



EQUIPO EDITORIAL

EDITOR: Liliana María Tejada Cáceres

EDITORIAL: Universidad de Sucre Colombia

DEPENDENCIA: Bienestar Social Universitario

EQUIPO EDITORIAL: María Maldonado, Jorge Aguas, María Bustamante, Ibis Vides Mildreth López Sandra Hernández, Victoria Vergara, Yerlis Sarmiento, Laura Paternina,

EQUIPO TÉCNICO: Equipo de Bienestar

TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL.....	2
FRASE CELEBRE.....	2
PSICOLOGIA.....	2
Salud Mental, Hábitos y Estilo de Vida Saludable.....	2
Manejo de Estrés Laboral y Actividad Física.....	3
Socialización y Promoción de la Feria de Emprendimiento.....	3
Gran Feria de Emprendimiento	4
Atenciones Psicológicas.....	4
ENFERMERÍA	5
Uso Adecuado del Preservativo.....	5
Enfermería Alerta	5
DESARROLLO HUMANO.....	6
Jóvenes en Acción.....	6
Generación E	7
Capacitación en Restauración Ecológica.....	8
DEPORTE	9
iAsí Avanzamos!	9 -10-11

EDITORIAL

Por: Liliana Tejada Cáceres

A propósito del emprendimiento, en este mes que la UNISUCRE realizó feria de emprendimiento, para este editorial, recojo una reflexión de Goethe que nos pone a pensar sobre lo importante de trabajar por nuestros sueños u objetivos:

"Pensar es fácil; actuar, difícil; transformar los pensamientos en actos es lo más difícil"

Un fuerte abrazo para todos nuestros lectores

FRASE CÉLEBRE

"Vale más hacer la cosa más insignificante del mundo, que estar media hora sin hacer nada."



Goethe

PSICOLOGÍA

SALUD MENTAL - HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

La oficina de psicología el 03 de junio de 2022 hizo presencia en las instalaciones del campus ciencias agropecuarias con una participación de 62 estudiantes y 5 administrativos, donde se desarrolló una capacitación sobre la promoción de la salud mental a través de hábitos y estilos de vida saludable para sensibilizar a nuestra comunidad en general sobre la importancia de crear e implementar hábitos funcionales que mejoren nuestra calidad de vida.



Fuente: Archivo Unisucre

PSICOLOGÍA

MANEJO DE ESTRÉS LABORAL Y ACTIVIDAD FÍSICA

En esta oportunidad la oficina de psicología en articulación con la coordinación de seguridad y salud en el trabajo, realizó un taller psicoeducativo sobre el manejo del estrés laboral y actividad física, con el objetivo de promocionar herramientas que permitan la autorregulación de las emociones que ayuden a minimizar los altos niveles de estrés en habito laboral; por lo tanto, se contó con la participación de 11 administrativos del campus ciencias de la salud y el C.D.M.



Fuente: Archivo Unisucre

SOCIALIZACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA FERIA DE EMPRENDIMIENTO UNISUCREÑA

Desde el área de psicología se realizó la invitación a toda la comunidad en general a la socialización y promoción de la feria de emprendimiento UNISUCREÑA, para que con su presencia nos acompañen en el desarrollo de tan importante actividad, con el fin de motivar y reforzar el espíritu de emprendimiento de todos los participantes de dicho evento.



Fuente: Archivo Unisucre

PSICOLOGÍA

GRAN DE FERIA DE EMPRENDIMIENTO

El día viernes 24 de junio de 2022, las oficinas de psicología y desarrollo humano apoyaron en el diseño, programación y desarrollo de la GRAN FERIA DE EMPRENDIMIENTO UNISUCREÑA, con el objetivo de brindar espacios de socialización y crecimiento personal y profesional a los diferentes estamentos de nuestra alma mater que permitieran la visualización de sus emprendimientos y proyectos laborales. La jornada fue todo un éxito y desde la División de Bienestar Social Universitario esperamos poder seguir creando y brindando estos espacios para la muestra del talento Unisucreño.



Fuente: Archivo Unisucre

ATENCIONES PSICOLOGICAS

Desde la oficina de Psicología se continúa brindando acompañamiento y seguimiento Psicológico a toda la comunidad universitaria por medio de atenciones presenciales y virtuales; y con la publicación de diferentes post en las redes sociales de la Universidad de Sucre, Incluyente, Integrada y participativa; se divulgan las líneas de atención a las personas que requieran apoyo psicológico. En esta oportunidad se atendieron, en el mes de junio, por consultas presenciales, 47 estudiantes y 3 administrativos, para un total de 50 personas.

