



Universidad de
CUNDINAMARCA

55 años
de vida institucional



Catálogo de
Medidas de
la Conciliación
efr
2025



El Modelo para la Gestión de la Conciliación efr

Desarrolla acciones de bienestar integral para el personal directivo, gestores administrativos, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje y Creadores de Oportunidades en los distintos ámbitos de la vida personal, laboral, académica, profesional y familiar incluyendo la productividad y el logro de resultados en el contexto socio-educativo, económico y cultural.



efr



Este catalogo, incluye el personal docente y no docente, los estudiantes y las familias, a continuación, se relacionan las medidas efr, por grupo poblacional, según lineamiento normativo efr 3000-11 de 2021 de Másfamilia

Catálogo de medidas efr

Medidas efr del personal docente y no docente	Medidas específicas para los estudiantes	Medidas para la familia
• Calidad en el empleo • Flexibilidad temporal y espacial • Apoyo a la familia de los empleados • Desarrollo personal y profesional • Igualdad de oportunidades • Otras medidas específicas para los estudiantes	• Calidad en la educación • Flexibilidad temporal y espacial • Desarrollo personal y profesional • Igualdad de oportunidades	• Medidas específicas para las familias de los estudiantes que promueven el bienestar y la calidad de vida de las familias, de igual forma actividades de ocio, cultura y deporte. • Medidas y acciones que promuevan y faciliten la conciliación de la vida personal, familiar y laboral de las familias de los estudiantes. • Realizar tutorías vía online • Utilizar plataformas tecnológicas de comunicación para familias y profesores • Realizar talleres, seminarios con expertos • Organizar escuelas de padres, campamentos de verano, campamentos en el extranjero. • Obtener el acceso y uso de las instalaciones (CGCA, gimnasio, piscina, pistas de baloncesto, pádel.) • Participar concursos (fotografía, pintura) • Participar torneos en familia (ajedrez, pádel, baloncesto, fútbol) • Participar coro para padres e hijos • Utilizar los espacios de la Universidad • Obtener los descuentos o beneficios que ofrece la Universidad • Anexo normativo efr I 3000-11 de 2021

Medidas efr para el personal docente y no docente

Personal Administrativos -Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje.

Calidad en el Empleo

Medidas o beneficios de conciliación que promueven el bienestar del trabajador en el contexto laboral.

Salud y Bienestar

Se consolidan todas aquellas medidas que de modo directo mejoran o incrementan el nivel de la salud tanto física como psíquica de los empleados.

- **Campaña fiebre amarilla**

Fortalecimiento de los protocolos institucionales para prevenir la fiebre amarilla.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Mayo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

- **Peligros biomecánicos, higiene postural, ergonomía y pausas activas**

Campañas de promoción y prevención para el cuidado de los trabajadores.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Mayo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co





Inducción y reinducción del SG-SST

La experiencia se desarrolla sobre las siguientes temáticas: higiene postural, estilos de vida saludable, pausas activas, riesgos y peligros en el quehacer cotidiano de los trabajadores.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Marzo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Intervenciones de Riesgo Psicosocial para el manejo de relaciones sanas en el trabajo

Fortalecimiento del clima organizacional para el bienestar integral de los trabajadores

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Abril de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

- Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Promoción y prevención de la salud visual, pausa activa "ver bien es vivir"

Campaña preventiva sobre el cuidado de la salud visual de los funcionarios administrativos.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Abril de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Primeros auxilios emocionales e higiene postural con realidad virtual

Se desarrollan capacitaciones sobre el manejo de primeros auxilios en casos de situaciones emocionales.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Abril de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Actividad de estrés laboral, intervención de riesgo psicosocial y estilos de vida saludable.

