

PLAN DE ACCION BIENESTAR UNIVERSITARIO

CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR

2 – 2014

La Dirección de Bienestar Universitario de la CORPORACIÓN UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR pretende estimular y descubrir en los Estudiantes, personal Administrativo, Docente y demás miembros de la comunidad universitaria, su capacidad creadora y orientarlos para que la desarrollen y proyecten en su formación personal, profesional y social, pretendiendo así abarcar todas las dimensiones del Ser Humano, sin escatimar ningún esfuerzo; haciendo énfasis en el Bien Ser, en el Bien Hacer, en el Bien Vivir, y en el Bien Estar, de todos los miembros de la Comunidad Universitaria.

Por lo tanto los campos de acción de Bienestar Universitario en la CORPORACIÓN UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR, promoverán la integración de los objetivos a través de las áreas deportiva, recreación, cultural, salud, ambiental y de desarrollo humano, a través de un trabajo integral y transversal, conducente a permear la academia y ser cooperadores de los procesos de formación integral, de calidad de vida y de consolidación de Comunidad Universitaria.

Fomento Actividades Deportivas

Desarrollar actividades de carácter formativo, recreativo, representativo y comunitario, que permita la práctica del deporte, hábitos de cultura física y aprovechamiento del tiempo libre, cultivando valores y principios de sana convivencia.

El campo de Deporte y Recreación se proyecta como un eje fundamental dentro del contexto del Bienestar Universitario, la expectativa de ampliar la cobertura y el impacto en los diferentes estamentos de la comunidad Universitaria, de las acciones, planes y proyectos tendientes a implantar los servicios de mejoramiento, calidad de vida académica y el desarrollo personal y social.

Fomento Actividades Culturales

Realizar actividades de carácter formativo, recreativo; dirigidos a los estudiantes universitarios, a través de talleres, cursos y actividades recreativas, que permita el sano esparcimiento de los educandos.

Desarrollo de la apreciación de aptitudes artísticas, las cuales fortalece los valores autóctonos y ayuda a conocer nuestras raíces culturales, a través de

actividades que rescatan las tradiciones de nuestro país, además promueve la expresión dramática, corporal y escrita. Integra todas las manifestaciones artísticas en un desarrollo de habilidades y talentos.

Este campo se orienta en desarrollar seres humanos con criterio y sentido de pertenencia a través de la sensibilización hacia la identidad cultural, fortaleciendo las necesidades individuales (personales para el progreso personal) en un contexto real del estudiante para poder acercarse a su necesidad expresiva y cognitiva.

Atención integral en salud

Desarrollar actividades en atención de promoción, prevención y servicios asistenciales necesarios para estabilizar y preservar la vida e integridad física y psicológica de todos los estamentos del Alma Mater, antes durante y después de presentarse una eventualidad súbita de amenaza, riesgo o peligro dentro del contexto universitario.

Dentro del concepto más reciente de salud integral donde ya no solamente se tiene en cuenta al agente, huésped y medio ambiente sino también las satisfacciones humanas, los sistemas culturales, el equilibrio ecológico y los recursos naturales de modo que el concepto de bienestar está claramente desplegado, para llevarlo conjuntamente a un desarrollo de la integridad de la persona en sus aspectos físicos, psico-afectivos, espiritual y social.

Fomento al desarrollo humano “Psicología”

Realizar programas orientados a la parte psicológica, emocional, personal y profesional de los estudiantes, docentes y funcionarios, que permitan el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, la convivencia y el desempeño académico de los estamentos universitarios.

Teniendo en cuenta el proceso realizado el semestre inmediatamente anterior, es de vital importancia continuar los procesos llevados a cabo en las diferentes actividades, lúdicas, recreativas, deportivas y artísticas, con el fin de establecer grupos de formación proyectándolos a nivel competitivo que puedan representar en un futuro no muy lejano y dejar en alto el nombre de LA CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR.

Por consiguiente las actividades propuestas para desarrollar con la comunidad educativa en el segundo semestre 2- 2014 son las siguientes:

NATACION: La natación es el movimiento y/o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Sus usos principales son el baño, buceo, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte.

Gracias a la buena acogida que ha tenido esta actividad en la comunidad estudiantil, es de vital importancia seguir implementando y desarrollando esta práctica con los estudiantes ya que el semestre inmediatamente anterior 1-2014 conto con 33 participantes.



LUGAR: Las prácticas de natación se llevarían a cabo en el complejo de la liga de natación del valle Piscinas Panamericanas Botero O`Byrne Calle 9 No 37-01, los días domingo de 09:00 am a 12:00 m con una intensidad de 3 horas por práctica.

FUTBOL: Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar con cualquier parte del cuerpo que no sea los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre), una pelota a través del campo para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.



Esta actividad es muy solicitada por nuestros estudiantes, y es uno de los principales medios de masificación del deporte en nuestra universidad ya que paralelo a ello se realiza un torneo interno en dicha disciplina que cuenta con bastante acogida por parte del estudiantado. El semestre anterior 1-2014 conto con la participación de 28 estudiantes.

