

**UAN**  
UNIVERSIDAD  
ANTONIO NARIÑO

INDICACIÓN VISUAL



**BIEN  
ESTAR**  
*Universitario*

*Portafolio de servicios*

Somos  
**#UAN**

# Promoción y PREVENCIÓN

## Protección y Cuidado

- Campaña de estilos de vida saludables.
- Campaña de prevención de consumo de SPA (Sustancias Psicoactivas).
- Campaña de salud sexual y reproductiva.
- Campañas de promoción y prevención de acuerdo con los intereses de la comunidad.

**Datos de contacto:**  
[servicio.medico@uan.edu.co](mailto:servicio.medico@uan.edu.co)



# APOYO INTEGRAL

Sesiones para  
el **Desarrollo**  
del **Ser**

- Habilidades sociales (Trabajo en equipo, comunicación asertiva).
- Encuentro vivencial Proyecto de vida.
- Taller de resiliencia (manejo del estrés y ansiedad).
- Orientación vocacional.
- Como superar miedos e inseguridades.
- Como Fortalecer el amor propio.
- Prevención del Suicidio.
- Claves para jóvenes triunfadores y exitosos.
- Taller tolerancia a la frustración.
- Diálogos hacia la prevención de consumo de SPA (Sustancias psicoactivas).
- Hábitos de estudio.

***Datos de contacto:***  
***bienestar.circunvalar@uan.edu.co***  
***bienestar.sur@uan.edu.co***



# CAMPUS VIRTUAL

Bienestar posee un nutrido espacio de cursos especiales en el campus virtual de la UAN. Estos cursos son de libre acceso y se encuentran permanentemente abiertos para estudiantes, docentes y administrativos.



## Leer y Escribir en la UAN

Estrategias y herramientas para mejorar, mediante el autoaprendizaje, las habilidades de lectura y escritura en el ámbito universitario. 5 módulos:

- Comunicación y lenguaje.
- Comprensión lectora.
- Herramientas de escritura.
- Procesos de escritura.
- Normas APA.

<https://campusvirtualcursos.uan.edu.co/especiales/course/view.php?id=21>



## PRESENTACIONES EFECTIVAS

Herramientas visuales para acompañar sus exposiciones tanto en el ámbito académico como en el desempeño profesional.

<https://campusvirtualcursos.uan.edu.co/especiales/course/view.php?id=20>



\* Si los docentes desean motivar a sus estudiantes a realizar estos cursos (en su totalidad o en actividades específicas) pueden contactarnos para acordar el apoyo y entregarles un reporte del desarrollo de actividades.

## RUTA

- Campus virtual UAN
- Aulas de cursos especiales
- Cursos de bienestar universitario
- Bienestar apoyo integral
- Acompañamiento académico
- Leer y escribir en la uan Presentaciones efectivas

# Charlas TALLERES

- Estas charlas ofrecen una exposición sucinta y didáctica de diversos aspectos específicos sobre la comunicación, la lectura y la escritura.
- Se realizan de modo presencial (en Bogotá) o también de modo virtual (para todas las sedes del país).
- Cada una puede darse entre una o dos horas y puede complementarse con ejercicios prácticos de los cursos virtuales.
- Pueden solicitarse en las Coordinaciones de Bienestar en cada sede UAN o escribiendo a nuestro instructor de Acompañamiento académico.
- Se programan en el horario que se acuerde con anticipación.

## Comunicación

- La palabra: umbral del universo humano

## Comprensión lectora

- Comprensión lectora: aumenta tu nivel.
- Taller de Lectura crítica Estanislao Zuleta (2 sesiones).

## Redacción y escritura Académicas

- Procesos de escritura.
- La buena puntuación.
- Conectores sintácticos.
- Resumen, reseña o ensayo.
- Normas para citación en trabajos académicos: APA 7 / Vancouver.

## Sobre nuestros cursos Virtuales

- Leer y escribir en la UAN.
- Presentaciones efectivas.

**Contáctenos** para  
agendar sus charlas





Grupo en Facebook UAN OFICIAL  
Club de Lectores UAN

[https://www.facebook.com/  
groups/2913144962347767/](https://www.facebook.com/groups/2913144962347767/)

# ASESORÍAS PERSONALES

**¿Requieres ayuda especial para la redacción o presentación de tus trabajos académicos?**

Solicita asesoría con un docente especializado en lectoescritura, encontrarás a tu asesor en las bibliotecas de Bogotá en los horarios disponibles (consúltalos en bibliotecas o en Coordinación de Bienestar).

Para solicitar nuestros servicios u obtener mayor información consulta con el coordinador de Bienestar Universitario en tu sede o contacta a nuestro instructor en Lectura y Escritura.

***Datos de contacto:***  
***fabio.acevedo@uan.edu.co***



# EMPLEABILIDAD

## *Sesiones* a la **inserción** de la **vida laboral:**

- Con pie derecho, asesorías personalizadas en empleabilidad.
  - Construcción de hoja de vida.
  - Entrevista laboral.
  - Motores de búsqueda laboral.
  - Red de contactos o networking.
  - Supera las pruebas de selección.
  - Técnicas de respiración para manejar la ansiedad al momento de la entrevista laboral.
  - Asesoría de imagen.(Estilo de personalidad, visagismo, Morfología, automaquillaje).
  - Gestiona tu tiempo y equilibra tu vida.
- Entre otras...

***Datos de contacto:***  
***egresados@uan.edu.co***  
***profesional.egresados@uan.edu.co***



# DEPORTES

*Muévete  
con*  
**BIEN  
ESTAR**

- Yoga
- Acondicionamiento físico (clases grupales, Entrenamiento funcional)
- Pausas activas (gimnasia cerebral, rumbaterapia)
- Coaching de alimentación para deportistas.
- Grupos representativos:  
Fútbol 11, Fútbol sala, Baloncesto, Voleibol, Taekwondo, Tenis de Mesa, Billar.
- E-Sports.

***Datos de contacto:***  
[coordinador.deportes@uan.edu.co](mailto:coordinador.deportes@uan.edu.co)





# CULTURA

**Libera**  
*tus* **sentidos**  
con los **talleres**  
de **arte sensorial**

- Taller combatiendo la glosofobia.
- Taller de imaginación creativa.
- Taller Danza terapia.
- Taller de musicoterapia.
- Grupos de formación cultural.

**Datos de contacto:**  
[coordinador.cultural@uan.edu.co](mailto:coordinador.cultural@uan.edu.co)





## Contáctenos

[bienestar.universitario@uan.edu.co](mailto:bienestar.universitario@uan.edu.co)  
Cel: 3112548442

[asistente.bienestar@uan.edu.co](mailto:asistente.bienestar@uan.edu.co)  
Cel: 313 4788936

Tel: +57 (601) 3252980 Ext. 1122 - 1121



@UNIVERSIDAD  
ANTONIO NARIÑO  
PERFIL OFICIAL



@UNIANTONIONARINO



@UNIVERSIDAD  
ANTONIO  
NARIÑO OFICIAL



@UANTONIONARINO



UNIVERSIDAD  
ANTONIO NARIÑO