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. Además del cuidado y bienestar de la salud física.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y del Aprendizaje

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Abril de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Estilos de vida saludable con la IPS GERIZIM con medica especialista

Capacitación a la comunidad universitaria en el manejo de la voz, estilos de vida saludable, emergencias, primeros auxilios y riesgo psicosocial e higiene postural

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Marzo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co





Primeros auxilios psicológicos con Inteligencia Artificial

Para el desarrollo de la experiencia se utilizan medios de simulación que implican aprender, razonar, resolver problemas y tomar decisiones en casos o situaciones de afectación psicológica que impactan en el bienestar emocional y mental de una persona.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Junio de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Intervención de riesgo psicosocial actividad sobre la gratitud- pausa activa

Las pausas activas contribuyen al bienestar mental y físico de los funcionarios administrativos.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Marzo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Alimentación saludable con énfasis en colesterol, lectura de etiquetas nutricionales

Campañas en estilos de vida saludable a nivel nutricional y de alimentación.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Abril de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"
sst@ucundinamarca.edu.co

Jornada de vacunación

Campaña enfocada al mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Marzo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca y correos masivos

- **Gestor:** "Salud Ocupacional"

sst@ucundinamarca.edu.co

Semana de la Salud Universitaria

Se articulan y vinculan a diferentes profesionales de la salud y entidades externas, con el fin de prestar servicios con los que no cuenta la Institución para brindar orientación en temas de salud a la comunidad universitaria.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje

Gestores administrativos

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Agosto-septiembre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

- Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Conmemoración Día Mundial de la Salud Mental

Se realiza la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, para promover el bienestar emocional de los estudiantes, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje y personal administrativo, reconociendo que la salud mental es clave para el aprendizaje y el desarrollo integral de la persona.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje

Gestores administrativos

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Octubre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

- Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co





Gimnasio Transmoderno- experiencia continua

Por medio de una experiencia llamativa se convoca a la comunidad universitaria a participar en la ruta de actividades del Gimnasio Transmoderno en sus 4 dimensiones Crea y Conecta, Energía sin Límites, Emociones al Fallo y Alma Latina, con el fin de fomentar no solo el bienestar físico, sino mental, emocional y espiritual de la persona.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje

Gestores administrativos

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Semestralmente

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Conmemoración Día de la Prevención del Suicidio

Actividad que se realiza con la finalidad de concienciar a estudiantes, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje y personal administrativo sobre la importancia de la salud mental y los factores que pueden llevar al suicidio, educando para la vida en habilidades emocionales, generando empatía y respeto.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje

Gestores administrativos

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Septiembre 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Beneficios sociales/compensación flexible

Aquellas prestaciones no retributivas, no dinerarias, que ofrece la institución educativa con la finalidad de mejorar la eficiencia retributiva y la mejora del mix de compensación.

Salario Emocional, el día del cumpleaños del personal administrativo

Circular 014 de 2024, emitida por la Vicerrectoría Administrativa y Financiera para goce del beneficio día compensatorio por el día del cumpleaños para el personal administrativo de modalidad término fijo y planta.

Beneficiarios:

Gestores administrativos

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Por vigencia

Medios de difusión y comunicación:

Correos masivos institucionales

Gestor: "Vicerrectoría Administrativa y Financiera a un Clic"

vicefinancieraaunclic@ucundinamarca.edu.co





Apoyo a la familia de los empleados

Son todas aquellas medidas concebidas y diseñadas específicamente para respetar, facilitar y fomentar las relaciones de los colaboradores con su entorno familiar.

Familia

Esta medida engloba todo tipo de medidas relacionadas con la familia de forma directa.

Día de la Familia

Con esta estrategia se busca integrar a las familias de la UCundinamarca en espacios de arte, cultura y recreación, con lo cual se busca potenciar vínculos afectivos, resaltando la importancia de la familia en el entorno social.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Mayo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Hijos

Medidas que fomenten la parentalidad positiva, protejan e incentiven la responsabilidad en el cuidado de los hijos, así como todas aquellas acciones que sean dirigidas especialmente para ellos.

