

Guía de supervivencia de UN foráneo



Guía de supervivencia

Esta guía de supervivencia, creada desde el equipo **ÚNete** de la Red Estudiantil de Acompañamiento Integral, dentro del trabajo desarrollado en el periodo **2020-I**, busca **apoyar** el proceso de acompañamiento de estudiantes admitidos a la sede Bogotá de la **Universidad Nacional de Colombia**.

Pretende ser una estrategia útil para la adaptación a la vida universitaria a través de consejos de los propios estudiantes en su proceso de tránsito y permanencia a nuestra alma máter. **¡Bienvenidos a este recorrido!**



ÚNete es un equipo creado en el 2017 por estudiantes y para estudiantes, el cual hace parte de la Red Estudiantil de Acompañamiento Integral (REDai) de la Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá. Nuestro objetivo es contribuir a la integración de los estudiantes, especialmente foráneos, al contexto universitario y a la ciudad en general.

ÚNete se centra en la línea de inducción a la vida universitaria mediante la creación de redes de apoyo para los estudiantes, las cuales se desarrollan con la implementación de actividades lúdicas dentro y fuera de la universidad.

Contenido

CONTEXTO BOGOTÁ



Clima



Movilidad



Vivienda



Seguridad



Lugares Principales



Deporte y Recreación



Contenido

CONTEXTO UNIVERSITARIO



Mapa Unal



Movilidad



Apoyos Académicos Institucionales



Bienestar Universitario



Grupos Institucionales y Talleres Culturales y Deportivos



Salud



Gestión y Fomento Socioeconómico



Acompañamiento Integral



REDai



Directorio

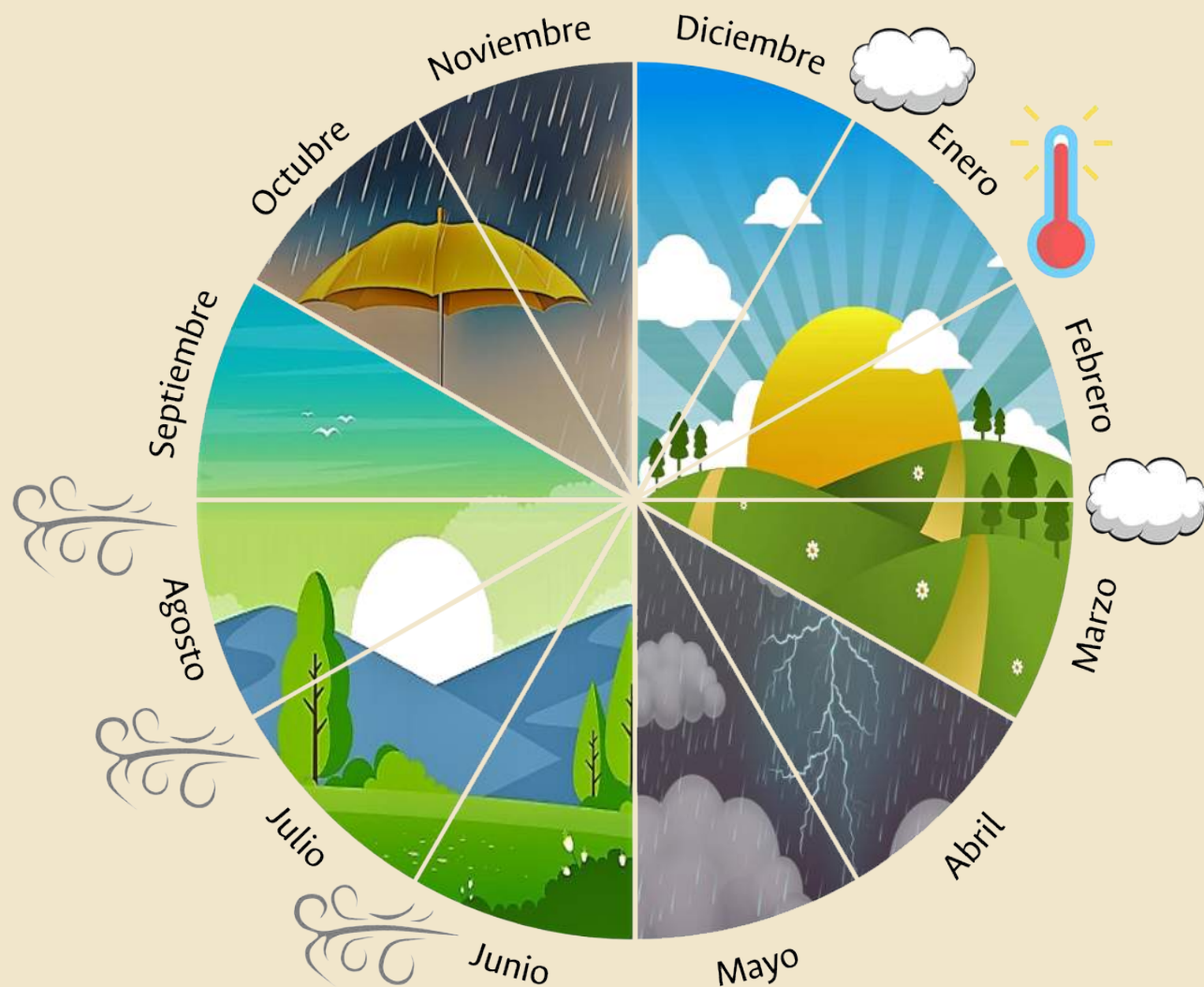


CONTEXTO BOGOTÁ



Clima

En el transcurso del año la temperatura generalmente varía de 7°C a 19°C.



Temperatura promedio anual de 14°C.



¡No te confíes!

Siempre lleva contigo un abrigo y un paraguas.

Movilidad

Por el este, Bogotá está rodeada de montañas, en lo más alto de una de ellas está el Santuario de Monserrate el cual es uno de los puntos principales de referencia para la orientación en la ciudad.



Recuerda que:

Las carreras van paralelas a los cerros, de Sur a Norte, y las calles van de Este a Oeste, atravesando las carreras verticalmente.



APPS

¿VAS A UTILIZAR SITP
Y/O TRANSMILENIO?

¿VAS A UTILIZAR
BICI?



TransMi App



Moovit

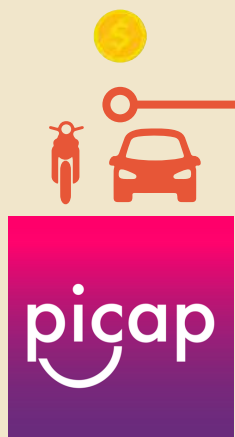


TransMilenio
y SITP

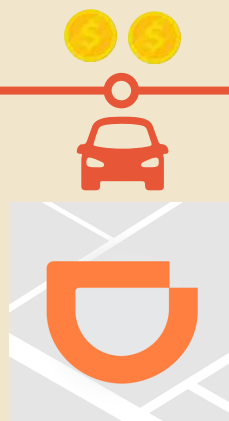


Biciusuarios
Bogotá - Movi+

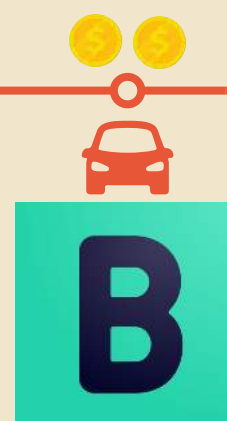
¿VAS A UTILIZAR
TRANSPORTE PRIVADO?



