



**UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**
Acreditación Institucional de Alta Calidad

Programa para el Desarrollo Integral y la Graduación Oportuna de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas

**Inducción estudiantes de posgrado admitidos al periodo
académico 2021-3**





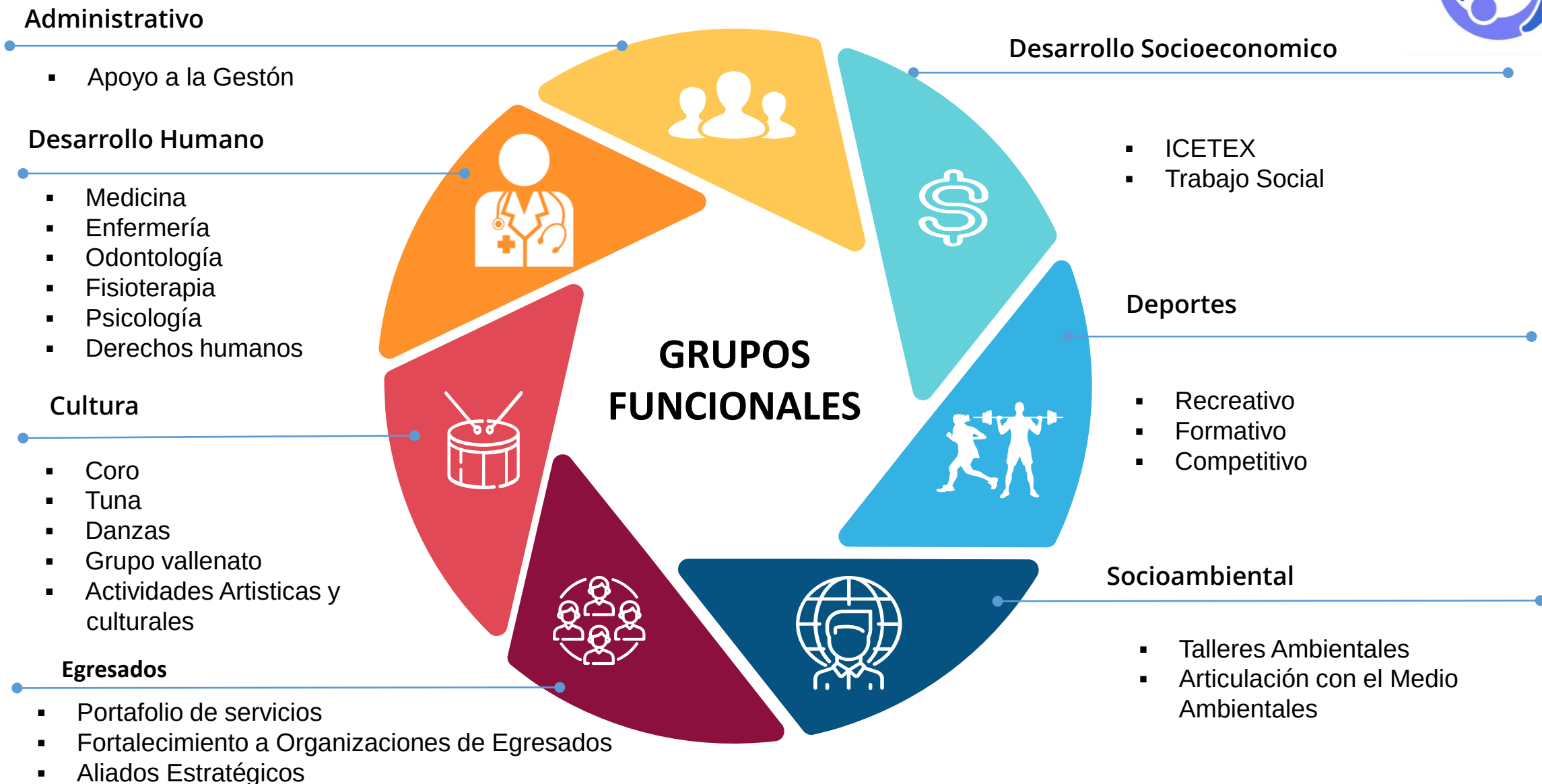
**UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**
Acreditación Institucional de Alta Calidad