Coro Navideño

Se desarrolla el coro navideño con la finalidad de que, a través de encuentros formativos con los hijos de los administrativos y Gestores del Conocimiento en cada una de las sedes, seccionales y extensiones, se logre la integración de las familias en espacios artísticos y culturales que fomentan el amor y la unión en época decembrina.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos / Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje / Familia

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Diciembre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Día Dulce

Experiencia vivencial dirigida a los niños, niñas y adolescentes hijos de los estudiantes, Gestores del Conocimiento, administrativos y funcionarios de la Universidad de Cundinamarca. Por medio de experiencias lúdico recreativas, se busca integrar a la familia, brindando un espacio de recreación y esparcimiento, ya que a través de estos procesos se logra fortalecer habilidades emocionales y sociales

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje

Gestores administrativos

Familia

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Octubre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Tardes de aprendizaje recreativo

Experiencia vivencial dirigida a los niños y niñas hijos de los Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje, administrativos y estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, donde a través del juego y la recreación dirigida, se logra que los niños y niñas aprendan a interactuar con los demás, fomentando la interacción social bajo la supervisión y participación de los padres.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje

Gestores administrativos

Familia

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Junio y diciembre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co



Desarrollo personal y profesional

son aquellas medidas diseñadas para concebir un desarrollo profesional de largo recorrido compatible con la vida privada de los colaboradores, así como aquellas enfocadas en el respeto y fomento de la autorrealización personal y la búsqueda de la felicidad.

Formación para la empleabilidad

Medidas cuyos objetivos consisten en la mejora profesional del empleado a través de cursos u otras formas de formación que mejoren su perfil y desarrollo laboral.

Actividades académicas en modalidad virtual

Se vienen adelantando actividades de formación y fortalecimiento del perfil a través del establecimiento del Plan Institucional de Capacitación (PIC), que se implementa mediante la ejecución de los recursos asignados por la Institución.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Periódicamente durante el año 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**
Correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección de Talento Humano"
talentohumano@ucundinamarca.edu.co



Ocio, cultura y deporte

Medidas relacionadas con el fomento de la cultura, ocio y deporte en todas sus dimensiones (arte, pintura, lectura, fotografía, cine, música, entre otras)

Encuentro cultural y deportivo de fin de año Generación S21

Esta experiencia está dirigida a los Gestores del Conocimiento y personal administrativo de la Universidad de Cundinamarca con el fin de brindarles un espacio de esparcimiento y diversión por su labor a través de la cultura y el deporte con el ánimo de fortalecer el ambiente laboral y la integración entre los equipos de trabajo.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos / Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje / Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Diciembre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co





Torneo de la Amistad Administrativos y Gestores del Conocimiento

Experiencia deportiva, que integra a las unidades regionales de la UCundinamarca y modalidades deportivas, cuyo objetivo es integrar los administrativos y Gestores del Conocimiento en espacios de sana convivencia, esparcimiento, recreación y el desarrollo de habilidades físicas.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos / Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje / Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Abril de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

- Correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección de Talento Humano"
talentohumano@ucundinamarca.edu.co

Semana de la cultura y el deporte

Brindar espacios para la cultural y el deporte que abarquen aspectos morales, físicos, emocionales, e intelectuales a toda la comunidad universitaria, despertando el interés en la cultura y en los deportes ofrecidos por el área de bienestar universitario. En este se integran muestras artísticas y culturales de la comunidad universitaria.

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos / Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje / Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Mayo y octubre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

- Correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Dirección de Talento Humano"
talentohumano@ucundinamarca.edu.co

Reconocimientos

Las medidas destinadas a premiar o reconocer los valores, el desempeño, compañerismo, buenas prácticas y otros, de los empleados en su labor profesional.

