

Boletín Universitario

Subdirección de Bienestar Universitario

70
AÑOS
1955 / 2025



Conoce mas sobre nuestros programas

Programa Cultura

"El Programa de Cultura de la Universidad Pedagógica Nacional impulsa la creación, promoción y difusión de prácticas artísticas y culturales como eje fundamental del bienestar y la formación integral. Desde una perspectiva incluyente y participativa, generamos espacios para que la comunidad universitaria —estudiantes, docentes y personal administrativo— exprese sus saberes, talentos y sensibilidades a través del arte y la cultura.



Cultura
CREATIVA

12/15

Narrativas Uvpa en

TALLER
**SONORIDAD Y MOVIMIENTO
DESDE LAS DANZAS ESPAÑOLAS**
CON INDIRHA GUZMAN - ALMA AMARI UPN

Crearemos una estrategia de implementación de la fotografía como recurso en el desarrollo de iniciativas dentro de las industrias creativas.

SABADO
15
MARZO 2025

AULA DE ARTES
PLASTICAS
11 a.m. - 1 p.m.

CENTRO FELICIDAD CHAPARRERO
GL 82 # 30-39

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

**MESA
CULTURAL
UPN**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

70

MARZO
6
LA CAMILO
11:00 a.m.

Si to mueve el arte
participa
info en la descripción

Programa Cultural
Bienestar Universitario

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

70

Semillero

Audiencia Multigeneracional:
Martes SPM a SPM
Miércoles SPM a SPM

Grupo representativo

Audiencia Multigeneracional:
Miércoles SPM a SPM
Jueves SPM a SPM

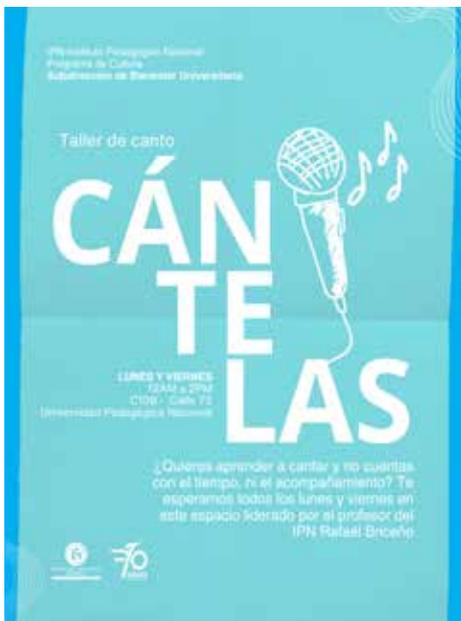
**DANZA
FOLCLÓRICA**

20
MARZO
11:00 A.M.

**VI
Encuentro
Universitario de
Música
de los
Litorales**

GRUPOS PARTICIPANTES:
GRUPO DE TAMBORES Y
GRUPO CHIRIBAND DE LA UPN

SEDE CANDELARIA
UNIVERSIDAD
DE LA SALLE



Ofrecemos una variada programación de talleres, conversatorios, muestras artísticas, encuentros culturales, así como el fortalecimiento de grupos representativos y semilleros creativos. Cada una de estas acciones está orientada a cuidar el por-venir de su comunidad universitaria a través del diálogo de saberes, la expresión identitaria y la construcción colectiva. Nuestro quehacer articula lo simbólico con lo cotidiano, consolidando una universidad viva, diversa y comprometida con la transformación social. El Programa de Cultura es una invitación permanente a crear, sentir, reflexionar y construir comunidad desde las múltiples formas del arte."



Programa Deporte y Recreación

sbudeportes@pedagogica.edu.co

El Programa de Deporte y Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional tiene como propósito fomentar y promover la práctica del deporte, la recreación y la actividad física mediante espacios de formación que favorezcan el desarrollo social, el disfrute, el goce y la construcción de hábitos saludables. Estas acciones buscan contribuir al mejoramiento integral de la salud física y mental de la comunidad universitaria, generando una cultura del cuidado y del bienestar.



