



Bienestar Boletín Universitario

Dignificar lo público
Potenciar la universidad

Subdirección de Bienestar Universitario

SALUD

COVID - 19 ... Y SI TENGO SÍNTOMAS... QUE HAGO?

Como estrategia de seguimiento de nuestros estudiantes, el Programa de Salud de la Subdirección de Bienestar Universitario iniciará el proceso de aplicación de la encuesta COVID_19, esta información es confidencial y será revisada y monitoreada por nuestros Médicos, asegurando un seguimiento a los casos que se requieran y así recibir un acompañamiento profesional, además del direccionamiento y recomendaciones a seguir.

El link de la encuesta se enviará a través del correo institucional en cualquier momento por lo tanto es importante revisarlo con frecuencia y diligenciarla de manera veraz y oportuna.

¡No dejes pasar esta oportunidad!

Encuesta identificación de casos COVID-19 para la comunidad estudiantil.

EL PROGRAMA SALUD RECIBE LA REMODELACIÓN DE SU INFRAESTRUCTURA



El pasado 21 de septiembre se recibieron las instalaciones del Programa de Salud, remodelación que se inició a comienzos de este año pero debido a la pandemia y los aislamientos preventivos se prorrogó hasta el mes anterior.

De acuerdo con la normatividad vigente en este caso la Resolución 3100 de 2019 que establece los requerimientos para habilitación en los servicios de salud y por solicitud de la Secretaria de Salud de Bogotá, la administración de la Universidad Pedagógica Nacional decide remodelar la infraestructura de la siguiente manera: el laboratorio clínico se traslada al primer piso, se amplía el consultorio de fisioterapia contando ahora con baño privado y vestier para los pacientes de esta consulta, se construyeron 2 baños para pacientes en situación de discapacidad con todos sus accesorios, se independiza el área de citas médicas del servicio de enfermería, se remodelaron los consultorios de medicina y odontología con mobiliarios nuevos y se cuenta ahora con tres consultorios para las consultas de psicología, todo esto en pro de mejorar el servicio a la comunidad universitaria, centralizando todos los servicios de salud en una sola área, con mejor acceso, mayor iluminación e instalaciones que cumplen con las necesidades requeridas para una buena prestación del servicio.

GOAE ABIERTO SIEMPRE PARA TODA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Grupo de Orientación y Apoyo a la Comunidad Universitaria – GOAE generó acciones frente a la prevención del suicidio. Con la premisa que al hablar del tema se pueden salvar vidas, el equipo de psicología desarrolló nuevas formas de promocionar el cuidado de la vida y la prevención de conductas autolesivas y de riesgo suicida. A través de la divulgación de material psico-educativo acercamos a la comunidad UPN al reconocimiento de algunos mitos que se tejen alrededor del tema y que pueden entorpecer la prevención de esta conducta dentro de nuestra comunidad o dentro de los contextos más cercanos, siendo fundamental brindar información veraz, basada en evidencia científica que posibilite identificar algunas conductas suicidas y así ofrecer ayuda a quien pueda necesitarlo.

Así mismo, se llevó a cabo un espacio grupal abierto para toda la comunidad universitaria en donde se construyó un diálogo alrededor del tema, abarcando elementos importantes en el marco de la prevención del suicidio, información de los signos y señales de alerta de la conducta suicida, mitos, el qué hacer y dónde pedir ayuda, rutas de atención, entre otros aspectos que favorecen en la UPN la comprensión de esta problemática y de su abordaje de manera adecuada.

Programa de Cultura

SEGUIMOS TRABAJANDO PARA BRINDAR A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA ESPACIOS DE ARTE Y CULTURA.

Ya se encuentran en marcha los talleres ofertados por el programa; Cuerpo y sonoridad, Juegos teatrales, Cantar y jugar en familia, Libros pop-up, Apreciación de la obra de arte, Escrituras creativas, Club de lengua italiana y cultura, Taller de construcción de instrumentos y voces del cuerpo.

En total 9 talleres y más de 390 inscritos, ¿tu también quieres participar?, Inscríbete aún quedan algunos cupos.

Así mismo hemos adelantado diferentes alianzas con entidades culturales que nos permitirán disfrutar de programación cultural gratuita y de calidad.

