

Editorial

Área del POU

Área de Salud

Área de Cultura

Área de Deportes

Área de Promoción y Desarrollo

**¡EN
BIENESTAR
SEGUIMOS
ADELANTE!**



Editorial

EN BIENESTAR SEGUIMOS ADELANTE

A la comunidad UniPiloto le extendemos un saludo de solidaridad en estos momentos donde el Coronavirus COVID-19 nos obliga a permanecer en casa, guardando esta necesaria cuarentena.

Para Bienestar Institucional ha sido una oportunidad para seguir encontrando nuevas formas de estar en contacto con quienes son la razón de nuestro diario vivir, la **Familia UniPiloto**. Es así como a través de los medios virtuales hemos continuado con el desarrollo de las actividades académicas y cumpliendo nuestra misión en el marco de la formación integral.

Desde el Departamento de Bienestar y en nombre de sus integrantes agradecemos la participación, apoyo y propuestas recibidas por parte de toda la comunidad universitaria durante este tiempo en casa.

Nuestro equipo continúa trabajando en el cuidado de todos y dando cumplimiento al plan de acción del departamento, mediante la oferta de espacios de asesoría en psicopedagogía, orientación médica y psicológica, espacios culturales, lúdicos y del cuidado del ser, todo esto orientado a mantener el bienestar para todos.



Área del **POU**

PREPARACIÓN DE EXÁMENES VIRTUALES

Si te sientes muy ansioso o con mucho estrés por el examen, intenta respirar para calmarte, ¡todo está en tu cabeza! Si sigues estos pasos tendrás buenos resultados.

- Toma apuntes durante las clases y actividades virtuales, estos serán la base sobre la cual podrás estudiar o consultar la información para tu examen.
- Si tienes dudas sobre algún tema, exprésalas con el profesor o consulta con tus compañeros para aclararlas.
- Ten a mano tus apuntes, pues durante el examen es probable que necesites recurrir a ellos para consultar información que previamente hayas consignado.
- Tómate un tiempo para estudiar antes del examen, aunque este se realice de manera virtual y puedas revisar tus apuntes, es fundamental que tengas presente donde está la información necesaria, así no perderás tiempo buscándola.
- Selecciona un lugar específico para realizar tus exámenes, es importante que te puedas concentrar, por tanto, debe ser un espacio tranquilo, sin interrupciones de otras personas y con poco ruido.
- Concéntrate únicamente en el programa, página web o pestaña en la que se encuentra el examen, evita tener otras páginas abiertas que te puedan distraer (música, videos, noticias, redes sociales).
- Controla el tiempo, a veces los exámenes se encuentran en plataformas que tienen predispuesto una duración de respuesta; una vez este se cumple, se cierran y no te permiten acceder para terminar de responder.
- Tómate 15 minutos antes de iniciar el examen para revisar que la red y la plataforma estén funcionando correctamente y, organizar lo que requieres para hacer la prueba.
- Revisa fuentes de información en la red que puedas consultar durante el examen, en caso de dudas.
- Verifica que tengas todos los elementos que necesitas para resolver el examen, audífonos, micrófono, cámara, mouse, apuntes, etc.
- Comprueba que la batería de tu computador o Tablet estén cargadas, para que durante la realización del examen no pierdas tiempo mientras te levantas a conectar el cargador o, se apague a la mitad de la prueba.
- No te quedes en la cama para resolver el examen, podrías no prestar la atención necesaria.
- Ten un plan B en caso que algo salga mal, tener un computador y una red de internet adicional, un chat o un foro donde te puedas comunicar con el profesor o tus compañeros, etc.



TIPS DE HÁBITOS DE ESTUDIO

1. **Elabora un plan de acción que te ayude a desarrollar tus actividades académicas:**

-Crea un horario real de estudio entre semana y los fines de semana.

-Establece metas que puedas alcanzar, ejemplo: cantidad de horas de estudio, terminar dos trabajos o uno diario y finalizar el trabajo unos días antes de la entrega, etc.

-Establece uno o dos lugares adecuados para estudiar (casa, biblioteca, sala de estudio)

-Organiza los materiales y la información que vas a utilizar antes de comenzar a estudiar.

