



UNIVERSIDAD  
**SANTO TOMÁS**  
— SEDE PRINCIPAL —

# **BIENESTAR** *Institucional*

**2  
0  
2  
3**

**PORTAFOLIO DE  
SERVICIOS  
POSGRADOS**

# MISIÓN

Bienestar Institucional tiene como propósito contribuir al desarrollo integral de la comunidad tomasina y sus familias, mediante acciones formativas, recreativas y culturales, encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida, la formación integral y la salud de las personas en las dimensiones: Biológica, psico-afectiva, intelectual, social, cultural, espiritual, ecológica, axiológica y política, dentro del espíritu del Humanismo Cristiano Tomista y los principios institucionales.

# VISIÓN

Para 2028, Bienestar Institucional será reconocido como referente de orden nacional e internacional, por su contribución al desarrollo integral de la comunidad Tomasina y sus familias, fortaleciendo la calidad de vida, la formación integral y la salud de las personas, desde un enfoque inclusivo y sistémico, que atiende las necesidades diferenciales de la población de estudiantes, docentes, administrativos, directivos y egresados; todo ello bajo una perspectiva Multicampus y como un sistema institucional que promueve la aplicación de programas, proyectos y estrategias innovadoras, de manera sinérgica entre Sedes y Seccionales.

# SALUD

## SALUD Y DESARROLLO HUMANO

Propender por el desarrollo biológico, psicológico, académico y social de la comunidad tomasina, a través de procesos educativos, de orientación, intervención, investigación y de capacitación, que contribuyan con el mejoramiento continuo de la calidad de vida y la formación integral.





# FORMACIÓN

1.

## TALLERES

- Charlas sobre incertidumbre
- Autorregulación emocional
- Inteligencia emocional y asertividad
- Proyecto de vida
- Cambio a partir de un estado de conciencia
- Inclusión, diversidad y prevención de violencia de género USTA
- Educación financiera



# PSICOSOCIAL

**1.**

## ACOGIDA

- Acogida a estudiantes de posgrados

**2.**

## APOYO

- Inclusión y violencia de género
- Feria laboral tomasina
- Rueda de negocios y ciclos de capacitación tema emprendimiento
- Actividades de los programas

**3.**

## ORIENTACIÓN

- Orientación psicológica



# SALUD Y CALIDAD DE VIDA

1.

## ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

- Atención médica
- Área protegida
- Seguro estudiantil
- Campañas de promoción y prevención

2.

## JORNADAS DE SALUD

- Feria de la salud tomasina
- Semana de la salud tomasina
- Concursos “estilos de vida saludable”
- Campañas nutricionales y jornadas de prevención y promoción

3.

## RECREATIVA TU MENTE

- Acondicionamiento mental y físico

# DEPORTES

## DEPORTES

Promover el hábito hacia la práctica de la actividad física como medio para preservar la salud, mejorar la calidad de vida y contribuir al desarrollo integral de los miembros de la comunidad.





# RECREACIÓN Y DEPORTE

1.

## TORNEOS INTERNOS

- Torneos deportivos para posgrados

2.

## FESTIVAL RECREO-DEPORTIVO

- Paradas y festivales deportivos
- Exhibiciones deportivas

3.

## ECOTURISMO Y MOVILIDAD SOSTENIBLE

- Ciclopaseos/A la USTA en bici
- Caminata ecológica/Carrera atlética

4.

## IMPLEMENTOS LÚDICOS

- Préstamo de implementos lúdicos

5.

## ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA





# PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

1.

## EVENTOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

• Servicio de gimnasio:

Sede Principal y Dr. Angélico:  
Lunes a viernes: 6:00 a 9:00 p.m.  
Sábado: 8:00 a 12:00 m.

El Aquinate:

Lunes a viernes 6:00 a 10:00 a.m.

Campus:

Lunes a viernes 6:00 a 2:00 p.m.  
Sábado: 7:00 a 11:00 a.m.

- Convenios
- Exhibiciones y métodos de acondicionamiento físico
- Ascenso de edificio
- Torneos y concursos de actividad física
- Acondicionamiento físico y metal (pausas activas)



# FORMACIÓN Y REPRESENTACIÓN DEPORTIVA

1.

## FORMACIÓN DEPORTIVA COMPETENCIA Y REPRESENTACIÓN

- Selecciones deportivas: Fútbol, fútbol sala, baloncesto, voleibol, tenis de campo, tenis de mesa, natación, ultimate, rugby, ajedrez, taekwondo, atletismo

2.

## TORNEOS EXTERNOS

- Torneos deportivos invitacionales

# CULTURA

## OBJETIVO

Fomentar el desarrollo de aptitudes, actitudes y habilidades artísticas, facilitando la divulgación y promoción de las diversas formas de expresión cultural, contribuyendo a la formación integral y generando identidad institucional, regional y nacional.





# FORMACIÓN ARTÍSTICA

1.

