



SEMANA DE BIENESTAR INTEGRAL

DEL 27 DE OCT AL 1 DE NOV

PROGRAMACIÓN

LUNES 27 DE OCTUBRE – CONECTA CON TU ENERGIA

8:00 A.M.//PISO 6

CLASE DE PILATES BÁSICO

APRENDE TÉCNICAS SENCILLAS PARA FORTALECER TU CUERPO Y LIBERAR TENSIONES

9:00 A.M.//AUDITORIO DIONISIO VÉLEZ WHITE

CONVERSATORIO VOCES DEL TERRENO

RELATOS AUTÉNTICOS Y MOTIVADORES DESDE EL CAMPO DE JUEGO CON JUGADORES PROFESIONALES DEL REAL CARTAGENA Y DEL IDER

9:30 P.M. - 5:00 P.M.//ZONA CULTURAL

ENERGÍA QUE INSPIRA: FERIA DE CREACIÓN Y OPORTUNIDADES

CONECTAR A LA COMUNIDAD UNITECNAR CON LA ENERGÍA CREATIVA Y EL ESPÍRITU CREATIVO

4:00 P.M.//CANCHA INSTITUCIONAL

EXHIBICION DE BOXEO GOLPE DE ENERGÍA

REFRESCA LA RUTINA LABORAL CON ACCIÓN Y VITALIDAD

5:00 P.M.//ZONA CULTURAL

RAÍCES EN REMIX: BATALLA DE DJS- FUSIÓN DE RITMOS EN VIVO

ENCENDER LA ZONA CULTURAL CON UNA FUSIÓN DE RITMOS EN VIVO

MARTES 28 DE OCTUBRE – CONECTA CON TU BIENESTAR

8:00 A.M.//ZONA CULTURAL

JORNADA DE DONACION DE SANGRE

RESALTA EL IMPACTO VITAL DE DONAR SANGRE

10:00 A.M.//PISO 6

TALLER HABITOS SALUDABLE

FOMENTA LA ADOPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DESDE UNA MIRADA INTEGRAL DEL BIENESTAR

MIÉRCOLES 29 DE OCTUBRE – CONECTA CON LA VIDA

9:00 A.M.//AUDITORIO DIONISIO VÉLEZ WHITE

CONFERENCIA - ALERTA ROSA

HISTORIAS Y HERRAMIENTAS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA. UN LLAMADO AL AUTOCUIDADO Y LA DETECCIÓN A TIEMPO.

10:00 A.M.//ZONA CULTURAL

FERIA DE SALUD VISUAL,ORAL Y SEXUAL

PROMUEVE EL EQUILIBRIO ENTRE CUERPO, MENTE Y EMOCIONES.

10:30 A.M. - 12:30 P.M.//BIBLIOTECA

VERSOS Y RELATOS DEL CARIBE: CONCURSO DE CUENTO Y POESIA

FOMENTAR LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA Y LITERARIA DE LA COMUNIDAD ACADÉMICA DE UNITECNAR A TRAVÉS DE LA CREACIÓN DE CUENTOS Y POESÍAS QUE REFLEJEN IDENTIDAD, IMAGINACIÓN Y SENSIBILIDAD, FORTALECIENDO EL VÍNCULO CULTURAL Y EL ORGULLO INSTITUCIONAL.

PUESTOS DE TRABAJO

STAND DE AUTOCUIDADO

ESPACIO INTERACTIVO DISEÑADO PARA PROMOVER EL BIENESTAR INTEGRAL A TRAVÉS DEL AUTOCUIDADO FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL. LOS PARTICIPANTES PODRÁN RECIBIR ORIENTACIÓN SOBRE HÁBITOS SALUDABLES, MANEJO DEL ESTRÉS, PAUSAS ACTIVAS, HIDRATACIÓN, ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y TÉCNICAS SENCILLAS PARA MANTENER UN EQUILIBRIO ENTRE CUERPO Y MENTE EN SU VIDA DIARIA.

2:00 P.M. - 3:30 P.M. //ZONA CULTURAL

JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN CONECTA CON EL USO ADECUADO DE LOS

TRANSPORTES MASIVO.

PUBLICO ADMINISTRATIVOS DOCENTES ESTUDIANTES

3:30 P.M. - 5:30 P.M. //BLOQUE B

STAND DE YO TE CUIDO TU ME CUIDAS TODOS NOS CUIDAMOS SALUD MENTAL

PUBLICO ADMINISTRATIVOS DOCENTES ESTUDIANTES

5:30 P.M. - 7:00 P.M.//PASILLO BLOQUE B

STAND PREVENCIÓN CANCER DE MAMA

CONECTA CON TU VIDA, CONOCE TU CUERPO Y HAZ DEL AUTOCUIDADO TU MEJOR HÁBITO

5:40 P.M. - 6:00 P.M. //SALON 207

RELACIONES QUE SANAN TALLER: “COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y LÍMITES SANOS” + RINCÓN DEL ABRAZO O DEL “MENSAJE POSITIVO”

PUBLICO ESTUDIANTES

6:00 P.M. - 7:30 P.M.//SALÓN DE AUDIOVISUALES

TALLER: MANOS Y CORAZONES POR LOS ANIMALES

EQUILIBRIO MENTE, AUTOCUIDADO

7:30 P.M. - 8:30 P.M.//SALON 208

TALLER DE SENTIDO DE PERTENENCIA

ESTUDIANTES

JUEVES 30 DE OCTUBRE – CONECTA CON TU PROPÓSITO Y CON LOS DEMÁS

9:00 A.M.- 10:30 A.M. BARRANQUILLA //BLOQUE B Y ZONA CULTURAL

CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA CULTURA DEL RESPETO Y LA IGUALDAD

INCLUSIÓN, DIVERSIDAD, EQUITAD Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA PERMANENCIA.

