

# Asignatura Bienestar Universitario 2024-1

Desarrollo Humano-Bienestar Universitario

La Asignatura Bienestar Universitario, por medio de actividades artísticas, deportivas, académicas y de reflexión, facilita la creación de vínculos entre los estudiantes de primer semestre y la comunidad universitaria, contribuyendo a la transición entre el colegio y la Universidad.

**20**  
HORAS

+

**10**  
HORAS

Correspondientes a la actividad que tú elegirás de acuerdo con las opciones de desarrollo estudiantil, deportivas o artísticas que te presentamos.

Del Taller de Salud (Métodos anticonceptivos, Enfermedades de transmisión sexual, Adicciones, y una actividad reflexiva alrededor de estos temas).

**30 horas totales**

#### **Mayores Informes**

Departamento de Servicio Médico  
Taller de salud  
Liliana Bedoya Bedoya  
lbedoy15@eafit.edu.co  
Teléfono: 261 95 00 Ext. 9512

Taller de Salud: **CLASES DIGITALES**. Las indicaciones sobre las fechas, hora y lugar aparecen en tu horario de clases con el código BU0600; así mismo encontrarás los horarios de la opción que elegirás. Todos los horarios se consultan en la página de la Universidad: [www.eafit.edu.co/epik](http://www.eafit.edu.co/epik)

**Ten en cuenta que la asignatura de Bienestar Universitario comienza algunas semanas después del inicio de las clases. Por favor validar horario académico.**

# Desarrollo Estudiantil

## Desarrollo de la creatividad

BU0230

En esta opción podrás integrarte con otros estudiantes a través de lúdicas y retos que estimulen tu creatividad, capacidad comunicativa y socialización, para desarrollar una actitud creativa frente a la solución de problemas por medio del conocimiento y la aplicación práctica de modelos, técnicas, conceptos y herramientas, a la vez que revisarás casos reales y simulados. El objetivo es explorar la creación de nuevas ideas, nuevos puntos de vista, nuevos contextos, formulación de conceptos y soluciones a problemas.

## Liderazgo y gestión emocional

BU0185

¿Quieres aprender a relacionarte mejor y contar con distintas habilidades comunicativas que permitan una reflexión profunda contigo mismo?

Esta opción te permitirá identificar emociones y sentimientos que nos rodean a nivel individual y colectivo, además de conocer a través de la literatura, el cine, técnicas vivenciales y metodologías experienciales, distintas formas de tramitación de emociones, liderazgo y habilidades para la comunicación en tu entorno. Al mismo tiempo, encontrarás un lugar seguro para el encuentro con la palabra, el otro y consigo mismo que favorece tu proceso académico y personal.

## Amor y redes sociales

BU0232

En esta opción tendrás la posibilidad de revisar las versiones actuales del amor, a partir del acercamiento a las experiencias de otras personas y a las propias, al igual que a canciones, películas, series y libros que abordan el tema. Con esto nos aproximaremos a los distintos fenómenos que vemos hoy alrededor de las experiencias amorosas, desde los valores que actualmente nos orientan para tomar decisiones, hasta el papel que cumplen las redes sociales y los medios en la forma en que pensamos y sentimos el amor.

## Pensamiento crítico

BU0233

Fake news, fake reviews, fake follower, tweets, posts, videos, cadenas de whatsapp, "lo vi en facebook", "un amigo me contó", son algunas de las formas en las que se circulan la información hoy. ¿Manipulación?, ¿Desinformación?, ¿Infoxicación?, ¿Desconocimiento?... Estas situaciones no son novedosas, pero los medios, la rapidez de su transmisión y su alcance han cambiado en los últimos años por el uso de la tecnología, haciendo más difícil que podamos analizar los datos y la información.

En este curso aprenderás a interrogar la forma en la cual nos relacionamos con la información, los datos y el conocimiento, contando con la mejor herramienta que tenemos: nuestro pensamiento. Abordaremos de manera práctica el argumento, las evidencias, las falacias y el lenguaje, el razonamiento inductivo y deductivo, la refutación y la estructura del razonamiento.

Esta opción te llevará a recorrer producciones cinematográficas y series de mayor preferencia entre los jóvenes, analizar su incidencia en los procesos identificatorios y de socialización en la vida cotidiana y a reflexionar sobre los modos de relacionarse con estas producciones audiovisuales. El curso se propone como una experiencia en la que vas a conocer personas afines a tus gustos para integrarte mejor a la universidad.