Abierta la oferta artística del Programa de Cultura

Te invitamos a participar de los talleres para este semestre

- LIBROS POP-UP
- APRECIACIÓN DE LA OBRA DEL ARTE
- ESCRITURA CREATIVA
- CUERPO Y SONORIDAD
- CLUB DE LENGUA ITALIANA Y CULTURA
- JUGAR Y CANTAR EN FAMILIA
- VOCES DEL CUERPO
- TAMBORILERO - CONSTRUCCIÓN DE INSTRUMENTOS CASEROS
- JUEGOS TEATRALES PARA LA INFANCIA

¡Toda la información en nuestra página

cultura.pedagogica.edu.co

visítanos e inscribete!

<http://cultura.pedagogica.edu.co/inscripciones/>



Alianzas con el Teatro Varasanta y la comunidad étnica de la universidad; Alianzas con la fundación cultural Viento Teatro, con actividades para los niños del Instituto Pedagógico, Alianzas con el Teatro Libre de Bogotá con talleres para los miembros del teatro el Torreón y programación cultural para toda la comunidad UPN.

Hemos tenido presencia en dos festivales con el Grupo representativo de Danza Contemporánea: Festival de la universidad Pascual Bravo de Medellín y la participación en el encuentro internacional de escuelas, Festival DETONOS.

Asimismo, se ha abierto la convocatoria ICETEX 2021-1 la cual estará abierta hasta el 15 de abril del 2021-1

Por otro lado, y no menos importante, la SBU participó en la Visita de pares con fines de la acreditación Institucional los días 14, 15 y 16 de octubre del presente año; también, participó toda la comunidad Universitaria en la auditoría externa por parte de ICONTEC teniendo así excelentes resultados y demostrando una vez más lo que significa la educadora de educadores.

La SBU está comprometida con los estudiantes de la UPN y con los procesos internos de la Universidad, buscamos diariamente mejorar nuestros procesos en pro del fortalecimiento de nuestros servicios para brindar la mejor experiencia en la U. pública.

Seguimos trabajando para ofrecer una mejor atención y solucionar todos los requerimientos. ¡Somos pedagógica, somos bienestar!

Y prepárate porque en noviembre tendremos

Gaitas en la Capital,

una programación nutrida de espectáculos y eventos académicos a los que podrás acceder.

Próximamente toda la información en nuestra

<http://cultura.pedagogica.edu.co/>

Si quieres saber más de toda nuestra oferta, consulta también nuestras redes

FACEBOOK:

Programa Cultura UPN

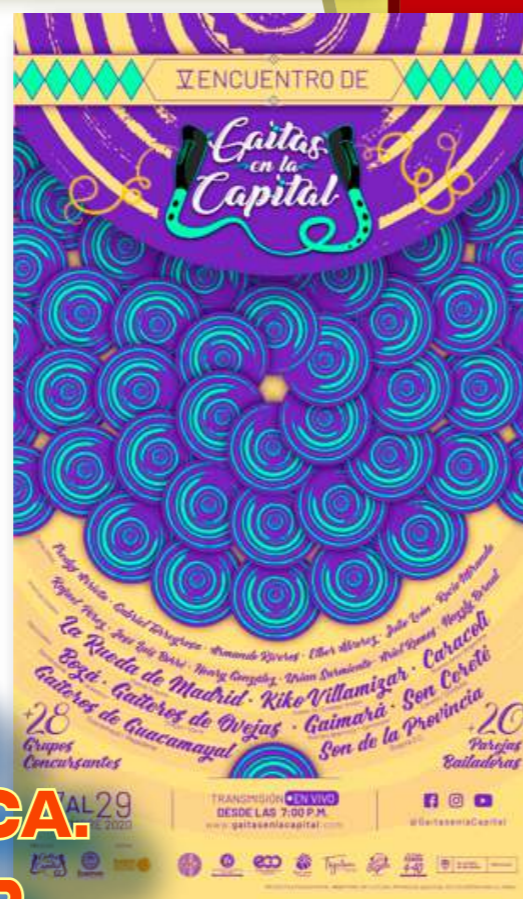
YOUTUBE:

Programa Cultura UPN

O en nuestro email:

Programacultura@pedagogica.edu.co

**SOMOS CULTURA.
SOMOS PEDAGÓGICA.
SOMOS BIENESTAR.**



DEPORTES

SIEMPRE CON ACTIVIDADES PERMANENTES PARA LA UPN.