- Desarrolla metodologías propias de estudio, según las materias.

- Utiliza técnicas y estrategias para controlar lo que has planificado, por medio de agendas, calendarios, cuadros, etc.

2. **Desarrolla una planificación estratégica de estudio:**

¿Qué estudiar?

Identifica cuáles son los contenidos, temas o clases que debes estudiar y considera la cantidad, lo urgente y la extensión de los documentos. Realiza un documento donde plasmes todos los contenidos con fecha, para optimizar la planificación.

¿Para qué y cómo estudiar?

Identifica para qué tipo de evaluación te estás preparando y siempre busca la manera en la cual mejor aprendes, ejemplo: videos, audios, textos, esquemas.

Para foros y exámenes abiertos: céntrate en los párrafos que son importantes en los textos y en los aspectos que con mayor frecuencia se han mencionado en clases.

Para exposiciones: realiza un ensayo corto y repásalo en voz alta.

Para contenidos considerados como difíciles: Estudia en grupo de manera organizada, pide ayuda a compañeros que entiendan el tema.

Para los contenidos que no te gustan: Busca técnicas y dinámicas como: videos, diagramas visuales con colores, explica a alguien que no entienda y estudia con un compañero.

¿Cuándo estudiar?

Cuando planifiques el tiempo de estudio es necesario que sepas:

¿Cuánto tiempo dispones?

¿Cuánto tiempo necesitas dedicarle a una materia, de acuerdo a su complejidad?

¿Cuánto puedes dedicarle a cada actividad?

Llevar un registro de las actividades académicas que realizas, incluyendo el tiempo de demora, nos ayuda a conocernos, a controlar y a planificar mejor nuestro proceso de estudio.

3. **Desarrolla el aprendizaje autorregulado, lo puedes hacer de la siguiente manera:**

Crea estrategias de repaso: favorece el recuerdo de la información, lo puedes hacer por medio de repetición o recitación, memorizando los conceptos o decirlos en voz alta.

Crea estrategias de elaboración: consolida la información, se puede realizar por medio de resúmenes, creando analogías, explicar a otra persona o comparar ideas de otras fuentes.

Realiza estrategias de organización: contribuye a comprender, clasificar y relacionar mejor la información, se pueden elaborar diagramas, tablas, mapas mentales.

Pensamiento crítico: Fortalece el aprendizaje, lo puedes llevar a cabo desarrollando puntos de vista personales, pensamientos y alternativas diferentes, reflexionando a fondo el material estudiado.

*Varía las estrategias de estudio para evitar la fatiga mental.

4. **Crea estrategias de manejo de recursos:**

Organiza el manejo de tiempo: aprende a separar lo importante de lo urgente y clasifica por prioridades todas tus tareas, identifica por fechas de entrega y por tiempo de desarrollo todas las actividades.

Manejo del ambiente de estudio: busca o crea un ambiente óptimo para estudiar, debe tener buena iluminación, debe ser silencioso, ordenado y cómodo. No estudies en la cama, ya que no funciona y te puede alterar los ciclos de sueño.

Regulación del esfuerzo: haz un compromiso contigo de terminar las tareas que inicias y de persistir con las mismas a pesar de las distracciones, no inicies al mismo tiempo varias tareas y trata de mantenerte alejado de las redes sociales que no te aportan.

Aprendizaje con compañeros y búsqueda de ayuda: anota tus dificultades, preguntas y dudas, clasifícalas por materias y busca a las personas que consideres adecuadas para que te ayuden a aclararlas.

5. Por último: piensa siempre en ti:

-Ten hábitos alimenticios y sueño óptimos, es indispensable tener cubiertas las necesidades fisiológicas, pues de lo contrario la capacidad de atención disminuye y por ende, el aprendizaje.

- Toma un descanso cuando te sientas saturado, el cerebro se fatiga; se recomienda hacerlo por 10 minutos, cada 50 minutos de estudio.

- Cuando pienses que no puedes realizar la tarea, toma un tiempo de 10 minutos, recuerda todas tus motivaciones, logros obtenidos y ten presente tu actitud para lograrlo y aférrate a metas personales a largo plazo.