### **Mayores Informes**

Departamento de Desarrollo Estudiantil  
Luisa Fernanda Castrillón Ángel  
dllo.estudiantil@eafit.edu.co  
Teléfono: 261 95 00 Ext. 9301

# Opciones Artísticas

La vida universitaria se presenta como un campo nuevo, territorio desconocido, donde se articulan nuevos roles y dinámicas a los que debes enfrentarte y adaptarte. Desde esta perspectiva se presenta la opción Expresión corporal en la que, a partir de un lenguaje lúdico, te permitirás el afloramiento de tu espontaneidad, de tal manera que se extienda a tu vida cotidiana de manera consciente y responsable.

Para este taller requieres de ropa cómoda y amplia, tipo ejercicio físico.

A través de la expresión corporal y de la música que le da la nota a las nuevas generaciones, se hará énfasis en la música contemporánea con unas pequeñas coreografías que tendrán en cuenta la improvisación como una exploración interior, fortaleciéndote corporalmente y brindándote confianza personal.

No se requieren conocimientos previos en danza. Para este taller requieres de ropa cómoda y amplia, tipo ejercicio físico.

Este taller te plantea una alternativa pedagógica con apoyo en la música, forma artística que le brinda al hombre la posibilidad de expresar sus sentimientos, ayudándolo a descubrir, valorar y aprovechar sus potencialidades, que luego se verán reflejadas a través de un instrumento musical, desarrollando así tu sensibilidad, creatividad y capacidad de auto reflexión y de reflexión frente a tu entorno.

No se requieren conocimientos básicos ni instrumento: la Universidad te presta la guitarra para tus sesiones de clase, pero es indispensable contar con una guitarra en casa para la práctica diaria.

Aprender a ver, aprender a componer, aprender a sintetizar y a reinterpretar, son las claves del mundo de la pintura. Hay fórmulas específicas para aprender a utilizar una técnica: hay que enfrentarse con ellas y aprender del seguimiento del propio trabajo. Para esta opción, cada estudiante deberá contar desde la primera clase con una imagen que quiera reproducir: a esto se le conoce como "Modelo a seguir". A partir de la segunda sesión debes contar con un material básico para la realización de tus obras, que puede ser:

- Lápiz 2B.
- Tubos de acrílicos de 60 cc cada uno, de colores: negro, blanco, rojo carmín, rojo fuego, azul cobalto, azul cerúleo, amarillo cromo, amarillo cadmio.
- Pinceles de cerda:  
Redondos #3, 6, 8, 10 y Planos # 3, 6, 8, 10.
- Lienzo en bastidor de 30 × 50 cm.

Cada estudiante deberá adquirir los materiales para la elaboración de su trabajo, lo cual, tiene un costo aproximado de \$80.000. ¡No compres nada todavía! en la primera sesión de clase, se te indicarán los materiales necesarios.

El baile como tal es un arte canalizador de cultura, sentimientos, comunicación y autoconocimiento. En esta opción descubrirás cómo el baile puede mejorar nuestra forma de vida en muchos de los aspectos personales y de nuestro entorno.

No se requieren conocimientos previos en danza. Para este taller requieres de ropa cómoda y amplia, tipo ejercicio físico.

Dirigido a explorar los procesos básicos del dibujo, enfocándose en ejercicios para el manejo de la técnica, y el uso adecuado de las herramientas y materiales usados en el dibujo clásico, tendrás la oportunidad de descubrir mundos nuevos y maneras propias de aproximarte al quehacer artístico.

Para esta opción cada estudiante deberá contar con:

- Block Pinares.
- Sacapuntas.
- Lápiz 4B
- Borrador.

No se requieren conocimientos básicos en dibujo.

El propósito de esta opción es enseñar las bases fundamentales para realizar una caricatura, aprender a leer las formas como lenguaje y proponer de manera original versiones exageradas y creativas de todas las cosas que vemos o imaginamos, logrando excelentes resultados tanto en el trazo como en el aumento de la creatividad. El caricaturista potencializa la habilidad de observar las cosas de manera detallada, y a partir de dicho proceso de observación la conexión cerebro-mano se fortalece. Definitivamente el resultado para ti será unas caricaturas originales y creativas.

Para esta opción cada estudiante deberá contar con:

- Block Pinares.
- Sacapuntas.
- Lápiz 4B.
- Borrador.