LUGAR: Esta actividad se llevaría a cabo en el club Comfandi de Arroyohondo los días sábados de 02:00 pm a 04:00 pm con una intensidad horaria de 2 horas.

BALONCESTO: Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

La actividad de baloncesto en la comunidad estudiantil tiene gran aceptación y petición para que sea unas de las actividades llevadas a cabo por los estudiantes; el semestre anterior 1-2014 conto con la participación de 25 estudiantes.



LUGAR: Esta actividad se llevaría acabo en el club Comfandi de Arroyohondo los días sábados de 02:00 pm a 04:00 pm con una intensidad horaria de 2 horas.

VOLEIBOL: Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Esta actividad tuvo gran acogida por los estudiantes el semestre anterior 1-2014 participando 18 estudiantes.



LUGAR: la práctica del voleibol se llevaría a cabo los días sábado de 04:00 pm a 06:00 pm en el club Comfandi de Arroyohondo con una intensidad de 2 horas.

FUTBOL SALA: Es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol; el balonmano y el baloncesto; tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

Es uno de las actividades más solicitadas por los estudiantes de la UNICUCES el semestre anterior 1- 2014 conto con la participación de 23 estudiantes quienes asistieron masivamente al desarrollo de esta actividad con muy buenos resultados.



LUGAR: La actividad de futbol de salón se llevara a cabo los días sábados de 04:00 pm a 06:00 pm en el club Comfandi de Arroyohondo que cuenta con un excelente coliseo cubierto para la masificación de dicha práctica. Tendrá una intensidad horaria de 2 horas.

YOGA: Se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo.

Según sus practicantes, el yoga otorga como resultado:

La unión del alma individual con la divinidad la percepción de que el yo es espiritual y no material, entre los que tienen una postura espiritualista; el bienestar físico y mental, entre los que tienen una postura racionalista (atea o agnóstica).

El semestre inmediatamente anterior la actividad de yoga tuvo muy buena recepción por parte de los estudiantes, 46 matriculados con una muy buena asistencia, la maestra es una persona muy bien calificada para la práctica de dicha disciplina.



LUGAR: Las actividades se llevarán a cabo en el salón 83 de la Corporación Universitaria Centro Superior los días sábado de 02:00 pm a 04:00 pm con una intensidad horaria de 2 horas.

DEFENSA PERSONAL: La defensa personal es el conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona, La defensa personal se basa en los fundamentos de algunos deportes o artes marciales. Es por ello, que técnicas básicas como los golpes únicos (aquellos que se realizan contra el oponente con una zona específica de nuestro cuerpo) como el uso de la palma de la mano, los nudillos y los dedos en zonas blandas o rodillazos, pasando además por técnicas más profesionales como diferentes tipos de patadas, y ya, aún más avanzadas como desequilibrios o inmovilizaciones (las cuales se suelen usar en defensa personal policial o en modalidades deportivas como el kárate) son las aplicaciones en las que comprende la defensa personal.

En la UNICUCES esta práctica tiene gran acogida pero en el semestre anterior 1-2014 no se pudo dar apertura a esta actividad ya que pasada la fecha de inscripciones no se contó con el número mínimo de estudiantes matriculados para poder dar apertura a esta actividad.



LUGAR: Esta actividad se llevaría a cabo en el salón 82 de la Corporación Universitaria Centro Superior, Los días sábado de 02:00 pm a 04:00 pm con una intensidad horaria de 2 horas por encuentro.

BAILES MODERNOS: La combinación de los diferentes ritmos SALSA, DANZA ÁRABE, SAMBA, MERENGUES, HIP-HOP, COREOGRAFÍAS DE MODA, que llevan al sano esparcimiento y capta los talentos y actitudes demostradas por los estudiantes para dicho arte.

El baile moderno es una de las actividades más solicitadas por los estudiantes de la UNICUCES el semestre anterior 1-2014 conto con la participación de 32 estudiantes que asistieron con bastante ánimo y dedicación a sus clases.



LUGAR: la clase de baile moderno se realizara los sábados de 04:00 pm a 06:00 pm en el auditorio principal de la universidad, con una intensidad de 2 horas en cada encuentro.

PINTURA: La pintura es el arte de la representación gráfica utilizando pigmentos mezclados con otras sustancias aglutinantes orgánicas o sintéticas. En este arte se emplean técnicas de pintura, conocimientos de teoría del color y de composición pictórica, y el dibujo. La práctica del arte de pintar, consiste en aplicar, en una superficie determinada una hoja de papel, un lienzo, un muro, una madera, un recorte de tejido.

El semestre anterior 1-2014 la clase de pintura no se pudo dar apertura a esta actividad ya que pasada la fecha de inscripciones no se contó con el número mínimo de estudiantes matriculados para poder dar apertura a esta actividad.



LUGAR: La clase de pintura se llevara a cabo los días sábado de 02:00 pm a 04:00 pm en la sala de profesores en el primero piso de la UNICUCES, con una intensidad horaria de 2 horas.

