

Un entorno universitario que promueve el bienestar

Jorge Armando Córdoba Duque

Profesor del Programa de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

Con el objetivo de dar cumplimiento al proyecto educativo institucional de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral, el cual busca favorecer la formación humana integral para el desarrollo de las dimensiones físicas, psicoactivas, intelectuales y morales, la Coordinación de Bienestar de programa ha acompañado las actividades de fomento y divulgación. Estas actividades son una parte importante en la formación integral de los estudiantes, ya que buscan promover la salud, la cultura, el desarrollo humano, la recreación y el deporte, entre otras dimensiones del bienestar.

En el caso del programa de Nutrición y Dietética, la Coordinación de Bienestar ha establecido acciones para fomentar y divulgar la información enviada desde la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral. Esto indica un compromiso por parte del programa para difundir y promover estas iniciativas.

La Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral, junto con el área de deportes, ha invitado al programa de Nutrición a participar en actividades como “Recréate en la U”, “Celebración Franciscana”, “Desafío Mariano”, entre otras que buscando impulsar la recreación y el deporte como parte integral del bienestar de los estudiantes.

La importancia de la recreación y el deporte es que ofrecen una serie de beneficios para los estudiantes: mejorar la salud física; mantener un peso saludable; fortalecer los huesos y los músculos; reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes; mejorar la salud mental, ya que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. También, contribuyen a mejorar el estado de ánimo, la autoestima y la confianza en sí mismos, a mejorar las habilidades sociales, brindando la oportunidad de interactuar con pares, aprender a trabajar en equipo y desarrollar habilidades de liderazgo.

Figura 1

Recréate en la U



Nota. Jorge Córdoba, 2023.

Figura 2

Fiestas franciscanas. Derecha: concurso coreográfico; izquierda: ganadores segundo lugar



Nota. Jorge Córdoba, 2023.

Figura 3

Fiestas franciscanas, grupo barras



Nota. Jorge Córdoba, 2023.

Figura 4

Fiestas franciscanas. Derecha: profesores del programa Nutrición y Dietética; izquierda: ganadores segundo puesto grupo barras



Nota. Jorge Córdoba, 2023.

En general, la institución educativa se preocupa por promover la formación integral de los estudiantes, abarcando diversas dimensiones de bienestar. Por lo tanto, desde el programa de Nutrición y Dietética, se responde de manera activa y positiva a las diversas actividades; además, se invita a los estudiantes en diferentes iniciativas que buscan mejorar su experiencia universitaria y contribuir a su desarrollo personal y académico.

Figura 5

Tutoría cuarto semestre



Nota. Jorge Córdoba, 2023.