Conmemoración día del Gestor del Conocimiento y el Aprendizaje

Reconocer la labor que desempeñan los Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje en el proceso formativo de los creadores de oportunidades y en el entorno.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje
Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Mayo de 2025
- **Medios de difusión y comunicación:**
 - Redes sociales y correos masivos institucionales
- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co





Igualdad de Oportunidades

Son medidas también denominadas de respeto y fomento de la diversidad. Son diseñadas para respetar y fomentar la igualdad de oportunidades en el acceso y promoción en el trabajo y en especial las relacionadas con: discapacidad, generaciones, género, identidad de género y orientación sexual, formación enfocada a la igualdad de oportunidades, mérito, etnia, credo, nacionalidad (o sus concurrencias).

Discapacidad

Medidas enfocadas para diseñar posiciones que pueden ser desempeñados por personas con distintas capacidades, así como la mejora de la accesibilidad, la formación y el desarrollo profesional de estas personas.

Sensibilización a través de Campaña

Experiencias de sensibilización frente a la discapacidad para la creación de entornos libres de discriminación.

- **Beneficiarios:**

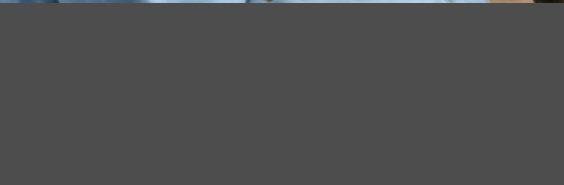
Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje / Gestores administrativos / Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Agosto de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Correos masivos institucionales y redes sociales

- **Gestor:** "Equidad y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co



Género

Medidas referentes a la eliminación de los elementos de discriminación por razón de sexo: acceso y promoción al mundo laboral, eliminación de la brecha salarial, techo de cristal, o la eliminación de barreras y estereotipos de género.

Socialización Protocolo de Prevención y Atención de Violencias Sexuales y/o Basadas en Género

Experiencias de fortalecimiento de la implementación del protocolo de prevención y atención de violencias sexuales

- **Beneficiarios:**

Gestores administrativos

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Permanentemente durante el año 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Equidad Y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

Formación enfocada a la igualdad de oportunidades

Actuaciones encaminadas a la formación y sensibilización en igualdad de oportunidades.

Campaña de derechos y oportunidades

Experiencia diseñada con el propósito de promover la igualdad de derechos y oportunidades e identificación de liderazgos comprometidos con la diversidad.

- **Beneficiarios:**

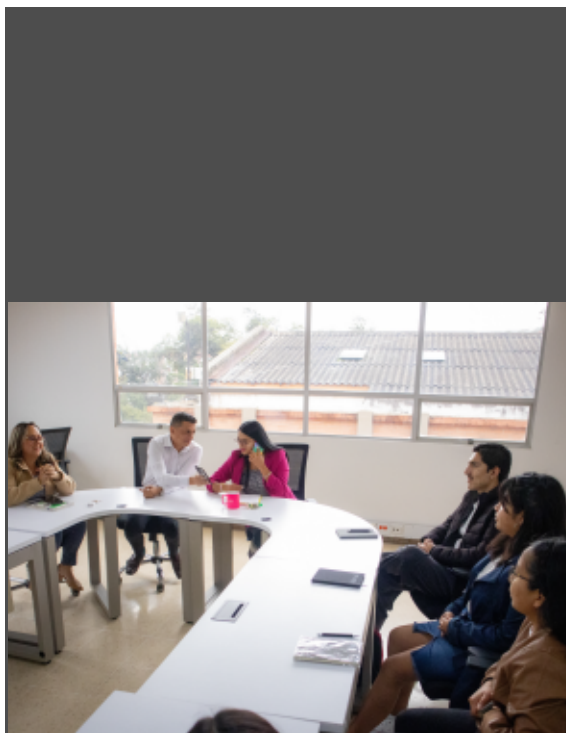
Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje / gestores administrativos / Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Marzo y Agosto de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Redes sociales y correos masivos institucionales

- **Gestor:** "Equidad Y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co





Raza / nacionalidad / credo:

Medidas que buscan la igualdad de oportunidades entre personas de distintas culturas y/o credos.