MANUALIDADES: Las manualidades, en términos generales, son trabajos efectuados con las manos, con o sin ayuda de herramientas. También se denomina así a los trabajos manuales realizados como actividades escolares por los propios alumnos. Generalmente se denomina así a aquellas labores en las que se busca una realización personal, una creatividad casera, o en la mayoría de los casos una forma de desconectar del trabajo o bien como entretenimiento para combatir el tedio o el aburrimiento.

El semestre anterior 1-2014 no se pudo dar apertura a esta actividad ya que pasada la fecha de inscripciones no se contó con el número mínimo de estudiantes matriculados para poder dar apertura a esta actividad.



LUGAR: La clase se llevara a cabo los días sábado de 04:00 pm a 06:00 pm en las instalaciones de la universidad, en la sala de profesores del primer piso, ya que en ella se encuentran los mesones apropiados para dicha práctica.

AERORUMBA: La aerorumba es la combinación de ejercicio aeróbico complementado con diferentes tipos de baile, que trae como beneficios el mejoramiento de la circulación, de la actividad cardiovascular, tonifica y fortalece los músculos del abdomen, caderas, glúteos y piernas. Además contribuye a la eliminación de toxinas y ayuda a combatir el estrés y el sedentarismo.

El semestre inmediatamente anterior 1-2014 la aerorumba fue una de las actividades con mayor número de estudiantes matriculados un total de 40, destacándose por la masiva asistencia de sus participantes.



LUGAR: las actividades de esta disciplina se llevan a cabo los días sábado de 02:00 pm a 04:00 pm en el auditorio principal de la universidad, con una intensidad horaria de 2 horas por clase.

TENIS DE CAMPO: El tenis es un deporte jugado con raquetas que se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles). Se originó en Europa a finales del siglo XIX y se expandió en un principio en los países angloparlantes, especialmente entre sus clases altas. En la actualidad el tenis se ha universalizado, y es jugado en casi todos los países del mundo.

Este deporte es uno de los deportes más apetecidos por la comunidad estudiantil, su práctica congregó a 27 estudiantes el semestre anterior 1-2014 quienes asistían con bastante regularidad a sus Clases.



LUGAR: Las prácticas de esta actividad se llevan a cabo en el club de Comfandi de Arroyohondo, los días sábado de 02:00 pm a 05:00 pm, con una intensidad horaria de 3 horas por clase.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES NUEVAS A TENER EN CUENTA PLAN DE ACCION 2014-2

Teniendo en cuenta la creciente demanda de los estudiantes de la Corporación Universitaria Centro Superior para utilizar los servicios y actividades ofrecidas por bienestar universitario pongo a consideración de ustedes estas 5 propuestas de actividades nuevas para ser tenidas en cuenta en bienestar universitario en el presente semestre 2-2014.

PING – PONG: El ping pong, es uno de los juegos o deportes, más recreativos que existen. La gracia está, es que es un juego de tenis, pero que practica en una mesa pequeña. La cual se puede plegar, transportar y guardar en cualquier parte; el ping pong no es un juego costoso. Se necesita de una pelota, la que tiene un diámetro de 4 cm. Por lo mismo y el ser de plástico, hace que sea muy barata. Por otra parte, se requiere de paletas, las cuales en sus dos caras, poseen una protección de goma. Esto sirve, para poder propinar un mejor golpe a la pelota. Cada cara tendrá que tener una goma de diferente color. Es algo reglamentario.

Por último, se necesita de una mesa. Estas tienen como dimensiones, 2, 74 metros de largo, 1,52 metros de ancho y una altura de 15,25 cm. Por lo general, no son muy costosas. A menos que uno desee comprarse una de corte profesional, que claro, será bastante más cara que las rutinarias que pueden ser utilizadas, por todos aquellos principiantes.



El ping pong puede ser jugado por dos personas o por dos parejas. Esto sólo depende, de la cantidad de personas que quieran jugar al mismo tiempo.

Propongo este deporte como una actividad de bienestar universitario ya que el semestre anterior tuve la oportunidad de realizar un campeonato interno en el cual 20 estudiantes de la corporación universitaria participaron de manera voluntaria y con mucho ahínco para darle la importancia y masificar esta práctica en toda la comunidad universitaria, y por petición de ellos mismos me veo en la necesidad de exponer a su criterio la aprobación o no de esta nueva práctica.

LUGAR: Esta actividad se podría llevar acabo en las instalaciones de la Corporación Universitaria Centro superior, ya que contamos con dos mesas en buen estado y las raquetas deberían ser traídas por cada uno de los practicante, o también se pueden desarrollar en las instalaciones del club Comfandi de Arroyohondo, donde también nos pueden prestar estos servicios en sus instalaciones.

VOLEY - PLAYA: El voleibol de playa es una variante del voleibol que se juega sobre arena, generalmente en la playa, aunque son muy populares los torneos en localidades del interior con campos artificiales.

