



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA  
BIENESTAR UNIVERSITARIO

Personería Jurídica 3645 del 06 de agosto de 1965 - Vigilada MINEDUCACIÓN



Boletín No. 6 Bienestar Universitario 2016 - 2

ACREDITACIÓN  
INSTITUCIONAL  
DE ALTA CALIDAD  
MULTICAMPUS

Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016

Vigencia por seis años

BOGOTÁ - BUCARAMANGA - MEDELLÍN - TUNJA - VILLAVICENCIO - VUAD



## ¡Qué Bien-estar en la USTA Colombia!

Saludo

El Departamento de Bienestar Universitario de la Universidad Santo Tomás, presenta la sexta versión del boletín “¡Qué Bien-estar en la USTA Colombia!, publicación que informa a la comunidad Tomasina sobre los programas y servicios implementados en las diferentes sedes y seccionales, en esta ocasión durante el 2016-2, desde las tres áreas estratégicas de Bienestar: Salud y Desarrollo Humano, Recreación y Deportes, Cultura y Promoción Artística.

*Mesa Nacional de Bienestar Universitario*



Salud y

Desarrollo Humano

USTA

Colombia

# Sede principal Bogotá



## V Semana de la Salud Tomasina



Durante esta semana se desarrollaron actividades como exámenes médicos, vacunación, tamizaje de riesgo cardiovascular, sillas relajantes, masajes en extremidades superiores, spa de belleza (corte de cabello, manicure), flashmob y tips saludables, haciendo referencia a la importancia del consumo de proteínas, snacks saludables, frutas y lo fundamental del cuidado del cabello y de la piel, entre otras.

Por su parte, el área de Deportes lideró para esos días exhibiciones deportivas, torneo de alta resistencia y clases grupales de acondicionamiento físico, mientras el área de cultura realizó presentaciones musicales y de danza con grupos de la USTA e invitó a la orquesta de la Universidad ECCI para que también mostrara su talento. Estas actividades tuvieron gran acogida y aceptación por parte de toda la familia tomasina.

Con el propósito de continuar fortaleciendo hábitos y estilos de vida saludable y generar conciencia y reflexión acerca de las decisiones que se toman a diario con relación al autocuidado y el fortalecimiento de la salud física y mental; del 19 al 23 de septiembre el área de Salud y Desarrollo Humano del Departamento de Bienestar Universitario, realizó la V Semana de la Salud Tomasina en los diferentes edificios de la U Santo Tomás en Bogotá.



# Seccional Bucaramanga



## Seminario Estilos de Vida Saludable



CEI jueves 29 y viernes 30 de septiembre se llevó a cabo el seminario Estilos de Vida Saludables, con el objetivo de facilitar espacios de reflexión acerca de un estilo de vida más sano y estimular la salud física y mental, a partir de los parámetros establecidos por la OMS en los estudiantes de pregrado de todos los programas de la Seccional Bucaramanga.

Algunos de los temas tratados fueron Bullying e Inteligencia Emocional, hábitos alimenticios, hábitos de auto cuidado en relación al consumo de sustancias psicoactivas, actividad física y cultura del no tabaco.



# Sede Medellín



## ¡Por una comunidad Tomasina Saludable!



Del 5 al 10 de septiembre se llevó a cabo la Semana de la Salud 2016-2, evento en el que más de 350 Tomasinos sacaron tiempo para cuidar no sólo su salud física sino también su salud mental, participando en charlas como manejo de la ansiedad, manejo de las emociones, estilos de vida saludable y nutrición. También se hicieron pausas activas, masaje en silla, asesoría en planificación familiar, brigada de salud visual, brigada de salud oral, jornada de citologías, una actividad lúdica para que motociclistas y ciclistas conduzcan con cuidado; y para tener información de cómo cuidarse en el futuro desde el presente, se realizaron asesorías sobre el sistema de seguridad social y pensiones.