TALLERES

TALLERES DEPORTIVOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

El Programa de Deporte y Recreación de la Subdirección de Bienestar Universitario trae para ti dos talleres diseñados para fortalecer tu cuerpo y mente.

- Abierto a toda la comunidad universitaria.
- Apto para todos los niveles.

TALLER DE YOGA - TALLER DE SALTO CON CUERDA

INSCRÍBETE AHORA COMPLETANDO EL FORMULARIO

¡ÚNETE A LOS EQUIPOS DEPORTIVOS DE LA UPN!

El Programa de Deporte y Recreación de la Subdirección de Bienestar Universitario invita a toda la comunidad universitaria a formar parte de los grupos representativos y selecciones deportivas.

Representa a la UPN y vive experiencias inolvidables

INSCRIPCIONES HASTA EL 28 DE MARZO

MASTERCLASS DE YOGA

¡TU SALUD MENTAL Y TU CUERPO TE LO AGRADECERÁN!

¡CUMPLANDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE TE DETUVISTE A RESPIRAR!

¡EMPEZAR LA TERAPIA A SALIR Y EMPEZAR EL DÍA CON ENERGÍA Y SERENIDAD!

MIÉRCOLES 12 DE MARZO
Lugar: Instalaciones de Valmaría
Hora: 8:30 a.m.

INSCRÍBETE

Líneas de Acción

1. Deporte Universitario

Se busca generar espacios de formación deportiva que fortalezcan el desarrollo social, el aprendizaje técnico y táctico en diversas disciplinas, tanto de conjunto como individuales. Estas experiencias formativas están orientadas a lograr un alto desempeño en competencias interuniversitarias y a estimular la proyección del deporte de rendimiento.

2. Recreación

A través de diversas actividades lúdicas y participativas, se promueven expresiones recreativas que estimulan el disfrute, el goce y la interacción social. Estas prácticas recreativas favorecen el desarrollo de las diferentes dimensiones del ser, enriqueciendo la vida universitaria.

3. Actividad Física

Se fomenta la práctica regular de actividad física como una estrategia fundamental para el desarrollo de hábitos saludables, promoviendo estilos de vida activos que incidan positivamente en el bienestar físico y mental de la comunidad universitaria.

TE INVITAMOS ESTE **SÁBADO** **ABRIL 12**

TALLER

BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL

LUGAR: PATIO C | HORA: 9:00 A. M.

GRAN EXHIBICIÓN DEL EQUIPO DE STREET HOCKEY

VIERNES 14 DE MARZO
DE 12:00 M A 2:00 PM
CANCHAS DEL EDIFICIO C

¡TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESTE GRAN ESPERANZA!

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

TALLER: EXHIBICIÓN DE DEPORTES DE NUEVAS TENDENCIAS EN LA UNIVERSIDAD

DODGEBALL Y RUGBY

Organiza:
Programa de Deporte y Recreación de la Subdirección de Bienestar Universitario, en articulación con el IDRD Instituto Distrital de Recreación y Deporte.

VIERNES 28 DE MARZO

12:00 m a 2:00 p.m.

Canchas del Edificio C Calle 72



sbudeportes@pedagogica.edu.co



La Subdirección de Bienestar Universitario, a través del Programa de Deporte y Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional y como miembro del Sistema Universitario Estatal – SUE Bogotá, tiene el gusto de invitar a toda la comunidad universitaria a participar en el:

II Festival de Integración Recreativo SUE

“Moviéndonos por la vida”

Este gran evento se llevará a cabo el próximo 10 de abril de 2025 a partir de las 2:00 p.m. en la Plaza Central de la Universidad Nacional de Colombia.

