

## **SERVICIOS VIRTUALES DE BIENESTAR UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE OCCIDENTE**

Teniendo en cuenta la situación actual, desde Bienestar Universitario de la Universidad Autónoma de Occidente procuraremos facilitar todos los recursos a nuestro alcance, para proporcionar condiciones que contribuyan a sobrellevar de mejor manera el aislamiento social, pues entendemos que, ahora más que nunca, el sentido de comunidad debe movilizarlos en torno a lo que represente el bienestar emocional y físico.

De ahí que nuestros colaboradores en las áreas de Deportes, Cultura, Desarrollo Humano y el Centro para la Excelencia Académica, así como CASA, dispondrán de canales no presenciales a través de Hangouts, Zoom y Black Board, para atender requerimientos e inquietudes y desarrollarán prácticas dirigidas, que se puedan efectuar desde los hogares, ayudando a construir un ambiente más amable para quienes deben realizar sus actividades académicas desde la casa.

A través del link <https://forms.gle/YCAHzR9KRvkUTTaV8>, del Centro para la Excelencia Académica, se podrá acceder a monitorías académicas, terapia ocupacional, consejería estudiantil, apoyos socioeconómicos – Pilos Cecilia Montalvo de Moreno, comprensión lecto escritora, asesoría de trabajos de grado, permanencia académica, prueba académica, acompañamiento y seguimiento estudiantil y trabajo social, así como orientación para el manejo del tiempo, el estrés y la ansiedad.

Cada instructor de deportes, recreación y cultura habilitará salones virtuales en Zoom, u otros medios, para que los grupos representativos y formativos puedan continuar con sus procesos de acondicionamiento físico y formación artística, en los horarios habituales, a través de contenidos adaptados a las necesidades.

A través de la cuenta [escuchapsicologica@uao.edu.co](mailto:escuchapsicologica@uao.edu.co) se podrán solicitar las citas para orientación psicológica.

En el micrositio de Bienestar, de la página web de la Universidad, y en @bienestaruao, se podrá visualizar por demanda los tutoriales de 'Aprendiendo con Bienestar', para realizar prácticas de salsa, merengue, bachata, estiramiento corporal y yoga.

Se realizarán sesiones de 'Bienestar en vivo' con indicaciones básicas para actividad física en casa, al igual que las charlas del programa 'Metamorfosis' a través de Facebook live e Instagram, en donde además se socializarán contenidos audiovisuales de soporte emocional, orientados a procesos de sensibilización, manejo y redes de apoyo. Allí mismo se compartirán indicaciones para la realización de juegos tradicionales, en los que se integren no solo los miembros de la Comunidad Universitaria, sino también a sus familias, como parte de un ejercicio de cohesión en torno al beneficio físico y emocional.

A través de las redes sociales de Bienestar Universitario se compartirá información oportuna y contenidos que inviten a la participación activa de la Comunidad Autónoma.

Consideramos que esta es una oportunidad para estrechar lazos familiares, reflexionar y fortalecer valores, que nos identifican como parte de una sociedad en la que nos cuidamos y nos apoyamos entre todos.

Muchas gracias,

Equipo de Bienestar Universitario