Área de **Salud**

SALUD MENTAL

Lograr una buena relación con todas las personas en su hogar es clave para sobrellevar estos momentos de dificultad. A continuación, le recomendamos algunas acciones básicas que puede desarrollar en su casa para tener una mayor armonía y bienestar con su familia:

- Diseñe una rutina flexible que le permita equilibrar actividades académicas, laborales y de ocio.
- Conserve patrones de sueño saludables entre 6 a 8 horas al día, teniendo en cuenta: no tomar bebidas oscuras después de la mitad de la tarde, evitar la luz blanca al momento de dormir (celulares, televisores, tablets) y leer con luz cálida (amarilla).
- No permanezca en cama durante el día.
- Aliméntese de forma equilibrada. Puede ser una actividad para la familia preparar conjuntamente los alimentos.
- Realice ejercicio moderado al menos 30 minutos al día.
- Evite ingerir sustancias que alteren el funcionamiento mental. No consuma alcohol, ni sustancias psicoactivas.
- Considere opciones de diversas actividades para mantenerse activo durante el día (limpieza de la casa, lectura, cocina, actividades manuales y lúdicas).
- Controle el acceso a las noticias.
- Cuide a quienes estén alrededor. El autocuidado es necesario al igual que estar atentos a los cambios de salud física y emocional con los suyos.
- Dedique tiempo a leer o leerle a otros, a escribir, dibujar, pintar, vea documentales, discuta una película en familia, realice manualidades, reorganice su armario, juegue con su mascota.
- Mantenga contacto telefónico o virtual con personas significativas, manifieste abiertamente sus emociones sin exagerar en expresiones de miedo, preocupación o angustia. Escuche a sus seres queridos y proporcione un ambiente de tranquilidad.
- Escuche música que ambiente sus emociones; evite oír las con alto volumen o que contengan contenido agresivo o violento.
- Siga las medidas de prevención sugeridas por el Ministerio de Salud y el Gobierno: lavado de manos, limpieza de superficies y distanciamiento social.



*“Un hombre que no se alimenta de sus sueños envejece pronto”,
William Shakespeare (1564-1616) - Escritor británico.*

Área de **Cultura**

¡EL ARTE VIVE!

Nuestro equipo de Cultura de Bienestar Institucional desea enviarle un caluroso saludo a toda la comunidad UniPiloto ante esta situación que estamos viviendo, deseamos que no pierdan esa llama de felicidad que tanto los caracteriza a pesar de estas circunstancias, también los invitamos a mantener el bienestar de sus familias y el propio, siguiendo las recomendaciones que nos da el Gobierno Nacional y nuestra institución.



Grupo Rock

ENSAMBLE DE ROCK

Queremos agradecerles por contribuir en nuestras actividades y al mismo tiempo invitar a la comunidad a observar y participar en lo que hemos venido haciendo en este periodo de cuarentena; estamos comprometidos con ustedes. Por ello, diseñamos un blog por y para ustedes, el cual podrán visualizar en el siguiente link:

<https://bienestarinstitucionalcultura.blogspot.com/>



Grupo Rock

DANZAS FOLCLÓRICAS

No olviden realizar sus actividades artísticas que nuestro equipo de docentes ha venido compartiendo y dictando por distintos medios tecnológicos con ustedes, y por qué no, realizarlas en compañía de sus familiares para contagiarlos del ambiente cultural que vivimos a diario en nuestra Universidad.



Grupo Danza Folclórica

ORIGAMI EN FAMILIA

Como se han visto reflejado, hemos compartido con ustedes algunas imágenes de lo que se ha venido trabajando de manera virtual con nuestros estudiantes y familias desde sus casas. Una vez más nos sentimos orgullosos de ustedes y queremos agradecerles por no perder ese impulso y ese amor por el arte, que de alguna manera emerge de nuestro interior.

Empezaremos a compartirlas vía mail algunas piezas para que puedan realizar origami en familia, con tutoriales paso a paso de cómo realizarlas; recuerden esta actividad ayuda a:

- Desarrollar la coordinación mano – ojo.
- Estimula la concentración.
- Activa la memoria.
- Desarrolla la paciencia.
- Potencia la satisfacción emocional.
- Fomenta la imaginación.
- Es una actividad relajante.
- Estimula el esfuerzo y el trabajo.
- Fomenta el aprendizaje.
- Estimula a niños con trastornos.



