



Bienestar
Institucional
... en las manos de todos.
... con la huella de todos.

Boletín Infobienestar

Estudiantes beneficiados del convenio suscrito entre UAESP y la Universidad



Estos son los estudiantes de la UD que tendrán el beneficio económico del Convenio de la zona de influencia Relleno de Doña Juana, No 375 de 2016, suscrito entre UAESP y la Universidad.

CÓDIGO

20131160030
20142187064
20151077223
20161016038
20141077107
20171577097
20171020018
20142077098
20131165058
20151573045
20131165075
20171379011
20171579005
20162379007
20142025071
20152020930

PROGRAMAS CURRICULARES

LICENCIATURA E.B.E. LENGUA
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA
TECNOLOGÍA EN INDUSTRIAL
ARTES PLÁSTICAS
TECNOLOGÍA EN INDUSTRIAL
TECNOLOGÍA EN GESTIÓN DE PRODUCCIÓN
INGENIERÍA SISTEMAS
TECNOLOGÍA EN INDUSTRIAL
LICENCIATURA E.B.E. INGLES
TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA
LICENCIATURA EBE INGLES
TECNOLOGÍA CIVILES
INGENIERÍA CIVIL
TECNOLOGÍA CIVILES
INGENIERÍA CATASTRAL
INGENIERÍA DE SISTEMAS

1

Sabías Que

Nos siguen en el FanPage de Facebook Bienestar Institucional UD, 1436 personas. Y Tú ¿ya nos sigues?

2

Soy U.D

Celebración Día de la Tierra



El grupo Socio-Ambiental del Centro de Bienestar Institucional celebró el día de la tierra en la Facultad de Medio Ambiente y Recursos Naturales, resaltando la gran responsabilidad de todos para mitigar el calentamiento global.

20131180044	INGENIERÍA AMBIENTAL
20171577099	TECNOLOGÍA EN GESTIÓN
20122135064	LICENCIATURA EN FÍSICA
20171577096	GESTIÓN DE PRODUCCIÓN
201627008	INGENIERÍA AMBIENTAL
20161016024	ARTES PLÁSTICAS
20141077066	TECNOLOGÍA EN INDUSTRIAL
20131150115	LICENCIATURA QUÍMICA
20131010058	INGENIERÍA FORESTAL
20151104014	ARTES ESCÉNICAS
20122025115	INGENIERÍA CATASTRAL Y GEODESIA
20141015009	INGENIERIA INDUSTRIAL
20162140003	LICENCIATURA EN BIOLOGÍA
20141007023	INGENIERÍA ELÉCTRICA
2016157807	TECNOLOGÍA DATOS
20171773009	TECNOLOGÍA ELECTRÓNICA
20142077041	TECNOLOGÍA EN INDUSTRIAL
20092072031	TECNOLOGÍA ELECTRICIDAD
20151104036	ARTES ESCÉNICAS
20132155541	LICENCIATURA SOCIALES
20161578011	TECNOLOGÍA DATOS
20171104002	ARTES ESCÉNICAS
20161374066	TECNOLOGÍA MECÁNICA
20171167080	MATEMÁTICAS
20142081064	GESTIÓN AMBIENTAL
20161165252	LICENCIATURA EBE INGLES
20162135013	LICENCIATURA EN FÍSICA
20161016013	ARTES PLÁSTICAS
20122160132	LICENCIATURA EBE LENGUA
20142007084	INGENIERÍA ELÉCTRICA
20161188008	LIC. EDU/BAS. ENF. EDU/ARTISTICA
20162104036	ARTES ESCENICAS
20151077274	TECNOLOGÍA EN INDUSTRIAL
20151102029	ARTE DANZARIO
20122102052	ARTE DANZARIO
20152374097	TECNOLOGÍA MECÁNICA
20131150105	LICENCIATURA EN QUÍMICA
20171150090	LICENCIATURA EN QUÍMICA

3

Vive la U



4

Somos Deporte



Fans de Yoga ¡pilas! Empiezan las clases

La instructora de Yoga Johanna Marcela Castillo invita a todos los fans de este deporte formativo a participar del Día Internacional del Yoga, el próximo 21 de junio, en representación de la Universidad Distrital, un evento que reúne cada año a casi 3 mil personas en el Parque de los Novios, es organizado por la Embajada de India y tiene el respaldo del Instituto Distrital de Recreación y Deporte.

¡Atentos al proceso de inscripción! Más información al celular 315 3355717.

Entre tanto, nos cuenta que ya empezaron las clases de Hatha Yoga, con el siguiente horario:

Sede tecnológica: martes de 2 a 3 p.m.

Sede Vivero: jueves de 10 a 11 a.m.

Ingeniería: viernes de 11 a 12m.

ASAB: viernes de 1 a 2 p.m.

Posgrado: miércoles de 6 a 7 p.m.

No olvides llevar tu Mat (tapete de yoga) o una toalla grande, ropa cómoda y llegar 10 minutos antes, pues la clase es de 60 minutos.



¿Cómo sortear el estrés de fin de semestre?

Por Cindy Catalina Sotelo*

Los estudios epidemiológicos han demostrado que los trastornos de ansiedad por estrés se encuentran entre los problemas de salud más comunes en la población estudiantil, ahora que se acerca la culminación del semestre, pero existen muchas maneras de evitarlos y tener una mejor calidad de vida, recomiendo:

1. Planificar tu Rutina de Estudio: Tú estudio y motivación pueden mejorar notablemente en términos de productividad al saber a lo que te enfrentas cada día por anticipado.

2. Dormir lo Suficiente: 7 a 8 horas al día. El sueño ayuda a que tu cerebro asimile la información y la introduzca en tu memoria a largo plazo para recordarla cuando llegue el día del examen.

3. Actividades Físicas: Todas las actividades deportivas generan liberación de hormonas que favorecen el aprendizaje, sugiero Yoga ya que a partir de sus tres componentes principales posturas, respiración y meditación, mejoren los parámetros de salud y se reduzcan los componentes de ansiedad propios de estas fechas.

4. No a la Distracciones: Facebook, Instagram, Twitter o cualquier otra red social te quita mucho tiempo durante el día. Cuando sumas todas estas veces, acumulas una cantidad de tiempo considerable que malgastas durante tu día. Puede ser complicado aislarte del todo mientras estudias pero mantén en mente tu objetivo final.

5. Escuchar Música Clásica: Esta actividad puede generar un entorno de estudio positivo y pro-

ductivo debido a que mejora tu estado de ánimo e incentiva a estudiar de manera más efectiva. La música clásica es generalmente la más recomendada para estimular tu cerebro, pero la música ambiental u otro tipo de música también pueden tener esta influencia.

6. Alimentarse correctamente: Aumenta el consumo de frutas y vegetales, especialmente las de color amarillo intenso y hojas verde oscuro. Evita el consumo frecuente de comidas rápidas o alimentos fritos empacados. Baja el consumo de alimentos con grasa y azúcar. Modera el consumo de sal en tus comidas y toma de 6 a 8 vasos de agua diariamente.

*Médica del Centro de Bienestar Institucional de la sede de Ingeniería.