



Universidad de
CUNDINAMARCA



Dirección Interacción
Social Universitaria



CATÁLOGO DE MEDIDAS DE CONCILIACIÓN-efr

Sistema Gestión de la Conciliación de la Vida Personal, Familiar y Laboral – efr.

fundación
másfamilia
www.masfamilia.org

efr

efr

Modelo efr promueve la conciliación entre los distintos ámbitos de la vida laboral incluyendo el personal y el familiar, sin perder de vista la productividad, los resultados, la competitividad laboral y la formación académica.

La persona en sí misma, es el principal motor de mejora constante y permanente.

La familia, es el núcleo principal a partir del cual se logran los mayores resultados en la formación de una persona transhumana, en consecuencia, hace parte activa del proceso educativo.





La Universidad de Cundinamarca es una entidad familiarmente responsable - efr, que proyecta la armonía de la vida personal con el contexto laboral, educativo y el ambiente familiar.

Para dinamizar la conciliación efr en el ámbito universitario, se articulan los procesos de Bienestar Social, Bienestar Universitario, Equidad y Diversidad, Salud Ocupacional, entre otros, con el fin de sensibilizar a la comunidad universitaria, en coherencia con el anexo normativo efr 3000-11 de 2021 y consolidar el catálogo de medidas efr, además de elevar los indicadores del Sistema de Gestión de la Conciliación de la Vida Personal, Familiar y Laboral UCundinamarca.

Valores efr

Equilibrio: armonía entre vida personal, familiar, laboral, académica, profesional y la entidad educativa.

Flexibilidad: es el espacio de encuentro entre la dirección y los empleados, las familias y estudiantes, donde se construye un entorno

laboral fundamentado en la confianza, la autorregulación, la eficiencia y productividad, en armonía con los recursos, capacidades y promesa de valor institucional.

Responsabilidad: es transmitir valores efr (democráticos, cívicos, éticos, culturales y sociales), en el desarrollo del proyecto de vida personal, profesional, laboral y pedagógico.



Medidas de conciliación efr

Es el conjunto de actuaciones que benefician a la comunidad universitaria; (gestores administrativos, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje y estudiantes), con el fin de promover y mejorar la calidad de vida del personal docente y no docente, incluyendo sus familias.

Las características de las medidas efr, se fundamentan en el equilibrio de la vida personal con la laboral y académica en referencia con las responsabilidades familiares, de tal forma, que se protejan y garanticen los derechos individuales de cada persona, es decir; armonizar la vida personal con el entorno socio-cultural.

Medidas para personal docente y no docente

- **Calidad en el empleo**
- **Flexibilidad temporal y espacial**
- **Apoyo a la familia de los empleados**
- **Desarrollo personal y profesional**
- **Igualdad de oportunidades-diversidad**

Calidad en el empleo

Son las medidas de conciliación que mejoran las condiciones laborales de los gestores administrativos y profesores.

Salud y bienestar

Semana de la Salud Universitaria

Se proyecta de acuerdo con las necesidades del personal docente y no docente, de igual manera es orientada por los profesionales de la salud.

Objetivo: contribuir de forma positiva en la salud de la comunidad universitaria, sensibilizando y fomentando la prevención y promoción de estilos de vida saludable.

Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: septiembre de 2024.

Medio de difusión y comunicación:

Correo electrónico y redes sociales institucionales.
"Dirección Bienestar Universitario"
direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co



Estilos de vida saludable

Capacitar a la comunidad universitaria en el manejo de la voz, estilos de vida saludable, emergencias y primeros auxilios. Brindar capacitación frente a riesgo psicosocial y promover capacitación en higiene postural.

Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Febrero, marzo, abril, agosto, septiembre y octubre de 2024.

Medio de difusión y comunicación:

Correo electrónico institucionales, inducción a los profesores por semestre académico, piezas graficas riesgo psicosocial y capacitación en higiene postural.

Salud y Seguridad en el Trabajo - SST -
"Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Día Mundial de la Salud Mental

Promover el cuidado de la salud mental y emocional en la comunidad universitaria, mediante experiencias que fomenten el amor propio, el cuidado de nuestro ser, las habilidades blandas, manejo de emociones, entre otros.

Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: octubre de 2024

Medio de difusión y comunicación:

Correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Beneficios sociales / Compensación flexible

Beneficios salario emocional

En el marco del Sistema de Estímulos e Incentivos, la Universidad de Cundinamarca, con el propósito de elevar los niveles de eficiencia, satisfacción, desarrollo y bienestar de los servidores públicos en el desempeño de su labor y con el objetivo de contribuir al cumplimiento efectivo de los resultados institucionales y en la

armonización de la vida laboral con la familia, conforme a lo dispuesto en el artículo 2.2.10.1 del Decreto Nacional 1083 de 2015, que dispone que los programas de Bienestar Social diseñados y adoptados, dentro de las entidades públicas hacen referencia al conjunto de prácticas y programas orientados a mejorar el ambiente físico, emocional, cultural y social de sus servidores que, se encuentran contemplados en el Plan de Estímulos e Incentivos para la vigencia 2024, incluido en el componente denominado "Salario Emocional", como beneficios de salario emocional, se concederá un (1) día de permiso remunerado con ocasión de su cumpleaños,



Medio de difusión y

comunicación: Correos institucionales del personal administrativo de modalidad término fijo y planta.

"Vicerrectoría Administrativa y Financiera a un Clic"

vicefinancieraauncl@ucundinamarca.edu.co

Apoyo a la familia de los empleados

Respetar, facilitar y fomentar las relaciones de los empleados con su familia.

Jornadas de aprendizaje recreativo

Las jornadas de aprendizaje recreativo están dirigidas a los hijos de los de administrativos y Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje, a través diferentes experiencias artísticas y recreativas se generan espacios de entretenimiento, promoviendo los valores de la felicidad y confraternidad, los cuales buscan lograr que los niños sean mejores personas, reflejando una mejor personalidad en el marco social, familiar, escolar y personal.

Beneficiarios

- Gestores administrativos e hijos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje e hijos
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Octubre de 2024

Medio de difusión y comunicación: Correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co



el cual podrán disfrutar dentro de los treinta (30) días calendario posteriores a la fecha.

El otorgamiento de este permiso estará a cargo de los jefes inmediatos, quienes deberán coordinar y concertar con el (la) servidor (a) público (a) solicitante el disfrute del beneficio para no afectar la prestación del servicio administrativo y/o educativo. (Circular No 014 de junio 14 de 2024).

Beneficiarios

- Gestores administrativo de modalidad término fijo y planta.
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Vigencia 2024 (por año laborado)



Desarrollo personal y profesional

Fomento de la autorrealización personal y búsqueda de la felicidad con su contexto laboral y familiar.

Ocio, cultura y deporte

Semana cultural y deportiva

La Semana cultural es un espacio de encuentro formativo y deportivo donde se realizan diversas experiencias que buscan integrar a la comunidad universitaria en sana convivencia. Promoviendo la vida, la identidad y la cultura translocal Udecina.

Beneficiarios

- Gestores administrativos e hijos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje e hijos
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Mayo -octubre de 2024

Medio de difusión y comunicación: Correo electrónico institucionales y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Reconocimientos

Conmemoración Día del Gestor del Conocimiento y el Aprendizaje

Conmemorar la labor del Gestor del Conocimiento y el Aprendizaje en las sedes, seccionales y extensiones de la Universidad de Cundinamarca por medio de experiencias vivenciales para el fortalecimiento del bienestar socio-emocional y el trabajo en equipo, haciendo un reconocimiento a su labor, su entrega y dedicación en la formación de seres humanos integrales.

Beneficiarios

- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca



Duración definida: Mayo de 2024

Medio de difusión y comunicación: Correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co



Encuentro de gestión y entrega de galardones

Espacio de reconocimiento al compromiso y trabajo en equipo por vigencia. "Es de resaltar que este éxito alcanzado no descansa en una sola persona, sino en el trabajo arduo y la colaboración de todos como parte de esta organización".

Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Abril de 2024

Medio de difusión y comunicación:

Correo electrónico institucionales y página web UCundinamarca.

"Dirección de planeacion institucional"

planeacion@ucundinamarca.edu.co

Igualdad de oportunidades. Respeto y fomento a la diversidad y la equidad en desarrollo laboral de administrativos y profesores.

Fomenta la diversidad y la equidad de oportunidades para el personal docente y no docente.

Generaciones /discapacidad

Diversidad somos todos

Es un espacio que permite a la comunidad universitaria reconozca la diversidad como parte del reconocimiento del otro para la construcción de una sociedad más justa y equitativa para todos

Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: octubre de 2024

Medio de difusión y comunicación:

Correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

"Equidad y Diversidad Institucional"

inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

Género

▶ Día de la Mujer

El objetivo principal de esta acción es resaltar el liderazgo de la mujer en la sociedad, buscando una manera vivencial e innovadora de promover la igualdad de género en las diferentes unidades regionales de la Universidad de Cundinamarca.



Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Marzo de 2024

Medio de difusión y comunicación: Correo electrónico institucionales y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"
direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Formación enfocada a la igualdad de oportunidades

▶ Campaña Igualdad de derechos y oportunidades

El objetivo principal es garantizar que ambos géneros tengan las mismas oportunidades, condiciones y trato. Asimismo, es esencial

abordar de manera integral la prevención y atención de violencias sexuales y/o basadas en género. Para lograr este propósito, es necesario que las estrategias implementadas se fundamenten en los principios y valores democráticos del Modelo Educativo Digital Transmoderno (MEDIT).

Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Mayo de 2024

Medio de difusión y comunicación: Correo electrónico institucionales y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"
direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co
"Equidad y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

Raza / Nacionalidad / Credo

▶ Día de la Afrocolombianidad

Se conmemora el Día de la Afrocolombianidad por medio del reconocimiento de la historia y de los aportes de las comunidades afro a nivel cultural, social y humano.

Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Mayo de 2024

Medio de difusión y comunicación: Correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"
direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co
"Equidad y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

21
mayo

- Calidad en la educación
- Flexibilidad temporal y espacial
- Desarrollo personal y profesional
- Igualdad de oportunidades
- Otras medidas específicas



Calidad en la educación

Se incluyen las condiciones de calidad para desarrollar la ruta de aprendizaje de los estudiantes.

Salud y bienestar

Acogida a la vida universitaria

En el marco de la experiencia de Acogida a la Vida Universitaria, Bienestar Universitario en articulación con áreas transversales realizan un acompañamiento desde el inicio del ciclo de formación en el proceso de aprendizaje, el cual se compone de estrategias de integración y socialización entre los estudiantes, redes de apoyo y academia a través de experiencias vivenciales, tanto presenciales como mediadas por las TIC, además, de brindarles un espacio de familiarización con los servicios, procesos, programas y sobre todo con



el Modelo Educativo Digital Transmoderno (MEDIT), Metodología Campo de Aprendizaje y Declaración de Persona Transhumana.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Febrero y agosto de 2024

Medio de difusión y comunicación:

Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Semana de la Salud Universitaria

Contribuye de forma positiva en la salud de la comunidad universitaria, sensibilizando y fomentando la prevención y promoción de estilos de vida saludable.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Septiembre de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico institucionales y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"
direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Día Mundial de la Salud Mental

Promueve el cuidado de la salud mental y emocional en los miembros de la comunidad Universitaria, mediante experiencias que fomenten el amor propio, el cuidado de nuestro ser, las habilidades blandas, manejo de emociones, entre otros.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Octubre de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales

"Dirección Bienestar Universitario"
direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Desarrollo personal y profesional

Fomento de la autorrealización personal y la búsqueda de la felicidad de los estudiantes.



Orientación vocacional y profesional

Ruta de orientación vocacional

Dentro de los procesos de construcción del proyecto de vida se resalta la elección de una carrera profesional con base a una orientación vocacional, cuyo objetivo es fortalecer el proceso de formación y aprendizaje y, prevenir fenómenos como la deserción temprana. En este proceso se trabajan los intereses vocacionales de los estudiantes en momentos previos a su ingreso a la vida universitaria, por medio de estrategias como el asesoramiento y acompañamiento en la toma de decisión de los jóvenes que facilite la identificación de valores, intereses, aptitudes, actitudes y demás factores que influyen en la elección de del programa académico a seleccionar y en la formalización de su proyecto de vida.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

"Dirección Bienestar Universitario"
direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Igualdad de oportunidades

Fomento de la igualdad de oportunidades y el respeto a la diversidad de los estudiantes.

Campaña Igualdad de derechos y oportunidades

El objetivo es garantizar que ambos géneros tengan las mismas oportunidades, condiciones y trato. Asimismo, es esencial abordar de manera integral la prevención y atención de violencias sexuales y/o basadas en género. Para lograr este propósito, es necesario que las estrategias implementadas se fundamenten en los principios y valores democráticos del Modelo Educativo Digital Transmoderno (MEDIT).

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Mayo de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Identidad de género y orientación sexual:

Diversidad Somos Todos

Es un espacio que permite a la comunidad universitaria reconocer la diversidad como parte del reconocimiento del otro para la construcción de una sociedad más justa y equitativa para todos.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Octubre de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co



Género:

Día de la Mujer

El objetivo principal de esta acción es resaltar el liderazgo de la mujer en la sociedad, de manera vivencial e innovadora, se promueve la igualdad de derechos y oportunidades.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca.