9:00 A.M.//CANCHA

DIA ROSA ALERTA ROSA: CREAR CONCIENCIA, FOMENTAR EL AUTOCUIDADO Y RENDIR HOMENAJE A TODAS LAS MUJERES VALIENTES QUE ENFRENTAN ESTA LUCHA.

CONECTA CON LA PREVENCIÓN, SALVA TU FUTURO.

9:00 A.M. - 12:00 P.M.//ZONA CULTURAL Y 10:00 A.M. - 11:30 A.M.//AUDITORIO DIONISIO VÉLEZ WHITE

FERIA TE QUEREMOS EN LA U

PROMOCION SOCIOECONOMICA

9:00 A.M. - 12:00 P.M.//ZONA CULTURAL Y 10:00 A.M. - 11:30 A.M.//AUDITORIO DIONISIO VÉLEZ WHITE

QUIEN QUIERE SER MILLONARIO

APROPIACION DEL REGLAMENTO

10:00 A.M. - 11:30 A.M. //SALÓN DE AUDIOVISUALES

MENTE EN JUEGO

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA POTENCIAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

2:00 P.M.//AUDITORIO DIONISIO VÉLEZ WHITE

TALLER MANEJO DE EMOCIONES

EQUILIBRIO MENTE, AUTOCUIDADO

2:30 P.M. - 3:30 P.M.//RECEPCIÓN Y ADMISIONES

STAND VIVENCIA CON ADMINISTRATIVOS: “COMUNICACIÓN EMPÁTICA Y LENGUAJE INCLUSIVO”

INCLUSIÓN, DIVERSIDAD, EQUITAD Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA PERMANENCIA

3:00 P.M.//AUDITORIO DIONISIO VÉLEZ WHITE

CONFERENCIA - ALERTA ROSA: HISTORIAS Y HERRAMIENTAS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA. UN LLAMADO AL AUTOCUIDADO Y LA DETECCIÓN A TIEMPO.

CONECTA CON LA PREVENCIÓN, SALVA TU FUTURO.

3:30 P.M. 5:00 P.M. //ZONA CULTURAL

JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN DE INCLUSION EQUITAD Y DIVERSIDAD

INCLUSIÓN, DIVERSIDAD, EQUITAD Y ACOMPAÑAMIENTO PARA LA PERMANENCIA.

3:30 P.M. 5:00 P.M. //ZONA CULTURAL

“CUANDO LA MENTE NO SE CONTROLA” TALLER DE MANEJO Y CONTROL DE LA ANSIEDAD

PUBLICO ESTUDIANTES

VIERNES 31 DE OCTUBRE – CONECTA CON TU ENERGIA

9:00 A.M. - 1:00 P.M. //ZONA CULTURAL

HALLOWEEN FEST UNITECNAR 2025

CARNAVAL DE TALENTOS, DISFRACES, MUSICA EN VIVO, CONCURSOS Y PREMIOS

3:30 P.M. - 5:00 P.M. /CANCHA INSTITUCIONAL

MÁS ALLÁ DEL AULA – INVITA A SALIR DE LA RUTINA Y COMPARTIR EN OTRO ESPACIO.

JORNADA DEPORTIVA MÁS ALLÁ DEL AULA

5:00 P.M. - 7:00 P.M. //ZONA CULTURAL

HALLOWEEN FEST UNITECNAR 2025 NOCTURNA:

CARNAVAL DE TALENTOS, DISFRACES, MUSICA EN VIVO, CONCURSOS Y PREMIOS

//BARRANQUILLA

CONFERENCIA - ALERTA ROSA: HISTORIAS Y HERRAMIENTAS PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA. UN LLAMADO AL AUTOCUIDADO Y LA DETECCIÓN A TIEMPO.

CONECTA CON LA PREVENCIÓN, SALVA TU FUTURO.

SÁBADO 1 DE NOVIEMBRE – CONECTA CON LA CULTURA Y LA TRADICIÓN

11:00 A.M.//CANCHA

FIESTA DE SANTOS Y SABORES: TINTILILILLO

TENER EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y LA GASTRONOMIA CON NUESTRAS RAÍCES CULTURALES A TRAVÉS DE UNA JORNADA ARTÍSTICA Y GASTRONÓMICA QUE CELEBRA EL DÍA DE TODOS LOS SANTOS, EXALTANDO LAS TRADICIONES LOCALES Y FORTALECIENDO LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA CON UN DELICIOSO SANCOCHO.

ACTIVIDADES TRANSVERSALES

LUNES 2:00 P.M. A 5:00 P.M. , MARTES 5:00 P.M. A 7:00 PM, MIERCOLES DE 2:00 4:00 PM,

JUEVES 5:00 P.M. A 7:00 P.M., VIERNES 2:00 P.M. A 7:00 P.M.//SALÓN DE AUDIOVISUALES

CINE DE TERROR: REVIVE LOS CLASICOS DEL TERROR EN UNA

SEMANA DE ENSUEÑO

CINE DE TERROR DURANTE TODA LA SEMANA: FREDDY KRUEGER, JASON, CHUCKY Y MAS

LUNES 27 AL MIERCOLES 29 JORNADA CONTINUA// BIBLIOTECA

EXPOSICION DE ARTISTAS INVITADOS Y LOCALES

EXPOSICION DE ARTE TRAIIDO DESDE LA UNIVERSIDAD DE BELLAS ARTES Y TALENTO UNITECNARISTA