Contaremos con la participación de las universidades que integran el SUE Bogotá:

Universidad Nacional de Colombia

Universidad Pedagógica Nacional

Universidad Militar Nueva Granada

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

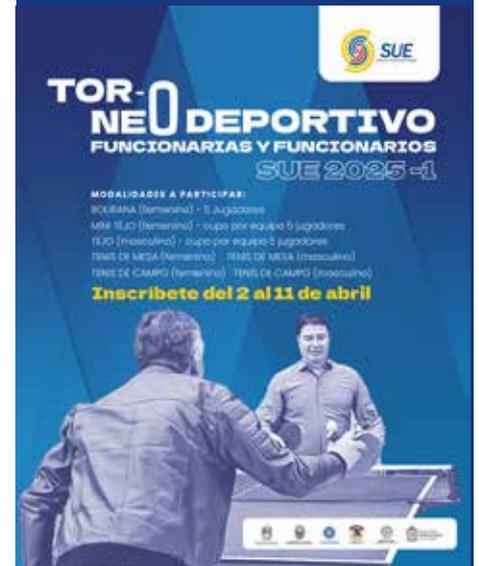
Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)

Será una jornada llena de integración, recreación y movimiento.

¡Te esperamos!

Inscríbete aquí:

<https://forms.office.com/r/WKmq3trUsF>



En el marco de promover condiciones físicas y sociales en la comunidad universitaria, mediante programas formativos, preventivos y correctivos de la enfermedad y promoción de la salud, identificando factores de riesgo, reconociendo las necesidades y realidades de la comunidad universitaria, se informa que en el mes de marzo el Programa de Salud gestiona y realiza diversas actividades en las diferentes instalaciones que conforman la UPN, partiendo desde el autocuidado y cuidado por el otro:

AVISO IMPORTANTE

La Subdirección de Bienestar Universitario y el Programa de Salud invita a la comunidad estudiantil a participar de las jornadas de prevención y diagnóstico oportuno del VIH.

En estas jornadas se realizarán las siguientes actividades:

- Asesoría Pre y Post Test.
- Toma de pruebas rápidas de cuarta generación.
- Actividades de educación en salud y entrega de paquetes de prevención.

5 de Marzo - Sede NOGAL 9:00am - 2:00pm
6 de Marzo - Sede CALLE 72 9:00am - 2:00 pm
7 de Marzo - Sede VALMARIA 9:00am - 2:00 pm

No faltes ¡PARTICIPA!

Día Nacional de la CEFALEA

19 de abril

QUE ES?
Dolor de cabeza continuo o recurrente

CEFALEA TENSIONAL

Las cefaleas tensionales ocurren cuando los músculos del cuello y del cuero cabelludo se tensionan o se contraen

MIGRAÑA

Es un tipo de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido

CEFALEA EN BROTE O NEURALGIA

Es un dolor que afecta un lado de la cabeza y puede involucrar lagrimeo de los ojos, párpados caídos y congestión nasal. Los ataques duran de 15 minutos a 3 horas

¿A QUÉ ASPIRA?

- Has ejercicio.
- Mantén una buena alimentación
- Come frutas y verdura
- Hidrátate.

FACTORES QUE LO PROVOCAN

- Estrés.
- Ansiedad
- depresión
- Mala posición e cabeza y cuello

11 ABRIL

DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON

Trastorno neurodegenerativo del sistema nervioso central el cual no tiene cura pero sí diferentes tratamientos.

- Lentitud.
- Temblor.
- Rigidez muscular.
- Dificultad para mantener el equilibrio y la coordinación.

¡QUE NO NOS TIEMBLE EL PULSO DE ENFRENTARLO!

Subdirección de Bienestar Universitario
Programa de Salud



SUBDIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
PROGRAMA DE SALUD

MARZO 24

DÍA DE LA LUCHA CONTRA LA TUBERCULOSIS

La tuberculosis es una enfermedad grave que afecta principalmente los pulmones.

Se contagia por el aire cuando una persona con la enfermedad tose, estornuda, habla o canta.

