



**BIENESTAR  
INSTITUCIONAL**

# **PORTAFOLIO DE SERVICIOS**

*DIVISIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO*

**¡ACTIVATE CON  
BIENESTAR!**

# ACTIVATE CON BIENESTAR

Cordial saludo compañero Unillanista

La división de Bienestar Universitario te da la bienvenida a las actividades e instrucciones propuestas para este semestre académico 2020 - 1. El equipo de trabajo de Bienestar ha creado el programa “Actívate con Bienestar”, con el propósito de integrar a la comunidad universitaria en pro de la salud mental, física y emocional, con actividades deportivas e instrucciones en acondicionamiento físico, aprendizaje de la cultura y el arte desde la sensibilización artística y el reconocimiento geográfico de la cultura en el mundo, la prevención y el acompañamiento a través de la cultura de hábitos y vida saludable, la sana nutrición y el acompañamiento y seguimiento a la salud mental y emocional de la comunidad.

*Actívate con Bienestar*, es una apuesta que se realizará a través de las redes sociales de la Universidad de los Llanos con horarios preestablecidos, estos se darán a conocer por medio de los diferentes canales de comunicación con los que cuenta la Universidad,

Bienvenido!

# ¿QUÉ ES BIENESTAR UNIVERSITARIO?

Se entiende como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de la comunidad universitaria que contribuya con la formación integral, facilite la convivencia y tolerancia y estimule las capacidades individuales y grupales.

Artístico cultural

Actividad física  
recreación y deportes

Fomento  
socioeconómico

Desarrollo humano

Salud

## Nuestra misión...

*“Ofrecer servicios con calidad, oportunos, pertinentes, eficaces para toda la comunidad Unillanista”.*

## EQUIPO DE TRABAJO:



JUAN CARLOS PEÑA TIJO  
Jefe



OSCAR ALFONSO PABÓN MONRROY  
Coordinador área Arte y  
Cultura



ELSA EDILMA PAEZ  
Coordinadora área de Desarrollo  
Humano



LINA ROJAS  
Coordinadora área de la  
Salud



JENNY PAOLA TORRES RIVAS  
Coordinadora del Área  
Socioeconómica



BLANCA AURORA MORENO  
Coordinadora del Área  
de Recreación y deportes



JESSICA ALEJANDRA VELÁSQUEZ  
Profesional de  
Comunicaciones



JUAN MAURICIO REYES  
Profesional de apoyo

## Objetivos

**Artístico cultural:**  
Fomentar el conocimiento territorial en la comunidad académica a través de procesos de creación artísticos y culturales

**Recreación y deportes.** el deporte, la práctica de la actividad física y la recreación, una alternativa para mejorar los estilos de vida saludable de la comunidad de la UNILLANOS.

**Socioeconómico.**  
Facilitar la permanencia de estudiantes en condiciones de vulnerabilidad económica

**Desarrollo humano.**  
Promover estrategias de solución frente a las dificultades de la comunidad universitaria en las dimensiones del ser, su relación con el otro y el ambiente, que permitan el buen vivir dentro de la Unillanos

**Salud.**  
Promover el autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria mediante el desarrollo y ejecución de programas, estrategias y actividades de salud.

## Artístico cultural:

A través de esta nueva metodología que integra las disciplinas de arte proyectadas en un plan curricular del seminario taller sobre “**Apreciación Artística virtual**” dirigido a toda la comunidad unillanista, mediante estrategias pedagógicas, se brindará información y conocimientos que englobe las manifestaciones culturales y artísticas en los contextos local e internacional.



## SERVICIOS COORDINACIÓN

Organización Coloquios del País del Orinoco

Celebraciones y conmemoraciones de fechas regionales, nacionales e internacionales

Organización de tertulias artísticas y culturales

Edición del Informativo del Posconflicto

Eventos relacionados con la construcción de Paz, de la Memoria del Conflicto armado

## SERVICIOS ADICIONALES

Viernes Culturales

Apoyos al quehacer académico con sesiones de apreciación artística y charlas sobre conocimiento de región