Kaleidoscopio Multicultural

Experiencias desarrolladas en el marco de la conmemoración de la afrocolombianidad

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje / gestores administrativos / Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Mayo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Correos masivos institucionales y redes sociales

- **Gestor:** "Equidad Y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co



Medidas efr para el estudiante

Calidad en la educación

Son todas aquellas medidas de conciliación que ponen el foco en las condiciones del centro educativo para generar una educación de calidad.

Salud y Bienestar

Medidas que de modo directo mejoran o incrementan el nivel de la salud tanto física como psíquica de los estudiantes.

Semana de la Salud Universitaria

Se busca articular y vincular a diferentes profesionales de la salud y entidades externas, con el fin de prestar servicios con los que no cuenta la Institución para brindar orientación en diferentes temas de salud a la comunidad universitaria.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Agosto y septiembre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Correos masivos institucionales y redes sociales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Conmemoración Día Mundial de la Salud Mental

Se realiza la conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, para promover el bienestar emocional de los estudiantes, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje y personal administrativo, reconociendo que la salud mental es clave para el aprendizaje y el desarrollo integral de la persona.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Mayo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Correos masivos institucionales y redes sociales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co





Gimnasio Transmoderno - Experiencia continua

Por medio de una experiencia llamativa se convoca a la comunidad universitaria a participar en la ruta de actividades del Gimnasio Transmoderno en sus 4 dimensiones Crea y Conecta, Energía sin Límites, Emociones al Fallo y Alma Latina, con el fin de fomentar no solo el bienestar físico, sino mental, emocional y espiritual de la persona

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Marzo de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Correos masivos institucionales y redes sociales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co



Conmemoración Día de la Prevención del Suicidio

Se realiza con la finalidad de concienciar a estudiantes, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje y personal administrativo sobre la importancia de la salud mental y los factores que pueden llevar al suicidio, educando para la vida en habilidades emocionales, generando empatía y respeto.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Septiembre de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Correos masivos institucionales y redes sociales

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Educación Cuerpos Consientes, salud sexual y reproductiva

Se realiza con el ánimo de brindar información clara, científica y adecuada sobre sexualidad, reproducción, prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) y métodos anticonceptivos, promoviendo el desarrollo de una sexualidad saludable, responsable y segura, basada en el respeto, la libertad, la igualdad y el consentimiento.

Beneficiarios:

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Marzo, abril y septiembre de 2025

Medios de difusión y comunicación:

Correos masivos institucionales y redes sociales

Gestor: "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Expatriación, impatriación, repatriación

Medidas de apoyo a los procesos de movilidad geográfica del estudiante.

Experiencias académicas internacionales de movilidad entrante y saliente

Es la oportunidad que tiene la Universidad de Cundinamarca para dialogar con otras culturas, con el fin de fortalecer sus procesos de enseñanza - aprendizaje y romper las fronteras del saber, para lo cual se debe propiciar, entre otras: la gestión de la internacionalización, la movilidad académica de profesores, estudiantes e investigadores, las redes universitarias e intercambio de experiencias y conocimientos, la formulación de proyectos de investigación conjuntos, la internacionalización del currículo, la enseñanza de lenguas extranjeras, la biblioteca con orientación internacional, las publicaciones conjuntas, la presencia de estudiantes y profesores extranjeros; la promoción de la Universidad como destino y experiencia educativa.

Beneficiarios:

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: semestralmente 2025

Medios de difusión y comunicación:

página web micro-sitio Dialogando con el Mundo y redes sociales

Gestor: "Internacionalización a un Clic"

dialogandoconelmundoaunclic@ucundinamarca.edu.co





Desvinculación

En orden a minimizar los impactos negativos de procesos de desvinculación y mantener el contacto con el ex alumnado o graduados.