Picap



DiDi



Beat



Uber



Las aplicaciones aquí presentadas son externas a la Universidad Nacional de Colombia Sede Bogotá

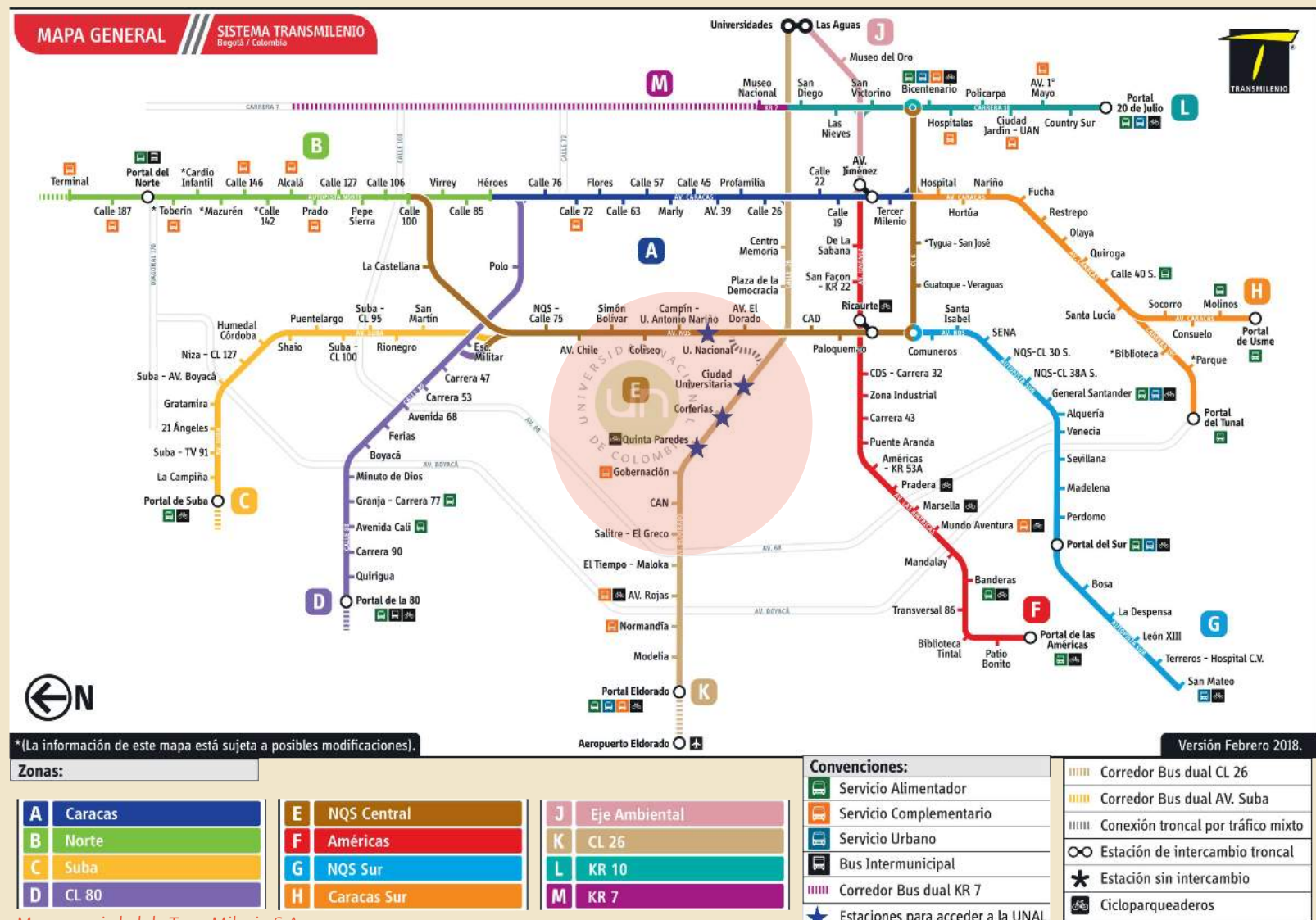
Mapa TransMilenio

Las tarifas del servicio de transporte público pueden variar cada año, el valor aumentado depende de la administración a cargo.

Para el 2020:

Valor Pasaje TransMilenio: **\$2500**

Valor Pasaje SITP: **\$2300**



Mapa propiedad de TransMilenio S.A.

Ingresa al Mapa Interactivo de TM:

click aquí



El TransMilenio y el SITP **NO** son el único medio de transporte

Ciclorutas

Mapa rutas Ciclovía por corredores

N1	Norte 1 Boyacá Norte	10,21 km
N2	Norte 2 Av. Pepe Sierra y Av. Córdoba	8,82 km
N3	Norte 3 Carrera 7 Norte	11,36 km
N4	Norte 4 Carrera 9, Calle 147 y Calle 170	11,5 km
N5	Norte 5 Carrera 60 y Calle 72	5,46 km
C1	Centro 1 Boyacá Sur	10,75 km
C2	Centro 2 Carrera 50	10,72 km
C3	Centro 3 Carrera 7 Sur	10,1 km
C4	Centro 4 Calle 26 Oriental	7,76 km
C5	Centro 5 Calle 26 Occidental	10,4 km
C6	Centro 6 Paraguay y Parque Nacional	4,7 km
S1	Sur 1 Bosa conexión Soacha	8,74 km
S2	Sur 2 Yomasa	9,41 km
S3	Sur 3 Calle 17 Sur y Calle 39 Sur	7,77 km

Rutas en proyección

S4	Sur 4 Carrera 25	4,5 km
S5	Sur 5 Alameda-Porvenir	10,4 km



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Mapa propiedad de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C

Puedes hacer ZOOM 🔍



Acuérdate que si no vas a residir en un lugar cercano a la universidad, puedes transportarte en bici, **¡ahorras dinero y tiempo!**, o puedes salir en tus tiempos libres a recorrer y conocer la ciudad.

TIPS

SERVICIOS DE TRANSPORTE CONGESTIONADOS, **ASÍ QUE...**

-  Anticipa retrasos y tu bajada del bus.
-  Ten recargada la tarjeta Tu Llave.
-  No cargues objetos de valor en los bolsillos.
-  Lleva tu maleta al frente.
-  Ata bien tus cordones y ten cuidado al ingresar al bus.
-  Lleva casco, guantes y chaleco reflectivo.
-  Lleva candado de seguridad para la bici y herramientas por si te varas.
-  Mantente atento a los huecos y carga siempre impermeable.

HORA PICO

AM



6:00 AM

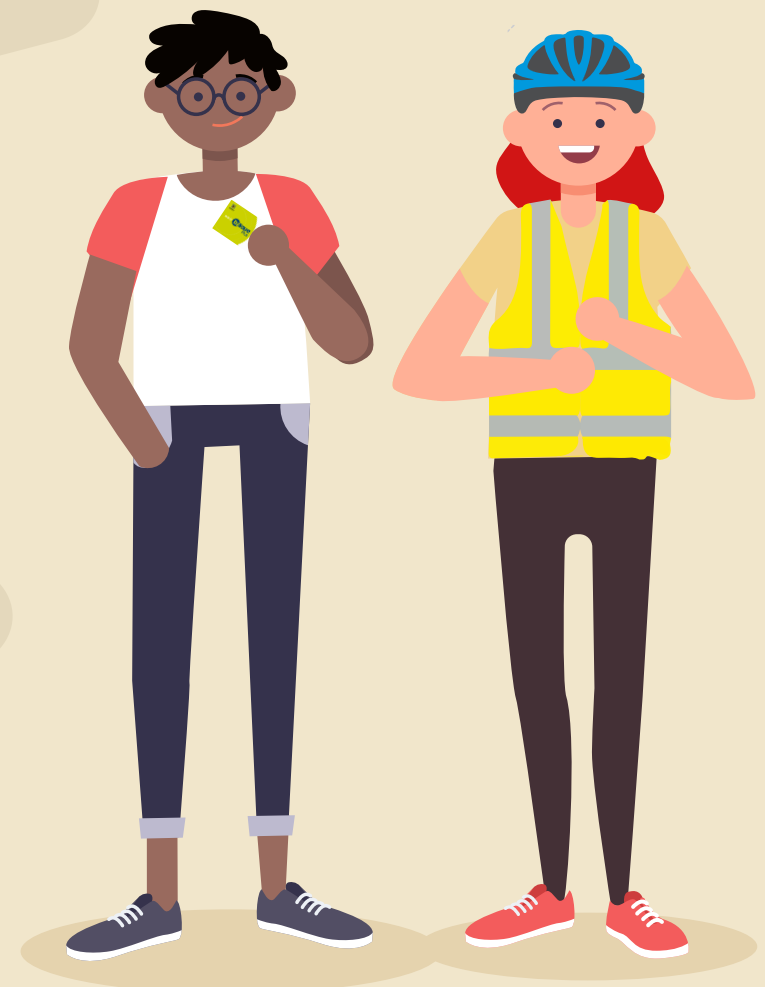
8:00 AM

PM



4:00 PM

8:00 PM



¿Qué dicen los estudiantes acerca de la movilidad en la ciudad?