El Programa Deporte y recreación durante el mes de octubre, continuó desarrollando articuladamente con el Instituto Pedagógico Nacional, el espacio denominado Break Time, donde los docentes entrenadores de la universidad los días viernes, realizaron talleres para todas las familias del IPN, que fueron transmitidos por las redes sociales de La voz del Pedagógico, emisora del colegio.

Por otra parte, se destacó la participación de la selección de la UPN en las disciplinas de Karate y parakarate (modalidad para personas en situación de discapacidad) en varios festivales internacionales como el Open de Panamá, donde el estudiante de la Licenciatura en Educación Especial Alexander Garzón, se coronó subcampeón en la modalidad kata individual en parakarate: Limitación visual, así mismo en la Copa Internacional Luis Augusto Velásquez desarrollada en Venezuela, con competidores de 7 países, donde la funcionaria de la Biblioteca Central de la UPN y egresada, Johana Hidrobo obtuvo el subcampeonato en la categoría Parakarate: Limitación visual y nuevamente, el estudiante Alexander Garzón con una participación destacada, se coronó campeón, demostrando por qué la Universidad Pedagógica Nacional, es referente a nivel Distrital en materia de inclusión en las artes marciales.

La comisión de Actividad Física de la Asociación Colombiana de Universidades ASCUN, la cual es presidida por la UPN desde el Programa Deporte y Recreación de Bienestar Universitario, participó en la organización del Seminario Nacional de Actividad Física, que se realizó el pasado 15 de octubre y tuvo como ponente al doctor Jairo Alejandro Fernández, docente de nuestra institución, quien ha venido impulsando una maestría en torno a esta temática y representó de la mejor manera a la Universidad Pedagógica Nacional, evento que contó con la participación de instituciones de todas las regiones del país.

También junto con los estudiantes del programa de Recreación de octavo semestre, se apoyó la Semana del Licenciado en Química, a través de la organización del evento Stop Virtual el pasado jueves 29 de octubre, el cual nuevamente evidenció la capacidad y creatividad de nuestros estudiantes que realizan sus prácticas en la Subdirección de Bienestar.

Con el Sistema Universitario Estatal del Distrito Capital, se ha venido adelantando de manera semanal, durante todo el mes de octubre un espacio de socialización nacional con las universidades públicas del país, para conocer las experiencias y las formas de organización del deporte universitario a nivel representativo y formativo, con el fin de conocer el trabajo que se viene desarrollando, junto con sus perspectivas a futuro.

Así mismo el SUE continúa con su Primer Circuito Nacional de Capoeira, que concluye en el mes de noviembre, el cual es liderado por el grupo de estudiantes de la UPN, amantes de este arte marcial de origen brasilero y que de manera articulada con el Programa Deporte y Recreación de Bienestar, promueven esta práctica artístico-deportiva en la institución.



La emergencia generada por la rápida expansión del virus COVID-19 nos ha obligado a continuar con el confinamiento preventivo sobre todo en el campo educativo. Hace unos meses se creía que bastaría con un par de semanas de cuarentena para tener bajo control la pandemia, hoy 7 meses después seguimos en el confinamiento estricto, trabajando desde casa y reinventandonos cada día.

La SBU viene trabajando constantemente en el bienestar de sus estudiantes, facilitando el acceso y la permanencia a la educación impartida en nuestra almamater y adelantando todos los procesos de calidad que se requieren. Para este último mes se ha venido gestionando la devolución de matrícula a los estudiantes beneficiados por el programa Generación E, permitiendo así que los estudiantes usen este recurso en pro de su permanencia.

PROGRAMA DE CONVIVENCIA



Se acerca el cierre de un año atípico, complejo y atravesado por múltiples dificultades, que ha puesto a prueba la capacidad de resiliencia de la comunidad universitaria en su conjunto. Desde el programa de convivencia hemos apostado por fortalecer el tejido social de la UPN a través de acciones que permitan mantenernos juntos y juntas, a pesar de la distancia física.

