



Universidad de Sucre

INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA

**B** Bienestar Social  
UNIVERSITARIO

# BOLETÍN MI BIENESTAR

## UNIVERSIDAD DE SUCRE

N° 2 AÑO 2020

OCTUBRE - 2020

SINCELEJO - SUCRE

Foto: Archivo Unisucre

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, ROSA MARTÍNEZ, SANDRA HERNÁNDEZ  
MAYRA RICARDO. MARIA DEL CARMEN SIERRA

EQUIPO TÉCNICO: EDIBER CORREA FERIA.

## EDITORIAL

Este boletín de la División de Bienestar Social Universitario, desea mostrar todas las actividades que se realizan, para aportar de manera significativa al desarrollo integral de la comunidad, dando a conocer noticias culturales, deportivas, de salud y desarrollo humano, cuyo objetivo es contribuir con la formación de calidad de todas las personas.

## FRASE CÉLEBRE

*"Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros".*  
- William Shakespeare, escritor.

## DESARROLLO HUMANO

### ENCUENTRO DE FE

Desde el Área de Desarrollo Humano, se realizó EL PRIMER ENCUENTRO DE FE, dirigida a la comunidad Universitaria, con el fin de agradecer a nuestro Señor Jesucristo, por el don de la vida, la manifestación de su inmenso amor y misericordia para con nosotros, e infundir los sentimientos de esperanza y caridad.



Imagen extraída de internet



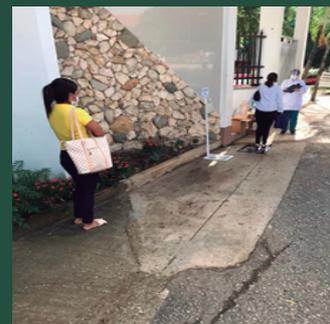
Foto: Archivo Unisucre

Actualmente podemos sentirnos afligidos, desgastados y hasta ansiosos, en estos momentos de adversidades en donde más nos tenemos que aferrar a Dios, por ello es importante el reforzar nuestra fe, el cual fue el propósito de este encuentro. Esperamos que haya generado un gran impacto positivo y agradable en todos los que crearon un espacio de su valioso tiempo para hacer posible este. Se contó con una participación de 20 funcionarios.

## SALUD

### ENFERMERÍA

### SEGUIMIENTO DE SIGNOS VITALES AL PERSONAL DE LA UNIVERSIDAD DE SUCRE EN TIEMPOS DE PANDEMIA.



Fotos: Archivo Rosa A. Martínez

La división de Bienestar Social Universitario a través de su equipo de Enfermeras Profesionales, llevan a cabo diariamente la toma de signos de vitales, tales como:

temperatura, tensión arterial, pulso, respiración e incluso glucometrías al personal que asiste a laborar de manera presencial a la Universidad, todo esto con el fin de mantener a esta comunidad controlada y alerta en tiempos de pandemia, ya que por alguna razón y/o motivo se les dificulta asistir a sus programas de control a las IPS o EPS.

De igual forma, se siguen liderando los puestos de control y toma de temperatura, encuestas de signo y síntomas



Imagen extraída de internet

relacionados con Covid-19 y entrega de tapabocas y caretas, a todo el personal autorizado que ingresa a la Universidad.

## JORNADA DE VACUNACIÓN A ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD (SEDE PUERTA BLANCA)

El día 8 de octubre se realizó en la Universidad de Sucre (sede Ciencias de la Salud) una jornada de vacunación dirigida a los estudiantes de VIII, IX Y X semestre de los programas Enfermería, Medicina, Fonoaudiología, Regencia en Farmacia, este evento estuvo organizado por la Secretaria de Salud y docentes de Ciencias de la Salud.