SÍNTOMAS:

- Cansancio
- Pérdida de peso
- Fiebre
- Dolor torácico
- Tos continua (a veces con sangre)

ANTE CUALQUIER SIGNO DE ALARMA, CONSULTA CON TU MÉDICO.

saludsbu@pedagogica.edu.co

COMIDA CALLEJERA

ENFERMEDADES DIGESTIVAS

Diarrea, náusea, gastroenteritis aguda.

INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Causadas por bacterias, toxinas o agentes químicos.

MANIPULACIÓN INADECUADA

puede causar SALMONELLA entre otros, asociada a otros virus zoonozómicos.

LAVADO DE MANOS

Lava las manos con abundante agua y jabón incluyendo el interior de los dedos y entre los dedos.

REUSA EN RECIBIR

Evita la compra del lugar y la manipulación de los alimentos.

NO CONSUMAS ALIMENTOS UNICELULARES

Subdirección de Bienestar Universitario
Programa de Salud

¿ACEPTAS EL RETO?

COMO EN LA CALLE DE FORMA SEGURA

- Fíjate en la limpieza del lugar
- Come, pilla e interactúa sueltas al aire libre mucho tiempo ¡BIENHECHOS!
- TOMA DECISIONES PARA SALVAR TU ESTÓMAGO

Subdirección de Bienestar Universitario
Programa de Salud
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Programa Apoyo Socioeconómico

El Programa de Apoyo Socioeconómico, tiene como objetivo fomentar el desarrollo integral, el mejoramiento permanente de la calidad de vida de la comunidad universitaria y fortalecer la permanencia y graduación estudiantil, mediante el desarrollo de proyectos y estrategias de apoyo socioeconómico enmarcados en las siguientes líneas: Alimentación subsidiada, Formación y participación en el ámbito socioeconómico, Monitorias orientadas por Bienestar, Apoyos a la matrícula y Convenios.

CONVENIO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | Prosperidad Social

Renta Joven

Subdirección de Bienestar Universitario
Programa de Apoyo Socioeconómico

REVISIÓN DE LIQUIDACIÓN DE MATRÍCULA

Subdirección de Bienestar Universitario
Programa de Apoyo Socioeconómico

TU ÉXITO nuestra meta

TE ACOMPAÑAMOS A QUE CUMPLAS TUS SUEÑOS Y PROYECTOS DE VIDA

¡Llegó el momento para que te pongas al día!

Si presentas menos de 90 días de mora	Si presentas más de 90 días de mora
(601)307 30 70 En Bogotá	(601)749 02 11 En Bogotá
01 8000 11 28 45 Línea nacional	01 8000 11 97 16 Línea nacional

Horarios de atención:
Lunes a viernes: 7:00 a.m a 7:00 p.m
Sábados: 8:00 a.m a 3:00 p.m

¡Te acompañamos para que alcances tus objetivos!

11 ABR

Feria de Apoyos y Oportunidades

CONECTANDO BIENESTAR

10:00 am a 2:00 pm

Instalación Calle 72
Plaza Dario Betancourt

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL | 70 ASES | MINISTERIO DE INTEGRACIÓN SOCIAL | BOGOTÁ

APRENDE A MULTIPLICAR LAS VENTAS DE TU EMPRENDIMIENTO SIN NINGÚN COSTO

Abrimos convocatoria de formación de la mano de la Universidad del Rosario para potenciar tu negocio y participar por capital semilla.

UNIVERSIDAD TEXMODAS | NPNT

¡Haz tu práctica en el Ministerio de Hacienda!