Grupo Origami

DANZA ORIENTAL

Seguimos comprometidos con nuestros grupos representativos y los jóvenes que hacen parte de ello, por eso no perdemos contacto con ninguno de ellos, haciendo uso de las herramientas brindadas por la Universidad.

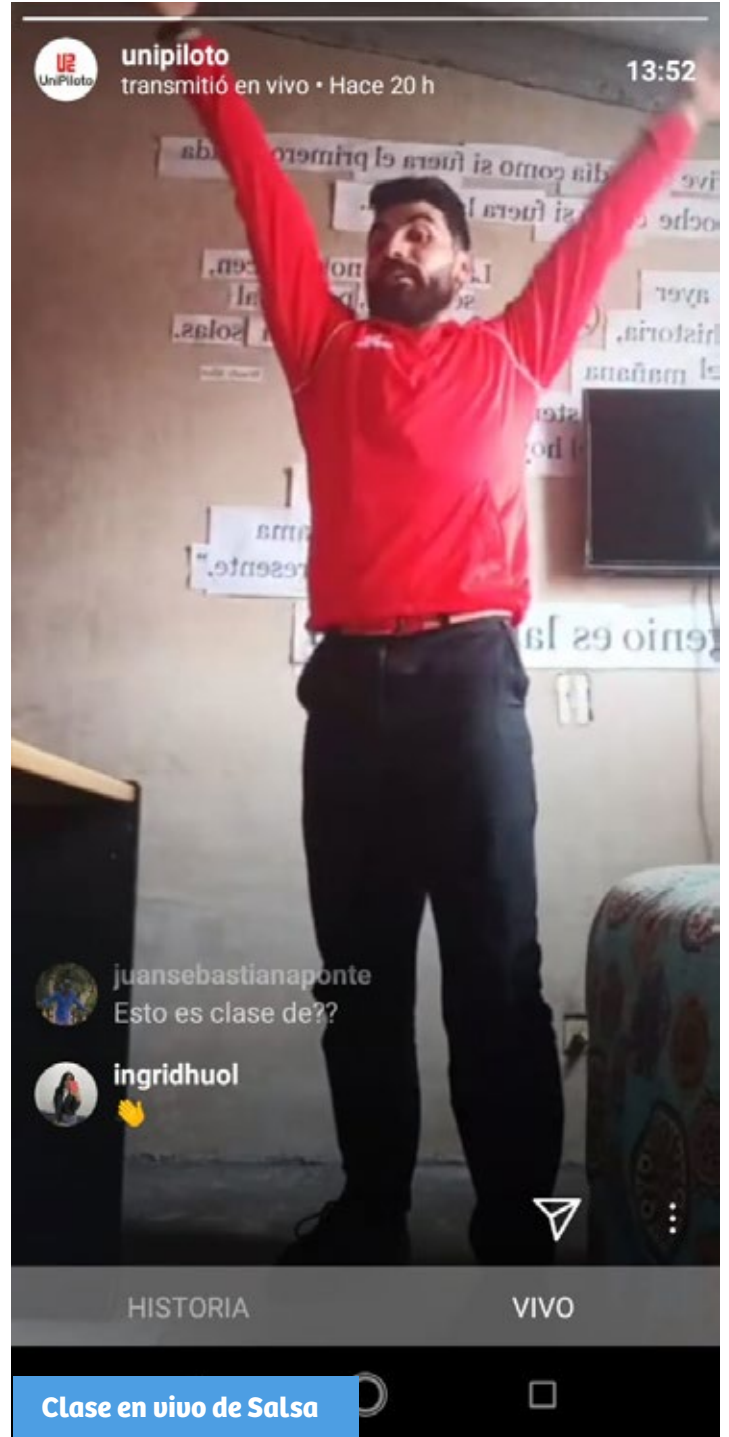
Agradecemos nuevamente a todos los estudiantes por mantener su pasión por las artes activa. Pronto nos volveremos a ver, de eso estamos seguros.