SERVICIOS BIENESTAR INSTITUCIONAL

CENTRO DE BIENESTAR INSTITUCIONAL



BIENESTAR INSTITUCIONAL



ESTRATEGIAS DURANTE LA PANDEMIA

**ORIENTACIÓN DE SERVICIOS POR
FORMULARIO**

DEMANDA INDUCIDA

LÍNEA AMIGA

DESARROLLO HUMANO

Solicitud de servicios

1. Ingrese a la página de Bienestar Institucional

<https://bienestar.udistrital.edu.co/>



2. Solicite el servicio



3. Diligencie el Formulario de Solicitud

Orientación Servicios Bienestar Institucional

*Dando alcance a la Resolución 132 "Por la cual se adoptan medidas de prevención y mitigación del riesgo con ocasión de la situación epidemiológica causada por el coronavirus (COVID-19)" emanada por la Rectoría de la Universidad, en su ARTÍCULO PRIMERO. Continuar la suspensión de las clases presenciales en todos los programas de pregrado y posgrado, de conformidad con el comunicado del 15 de marzo de 2020, a partir de las seis (6) de la mañana del 19 de marzo de 2020 y hasta nuevas instrucciones, según evolucione la actual coyuntura de salud pública, así como de emergencia.

** EL manejo de la información contenida en esta base de datos, será confidencial y su uso es estrictamente institucional, en cumplimiento de lo establecido en el artículo décimo quinto constitucional, así como en la Ley 1581 de 2012 y los decretos reglamentarios de ésta, tales como el Decreto 1377 de 2013, la Universidad Distrital Francisco José de Caldas adopta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales, que será aplicable a todas las personas naturales con las cuales la Universidad entre en contacto, en razón de sus funciones, a fin de que ejerzan su derecho a conocer, actualizar y/o rectificar la información que sobre ellas repose en las bases de datos de la entidad. También regula las actividades de recolección, tratamiento y circulación de estos datos, a cargo de la Universidad.

El nombre y la foto asociados a tu cuenta de Google se registrarán cuando subas archivos y envíes este formulario

MEDICINA

- ✓ Demanda inducida
- ✓ Orientación telefónica
- ✓ Videos informativos
- ✓ Talleres y conferencias virtuales
- ✓ Campañas



ODONTOLOGÍA

- ✓ Demanda inducida
- ✓ Orientación telefónica
- ✓ Videos informativos
- ✓ Talleres y conferencias virtuales
- ✓ Campañas



TRABAJO SOCIAL

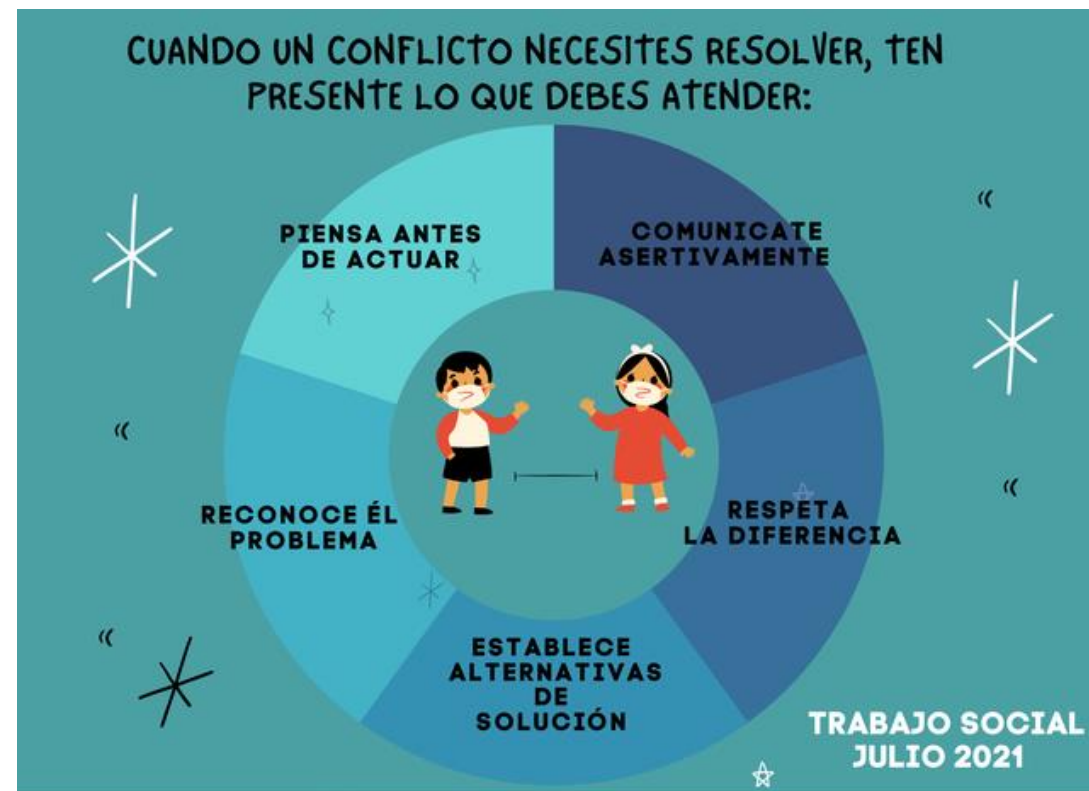


Talleres
Asesorías
Acompañamientos

≡ ¿La Ludopatía es una enfermedad?