   Bienestar Social
UNIVERSITARIO
#ESTAMOSCONTIGO

¡RECUERDA!

Estimados Estudiantes, Egresados, Docentes y Administrativos; en la División de Bienestar Social Universitario, contamos con el servicio de Psicología. Si necesitas acompañamiento o ser escuchado ante cualquier proceso que estés viviendo, no dudes en comunicarte.

☰ NUESTROS CONTACTOS

320 903 0828 - 301 315 3973
maria.bustamante@unisucre.edu.co
ibis.vides@unisucre.edu.co
psicologia@unisucre.edu.co

¡CON GUSTO TE ATENDEMOS!

Fuente: Archivo Unisucre

ENFERMERÍA

USO ADECUADO DEL PRESERVATIVO

El 2 junio en la sede puerta roja a las 9:00 am se realizó una charla de importancia para toda la comunidad, con ayuda de Lauren de la Rosa, enfermera de laboratorios ABBOTT, experta en temas sexuales y reproductivos. Esta charla trató de cómo debe ser el uso adecuado del preservativo y la importancia de usarlo en las relaciones sexuales.



Fuente: Archivo Unisucre

ENFERMERÍA ALERTA

Un profesional en enfermería está autorizado para ofrecer una amplia gama de servicios de atención en salud, los cuales pueden incluir, toma de tamizajes cardiovascular, toma de Glucómetría, Inyectología, curaciones y educación en temas de salud (catedra de vida universitaria) entre otras muchas actividades de interés para la comunidad.

Para brindar un mejor servicio realizamos seguimientos a toda la población unisucraña en todas las patologías de base y de interés social. Recuerden que el área de enfermería adscrita a bienestar social universitario se encuentra en las tres sedes de la Universidad de Sucre apoyando a toda la comunidad y resaltando su hermosa labor de servir.



Fuente: Archivo Unisucre

DESARROLLO HUMANO

¡Entérate!

PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

Para el mes de junio el programa Jóvenes en Acción por medio de sus redes sociales, promovió campañas para mejorar la salud mental de los beneficiarios, a través de distintas piezas publicitarias se socializó: ¿Qué es la salud mental?, ¿Cuándo se encuentra afectada la salud mental? ¿Cómo logras tener un equilibrio en tu salud mental? ¿si me falta el aire es COVID, o puede ser ansiedad?. Estos interrogantes que pueden surgir a raíz de esta etapa de vida cambiante los puede el beneficiario tratar con profesionales expertos los cuales se pueden contactar a través de los canales ofrecidos por prosperidad social.



La equidad es de todos Prosperidad Social # Jóvenes EnAcción PROSPERIDAD SOCIAL

No me siento bien con mi salud mental. ¿Qué puedo hacer? ¿Dónde llamar? ¿A dónde puedo ir? ¡QUIERO ESTAR BIEN!

Líneas de atención en salud mental a nivel nacional:

(106)

WhatsApp de salud mental (24 horas todos los días):

+57 (300) 754 9833

Web:

<https://hablalo.com.co/>
<https://porquequieroestarbien.com/>



La equidad es de todos Prosperidad Social # Jóvenes EnAcción PROSPERIDAD SOCIAL

Si tienes ansiedad, estos ejercicios te pueden ayudar:

Lleva tu atención a una actividad agradable:

Si empiezas a sentir malestar, intenta llevar tu atención y concentrarte en una actividad que consideres placentera.

Cuenta de atrás hacia adelante:

Puede sonar sencillo, pero contar de atrás hacia adelante requiere mucha concentración y te ayudara a dejar de pensar en los síntomas y hacer que estos disminuyan. Empieza en 100 y ve hacia atrás.

Tómate un momento y respira profundo:

Respira profunda y despacio, inhala contando hasta 4, mantén el aire por un momento y exhala contando hasta 5. Repite este ejercicio al menos tres veces, llevando tu atención al ejercicio.

Fuente: Página Web Prosperidad Social

DESARROLLO HUMANO

GENERACIÓN E

El programa del Ministerio de Educación Nacional, Generación E, realizó envío de la base de datos, de los nuevos beneficiarios para el semestre 2022-1, cabe recordar que este programa tiene tres componentes, uno es el Equipo que incluye los recursos para cumplir los acuerdos de educación superior, otro es el de Equidad, en este el Estado cubre hasta el 100% del valor de la matrícula y brinda apoyo de sostenimiento que es financiado por el Departamento de Prosperidad Social (DPS), a través del programa Jóvenes en Acción y con recursos del MinEducación.