Grupo Danza Oriental

*"Un hombre que no se alimenta de sus sueños envejece pronto",
William Shakespeare (1564-1616) - Escritor británico.*

De otro lado, queremos invitarlos a participar de nuestras clases de baile, dictadas por el profesor Hollman todos los miércoles a través del Instagram Oficial de la Universidad: @unipiloto



Área del Deportes

BIENESTAR PARA TODOS

Desde el pasado mes de marzo el mundo entero se ha visto inmerso en una situación de incertidumbre por cuenta del Coronavirus COVID-19, con múltiples cuestionamientos, miles de dudas, miedos e inseguridades, la cancelación de actividades presenciales, así como la suspensión de los escenarios y competencias deportivas.

En este momento el equipo de profesionales de Deportes de Bienestar Institucional ha mostrado herramientas oportunas especializadas en su área tales como: el trabajo en equipo, la creatividad, recursividad y la resiliencia propia de quienes saben lo que es estar en desventaja o enfrentar momentos de “tensión”, “incertidumbre”, “miedo” e “inseguridad”, la cual se puede tratar a través de la respiración profunda y el comenzar a actuar.

A partir de esto, se han generado diversas estrategias para continuar la marcha y adaptar las diferentes actividades, pensando siempre en que es un momento donde se hace necesaria la actividad física, lúdica y el deporte.

De la mano de todas las acciones recurrentes realizadas de manera adaptada a la situación (virtualidad), surgió la intención de ahondar esfuerzos en un programa que permitiera llegar a todos a aquellos miembros de la comunidad universitaria UniPiloto; es así como surge **“Bienestar para Todos”**, proyecto que tuvo su nacimiento en el trabajo articulado entre el Departamento de Bienestar Institucional y la Dirección Administrativa.

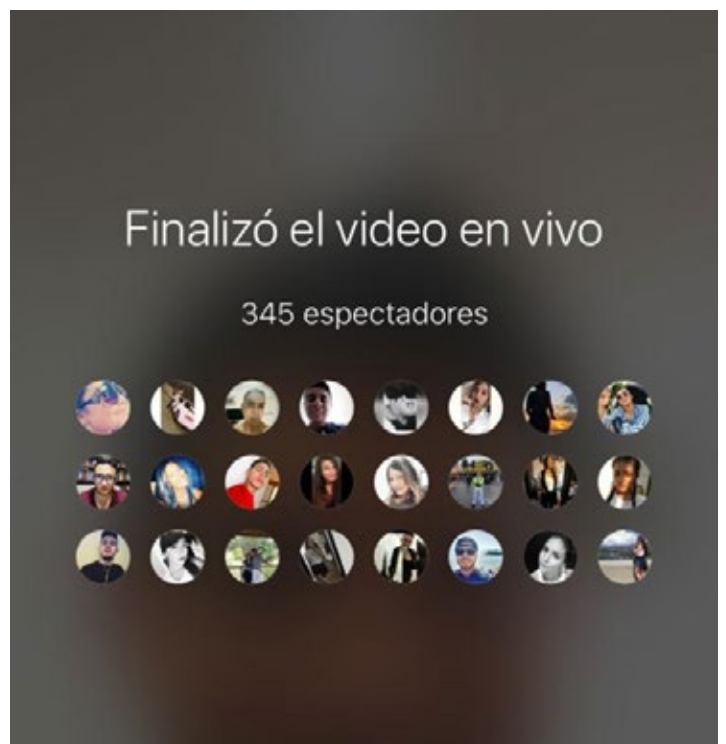
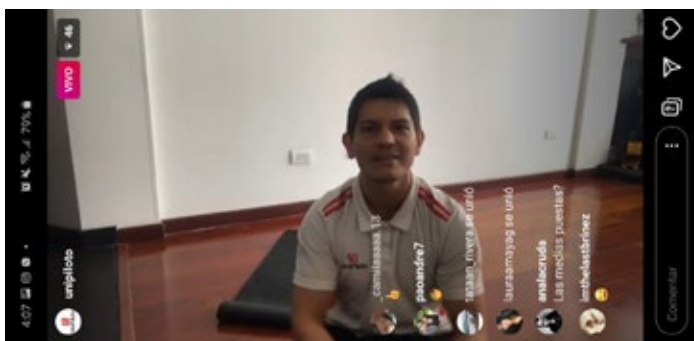
El mencionado programa pretende llevar el bienestar no solo a los estudiantes sino también a docentes, administrativos y sus familias, utilizando como medio difusor la red social Instagram, en modo live (en vivo), con el eslogan #ActivatePilotoEnCasa. En este se llevan a cabo acciones, con diferentes temáticas de la actividad física como: clases de acondicionamiento físico, yoga, cardio, core, fortalecimiento muscular y cardio boxing, entre otras.



