

# Asignatura Bienestar Universitario **2020-1**

---

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.

## 30 horas totales

**20**  
HORAS

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



**2**  
HORAS

Del Taller  
Atreverse a pensar



**8**  
HORAS

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

Las indicaciones sobre las fechas, hora y lugar tanto del Taller de salud, como del Taller Atreverse a pensar, 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/ulises](http://www.eafit.edu.co/ulises)

### Mayores Informes

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



# Desarrollo Estudiantil

# Desarrollo Estudiantil

## DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD BU0230



En esta opción el estudiante desarrolla una actitud creativa frente a la solución de problemas por medio del conocimiento y la aplicación práctica de modelos, técnicas, conceptos y herramientas existentes para la solución creativa de problemas, a la vez que se revisan 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.

### Mayores Informes

Departamento de Desarrollo Estudiantil

Diana Londoño Colorado

dlondol2@eafit.edu.co

Teléfono: 261 95 00 Ext. 9301

## LIDERAZGO PARA LA VIDA



Esta asignatura busca que desarrolles habilidades para el manejo adecuado de tus emociones en situaciones de estrés; por medio del conocimiento de ti mismo, la comunicación asertiva en contextos tanto cotidianos como académicos y laborales, el pensamiento crítico y el liderazgo; para así disminuir algunos temores y limitaciones en diferentes contextos. La metodología será de tipo experiencial; a través de actividades de juego vivencial, dinámico y participativo se facilitará el aprendizaje y práctica de los objetivos, haciendo de esta una oportunidad significativa para ti.



# Opciones Artísticas



# Opciones Artísticas

## EXPRESIÓN CORPORAL BU0401



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 con la que, a partir de un lenguaje lúdico, te permitirás el afloramiento de la espontaneidad natural en un ámbito de respeto personal y social que se extienda a tu vida cotidiana en el habitar universitario.

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

## TÉCNICAS ARTÍSTICAS MIXTAS BU0405



Esta opción te propone incursionar en diferentes técnicas artísticas descubriendo todo lo que es posible realizar con las manos y con materiales no convencionales. Es una opción divertida y práctica, con sorpresas para cada día, y con la satisfacción de elaborar elementos bellos para ti o para regalar, sin necesidad de gastar mucho dinero.

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

## DANZA ÁRABE BU0407



Las danzas árabes son milenarias, y con su práctica se logra mejorar la salud y fortalecerse corporal, mental y espiritualmente. En esta opción aprenderás la técnica de los pasos básicos, distinguiendo sus nombres y diferenciando dos de los principales ritmos árabes, aplicándolos a movimientos e incentivando el trabajo en grupo.

Para esta opción cada estudiante deberá traer un velo de danza de 2 mt x 1.50 mt..

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

## ORIGAMI BU0429



En esta opción aprenderás el arte de doblar el papel, dejando una huella en él con la intención de crear una figura con sentido artístico. Al igual que muchas otras prácticas chinas y japonesas, el origami fue creado para la contemplación, la quietud y la tranquilidad, buscando la paciencia como una de las máximas virtudes del ser humano, y a su vez la interacción entre los distintos participantes. Para esta opción cada estudiante deberá traer papel bond de colores.

No se requieren conocimientos básicos en origami.

## DANZA CONTEMPORÁNEA BU0430



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 susceptibles de combinaciones dancísticas, que tendrán en cuenta tus improvisaciones individuales y colectivas, fortaleciéndote corporalmente y brindándote confianza personal junto con el respeto corporal entre los participantes.

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

## GUITARRA BU0436



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 en guitarra ni instrumento: la Universidad te presta la guitarra para tus sesiones de clase, pero es indispensable contar con una guitarra para la práctica diaria.

## PINTURA BU0453



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 traer:

A la primera clase una imagen que quiera reproducir. A esto se le conoce como "Modelo a seguir". Así mismo deberá traer a partir de la segunda sesión los materiales para su trabajo, consistentes en:

- Lápiz 2B.
- Tubos de acrílicos de 30 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 x 50 cm.

Cada estudiante deberá adquirir los materiales para la elaboración de su trabajo, lo cual, tiene un costo aproximado de \$60.000. En la primera sesión de clase, se te indicarán los materiales necesarios.



## BAILE TROPICAL BU0456



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.

## DIBUJO ARTÍSTICO BU0460



Dirigido a explorar los procesos básicos del dibujo de manera personalizada, enfocándose en ejercicios para el dominio de la técnica, y el uso adecuado de las herramientas y materiales usados en el dibujo clásico, llegarás a dominar la técnica y sus distintos materiales, mostrándote una oportunidad para que descubras mundos nuevos y maneras propias de aproximarte al quehacer artístico.

Para esta opción cada estudiante deberá traer:

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

## CARICATURA BU0464



: 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 traer:

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

No se requieren conocimientos básicos en dibujo.

## FOTOGRAFÍA BU0465



Esta opción te brindará la oportunidad de acercarte a la fotografía, en sus aspectos estético, técnico y científico, por medio de prácticas dentro y por fuera de clase, cuyos resultados serán compartidos y discutidos entre todos los estudiantes, para propiciar la reflexión sobre el reconocimiento de ti mismo y del espacio universitario.

Para esta opción cada estudiante deberá traer: Cualquier dispositivo digital que capture imágenes y deberá asumir la impresión de fotografías en papel fotográfico.