El deporte también tuvo gran acogida durante esta semana con dos intercambios deportivos entre estudiantes de otras IES y estudiantes de

la USTA que demostraron su talento en el baloncesto y el Ultimate. No obstante, para quienes prefieren actividades más tranquilas, se realizó la tradicional caminata ecológica, en la que 65 asistentes se deleitaron con la naturaleza de las veredas del Corregimiento de Santa Elena y la aventura de caminar por charcos y un gran bosque.



El éxito de esta semana se dio también gracias a la articulación de la Universidad Santo Tomás con entidades aliadas como el Hospital Pablo Tobón Uribe, Politécnico Jaime Isaza Cadavid desde su programa de Masoterapia, Óptica D´Latorre, Ecodental, Protección, Secretaría de Salud, Secretaría de Movilidad, Droguería La Bastilla, Centro Ángel Belleza Integral, Universidad Cooperativa de Colombia e Indeportes Antioquia.

## Talleres de Promoción y Prevención



Durante el segundo semestre del 2016, el área de Desarrollo Humano se centró en potencializar tres aspectos fundamentales: Orientación psicológica y psicopedagógica, Talleres de formación y capacitación y Proyección Social como apoyo a los diferentes proyectos. En ese sentido, se realizaron talleres formativos a estudiantes, docentes y padres de familia de diferentes semestres sobre orientación en temas y procesos de adaptación a la vida universitaria.



Por otro lado, con los estudiantes de últimos semestres, se centró en actividades que permitían brindar herramientas o tips para presentar una entrevista laboral exitosa, mientras que con los estudiantes de semestres intermedios, se desarrollaron talleres sobre el perfeccionamiento de técnicas de expresión oral, resolución de conflictos, actitud y toma de decisiones y otros temas que aportan a la formación integral.



## Semana de la Salud



Del 18 al 21 de octubre de 2016 se programó la Semana de la salud en la USTA Villavicencio Campus Loma Linda y Aguas Claras, la cual fue organizada por parte del grupo profesional de enfermería de esta sede. En ella participaron entidades como la Cruz Roja y Profamilia y varios profesionales de salud, brindando talleres sobre sexualidad responsable y salud mental. También se prestó servicio de vacunación, pausas activas, masajes anti estrés, campaña de odontología (higiene oral), examen visual y donación de sangre, con una muy buena acogida entre los estudiantes, docentes y administrativos.



# Vicerrectoría de Universidad Abierta y a Distancia- VUAD

## Jornada del Día saludable VUAD



Con el propósito de continuar fortaleciendo hábitos y estilos de vida saludable y generar conciencia y reflexión acerca de las decisiones que se toman a diario con relación al autocuidado y el fortalecimiento de la salud física y mental; del 19 al 23 de septiembre el área de Salud y Desarrollo Humano del Departamento de Bienestar Universitario, realizó la V Semana de la Salud Tomasina en los diferentes edificios de la U Santo Tomás en Bogotá.

Durante esta semana se desarrollaron actividades como exámenes médicos, vacunación, tamizaje de riesgo cardiovascular, sillas relajantes, masajes en extremidades superiores, spa de belleza (corte de cabello, manicure), flashmob y tips saludables, haciendo referencia a la importancia del consumo de proteínas, snacks saludables, frutas y lo fundamental del cuidado del cabello y de la piel, entre otras.

Por su parte, el área de Deportes lideró para esos días exhibiciones deportivas, torneo de alta resistencia y clases grupales de acondicionamiento físico, mientras el área de cultura realizó presentaciones musicales y de danza con grupos de la USTA e invitó a la orquesta de la Universidad ECCI para que también mostrara su talento. Estas actividades tuvieron gran acogida y aceptación por parte de toda la familia tomasina.





Recreación y

Deportes

USTA

Colombia

# Sede principal Bogotá

## Oro, plata y bronce para la USTA en Juegos Nacionales Universitarios ASCUN Deportes 2016



En el marco de la celebración de los Juegos Nacionales Universitarios ASCUN Deportes 2016 realizados en el Eje Cafetero del 22 de octubre al 7 de noviembre, la Universidad Santo Tomás fue merecedora de medalla de oro, plata y bronce en las categorías de atletismo, taekwondo y judo.

