



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



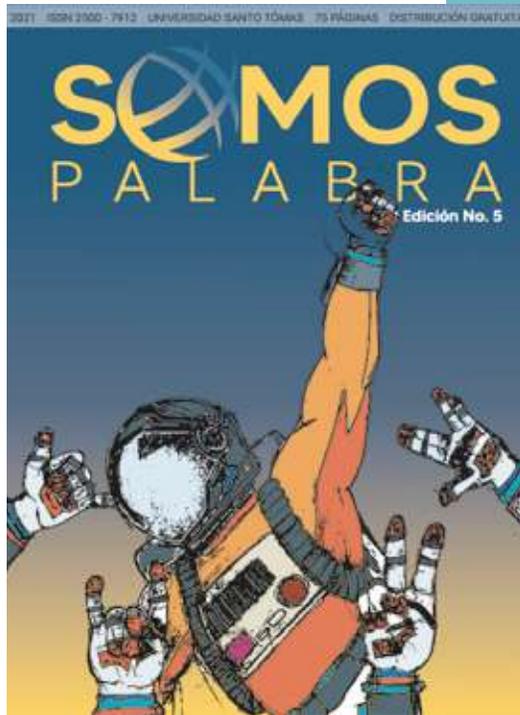
GRUPOS CULTURALES

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/3HGTQXV>

Reserva de Espacios
Departamento de Promoción y Espacios Institucionales
Avda. Libertador 100, 11100 Montevideo, Uruguay
Tel: 91 10 00 00

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
VIVIENDO BIEN

CONVENIOS INSTITUCIONALES

MEDICEXRESS - IFA
en el laboratorio de referencia de la Universidad Santo Tomás

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 Espacios
Departamento de Promoción y Espacios Institucionales
Avda. Libertador 100, 11100 Montevideo, Uruguay
Tel: 91 10 00 00

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 sustra la remisión al sistema por el afiliado, 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 Espacios
Departamento de Promoción y Espacios Institucionales
Avda. Libertador 100, 11100 Montevideo, Uruguay
Tel: 91 10 00 00

SOUL BURGER

10% DESCUENTO PARA TOMASINOS
+ MÁS ADELANTADAS CUENTA 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.

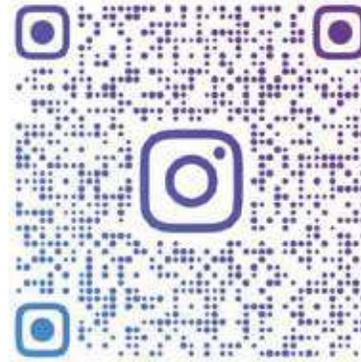
Ginestar
BIENESTAR

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

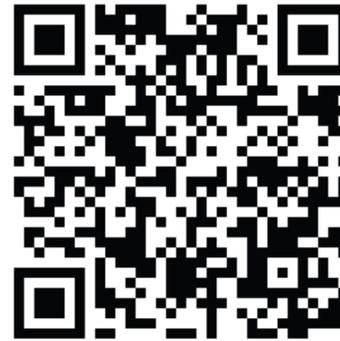
Conoce más [➔](https://www.adom.com.uy/beneficios) (801) 2565630
www.adom.com.uy/beneficios

SÍGUEENOS

Instagram:
@bienestarustabogota



Facebook:
Bienestar Institucional Usta Bogota



TikTok:
@bienestarustabogota