Aparte de la superficie de juego, y de que se practique al aire libre, es el número de componentes del equipo. El reglamento que se aplica en competencias oficiales establece equipos de dos jugadores sin opción a ningún cambio, pero su gran popularidad hace que el Voleibol de playa se juegue de manera informal en cualquier parte. Es muy habitual en los torneos populares establecer equipos de cuatro jugadores.



LUGAR: Esta práctica se llevara a cabo en las instalaciones del club Comfandi de Arroyohondo y podría realizarse los días sábado de 02:00 pm a 04:00 pm antes de la clase de voleibol.

ULTIMATE: Últimate es un deporte competitivo sin contacto entre jugadores, que es jugado en equipos con un disco volador, su zona de anotación es similar a como lo hacen en el Fútbol Americano. Los jugadores no pueden caminar y correr mientras tengan el disco en las manos. El Últimate es distinguido por su principio del "Espíritu de Juego" o Principio del juego justo, su alto rendimiento, y la alegría del juego.



LUGAR: Esta práctica deportiva se podría llevar acabo en las instalaciones del club Comfandi de Arroyohondo los días sábado de 04:00 pm a 06:00 pm, y lo que se necesita físicamente para desarrollar dicha actividad, son los discos que no son costosos.

TEATRO Y EXPRESION ARTISITCA: es la rama del arte escénico relacionada con la actuación, que representa historias frente a una audiencia usando una combinación de discurso, gestos, escenografía, música, sonido y espectáculo. Es también el género literario que comprende las obras concebidas para un escenario, ante un público.



LUGAR: Esta actividad se podría llevar acabo en los salones del octavo piso de la Corporación Universitaria Centro Superior y se podría realizar de 02:00 pm a 04:00 pm, con una intensidad de dos horas.

BALON MANO: Es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.



LUGAR: Esta actividad se podría llevar acabo en las instalaciones del club Comfandi de Arroyohondo los días sábado de 02:00 pm a 04:00 pm, con una intensidad horaria de dos horas, el material que se necesitaría para dicha actividad son los balones correspondientes a esta modalidad deportiva.

RUGBY: El rugby o fútbol rugby es un deporte de contacto en equipo nacido en Inglaterra, donde tomó ese nombre a partir de las reglas del fútbol elaboradas en el colegio de la ciudad de Rugby (Rugby School) en el siglo XIX.

En el rugby se enfrentan dos equipos de quince jugadores cada equipo (aunque hay una variación para un juego de siete). El campo de juego tiene forma rectangular y es de césped (aunque puede ser de arena, tierra, nieve o césped artificial). Sus medidas son de un máximo de 100 metros de largo y 70 de ancho. Al campo de juego se le suman dos áreas, la zona de marca (o ingol), en cada uno de los extremos, de no más de 22 metros cada una, destinada a apoyar la pelota para obtener el try o "ensayo", principal anotación del juego.

En los dos extremos del campo, en el centro de la línea de marca, se encuentran instalados dos postes separados entre sí por 5,6 metros y unidos por un travesaño situado a 3 metros de altura. Los postes deben tener un mínimo de 3,4 metros de alto, lo que le da al conjunto de los tres palos una forma de H.

La pelota o balón es de forma ovalada, está construida con cuatro gajos de cuero o material sintético parecido y pesa algo menos de medio kilo. Los partidos, en la modalidad de quince jugadores, duran ochenta minutos, divididos en dos tiempos iguales.



LUGAR: Esta actividad se podría llevar a cabo en las instalaciones del club Comfandi de Arroyohondo los días sábado de 02:00 pm a 05:00 pm, con una intensidad horaria de tres horas, el material que se necesitaría para dicha actividad son los balones correspondientes a esta modalidad deportiva.

WATERPOLO: El waterpolo o polo acuático es un deporte que se práctica en una piscina, en la cual se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es marcar el mayor número de goles en la portería del equipo contrario, durante el tiempo que dura el partido. Los equipos cuentan en el agua con 6 jugadores y un portero. Se diferencian por el color del gorro (generalmente, blanco los locales, azul el equipo visitante y rojo los porteros). Existen faltas, expulsiones temporales y expulsiones definitivas. Un partido se divide en cuatro tiempos de juego efectivo (cuando la pelota está en juego) de 8 minutos cada uno. Los jugadores no pueden pisar el suelo de la piscina, ya que está prohibido y generalmente la profundidad de la piscina no se lo permite. Los jugadores tienen que mantenerse todo el partido flotando, lo que les hace consumir mucha energía. Un equipo tiene 30 segundos de posesión de la pelota para efectuar un lanzamiento a la portería contraria.



LUGAR: Las prácticas de natación se llevarían a cabo en el complejo de la liga de natación del valle Piscinas Panamericanas Botero O`Byrne Calle 9 No 37-01, los días domingo de 09:00 am a 12:00 m con una intensidad de 3 horas por práctica.

RUMBA FITNESS: Zumba es un baile o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar 1500 Kilo calorías.

