

PORTAFOLIO BIENESTAR UNIVERSITARIO

EGRESADOS

Como egresado, tienes un lugar que siempre te recibe con las puertas abiertas. Somos un espacio para cuidarte, reconectarte y disfrutar de experiencias que aportan a tu bienestar y calidad de vida.

Desde Bienestar Universitario y la Unidad de Egresados hemos diseñado un portafolio pensado para acompañarte en esta etapa, con actividades culturales, artísticas, deportivas y recreativas que fortalecen tu equilibrio, tu energía y tu sentido de pertenencia.

Si deseas participar de alguna de las actividades escríbenos a los correos que aparecen a continuación y solicita asesoría.

ÁREA

Cultura
(Música)

ACTIVIDAD

Instrumentos musicales piano y guitarra, asesoría musical para ensamble y canto.

APLICA PARA GRUPO FAMILIAR

**Solo en el marco de Sábados en Familia*

Correo para programación:
ana.gutierrez@pascualbravo.edu.co

Cultura
(Danza)

Clases de iniciación en baile, grupo representativo y clases de rumba aeróbica.

**Solo en el marco de Sábados en Familia*

Correo para programación:
juan.grajales@pascualbravo.edu.co

ÁREA DE CULTURA



- **Música:** Violín; Viola; Piano inicial e intermedio; Guitarra eléctrica y acústica inicial e intermedia; bajo eléctrico inicial e intermedio; percusión inicial e intermedio y técnica vocal. - oferta de extensión en semana.

- **Habilidades comunicativas:** miércoles 11:00 am - 12:00 m

- **Baile:** clases de ritmos tropicales (miércoles de 5:00 pm - 6:30 pm)

- **Sábados en familia:** Clases de baile para adultos, Escuela de música edades entre los 6 y 15 años.



ÁREA DE DEPORTES

ÁREA

Deportes y recreación
(Disciplinas deportivas)

ACTIVIDAD

Gimnasio, semilleros deportivos
clases grupales en el gimnasio,
bañista libre.

APLICA PARA GRUPO FAMILIAR

No

Correo para programación:
deportes@pascualbravo.edu.co

- Juegos deportivos en fútbol sala, fútbol 8, baloncesto, voleibol, Ultimate y Rugby
- Sábados en Familia, exploradores del deporte para niños y niñas entre los 6 y 15 años.
- Semilleros de las diferentes disciplinas deportivas: fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol, rugby, ultimate, natación.
- Programa Despierta con Bienestar: Todos los días de 7:00 a 8:00 am



ESTRATEGIA DE INCLUSIÓN, GÉNERO Y DIVERSIDAD

Desde Inclusión, Género y Diversidad se ofrece a las y los egresados atención psicológica y jurídica por violencias basadas en género, la cual pueden solicitar a través de los correos:

inclusionydiversidad@pascualbravo.edu.co
contigopascualino@pascualbravo.edu.co.

No Aplica para grupo familiar

ÁREA DE SALUD



El área de salud ofrece:

- Jornadas de salud.
- Evento de Bienestar en tu campus.
- Asesorías de sexualidad y planificación familiar
- Asesorías en aseguramientos
- Aplicar para los descuentos con las empresas que tienen convenio con la institución (Orthosmile odontología)

La programación de las actividades es publicada por los medios de comunicación institucionales y las asesorías se solicitan por medio del correo areadesalud@pascualbravo.edu.co o se pueden comunicar a la **extensión 1105**.



ÁREA DE DESARROLLO HUMANO

Desarrollo Humano:

- Talleres dirigidos al fortalecimiento de las habilidades para la vida y la salud mental.
- Asesoría psicológica

ÁREA

Desarrollo Humano
(psicoeducativo), Desarrollo
Humano **(psicosocial)**,
Desarrollo Humano
(psicoterapéutico)

ACTIVIDAD

Acompañamiento psicológico individual. Talleres formativos en temas como: ¿Cuándo debería romper con una pareja y cómo? Aprendiendo una dependencia emocional.

APLICA PARA GRUPO FAMILIAR

No

Correo para programación:
psicologia3@pascualbravo.edu.co

Pascualízate
Programa de Permanencia
Estudiantil

Asesoría en inserción laboral.

Correo para programación:
pascualizate@pascualbravo.edu.co

No

Tradición - **Transformación** - Innovación