Esta opción te brindará la oportunidad de acercarte a la fotografía, en sus aspectos estético, técnico y científico, por medio de prácticas en casa, cuyos resultados serán compartidos y discutidos entre todos los estudiantes, para propiciar la reflexión sobre el reconocimiento de ti mismo y de tu entorno. Para esta opción necesitas, simplemente, de cualquier dispositivo digital que capture imágenes: celular, tableta o cámara digital, que NO tiene que ser profesional.

En esta opción desarrollarás habilidades creativas y artísticas, y una destreza artesanal suficiente como para aplicar los conocimientos adquiridos en piezas hechas con tus propias manos, que podrás lucir o regalar. En la primera sesión se te indicará el material y las herramientas con que deberás contar y te sugeriremos almacenes especializados en joyería.

Ten en cuenta que para este Taller cada estudiante deberá adquirir los materiales para la elaboración de los trabajos, lo cual tiene un costo aproximado de \$100.000. En la primera sesión de clase, se te indicarán los materiales necesarios.

En este taller desarrollarás habilidades creativas y artísticas, y una destreza artesanal suficiente como para aplicar los conocimientos adquiridos en el ensamble de piezas, logrando unas piezas tejidas en chaquiras, hechas con tus propias manos, que podrás lucir o regalar. En la primera sesión se te indicará el material y las herramientas con que deberás contar y te sugeriremos almacenes especializados en bisutería.

Ten en cuenta que para este Taller cada estudiante deberá adquirir los materiales para la elaboración de los trabajos, lo cual tiene un costo aproximado de \$70.000. En la primera sesión de clase, se te indicarán los materiales necesarios.

El curso de Iniciación Teatral en la Universidad EAFIT ofrece a los estudiantes una introducción dinámica y práctica al mundo del teatro. A través de ejercicios creativos, juegos y actividades prácticas, los estudiantes explorarán fundamentos básicos y desarrollarán habilidades esenciales para la expresión corporal, vocal y emocional en el contexto teatral. Adicionalmente, los estudiantes tendrán la oportunidad de explorar y comprender el mundo del cine desde diversas perspectivas. A través de un enfoque interdisciplinario que abarca aspectos artísticos, narrativos, algunos datos históricos y culturales, los estudiantes desarrollarán habilidades críticas para analizar y apreciar la cinematografía como forma de arte y medio de comunicación.

En esta opción, los estudiantes aprovecharán el material reciclable que tengan en casa para realizar manualidades útiles y estéticas. Pondrán a trabajar su mente de una manera recursiva dando rienda suelta a su creatividad. El curso se basará en la realización de un proyecto artístico por medio de material reciclable en cada clase; estos proyectos estarán dirigidos por el docente siempre estimulando la libre creatividad de los estudiantes.

# Opciones Deportivas

Todas las actividades deportivas requieren ropa deportiva.

## **Ajedrez**

**BU0112**

El gran componente lúdico de este deporte lo convierte en una opción ideal para el uso del tiempo libre y de ocio. El ajedrez es una excelente herramienta que, orientada con algunos ejes temáticos como la comunicación, la capacidad de decisión y la autonomía, se convierte en un elemento de utilidad para la vida, a la vez que ayuda a adaptarse satisfactoriamente en el ámbito universitario, realizando actividades no solo en parejas, sino grupales.

## **Artes marciales - Clase presencial**

**BU0183**

Te ha interesado practicar distintas disciplinas marciales y conocer los principios de cada una de ellas? Practicar los movimientos básicos y transiciones, bloqueos, defensas, técnicas de golpeo con manos y pies, la respiración adecuada y diversas técnicas como agarres y sus salidas? Pues en esta opción, podrás aprender de manera progresiva estas técnicas básicas, que te aportarán a tu bienestar físico, mental y espiritual. De igual manera, será un espacio de confianza en donde estarán muy presente los valores de una sana convivencia.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## Yoga

BU0180

Si te interesa mejorar la salud por medio de posturas, calmar y equilibrar pensamientos por medio de la respiración y aumentar y canalizar la energía por medio de la conciencia y meditación integral, esta opción es la indicada para ti. Este programa te aportará a tu desarrollo físico, espiritual y social, para que, durante este inicio académico, tengas nuevas herramientas que favorezcan no solo a la integración de tu vida personal con las diferentes actividades, sino también la interacción con otros estudiantes.

- Ropa deportiva

## Disco volador -Ultimate

BU0157

Te gustaría realizar actividad física de forma fácil, dinámica y atractiva, ¿por medio de encuentros virtuales?

¿Deseas intercambiar información, intereses y aficiones con los demás estudiantes?