Apoyos para jornadas académicas

**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS** AREA DE ARTE Y CULTURA Oficina de Bienestar Institucional

# DANZA Y ACONDICIONAMIENTO

POR: JUNIOR MURILLO

MARTES Y JUEVES  
07:00 PM

#ActivateConBienestar  
Recuerda llevar el registro de participación

LIVE FACEBOOK LIVE LIVE YOUTUBE LIVE STREAM

**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS** AREA DE ARTE Y CULTURA Oficina de Bienestar Institucional

# SEMINARIO TALLER Apreciación ARTÍSTICA

Lunes  
11:00 AM  
Martes a Viernes  
5:00 PM

#ActivateConBienestar

### \*NOTA (Requisitos)

- ✓ Procesos de formación artística: inscribirse en las disciplinas que sean de su interés
- ✓ Solicitudes de apoyos artísticos: realizar cada requerimiento con mínimo una semana de antelación a la fecha prevista, indicando qué apoyo desean y comunicar día, fecha, hora y lugar del evento
- ✓ Actividades diferentes extracurriculares: proponer temas, atender las convocatorias y asistir a los eventos, así se fomenta la creación de públicos y la utilización de tiempos libres

## Recreación actividad física y deportes:

El programa ACTIVATE CON BIENESTAR, se desarrollará desde la virtualidad en primera instancia, con gran variedad de propuestas en el desarrollo de sus actividades promoviendo la participación de todos los estamentos de la universidad de los Llanos para el bien de la familia, la sociedad.

Se realizará un acompañamiento a todas las facultades para programar actividades con los diferentes semestres de cada programa.

A continuación, se relaciona el enfoque de las sesiones de entrenamiento de cada uno de los instructores del área de Actividad física y deportes.

---

### **Sesiones de Entrenamiento**

PAUSAS ACTIVAS-GIMNASIA LABORAL (Juan Carlos Rodríguez)

---

ENTRENEMOS JUNTOS (Yeison Rivera)

---

A TODO PEDAL CICLISMO INDOOR (Yeison Rivera)

---

ACTIVA TU MENTE: (Fabio Martinez)

---

ACTIVATE EN CASA (Juan David Rojas Arango)

---

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (Sonia Sambrano)

---

REVITALIZATE CON Blanca Moreno

---

ACTIVA TU DÍA (Jhon Fredy Muñoz)

---

## PAUSAS ACTIVAS – GIMNASIA LABORAL:

- Sesiones de movilidad articular.
- Estiramientos de relajación muscular
- Gimnasia laboral énfasis grupos musculares inactivos durante la jornada laboral.
- Gimnasia cerebral activación a partir de ejercicios neuromusculares.
- Ejercicios de concentración y memoria
- Predeportivos

## ENTRENEMOS JUNTOS:

- Compartiremos y te enseñaremos todo aquello que te permita mejorar tu salud, tu cuerpo y tu calidad vida.
- Trabajo de movilidad, control motor y ejercicios sencillos para moverte mejor
- Mejorar las posturas
- Prevenir lesiones

## A TODO PEDAL - CICLISMO INDOOR:

- A todo pedal es una actividad diferente donde disfrutaremos del ciclismo desde casa mejorando tu condición física, resistencia y la habilidad sobre la bicicleta.

## ACTÍVA TU MENTE:

- El programa está dirigido con juegos, dinámicas, pedagogía del ajedrez y de otras herramientas para tener los siguientes beneficios:
- Mejorar la memoria
- Potencializar la reserva cognitiva
- Disminuir la distracción
- Ayuda a la atención y concentración.
- Aumentar el análisis.



## ACTÍVATE EN CASA:

- Sin importar en donde te encuentres saca un tiempo para el beneficio de tu salud física y mental, impleméntalos cómo hábitos de vida saludable.
- Trabajo de condición física
- Fortalecimiento de las cualidades físicas; resistencia, fuerza, potencia.
- Pre-deportivos

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

- Fortalecimiento muscular
- Entrenamiento funcional
- Ejercicios para mantener la forma deportiva
- Ejercicios para mejorar la condición física.

## REVITALÍZATE:

- Entrenamiento funcional
- Métodos de entrenamiento para el control de peso y definición masa muscular
- Asesorías en Estilos de vida saludable (charlas nutricionales, sesión de masaje para hacer en casa con la familia)
- Ejercicios de Pilates.

## ACTIVA TU DÍA:

- Mejorar la condición física
- Fortalecer las cualidades físicas (fuerza, potencia, resistencia)
- Ejercicios para mantener la forma deportiva

### NOTA (Requisitos)

- ✓ Procesos de formación deportiva: inscribirse en las disciplinas que sean de su interés teniendo en cuenta horarios de instructores.
- ✓ Solicitudes de actividades de actividad física, recreativas y deportivas: realizar cada requerimiento con mínimo una semana de antelación a la fecha prevista, indicando qué apoyo desean y comunicar día, fecha, hora y lugar del evento.



UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS



AREA DE RECREACIÓN Y DEPORTES  
Oficina de Bienestar Institucional

# ACTÍVATE EN CASA

LIC. JUAN DAVID ROJAS

MARTES Y JUEVES  
11:00 AM

#ActivateConBienestar

Recuerda llenar el registro de participación



LIVE

FACEBOOK LIVE



LIVE

YOUTUBE LIVE STREAM



UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS



AREA DE RECREACIÓN Y DEPORTES  
Oficina de Bienestar Institucional

# REVITALIZATE

LIC. BLANCA MORENO

MIÉRCOLES  
11:00 AM  
VIERNES  
10:00 AM

#ActivateConBienestar

Recuerda llenar el registro de participación



LIVE

FACEBOOK LIVE



LIVE

YOUTUBE LIVE STREAM



UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS



AREA DE RECREACIÓN Y DEPORTES  
Oficina de Bienestar Institucional

# CICLISMO INDOOR

Bicicleta estática o bicicleta convencional y rodillo

LIC. YEISON FERNANDO RIVERA

SÁBADO  
10:00 AM

#ActivateConBienestar

Recuerda llenar el registro de participación



LIVE

FACEBOOK LIVE



LIVE

YOUTUBE LIVE STREAM



UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS



AREA DE RECREACIÓN Y DEPORTES  
Oficina de Bienestar Institucional

# ACTIVA TU DÍA

LIC. JHON FREDDY MUÑOZ

LUNES Y VIERNES  
07:00 AM

#ActivateConBienestar

Recuerda llenar el registro de participación



LIVE

FACEBOOK LIVE



LIVE

YOUTUBE LIVE STREAM



UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS



AREA DE RECREACIÓN Y DEPORTES  
Oficina de Bienestar Institucional

# PAUSA ACTIVA

LIC. JUAN CARLOS RODRIGUEZ

LUNES, MIÉRCOLES  
Y VIERNES  
02:00 PM

#ActivateConBienestar

Recuerda llenar el registro de participación



LIVE

FACEBOOK LIVE



LIVE

YOUTUBE LIVE STREAM



UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS



AREA DE RECREACIÓN Y DEPORTES  
Oficina de Bienestar Institucional

# ACTIVA TU MENTE

LIC. FABIO MARTINEZ

MIÉRCOLES  
7:00 AM  
SÁBADO  
9:00 AM

#ActivateConBienestar

Recuerda llenar el registro de participación



LIVE

FACEBOOK LIVE



LIVE

YOUTUBE LIVE STREAM



BIENESTAR INSTITUCIONAL

## Fomento socioeconómico:

El área socioeconómica busca favorecer a los estudiantes de pregrado en condición de **vulnerabilidad** para contribuir en la mejora de su calidad de vida y el incremento de la permanencia y graduación Universitaria a través de los siguientes servicios:



### Otros servicios:



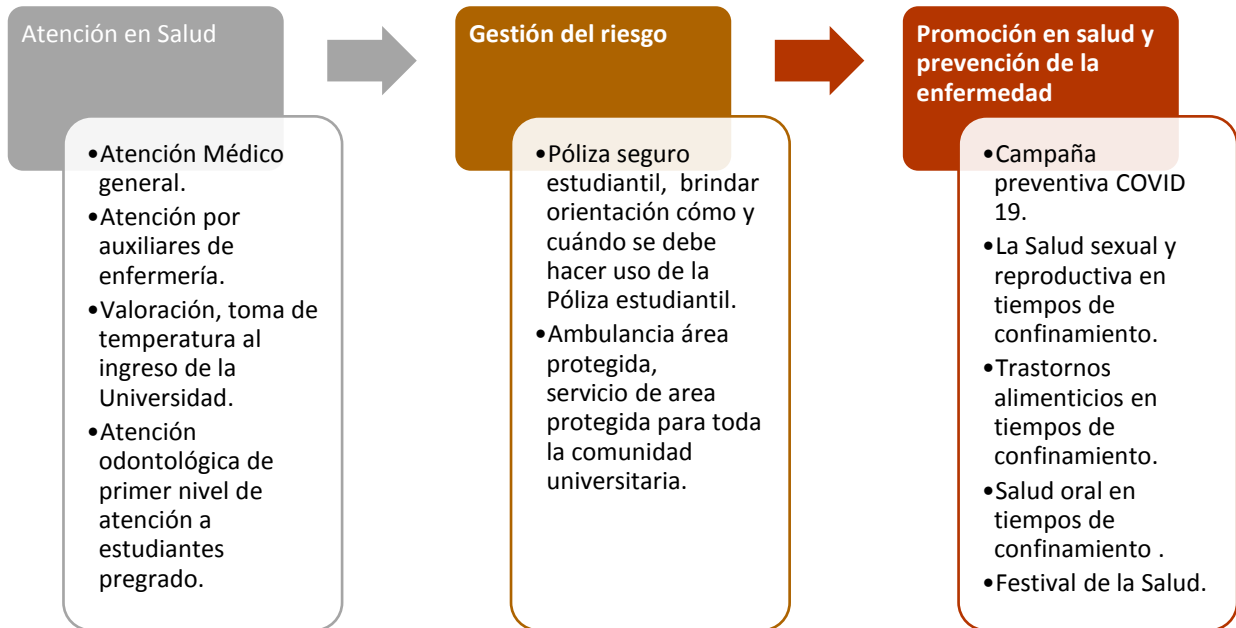
Asesorías y orientación en financiación de matrícula



