



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
— SEDE PRINCIPAL —

BIENESTAR

Institucional

**PORTAFOLIO DE
SERVICIOS
PREGRADO**

2
0
2
3

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

OBJETIVO

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

- Taller construyendo mi vida laboral (hoja de vida, entrevista y marca personal)
- Taller proyectando mi futuro
- Equidad de género y prevención de violencias
- Taller hablemos de estilos de comunicación
- Taller gestionado mis emociones
- Taller conociendo sobre sustancias psicoactivas spa
- Taller pareja y afecto
- Taller aprendiendo a trabajar en equipo
- Taller primeros auxilios psicológicos
- Conversatorios
- Espacios formativos para representantes



PSICOSOCIAL

1.

ACOGIDA

- Acogida a estudiantes y padres de familia

2.

APOYO

- Mérito Sol de Aquino
- Becas socioeconómicas
- Inclusión y violencia de género
- Feria laboral tomasina

3.

ORIENTACIÓN

- Orientación psicológica



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

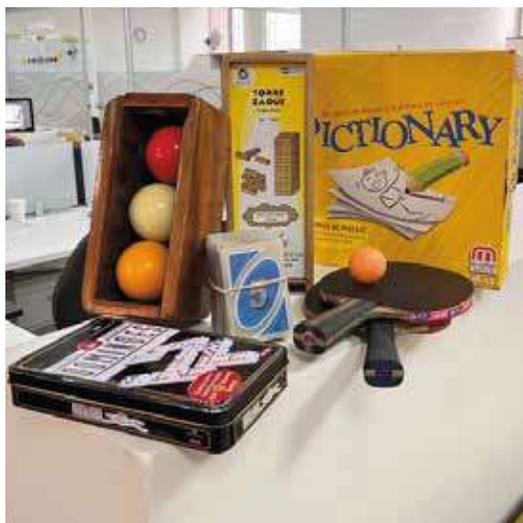


DEPORTES

OBJETIVO

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 de fútbol, billar, tenis de mesa, fútbol tenis, futbolín

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
- Convenios
- Exhibiciones y métodos de acondicionamiento físico
- Ascenso de edificio
- Torneos y concursos de actividad física
- Acondicionamiento físico y mental (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

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



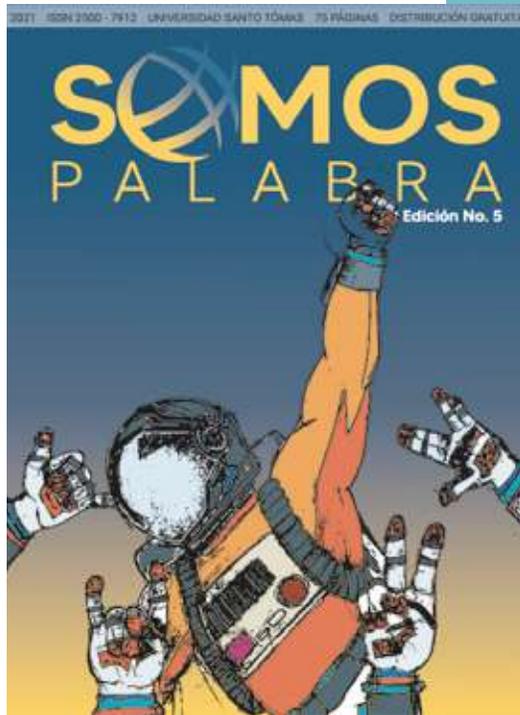
GRUPOS CULTURALES

1.

GRUPOS REPRESENTATIVOS

- Ensamble, 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 TOMAS
REDA PRINCIPAL

CONVENIOS INSTITUCIONALES

smart fit

OFRECE LOS SIGUIENTES BENEFICIOS PARA TI:

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

\$0 + \$0 + 0 = \$0

¡HAY! **¡HAY!** **¡HAY!**

Ver suscripción en el siguiente formulario: <https://bit.ly/3HGTQXv>

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
REDA PRINCIPAL

CONVENIOS INSTITUCIONALES

Mediexpress - IPS

OFRECE EL SIGUIENTE BENEFICIO PARA TI:

Tantas preferencias a toda la comunidad tomasina en la toma de laboratorios presentando el carné institucional

Escanea el código QR para acceder al beneficio

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
REDA PRINCIPAL

CONVENIOS INSTITUCIONALES

ADOM

OFRECE LOS SIGUIENTES BENEFICIOS PARA TI:

- Si necesitas una cita de medicina general, puedes solicitarla en el servicio médico de la universidad. El médico realiza el diagnóstico, los exámenes médicos y hace la remisión.
- Si eres afiliado a EPS Santitas debes solicitar la remisión al sistema para autorización, si es apropiada, 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.

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

SANTO TOMAS **SANTO TOMAS**

SOUL BURGER **SOUL BURGER**

10% DESCUENTO PARA TOMASINOS
+ PATAS AGRANDADAS GRATIS POR LA PRIMERA SEMANA
PRESENTA TU CARNE INSTITUCIONAL
CL. 73 #9-14

SANTO TOMAS **SOUL BURGER** **BIENESTAR KUDU**

ADOM | **SANTO TOMAS**

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

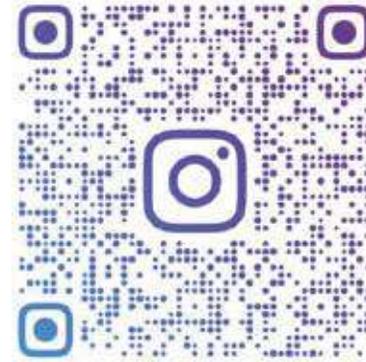
Quiéstanos
¡MÁS SALUD!

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%	

Conoce más → (601) 256.3930
www.adom.com.co/beneficios

SÍGUEENOS

Instagram:
@bienestarustabogota



Facebook:
Bienestar Institucional Usta Bogota



TikTok:
@bienestarustabogota