Por medio de esta opción, queremos ofrecerte nuevas herramientas de interacción, conociendo algunos conceptos básicos técnicos y tácticos sobre este deporte y su filosofía del Espíritu de Juego, en un ambiente de confianza.

- Ropa deportiva

## Iniciación tenis de mesa

BU0157

En este espacio podrás aprender conceptos básicos del Tenis de Mesa, de una manera divertida; por medio de juegos, retos y videos en donde pondrá a pruebas tus habilidades y destrezas de manera individual y grupal a través de las TICS.

- Ropa deportiva

Si deseas mejorar tu respiración y postura, aún más ahora que pasas tanto tiempo frente a la computadora, estos ejercicios de los músculos abdominales, te ayudarán a minimizar los dolores de espalda, además de darte estabilidad y equilibrio a tu cuerpo. Hoy en día, es de vital importancia en la práctica de cualquier actividad física o deporte, los ejercicios de la musculatura abdominal, (Core). Acá aprenderás como ejecutar cada ejercicio y los beneficios que implica fortalecer este músculo para nuestra estructura fisiológica.

**Iniciación E-sport (Video juegos)**

¿Sabías que los videojuegos tienen efectos positivos en la salud física y mental, como la disminución del estrés, el desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico y la resolución de problemas, mejora en la coordinación mano - ojo y en la visión y un incremento en la capacidad de memoria, entre otros? En esta opción podrás conocer más sobre esta nueva tendencia recreativa y deportiva, conocida como e-sport o deporte electrónico.

Si cuentas con una computadora o celular, podrás poner a prueba tus habilidades de comunicación, trabajo en equipo y colaborativo a través de estos videojuegos: League of Legends, Clash Royale, Just Dance Parchis Online.

**Rumba**

Esta opción es una muy buena alternativa, si deseas realizar ejercicio físico, combinando tu cuerpo en movimiento, con ritmos actuales, en donde te puedas divertir, interactuar con otros estudiantes y aprender a coordinar patrones de movimientos, afianzar estructuras corporales, sin olvidar los grandes los beneficios cardiovasculares

## Fútbol masculino

BU0116

Con el fútbol se generan espacios de participación y formación en valores, que le permiten al estudiante adaptarse y consolidarse en su nueva etapa como universitario, fortaleciendo su motivación personal y su adaptación social, y que lo encaminan hacia el cumplimiento de sus propias metas académicas, sociales y deportivas.

- Ropa deportiva

## Microfútbol

BU0118

Deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores. El objetivo con la clase es fomentar la actividad física como un elemento indispensable para conocer el ambiente universitario y estimular el desarrollo de sus destrezas motrices, fortalecer sus relaciones personales e interpersonales y reforzar valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la amistad y la responsabilidad, que deberá asumir el joven estudiante paulatinamente en sus procesos de formación superior.

## Iniciación en tenis de campo

BU0162

Enseñar las principales técnicas del tenis de campo, y presentarlo como un medio de socialización a través del juego limpio y respeto hacia el oponente.

- Raqueta
- Ropa deportiva

## Intermedio en tenis de campo

BU0163

Enseñar las principales técnicas del tenis de campo, y presentarla como un medio de socialización a través del juego limpio y respeto hacia el oponente.

Implementos necesarios:

- Raqueta
- Ropa deportiva

## Avanzado en tenis de campo

BU0164

Enseñar las principales técnicas del tenis de campo, y presentarlo como un medio de socialización a través del juego limpio y respeto hacia el oponente.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## Baloncesto masculino

BU0173

Deporte de asociación, cooperación, oposición y socio motriz, que requiere de la integración de los practicantes.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## Natación

BU0167

Potenciar las habilidades y destrezas acuáticas a partir de los conceptos universales de respiración, flotación, estabilización y propulsión, para el aprendizaje de las técnicas o modalidades básicas de natación.

Implementos necesarios:

- Pantalóneta (impermeable o de lycra)
- Traje de baño (lycra)
- Gorro de baño

## Iniciación al voleibol

BU0174

Presentar una serie de sesiones donde se conocerán los diferentes componentes técnicos del deporte, teniendo en cuenta las características de los grupos.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## Voleibol avanzado

BU0175

Generar un espacio de libre esparcimiento y una sana práctica deportiva, que le sirva a la estudiante tanto en la parte personal, académica y en las relaciones personales con los demás estudiantes.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

### Mayores Informes

Departamento de Deportes. Biviana Castrillón Díaz. bcastril2@eafit.edu.co. Teléfono: 261 95 00 Ext. 9645

**UNIVERSIDAD**  
**EAFIT**