La ludopatía tiene una base biológica según Illinois "Institute for Addiction Recovery" han observado que algunos jugadores patológicos tienen menores niveles de norepinefrina.

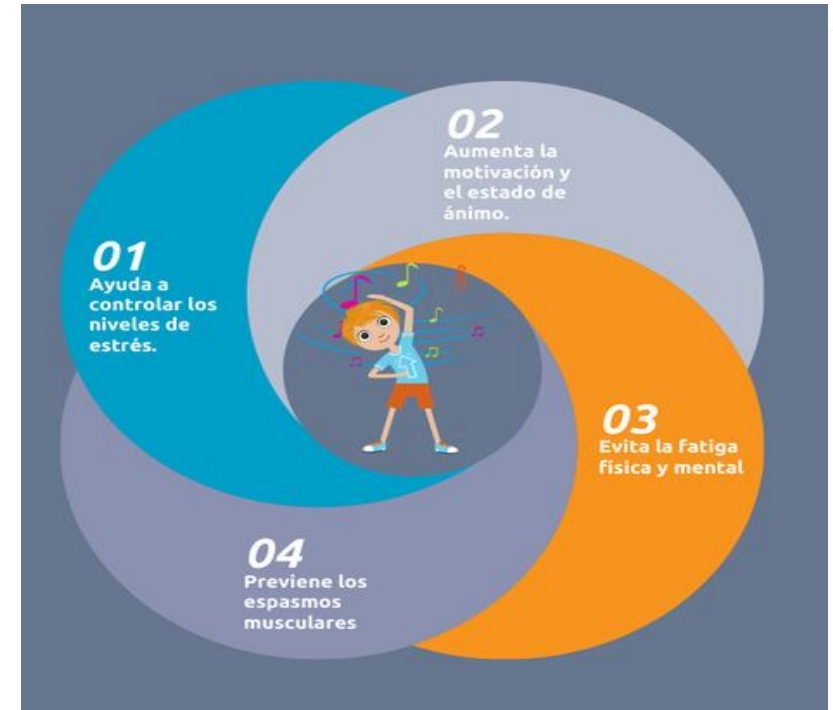
La norepinefrina es una hormona que tiene la función de aumentar la presión arterial y de producir una sensación de placer; por lo tanto, la disminución de ésta hormona en el cuerpo produce un bajo nivel de impulso, motivación y las personas tienden a la depresión, por ello personas adictas al juego tienden a buscar emociones fuertes e inmediatas.



FISIOTERAPIA

Talleres relacionados con temáticas como :

- Dolor de muñecas
- Dolor de cuello
- Pausas activas



PSICOLOGÍA

Charlas , Talleres relacionados con temáticas como :

- Inteligencia Emocional
- Manejo de Estrés
- Adicciones

... Línea amiga de salud mental

INFORMACIÓN LÍNEA AMIGA DE SALUD MENTAL.

Si sientes que necesitas ayuda, no dudes en comunicarte con nosotros.

Número de la línea amiga: 3238320 opción 1.

Si te sientes, ansioso, has tenido una pérdida de un ser querido, estas atravesando un momento difícil..

Solicitud de citas de psicología.



PSICOLOGÍA BIENESTAR INSTITUCIONAL 2021

Cuando te sientas ansioso o con angustia.....

- 1 ESCRIBE LO QUE SIENTES / CÓMO TE SIENTES?
- 2 REALIZA ACTIVIDADES QUE TE GUSTEN COMO LECTURAS.
- 3 ESCUCHA MUSICA DE TU AGRADO
- 4 REALIZA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
- 5 REALIZA DIFERENTES ACTIVIDADES / DESTACA TU CREATIVIDAD
- 6 TOMA AGUA CONSTANTEMENTE
- 7 SALIR Y CAMINAR
- 8 ACEPTA TUS EMOCIONES



PSICOLOGÍA



PSICÓLOGOS – BIENESTAR
INSTITUCIONAL 2021

Autoestima

¿Cómo trabajar en ella?

