

¡En todo lugar y a cualquier hora, desde Bienestar te acompañamos!

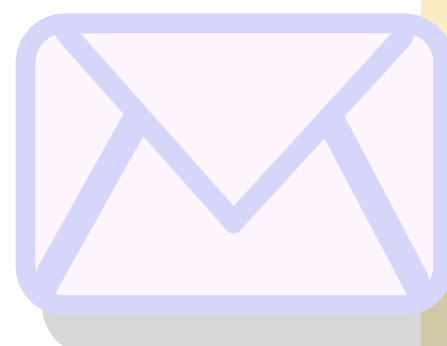
Por eso te entregamos esta información que puedes guardar en tu celular y compartirla con tus compañeros y compañeras.
¡Pasa la voz para que Bienestar sea de todos y todas!

24 horas, los 7 días

A través de nuestras líneas gratuitas puedes tener orientación para casos de violencias basadas en género y violencias sexuales, o para conversar con alguien cuando necesites tranquilidad.

- **Línea Violeta 01 8000 423 874** (para orientación en casos de violencias basadas en género)
- **Línea de atención en salud mental 01 8000 521 021** (para orientación y acompañamiento en salud mental)
- **Vía chat de WhatsApp 316 601 1106** (para casos de violencias basadas en género y para acompañamiento en salud mental)

Siempre estarán disponibles médicos, psicólogos y técnicos en atención prehospitalaria para dar acompañamiento, orientación o resolver dudas.



Citas y asesorías virtuales



El agendamiento de citas puedes realizarlo de manera virtual a través de nuestras plataformas. Este sistema te permite solicitar un espacio, ágil y práctico, con psicoorientadores de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, además de asesores del Fondo de Bienestar Universitario.

1

Citas de psicoorientación

Espacio para sentir que te escuchan y construir alternativas en torno a las dificultades de la vida académica y personal. Hay disponibilidad de citas para todos los campus universitarios.

[¡Conoce más!](#)

2

Asesoría FBU

Recibes atención y orientación de tu caso para los servicios de afiliación, crédito, cartera, retiros y asignación de notaría.

[¡Conoce más!](#)



Oferta virtual

Con nuestros cursos virtuales puedes obtener herramientas desde casa para aplicar en tu vida diaria, no solo en tu proceso académico, sino también en tu entorno personal y familiar, así como en tu relación de pareja.

1

Maletín SEAMOS

Interactúa con recursos para el amor y la sexualidad saludable y libre de violencias.

¡Conoce más!

2

Escuela de género

Accede a los siete cursos formativos sobre: interseccionalidad, género, no discriminación, no revictimización, conceptos jurídicos sobre violencias basadas en género (VBG), investigación feminista y activación de rutas y acompañamiento para casos de VBG.

¡Conoce más!

3

Cuídate tú, salud y vida universitaria

Los derechos y deberes en salud, la importancia del cuidado bucal, la salud financiera y la alimentación saludable para la comunidad universitaria son los temas centrales de este curso. Conoce, además, herramientas para detectar tempranamente el cáncer de seno y el cáncer de testículo. También comprenderás la importancia del lavado de manos y de espacios libres de humo de tabaco.

¡Conoce más!

4

Hábitos y técnicas de estudio

Conoce los aspectos ambientales y mentales que inciden en tu proceso de aprendizaje, además, adquiere herramientas para mejorar este proceso a través de técnicas de estudio y actividades para fortalecer la memoria.

¡Conoce más!

5

Ansiedad y vida universitaria

Reconoce qué es la ansiedad y cuáles emociones se manifiestan con ella, además, aprende estrategias de intervención para la ansiedad en el entorno académico.

¡Conoce más!

6

Producción Audiovisual

Cuenta tus propias historias a través de la fotografía y la producción audiovisual con herramientas caseras o de bajo costo y tecnología accesible.

[¡Conoce más!](#)

7

Bienestar Financiero

Aprende a organizar las finanzas personales de tu presente y a planear tu futuro financiero con este curso que te da herramientas para la planeación e inversión.