La zumba se puede practicar a cualquier edad y en cualquier momento, ya que existe, Zumba Kids, Zumba gold, Zumba Basic, Zumba step, Zumba Toning, Agua Zumba, Zumba sentao, entre otros.



LUGAR: Esta actividad se puede llevar acabo en las instalaciones de la CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR o en alguno de los kioscos o polideportivo del club Comfandi de Arroyohondo, y el horario queda a disposición de las actividades a apertura.

TECNICAS DE LA RELAJACION: Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Las técnicas de relajación a menudo emplean técnicas propias de los programas de control del estrés y están vinculadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y el desarrollo personal. La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios en la salud

En fisiología y psicología, la relajación voluntaria del tono de las masas musculares de todo el cuerpo o de una parte del mismo es posible gracias al control que ejerce la corteza cerebral sobre los centros de los movimientos automáticos y del tono, situados a nivel de los núcleos grises de la base del cerebro y en el tronco cerebral. Su estudio abarca toda la fisiología del sistema extrapiramidal.



LUGAR: Esta actividad se puede llevar acabo en las instalaciones de la CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR o en alguno de los kioscos o polideportivo del club Comfandi de Arroyohondo, y el horario queda a disposición de las actividades a apertura.

TALLER DE BAILE: A raíz de la experiencias que han tenido nuestros estudiantes en las clases de bailes modernos, surge la necesidad de pasar a un nivel mucho más avanzado y entrar de la misma manera tomar clases de baile de una modalidad clara y definida, en este taller de baile se propone profundizar y subir a un nivel muy superior en los ritmos preferidos por dichos practicantes, tales como son, salsa, merengue, bachata, tango, y ritmos culturales como lo son la cumbia y otros ritmos.



LUGAR: Esta actividad se puede llevar acabo en las instalaciones de la CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR o en alguno de los kioscos o polideportivo del club Comfandi de Arroyohondo, y el horario queda a disposición de las actividades a apertura.

ACTIVIDAD	LUGAR	DIA	HORA	INTENSIDAD HORARIA
NATACIÓN	Piscinas Panamericanas Botero O`Byrne Calle 9 No 37-01	DOMINGO	9:00A.M. - 12:00P.M.	3 HORAS
FÚTBOL	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SABADO	2:00P.M. - 4:00P.M.	2 HORAS
BALONCESTO	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SÁBADO	2:00P.M. - 4:00P.M.	2 HORAS
VOLEIBOL	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SÁBADO	4:00P.M. - 6:00P.M.	2 HORAS
FUTBOL SALA	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SÁBADO	4:00P.M. - 6:00P.M.	2 HORAS
YOGA	UNICUCES	SÁBADO	2:00P.M. - 4:00P.M.	2 HORAS
DEFENSA PERSONAL	UNICUCES	SABADO	2:00P.M. - 4:00P.M.	2 HORAS
BAILES MODERNOS	UNICUCES	SABADO	4:00P.M. - 6:00P.M.	2 HORAS
PINTURA	UNICUCES	SABADO	2:00P.M. - 4:00P.M.	2 HORAS
MANUALIDADES	UNICUCES	SABADO	4:00P.M. - 6:00P.M.	2 HORAS
AERO-RUMBA	UNICUCES	SABADO	2:00P.M. - 4:00P.M.	2 HORAS
TENIS DE CAMPO	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SABADO	2:00P.M. - 5:00P.M.	3 HORAS
PING – PONG	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO o UNICUCES	SABADOS	2:00P.M. - 4:00P.M.	2 HORAS
VOLEY - PLAYA	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SABADOS	2:00P.M. - 4:00P.M.	2 HORAS

ULTIMATE	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SABADOS	4:00P.M. - 6:00P.M.	2 HORAS
TEATRO Y EXPRESION ARTISTICA	UNICUCES	SABADOS	2:00P.M. - 4:00P.M	2 HORAS
BALON MANO	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SABADOS	2:00P.M. - 4:00P.M	2 HORAS
RUGBY	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO	SABADOS	2:00P.M. - 5:00P.M	3 HORAS
WATERPOLO	Piscinas Panamericanas Botero O`Byrne Calle 9 No 37-01	DOMINGO	9:00A.M. - 12:00P.M	3 HORAS
RUMBA FITNESS	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO /UNICUCES	A DISPOSICION DE APERTURA	A DISPOSICION DE APERTURA	A DISPOSICION DE APERTURA
TECNICAS DE LA RELAJACION	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO /UNICUCES	A DISPOSICION DE APERTURA	A DISPOSICION DE APERTURA	A DISPOSICION DE APERTURA
TALLER DE BAILE	CLUB COMFANDI ARROYOHONDO /UNICUCES	A DISPOSICION DE APERTURA	A DISPOSICION DE APERTURA	A DISPOSICION DE APERTURA

Pongo a disposición y decisión de ustedes las actividades anteriormente expuestas resaltando la importancia que ha tenido cada una de ellas en el desarrollo físico y emocional de los estudiantes de la Corporación Universitaria Centro Superior y expongo las actividades nuevas teniendo en cuenta los ritmos actuales y las preferencia expresadas y manifestadas por los estudiantes, quedo atento a cualquier sugerencia o inquietud

IMPORTANCIA DEL REQUERIMIENTO DE ENFERMERIA Y PSICOLOGIA.