A continuación, te mostramos, como ser parte de este programa:

Para Excelencia:

- Ser colombiano.
- Ser bachiller 2019.
- Puntaje 350 puntos.
- Estar entre los primeros 10 bachilleres con los mejores puntajes de las Pruebas Saber 11 en Amazonas, Arauca, Caquetá, Casanare, Cesar, Chocó, Guainía, Guaviare, Guajira, San Andrés y Providencia, Vaupés y Vichada.
- Para el resto del país, estar entre los mejores tres puntajes.
- Sisbén.
- Ser admitido en una institución de educación superior pública y privada con acreditación de alta calidad o con al menos el 25% de sus programas acreditados.

Para Equidad:

- Ser colombiano.
- Tener entre 14 y 28 años.
- Ser bachiller.
- No tener título profesional universitario.
- No hay puntaje específico en Pruebas Saber 11.
- No ser beneficiario de subsidio de otro fondo.
- Sisbén
- Estar matriculado en primer curso de un programa técnico profesional, tecnólogo o universitario en las instituciones de educación superior pública.



DESARROLLO HUMANO

CAPACITACIÓN EN "RESTAURACIÓN ECOLÓGICA"

Desde el "Programa de Educación Ambiental en Restauración Ecológica en la Jurisdicción de CARSUCRE", el cual contempla espacios de capacitación - formación a 18 municipios del Departamento de Sucre. Se desarrolló una capacitación dirigida especialmente a los estudiantes vinculados a semilleros de investigación del programa de Biología, quienes tuvieron la oportunidad aprovechar este valioso espacio para comprender nuevas oportunidades de generación y apropiación social de conocimientos ambientalmente significativos para el robustecimiento de la temática específica en su área de estudio.



Fuente: Archivo Unisucre

DEPORTE

La Universidad de Sucre a través de Bienestar Social Universitario apoya las actividades deportivas. Actualmente, participamos en torneos Municipales y Departamentales, en las disciplinas Fútbol-sala, Fútbol y Sóftbol (Femenino y Masculino).

¡Así avanzamos!

FÚTBOL-SALA: Los equipos representativos de estudiantes y egresados de la U ya se encuentran en la fase semifinal del torneo *Mil Ciudades de Colombia*, asegurando así un cupo para la fase departamental. El encuentro deportivo entre estudiantes y egresados para asegurar ese cupo será el viernes 8 de Julio a las 7.40 PM en el barrio España.

El talento Unisucreño no deja de resaltar, 6 jugadores están convocados a la preselección Sucre categoría U23 con miras a las eliminatorias de los juegos nacionales del próximo año en fútbol de salón: Adrián Suárez Ricardo (Lic. Matemática), Amaury Tovar Rivera (Derecho), Brayan de Ávila Paternina (Economía), Mauricio Torres Fajardo (Ing. Agrícola), Andrés Sierra Salgado (Biología) y Jaidier Herrera Rebollo (Ing. Agroindustrial). ¡Felicitaciones!



Equipo Representativo Egresados Unisucre



Equipo Representativo Estudiantes Unisucre

Fuente: Archivo Unisucre

DEPORTE

SÓFTBOL: Las Unisucreñas en el Torneo Femenino de Softbol organizado por el Club Traviesos, se ubican de segundas en la tabla de posiciones, por otro lado, el equipo masculino va de tercero con 5 partidos jugados, 3 ganados y 2 perdidos. Seguimos esforzándonos por dejar el nombre de la Institución en alto.



Equipo Representativo Femenino U de Sucre

4TO TORNEO DE BOLA RÁPIDA			
RAMA MASCULINA			
TABLA DE POSICIONES			
EQUIPOS	PARTIDOS JUGADOS	PARTIDOS GANADOS	PARTIDOS PERDIDOS
TEAM TOLÚ	5	4	1
LA JAULA DEL TORO	6	4	2
UNISUCRE	5	3	2
COVEÑAS	4	2	2
TEAM OR	5	0	5

Tabla de posiciones equipo masculino

Fuente: Archivo Unisucre



Equipo masculino en desarrollo del torneo Bola Rápida

Fuente: Archivo Unisucre

DEPORTE

TAEKWONDO: En Magangué, Bolívar estuvo el equipo de Taekwondo de nuestra alma máter en un intercambio con un club del municipio, en aras de fortalecer habilidades aprendidas en las prácticas.



Fuente: Archivo Unisucre

#ELBIENESTARESDETODOS