Capacitaciones en temas financieros

# Salud:

El Área de Salud tiene como objetivo promover el autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de toda la comunidad universitaria, mediante el desarrollo y ejecución de programas, estrategias y actividades de salud para la comunidad universitaria. **“Cuidando tu salud, promovemos tu bienestar”**



## **SOLICITUD DE CITAS MÉDICAS Y/O ASESORÍA CON EL PERSONAL DE SALUD:**

En caso de requerir orientación médica y/o asesoría con el personal del área de la salud puede solicitar su cita virtual en la página web de bienestar. También podrás visualizar más información del Área de Salud:

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS  
Bienestar y crecimiento para el desarrollo regional

INICIO BIENESTAR SERVICIOS CONVOCATORIAS DIRECTORIO

Está aquí: Inicio > Servicios > Perfilado de servicios > Área de la salud

Área de la salud

SERVICIOS PIDE TU CITA CÓMO LLEGAR HORARIOS GALERÍA

20.07.20 SOLICITUD DE CONSULTAS MEDICAS

**Solicitud de consultas médicas:**  
Bienvenido(a), por favor diligencie el siguiente formulario para agendar una cita con nuestro personal del Área de la Salud disponible.

Nombres y Apellido: \*  
Primer Nombre Segundo Nombre Apellido

Documento de identidad: \*  
1234567  
Digite su el número de su cédula o tarjeta de identidad.

Número de teléfono: \*  
0000 000 0000

<https://bienestar.unillanos.edu.co/index.php/category-list/234-solicitud-de-consultas-medicas>

## TRANSCRIPCIÓN DE INCAPACIDADES:

Si el estudiante presenta problemas de salud que amerite incapacidad o excusa médica entonces deberá presentar virtualmente la solicitud diligenciando el formulario en línea que podrá encontrar en la sección de servicios del área de salud dentro de la página web.



The screenshot shows a web page from the Universidad de los Llanos. The header includes the university logo and navigation links: INICIO, BIENESTAR (¿Quieres saber?), SERVICIOS (¿Qué ofrecemos?), CONVOCATORIAS (Inscripciones en línea), and DIRECTORIO (Contactenos). The main content area is titled 'TRANSCRIPCIÓN DE EXCUSAS MEDICAS' and contains the following text:

Si tienes problemas de salud que amerite incapacidad o excusa médica entonces deberás presentar virtualmente con nosotros los siguientes documentos teniendo en cuenta radicar un día antes hábil para dar respuesta a la solicitud:

Registrar el **formulario** de solicitud con los siguientes datos:

- Nombre
- Documento
- Programa
- Código
- Semestre
- Edad
- Teléfono
- Correo

Escanear y adjuntar la excusa médica dentro del formulario de solicitud. Recuerda que la incapacidad deberá contener membrete de la entidad clínica o profesional que lo expide, identificación clara del paciente, fecha y días de incapacidad, diagnóstico legible, firma y sello del profesional del área que lo expide. No se aceptan enmendaduras o tachones.

Si tu incapacidad es mayor a tres (3) días, debes anexar historia clínica o **Epicrisis** que justifique dicha incapacidad.