En la actualidad nos enfrentamos a problemas de salud nuevos, como los que aparecen en el ámbito escolar. Sería temerario olvidar, que cada vez se registran más casos de SIDA, abortos y embarazos no deseados, alcoholismo, consumo de tabaco y otras drogas, así como trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia, que además aparecen en edades cada vez más tempranas. Estas necesidades en materia de salud, no pueden ser cubiertas por padres o profesores sin la ayuda de los profesionales de la salud.

Actualmente, la enfermera es una figura, tan necesaria para educar en hábitos saludables a la población estudiantil. Es preciso que nuestra sociedad reflexione y se concencie de la imprescindible necesidad de la implantación de la figura de la enfermera estudiantil, atendiendo a las siguientes razones:

- 1.- El enfermero/a posee una amplia formación académica sobre la salud y la enfermedad: epidemiología, alimentación, psicología, sexualidad, primeros auxilios, etc.
- 2.- Porque los jóvenes son un grupo de riesgo y el mejor ámbito para prevenir, promocionar y educar en hábitos saludables, es la universidad.
- 3.- Puede detectar problemas de salud, y actuar a tiempo o derivarlo al centro de referencia.
- 4.- Son muchos los alumnos que precisan de asistencia dentro del centro educativo por sus especiales características fisiopatológicas (asmáticos, diabéticos, lesionados medulares, etc.) La enfermera puede además, facilitar la integración de los alumnos que presenten deficiencias físicas y/o psíquicas con el resto de compañeros.

Por todo lo anteriormente expuesto, consideramos que los profesionales de enfermería son un elemento clave para desarrollar una cultura de salud en nuestra corporación universitaria.

La inclusión del profesional de enfermería en nuestra corporación universitaria servirá, para desarrollar su triple función: asistencial, promoción de la salud, prevención de la enfermedad y problemas de salud, así como ser el agente mediador entre la familia, la escuela y la salud, ayudaría a los estudiantes, a saber defenderse de los riesgos con los que inevitablemente se van a enfrentar en un futuro no tan lejano.

La mayoría de universidades cuentan en la actualidad con un servicio de atención psicológica desde el que pretenden dar respuesta a las dificultades personales de los miembros de su comunidad educativa, con el objetivo general de atender la salud psicológica de sus miembros, procurando su mejor bienestar. Estos servicios contribuyen a la calidad, atendiendo los aspectos personales y sociales de alumnos, profesores y demás miembros de la comunidad universitaria.

El Servicio de Atención Psicológica es una prestación asistencial que en un comienzo surge con el fin de dar respuesta a las demandas de atención psicológica del alumnado universitario, pero luego hace extensible su oferta hasta abarcar a todo el personal que estudia o trabaja en la universidad.

La Psicóloga es responsable del Servicio, cuyas funciones son las de brindar atención psicológica a los miembros de la comunidad universitaria demandante de la misma y de organizar tareas adicionales que puedan desarrollarse en la corporación universitaria, tales como creación de talleres, conferencias, programas de prevención, charlas informativas y otros eventos sobre temas relacionados con Psicología de la Salud.

Afortunadamente dentro de la psicología existen ramas que no se encuentran ancladas en el pasado ni están orientadas a estudiar y curar los aspectos patológicos del ser humano. Se empieza a ser conscientes de que desde una perspectiva positiva, optimista, saludable y constructiva del ser humano, más enfocada a sus fortalezas que a sus carencias y a su capacidad de afrontamiento y de superación de experiencias negativas, se puede afrontar mejor la atención psicológica del individuo.

Hoy en día el objetivo de muchos modelos psicológicos es ayudar a las personas a conseguir el pleno desarrollo de su potencial. En este sentido se estima que cualquier persona puede “trabajar” conscientemente para crecer e integrarse, potenciar sus emociones positivas, lograr actualizar más sus potencialidades, alcanzar un mayor grado de desarrollo personal, no sólo de sus inteligencias intra e interpersonal, sino también de todos sus talentos.

El asesoramiento y la labor de orientación pueden abarcar aspectos personales, académicos, vocacionales y profesionales. El asesoramiento personal individualizado se presta ayudando al que lo solicita a clarificar sus problemas, profundizar en el análisis de sus dificultades, de las alternativas que se le presentan para resolverlo y de las implicaciones de cada una de éstas.

EL PSICOLOGO VIRTUAL

Es una propuesta que puede llevar acabo el psicólogo en sus tiempo libres en la oficina en su horario de trabajo.

Permite obtener ayuda psicológica desde la intimidad y comodidad del hogar, manteniendo el grado de anonimato que se desee, evitando desplazamientos y molestas esperas y con un coste sensiblemente inferior al de la psicoterapia presencial.