Durante el certamen la USTA estuvo orgullosamente representada por los grupos deportivos de atletismo, ajedrez, Judo, natación, taekwondo, tenis de mesa y ultimate femenino, quienes con su destacada participación dejaron en alto el nombre de la institución en las diferentes ciudades donde se ejecutaron los juegos.

La estudiante Eliana Chávez Valencia de la Facultad de Ingeniería de Telecomunicaciones fue la campeona en atletismo 400 metros planos recibiendo medalla de oro. El estudiante de la facultad de Ingeniería Mecánica Gabriel

Felipe Cano Hernández, logró obtener la medalla de plata en categoría taekwondo mosca de 54 a 58 kg cinturón negro, mientras el estudiante de Negocios Internacionales Júnior David Cabezas, recibió medalla de bronce ocupando el tercer lugar en categoría experimentados menos de 81kg Judo.

El Departamento de Promoción y Bienestar Universitario celebra estos logros alcanzados, motivo de orgullo para la U. Santo Tomás en Colombia y agradece a la comunidad tomasina por hacer parte de estos espacios, que permiten demostrar y desarrollar sus habilidades deportivas para representar a cada uno de sus equipos.

# Seccional Bucaramanga

## La USTA en los juegos regionales y nacionales de ASCUN



En el semestre 2016-2 la U. Santo Tomás Bucaramanga participó en los juegos regionales ASCUN realizados en Cúcuta del 30 de agosto al 4 de septiembre, con unos resultados que permitieron la clasificación a los nacionales que se llevaron a cabo en el eje cafetero del 22 de octubre al 7 de noviembre. Allí el estudiante Nelson Andrés Blanco Pilonieta de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación obtuvo una medalla de oro en la disciplina de atletismo en la prueba de 3.000 metros con obstáculos, y la estudiante Luz Stefanny Maldonado Diaz de la Facultad de Odontología recibió una medalla de bronce en la categoría de hasta 53 kilogramos Taekwondo cinturones negros.

Felicitaciones y gracias a los dos Tomasinos que representaron la Universidad con un excelente desempeño.



# Sede Medellín

## Clausura de la Champions Santoto, festivales y reconocimientos deportivos 2016-2



El 11 de noviembre se vivió con gran emoción la clausura de la Champions Santoto 2016-2, torneo interno de fútbol sala que se realiza cada semestre desde hace varios años en la sede Medellín, con el objetivo de facilitar la integración de la comunidad universitaria tomasina, la recreación y sana competencia.

Para esta versión participaron 9 equipos conformados por estudiantes de todas las facultades, egresados, docentes y administrativos. Se desarrollaron más 37 partidos desde el mes agosto, bajo el sistema “todos contra todos” que arrojó 2 equipos para jugar la gran final: el Bayern Múnich y el Inter de Milán, de la cual el Inter se consolidó como el campeón de este periodo académico. El ganador del primer lugar recibió un trofeo grupal, uno para cada jugador y un incentivo

económico. También se entregó premiación al equipo subcampeón, al equipo ganador de fair play, al estudiante goleador del torneo y al mejor portero.



# Sede Medellín

Además de este torneo y con el ánimo de tener mayor cobertura de la población, durante el mes de noviembre se realizaron festivales de otras disciplinas deportivas como baloncesto, voleibol, tenis de campo, tenis de mesa, fútbol tenis y ajedrez, en los que participaron activamente más de 90 tomasinos, quienes disfrutaron de jornadas recreativas que facilitaron la práctica del deporte que les gusta. También se hicieron varios reconocimientos deportivos a estudiantes destacados durante este segundo semestre del año en torneo interinstitucionales como:

- ASCUN: dos futuros Ingenieros de Telecomunicaciones, nos representaron en natación y ganaron medallas de plata en diversas modalidades a nivel Regional y Nacional.
- Torneo IES Amigas: organizado por varias universidades del Departamento de Antioquia, incluida la USTA como sede, quedamos campeones de la modalidad fútbol tenis con la representación de dos estudiantes de Arquitectura.
- 1ra Copa Sportline América: se entregó un reconocimiento al capitán del equipo Barcelona del que hacen parte estudiantes y egresados de Negocios Internacionales y Arquitectura, por dejar en alto el nombre de nuestra Universidad en la final con la Universidad Católica Luis Amigó, quedando nosotros como subcampeones con un muy buen desempeño.



