



ESCUELA TECNOLÓGICA INSTITUTO TÉCNICO CENTRAL

BOLETIN Nº5

BIENESTAR UNIVERSITARIO 2016

Boletín informativo:

Invitamos a todos los estudiantes del instituto técnico central la Salle a conocer bienestar universitario y su gran equipo de trabajo, Nosotros como estudiantes agradecemos a bienestar por su apoyo fiel e incondicional, por su entrega y servicio a nuestra comunidad estudiantil. Ejemplos claros Como el banco de alimentos, psicología, danza, parqueadero, servicio social, monitorias etc. Gracias a este esfuerzo que realiza bienestar logramos un mejor desempeño académico y una buena actitud ante los retos, todo esto con el fin de fortalecer nuestros valores y ser mejores personas cada día.

Así nos damos de cuenta que bienestar universitario nos transforma la vida.

Gracias bienestar universitario.

Mario Alberto Liévano contreras
Bryan Anderson Márquez Rincón
Electromecánica



DEPORTES



Por que la opinión de nuestros estudiantes importa, a ellos este boletín con sus comentarios



El servicio del gimnasio es chévere por que nos prestan lo uno necesite para los descansos, balones, raquetas, y muchas cosas deportivas.

Harold Mancilla.



En bienestar universitario nos brindan una variedad de actividades en las cuales estoy realmente satisfecha por su buena campaña y organización a la hora de realizarlas.

La posibilidad de podernos inscribir al gimnasio , me genera un bienestar físico y mental . El préstamo de tenis de mesa y los torneos de los mismos, generan un ambiente diferente en la rutina del día a día.

Sólo me queda recalcar la excelente atención de cada uno de los profesores que participan y están detrás de todas estas actividades promovidas por bienestar.

Melisa Martínez Mayorga



DEPORTES

El espacio de de rumba fitness fue de gran provecho, fue un espacio para distraernos, un espacio de confort. Y fue de ayuda para salir de la rutina por un momento.

John Ramirez Chitiva.



es un espacio que nos ayuda a mantener un estilo de vida saludable, despejar la mente después de estar en una jornada de estudio.

cada una de las actividades que realiza bienestar universitario dentro del gym, nos motivan a hacer ejercicio y a tener un espacio de recreación.

Felipe Posada



Jornada de adecuación y mantenimiento a nuestros equipos y espacios deportivos

CENTRO DE ARTE Y CULTURA

Estar sobre un escenario, escuchar los aplausos del público, vislumbrar sus sonrisas, conocer nuevos lugares, nuevas personas, aprender nuevas cosas, conocer el significado de lo que es música. Todos estos momentos han sido experimentados por cada uno de los miembros que han pasado por el coro institucional, desde los más antiguos hasta los más nuevos, también los que han desertado a lo largo de estos años, porque la música no es cosa fácil, y eso es algo que todos hemos aprendido; requiere esfuerzo, disciplina, dedicación, pero sobre todo pasión.



Gracias a los excelentes maestros que acogieron, no hace más de escasos tres años, a unos niños que apenas si sabían lo que era una escala musical, y que con dedicación y paciencia, nos moldearon en este bello mundo artístico; empezaron a formar un grupo, que nadie imagino que iba a pasar de unas cuantas misas y presentaciones en el colegio, pero que empezó a crecer con el paso de los meses. Forjarse un camino, nunca es fácil, y mucho menos lo fue para el pequeño coro que empezaba a construirse, mucho menos en una escuela técnica, donde es muy difícil enseñar a esa comunidad la importancia del arte, de pedir que dejen de ver todo tan cuadrado y que vean la música como algo más que una simple pérdida de tiempo; pero no fue impedimento para

que el grupo progresará, continuo a pesar de las adversidades que pudiera encontrar en el camino, hasta tal punto, que el nombre de la "Coral Juvenil del Instituto Técnico Central", empezó a tomar peso, a ser valorado, y ser respetado, no sólo dentro de la Institución, sino fuera de ella. El orgullo que sentimos quienes estuvimos desde un inicio es grandísimo, el crecimiento del Coro es como ver florecer una flor, inicia siendo una cosa pequeñita, que con muchas herramientas e instrumentos, empieza a brotar y prosperar, y que deja entrever un bello capullo, que es más que seguro, que embelesará a más de uno.