Fotos: Archivo Sandra Hernández

Todo esto se realiza con el fin de inmunizar a todo este estudiantado contra la influenza, ya que realizan sus prácticas profesionales en distintas entidades de manera presencial, durante el proceso de llegada y espera se realizaron todas las medidas de distanciamiento social y protocolos de bioseguridad dirigido por el personal de Enfermería que hace parte del equipo de Bienestar Social Universitario, esta jornada transcurrió de manera tranquila de 8:00 a.m. a 2:00 p.m.

para el bienestar de la comunidad Unisucreña, motivando a la actividad física, mental y promoviendo una alimentación saludable, creando condiciones sociales, individuales y del entorno que permiten un desarrollo biopsicosocial adecuado con el fin de mejorar la calidad de vida de todas las personas.

**¡PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES!**

Cuidar de ti, significa cuidar de tu salud física y mental. Las emociones intensas como el miedo, pueden sentirse como tormentas, las cuales pueden ser muy peligrosas, incluso más que el mismo virus que nos ronda.

- Ten presente esta profunda sabiduría, **TODO PASA**, y al final después de la tormenta llegará la calma.
- Y mientras escampa, necesitamos buscar un refugio para protegernos, por eso **QUÉDATE EN CASA**, en tu mundo interior, deja que tu cuerpo y tu mente se mantengan en un lugar seguro mientras dura la tormenta.
- Pasada la tormenta, el cielo estará despejado. Con el día soleado estarás fortalecido y con la sabiduría que se necesita para enfrentar los desafíos de la vida.

**NO PERMITAS QUE TUS PENSAMIENTOS TE ATRAPEN. CONCENTRA TÚ MENTE EN TU RESPIRACION Y EL MOVIMIENTO DE TU CUERPO AL RESPIRAR, MIENTRAS PERMITES QUE ESAS EMOCIONES SE DESVANEZCAN.**

RECUERDA POR TI, POR MÍ, POR TODOS.

#UNISUCRE HACIA LA ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Imagen: Archivo Unisucre

## DEPORTES

### DEPORTE Y ACADEMIA.

"La práctica de actividades lúdicas, no sólo proporcionan bienestar físico y fortalecen los índices de salud de quienes las practican, sino que además se constituyen en un fuerte componente para la salud mental y el desarrollo integral de la persona, permitiendo su desarrollo socio cultural y bienestar individual".



Foto: Archivo coordinador de deporte Rolando Álvarez

Desde nuestra División de BSU, hemos promovido estas prácticas y actualmente los programas de Enfermería, Fonoaudiología, Medicina, Regencia en Farmacia y Licenciatura en Matemáticas, que fue el pionero, han incluido en sus currículos "Electivas" destinadas a este fin, las cuales se brindan desde las áreas de Deporte y Cultura, con resultados muy satisfactorios, lo cual indica que en un futuro se hace necesario que el resto de

## PSICOLOGÍA

### TIPS PARA MANTENER Y MEJORAR LA SALUD MENTAL

Con el objetivo de prevenir y promover la salud mental de la comunidad universitaria, las profesionales del área de psicología, vienen trabajando permanentemente, en la implementación y desarrollo de estrategias dinámicas que contribuyen a crear hábitos o conductas saludables

**ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

**PRÁCTICAS DIARIAS**

- 1 Realiza respiración profunda: **INHALA y EXHALA** conscientemente por 5 minutos.
- 2 Declara a diario: **HOY SERÁ UN DÍA MARAVILLOSO.**
- 3 **Aprovecha la luz de la mañana.** Púntele en la ventana y realiza una pequeña coreografía y toma el sol.
- 4 **Mantén una alimentación saludable:** cuida lo que comes, cuándo y cómo.
- 5 **Realiza actividades en familia:** aprovecha este tiempo con tu familia jueguen, realicen lecturas, ejercicios.
- 6 **Agradece** por todo lo que te brinde felicidad, tranquilidad y armonía a tu VIDA.
- 7 **Has algo por ti demás.** Ten un gesto amable, apoyar a quien lo necesite, o regala lo que este dentro de tu posibilidades.