# Seccional Tunja

## La USTA obtiene 20 medallas en juegos regionales ASCUN



Del 30 de agosto al 4 de septiembre se realizaron los Juegos Regionales ASCUN del Nudo Oriente en la ciudad de Cúcuta (Norte de Santander), evento en el que la Universidad Santo Tomás Seccional Tunja, participó clasificando previamente en la instancia zonal departamental con 83 deportistas en 10 disciplinas deportivas descritas a continuación: baloncesto 3x3 femenino, baloncesto masculino, fútbol sala femenino, rugby-seven masculino y femenino, voleibol masculino, ultimate femenino, natación, tenis de mesa, tenis de campo y karate-do, obteniendo 1 medalla de Oro, 11 de Plata y 8 de Bronce, para un total 20 de medallas en esta instancia.

Posteriormente las selecciones de baloncesto 3x3 femenino y natación participaron en los Juegos Nacionales ASCUN realizados en el Eje Cafetero (Pereira, Manizales y Armenia), al haber clasificado previamente en el Zonal Regional ya nombrado, aunque para esa fase no se obtuvieron medallas.

# Sede Villavicencio

## Gran desempeño en los juegos regionales y nacionales ASCUN



Con una destacada participación que viene desde el primer semestre de 2016, los Tomasinos que hacen parte de los grupos y deportes individuales representativos de la sede Villavicencio, clasificaron y participaron en la fase regional de los juegos ASCUN, la cual se realizó en la ciudad de Cúcuta del 30 de agosto al 4 de septiembre 2016.

En estas competencias se obtuvieron los siguientes resultados:

- 3 medallas de plata en baloncesto masculino 3x3
- 3 medallas de bronce en tenis de campo
- 1 medalla de bronce para tenis de mesa
- 1 medalla de plata
- 1 medalla de bronce para natación

Posterior a esta fase se pasó a la nacional realizada en el Eje Cafetero (Pereira, Manizales y Armenia), con las disciplinas deportivas de baloncesto 3x3 masculino, natación y tenis de mesa. Aunque no obtuvieron medallas, los deportistas tuvieron un excelente desempeño manteniéndose en los 5 primeros lugares. Es importante reconocer que un gran porcentaje de los deportistas tomasinos, pertenecen a las selecciones deportivas de Colombia y tuvieron el privilegio y la responsabilidad de participar en los juegos Olímpicos Rio 2016.



# *Vicerrectoría de Universidad Abierta y a Distancia- VUAD*

## **Campeonato Dominicano de Fútbol**



La selección de fútbol del Centro de Atención Universitaria- CAU Bogotá perteneciente a la Vicerrectoría de Universidad abierta y a distancia (VUAD), participó el 8 de octubre en el Campeonato Dominicano de Fútbol realizado en el convento San Alberto Magno, con motivo de los 800 años del jubileo de la Orden de Predicadores, comunidad religiosa que regenta la Universidad Sato Tomás.

En este encuentro se contó con la participación de varias selecciones de la USTA y de otras instituciones cercanas a la comunidad Dominicana. En este evento la VUAD obtuvo el tercer puesto demostrando así que se encuentra preparada para continuar con los retos que vienen por delante, mejorando e incrementando su nivel.



*Cultura y*

*Promoción Artística*

USTA

*Colombia*

# Sede principal Bogotá



## Festival Regional Universitario Salsa y Tango, ASCUN



El 17 de Agosto de 2016 se realizó el Festival Regional Universitario de Salsa y Tango 2016 ASCUN Cultura Nodo Centro, el cual tuvo lugar en el Teatro Municipal Jorge Eliecer Gaitán. En esta competencia participaron grupos de danzas de la Universidad Gran Colombia, Universidad de América, Pontificia Universidad Javeriana, Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN, Universidad Nacional de Colombia, Universidad Jorge Tadeo Lozano y la anfitriona, la Universidad Santo Tomás.