La coral cuenta con diversidad de personas, muy diferentes entre sí, pero cada uno aporta algo valiosísimo, no importa el grado, la edad, los gustos, o cuánto tiempo llevé en el grupo, porque cada quien aportó a lo que somos ahora. El ser miembro del coro te cambia completamente, aprendes más que música, a ser responsable, respetuoso, disciplinado, pero sobre todo, a ser persona.



En lo personal, no veo al Coro Institucional como un grupo, pues mientras estoy en el escenario viendo los ojos expectantes de la audiencia y los nervios se empiezan a apoderar de mí, me basta con girar mi cabeza en cualquier dirección y ver la sonrisa que mis compañeros me brindan para calmarme, volver a mirar al frente, sonreír y afirmar que son mi segunda familia y que el show tiene que empezar.



ANGELA TATIANA CALDERON SANCHEZ



CENTRO DE ARTE Y CULTURA

El centro de arte y cultura, nos ha brindado un lugar de esparcimiento con compañeros de todas las carreras y nuevas experiencias a través de la danza, puesto que, los horarios extensos de trabajo y la presión académica hacen que las actividades extracurriculares se conviertan en una forma de liberación del cuerpo y la mente para los estudiantes.

La dinámica desarrollada en las clases ha generado un espacio de socialización, diversión e independencia que se logra a través de la práctica de los montajes y muestras artísticas frente a un público interno y externo, dejándonos siempre nuevas enseñanzas y experiencias para mejorar no solo en la danza sino en nuestra vida cotidiana.

A pesar de que se ha visto el crecimiento del grupo de danzas, las limitaciones que se presentan por falta de apoyo disminuyen el interés a las actividades propuestas. Sin embargo, la profesora siempre nos ha alentado a continuar y a formarnos como personas integra capaces de afrontar diferentes escenarios.

Angie Paola Gonzalez Moscoso/Alisson Mayerly Gonzalez Moscoso/Leidy Alexandra Cruz Díaz



Siempre me gustó el baile, pero debido a varias circunstancias nunca pude practicarlo. Así que cuando entre a la universidad y me entere que podía hacerlo no lo dude dos veces y hasta ahora jamás me he arrepentido. Es bueno tener un espacio diferente a las clases, esto a mi parecer nos ayuda mucho como estudiantes y genera un mejor entorno para cada uno. Aunque a veces se cuente con poco apoyo el grupo ha salido adelante y ha generado muchas opiniones positivas.

En el centro de arte y cultura he aprendido muchas cosas y no solo con respecto al baile, en todo el tiempo que llevo asistiendo a clases y en cada presentación de las que he hecho parte he aprendido a tratar mejor a las personas y también aprendí a tratarme mejor, me han

ayudado a darme cuenta que mis acciones afectan a las personas que tengo alrededor, por eso agradezco mucho la colaboración y afecto que cada uno de los integrantes del grupo me han brindado sin contar la gran ayuda que la profesora Kaala me ha dado tanto como para las clases como para mejorar varios aspectos de mi vida.

No soy una persona de brindar afecto, pero si alguno de los integrantes del grupo estén o no estén aun en el ven esto; me gustaría que supieran que a cada uno de los que conocí los llevo con un gran cariño siempre a donde voy y les doy gracias por dejarme compartir con ellos en el grupo. Así que por esto y por muchas cosas más agradezco al centro de arte y cultura y obviamente a la profesora Kaala.

ESNEIDER ALFONSO BENAVIDES MENDOZA

El grupo de danzas es un equipo de trabajo en el cual cada integrante importa y aporta para el crecimiento espiritual, físico y personal. Cada momento dirigido por la Profesional en Artes Kaala Matallana hace del día un sin número de experiencia y emociones, que generan en las personas el gran aprovechamiento del aprendizaje y fomenta el desarrollo educativo para aplicarlo en su labor diaria. Personalmente agradezco por tan ardua y bonita labor, el beneficio que en mi genera, ha sido muy provechoso y de gran ayuda.