*"Un hombre que no se alimenta de sus sueños envejece pronto",
William Shakespeare (1564-1616) - Escritor británico.*

Todas estas actividades contribuyen en el fortalecimiento de la calidad de vida, formación integral, mejora del estado de salud y sana convivencia de la comunidad UniPiloto.

Hemos contado con la participación en cada sesión de un promedio de más de 200 personas, por lo cual los invitamos a continuar siendo parte dinámica y activa de las actividades propuestas a diario (de domingo a domingo), conectándose en la cuenta oficial de la Universidad en Instagram: @unipiloto. Para las personas que no nos pueden acompañar en vivo a las clases, recuerden las sesiones quedan guardadas durante 24 horas, con ello tendrán el tiempo suficiente durante el día para realizar la actividad en el momento más acorde a sus horarios.



Área de

Promoción y Desarrollo

TALLERES DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL

Hemos estado realizando nuestros talleres desde la línea de fortalecimiento emocional: trabajando temas como la ansiedad, soledad y familia en tiempos de cuarentena; cómo aprender a manejarlos o reconocerlos en el plano físico, comportamental y emocional.

Seguimos trabajando nuestras intervenciones grupales, ahora de forma virtual, les dejamos algunos tips al respecto de las temáticas mencionadas y estén atentos al Instagram oficial de la UniPiloto.

ANSIEDAD EN TIEMPOS DE CUARENTENA

*Tranquilízate:
Tu ansiedad es puro
miedo bloqueado...*



1. Habla sin tapujos: haz una lista de tus miedos, y recítala en voz alta, en soledad o con alguien que no te juzgue.

2. En cuatro tiempos inhalas, sostienes la respiración unos segundos, exhalas, y vas soltando tu cuerpo; luego vuelves a iniciar...

3. ¡Conéctate! Con el aquí y el ahora: ojos cerrados y pies en el suelo; imagina que son raíces fuertes y gruesas, que se conectan con el centro de la tierra.

4. ¡Vive el hoy! siente que éste presente es lo mejor. No desperdicies pensamientos en lo sucedido o lo que vendrá.

*“Un hombre que no se alimenta de sus sueños envejece pronto”,
William Shakespeare (1564-1616) - Escritor británico.*

SOLEDAD EN TIEMPOS DE CUARENTENA

*Como dice
la canción:
Soledad, mi
vieja amiga...*

1. **Bienvenida su presencia:** recuerda, te han regalado un espacio de conocimiento de ti mismo, y silencios que te han alimentado el corazón.
2. **Agradece:** la soledad ha sido la oportunidad para valorar y reconocer lo fundamental de tu vida. Escribe o dibuja lo que piensas y agrádecete.
3. **Celebra:** en la soledad encontraste creatividad para pensar nuevas posibilidades y sobre todo, reconocerte; imagínala como una persona y danza con ella.
4. **Aprende y comparte:** la soledad fue como un irse y volver al hogar, con nuevos aprendizajes. Piensa en esto y llama a alguien para contárselos.

REDES DE APOYO EN TIEMPOS DE CUARENTENA

*¿En cuarentena?
Es cierto; pero nunca
abandonados...*

1. **Te quiero:** no pierdas el contacto, llama a los que quieres y díles que los amas y extrañas.
2. **Te acompaña:** solidarízate con los más cercanos; siempre tenemos algo que aportar.
3. **Te cuida:** juega con las palabras, porque al cuidarte me cuida, porque cuando me cuida te cuida y ¿por qué? Porque nos cuidamos juntos...
4. **Te aprecia:** no estamos para jugar ni señalar, es tiempo de amar sin condición. Reconoce y celebra la grandeza del otro.