Duración definida: Marzo de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Raza / Nacionalidad / Credo:

Educación inclusiva

La Universidad de Cundinamarca, a partir del Proyecto Educativo "Generación Siglo 21" (UCundinamarca, 2016), promulga formar seres humanos integrales, responsables y solidarios, aplicando los derechos humanos; "el respeto por la diversidad étnica, cultural y personal; la equidad de género y el desarrollo sostenible". Y en referencia con el Modelo Educativo Digital Transmoderno (MEDIT), como organización social del conocimiento y el aprendizaje, translocal y transmoderna, promueve la educación inclusiva, permitiendo a TODAS las personas la formación hacia el transhumanismo, en los valores democráticos, la civilidad, la educación para la vida, impulsada hacia la inclusión social, el respeto a la diferencia y el fomento a

la diversidad de capacidades. De igual forma, declara la persona transhumana.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca.

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca.

Día de la Afrocolombianidad

Conmemoración del Día de la Afrocolombianidad por medio de una experiencia lúdica virtual que permite se establezca el reconocimiento de la historia y de los aportes de las comunidades afro a nivel cultural, social y humano.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca.

Duración definida: Mayo de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co



efr

SISTEMA DE GESTIÓN
DE LA CONCILIACIÓN
DE LA VIDA PERSONAL,
FAMILIAR Y LABORAL
efr

Medidas para la familia



Ocio, Cultura y Deporte:

Día Dulce

El objetivo principal de este encuentro es involucrar a las familias mediante experiencias dinámicas, recreativas y artísticas dirigidas a los hijos de los de administrativos, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje y estudiantes.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca



Duración definida: Octubre de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Universidad de Familia - Acogida a la vida universitaria con padres

El Modelo Educativo Digital Transmoderno – MEDIT, contempla la dimensión “Familia” como parte fundamental en el proceso de aprendizaje y de formación de los estudiantes, desde que ingresan hasta que se gradúan, por eso desde la Acogida a la Vida Universitaria se tiene como parte del desarrollo de las jornadas la

Universidad para las familias, la cual tiene como objetivo fortalecer el involucramiento de las familias en procesos de formación de los estudiantes, donde las estrategias implementadas fueron la socialización y la sensibilización de información de la relaciones parentales para la identificación de alertas tempranas (bajo rendimiento académico, falta de motivación, cambios en los hábitos, abuso de sustancias, violencia de género y salud mental).

- Estudiantes y padres de familia
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Febrero y agosto de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co



Día de la Familia UCundinamarca

El objetivo principal de este encuentro es involucrar a las familias de los gestores administrativos, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje y estudiantes para fortalecer las dinámicas familiares. Se implementan diversas técnicas o herramientas para mejorar la comunicación asertiva, promover la salud mental y reforzar el manejo de emociones.

Beneficiarios

- Estudiantes
- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida: Mayo de 2024

Medio de difusión y comunicación: Página web UCundinamarca, correo electrónico y redes sociales institucionales.

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co



bienestarsocial@ucundinamarca.edu.co

"Vicerrectoría Administrativa y Financiera a un Clic"

vicefinancieraau clic@ucundinamarca.edu.co

"Dirección Bienestar Universitario"

direccionbienestarudec@ucundinamarca.edu.co

Celebración novena navideña

En el mes de diciembre se organizan las novenas navideñas por áreas de trabajo con la finalidad de rezar la novena y compartir con los compañeros de la comunidad universitaria un rato de esparcimiento.

Beneficiarios

- Gestores administrativos
- Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
- Todas las Unidades Regionales de la UCundinamarca

Duración definida:

Diciembre de 2024

Medio de difusión y comunicación:

Comunicación virtual.

"Talento Humano - Bienestar Social"



efr

SISTEMA DE GESTIÓN
DE LA CONCILIACIÓN
DE LA VIDA PERSONAL,
FAMILIAR Y LABORAL
efr

Logros UCundinamarca familiarmente responsable efr

- Auditoría externa por ICONTEC con resultado de cero (0) no conformidades y concepto favorable para certificación en categoría C (entidad comprometida).
- Reconocimiento como una de las 100 entidades pioneras efr en Colombia y primera universidad pública en Iberoamérica en recibir el reconocimiento efr.

Conformación de Comisión de Gestión Familia Responsable – efr (Resolución SAC 088 de 2023).

1. Manager efr, quien lo preside.
2. Director (a) de Interacción Social Universitaria.
3. Un director de sede, seccionales o extensiones, elegidos por ellos mismos, mediante el sistema de postulación ante la Secretaría General.
4. Director (a) de talento Humano.
5. Jefe de Comunicaciones.
6. Director (a) de Bienestar universitario o su delegado.
7. Un Representante de los Decanos, elegido por el

Procesos articuladores de efr:

- Bienestar universitario y Equidad y diversidad.
- Salud y Seguridad en el Trabajo-SST.
- Bienestar social de Talento humano.
- Oficina asesora de Comunicaciones.