ANDRÉS BERNAL

**“Llegar juntos es el principio
Mantenerse juntos, es el progreso.
Trabajar juntos es el éxito”**

Henry Ford.

TRABAJO SOCIAL Y PSICOLOGIA



Talleres de Estilos de aprendizaje

Durante la semana del 08 al 12 de agosto se llevaron a cabo 14 talleres, teniendo como principal objetivo, orientar a los estudiantes de primer semestre para que identifiquen su canal de aprendizaje de mayor prevalencia y brindar herramientas para mejorar su desempeño académico.

El total de beneficiados fueron 289 estudiantes de todos los programas de la ETITC, recibiendo observaciones como:

- Aprendí y me divertí, me ayuda con mi aprendizaje, Me gustaría que se siguieran haciendo estas actividades ya que ayudan en gran medida
- Fue una actividad muy dinámica y entretenida, me sentí a gusto y me deses- trezó bastante
- Desarrolla el método de aprendizaje, fue claro, activo y bien desarrollado. Determinar más tiempo para la actividad
- Para adquirir más estrategias, aclaró dudas sobre el aprendizaje
- Me gustó la actividad, me divertí, aprendí mi canal de aprendizaje y como mejorar los que no tengo desarrollados



ALIMENTADO TU BIEN- SER

El 31 de agosto se llevó a cabo la jornada de alimenta Tu Bien – Ser, con el objetivo de fomentar espacios de bienestar y cuidado del otro a través del día de servicio dirigido a los estudiantes beneficiados del subsidio alimentario.

Frente a este espacio, los estudiantes retroalimentaron:

Me parece una actividad muy bonita, me sentí muy bien
Excelente atención
Actividades como estas motivan mucho!
Es importante recibir una atención especial, pues cambia la rutina y se disminuye el estrés y afán. Muy bien atendido.
Completamente agradecido con las señoras de la cocina, la mejor atención de la universidad
¡Muy buena la actitud de las personas a cargo, los felicito, GRACIAS!
Debería haber este servicio en el comedor más seguido
Este tipo de eventos son muy chéveres y motivantes, lo mejor es que generan mucho bienestar.
Excelente actividad, crea ambientes relajantes y estimulantes

¡Muy Buena actividad, Muchas Gracias!

Las actividades de Bienestar cada vez se enfocan más al estudiante, se acercan cumpliendo con su objetivo dentro de la organización.



TRABAJO SOCIAL Y PSICOLOGIA

Agradecemos la participación y los buenos comentarios recibidos por parte de los estudiantes, nuestro compromiso es seguir fortaleciendo estos espacios de reconocimiento y autocuidado, creados a partir de hábitos de vida saludable.



Feria de Servicios de Psicología y Trabajo Social

El pasado 25 de agosto de 2016 se llevó a cabo la feria de Servicios de Psicología y Trabajo Social, la cual tiene como fin, divulgar y dar a conocer los servicios que prestan estas dos áreas de Bienestar Universitario.



Por su parte, Bryan Alejandro Tovar Peña estudiante de II semestre de mecatrónica manifestó: Me encantan las actividades de Bienestar ya que puedo salir de la rutina y el estrés, me encanta todo tipo de juegos y didácticas, es genial”.

Cristian Calderón Páez Estudiante de VI semestre de Mecatrónica refiere: “La actividad de Bienestar me pareció muy buena ya que integra a la mayoría de los estudiantes como una sola gran institución, además que brinda un ambiente diferente para salir de la rutina estudiantil”.



SALUD



Lo que comentan los estudiantes es importante para nosotros como equipo de Bienestar universitario.

Es un acto bueno, están ayudando a otras personas para salvarles la vida.



Estamos agradecidos con el quipo, por que sentimos un apoyo grande en nuestra vida estudiantil.

Todo lo que sea por el BIENESTAR es bueno, es importante para la salud de todos.