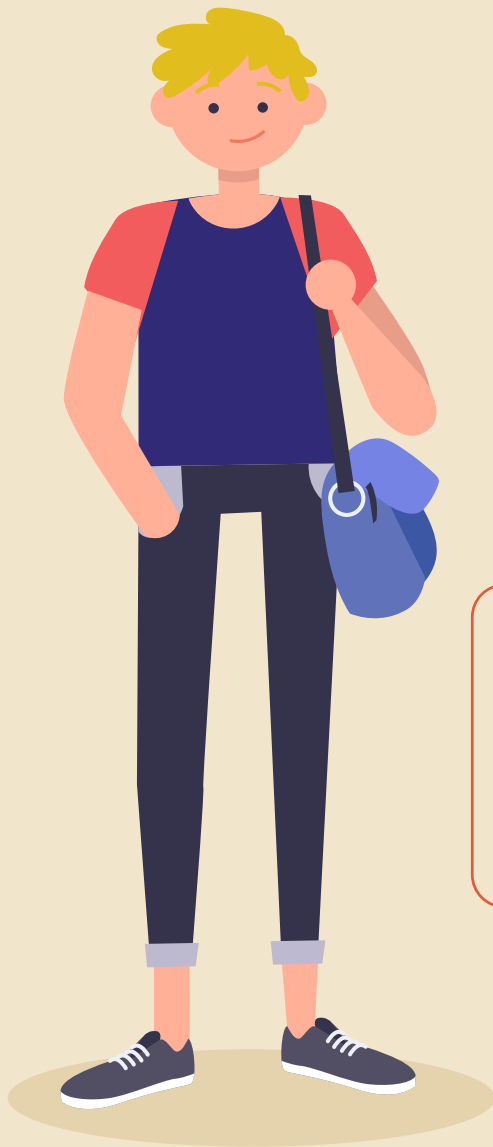
Cuando tengas que salir a algún lugar, primero busca en internet el sector, la ruta, puntos de referencia y demás.

Si estás buscando una dirección y te sientes obligado a revisar la ruta en Google, hazlo en un lugar que parezca seguro (algún local, entidad...).

Si no tienes datos y vas a un lugar fijo, toma pantallazos de la dirección y la ruta que indica Google Maps.

Aprende a coger SITP Provisional, ya que sus precios son más económicos que TransMilenio y llegan a muchos más lugares. Ata bien tus cordones y ten cuidado al ingresar al bus.

Siempre puedes llamar a alguien para te ayude a ubicar o preguntarle a las personas que trabajan por la zona.



Vivienda



TIPOS DE VIVIENDA

Residencias estudiantiles por modalidad de cupos.

Habitaciones amobladas o no, en casas de familias.

Casa o apartamento.

Habitación compartida.

RECOMENDACIONES

Ubicación cercana a la Universidad.

Contar con los servicios básicos.

Contar con los elementos indispensables para estudiar (WiFi, escritorio, buena iluminación, etc.).

COSTOS

Aproximadamente entre \$400.000 y \$700.000. Puede variar según los servicios que presente.

¡A la hora de compartir habitación, mira los estilos de vida de tus compañeros, así te evitarás futuros problemas de convivencia!



¿Qué consejos dan los estudiantes para hacer alcanzar el dinero?

Cuando hayas pagado comida, vivienda, aseo y universidad, puedes disfrutar a tu gusto, pero moderadamente, del dinero que te sobra. Ten en cuenta que siempre es bueno tener un fondo para emergencias, así que tampoco despilfarres, nunca se sabe en qué condiciones nos encontraremos el día de mañana.

¡Diseña un presupuesto! Hay aplicaciones como Presupuesto Rápido donde puedes consignar tus gastos y de esta manera puedes evaluar cómo optimizarlos.

Encontrar una fuente de ingresos que te ayude con tus gastos, como por ejemplo dar tutorías a estudiantes de colegios.

Compra frutas y vegetales en las plazas de mercado, pues son más frescos y económicos en estos lugares.

Compra elementos de aseo y otros productos alimenticios en cadenas que venden todo al por mayor o en almacenes como D1 y Justo y Bueno.



Seguridad

Me gustaría salir a distraerme un rato ¿qué tan **segura** es la ciudad?

A continuación, te mostraré unos contactos importantes y algunos **consejos** para que los tengas presentes cuando estés conociendo esta **linda ciudad...**



¡IMPORTANTE!

Números de autoridades principales:

Emergencias: 123

Policía Nacional: 112

Cruz Roja Colombiana: 132

Defensa Civil: 144

Movilidad Bogotá: 195

Atención a Desastres: 111

Dentro del Campus UN:

Emergencias: 88888 - 18506

 @SEGURIDADUNAL

Recomendaciones:

- ✓ Evita salir solo/a y de noche a lugares poco conocidos.
- ✓ Si vas en bicicleta o a pie, evita circular por lugares solitarios o poco concurridos.
- ✓ Ten precaución al cruzar puentes peatonales después de las 8 pm.
- ✓ Si vas a hacer alguna diligencia bancaria procura que sea dentro de alguna sucursal o algún centro comercial.
- ✓ Sé precavido/a al sacar el celular en la calle. Fíjate en la hora y las condiciones de tu alrededor.

¿Qué consejos de seguridad dan los estudiantes?

Procura tener un lugar de escondite para el dinero.

Sin ser descortés, ten precaución con los extraños que preguntan cosas o piden favores.

Camina siempre por la mitad de una calle solitaria y/u oscura para poder reaccionar rápido en caso de que sea necesario.

No usar SITP Provisional tarde en la noche; si es posible, ir en los primeros vagones de TransMilenio.

No demostrar miedo mientras se camina por la calle y en lo posible caminar rápido.