Consultas de orientación por email.

Sesiones en directo a través de chat que permiten desarrollar en profundidad una intervención personalizada.

Problemas que pueden ser tratados.

Ansiedad - depresión - fobias - adicciones - problemas de relación - terapia de pareja - trastornos sexuales - trastornos de alimentación y del sueño.

Cómo funciona la terapia online

Consulta de orientación a través de e-mail

Es un servicio dirigido a aquellas personas que deseen obtener una opinión profesional sobre una cuestión o problema puntuales. No se trata de respuestas estandarizadas. Cada consulta es evaluada de forma totalmente personalizada, aunque hay que tener en cuenta que la respuesta es de asesoramiento y no supone un tratamiento estructurado.

La persona obtiene el punto de vista imparcial de un psicólogo que aporta sus conocimientos y experiencia para ayudarle a salir del problema en el que se encuentra atascado y para el que no han servido sus intentos de solución ni los consejos de familiares y amigos.

Los contactos se realizan en diferido, sin necesidad de que el paciente y terapeuta deban conectarse al mismo tiempo. El paciente debe exponer de la forma más clara y detallada posible su problema, a menudo el solo hecho de hacer esto ya está ayudando a la persona a ordenar sus ideas y acercarse a la solución.

El contacto por e-mail permite elaborar los contenidos de la exposición de forma más reflexiva. Pueden expresarse emociones, estados de ánimo o describirse situaciones de forma precisa y profunda y esto puede hacerse en el momento que se necesite y dedicándole todo el tiempo y la extensión que se desee.

Una vez evaluada la consulta, se procurará remitir la respuesta en el plazo de 24-72 horas desde su recepción.

OTRAS ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN LLEVAR ACABO DESDE BIENESTAR UNIVERSITARIO

PAUSA ACTIVA.

Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

LAS VENTAJAS DE LAS PAUSAS ACTIVAS.

Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos de su trabajo; relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y re activa los sub utilizados, afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto de una actividad fuera de lo común y recreativa, previene lesiones osteomusculares especialmente al inicio de la jornada laboral.

OBJETIVOS

Crear conciencia respecto a la salud (auto cuidado)

Prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental

Evitar la monotonía durante la jornada laboral

Los ejercicios a realizar en las pausas activas se realizan una o dos veces al día durante el turno de 8 horas laborales con una duración entre 5 y 7 minutos.

Esta actividad se propone llevarla a cabo con estudiantes y personal administrativo una vez a la semana en cada una de las dependencias del personal administrativo, y 1 vez a la semana en cada uno de los salones piso

por piso en las instalaciones de la Corporación Universitaria Centro Superior.

CAFÉ CONVERSO UNICUCES

ENCUENTROS ARTÍSTICOS UNIVERSITARIOS

A través de diferentes opciones culturales y con una participación amplia de artistas y gestores culturales, se construye universidad. Cada actividad representa la identidad de una comunidad. Reconocer la diversidad y promover las expresiones artísticas, fortalece la integración, este enfoque está basado en el respeto a la libertad de elección y expresión, así como a la participación efectiva de narradores orales y eventos institucionales.

Reconociendo la cultura como un pilar estructural de la formación integral de los estudiantes y el espacio que ella ocupa en la universidad, se programan actividades que inviten al estudiante a querer la universidad, a gozarla y a trabajar por ella, como son: café converso, cine foro, la mesa del egresado

El café converso es una actividad que se llevara a cabo el día miércoles de la primera semana de cada mes, en donde los estudiantes y profesores compartirán un espacio ameno en el cual pueden interactuar y tratar temas de carácter académico y cultural, fomentando así el intercambio de saberes e ideas de carácter político, económico, académico y cultural.

CINE FORO UNICUCES

El espacio del Cine Foro UNICUCES hace parte de las actividades que apoya el área de Bienestar Universitario y pretende ofrecer a la comunidad educativa un ambiente donde se genere cultura cinematográfica con sentido crítico. Teniendo como herramienta principal el universo del Séptimo Arte se pretende que quienes asistan puedan analizar problemáticas históricas y sociales y asimilar desde el punto de vista cognitivo la realidad del mundo y su cotidianidad.

El Cine Foro se realiza el segundo miércoles de cada mes 5:00p.m. A 6:30 p.m. en el auditorio del primer piso de la sede principal en UNICUCES. Entrada gratuita.

MESA DE ACTUALIZACION DEL EGRESADO UNICUCES.

Es un espacio en el cual se convocaran a los egresados de las diferentes carreras para tratar temas de actualización y de interés común en la cual el egresado de UNICUCES interactúan de manera directa con sus colegas y a su vez la institución brinda la herramienta para que sus egresados permanezcan en continuo contacto y actualizándose con temas y problemáticas directamente de cada una de sus profesiones.

Jornadas de Actualización del Egresado, un espacio que brindará a los participantes la posibilidad de actualización en distintas áreas temáticas. Con un enfoque académico-científico, los organizadores impulsarán una serie de charlas, conferencias y mesas de discusiones donde se abordarán temas relacionados con la problemática y la actualización en temas puntuales de su quehacer profesional.

