

**Editorial /**  
**Área de promoción  
y desarrollo /**  
**Área de deportes /**  
**Área de cultura /**  
**Área de salud /**



**Saber más**

**Colaboradores:**

Elsa Alvarado Jiménez - Orlando Barrera Ramos - Marcela Bermúdez Rojas - Oscar Bermúdez Vargas - Jimena Casadiegos Penagos - Gabriel Armando Jaramillo - Carlos Arturo Arias

**Diagramación:**

Juan José Camargo Gomez

# Editorial

Como todos los años, esperamos la llegada de la Semana universitaria Piloto, la cual en esta ocasión estará cargada de muchas actividades artísticas y académicas. En cuanto a lo artístico, tendremos la presentación de distintos grupos culturales de diferentes universidades durante cinco días en la tarima, la cual estará ubicada en la zona peatonal. Estas actividades artísticas iniciarán hacia el mediodía y finalizarán a las 7:00 p.m. En las actividades académicas, durante la semana se presentarán distintas propuestas preparadas por los programas de nuestra universidad con el fin del disfrute y aprendizaje de los miembros de la comunidad Unipiloto. Los invitamos a todos a hacer parte activa de la Semana universitaria Piloto.

# SEMANA Universitaria PILOTO

57  
AÑOS

UNIVERSIDAD  
**U2** Piloto  
DE COLOMBIA

16 al 20 de septiembre



# Área de Promoción y desarrollo

## Talleres de desarrollo humano

Los talleres de desarrollo humano son asesorías e intervenciones grupales encaminadas a apoyar y favorecer el bienestar emocional y relacional en los integrantes de la comunidad universitaria.

### Los talleres están establecidos en cuatro líneas de trabajo:

1. En la línea del fortalecimiento de las habilidades relaciones se ofrecen las siguientes temáticas: el arte de vivir juntos, trabajo en equipo: competencia y colaboración, comunicación interpersonal, habilidades sociales, eneagrama, ¿Cómo afrontar de manera asertiva los conflictos?, liderazgo transformador, nuevos retos, nuevos proyectos y emprendimiento.
2. En la línea del fortalecimiento emocional se ofrecen las siguientes aspectos: elaboración de duelos, manejo del estrés, mapa de las emociones, manejo de la ansiedad, conjuros

contra el miedo, autoestima y fortalecimiento de la identidad, creatividad y frente a la frustración: ni un paso atrás, siempre hacia adelante.

3. En la línea del fortalecimiento de redes de apoyo se ofrecen las siguientes temáticas: relaciones de parejas: ¿la pareja es una relación de tres?, la Familia y las raíces como fuerza para construir porvenir, soledades contemporáneas, comienzos y cierres: taller de egreso universitario, solidaridad entre mujeres y fortalecimiento de lo femenino.
4. En la línea de vocación y sentido de vida se ofrecen los siguientes temas: sentidos, vocación y proyectos de vida; duelo por muerte, y preservación de la vida.

Las necesidades son detectadas por los profesores y coordinadores académicos, quienes solicitan realizar la intervención.

Estos talleres les darán herramientas que complementan la formación integral de los miembros Unipiloto.



# Área de deportes

La Universidad Piloto de Colombia participará en los Juegos Deportivos Universitarios Nacionales 2019, los cuales se llevarán a cabo en la ciudad de Barranquilla a lo largo del mes de septiembre. En estos juegos nuestros representantes se enfrentarán con los campeones de las otras regiones del país. Nuestra delegación tendrá deportistas en deportes como natación, atletismo y karate do.

Les deseamos los mejores éxitos a nuestros deportistas.



Manjarrez, J. (2019). Parada de atletismo. Ascún deportes. Bogotá.



Avila, F. (2019). Parada de karate do. Ascún deportes. Bogotá.



Saldarriaga, R. (2019). Parada de natación. Ascún deportes. Bogotá.

## Más información

Oscar Bermúdez

Jefe área de deportes

oscar-bermudez@unipiloto.edu.co

Bienestar Institucional

3322900 ext. 373



# Área de Cultura

Los Miércoles culturales Piloto retornarán en la primera semana del mes de septiembre, razón por la cual invitamos a toda la comunidad a hacer parte de esta actividad.

Estos encuentros parten de la necesidad de tomar un pequeño descanso a mitad de semana con una actividad artística que vincule los procesos pedagógicos y artísticos de los estudiantes que participan en los grupos formativos y representativos del Área de cultura del Departamento de bienestar institucional. Así mismo, invitamos a toda la comunidad a participar en las presentaciones de narradores orales, quienes traen distintas historias que harán reír y llorar con la intención de mantener la mente activa y lista para la creación.



Jaramillo, G. (2019). Miércoles culturales, cuentería. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.



Matiz, T. (2019). Grupo musical MINT. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.

# Área de Salud

## ¡Cuidado con el frío!

Tomar medidas preventivas para evitar infecciones respiratorias y otras patologías es lo mejor que puedes hacer

- Evita el contacto con personas que tengan tos o gripa. Si llegaras a tener gripa no olvides usar tapabocas.
  - Protéjete de los cambios bruscos de temperatura: abrígate y usa impermeable cuando salgas, y además cúbrete la boca y nariz al salir a la intemperie.
  - Evita el contacto con personas fumadoras.
  - Al estornudar o toser ponte un pañuelo desechable sobre nariz y boca, bótalo y lávate las manos.
  - No te automediques. Los antibióticos deben ser siempre ordenados por un médico y no deben usarse los medicamentos contra la tos (antitusivos).
  - Lava frecuentemente las manos con agua y jabón, particularmente al llegar a casa y después de saludar a personas.
  - Ventila diariamente la casa para que el aire se renueve.
- Hidrátate para controlar la enfermedad y evitar así mayores complicaciones.
  - Ingiere frutas y verduras ricas en vitamina A y C, así fortalecerás el sistema inmunológico.
  - Sigue al pie de la letra las indicaciones del médico para evitar otras complicaciones.

### Más información

Marcela Bermúdez

Jefe de Área Salud

marcela-bermudez@unipiloto.edu.co

Bienestar Institucional

3322900 ext. 373

