CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REFORMADA

BIENESTAR ESTUDIANTIL EN TIEMPOS DE COVID 19

Vive con Bienestar

Tu mejor ALIADO

Cada semestre la Corporación Universitaria Reformada prepara una Bienvenida a sus estudiantes donde se da a conocer toda la oferta extracurricular disponible y un recorrido por el campus y los escenarios de mayor interés en el desarrollo de su programa académico.

Este período 2020-2, debido a la pandemia de COVID-19, las directivas de la Universidad y el Bienestar Estudiantil revisaron las formas tradicionales de fomentar un sentido de comunidad para mantener a los estudiantes seguros y socialmente distantes.

La versión 2020-2 de Bienvenida a la familia Unireformada se alinea con la nueva realidad y para ello se programó con el apoyo de las distintas áreas de la Universidad, una semana de eventos atractivos para promover la participación e inclusión de los estudiantes que describe los planes para ofrecer medidas innovadoras, creativas a través de las plataformas tecnológicas virtuales por las redes sociales activas de la Universidad: Facebook y YouTube.

"Esperamos que todos nuestros estudiantes, ya sea en el campus o no, se sientan conectados y apoyados por la Corporación Universitaria Reformada"

Si bien esta crisis de salud ha cambiado la forma en que podemos brindar esa experiencia, hemos encontrado formas creativas de conectar, involucrar, apoyar y empoderar a nuestros estudiantes ".

La Bienvenida a la familia Unireformada comenzó el 3 de agosto ofreciendo una variedad de actividades virtuales y socialmente distantes hasta el jueves 6 de agosto. cerrando con la presentación del Bienestar Estudiantil.

El Bienestar Estudiantil de la Corporación Universitaria Reformada comprende el valor de la experiencia fuera del aula y lo importante que es para nuestros estudiantes. Este documento describe los planes para ofrecer medidas innovadoras, creativas y seguras para fomentar el compromiso, la comunidad y la salud y el bienestar durante este tiempo sin precedentes.

Aún en las clases remotas los estudiantes podrán aprovechar los programas y servicios que los conectarán con la universidad a través de la herramienta TEAMS un centro en línea de programación virtual y eventos dirigidos a los estudiantes.

Conservaremos nuestros ejes de atención a la población estudiantil que hacen parte de nuestro modelo de Bienestar y los transformaremos para el beneficio y aprovechamiento de nuestra comunidad estudiantil.

VIDA, SALUD Y ESPIRITUALIDADES

Tienes mi tiempo, tienes mi atención, te escucho
¡Aquí estamos!

Uno de los aspectos que más a afectado a la población estudiantil en tiempos de aislamiento es el Bienestar Emocional.

El Bienestar Estudiantil de la CUR está totalmente comprometido con la salud mental y el bienestar de nuestros estudiantes durante la pandemia estamos ofreciendo Servicios de Consejería Psicológica Telefónicamente en Crisis a los estudiantes al 3226100 ext. 506.

La oficina de Consejería Estudiantil es un espacio confidencial al que acudir, nuestros estudiantes con todo tipo de preguntas e inquietudes, como nostalgia, luchas con las relaciones, cuestiones de identidad sexual y género, problemas culturales, alimentación e imagen corporal, uso de sustancias, preocupaciones y depresión.

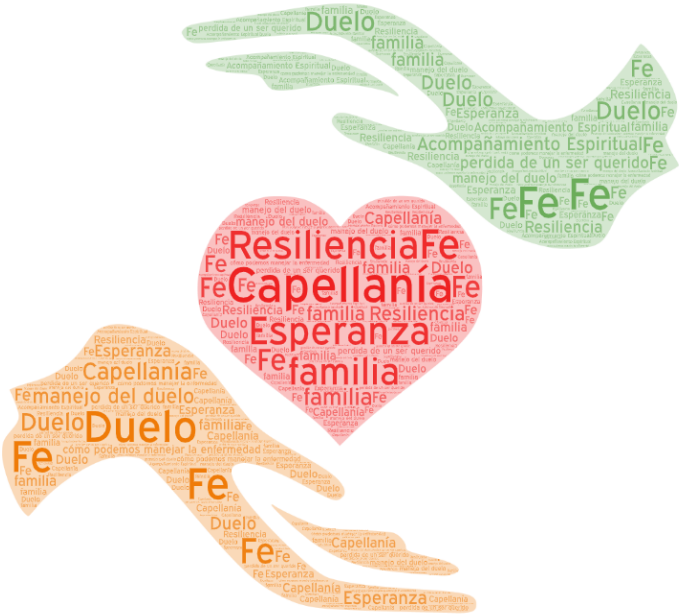
Nuestro psicólogo ofrece asesoramiento a la comunidad Unireformada a través de sesiones individuales programadas y servicios sin cita previa para situaciones urgentes.