Lugares Principales



MALOKA

Museo interactivo de ciencia
Zona occidente
Carrera 68D #24A-51



JARDÍN BOTÁNICO

Conservación y divulgación
de especies
Zona occidente
Calle 63 #68-95



PARQUE DE LA 93

Ocio y entretenimiento
Zona norte
Calle 93 #12-41



PARQUE SIMÓN BOLÍVAR

Entretenimiento
Zona occidente
Entre calles 63 y 53
y carreras 48 y 68



SALITRE MÁGICO

Diversión y entretenimiento
Zona occidente
Av. calle 63 #60-80



MONSERRATE

Entretenimiento
Zona oriente
Carrera 2 Este #21-48



BIBLIOTECA VIRGILIO BARCO

Concentración y estudio
Zona occidente
Av. carrera 60 #57-60



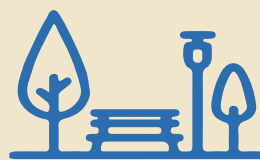
CENTRO COMERCIAL GALERÍAS

Ocio y entretenimiento
Zona norte
Calle 53B #25-21



CENTRO COMERCIAL GRAN ESTACIÓN

Ocio y entretenimiento
Zona occidental
Av. calle 26 #62-47



PARK WAY

Entretenimiento
Zona norte
Carrera 24 entre calles 36 y 45



CENTRO COMERCIAL CALIMA

Ocio y entretenimiento
Zona occidental
Av. calle 19 #28-08
Carrera 30 con calle 19

Lugares Principales



MUSEO DEL ORO

Cultura e historia
Zona Centro
Carrera 6 #15-88



MUSEO CASA DE LA MONEDA

Cultura e historia
Zona Centro
Calle 11 #4-93



MUSEO NACIONAL DE COLOMBIA

Cultura e historia
Zona Centro
Carrera 7 #28-66



MUSEO MILITAR DE COLOMBIA

Cultura e historia
Zona Centro
Calle 10 #4 92



MUSEO DE BOGOTÁ

Cultura e historia
Zona Centro
Carrera 4 #10-18



MUSEO DE BOTERO

Cultura e historia
Zona Centro
Calle 11 #4-41



MUSEO DE ARTE MODERNO DE BOGOTÁ

Cultura e historia
Zona Centro
Calle 24 #6-00



PLAZA DE BOLÍVAR

Gobierno e historia
Zona Centro
Carrera 7 #11-10



Si quieres conocer más acerca del arte e historia de Bogotá, te invitamos a que visites **La Candelaria**, localidad en la que encontrarás varios museos de nuestra ciudad.

Deporte y recreación

Marzo:
Festival
Iberoamericano
de Teatro

Julio:
- Festival Danza
en la Ciudad
- Rock al Parque

Septiembre:
Jazz al
Parque

Diciembre:
Alumbrado
navideño y
actividades

Abril:
Feria
Internacional
del Libro
(FILBO)

Agosto:
- Feria de las
Colonias
- Colombia al
Parque
- Festival de
Verano

Octubre:
- Ópera al Parque
- Salsa al Parque
- Hip Hop al
Parque
- Festival de cine
de Bogotá

Los domingos y festivos
podrás disfrutar de la
ciclovía, la cual
ocasionalmente también es
nocturna.



Más información:

[click aquí](#)



Si vives cerca de Corferias podrás tramitar y adquirir la tarjeta C-Buen Vecino para entradas gratuitas a algunas ferias.

¿Qué consejos dan los estudiantes para optimizar el tiempo?

Ten un horario fijo y trata de cumplirlo. Incluye horas de estudio, deberes o tareas personales (aseo, mercado, etc..) y tiempos de descanso o disfrute personal.

Escribe por la noche qué compromisos tienes para el día siguiente y las horas correspondientes. Piensa si tienes que caminar mucho o coger transporte y cuánto tiempo te tomará eso.

Sé disciplinado/a, muchas veces caemos en el error de dejar todo para última hora.

Priorizar las actividades importantes y hacer un círculo de amigos para la realización de actividades académicas.

Tener paciencia para crear hábitos. Hay talleres en la U que sirven para eso. Evitar distracciones en el tiempo de estudio.

Reconocer en qué parte del día o la noche puedes concentrarte y entender de forma más fácil los contenidos a estudiar, generando así una rutina.



CONTEXTO UNIVERSITARIO



Mapa UNAL



Mapa propiedad de @SomosUNCampus

Ingresa al Mapa
Interactivo UN:

click aquí



Recuerda

Preguntar a seguridad acerca del lugar a donde quieres ir,
evitará que te hagan bromas o te envíen al lugar equivocado.

¿Qué espacios para estudiar recomiendan los estudiantes?

Si buscas silencio:

- Biblioteca central
- Biblioteca de posgrados de Ciencias Humanas

Si no tienes computador:

- Sala de informática central
- Sala de informática de Medicina
- Biblioteca Gabriel García M.
- Salas de informática de Economía
- Hemeroteca

Para trabajar con amigos:

- Biblioteca del CyT

Al aire libre y con música:

- Pasto detrás del polideportivo, cerca a la capilla

Tranquilidad y una buena vista:

- Terraza del CyT
- Terraza de Enfermería



Movilidad

La ruta interna va desde la Ciudad Universitaria hasta el Campus Santa Rosa, donde se ubica el Centro de Atención de Salud Estudiantil (CASE), ubicado en la carrera 59 #43-05. Funciona desde las 6:45 am hasta las 5:50 pm, la frecuencia del servicio es de cada hora y las paradas están ubicadas sobre el anillo vial como se ve en la imagen, ruta que sigue hasta salir de la universidad hacia el Campus Santa Rosa y retornar nuevamente a la Ciudad Universitaria.

Ruta Circular UN



Si tengo que ir al CASE,
**¿cómo puedo llegar
allá?**

Movilidad

La ruta externa es un servicio cuya finalidad es facilitar la conexión con las principales vías de transporte público para la Comunidad UN. Ésta funciona entre las 7:00pm y las 8:00pm y abarca el suroccidente de la ciudad, desde la carrera 30 al sur hasta la Av. 1ra de Mayo.

Ruta Extendida UN



Movilidad

Bicirrun

Es un programa que consiste en el préstamo de bicicletas para el uso de la Comunidad UN dentro del campus de la Ciudad Universitaria. Funciona a partir de un sistema de estaciones donde se pide la bicicleta para poder transportarse a otra estación.



Cuentas con 15 minutos para el recorrido. ¡Cuidado, si no respetas el tiempo, te penalizarán!

Regístrate aquí:

click aquí



¡Importante!

Para hacer uso del servicio debes registrarte en el formulario dispuesto en la página de la universidad o en las estaciones de Bicirrun.

¿Qué dicen los estudiantes sobre la movilidad en el campus?

La Plaza Ché es el punto de referencia en caso de perderse, encontrarse con alguien, dar una indicación, etc.

Experimenta un día con tiempo, sitúate en la Plaza Che y prueba diferentes rutas. Camina por el anillo vial y observa qué edificios encuentras.

Tratar de tener clases en edificios o salones cerca.

No tengas miedo de los huecos (tiempo de una clase a otra), ya que se puede aprovechar ese tiempo.

Mira los mapas y trata de crearte puntos de referencia.

Crea amistades con estudiantes de semestres más avanzados para que te digan los apodos de los edificios.



Apoyos Académicos Institucionales

TUTORÍAS Y ACOMPAÑAMIENTO ACADÉMICO

GRUPOS DE INVESTIGACIÓN

GRUPOS DE ESTUDIO AUTÓNOMO

GEA: Grupos de Estudio Autónomo
Espacio garantizado por la **Dirección Académica** donde encontrarás tutores de diversas asignaturas, los cuales te resolverán dudas concretas sobre estas para que puedas abordar el problema desde tu propio criterio. Para saber más sobre las asignaturas de las que se realizan tutorías puedes consultar:

[click aquí](#)



Tutorías con ingenio:
Servicio ofertado por la **Facultad de Ingeniería** para acompañar académicamente a sus estudiantes.



Plan Par-reagruPar:
Iniciativa de voluntariado del **Área de Acompañamiento Integral** de la Dirección de Bienestar, dirigida a aquellos estudiantes en situación de riesgo y dificultad académica. Consiste en formar parejas o grupos de estudio en asignaturas de alta pérdida o repetición y hacer acompañamiento académico durante todo el semestre.



HERMES

En la plataforma HERMES encontrarás los grupos de investigación donde cada uno cuenta con un docente líder del proyecto.
Al ser parte de estos grupos podrás apoyar en los procesos de investigación de diferentes ramas, como también conocer los servicios, maquinas y laboratorios con los que cuenta la universidad.

¿Qué dicen los estudiantes acerca del ámbito académico?

No dejarse colgar por trabajos, dedicar el tiempo diario que la universidad necesita y no excederse en créditos.

