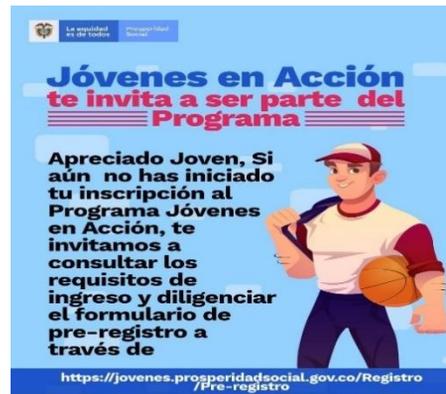
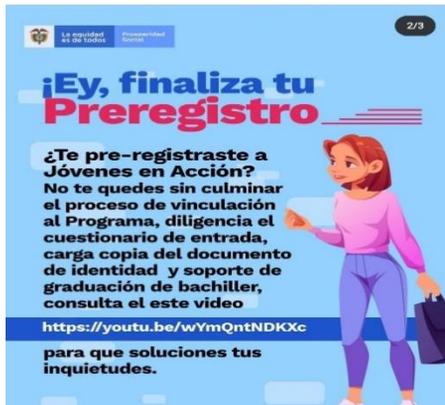
Archivo Unisucre

# PROGRAMAS ESPECIALES

## ENTÉRATE

### PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

Para el mes de octubre el programa tomó como estrategia la divulgación de las piezas en apoyo para los pre-registros, en donde a partir del 2021 cada potencial beneficiario podría realizar el proceso de pre-registro desde su equipo tecnológico, simplemente digitando su número de documento en el link destinado, el cual se encontraba en la página web de la prosperidad social.



Además, en este mes se realizó el evento de Programa Jóvenes en Acción: transformando la vida de nuestros participantes organizado en el marco de la Semana de Inclusión Social, el cual se constituye en un espacio de diálogo y participación con diferentes actores intervinientes en nuestras estrategias de atención.



# #ELBIENESTARESDETODOS



# MI BIENESTAR



BOLETÍN 14

OCTUBRE

## #ELBIENESTARESDETODOS



Archivo Unisucre