La competencia se dividió en cuatro categorías diferentes: salsa en pareja, salsa en grupo, tango en pareja y tango en grupo. En una noche llena de música, baile y brillo, se sumó la excelente actitud del público que apoyaba a sus grupos representativos y celebró los reconocimientos recibidos por la USTA quien

obtuvo primer lugar en la categoría salsa en pareja, tercer puesto en salsa en grupo, tercer lugar en categoría tango en pareja.

La Asociación Colombiana de Universidades-ASCUN, entregó diferentes menciones entre las cuales la Universidad Santo Tomás obtuvo la de compañerismo, disciplina, puntualidad, respeto y solidaridad.

El Área de Cultura Invita a los miembros de la comunidad universitaria tomasina a seguir participando en los programas, proyectos y actividades que ofrece el Departamento de Promoción y Bienestar Universitario.



# Seccional Bucaramanga



## Jornada de Integración Tomasina 2016



La Universidad Santo Tomás llevó a cabo el 19 de octubre, la Jornada de Integración Tomasina, evento al que asistieron estudiantes, docentes, personal administrativo y directivo de la Universidad.

Durante esta jornada se realizaron diversas actividades, entre las que se destacaron la carrera de guerreros, las finales del Torneo de la Orden de Predicadores, el concurso de muestras artísticas interdivisiones USTA 2016, muestra de talentos y el festival gastronómico. Además de ello se disfrutó de las presentaciones de los grupos culturales de la Universidad como la orquesta USTA, el grupo vallenato Pasa la Voz, el grupo de danza folclórica y danza urbana, el equipo de porristas y como invitado especial se contó con la participación del Mono Zabaleta.

Esta actividad estuvo basada en la Política del Plan de Desarrollo denominada comunidad universitaria, cuyo objetivo es promover la integración, la participación y la formación con sentido humanista cristiano.



## Muestras Teatral de la USTA para la Ciudad



Del 20 de octubre al 19 de noviembre, se desarrolló la 10° Muestra de Teatro Universitario y Académico de la Exfanfarria teatro, entidad de 36 años de existencia declarada patrimonio Cultural de Medellín desde el año 1992, que por años ha sido una aliada para las Universidades de la ciudad al momento de brindar a los estudiantes que hacen parte de los grupos de teatro de las diferentes IES, un espacio para mostrar su talento para las artes escénicas.

La Universidad Santo Tomás se postuló a comienzos de este semestre y ganó un lugar para mostrar el jueves 10 de noviembre en las instalaciones de esta sala de Teatro, la obra "Me/moría" del dramaturgo Antioqueño Luis Alberto Sierra, drama cotidiano de dos mujeres

que sueñan con tener la tienda más linda del barrio, tener vecinos y que las llamen señoras, pero se dedican a la prostitución, por lo cual viven situaciones con sus clientes que la llevan al límite.

El grupo Taller Escénico Santo Tomás está integrado por los estudiantes Paula Isabel Valencia y Jorge Andrés García de la Facultad de Derecho, Néstor Mejía y Stephany Pérez de la Facultad de Arquitectura y es dirigido por el Magister Carlos Mario Martínez. Ellos llevaron un poco de cultura a un público externo que valoró su esfuerzo y dedicación, entendiendo que los estudiantes no son actores profesionales sino jóvenes aficionados a la actuación que en medio de su carrera, fortalecen y disfrutan su talento para el teatro.!

En la muestra también participaron la Universidad Nacional de Colombia, Universidad CES, Universidad de Medellín, U. Autónoma de las Américas, U. Autónoma Latinoamericana, además de algunas corporaciones y colectivos teatrales.



# Seccional Tunja



## La USTA se destacó en el Encuentro Nacional Universitario de la Canción - ASCUN Cultura 2016



En una competencia de 16 solistas vocales que llegaron a la final después de haber sido elegidas a nivel regional en los diferentes nodos ASCUN, la Universidad Santo Tomás en Tunja logró los siguientes reconocimientos:

1. Primer lugar Intérprete femenino a nivel nacional entregado a María Alejandra Saboya González de la facultad de Arquitectura.
2. Mención honorífica al espíritu ASCUN, entregada a Tatiana Andrea Velásquez de la facultad de Derecho, por quedar entre las 6 mejores solistas del festival.
3. Reconocimiento a la delegación de la Santo Tomás Seccional Tunja por su compañerismo, colaboración, disciplina, puntualidad, respeto y solidaridad.

