



**Uptc**<sup>®</sup>

Universidad Pedagógica y  
Tecnológica de Colombia

VIGILADA MINEPUCACIÓN

**COVID-19**

**Así  
va la U**

[www.uptc.edu.co](http://www.uptc.edu.co)

**Dr. José Darío Sierra Roberto**  
Director Bienestar Universitario

**LA UNIVERSIDAD  
QUE QUEREMOS**

**Rendición  
de Cuentas**

**2020**

# LINEA DE SALUD

www.uptc.edu.co

JORNADAS DE CAPACITACION,  
ACTUALIZACION Y MOTIVACION



LINEA SALUD

2 DE OCT 08:00 AM

SEGUNDO ENCUENTRO AMIGABLE

PLATAFORMA MEET

BRINDA ESPACIOS DE ORIENTACION A TODA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA



CONSEJERÍAS en línea

EN ÁREAS DE

- PSICOLOGÍA
- PSICOPEDAGOGÍA
- SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
- SALUD ORAL
- MEDICINA

Uptc Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

Bienestar Universitario

Bienestar Universitario

Con el apoyo de Departamento de Innovación Académica



- ❖ APOYO A ESTUDIANTES PARA AUTORIZACION DE INGRESO A LABORATORIAS Y PRACTICAS ACADEMICAS.
- ❖ ACOMPAÑAMIENTO A ESTUDIANTES Y TRABAJADORES EN CONDICION DE AISLAMIENTO POR COVID 19.



Durante el Semestre 2020-I, estudiantes reciben “Transferencias Monetarias Condicionadas” por \$8.976.543,000, del Programa Jóvenes en Acción, para su sostenimiento

8.557 estudiantes de la UPTC beneficiarios en dicho programa

Funcionarios de la Línea, realizan pre registro, registro e informa a los estudiantes la entrega de Incentivos Ordinarios y extraordinarios decretados por el Gobierno Nacional por emergencia por COVID

La Línea de Acción de Apoyo Socioeconómico lideró, convocó y asignó 6.000 planes de conectividad y 2.700 equipos de cómputo



Línea



Desarrollo Humano



## Consejerías en línea

- ❖ Psicología
- ❖ Psicopedagogía

1.627 consultas  
realizadas

## Conversatorios, talleres en línea, Webinar

- ❖ Salud mental
- ❖ Educación inclusiva
- ❖ Liderazgo
- ❖ Equidad de género
- ❖ Convivencia en el entorno familiar
- ❖ Técnicas de estudio y orientación vocacional

Más de 4.000  
Participantes

## Acompañamiento Poblaciones Vulnerables

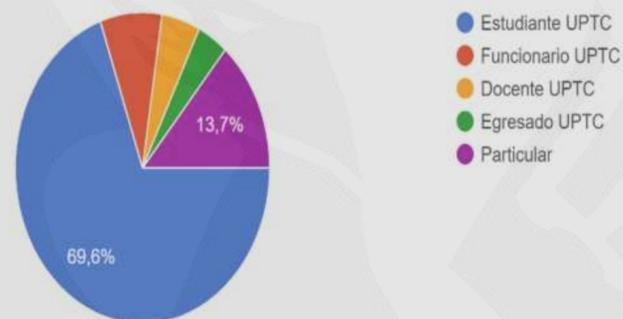
- ❖ Apoyo con becarios a los estudiantes de las poblaciones vulnerables (con discapacidad, víctimas del conflicto armado, entre otros)
- ❖ Intérpretes de lengua de señas a los estudiantes con discapacidad auditiva.
- ❖ Apoyo tifloretecnológico, a estudiantes con discapacidad visual
- ❖ Actualización de la Política Diversidad e Inclusión