Al tener más responsabilidades extracurriculares a la par de las académicas, se valora más el tiempo y se aprovecha mejor.

Busca un grupo de estudio con personas responsables, asiste a todas las clases y pregunta a los profesores siempre que hayan dudas.

Ponte tareas diarias para chulearlas cuando estén realizadas. Trata de cumplirte a tí mism@.

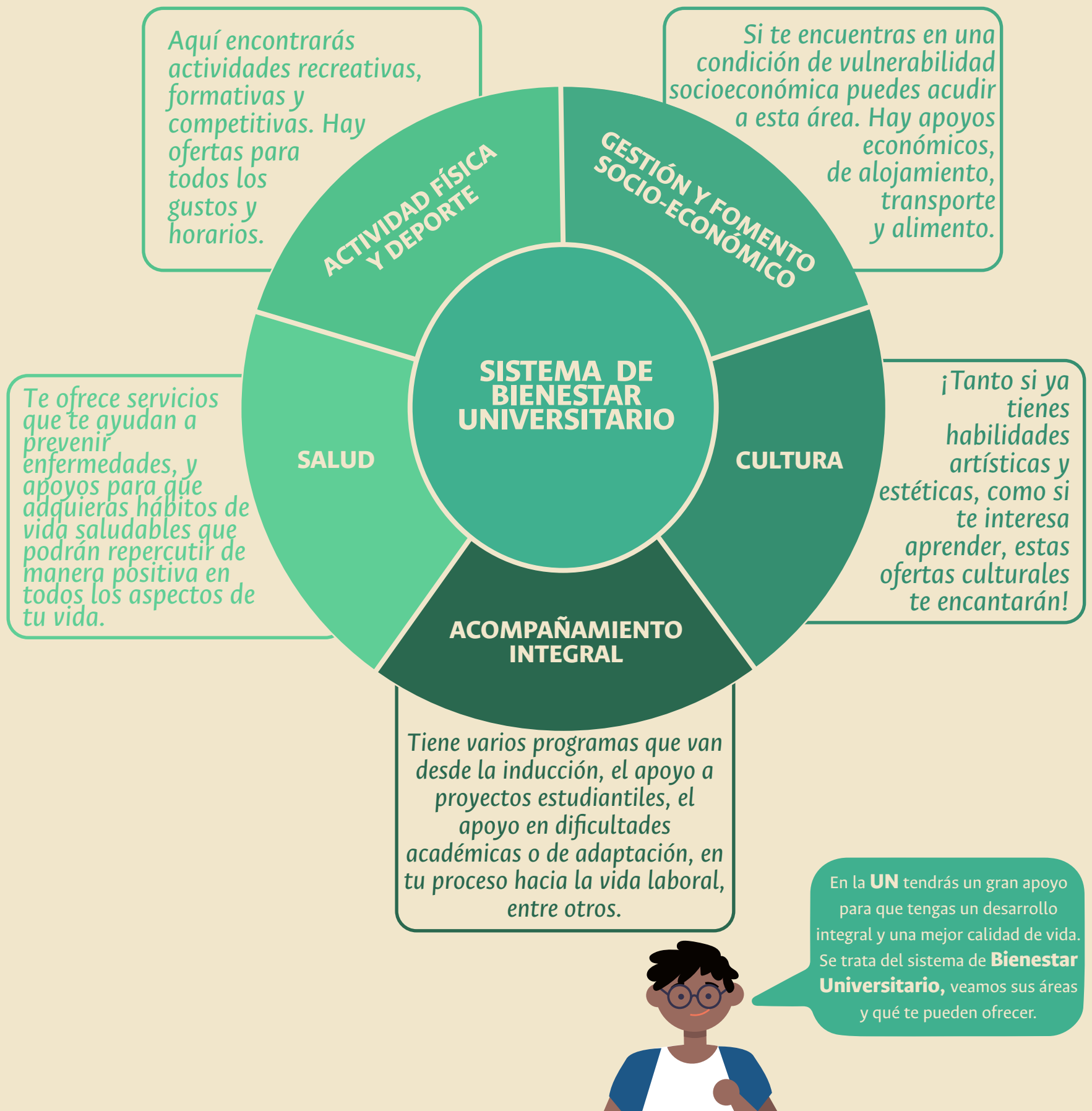
Aprende a decir NO cuando tienes mucho que hacer, pero no elimines de tus rutinas los espacios de ocio.

Identifica en qué tareas te va mejor estudiando solo/a y en qué tareas te sirve estudiar con otras personas.

Utiliza los servicios que la U ofrece y pregunta en tu facultad sobre ofertas académicas.



Bienestar Universitario



Grupos Artísticos Institucionales

¿Quieres bailar, cantar y conocer más de la cultura colombiana? Te invitamos a entrar a los grupos artísticos que convoca el **Área de Cultura** de la Dirección de Bienestar.



Tradiciones y Culturas de Colombia

- Danzas Folclóricas
- Cantos y Danzas Afrocolombianas
- Chirimía y Conjunto de Marimba
- Música Andina, Gaitas y Tambores.



Creación Experimental y Contemporánea

- Danza Contemporánea
- Teatro Experimental



Tradiciones y Culturas de Latinoamérica y del Mundo

- Danza Árabe
- Danza Tango
- Danza Salsa
- Tuna Femenina
- Tuna Masculina
- Música Andina



Movimientos Urbanos y Fusión

- Zancos Teatro
- Stomp
- Banda de Rock y Pop



Voces y Oralidades

- Narración Oral
- Ensamble Músico Vocal

Talleres de formación artística-cultural

Área de Cultura

¡Aquí encontrarás increíbles talleres de expresión musical y corporal! Para ser parte de ellos, deberás inscribirte a principio de semestre y pagar una tarifa según tu vínculo con la universidad y el taller de tu interés.

- Salsa y Merengue
- Danza Contemporánea
- Danza Árabe
- Danza Africana
- Danza Tango
- Música, Gaitas y Tamboras
- Guitarra Popular
- Formación Actoral
- Técnica vocal

También encuentras cursos libres como **Milonga, Salsunal y Nacho Cuenta**



Recuerda

Si quieres inscribirte a alguno de estos talleres, asegúrate de revisar el nivel, los requisitos y los horarios en la página de Bienestar.



Selecciones Deportivas Institucionales

¡Entrena en los diferentes clubes deportivos y representa a la universidad en los diversos eventos! Para mayor información sobre las convocatorias, las cuales se realizan a principio de semestre, puedes acercarte al **Área de Actividad Física y Deporte**.

- Escalada
- Karate Do
- Judo
- Taekwondo
- Tenis de campo
- Tenis de mesa
- Atletismo
- Voleibol
- Baloncesto
- Tenis de campo

- Tenis de mesa
- Ajedrez
- Natación
- Levantamiento Olímpico
- Ciclismo
- Fútbol
- Fútbol Sala
- Ultimate
- Judo

Cursos y Talleres Libres

Área de Actividad Física y Deporte

El Área de Actividad Física y Deporte garantiza cursos libres o talleres en los que puedes participar presentándote a la convocatoria a inicios de semestre.

Programa Vitalízate: Se ofrecen las actividades de seminarios, talleres, medición de aptitud física, clases grupales de actividad física dirigidas, club de corredores y charlas de autocuidado en la práctica de actividad física.



@programavitalizate



@VitalizateUN

Torneos Internos Recreativos: Son festivales recreo deportivos en voleibol, baloncesto, banquitas, tenis de campo, tenis de mesa, ajedrez, entre muchos más que promueven la lúdica y recreación. Habla con la Dirección de Bienestar de tu Facultad para conocer el cronograma.

Cursos Libres: Acercamiento y formación básica en las disciplinas como: aikido, jiu-jitsu, patinaje, yoga, multifuerza, escalada, esgrima, karate Do, judo, taekwondo, tenis de campo, tenis de mesa, cardio-spinning.