Para el departamento de Bienestar Universitario desde su área de Cultura liderada por el maestro Fredy Fonseca es un honor dar a conocer estos logros, ya que en la historia de esta seccional, no se había obtenido estos reconocimientos a nivel ASCUN. El esfuerzo de muchos años de trabajo rindió sus frutos.



# Seccional Tunja



Otros reconocimientos:

- Entre 12 agrupaciones finalistas de distintas universidades del país, la USTA Tunja logró el segundo puesto a nivel nacional en el encuentro nacional de coros y ensambles-instrumentales - ASCUN cultura 2016, realizado en el Auditorio Juan Pablo II, Campus UPB.

- Primer puesto en el XI Concurso de danza folclórica colombiana en la iglesia del Divino Niño Jesús de Tunja.



# Sede Villavicencio



## ¡La USTA tiene talento!



El 7 de octubre, en su primera participación en los encuentros interuniversitarios de cultura organizados por ASCUN, el Área Cultural de la Universidad Santo Tomás – Villavicencio, obtuvo catorce importantes reconocimientos de los cuales en la fase zonal, obtuvo 2do Puesto en Danza Folclórica Investigada, 2do Puesto en Canción Solista Masculina, clasificación a la fase regional en la ciudad de Bucaramanga en danza Folclórica Nacional, Teatro De Sala, Ensamble Vocal, Canción Solista Masculina y Canción Inédita.

En la fase regional realizada en la ciudad de Bucaramanga, durante la semana del 24 al 27 de agosto, se obtuvieron los siguientes reconocimientos:

- Mejor trabajo de investigación y sustentación
- Mejor agrupación de danza
- Mejor agrupación musical
- Clasificación a la fase nacional en la ciudad Popayán
- Mejor escenografía
- Mejor directora de teatro
- Clasificación a la fase nacional en la ciudad de Pasto
- Clasificación a la fase nacional en la ciudad de Bogotá por Canción Solista Masculina y canción inédita

Finalmente en la fase nacional desarrollada del 3 al 5 de octubre en la ciudad de Bogotá, del 17 al 22 de octubre en la ciudad de Pasto, y del 2 al 6 de noviembre en la ciudad de Popayán, a la Universidad Santo Tomás se le reconoció la propuesta más destacada en danza folclórica y mejor acompañamiento musical en vivo.





# Vicerrectoría de Universidad Abierta y a Distancia- VUAD

## La Cultura en plataformas virtuales



El Departamento de Bienestar Universitario de la VUAD durante el segundo semestre de 2016, intensificó sus actividades a través de las plataformas virtuales, de manera que éstas impactaran a la comunidad y que tuvieran un alcance nacional sin importar la región en la que los beneficiarios se encontraran.

Entre las actividades que se desarrollaron está el concurso de canto realizado el 30 de septiembre, en donde las personas con técnica vocal podían participar enviando un video a capela; la ganadora del concurso fue la Estudiante Betty Fernanda Idagarra del programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Humanidades y Lengua Castellana, del Centro de Atención Universitario ubicado en Cúcuta.

Por otra parte, el 26 de septiembre se dio inicio al concurso para cambiar el diseño de la

sudadera institucional de la USTA, y el 24 de octubre inició el concurso de fotografía en donde los interesados participaban mostrando sus mejores obras fotográficas y compartiéndolas a toda la comunidad, el tema para este año fue la “Paz en Colombia.

Con esta nueva estrategia de incrementar las actividades en las plataformas virtuales, se logró impactar a más de 100 personas a nivel nacional y se espera que con el tiempo la acogida de este tipo de actividades vaya en crecimiento.





UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS  
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA  
BIENESTAR UNIVERSITARIO

Personería Jurídica 3645 del 06 de agosto de 1965 - Vigilada MINEDUCACIÓN



SC-CER 205322