- Asesoramiento individual : se proporciona terapia a corto plazo para ayudar a los estudiantes a abordar una variedad de preocupaciones y problemas.

- Intervención en caso de crisis : los estudiantes que tengan una crisis pueden acudir al consejero sin una cita. Se formulará un plan para abordar las necesidades del estudiante. Este juego puede incluir programar una admisión de seguimiento y / o una remisión para otros servicios.
- Referencias: en su entrevista inicial, el consejero lo ayudará con sus necesidades y qué servicios pueden ser más apropiados. Los estudiantes cuyas necesidades no puedan satisfacerse en la Oficina de Consejería pueden ser referidos a otros departamentos o servicios del Bienestar según corresponda, o atención especializada por el sistema de salud al que se encuentre afiliado.

Acompañamiento Espiritual

La Capellanía un servicio que se percibe como muy cercano, una conversación muy íntima, sin duda alguna ha sido desafiada en estos tiempos a brindar ese acompañamiento espiritual en medio del distanciamiento social, difícil pensarlo y mucho mas lograrlo.



Encontramos la forma de que nos sintieran cerca en estos momentos en que muchos de nuestros estudiantes, docentes y administrativos fuimos tocados por esta pandemia; muchos enfermaron y la angustia y la desesperanza se apoderó de sus corazones y otros tuvieron que vivir el duelo de la perdida de un ser querido en la distancia, nos sentimos altamente vulnerables.

Brindamos el acompañamiento espiritual a través de:

- Asistencia pastoral telefónicamente, los estudiantes podrán solicitarla al correo electrónico capellania@unireformada.edu.co , la línea de WhatsApp 3177150232 y la línea telefónica 3226100 ext. 506.
- Celebraciones de fe
- Acompañamiento en momentos de duelo y enfermedad.

Asesoría en Salud

Como mantenernos sanos en esta crisis sanitaria por la que atraviesa el planeta parece ser la misión principal de los seres humanos hoy.

Desde el Bienestar Estudiantil se promoverá el autocuidado en tiempos del Coronavirus por medio de charlas, videos y tips, que se desarrollan a través del Canal de Salud de Teams dirigidos y acompañados por nuestra enfermera.

Continuaremos las asesorías en salud sexual reproductiva con nuestro enlace del laboratorio Abbott la enfermera jefe Kathy Florez, quién cada 15 días atenderá por el canal de Teams las inquietudes de los y las estudiantes en lo referente al manejo de la sexualidad y en especial en tiempos de cuarentena y otros temas de interés de nuestra comunidad estudiantil.

En esta versión virtual podrán participar las familias de nuestros estudiantes.

El seguro estudiantil amplió su cobertura hasta los lugares de residencia de cada uno de los estudiantes atendiendo las necesidades de las clases remotas.

ACTIVIDAD FÍSICA

El encierro puede generar mucha ansiedad en algunas personas acostumbradas a salir o realizar diversas tareas, incluso iniciar cuadros depresivos por el cambio abrupto en su rutina diaria.

El sedentarismo se abre espacio entre nuestros estudiantes, al no poder salir de casa a practicar deporte con los amigos, ir al gimnasio, o simplemente el desplazamiento que antes realizaban caminando hasta la U.

Sin duda alguna podemos afirmar que el ejercicio tiene muchos beneficios desde lo físico hasta lo psicológico, como la disminución del estrés y de los estados depresivos. “Básicamente las aristas de beneficios son muchísimas, es por ello que decidimos transformar la manera como ofrecíamos este componente a nuestros estudiantes. Animamos a las personas a moverse, a realizar ejercicios en las casas”, para ello no hace falta tener un gimnasio en casa ni contar con mucho espacio tampoco. Ya que hay todo tipo de ejercicios que pueden adaptarse a las condiciones con o sin herramientas, es cuestión de ingeniárselas, tener voluntad y establecer un horario adecuado para la realización de los mismos.