¿Qué actividades culturales dentro del campus recomiendan los estudiantes?

Ir a los conciertos de la filarmónica, a las bailatones, a los museos, a las actividades en el Freud, a las transmisiones de películas en la Ché.

Los talleres de la División de Cultura. Son muy económicos; hay de música y de baile, y tienen modalidad para empezar desde cero.

Las muestras artísticas de final de semestre. Son otra cara de la U, desestresan de finales y permiten conocer los diferentes grupos artísticos institucionales a los que puedes inscribirte si quieres ser parte de estos.

Los grupos GAI, salsa UNAL, el huerto de agronomía, cuentería los viernes, micro en las canchas traseras del CYT.





El **Área de Salud** te ofrece varias herramientas para que identifiques y mejores tus condiciones físicas, sociales y/o mentales.

Acá te pueden ayudar a identificar y disminuir riesgos físicos y/o mentales que podrían afectar tu desempeño académico y/o psicosocial. Para lograr este objetivo se realiza la apertura de la historia clínica, y acá te enseñaré cómo debes realizar este proceso.

APERTURA DE LA HISTORIA CLÍNICA

- 1** Llena tu perfil de salud en la página del SINSU, en la opción MI HIMS, para que posteriormente puedas agendar citas.
- 2** Paga los costos de los servicios médicos y odontológicos que te prestará la universidad, según instrucciones dadas.
- 3** Realízate los exámenes de laboratorio y de optometría que pide la U en tu EPS o sitio de confianza.
- 4** Solicita la cita de Odontología por medio del SINSU, atendiendo a la fecha designada para tu facultad.
- 5** Solicita la cita de Medicina General y Factores de Riesgos una vez finalizada tu cita odontológica. Asiste a estas con los exámenes visuales y de laboratorio, junto con el recibo de pago del paso 2.

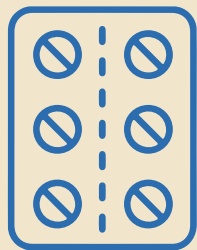
Vídeo: Pedir citas
por el SINSU

[click aquí](#)



PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Este programa te ofrece múltiples apoyos, asesorías y actividades para que goces de una mejor condición física, social y mental.



ANTICONCEPCIÓN



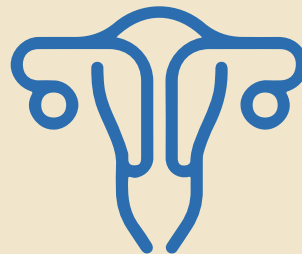
**MEDICINA
GENERAL**



FONOAUDIOLOGÍA



NUTRICIÓN



**CITOLOGÍA
VAGINAL**



ODONTOLOGÍA



OPTOMETRÍA



PSICOLOGÍA

ATENCIÓN PRIORITARIA

Recuerda que si en alguna ocasión se te presenta una emergencia, estas son las líneas telefónicas donde te puedes comunicar para pedir ayuda.

IMPORTANTE

Números principales:

Campus Universitario: 88888

Bogotá: 3307000

Línea Nacional Gratuita: 018000-111170

Servicio al Cliente

Positiva Seguros: #533 OPCIÓN 5





Mira, acá te puedes dirigir si tienes una **emergencia** médica, psicológica u odontológica.



¿Sabías que la universidad cuenta con su propio Centro de Atención en Salud Estudiantil?

Existe y está ubicado muy cerca del campus universitario, se llama Campus Santa Rosa de Lima, o más conocido como “**el CASE**”, ubicado en la carrera 50 #43-05, bloque 3.

Funciona desde las **6:45 am** hasta las **5:50 pm**.

Es el sitio en el que te brindan la atención en salud, también es el lugar a donde debes asistir para tus **citas** o valoraciones médicas programadas.



¡Recuerda!

Si eres estudiante PEAMA, debes realizar la apertura de tu historia clínica en tu sede de procedencia; una vez estés en Bogotá y todos los documentos hayan sido aceptados, debes acercarte al CASE para actualizar tus datos.

¿Qué recomiendan los estudiantes cuando se sienten desmotivados?

Hablar con amigos, eso permite que uno se desahogue y siempre tener presente por qué se está aquí, cuál es el sueño que estás persiguiendo.

Asistir a talleres de acompañamiento estudiantil en el CASE o en el Polideportivo. Distraerse un rato en alguna actividad cultural.

Es normal sentirte ocasionalmente desanimado, por lo que hablar con la familia o con los nuevos amigos ayudará. También funciona ir a dar una vuelta al parque o hacer lo que más te gusta.

Si sientes que requieres apoyo profesional, dirígete a bienestar de tu facultad, allí siempre encontrarás ayuda.

Cuando te sientas saturado/a, relájate, ve a un ambiente de tu agrado y organiza las cosas.



Gestión y Fomento Socioeconómico

¿Sabías que el Área de Gestión y Fomento Socioeconómico ofrece diferentes opciones para mejorar tus condiciones socioeconómicas en la ciudad? Por ejemplo:

- Apoyo económico
- Préstamo
- Apoyo para el alojamiento
- Apoyo alimentario
- Apoyo para el transporte

Las convocatorias a los apoyos se abren las primeras semanas del periodo académico. Si eres beneficiario de alguno, sea de facultad o sede, revisa si debes cumplir horas de corresponsabilidad. No olvides acercarte a la oficina de bienestar de tu facultad para más información.



¡Importante!

Recuerda estar pendiente de tu correo electrónico institucional, allí te llegará información muy valiosa sobre las convocatorias de apoyos tanto de sede como de facultad.

Gestión y Fomento Socioeconómico

- **APOYO ECONÓMICO ESTUDIANTIL**

Es una ayuda monetaria parcial, sin obligación de reembolso, que te puede brindar la universidad. Para ser beneficiario/a de este apoyo, debes estar pendiente de las convocatorias.

Horas de corresponsabilidad: 40 horas por periodo académico.

- **PRÉSTAMO ESTUDIANTIL**

Consiste en un préstamo monetario total o parcial que se te brindará si lo solicitas, pero debes realizar un reembolso de este dinero en un tiempo futuro.

No requiere horas de corresponsabilidad debido a la obligación de reembolso.

- **APOYO PARA EL ALOJAMIENTO**

Para este apoyo existen diferentes opciones de residencias estudiantiles, de mujeres, de hombres o mixtas. Debes revisar con detenimiento las **convocatorias** y elegir la que más se ajuste a tus necesidades.

Horas de corresponsabilidad: 40 horas por periodo académico.

Gestión y Fomento Socioeconómico

• APOYO ALIMENTARIO

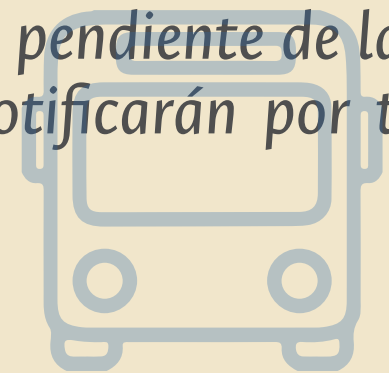
Este apoyo podrá cubrir parcialmente tu alimentación diaria de lunes a viernes, y cenas de lunes a jueves, excluyendo festivos. Puedes disfrutarlo en alguno de los diferentes comedores dentro del campus universitario, pero recuerda que no podrás fallar mas de 5 dias seguidos pues correrías el riesgo de perder el apoyo por inasistencias.

Horas de corresponsabilidad: 16 horas por periodo académico.

• APOYO PARA EL TRANSPORTE

Este apoyo consiste en una recarga mensual que deberás realizarla a tu tarjeta personalizada de Tu Llave. Recuerda estar pendiente de las fechas designadas para la recarga, las cuales te notificarán por tu correo institucional.