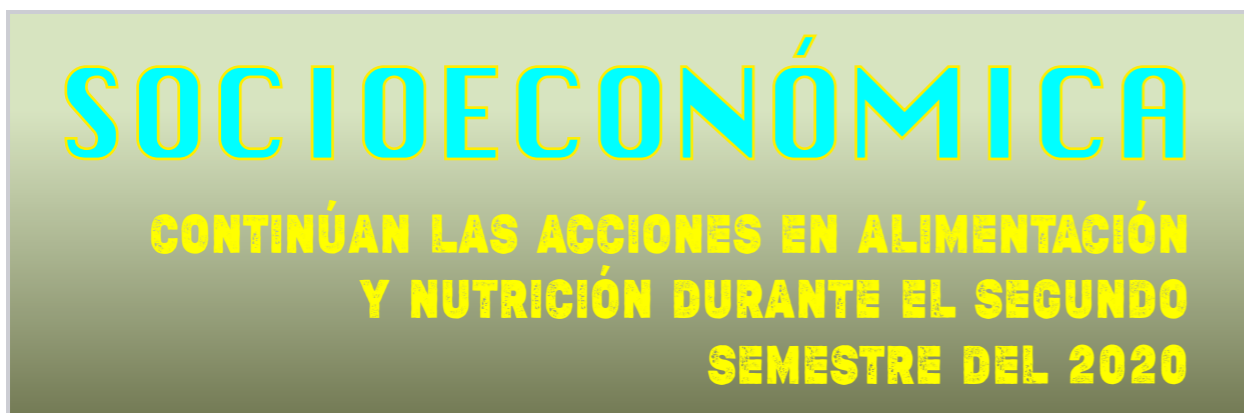
En ese orden de ideas se desarrolló la cuarta sesión de la Cátedra de vida universitaria, que se centró en el análisis y problematización del consumo de sustancias psicoactivas en el contexto Universitario, igualmente el segundo conversatorio de experiencias en el abordaje del consumo de SPA en articulación con REDSPA.

En el marco de la construcción colectiva del pacto por la convivencia y el buen vivir se consolida la propuesta de articulación inter institucional denominada entornos Universitarios, con la participación de las secretarías de seguridad y cultura del distrito. En dicho sentido se realizó la tertulia de habitabilidad el día 30 de octubre y el 13 de noviembre se lleva a cabo la tertulia sobre violencias en contexto Universitario.



En perspectiva de afianzar el dialogo como herramienta fundamental de transformación de realidades se ha aportado en la ruta socialización del protocolo en torno a Violencias basadas en Genero, además de adelantar ejercicios de fortalecimiento a las representaciones estudiantiles y los grupos de derechos humanos estudiantiles, a través del acompañamiento y diseño de estrategias formativas.

Finalmente, con el propósito de continuar brindando apoyo tecnológico a los estudiantes que lo han requerido, se ha realizado la entrega de dispositivos tipo Tablet, en articulación con los distintos programas que componen la SBU y el equipo de la biblioteca central.



A través de la Subdirección de Bienestar Universitario se mantiene el compromiso con la situación alimentaria y nutricional de la comunidad Universitaria.

Es un hecho que las causas de la Seguridad Alimentaria y Nutricional – SAN responden a múltiples factores como: políticas nacionales e internacionales que afectan el desarrollo agrícola, o al comercio; fluctuaciones en los precios de los alimentos; pandemias como la actual; conflictos armados; o desastres naturales y demás fenómenos que afectan negativamente los medios de vida de las comunidades. (Acción Contra el Hambre, 2020) Frente a esto, la Universidad Pedagógica Nacional – UPN a través de la Subdirección de Bienestar Universitario – SBU, sigue gestionando recursos para dar continuidad a las acciones que se han venido adelantando desde que inicio el aislamiento preventivo obligatorio como medida de contención de la pandemia por la COVID-19.

De esta forma, se ha trabajado en dos frentes: El primero, tiene que ver con el diseño de un paquete alimentario que lograra el cubrimiento de como mínimo el 80% de los requerimientos diarios de energía y nutrientes de un estudiante promedio de la Universidad por un periodo de 55 días académicos y que se suministrará en el segundo semestre de este 2020. Este se entregará a un total de 2100 estudiantes con el fin de suplir el servicio de almuerzo subsidiado, que se ha suministrado históricamente en las instalaciones de la Universidad desde mucho antes de la pandemia. Para ello, se mantendrá el sistema de bono electrónico, el cual podrá ser redimido por una lista predeterminada de alimentos en todo el territorio nacional.

