

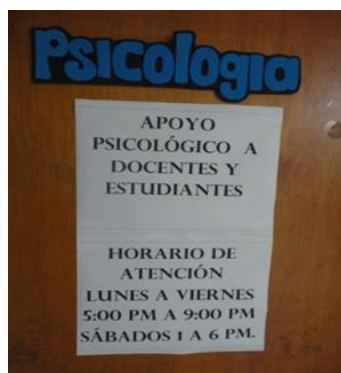
BIENESTAR INSTITUCIONAL UNA SANA DIVERSIÓN PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

Se trata de un conjunto de políticas, programas, instrumentos y actividades que se orientan al desarrollo y mantenimiento físico, psicoafectivo, espiritual y cultural, que proporciona las condiciones que faciliten el equilibrio, la integración social y el desempeño en las labores de cada uno de los miembros de la comunidad universitaria, es decir, que contribuyan a su realización personal y a la obtención de una calidad de vida plena y auténtica. (www.ElTiempo.com)

Aunque este programa siempre ha existido, por reglamentación y acuerdos entre el Gobierno, el Icfes, las universidades ampliaron los programas a cinco áreas básicas en las que UNICUCES basa su accionar, como son: cultura y arte, deportes y recreación, salud Preventiva, área socioeconómica y el desarrollo humano.

Pero no solo los jóvenes participan en actividades, sino que también piden ayuda para sus problemas, personales, físicos, emocionales, económicos, sociales y de nivel académico. Según comentan las colegas de los programas de Apoyo la Ing. **YENI ROMERO** del Programa SuperARSE y la practicante **FERNANDA FLOREZ** del área de Psicología, algunos estudiantes quieren resolver sus problemas de autoestima, de liderazgo y alejarse de situaciones que afectan su capacidad de respuesta ante las metas propuestas en su proyecto de Vida.

Necesitas Consejería y asesoría Psicológica?



Muchos van inquietos por el maltrato intrafamiliar. Se cree que a este nivel no existe y sí lo hay. Por la ruptura familiar, acoso laboral, por depresión, por ideas suicidas, intolerancia, conflictos de pareja e incluso por orientación sobre métodos de planificación entre otros.

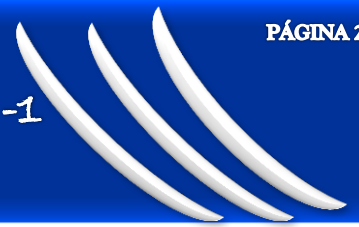
Así, en los corredores de la **CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR, UNICUCES**, hoy en día además de cátedras y de calificaciones, se habla igualmente de Aerorumba, Bailes Modernos y sus presentaciones, cultura y arte, campeonatos deportivos, charlas de apoyo y conferencias sobre temas que aportan al desarrollo Integral del ser humano que conforma nuestra comunidad integrada por los Estudiantes, personal administrativo, docentes, Investigadores y egresados.



ILUSTRACIÓN 1 UNC.EDU.CO

BIENESTAR INSTITUCIONAL INVITA A CONOCER LAS ALTERNATIVAS QUE OFRECE Y APROVECHAR AL MÁXIMO SUS SERVICIOS HACIA LA COMUNIDAD UNICUCES SU ENTORNO Y DISFRUTAR UNA SANA DIVERSIÓN.

Ver Portafolio de Actividades (WWW.UNICUCES.EDU.CO)



BENEFICIOS DE JUGAR TENIS DE MESA

El juego es una actividad natural, libre y espontánea, que actúa como elemento de equilibrio en cualquier edad porque tiene un carácter universal, en el contexto escolar, contribuye en la expresión, la creatividad, la interacción y el aprendizaje de niños, jóvenes y adultos.

Cuando las dinámicas hacen parte de los espacios de aprendizaje, se transforma el ambiente, brindando beneficios de enseñanza-aprendizaje de manera significativa, ya que esto logra hacer sinapsis neuronal generando aprendizaje a largo plazo.



ILUSTRACIÓN 2 RECURSOSPARAELEPORTE.BLOGS

Estudios científicos demuestran que el cerebro va de la mano con el deporte, las actividades lúdicas y artísticas, por ello su implementación en instituciones educativas no es nueva, ya que se ha demostrado que el deporte es una herramienta de formación, desarrollo y mejoramiento de capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales

¿Sabías que el tenis de mesa es un deporte capaz de potencializar nuestras Facultades Mentales?

El tenis de mesa es el mejor deporte para el cerebro:

El Dr. Daniel Amen, Neurocientífico (2014) en su libro "Usa tu cerebro para rejuvenecer" argumentó que después de numerosos estudios se ha concluido que el tenis de mesa activa varias partes del cerebro de forma simultánea. Al jugar tenis de mesa, en cualquier condición, se estimula un estado de conciencia general, donde se necesita tener simultáneamente una lucidez mental y física.

Beneficios:

- ✓ Aumenta la concentración y la lucidez.
- ✓ Estimula las funciones cerebrales.
- ✓ Desarrolla habilidades de pensamiento táctico.
- ✓ Desarrolla la coordinación ojo-mano.
- ✓ Aporta ejercicio aeróbico.
- ✓ Da la oportunidad de tener una interacción recreacional y social.



Ing. Yeni Romero
Programa de Apoyo

