

BIENESTAR INSTITUCIONAL

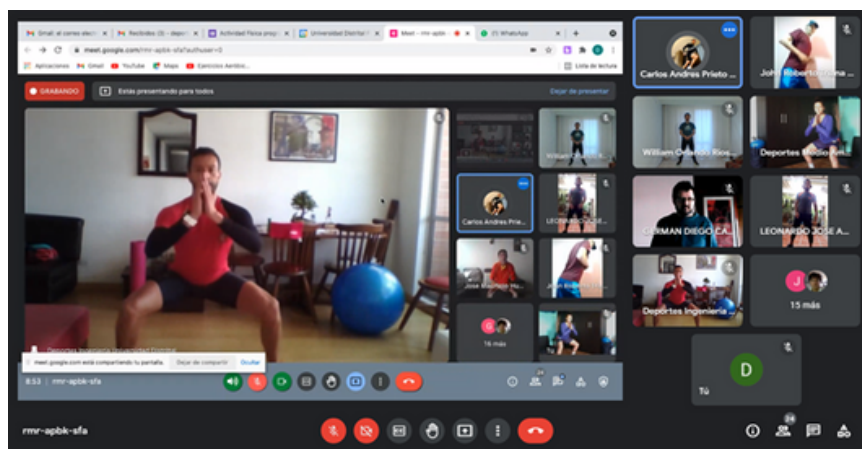
BOLETÍN INFORMATIVO

DEPORTES



CONTENIDO

- 01 **DEPORTES**
- 02 **DERECHOS HUMANOS Y EQUIDAD DE GÉNERO**
- 03 **CULTURA**
- 04 **EVENTOS**
- 05 **SOCIOAMBIENTAL**
- 06 **CONTÁCTANOS**



El Centro de Bienestar Institucional y el grupo de deportes han desarrollado estrategias entorno a la salud física y mental de los trabajadores y docentes, donde se han realizado encuentros virtuales creando rutinas deportivas además de retos deportivos en las disciplinas de **Tenis de Mesa** y **Ajedrez** organizados con el fin de utilizar el tiempo libre, cambiando el ambiente diario de trabajo. El propósito con el cuál se generaron estas actividades, tanto aeróbica como anaeróbica, se centra en estimular el sistema inmunitario y además aportar y adoptar rutinas con grandes beneficios a la salud mental. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden generar sentimientos de felicidad, además de relajar y de calmar la ansiedad. Por lo anterior, se ha destacado el desarrollo de esta propuesta generando hábitos saludables para el inicio de las actividades diarias con una buena rutina de ejercicios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas” (2020).





DERECHOS HUMANOS Y EQUIDAD DE GÉNERO

Encuesta Protocolo para la Prevención y Atención de Violencias Basadas en Género y Violencias Sexuales

DESDE HOY HACES PARTE DEL CAMBIO...

Te invitamos a diligenciar la encuesta diseñada por el Comité de Equidad de Género de la Universidad Distrital.

La encuesta servirá para evaluar el Protocolo para la Prevención y Atención de Violencias Basadas en Género y Violencias Sexuales y construir participativamente las modificaciones que sean necesarias.

COMITÉ DE EQUIDAD DE GÉNERO

En el marco de las funciones del Comité de Género de la Universidad Distrital, el Centro de Bienestar Institucional junto con el IPAZUD y la Oficina de Asuntos Disciplinarios, diseñaron la encuesta que servirá para evaluar el Protocolo para la Prevención y Atención de Violencias Basadas en Género y Violencias Sexuales (Resolución 426 del 4 de diciembre del 2018) con la finalidad de construir participativamente con la comunidad universitaria las modificaciones que sean necesarias permitiendo disponer de un protocolo idóneo para la atención, bajo criterios de debida diligencia y no revictimización. #UDlibreDeViolencias

[CLIC PARA ACCEDER A LA ENCUESTA](#)



CULTURA



TALLER CONVERSATORIO ...

HISTORIA DE LA SALSA "UN BREVE ACERCAMIENTO A SUS ORIGENES"

EL CENTRO DE BIENESTAR INSTITUCIONAL, TE INVITA A QUE PARTICIPES EN EL CONVERSATORIO SOBRE LA HISTORIA DE LA SALSA, DONDE ABORDAREMOS TEMAS COMO ORIGENES RÍTMICOS, SOCIALES, ÉTNICOS, PRINCIPALES EXPONENTES, TEMAS REPRESENTATIVOS, PASADO, PRESENTE Y FUTURO DE LA SALSA.

SI TE GUSTA LA SALSA ES UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA CONOCER LA HISTORIA, Y SI ERES TOTALMENTE NUEVO, NO IMPORTA, ES TU OPORTUNIDAD DE CONOCER MÁS DE ESTA MARAVILLOSA EXPRESIÓN MUSICAL.

PREVIA INSCRIPCIÓN !!!

TE ESPERAMOS EL DÍA 24 DE JULIO DE 2021 A LAS 6 P.M

POR Meet



Durante el mes de julio se realizó el taller conversatorio "Historia de la salsa" donde se abordaron temas como orígenes rítmicos, sociales, étnicos, principales exponentes, temas representativos, pasado, presente y futuro de la salsa.

