



## BIENESTAR UNIVERSITARIO-BOLETÍN INFORMATIVO 2-2018

# EL SUICIDIO



### Parte 2.

Anualmente, cerca de 800 000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo. Cada suicidio es una tragedia que afecta a familias, comunidades y países y tiene efectos duraderos para los allegados del suicida. El suicidio se puede producir a cualquier edad, y en 2016 fue la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años en todo el mundo.

El suicidio no solo se produce en los países de altos ingresos, sino que es un fenómeno global que afecta a todas las regiones del mundo. De hecho, en 2016, más del 79% de los suicidios en todo el mundo tuvieron lugar en países de ingresos bajos y medianos.

### ¿Quién está en peligro?

Si bien el vínculo entre el suicidio y los trastornos mentales (en particular los trastornos relacionados con la depresión y el consumo de alcohol) está bien documentado en los países de altos ingresos, muchos suicidios se producen impulsivamente en momentos de crisis que menoscaban la capacidad para afrontar las tensiones de la vida, tales como los problemas financieros, las rupturas de relaciones o los dolores y enfermedades crónicas.

Además, las experiencias relacionadas con conflictos, desastres, violencia, abusos, pérdidas y sensación de aislamiento están estrechamente ligadas a conductas suicidas. Las tasas de suicidio también son elevadas entre los grupos vulnerables objeto de discriminación, por ejemplo, los refugiados y migrantes; las comunidades indígenas; las personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transexuales, intersexuales; y los reclusos. Con diferencia, el principal factor de riesgo de suicidio es un intento previo de suicidio.

### Respuesta de la OMS

La OMS reconoce que el suicidio es una prioridad de salud pública. El primer informe mundial de la OMS sobre el suicidio, «Prevención del suicidio: un imperativo global», publicado en 2014, procura aumentar la sensibilización respecto de la importancia del suicidio y los intentos de suicidio para la salud pública, y otorgar a la prevención del suicidio alta prioridad en la agenda mundial de salud pública. También procura alentar y apoyar a los países para que desarrollen o fortalezcan estrategias integrales de prevención del suicidio en el marco de un enfoque multisectorial de la salud pública.

El suicidio es una de las condiciones prioritarias del Programa de acción para superar la brecha en salud mental establecido por la OMS en 2008, que proporciona orientación técnica basada en pruebas científicas con miras a ampliar la prestación de servicios y atención de problemas de salud mental, neurológicos y abuso de sustancias. En el Plan de acción sobre salud mental 2013-2020 los Estados Miembros de la OMS se comprometieron a trabajar para alcanzar la meta mundial de reducir las tasas nacionales de suicidios en un 10% para 2020.

Contenido:	Pág.
EL SUICIDIO	1
Que Hemos Hecho Este Semestre	2-3
Propósitos de Año Nuevo	4

### PIDA SU CITA DE:

- ★ Psicología
- ★ Odontología
- ★ Inducción Laboral
- ★ Asesoría Espiritual

Oficina de

Bienestar Universitario

Teléfono: 6553333 ext 128

Estudiantes.intenalco@hotmail.com





#### INICIO INSCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Se realizó convocatoria a través de visitas a los salones de clases, invitando a la comunidad académica y estudiantil a la utilización de los servicios y prácticas de actividades del proceso. Igualmente se envió vía email el cronograma de actividades y horarios de atención al personal Docente y Administrativo.

#### INDUCCIÓN A ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE

Se realizó Inducción a 363 estudiantes de primer semestre, dándoles a conocer los diferentes beneficios y servicios ofrecidos desde Bienestar Universitario y demás dependencias de la Institución.

#### CAPACITACIÓN PARA APRENDICES EN HABILIDADES ADMINISTRATIVAS EN LA VIDA LABORAL

Esta capacitación esta dirigida a nuestros aprendices que realizan sus practicas en las diferentes empresas, la cual surge como producto de las Evaluaciones de Desempeño realizadas a los mismos, donde se abordan temas en competencias blandas con el fin de ofrecerles las herramientas necesarias para una practica laboral satisfactoria.