## TALLERES DE INICIACIÓN SEGÚN INSCRIPCIONES

- Teatro y narración oral
- Escritura creativa
- Salsa y bachata
- Danza urbana
- Danza folclórica
- Danza árabe
- Piano
- Guitarra
- Saxofón
- Técnica vocal
- Percusión
- Artes plásticas



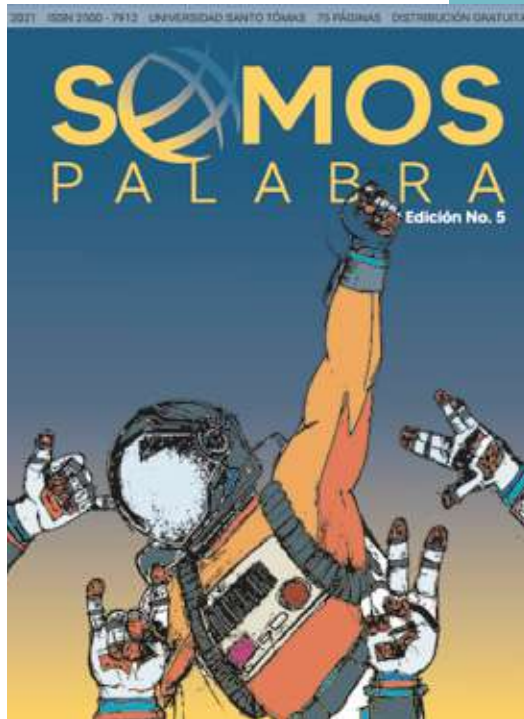
# GRUPOS CULTURALES

1.

## GRUPOS REPRESENTATIVOS

- Ensemble, jazz, blues
- Vallenato y música de las costas colombianas
- Danza urbana
- Danza folclórica
- Salsa y bachata
- Coro Santoto
- Teatro
- Rock y pop
- Orquesta
- Son cubano y ritmos latinoamericanos
- Representación en redes





# DESARROLLO DEL ARTE

1.

## DIÁLOGO CON LA SOCIEDAD

- Proyecto editorial Revista "Somos Palabra"
- Presentaciones artísticas, musicales y conciertos
- Exposiciones de artes
- Charlas y conversatorios
- Karaoke
- Encuentros y festivales
- Programa de radio "cultura al oído"
- Acogida a estudiantes antiguos
- Celebraciones especiales, fechas conmemorativas y días institucionales
- Tu proyecto: eventos de estudiantes y comunidad tomasina en general

# CONVENIOS

## Institucionales

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**  
VIVIENDO BIEN

**CONVENIOS INSTITUCIONALES**

**smart fit**

ENTRENA DESDE **89.900** MESESUALES CON NUESTRO **PLAN BLACK**

OPRECE LOS SIGUIENTES BENEFICIOS PARA TI:

ENTRENA DESDE \$0 + \$0 + \$0 = \$0

Para inscribirse en el siguiente formulario: <https://bit.ly/3H7QXV>

Reserva de cupos  
Departamento de Promoción y Español Institucional  
Avenida Universidad 100, Valparaíso  
Teléfono: 56 22 5000 000

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**  
VIVIENDO BIEN

**CONVENIOS INSTITUCIONALES**

**MEDIXPRESS - IFA**  
en el laboratorio de análisis de sangre

OPRECE EL SIGUIENTE BENEFICIO PARA TI:

Tarifas preferenciales a toda la comunidad tomasina en la toma de laboratorios presentando el carné institucional.

Escanea el código QR para acceder al carné

Reserva de cupos  
Departamento de Promoción y Español Institucional  
Avenida Universidad 100, Valparaíso  
Teléfono: 56 22 5000 000

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**  
VIVIENDO BIEN

**CONVENIOS INSTITUCIONALES**

**ADOM**

OPRECE LOS SIGUIENTES BENEFICIOS PARA TI:

- Si necesitas una cita de medicina general, puedes solicitarla en el servicio médico de la universidad. El médico evalúa si requieres exámenes médicos y hace la remisión.
- Si eres afiliado a EPS Suroeste debes sufragar la remisión al sistema por autorización, si es aprobada, una vez lo realices los exámenes puedes solicitar una nueva cita en el servicio médico para lectura y recomendaciones.
- Si tienes otra EPS, el servicio médico de ADOM te puede realizar exámenes a domicilio con un 20% de descuento.

Reserva de cupos  
Departamento de Promoción y Español Institucional  
Avenida Universidad 100, Valparaíso  
Teléfono: 56 22 5000 000

**SOUL BURGER**

**10% DESCUENTO PARA TOMASINOS**  
+ MÁS ADELANTADAS GRATIS POR LA PRIMERA SEMANA

PRESENTA TU CARNÉ INSTITUCIONAL  
C.I. 73 89-34

**SANTO TOMÁS** | **SOUL BURGER** | **BIENESTAR**

**ADOM** | **SANTO TOMÁS**

Si haces parte de la Universidad Santo Tomás aprovecha estos grandes descuentos para cuidar tu salud.

**Ginestar**  
BIENESTAR

Consulta Médica Domiciliaria 24 horas	<b>-30%</b> de descuento	\$110.000 <b>\$77.000</b>
Laboratorio Clínico a Domicilio	<b>-20%</b> de descuento	
Terapias a Domicilio Física, respiratoria, ocupacional y de lenguaje	<b>-30%</b> de descuento	\$55.000 <b>\$38.500</b>
Odontología En nuestra clínica de Gran Plaza Soacha	Hasta el <b>-40%</b> de descuento	

Conoce más (601) 2565630  
[www.adom.com.co/beneficios](http://www.adom.com.co/beneficios)

**SÍGUEENOS**

**Instagram:**  
**@bienestarustabogota**



**Facebook:**  
**Bienestar Institucional Usta Bogota**



**TikTok:**  
**@bienestarustabogota**