El área de salud genera al día siguiente hábil, un radicado con firma y sello del médico donde se coloca fecha de recepción y recibido (FO BIN 06) que será enviado de vuelta al correo suministrado.

<https://forms.gle/SVeTnfMnoUMT1BzbA>

## SOLICITUD DE CITAS ODONTOLÓGICAS:

Para pedir las citas odontológicas se deberá hacer a través de las siguientes líneas telefónicas:

**Fijo:** 667 7575

**Whatsapp:** +57 310 613 8635

- El personal de la clínica realizará una encuesta breve de salud.
- Es importante leer las recomendaciones para asistir a la cita que se encuentran en el portal en la *sección de servicios > citas odontológicas*.

<https://drive.google.com/file/d/1HJzEOKs-LwC3LFNoSNRRSgFpKS-B81zS/view>

## ÁREA PROTEGIDA EMERMÉDICA:

La Universidad de los Llanos cuenta con el servicio de área protegida de EMERMÉDICA en caso de requerir primer auxilio básico fuera de los horarios de atención del personal del área de salud. En caso de emergencia comunicarse directamente a las líneas de atención:

**Desde un fijo 661 2414 ó a la línea gratuita 01 8000 117087 (opción 1)**

**Importante suministrar el NIT de la Universidad de los Llanos 892000757-3**

## **REGISTRO DIARIO DE SALUD:**

Diligenciamiento de encuesta de registro diario de salud, (deber de toda la comunidad universitaria para seguimiento SST y Salud)

Link auto reporte diario de salud COVID-19: <https://forms.gle/MdtRjLq4a2vBn82J6>

Encuesta de condiciones de salud: <https://forms.gle/FFgigEh5zZMJCMir8>

### **\*NOTA (Requisitos)**

-La atención en salud se llevan a cabo en los horarios establecidos según # personal contratado.

- Se requiere para concertar una actividad en salud que se solicite con un tiempo estimado de 15 días para la organización que las mismas sugieren especificando temática, número de personas, aula o espacio asignado, docente o funcionario encargado, la duración mínima de 1 hora y se realice vía correo para soporte del mismo.

## **Horarios:**

Hemos preparado un plan de contenido sincrónico (que abarca todas nuestras áreas) con actividades diarias durante todas las semanas de la duración del semestre, que serán transmitidas en diferentes horarios, a través videos en VIVO en las redes sociales de Bienestar Institucional (Facebook y Youtube) a toda la comunidad universitaria y al público externo.

HOR A	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7	Activa tu día	Entrenamiento Funcional	Ejercita tu mente	Entrenemos Juntos	Activa tu día	
8						
9						Ejercita tu mente
10					Revitalízate	
11	Seminario de arte y cultura	Actívate en casa	Revitalízate	Actívate desde Casa		Ciclismo Indoor
12						
13						
14	Pausa activa		Pausa activa		Pausa activa	
15		Salud charla campaña	Seminario de arte y cultura	Salud charla campañas		
16						
17		Seminario de arte y cultura	Entrenemos	Seminario de arte y cultura	Seminario de arte y cultura	
18						

19		Danza y acondicionamiento	juntos	Danza y acondicionamiento	Entrenamiento funcional	
20		o		o		

Área de arte y cultura.

Área de recreación y deportes.

Área la salud.

Los horarios serán publicados cada fin de semana anterior en redes sociales y enviados con anticipación a la oficina de Comunicaciones para su divulgación.

## Medios de transmisión:

### Redes sociales de Bienestar Institucional:

- **Facebook:** <https://www.facebook.com/BIUUnillanos/>
- **Instagram:** <https://instagram.com/bienestarunillanos?igshid=ivfhyc0fdl88>
- **Youtube:** <https://www.youtube.com/channel/UCJTxPLX1PUnVgjl4OtXSXTw>

## Registro de participación:

Para llevar el registro de participación diseñamos un formulario basado en el formato de control de asistencia Bienestar publicado en el SIG (FO-BIN-01) donde nuestro participante diligencia los datos personales, selecciona el día en el que se realiza la actividad, y finalmente pasa a seleccionar la actividad en la que participará o de la que ya participó. Esto nos permitirá llevar un registro de asistencia y estadísticas de las actividades.

El link de este formulario es visible en la descripción del video antes y durante la transmisión y en los comentarios fijados mientras el transcurso del LIVE.

<https://forms.gle/9DXh4Nb1rzz54HAp6>