Este espacio se llevara a cabo el tercer miércoles de cada vez en el salón que se crea pertinente para dicho fin.

TURISMO INSTITUCIONAL

Establece un contacto directo con los proveedores para facilitar a la comunidad universitaria la oportunidad de visitar los diferentes rincones del país, adquiriendo conocimientos directos de las distintas comunidades que la conforman, obteniendo espacios para la convivencia de sus culturas y tradiciones. Por otra parte, permite estrechar los lazos de amistad entre los participantes y miembros de las diferentes comunidades donde se desarrollan las actividades.

Destinos: Parque de los Nevados, Isla Gorgona y Costa Atlántica.

TORNEOS Y COMPETENCIAS.

TORNEO COPA 50 AÑOS UNICUCES DE AJEDREZ

Un torneo de ajedrez es una serie de partidas de ajedrez, jugadas competitivamente para determinar un ganador, ya sea individual o en equipo.

Este espacio sirve para integrar de manera activa a todos los miembros de la comunidad universitaria, directivos, docentes, empleados y estudiantes.

El torneo se llevara a cabo a lo largo del semestre 2-2014 y contará con premiación y diferentes estímulos a los mejores participantes del certamen.

II TORNEO DE PING PONG UNICUCES

El ping pong es un juego dinámico y entretenido al que se puede jugar de forma individual o en parejas y en cualquier lugar, ya sea al aire libre o en interiores. Sólo necesitamos una mesa, palas de ping pong y una pequeña pelota de plástico.

Este torneo ya cuenta con un haber en su trayectoria; se llevó a cabo en el segundo semestre de 2013, con una masiva participación de más de 20 estudiantes y con una excelente premiación, este torneo se retomara como una de las principales actividades a desarrollar entre semana en horas de la noche con los estudiantes y se desarrollara de acuerdo al número de personas que se inscriban para participan en él.

TORNEO INTERNO DE FUTBOL Y FUTBOL DE SALON.

Los torneos deportivos internos organizados semestralmente por la Bienestar Universitario congregan a alumnos de los diferentes programas académicos, docentes, funcionario y egresados de la CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR en torno a la práctica de diversas disciplinas deportivas.

El reglamento deportivo adoptado por la Universidad para la realización de estos torneos incentiva el juego limpio a través de un sistema de clasificación que propende por el respeto y la tolerancia entre los participantes, las tarjetas rojas y amarillas de los equipos inciden de manera directa en el marcador de los encuentros deportivos.

De esta manera, el juego limpio no se convierte en un premio que se entrega al equipo que ocupa, por lo general, lugares secundarios. El mensaje que se transmite es que para triunfar con honestidad se debe practicar el juego limpio en la competencia.

Este torneo se llevara a cabo los fines de semana en las instalaciones del club Comfandi de arroyo hondo. Con previa autorización de las directivas de la universidad quienes ayudaran con las premiación e incentivos que se llevaran los estudiantes ganadores que participen de el.

TORNEO DE BADMINTON

Teniendo en cuenta que en la última compra de material deportivo para las actividades de Bienestar Universitario, se compró la implementación para llevar acabo la práctica del bádminton, se puede llevar acabo un torneo recreativo de masificación de dicha práctica para que este deporte tome mucha fuerza por parte de la comunidad estudiantil y así ir masificando su práctica para posteriormente crear torneos de carácter competitivo.

Esta práctica de puede llevar a cabo los días jueves y viernes de 6:00 pm a 8:00 pm con los estudiantes que se encuentren libres de carga académica en el auditorio principal.

TORNEO ADMINISTRATIVO.

Así mismo como se llevan a cabo los torneos con los estudiantes, se pueden implementar competencias de integración entre el personal docente y administrativo de la institución, o de igual manera retomar los torneos que se llevaban a cabo en el pasado como lo eran el de Bolos y Tenis de campo.

CELEBRACION 50 AÑOS CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR – UNICUCES.

Teniendo en cuenta la importancia de esta fecha y la magnitud del evento que debemos realizar para resaltar nuestra celebración, es de vital importancia que trabajemos en equipo para poder proyectar y llevar a cabo una muy buena celebración, por ello se propone que se lleve a cabo un comité de Bienestar Institucional junto con las directivas, para así establecer y unificar criterios en cuanto a las actividades que se llevaran a cabo para dicha celebración, de ante mano no sobra señalar que cuenta con todo el apoyo de Bienestar Universitario.

Cordialmente,



LIC.JORGE ALBERTO PEREZ RAMIREZ

Director de Bienestar Universitario

bienestar@unicuces.edu.co

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR

Calle 14 Norte No. 8N - 35 Barrio Granada

Cali (Valle), Colombia

PBX : +(57) (2) 660-1011, 660-1012, (315) 565-2262 - Telefax: +(57) (2) 667-1140

www.unicuces.edu.co