Postúlate del 1 al 25 de abril de 2025

Convocatoria abierta para estudiantes de la UPN
Prácticas laborales y judiciales ad honorem
Segundo semestre 2025

BENEFICIOS DESTACADOS

- Tesor (según convenio institucional)
- Prácticas de tiempo completo
- Subsidio mensual equivalente a 1 SMLMV
- Duración:
- Prácticas: 5 meses (28 trimestres)
- Aplicables: 9 meses (28 trimestres)

DOCUMENTOS REQUERIDOS

- Carta de presentación institucional
- Formato de aplicación
- Certificación de promedio académico
- Fotocopia del documento de identidad
- Foto de vida actualizada

Consulta las plazas disponibles:
• Dirección: aseo@ecaf.gov.co
• Información y requisitos del proceso: <https://www.mincolp.gov.co/planes-y-proyectos>
• Postulación: <https://www.mincolp.gov.co>
• Portal de trámites

Tu futuro nos inspira

¡Te acompañamos a que cumplas tus sueños y proyectos de vida!

Llego el momento para que te pongas al día,

Comunícate ahora mismo:

Si presentas menos de 90 días de mora	Si presentas más de 90 días de mora
(601)307 30 70 En Bogotá	(601)749 02 11 En Bogotá
01 8000 11 28 45 Línea nacional	01 8000 11 97 16 Línea nacional

¡Somos más fuertes juntos!

Programa Apoyo a Servicios Estudiantiles

ASE

Subdirección de Bienestar Universitario
Programa de apoyo socioeconómico

Programa CONVIVENCIA

El Programa de Convivencia de la UPN definimos la convivencia como una forma democrática e inclusiva de compartir un espacio común, basada en valores como el respeto, la solidaridad y la libertad. Reconoce la conflictividad como un campo de aprendizaje y propone estrategias para abordarla desde una perspectiva restaurativa, utilizando herramientas pedagógicas como el "Protocolo de Prevención y Atención para la Resolución de Conflictos de Convivencia para estudiantes". Este protocolo busca generar procesos de reflexión y acuerdos, promoviendo el análisis y el aprendizaje colectivo a partir de las tensiones.

El programa trabaja en diferentes niveles, desde la intervención individual hasta la construcción de mesas de interés colectivo. Se involucra con diversos sectores de la vida universitaria, impulsando la participación y el diálogo democrático para fortalecer la democracia universitaria y la relación universidad-sociedad. Busca construir una comunidad universitaria justa y pacífica a través de la promoción de la convivencia restaurativa, la resolución de conflictos y el fomento de la participación democrática, integrando los derechos humanos como eje fundamental de su accionar.

Promueve estrategias que fortalezcan la cultura de paz y convivencia restaurativa a través de la resolución de conflictos, el fomento de la participación y el diálogo democrático, buscando construir una comunidad universitaria justa, incluyente y dialógica. Estas estrategias se desarrollan en el marco de 4 líneas de acción:



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Subdirección de Bienestar Universitario

70 AÑOS

¡Llega la Escuela para la Convivencia y la Participación Estudiantil!

Convocan: Programa de convivencia de la Subdirección de Bienestar Universitario

¿Te interesa transformar la universidad desde el diálogo, la participación y el cuidado colectivo?
Un espacio para reflexionar y actuar en torno a la convivencia universitaria, la defensa de lo público y la educación como derecho.

Escoge tu horario:

- **Lunes:** 9:00 a. m. a 11:00 a. m.
- **Martes:** 11:00 a. m. a 1:00 p. m. **Salon B101**
- **Miércoles:** 2:00 p. m. a 4:00 p. m.

Desde: 17 de marzo | **Torreón B323, Edificio B – UPN** | **Más información:** convivenciasbu@pedagogica.edu.co
Hasta: 28 de Mayo

Participación política estudiantil:

Fomenta la participación incluyente y el diálogo democrático entre todos los miembros de la comunidad universitaria (estudiantes, docentes y trabajadores).



Transformación de Conflictos:

Desde el Protocolo de Prevención y Atención para la Resolución de Conflictos de Convivencia para estudiantes como herramienta pedagógica, se aborda la resolución de conflictos desde una perspectiva restaurativa, superando enfoques punitivos y promoviendo el aprendizaje a partir de las tensiones.