#### REUNIÓN CON PADRES DE FAMILIA

El pasado 29 de Septiembre se realizó la Conferencia Taller Para no Adolecer con Nuestros Adolescentes, con los padres de familia de los estudiantes de primer semestre de la Jornada Diurna de la Institución; nuestro objetivo principal es crear espacios de reflexión para los padres, sobre la necesidad de tomar conciencia de la importancia del acompañamiento en el proyecto educativo de sus hijos, buscamos ofrecer las estrategias para fortalecer las dinámicas psicoafectivas, la comunicación y las relaciones interpersonales.

#### JORNADA DE SALUD INTEGRAL Y MEDIO AMBIENTE

Del 1 al 3 de octubre, celebramos la Jornada de la Salud Integral y Medio Ambiente en la Institución, mediante la vinculación de entidades Públicas, Privadas y Fundaciones, a través de capacitaciones y exhibiciones de stands.

También se realizó exámenes de optometría, sensibilización en VPH, asesorías en nutrición, planificación familiar, sensibilización en inteligencia emocional, cuidado de la piel y maquillaje, cuidado animal, medio ambiente y jornada de donación de sangre.

Estuvieron presentes empresas como, SECRETARIA DE SALUD PÚBLICA MUNICIPAL, HUV, PROFAMILIA, MARY KAY entre otras.



#### VACUNACIÓN DEL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

Entre los días 2 y 3 de Octubre, se realizó en las instalaciones durante todo el día, la jornada de vacunación a todas las damas que fueron previamente inscritas para ser vacunadas cumpliendo el rango de edad, si tenían o no vacuna o si les hacia falta alguna de las tres dosis oficiales, según el esquema de vacunación.

#### CONFERENCIA ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

El 20 de octubre de 2018 a petición del docente se realiza la conferencia sobre enfermedades de transmisión sexual dictada desde el área de psicología para los estudiantes de la jornada sabatina, contando con la asistencia de 22 estudiantes.

#### MISAS INSTITUCIONALES

Estas misas se vienen ofreciendo continuamente a la comunidad interesada, con el fin de mantener la tradición religiosa. Recordemos que la Institución, es una Institución Inclusiva.





#### ☑ **JORNADA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Con el objetivo de contribuir a la buena salud e incentivar a los estudiantes a practicar deporte, se llevo a cabo la jornada de estilos de vida saludable, la cual estuvo acompañada por los ex-participantes del DESAFIO SUPER HUMANOS., los cuales realizaron diferentes pruebas de habilidad físicas y mentales, con el animo de incentivar a la práctica deportiva; se realizaron rifas a los asistentes y el premio mayor al ganador fue una bicicleta.

#### ☑ **CELEBRACION DIA DE LOS NIÑOS**

El 27 de octubre se celebró el día de los niños, actividad dirigida a los hijos del personal administrativo y docente, se conto con la presencia de 50 niños en las edades de 0 a 12 años, en esta se realizaron actividades lúdicas y presentaciones artísticas.



#### ☑ **KARAOKES RECREATIVOS**

Se realizaron 2 karaokes en las diferentes jornadas académicas del semestre. En los cuales se permitió crear espacios de diversión e integración entre los estudiantes.

#### ☑ **CONTRATOS DE APRENDIZAJE**

A la fecha se han firmado 170 contratos de aprendizaje con empresas de diferentes sectores económicos, dando la oportunidad a los estudiantes que realicen sus prácticas y adquirir experiencia laboral.

#### ☑ **TORNEO RELAMPAGO INTERSEMESTRAL FUTBOL 5 INTENALCO 2018**

Este semestre se realizó un torneo relámpago de futbol sala en donde participaron 8 equipos (80 estudiantes), destacando en esta oportunidad la participación de 3 equipos femeninos, con esta actividad se pretendió fomentar la practica deportiva y espacios de sano espaciamento en la comunidad educativa, en este se hicieron rifas entre los participantes e integración cultural en la clausura del evento.



#### ☑ **SEMANA DE LOS VALORES INSTITUCIONALES**

En la semana del 6 al 9 de noviembre, los estudiantes de la cátedra de Medio Ambiente realizaron sensibilización acerca de los valores Institucionales, del ser humano, de la vida y del medio ambiente y los de los niños y la juventud, a través de material didáctico alusivo al tema, pasando por los salones de clase y oficinas de la Institución dando folletos y haciendo actividades lúdicas y pedagógicas, también se invito a 3 deportistas para que hicieran una exhibición deportiva incentivando a la comunidad al autocuidado, la disciplina y el compromiso consigo mismo.