620 estudiantes  
pertenecientes a  
poblaciones vulnerables



### Inscripciones al Ciclo de talleres de música

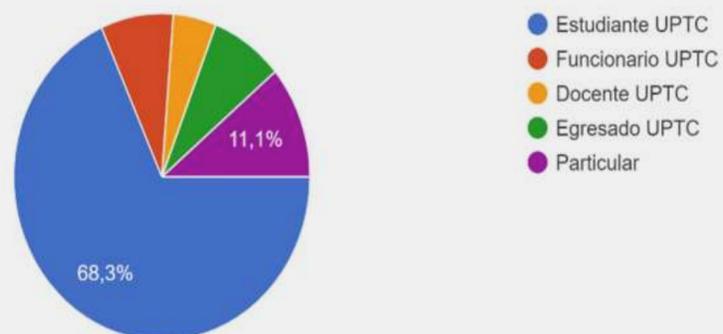
Estamento  
102 respuestas



### Informe Estadístico

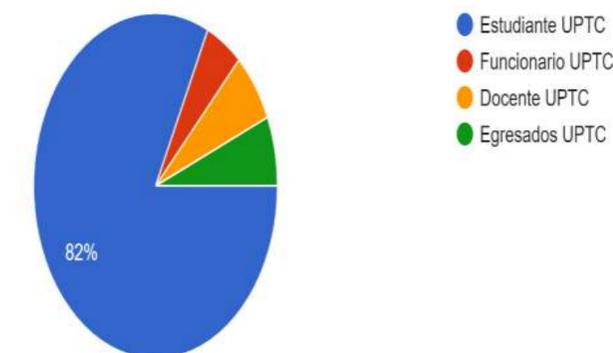
### Inscripciones al Ciclo de talleres de Danzas

Estamento  
404 respuestas



### Inscripciones al Ciclo de talleres de teatro

Estamento  
384 respuestas







www.uptc.edu.co

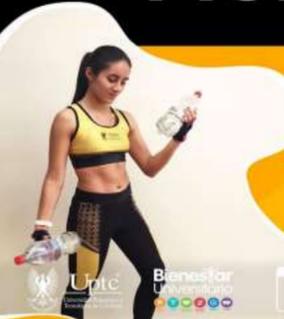
Seguimos trabajando por su bienestar  
Ahora puede encontrar

Linea de Actividad Física

**Actividad FÍSICA en casa**

Nivel básico

Disponible en el  
**Microsito Bienestar Universitario Virtual**



Guía de ejercicios para realizar en casa con videos y explicaciones

## ACCIONES

- ❖ Chat atendido por profesionales de la Línea, de lunes a viernes y sábados 4 horas
- ❖ Rutinas personalizadas.
- ❖ Seguimiento y control.

**Uptc** **ACTIVATE EN CASA** **Bienestar Universitario**  
"TU CUERPO Y TU MENTE TE LO AGRADECERAN"  
**PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

NOMBRE	YIMY BONILLAS	FECHA DE INICIO	21/09/2020
EDAD	21	SEXO	M
PESO	95	IMC	29.3
TALLA	1.8		
CORREO ELECTRONICO	yimb@uptc.edu.co		

**ACTIVIDAD FÍSICA musicalizada**

**INSTRUCTORES**  
Ivone Mayerly Bonza Camargo  
William Javier Cely Rojas  
Profesionales Bienestar Universitario seccional Quindío

**MARTES y JUEVES**  
6 a / 7 p.m.

Inscripciones abiertas



**FÍSICA en casa** Nivel Básico

Regresar

- Activación
- Espalda
- Pecho
- Hombros
- Brazos
- Pierna/Glúteo
- Abdomen/Lumbar

de pie

Sentadilla búlgara

Patada de glúteo

Abducción de cadera acostado

Subidas al banco con elevación de rodilla

Zancada atrás



## GIMNASIO EN CASA

[http://www.uptc.edu.co/bienestar\\_universitario/08\\_bienvirtual/recursosEducativos/actividadFisica/index.html](http://www.uptc.edu.co/bienestar_universitario/08_bienvirtual/recursosEducativos/actividadFisica/index.html)

# DEPORTE



Clases de defensa personal

REPRODUCCIONES EN FACEBOOK - **352**

Clases de Taekwondo

REPRODUCCIONES EN FACEBOOK - **411**

Clases de deportes en línea

## DEPORTE ASISTENTES

Baloncesto	16
Fútbol	38
Fútbol sala	65
Taekwondo	27
Tenis de mesa	27
Tenis de campo	28
Voleibol	49

**TOTAL 250**

# CULTURA



Tertulia Un café desde la U por programa

REPRODUCCIONES EN EL FACEBOOK - **26600**

Ciclo de talleres en música

ASISTENTES - **108**

Ciclo de talleres virtuales de danza folclórica

ASISTENTES - **429**

Talleres virtuales de Congas y Congas II.

ASISTENTES - **101**



## ARTES

Proyecto Bienvenido Sumercé

ASISTENTES - **10**

Clases de Pinceladas y manualidades

REPRODUCCIONES EN FACEBOOK - **310**



Conceptos de ingreso a prácticas de estudiantes de pregrado y posgrado.

Charlas informativas de salud.

Videos y piezas gráficas informativas sobre salud, para redes sociales de la UPTC.