En la actividad se resaltaron temas de importancia como los orígenes de la salsa en Colombia, destacando algunas de las regiones con mayor acogida de este género musical, impulsado por la industria cinematográfica de la época, que amplió la popularidad a este tipo de música.



#789

Opción 2

EN CASO DE
ACCIDENTE,
COMUNÍQUESE Y
RECIBIRÁ LA ASESORÍA
NECESARIA, SEGÚN SEA
EL CASO.



EVENTOS

"Ciclo de encuentros de formación para servidores administrativos en tiempos de pandemia"

¿Cómo desde mi desempeño laboral puedo contribuir a la construcción de la Universidad que queremos?

Te invitamos a la actividad 'La Universidad un ambiente de aprendizaje accesible que fomenta la afectividad' que hace parte del Ciclo de encuentros con personal administrativo

Fecha: 8 de julio

Hora: de 3:30 p.m. a 5:00 p.m.



Los Centros Acacia y Bienestar Institucional, uniendo esfuerzos para emprender acciones conjuntas en beneficio de nuestros servidores administrativos de la Universidad, con el propósito de crear un espacio orientado al desarrollo personal y profesional de los servidores, en el marco de la inclusión universitaria accesible y afectiva, se construyó de manera conjunta una propuesta denominada "Ciclo de encuentros de formación para servidores administrativos en tiempos de pandemia" y cuyo propósito fue acoger a los servidores administrativos a través de espacios para el enriquecimiento personal y profesional en la labor que realizamos en la Universidad.

La actividad "*La Universidad como un ambiente aprendizaje accesible que fomenta la afectividad*" se desarrolló con el objetivo principal de promover escenarios de diálogo en torno a las propias prácticas profesionales.

Los tópicos que se trataron fueron:

- Prácticas profesionales (el hacer profesional)
- Ambiente aprendizaje (en un lugar físico e institucional)
- Accesibilidad (condiciones para la realización profesional en la UDFJC)
- Afectividad (modo de ser profesionalmente con otros)

Resaltando la accesibilidad como mecanismo de la inteligencia institucional

1

- **Derecho** (Declaración Universal de los derechos humanos art.26)
- La sociedad en su conjunto debe ser garante de la accesibilidad y la inclusión para todos, potenciando para ello, las capacidades de todas las personas.

2

- **Compromiso de las comunidades**
- Hacer frente a la accesibilidad implica partir de un "principio de realidad" desde el cual se busca la equidad a partir del esfuerzo de cada persona

3

- **Indicador de desarrollo económico y social**
- La accesibilidad como "cualidad" de accesible (Simian-Fernández, 2014), se convierte en un adjetivo, que desde una perspectiva ideal, debe ser aplicable a todo el conjunto de objetos y/o servicios que se encuentran en la sociedad.



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
Centro de Bienestar Institucional

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



#789

Opción 2

**EN CASO DE
ACCIDENTE,
COMUNÍQUESE Y
RECIBIRÁ LA ASESORÍA
NECESARIA, SEGÚN SEA
EL CASO.**



CAMPAÑA JULIO SIN PLASTICO



El grupo Socio Ambiental generó durante el mes de julio la estrategia llamada "Julio sin Plástico", con el objetivo de promover una conciencia ambiental en la comunidad universitaria frente al daño que causa este material en el ambiente.

La estrategia consistió en generar conciencia respecto al consumo de plástico en el mes de julio y evitarlo al máximo principalmente los "desechables". (Plásticos de un solo uso), así se explica que una botella de agua puede demorarse hasta 200 años en degradarse.

Por lo anterior, se mencionan siete aspectos importantes en torno a la actividad:

1. Cuestionate que productos del consumo diario son en plástico.
2. Investiga cómo puedes reemplazarlos por objetos menos contaminantes (Materiales biodegradables, productos artesanales, envases retornables)
3. Elige productos sin materiales o empaques plásticos.
4. Reutiliza al máximo los residuos plásticos.
5. Prepara un Kit para evitar los plásticos desechables de un solo uso: Carga cubiertos, pitillos, bolsa de tela y botella reutilizable. Esto con el objeto de decir NO a los plásticos de un solo uso que nos ofrecen a diario.
6. Compra más en mercados artesanales y menos en supermercados que empaacan de más los productos.
7. Si es indispensable algún plástico en tu vida o llegaron algunos a tu casa sepáralos y entrégales al reciclaje.



CONTÁCTANOS

Para el Centro de Bienestar Institucional es de gran importancia conocer su opinión y así ayudarnos a mejorar. Por lo anterior invitamos a toda la comunidad universitaria a diligenciar la encuesta de satisfacción que se encuentra a tan solo un click.

Clic
para ingresar a la encuesta



 **LÍNEA AMIGA**
3238320



Clic aquí para ingresar al formulario de
solicitud de servicios

[HTTPS://FORMS.GLE/HTBQJ4GTZXMTV9ZN9](https://forms.gle/HTBQJ4GTZXMTV9ZN9)

 facebook.com/BienestarUD



BIENESTARUD@UDISTRITAL.EDU.CO