**POR TI, POR MÍ, POR TODOS**

#YOUCUIDOMISALUDMENTALDESDE CASA  
#BIENESTARSOCIALUNIVERSITARIO MASCERCADETI

Foto: Archivo Unisucre

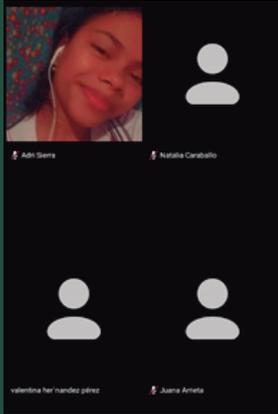


Foto: Archivo coordinador de deporte Rolando Álvarez

nuestros programas académicos, se sumen a esta iniciativa, teniendo en cuenta sus necesidades de formación, incluirlas en sus currículos. Sabemos que, en el caso de Zootecnia y Biología, se están dando pasos importantes para permitir

este importante elemento en la formación de nuestros estudiantes.

En el caso de Deportes, los contenidos que se imparten, no sólo van dirigidos al desarrollo físico-integral del estudiante, sino a fortalecer sus competencias profesionales, tal es el caso de Licenciatura en Matemáticas, donde insistimos en como a través de la lúdica y los juegos, se pueden enseñar contenidos matemáticos a los niños y jóvenes, así mismo en Fonoaudiología, se muestran ejercicios para mejorar la zona del cuello, control de respiración y otros, de igual forma con Medicina y enfermería las cuales están muy ligadas a la salud, a través de la promoción y prevención de sus futuros pacientes.

Sin duda, la inclusión de estas actividades representa un paso de avance importante en el desarrollo de la formación académica integral, brindada desde nuestras disciplinas a los programas académicos de nuestra universidad.

## CULTURA

El Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de Colombia MIN TIC, realizó el día miércoles 7 de octubre la charla lúdica virtual en Tic Confío, para la prevención de violencias en la virtualidad, en donde participaron 311 estudiantes de distintos semestres y programas académicos.

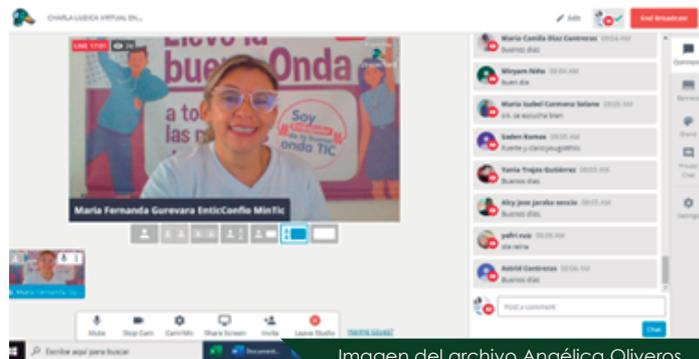


Imagen del archivo Angélica Oliveros

El día viernes 9 de octubre, el taller de teatro Unisucreño participó en el 12º Encuentro Regional virtual de teatro Golpe de tablas de Baranoa Atlantico, organizado por la Fundación Artista y Cultural Sueños del Arte, en donde se realizó la presentación de la obra de títeres "El diablo y el panadero".



Imagen: Archivo Unisucre



Imagen: Archivo Unisucre

**B** Bienestar Social  
UNIVERSITARIO

## PROGRAMAS ESPECIALES

### ENTÉRATE: PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

Se hizo apertura de todos los talleres culturales virtuales ofrecidos por nuestra universidad: Taller de música folclórica, guitarra básica, piano, acordeón, percusión de banda tradicional y batería acústica, pintura, teatro y títeres y experiencias artísticas.