- WEBINAR SSR PARTICIPANTES - 220
- PROMOCION Y PREVENCION ATENCION - 139
- CONSULTAS VIRTUALES ATENCION - 352
- VÍDEOS – 33
- REPRODUCCIONES EN FACEBOOK - 408
- PIEZAS GRÁFICAS - 19

SALUD

Orientación en salud oral

Videos sobre salud oral

- VÍDEOS – 3
- REPRODUCCIONES EN FACEBOOK - 207

DESARROLLO HUMANO



Asesorías a través de Bienestar virtual. ASISTENTES - 140

Asesorías a través de llamadas y chat. ASISTENTES - 33

Tips con bienestar. VÍDEOS – 7 REPRODUCCIONES EN FACEBOOK - 536

Llamada charla amigable. ASISTENTES - 59

ACTIVIDAD FÍSICA



Chat virtual ASISTENTES - 34

Actividad musicalizada

ASISTENTES - 354

APOYO SOCIECONOMICO



BECAS BENEFICIARIOS 100 | Sem 2020  
72 | Sem 2020

RESIDENCIAS BENEFICIARIOS – 52 Activos

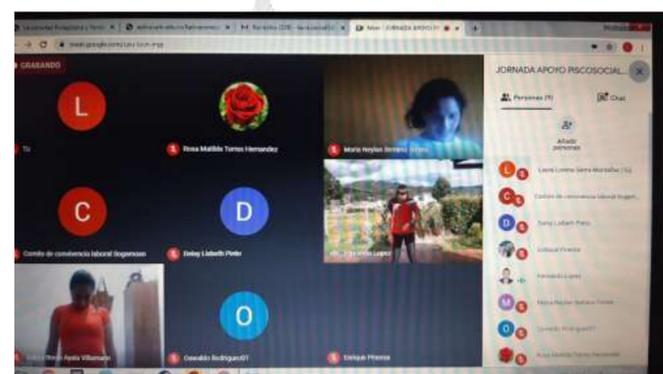
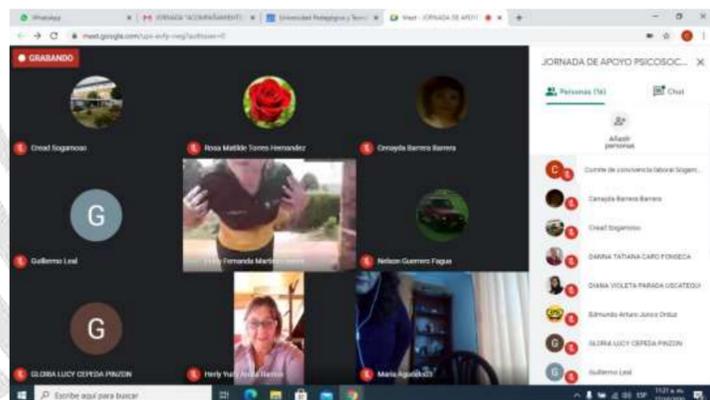
CHAT APOYO SOCIOECONOMICO

CONSULTAS VIRTUALES 78

# SECCIONAL SOGAMOSO

www.uptc.edu.co

**JORNADA DE APOYO PSICOSOCIAL DIRIGIDA A DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS DE LA SECCIONAL**  
OBJETIVO: DISMINUIR IMPACTO DE FACTORES DE RIESGO Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA



## CONECTATE FÍSICA Y MENTALMENTE

Del 26 al 30 de octubre



Se trabajará por dependencias, 3 encuentros por día, con una duración de 20 minutos por cada profesional.

Psicoeducación  
Enfermera Jefe Rosa Matilde Torres Hernández

Jornada Actividad física, pausas activas y gimnasia cerebral  
Licenciada Educación Física Leidy Fernanda Martínez Torres

Jornada de manejo en Técnicas de respiración, meditación y reconocimiento corporal  
Licenciada en Arte Dramático Laura Lorena Sierra Montañez

Seccional Sogamoso



## ACTIVIDADES

- ❖ PSICOEDUCACION
- ❖ ENTRENAMIENTO
- ❖ JORNADA CONECTATE FÍSICA Y MENTALMENTE
- ❖ TALLER DISFRUTANDO MIS FUNCIONES DESDE EL LIDERAZGO
- ❖ JORNADA DE ESCUCHA ACTIVA

www.uptc.edu.co

## Actividad Artística



## Actividad Deportiva



## Acompañamiento Población Inclusiva



## Actividades en Grupo de Bienestar



# GRACIAS