#### ☑ **FIESTA DE INTEGRACION UNIVERSITARIA.**

El 23 de noviembre se realizó la fiesta de integración universitaria en la Discoteca Jala Jala, la cual contó con diferentes presentaciones artísticas como bailarines de salsa, cantantes, música de despecho en vivo y la hora loca neón; Actividad que tuvo gran acogida por parte de la comunidad académica contando con la participación de 650 personas.

#### ☑ **CAMINATA ECOLOGICA**

El 30 de noviembre se realizó la salida ecológica con los estudiantes de 3 semestre de seguridad y salud en el trabajo, en la reserva natural Anahuac, en esta se realizó la caminata a través del sendero ecológico, resaltando que ésta reserva pertenece al Parque Farallones de Cali, la cual contiene el 6% de la diversidad Colombiana, la actividad se realizó con el propósito de incentivar la preservación de los recursos naturales.



#### ☑ **CELEBRACION DIA DE LAS VELITAS –PERSONAL ADMINISTRATIVO**

En conmemoración a esta fecha se realizó una celebración eucarística, dirigida al personal administrativo y docente, acompañada de una cena navideña, presentación musical, rifas y regalos, con el propósito de estrechar los lazos fraternales entre nuestros colaboradores.

# FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO 2019



## ¡Propósitos de Año Nuevo que deberías llevar a cabo en 2019!

Ya se acerca la época más bella del año, pero también la de reflexionar sobre lo que hicimos y dejamos de hacer en este año 2018. Pero cada año tenemos la oportunidad de empezar nuevamente, con toda la energía, y así lograr los **propósitos de Año Nuevo** para alcanzar el éxito en los nuevos proyectos que se vienen para el 2018. Es por eso que elegimos los propósitos más especiales para ti, descubre:

### Propósito 1 – Demostrar los sentimientos

A veces, a muchas personas les resulta difícil expresar todo el cariño que sienten por sus seres más cercanos y probablemente cuando deciden hacerlo ya es muy tarde. Entonces toda la vida cargan con la culpa de no haberlo expresado. Por eso este es uno de los propósitos de Año Nuevo que no puede faltar en la lista, porque aunque no nos demos cuenta, la importancia de decir “te quiero” puede alegrar una vida.

### Propósito 2– Hacer frente a las dificultades

Este es uno de los propósitos de Año Nuevo más difíciles de cumplir, pero debemos dejar de ser tan inseguros y enfrentar de una vez las dificultades. Sabemos que es difícil, pero no imposible. Por eso debemos hacernos el propósito de sacar fuerzas de nuestro interior y así poder solucionar los problemas que no nos permiten vivir tranquilos.

### Propósito 3– Tener más disciplina para lograr las metas

¿Quieres conseguir una promoción en tu trabajo? ¿Encontrar tu alma gemela? Muchas veces nos ponemos una meta y por pereza o por no salir de nuestra zona de confort, se queda en el papel y no logramos cumplirla. Es así que debemos hacer de este uno de los propósitos de Año Nuevo que sí cumplamos, para lograr tener más éxito en nuestros proyectos o trabajo.

### Propósito 4– Ayudar a nuestros hermanos.

Lograr tener éxito en la vida, muchas veces va ligado del compartir con los demás. Por esta razón, uno de los propósitos de Año Nuevo que más dá suerte, éxito y prosperidad que traerá a nuestra vida es ese. Ser caritativos y compartir una parte de lo que tenemos con los más necesitados.

### Propósito 5– No quejarse tanto y sonreír más

El pensar y sentir que todo nos sale mal va a atraer eso mismo malestar y tristeza. Es así que debemos tener dentro de nuestros propósitos de Año Nuevo: el pensar siempre en positivo. Tanto que en todo momento tratemos de tener una sonrisa en nuestros labios, para alejar así energías negativas y atraer positivas.

## ¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!

Fuente: <https://ayudamistica.com/blog/bienestar/propositos-ano-nuevo>



Oficina de Bienestar

Universitario

Teléfono: 6553333  
ext 128

¡TE INVITAMOS A HACER PARTE DE NUESTRAS ACTIVIDADES!