“Lo ideal es que la persona se mueva la mayor parte del tiempo, no estar todo el tiempo sentado en clases o acostado viendo la tele. Lo ideal es que la persona tenga una rutina y que dentro de esa rutina se agregue el ejercicio”.

Clases virtuales para fomentar el deporte y la salud.

Bienestar Estudiantil en una respuesta rápida a la contingencia de salud que obligó a las instituciones de educación superior a adoptar la modalidad de clases remotas, dio inicio el semestre anterior a una propuesta desde la virtualidad a unos encuentros para mantener la actividad física, mantener el ánimo en alto y seguir interactuando entre nosotros.

Para este período 2020-2 se fortaleció esta iniciativa de la siguiente manera:

- Videos: Contenido audiovisual donde se desarrolle un tema en específico con el objetivo de educar o informar al estudiante.Imágenes: Contenido visual que se utilizara con el objetivo de informar y desarrollar actividades.

- Tutoriales: Videos y/o imágenes que se utilizaran para explicar el paso a paso de alguna actividad propuesta.

- Foros: Herramienta propuesta para establecer diálogos entre la comunidad estudiantil en sí y el docente, con el fin de discutir y/o reflexionar sobre algún tema en especifico.

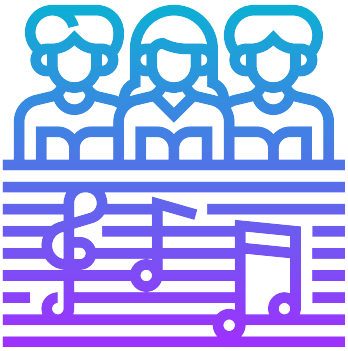
- Transmisiones en vivo: Estrategia de clases completamente virtuales en la que los estudiantes tendrán la oportunidad de interactuar con el docente en vivo y en directo y desarrollar temas en específico mediante actividades propuestas por el docente.

EXPRESIONES ARTÍSTICAS

El arte, la música, la pintura o la danza benefician la salud. Escuchar música ayuda a controlar el nivel de glucosa en la sangre, hacer música mejora el sistema inmunitario y la gestión del estrés, bailar proporciona beneficios en todo el cuerpo y la mente y la pintura o la escultura ayudan en los estados depresivos.

El rol de las artes plásticas y la música en tiempos de cuarentena cobra mayor importancia, es por ello que el Bienestar Estudiantil de la CUR impulsa el desarrollo de estas actividades en este período académico de forma remota, habilitando no solo para los estudiantes sino para sus familias la posibilidad de participar de ellas.

CORO



Para este semestre los encuentros por Teams se desarrollaran en el siguiente horario:

Lunes y Miércoles 4:00 a 6:00 pm

Viernes 10:00 am a 12 m

Al final del semestre contaremos con un vídeo como presentación final del coro que se trabajara en los encuentros.

PINTURA

Las Técnicas utilizadas durante los semestres pasados, han sido sobre soporte de papel grafito-lápiz, carboncillo. En lienzo: acrílico, oleo y pintura con espátula.

Desafiados y con esperanza en este tiempo de cuidado de la salud, proponemos el arte como elemento terapéutico aliado al Bienestar Estudiantil, el cual proporciona habilidades para el ejercicio lúdico complementario a la formación universitaria.

Elaboraremos un cronograma de actividades con una metodología sencilla y atractiva la cual conectara nuestra experiencia con las personas que accedan al espacio online que estaremos facilitando.

Para el desarrollo de las clases, agregaremos nuevas técnicas como manualidades y artesanías que nos permitan de forma divertida y sencilla plasmar nuestras ideas. El pasar tanto tiempo en casa siempre nos cuestiona en que actividades vamos a realizar y como vamos a emplear nuestro tiempo. El arte es un medio para expresarnos, desahogarnos poder distraernos y tener esperanza en medio del momento difícil que estamos pasando.

CANALES DE BIENESTAR

TEAMS

Tutorìas desde Casa

Pintemos con Rubèn

SexTips con Kathy

De todo para Todos

Es Hora de Ejercitarnos

Coolbraids con Julio

Acceso Libre / Equipo Vive con Bienestar