Horas de corresponsabilidad: 16 horas por periodo académico.



Gestión y Fomento Socioeconómico

Pasos para postularte a un apoyo socioeconómico de sede.

- 1 Es importante tener en cuenta los requisitos de postulación a la convocatoria.
- 2 Ingresa a la página Sistema de Información de Bienestar Universitario - SIBU, con tu usuario y contraseña institucional.
- 3 Revisa la convocatoria que más te beneficie e inscríbete en ella. Recuerda leer los términos y condiciones correspondientes.
- 4 Revisa periódicamente la convocatoria para verificar el estado de la postulación.

Video: explicación
detallada

click aquí



Acompañamiento Integral

El objetivo del Área de Acompañamiento Integral es guiarte y acompañarte en todo tu proceso de vida universitaria, además de promocionar el sentido de pertenencia por nuestra alma máter a través de los valores institucionales, fomentar la inclusión, fortalecer las relaciones humanas y promover la convivencia.

Existen varios programas desarrollados por el área:

- Inducción y preparación para el cambio.
- Acompañamiento para la vida universitaria.
- Inclusión y desarrollo del potencial humano.
- Convivencia y cotidianidad.
- Gestión de proyectos.

Video: explicación
detallada

click aquí



Te recomendamos

visitar la oficina de Acompañamiento Integral
ubicada en el Polideportivo.

Si te sientes **abrumado** con tu nueva vida, te ha costado adaptarte a la ciudad, a las dinámicas con el manejo de tu tiempo e incluso al hacer nuevas amistades., puedes recibir **acompañamiento** por parte de profesionales de la u.



Acompañamiento Integral



- **INDUCCIÓN Y PREPARACIÓN PARA EL CAMBIO**

Desde este programa se apoya la integración y la adaptación de nuevos estudiantes. Esta dependencia te recibirá con los brazos abiertos a través de su Plan Acogida.

- **INCLUSIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO**

Si buscas bienestar en espacios accesibles e incluyentes al interior de la comunidad universitaria, a este programa debes dirigirte.



- **CONVIVENCIA Y COTIDIANIDAD**

Si te encuentras ante una situación que atente contra los derechos humanos o que comprometa tu integridad, seguro allí encontrarás la presencia de este programa.

Más información:

click aquí



Acompañamiento Integral



• ACOMPAÑAMIENTO PARA LA VIDA UNIVERSITARIA

Este programa te brinda orientación en toma de decisiones académicas, trámites académico-administrativos y habilidades para el aprendizaje. Además, te ofrece atención en crisis emocionales o socioafectivas, Plan Par-reagruPar, entre otras.

• GESTIÓN DE PROYECTOS

Si durante tu carrera universitaria te interesas por desarrollar ideas innovadoras y proyectos estudiantiles, Gestión de Proyectos te da la oportunidad de hacerlo apoyándote con talleres y capacitaciones de formación.



¿Quieres formar parte de un proyecto estudiantil?

¡Conoce la lista de proyectos estudiantiles que el Programa de Gestión de Proyectos-PGP tiene para ti en el enlace!

Para más información sobre el PGP:

click aquí



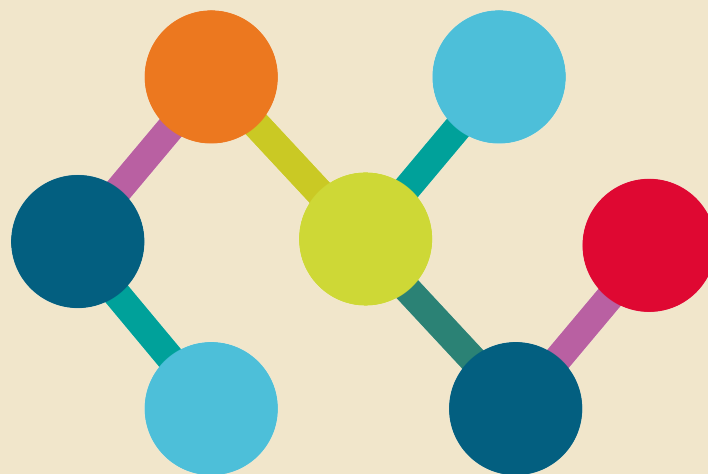
Estrategia de liderazgo e intraemprendimiento universitario que favorece la permanencia de los estudiantes a través del desarrollo de proyectos de acompañamiento en equipos interdisciplinarios, multiculturales y articulados con todos los programas del área.



Si te sientes un poco perdido con la **integración** a la **vida universitaria**, la ciudad, tus nuevos amigos y la u, puedes ir a REDai y sentirte en confianza.



REDai es una red conformada **por estudiantes para estudiantes**, dispuesta a brindar **apoyo** y recibir a los estudiantes con sus **brazos abiertos**.



ATÚN REDai

Apoyo a Trámites Universitarios - ATÚN brinda una orientación personalizada, oportuna y humana sobre trámites académicos y administrativos. Permanentemente presentan recordatorios relacionados con las fechas del calendario académico, como también generan actividades y eventos sobre los trámites más solicitados. No deben preocuparse si los trámites parecen difíciles, ATUN está aquí para ayudar como estudiantes a otros estudiantes.



@atunredai



Apoyo a Trámites



UNDiversidad
REDai

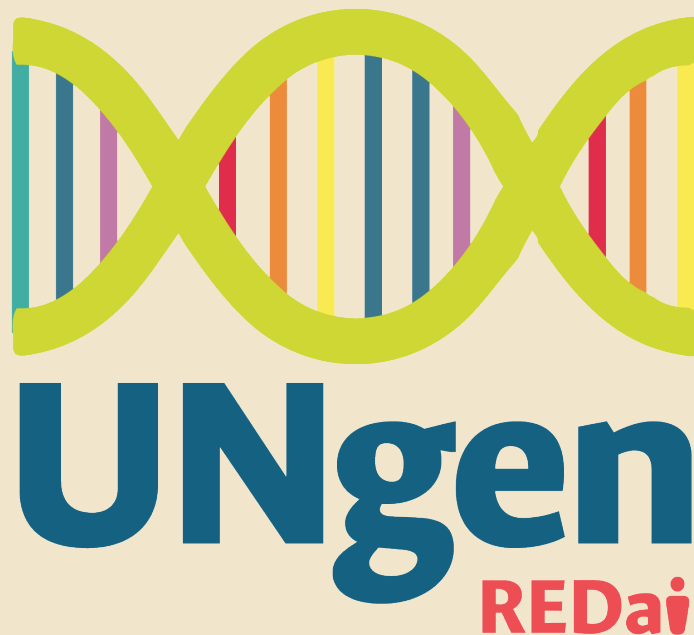
UNdiversidad desarrolla espacios creativos de reconocimiento y visibilización de la diversidad cultural y social en la Universidad Nacional de Colombia y en el país, a través de los aportes y experiencia de los mismos integrantes, así como de invitados representativos.



@undiversidad



UNdiversidad REDai



UNgen propicia espacios institucionales de diálogo y sensibilización sobre conceptos y prácticas relacionadas con temas de violencia de género y diversidad sexual y de género.