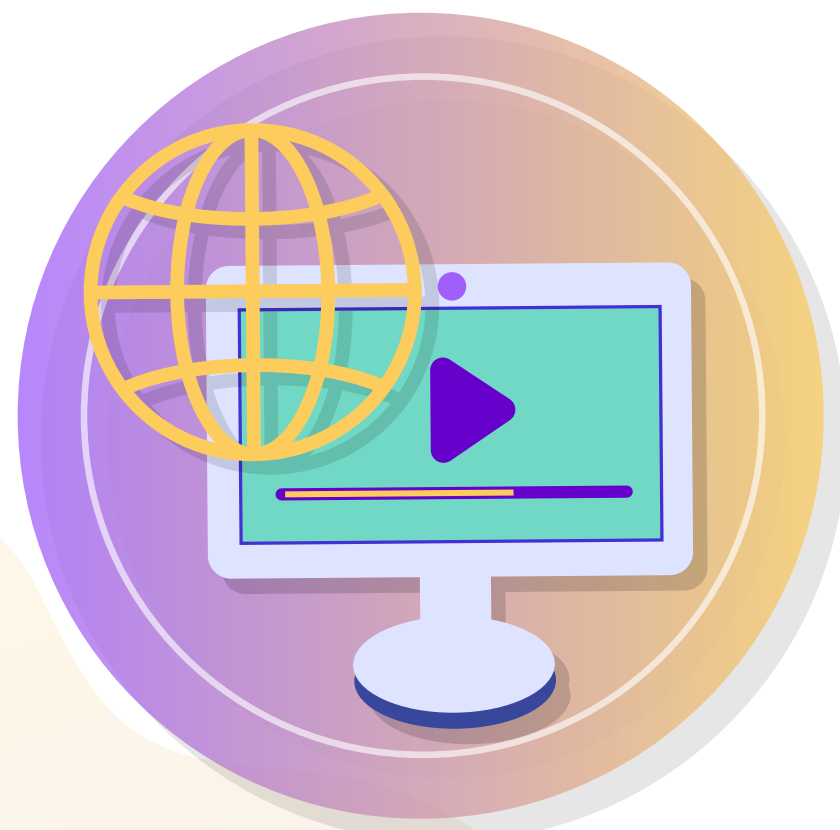
[¡Conoce más!](#)

8

Escúchanos en Ivoox

Nuestros profesionales, en articulación con la Emisora Cultural UdeA, prepararon este material para que, en cualquier momento del día, escuches y conozcas información de la mano de expertos sobre: prevención de las violencias basadas en género y violencias sexuales, salud mental, planificación familiar, consumo consciente de sustancias psicoactivas y otros temas de autocuidado.

[¡Conoce más!](#)



Serie web *Soy Bienestar, tengo el poder*

Tres estudiantes de la Universidad se encuentran en diferentes espacios y comparten beneficios y servicios a los cuales pueden acceder en Bienestar Universitario para afrontar momentos personales, familiares y económicos por los que pasan. Es así como se enfrentan a la toma de decisiones que aportarán a su proyecto de vida académico mientras escuchan las voces de su conciencia.

Episodio 1

Juanca está feliz por pasar a la UdeA. Durante su primer día se encuentra con Juli, una estudiante que está pasando por un momento difícil con su familia y está en época de parciales.

Aquí haremos un recorrido por algunos servicios de Bienestar, como: Estudiar a lo bien y Ánimo

[¡Ver episodio!](#)

Episodio 2

Juli se encuentra agotada por el estrés que le genera la carrera y la enfermedad de su mamá, el cansancio tocó a su puerta y no sabe qué hacer.

Conoce sobre la Línea de Teleasistencia en Salud Mental 01 8000 521 021, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

[¡Ver episodio!](#)

Episodio 3

Juanca conoce a Mapi, una estudiante que tiene hijo llamado Noa. Mapi está buscando apoyo económico para sobre llevar los gastos personales y familiares, mientras tanto, le explica a Juanca los beneficios que puede recibir siendo estudiante de la UdeA.

Como Mapi, encuentra información de Deporte en tu región, Programa Educativo de Prevención de Adicciones, tiquete metro, matrícula cero, servicio de alimentación y Cultivarse.

[¡Ver episodio!](#)

Episodio 4

Tenis de mesa es una de las disciplinas deportivas que más le gusta a Juanca y en la UdeA encuentra la oportunidad de practicarlo. Mientras se dirige al Coliseo habla con su mamá por teléfono, pero ella queda intranquila y decide ir hasta la Universidad para confrontarlo sobre sus temores, allí Juanca y Juli hablan con ella.

Conoce la información sobre cursos formativos-deportivos, actividad física para la salud, ludotecas, Actívate, deporte recreativo, escenarios deportivos y Sistema de Estímulos Académicos (SEA).

[¡Ver episodio!](#)

Episodio 5

Mapi llega a las oficinas de Bienestar para solicitar apoyos económicos y allí le brindan la información para poder acceder a estos. Después de realizar la caracterización, Mapi se encuentra con una psicoorientadora que le da herramientas para tomar decisiones económicas.

Aquí te mostraremos un poco sobre: caracterización, servicio de alimentación, finanzas personales y sala amiga de familia lactante.

[¡Ver episodio!](#)

Episodio 6

Mapi conoce a Juli a través de Juanca y le genera celos saber que es cercana con él, en medio de la conversación se da cuenta que Juli no está interesada en Juanca, además, les cuenta que está pasando por un caso de acoso y es Juli quien la orienta para recibir ayuda de Bienestar Universitario.

En este espacio conoce a SEAMOS y Atención y prevención de violencias basadas en género y sexuales en la UdeA.

[¡Ver episodio!](#)

Episodio 7

Juanca, Mapi y Juli se encuentran en Actívate Max, el gran evento deportivo de la UdeA, así sellan esta amistad y red de apoyo.

[¡Ver episodio!](#)



Caracterízate

Si eres estudiante de pregrado o posgrado, o empleado/a docente y no docente, conoce alertas y recomendaciones personalizadas en cuanto a tus hábitos y prácticas de autocuidado. Solo debes caracterizarte; diligenciar esta encuesta te toma 20 minutos y te entrega información valiosa para que cuides de ti y disfrutes de los servicios de Bienestar

¡Conoce más!