Pactos por la convivencia:

Diálogos emergentes de las cotidianidades que integran los derechos humanos como pilar fundamental en la construcción de una convivencia pacífica y justa.

Relacionamiento y alianzas para la convivencia:

Busca fortalecer la relación entre la universidad y la sociedad, impulsando la democracia universitaria.

convivenciasbu@pedagogica.edu.co

CONMEMORACIÓN **8M**

Agenda amplia

JUEVES 06 MARZO
11:00 AM A 4:00 PM

Invitan:
Programas Género y Cuidado
Cultura - Deportes y Recreación
de la Subdirección de Bienestar Universitario

programa_gyc@upn.edu.co

Conmemoración del día de la **visibilidad trans**

31^A 4
MARZO ABRIL

PROGRAMA GÉNERO Y CUIDADO DE LA SUBDIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Recepción, atención o reportes de Violencias Basadas en Género (VBG)
protocoloviolenca@upn.edu.co

Edificio P CONMEMORACIÓN **8M**

JUEVES 06 MARZO 2:00 PM A 4:00 PM

Conversatorio: procesos pedagógicos artísticos y feministas: otras formas de enseñar/aprender

Lanzamiento de la política de Género y Cuidado

INVITADAS

- Claudia TorresCruz:** artista interdisciplinar y profesora
- Lucia Barbieri:** lesbiana, docente y educadora popular feminista
- Crespa:** gestora cultural y educadora popular feminista

Gran cierre:
Presentación artística **BAFUENADA**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Programa Género y Cuidado de la Subdirección de Bienestar Universitario

Programa de Género y cuidado
Programa de Cultura
Subdirección de Bienestar Universitario
Biblioteca Central UPN

Mistral

Laboratorio de lectura

a partir de 24 de abril
Salón: A227 | 1PM
Calle 27 - Universidad Pedagógica Nacional

de autoras latinoamericanas

Programa GOAE

El Grupo de Orientación y Acompañamiento Estudiantil - GOAE es el encargado de liderar el diseño, la implementación y evaluación de planes, proyectos y estrategias dirigidas a identificar, fortalecer y atender las necesidades y realidades de carácter psicosocial y psicopedagógico asociadas al bienestar, la permanencia y la prevención de la deserción. Tenemos varias líneas de acción, destacando los acompañamientos individuales en las áreas de trabajo social, psicopedagogía y psicología; como también las intervenciones grupales de Promoción y Prevención que se enmarcan bajo dichas áreas y el tema de SPA.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL 70 AÑOS

Dirigido a toda la comunidad universitaria

Taller:
MÉTELE MENTE

Martes
25 de
marzo

9:00 A.M.
a 12:00 P.M.

Biblioteca
Sede UPK

Organiza:

- Grupo de Orientación y Acompañamiento Estudiantil - GOAE
- Subdirección de Bienestar Universitario

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL 70 AÑOS

Taller:
EDUCA TU REBELDÍA:
¿CÓMO HABITAMOS LA U?

Viernes
21 y 28
marzo

11:00 A.M.
a 1:00 P.M.

Salas
Paulo Freire
A y B

Organiza:

- Grupo de Orientación y Apoyo Estudiantil - GOAE
- Subdirección de Bienestar Universitario

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL 70 AÑOS

SUBDIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

AGENDA 2025

Programa:
GOAE • GRUPO DE ORIENTACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO ESTUDIANTIL

JORNADA SOBRE
EL CUIDADO DE LA
SALUD MENTAL Y
HÁBITOS SALUDABLES

VIERNES
14 DE MARZO

Hora:
9:00 a.m.
a 3:00 p.m.

Lugar:
Plaza
Dario Betancourt
Calle 72

Organizan: GOAE y Subred Norte

UN ESPACIO PARA FORTALECER
EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA.
¡TE ESPERAMOS!