RECONOCE TU VALOR PERSONAL

Reconoce tus fortalezas y habilidades, aquellas adversidades que has afrontado. Todo eso que te hace **única/o**.

ATIENDE TUS NECESIDADES (FÍSICAS Y EMOCIONALES)

Trabaja el **autocuidado**.
Reconoce tus gustos, preferencias. Se una prioridad para ti.
¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por o para ti?

CUIDA LA FORMA EN LA QUE TE HABLAS

Presta atención a la forma como te tratas, lo que dices y piensas de ti.
Se paciente contigo mismo/a.

TOMA ACCIONES

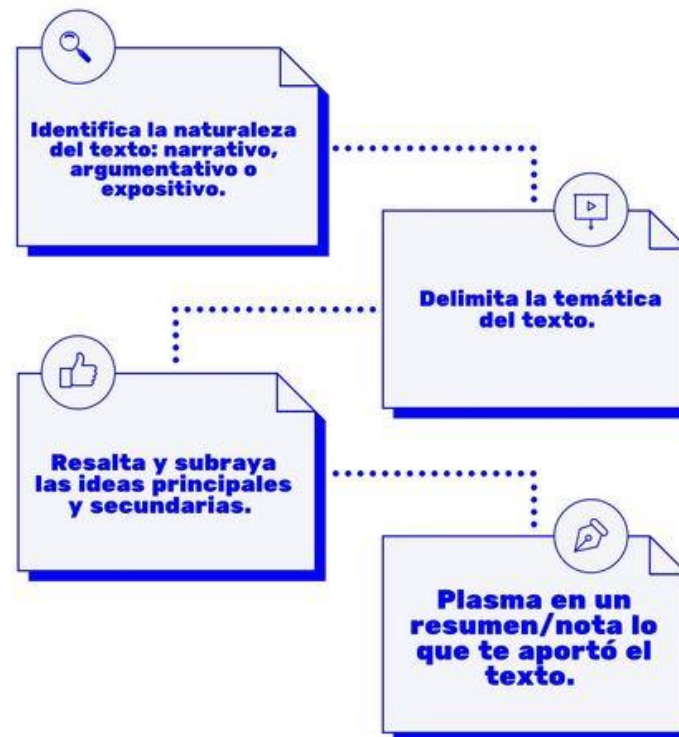
Transforma tu realidad con pequeñas decisiones y cambios día a día.
No te quedes esperando que algo mágico suceda para sentirte mejor.
Aprende a aceptar aquello que no puedes cambiar.

EVITA LA COMPARACIÓN

Evita ideales de "perfección" que venden las redes sociales.
Procura rodearte de personas que te sirvan de inspiración y no de ansiedad.
Todos tenemos tiempos y momentos diferentes. Que aquello que deseas no esté sucediendo ahora no significa que no vaya a suceder...
Trabaja la **GRATITUD**.



HÁBITOS DE ESTUDIO: COMPRENSIÓN LECTORA



Gestores de permanencia
Centro de Bienestar Institucional.



CULTURA

Conversatorios
Muestras artísticas y culturales



TALLER
CONVERSATORIO ...

HISTORIA DE LA SALSA “UN BREVE ACERCAMIENTO A SUS ORIGENES”



EL CENTRO DE BIENESTAR INSTITUCIONAL, TE INVITA A QUE PARTICIPES EN ESTE TALLER 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.

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

POR  Meet



CULTURA



En cumplimiento al Acuerdo 780/2020 liderado por Secretaría de Hacienda y la Secretaría de Educación Distrital, se ha creado una Franja Cultural con presentación de obras de teatro dirigidas por varias organizaciones teatrales de Bogotá.

Se presentan vía Facebook Live (@BienestarUD) Lunes, Miércoles y Viernes a las 6:00pm



DEPORTES

Primer Reto virtual de Ajedrez UD
Franja de Actividad Física
Retos Deportivos



COMUNICATE



CONÉCTATE CON BIENESTAR

¿Necesitas acceder a los servicios de Bienestar y no sabes cómo contactarnos?
Aquí te informamos como nos puedes contactar.

LÍNEA AMIGA:

3238320

Esríbenos en el correo

bienestarud@udistrital.edu.co



[Click aquí para acceder al formulario de solicitud de servicios](#)



Facebook.com/BienestarUD



CANALES DE COMUNICACIÓN



bienestarud@udistrital.edu.co



**Bienestar Institucional U.D
@BienestarUD**



<http://bienestar.udistrital.edu.co:8080/>

Bienestar
Institucional



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

GRACIAS...