Imagen del archivo Angélica Oliveros

El programa Jóvenes en Acción, continúa en su dinamismo operativo, manteniendo activos a nuestros beneficiarios, no solo se trata de ayudas o entregas monetarias, el programa busca de manera integral, informar y capacitar a todos los jóvenes, para que a medida que avanzan en su etapa educativa

puedan adquirir nuevos conocimientos y experiencias, que le ayuden a la hora de culminar su formación y enfrentarse al mercado empresarial y laboral.

puedan adquirir nuevos conocimientos y expe-

riencias, que le ayuden a la hora de culminar su formación y enfrentarse al mercado empresarial y laboral.

Es por eso que el Banco Agrario, su principal aliado, inicio el proceso de entrega de la tarjeta debito franquiciada Visa, a los Jóvenes en Acción bancarizados, los cuales podían acercarse a cualquier oficina del Banco Agrario de Colombia para reclamarla, este nuevo proceso, hace parte de los beneficios de la MoviCuenta.



Foto: Redes Sociales Unisucre



Imagen del archivo Angélica Oliveros



Imagen del archivo Angélica Oliveros

En Unisucre FM Stereo seguimos celebrando las fechas conmemorativas de nuestro país en el programa cultural "QUE LO DIGAN LAS CANCIONES"

Un espacio de conmemoración cultural y universal por los 100.8 FM y [www.unisucrfm.co](http://www.unisucrfm.co).



Imagen tomada de Unisucre FM Stereo



Foto: Redes Sociales Unisucre

Con la Tarjeta debito Visa los jóvenes podrán realizar compras nacionales e internacionales, en puntos de venta y aceptada en todos los comercios y ATM del país, administrando su dinero a través de los

diferentes canales del banco. Así mismo, podrán obtener acceso al programa de beneficios, variedad de ofer

tas y promociones acordadas entre la franquicia y el Banco.

Por otro lado, a partir de la alianza con el Banco de Bogotá, se realizaron talleres de Educación Financiera, los cuales permiten que los beneficiarios del programa tengan los conocimientos necesarios, que le ayuden a tomar mejores decisiones para el manejo de su dinero. Esto te permitirá alcanzar tus metas y objetivos.

También se hizo campaña para que los JeA activos y egresados, participaran de las convocatorias de Expo empleo virtual, en alianza con el SENA.



Foto: Redes Sociales Unisucre

Se informó el cronograma de pre-registros respectivamente actualizados para las inscripciones en Ciclos 5 y 6.

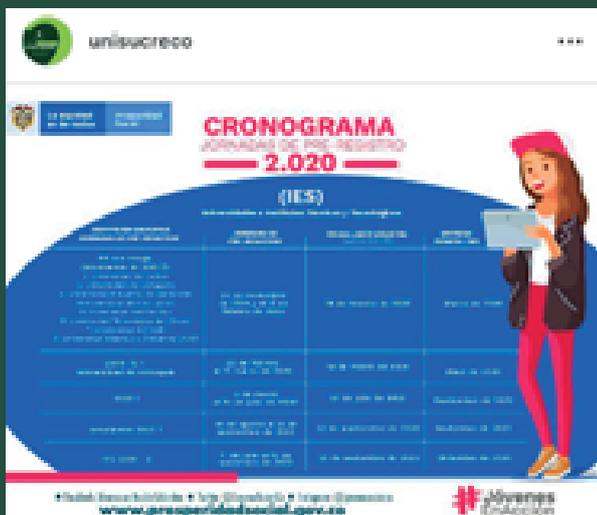


Foto: Redes Sociales Unisucre

tas y promociones acordadas entre la franquicia y el Banco.

Por otro lado, a partir de la alianza con el Banco de Bogotá, se realizaron talleres de Educación Financiera, los cuales permiten que los beneficiarios del programa tengan los conocimientos necesarios, que le ayuden a tomar mejores decisiones para el manejo de su dinero. Esto te permitirá alcanzar tus metas y objetivos.