### Mayores informes

Departamento de Desarrollo Artístico  
Mabel Cristina Marín Foronda  
mmarinfo@eafit.edu.co  
Teléfono: 261 95 00 Ext. 9320

No se requieren conocimientos básicos ni cámara fotográfica profesional: cualquiera que tengas disponible te será suficiente.

## JOYERÍA BU0469



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.

Para esta opción cada estudiante deberá traer a partir de la segunda sesión:

- Delantal de tela gruesa.
- Tapabocas
- Plata: 20 gramos aproximadamente.
- Cobre electrolítico: 3 gramos.
- Pelos de sequeta (dos docenas)
- Papel de Lija diferentes calibres y portaliijas.
- Encendedor.

Ten en cuenta que para este Taller se te exigirá un equipo básico de protección, dado que el trabajo de joyería incluye el manejo del fuego, de herramientas y de ácidos y químicos volátiles y corrosivos: Bata de tela gruesa, de manga corta o larga (no delantal); y respirador con aprobación Niosh N-95. Si no tienes estos equipos de seguridad a partir de la segunda sesión del Taller, no podrás ingresar al aula. Además, cada estudiante deberá adquirir los materiales para la elaboración de los trabajos, lo cual, junto con el equipo de seguridad, tiene un costo aproximado de \$200.000: en la primera sesión del Taller, la Facilitadora indicará en dónde conseguir los equipos y el material. ANTES DE ELEGIR ESTA OPCIÓN DE LA ASIGNATURA BIENESTAR UNIVERSITARIO, TEN CUENTA ESTE COSTO ADICIONAL.

## BISUTERÍA BU0470



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 tres obras tejidas en chaquiras, hechas con tus propias manos, que podrás lucir o regalar.

Para esta opción cada estudiante deberá traer a partir de la primera sesión:

Ten en cuenta que este Taller tiene un costo adicional aproximado de \$60.000. En la primera sesión del Taller, la facilitadora indicará en dónde conseguir los materiales. ANTES DE ELEGIR ESTA OPCIÓN DE LA ASIGNATURA BIENESTAR UNIVERSITARIO, TEN CUENTA ESTE COSTO ADICIONAL.

- Agujas #10.
- Hilo Apta.
- Chaquiras de distintos colores (dos docenas).
- Tijeras.
- Toalla pequeña.
- Broches (dos unidades).
- Palos de madera/pitillo.
- Alfileres de bisutería (10 unidades).



**Opciones Deportivas**

# Opciones Deportivas

Todas las actividades deportivas requieren ropa deportiva.

## AJEDREZ BU0112



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.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## ARTES MARCIALES MIXTAS



Comprender las bases de algunas artes marciales: movimientos básicos, transiciones, bloqueos, defensas, técnicas de golpeo con manos y pies, respiración adecuada y diversas técnicas como agarres, salidas o técnicas de piso.

Desarrollar las habilidades físicas de la comunidad mediante la práctica de las artes marciales, que trae consigo todos los beneficios que nos ofrecen las disciplinas marciales

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## 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.

Implementos necesarios: Ropa deportiva

Se recomienda zapato especial para cancha de grama sintética, en su defecto tenis deportivos con agarre.

## 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.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## RUNNING



Realizar un acercamiento al Atletismo, trabajando las capacidades físicas en general (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad), la técnica de carrera y respiración.

Generar gusto por la práctica de este deporte reconociendo las diferentes habilidades físicas y mentales que este desarrolla.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## BALONCESTO FEMENINO BU0172



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

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva



## FRISBEE ULTIMATE BU0157



Deporte competitivo de equipo sin contacto entre jugadores que busca introducir los principios éticos intrínsecos al juego y los valores de formación tales como la sinceridad, el respeto, la amistad, la lealtad, el honor, el compañerismo, la solidaridad, el espíritu de lucha, la alegría, la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## INICIACIÓN AL 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.

Implementos necesarios:

- Raqueta
- Ropa deportiva

Raqueta (si no cuentas con raqueta, la Universidad la facilita)

## INTERMEDIO 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

Raqueta (si no cuentas con raqueta, la Universidad la facilita)

## AVANZADO TENIS DE CAMPO BU0164



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

Raqueta (si no cuentas con raqueta, la Universidad la facilita)

## INICIACIÓN AL TENIS DE MESA BU0165



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

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## AVANZADO EN TENIS DE MESA BU0166



Enseñar las principales técnicas del tenis de mesa, y presentarla 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

## AVANZADOS VOLEIBOL BU0175



Practicar voleibol de piso para avanzados mediante una serie de sesiones donde se entrenarán los diferentes componentes técnicos del deporte, teniendo en cuenta las características de los grupos.

Implementos necesarios:

- Ropa deportiva

## FÚTBOL FEMENINO BU0177



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.

## YOGA BU0180



Es una tradicional disciplina física diseñada para tener movilidad, estiramiento, flexibilidad, coordinación, resistencia, fortalecimiento óseo, tono muscular, equilibrio, respiración profunda, manejo del estrés y relajación.

Recuerda que todas las actividades deportivas requieren ropa deportiva.

### Mayores Informes

Departamento de Deportes  
Biviana Castrillón Díaz  
bcastri2@eafit.edu.co  
Teléfono: 261 95 00 Ext. 8765