@ungen3



UN-Gen



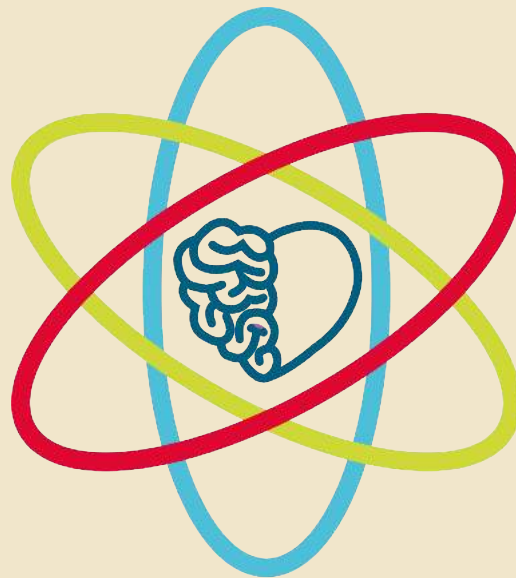
unLEMA reconoce la importancia de la proyección académica y profesional en todo el ciclo de vida universitario a través de la conciencia laboral, de emprendimiento, movilidad y desarrollo académico. Con unLEMA puedes conocer de una manera sencilla y práctica los procedimientos para aplicar a diferentes convocatorias internas y externas, conocer los procesos de movilidad nacional e internacional, aprender sobre procesos de selección laboral y mucho más.



@unlema.unal



UNlema REDai



RAPSI
REDai

RAPsi contribuye a la detección y orientación temprana de estudiantes con riesgo psicosocial mediante herramientas psicoeducativas y la ruta de acompañamiento. Son un puente de comunicación con las áreas que llevan a cabo la orientación profesional: Acompañamiento Integral y Salud.

Guía para la detección y orientación
de alertas tempranas

click aquí



@rapsi_redai



RAPSI - Ruta de Atención
Psicosocial



Plan ReagruPar REDai

Plan reagruPar es un equipo que optimiza la estrategia Plan Par, a través de grupos de trabajo académico durante todo el semestre. Atrae líderes voluntarios que quieran apoyar académicamente a estudiantes con alguna dificultad en asignaturas de toda la Universidad, generando espacios de estudio colaborativo y vínculos con las demás líneas de acción de Acompañamiento Integral.



@plan_reagrupar



Plan Reagrupar



ÚNete es una gran familia que acoge e integra a los estudiantes de región a las nuevas dinámicas de la vida universitaria y de la ciudad de Bogotá, a través de múltiples actividades y eventos creativos que facilitan la interacción, el diálogo de saberes y la creación de redes de apoyo.



@unete.unal



ÚNete REDai

Directorio

BIENESTAR UNIVERSITARIO SEDE BOGOTÁ

Teléfono: 3165000
Ext. 10668 – 10669
dirbie_bog@unal.edu.co



GESTIÓN Y FOMENTO SOCIOECONÓMICO

Unidad Camilo Torres
Calle 44 No 45-67
Bloque B7, oficina 201 y 402
Tel: 3165000 Ext: 10655
agfse_bog@unal.edu.co

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Tel: 3165000
Ext: 17207 – 17209
divrecd_bog@unal.edu.co

SALUD

Hospital Universitario
Campus Santa Rosa
Centro de Atención Salud
Estudiantil CASE
Tel: 3165000 Ext: 21061 –

CULTURA

Tel: 3165000
Ext: 10648 – 10682
culturabien_bog@unal.edu.co



ACOMPañAMIENTO INTEGRAL

Polideportivo primer y segundo piso
Teléfono 3165000
Ext: 17171 – 17172
aaintegral@unal.edu.co



Directorio

ACOMPañAMIENTO INTEGRAL



@aaintegralUN

CONVIVENCIA Y COTIDIANIDAD

convivencia_bog@unal.edu.co

INDUCCIÓN ESTUDIANTIL Y PREPARACIÓN PARA EL CAMBIO

inducccion_un@unal.edu.co

ACOMPañAMIENTO EN LA VIDA UNIVERSITARIA

vidaenlau_bog@unal.edu.co

INCLUSIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

inclusion_bog@unal.edu.co

GESTIÓN DE PROYECTOS

proyectoug_bog@unal.edu.co



@pgp_un



@PGPunal



@gestiondeproyectosUN

Directorio

BIENESTAR POR FACULTADES

ARTES

Edificio 314 primer piso
Tel: 3165000
Ext: 12289 - 12290
dbu_farbog@unal.edu.co

 @bienestar_farbog_un

 @bienestar.facartes.unal

CIENCIAS

Edificio 476 oficina 14
Tel: 3165000
Ext: 15623 - 14624 - 15646
vicbie_fcbog@unal.edu.co

CIENCIAS AGRARIAS

Edificio 500 oficina 300
Tel: 3165000
Ext: 19053 - 19054
dirbien_fabog@unal.edu.co

CIENCIAS ECONÓMICAS

Edificio 310 primer piso
Tel: 3165000
Ext: 12314
fceteescucha_bog@unal.edu.co
acompana_fcebog@unal.edu.co

CIENCIAS HUMANAS

Edificio 214 oficina 118A
Tel: 3165000
Ext: 16238
vicbiene_fch@unal.edu.co
acompaest_fchbog@unal.edu.co

DERECHO, C. POLÍTICAS Y SOCIALES

Edificio 201 tercer piso
Tel: 3165000
Ext: 17348 - 17305
dirbienes_fdbog@unal.edu.co

 @bienestar.derecho

Directorio

BIENESTAR POR FACULTADES

ENFERMERÍA

Edificio 228 oficina 201
Tel: 3165000
Ext: 17010 - 17035 - 17074 - 17049
dirbienes_febog@unal.edu.co

INGENIERÍA

Edificio 401 oficina 301
Tel: 3165000
Ext: 13576
aintegraldbu_fibog@unal.edu.co

 [@bienestaringenieriaunal](https://www.instagram.com/bienestaringenieriaunal)
 [@BienestarIngenieriaUNAL](https://www.facebook.com/BienestarIngenieriaUNAL)

MEDICINA

Edificio 471 oficina 226
Tel: 3165000
Ext: 15132
dirbienes_fmbog@unal.edu.co

 [@dir_bienestar_med_bog_un](https://www.instagram.com/dir_bienestar_med_bog_un)
 [@BienestarMedicinaUNAL](https://www.facebook.com/BienestarMedicinaUNAL)

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA

Edificio 481 oficina 9
Tel: 3165000
Ext: 15323
dirbien_fmvezbog@unal.edu.co

ODONTOLOGÍA

Edificio 210 oficina 312
Teléfono 3165000
Ext: 16009
vicbiene_fobog@unal.edu.co

 [@un.bienestarfobog](https://www.facebook.com/un.bienestarfobog)

Créditos

El contenido de la presente Guía de Supervivencia fue desarrollado gracias a los aportes de los y las estudiantes:

EQUIPO ÚNETE

Leidy Johana Cardozo Guerrero
Kevin Andrés Cubides Villaquirán
Kevin Camilo Jiménez Hurtado
Héctor Alejandro Montes Lobatón
Jorge Luis Pallares Amaya
Camilo Andrés Ramos Almanza
Luis Carlos Supelano Irica
Guissel Dayana Torres Marín
Laura Viviana Torres Cárdenas
Deiby Mateo Trillos Vega

PARTICIPANTES ACONSEJA UN FORÁNEO

Dania Julieth Contreras Rubio
Daniel Alexander Coral Mora
Ana María Daw Gómez
Edgar Giovanny Galvis Rubio
Federico Guevara Nuncira
Diana Carolina Jiménez Fonseca
Fran Felipe López Fariratofo
Brahym Maldonado Ibagüe
Mauricio Molina Moreno
Valentina Rios Murcia
Sebastián Torroledo Castillo
Io Sara Uribe Jiménez

Con apoyo de:

Viviana Montenegro - **Profesional Área de Acompañamiento Integral**

Los equipos de REDai: ATún, UN-Gen, UNdiversidad, unLEMA, Plan ReagruPar y RAPsi.

Guía de supervivencia de UN foráneo



Agradecemos a los estudiantes quienes con su iniciativa participaron de la actividad Aconseja a UN foráneo, la cual sirvió de insumo para la construcción de la presente guía, a los equipos de la Red Estudiantil de Acompañamiento Integral y al equipo de edición, diseño y diagramación ÚNete-REDai, un grupo de estudiantes para estudiantes.