## PROGRAMA GENERACIÓN E

A través del Ministerio de Educación presento el programa, "La Mentoría como Estrategia de Permanencia en el Programa Generación E", cuya apues



Foto: Redes Sociales Unisucre

ta se centra en el acompañamiento y desarrollo integral de los estudiantes y la vinculación de las instituciones de educación superior en un trabajo colaborativo y articulado, donde se realizó la convocatoria para recibir mentorías y para ser mentores, buscando así estrategias para el crecimiento personal y profesional de nuestros estudiantes y reducir los niveles de deserción.

## NOTICIAS NACIONALES

**HAY MÁS RECUPERADOS QUE NUEVOS CASOS DE COVID-19 EN COLOMBIA EN UN DÍA.**

Esto quiere decir que vamos disminuyendo los casos de infectados y van



Foto: Pág. web MINSALUD

aumentando los recuperados, solo se espera que esta cifra se siga manteniendo hasta el final del año 2020.

Páginas - Boletín diario de noticias de interés sanitario/ [www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

## ARTÍCULO DE INTERÉS

2020: UN AÑO DESAFIANTE PARA LA SALUD MENTAL

NOTICIAS ONU



Foto: Noticias ONU

UNICEF/Sukhum Preechapanic

*Distribución de consejos de salud mental a los niños y las familias de la comunidad de Rong-wai en Bangkok (Tailandia), durante la pandemia de coronavirus.*

Para todos, pero especialmente para los trabajadores de salud, los estudiantes, aquellos que han perdido su trabajo, así como otros que han enfermado o perdido alguno de sus seres queridos, la pandemia de COVID-19 ha significado un gran reto para el bienestar mental y físico. Este año el Día Mundial de la Salud Mental busca promover el aumento de los servicios en este ámbito, que han sido ignorados históricamente.

Casi mil millones de personas en el mundo viven con un trastorno mental. Cada 40 segundos, alguien muere por suicidio, y ahora se reconoce que la depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre niños y adolescentes.

“Todo esto era cierto, incluso antes de COVID-19. Ahora estamos viendo las consecuencias de la pandemia en el bienestar mental de las personas y esto es solo el comienzo. Muchos grupos, incluidos los adultos mayores, las mujeres, los niños y las personas con problemas de salud mental existentes, **corren el riesgo de sufrir graves problemas de salud a medio y largo plazo si no se toman medidas**”, advirtió el Secretario General en un mensaje para el Día Mundial de la Salud Mental que se celebra este sábado.

António Guterres recordó que abordar la salud mental es fundamental para lograr la cobertura sanitaria universal.

“Merece nuestro compromiso. Muy pocas personas tienen acceso a servicios de salud mental de calidad. En los países de ingresos bajos y medianos, más del 75% de las personas con problemas de salud mental no reciben ningún tratamiento. Y, en general, **los gobiernos gastan en promedio menos del 2 por ciento de sus presupuestos de salud en esta cobertura**. Esto no puede continuar”, afirmó.

Guterres reiteró que no se puede ignorar la necesidad de un aumento masivo de la inversión en salud mental.

“Debemos actuar juntos, ahora, para hacer que la atención de salud mental de calidad esté disponible para todos los que la necesiten para permitirnos recuperarnos más rápido de la crisis de COVID-19”, concluyó.

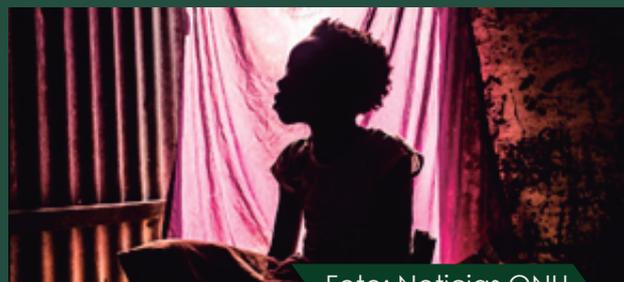


Foto: Noticias ONU

### Vincent Tremeau

La depresión, la ansiedad, el estrés post traumático, el trastorno bipolar y la esquizofrenia son enfermedades mentales que afectan a más de una de cada cinco personas.