El segundo frente, tiene que ver con un ejercicio estructurado de acompañamiento a las familias de la Escuela Maternal en cuanto a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través de la educación alimentaria y nutricional focalizada en temas de interés para la primera infancia que van desde el conocimiento de los tipos de microorganismos, pasando por los nutrientes críticos para el sistema inmune hasta temas como conservación de alimentos en casa, reacciones adversas a los alimentos, alimentación insaludable, el marketing en la compra y consumo de alimentos, crecimiento y desarrollo, entre otros.

Finalmente son acciones encaminadas a mejorar la disponibilidad, el acceso y la selección o consumo de los alimentos, todas ellas desde la lógica de la intervención en la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la comunidad Universitaria.

Para más información, contactar a:
Subdirección de Bienestar Universitario - UPN/Bogotá almuerzosubsidiado@upn.edu.co

CAMPAÑA MANOS UNIDAS POR EL BUEN VIVIR



La Subdirección de Bienestar Universitario está llevando a cabo la campaña **Manos unidas por el buen vivir**, con el fin de brindar una alternativa socioeconómica a los estudiantes de pregrado que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad y por causa del COVID – 19.

La campaña tiene el propósito de generar un mecanismo que le permita al estudiante continuar con su proyecto de vida académico.

Ésta permanecerá vigente hasta el **17 de diciembre de 2020**

Proceso para realizar la donación

1. La persona que desee ser parte de esta iniciativa, se inscribe en el link que se encuentra en el Banner principal de la Universidad. Una vez ahí, debes dar clic en la campaña Manos unidas por el buen vivir y diligenciar el formulario para que te puedan asignar el estudiante. Recuerda que esta información también se envía a tu correo si eres funcionario o docente.

2. Piensa como quieres realizar tu donación:
- Dinero en efectivo
 - Pago del servicio de internet
 - En caso que tengas un equipo que no utilices los puedes prestar o regalar

3. La Subdirección de Bienestar te asignará al estudiante al que puedes apoyar para que puedas entablar comunicación.

¡Recuerda que lo más importante es tu intención!

Mayor información al correo ahernandez@pedagogica.edu.co

Charla activación de turismo

La subdirección de Bienestar Universitario, en los meses de septiembre y octubre se han desarrollado una serie de actividades los días viernes en el horario de 11:00 am a 12:00 m, con la **EPS COMPENSAR** como son:

- 18 de septiembre: Rumba Zumba
- 25 de septiembre: Relajación y yoga
- 2 de octubre: Taller Osteo muscular
- 9 de octubre: Tips de alimentación sana
- 16 de octubre: Prevención de enfermedades respiratorias
- 23 de octubre: GYM mental
- 30 de octubre: Repetición de la clase de Rumba Zumba, por la celebración de la licenciatura de Química.

La Caja de compensación familiar COMPENSAR con el apoyo de la subdirección de Bienestar Universitario realizó el día viernes 23 de octubre la charla sobre la activación del turismo en la cual se informó los descuentos, tarifas, políticas de flexibilidad y condiciones que ofrecen a los pertenecientes a la Universidad Pedagógica Nacional.

Como premio se realizó un concurso a través de la plataforma Kahoot al finalizar la charla en la cual se entregó una estadía en lagosol 2 x1 y con el diligenciamiento del formulario <https://bit.ly/31yp0VC>, a las primeras 10 personas habitaciones pre reservadas del 18 al 20 de diciembre en Lagosol y Lagomar.



Hasta pronto !!

Celebración día de los niños sábado 31 de octubre

Esta actividad se pensó para que los funcionarios de la universidad compartieran un tiempo en familia disfrutando de la propuesta de celebración para el día de los niños que Compensar diseño para ellos, con cocina preparando un Taco Monstruo y dentadura Frankenstein.

Realizando un maquillaje con el tema México- catrina y disfrutando de una obra de teatro inspirada en la película coco.



TAMBIEN NOS PUEDEN SEGUIR EN:



Programa Cultura UPN
Subdirección de Bienestar Universitario UPN
Bienestar Universitario Upn