Las consecuencias de la pandemia  
La Organización Mundial de la Salud recuerda que los últimos meses han traído muchos desafíos: para los trabajadores de la salud, brindar atención en circunstancias difíciles, ir a trabajar con miedo de contagiarse o de llevar el virus a la casa; para los estudiantes, adaptándose a tomar clases desde casa, con poco contacto con profesores y amigos, y ansiosos por su futuro; para los trabajadores cuyos medios de vida están amenazados; para la gran canti

## CONMEMORACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

dad de personas atrapadas en la pobreza o en entornos humanitarios frágiles con una protección extremadamente limitada contra COVID-19; y para las personas con problemas de salud mental, que muchas experimentan un aislamiento social aún mayor que antes. "Y esto sin mencionar el manejo del dolor de perder a un ser querido, a veces sin poder despedirse", asegura la OMS.

Además, las consecuencias económicas de la pandemia ya se están sintiendo, ya que las empresas dejan ir al personal en un esfuerzo por salvar sus negocios, o incluso cierran por completo.

Dada la experiencia pasada de emergencias, se espera que la necesidad de apoyo psicosocial y de salud mental aumente sustancialmente en los próximos meses y años. La inversión en programas de salud mental a nivel nacional e internacional, que ya han sufrido años de falta de financiación crónica, es ahora más importante que nunca, alerta la OMS.

El objetivo de la campaña del Día Mundial de la Salud Mental de este año es aumentar la inversión en este tipo de atención.

"El Día Mundial es una oportunidad para que el mundo se una y comience a corregir el histórico abandono de la salud mental. Ya estamos viendo las consecuencias de la pandemia de COVID-19 en el bienestar mental de las personas y esto es solo el comienzo. A menos que asumamos compromisos serios para aumentar la inversión en salud mental en este momento, las consecuencias sanitarias, sociales y económicas serán de gran alcance", afirmó el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, director de la OMS.

<https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>.)

La división de Bienestar Social Universitario, se unió a la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, brindando una charla el día 9 de octubre del 2020, en donde estuvo como invitado el Psicólogo, Especialista en Gerencia del Talento Humano Mario Garay Pérez, quien es funcionario de la UNIMINUTO, durante el desarrollo de la charla se trataron temas sobre calidad vida y los componentes fundamentales para alcanzarla, inteligencia emocional y racional, ahondando en la importancia de sentir y gestionar nuestras emociones de manera correcta, finalmente se dieron a conocer algunos tips para cuidar y proteger la salud mental. El evento contó con la participación de trabajadores del alma máter.



Imagen: Archivo Unisucre

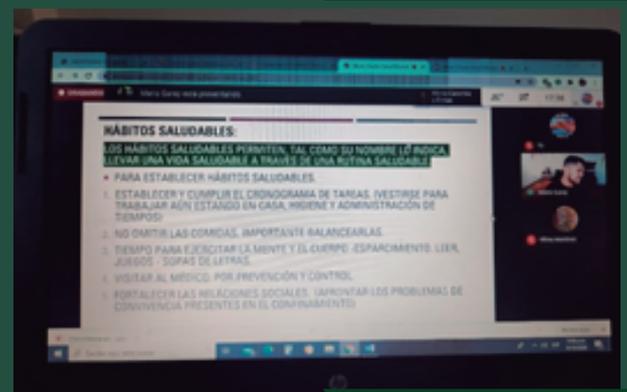


Imagen: Archivo Unisucre

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

**RECUERDA LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO, POR TI, POR LOS TUYOS, POR TODOS.**



Foto: Archivo Unisucre



Universidad de Sucre

INCLUYENTE, INTEGRADA Y PARTICIPATIVA



Bienestar Social  
UNIVERSITARIO

BOLETÍN MI BIENESTAR

UNIVERSIDAD DE SUCRE



Foto: Archivo Unisucre