Experiencias a través de la Oficina de Graduados

Planear, promover y ejecutar los lineamientos establecidos en el Acuerdo 007 del 21 de mayo de 2020 por el cual se adopta la Política de Graduados de la Universidad de Cundinamarca. Con el fin de Fortalecer la identidad del graduado de la UCUNDINAMARCA promoviendo la participación en los procesos institucionales e identificar el impacto de su desempeño profesional para la transformación de la sociedad y para el mejoramiento de los programas académicos.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Según cronograma de grados, 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

página web micro-sitio graduados

- **Gestor:** "Graduados a un clic"

graduadosaunclic@ucundinamarca.edu.co

Descuentos y ventajas

Condiciones especiales en la adquisición de servicios para el estudiante.

Programa Socio-Económico

Apoyos socioeconómicos: Son estrategias definidas por Bienestar Universitario que buscan mitigar las necesidades de la comunidad estudiantil que pueden llegar a poner en riesgo su permanencia en la Institución, estas estrategias estas conformadas por: Programas Socioeconómicos y Exoneración de matrícula.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Semestralmente 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca, correos masivos

Gestor: "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Pago de la matrícula a Cuotas

Matrícula a Cuotas Pregrado: Es un sistema de pago diseñado para facilitar a los estudiantes el abono del costo de la matrícula permitiendo que los estudiantes distribuyan el pago a lo largo del semestre.

Este tipo de sistema es especialmente útil para aquellos estudiantes que no reciben becas o descuentos que reduzcan el costo total de la matrícula. Al ofrecer la opción de fraccionar el pago, se busca minimizar el impacto financiero inmediato y facilitar el acceso a la educación superior.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Semestralmente 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca, correos masivos

- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co





Desarrollo personal y profesional

Son todas aquellas medidas diseñadas para concebir un desarrollo a nivel personal y profesional del estudiante.

Voluntariado

Por iniciativa de la institución educativa, permitiendo al estudiante formar parte de un proyecto de voluntariado, mediante ayudas, flexibilidad espacial y/o temporal y otros tipos de apoyo.

Programa de Voluntariado ISU

Es un proceso de participación social por parte de los agentes que constituyen la comunidad universitaria. Su fin es el diálogo de saberes y la generación de acciones para la satisfacción de necesidades de comunidades, con el propósito de contribuir al bienestar colectivo. Este ejercicio se desarrolla en un marco de autonomía y de solidaridad sin fines económicos, que le aporta al desarrollo multidimensional de sus participantes como sujetos transhumanos, actuantes y transformadores.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Según actividad a desarrollar 2025
- **Medios de difusión y comunicación:**
Página web UCundinamarca, correos masivos
- **Gestor:** "Voluntariado ISU"
voluntariadoisu@ucundinamarca.edu.co

Formación para la Empleabilidad

Medidas cuyos objetivos consisten en la mejora profesional del empleado a través de cursos u otros formatos de formación que mejoren su perfil y desarrollo laboral y que no se encuentren dentro del plan de estudios obligatorio.

Encuentros "Conexiones para el Éxito: fortalecimiento de habilidades e inserción al mundo laboral"

Dirigido a estudiantes de los últimos semestres, con el fin de brindar herramientas para vincularse de manera efectiva en el mundo laboral.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Mayo y octubre de 2025
- **Medios de difusión y comunicación:**
 - Página web UCundinamarca, correos masivos
- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Orientación Vocacional y Profesional

Todas aquellas medidas que estén dirigidas a ayudar a la elección profesional acorde a las motivaciones, aptitudes y actitudes de los estudiantes. Incluye espacios que brindan herramientas para el autoconocimiento, identificación y reflexión en relación a las habilidades e intereses del estudiante, apoyando la toma de decisiones coherente y consistente con su proyecto de vida.

Despega hacia tu sueño, vive la UCundinamarca (inmersión universitaria)

Identificar intereses y preferencias frente a las áreas de estudio y profesiones compatibles con el aspirante - Estudiantes de las IEM del departamento.

- **Beneficiarios:**

Aspirante a ingresar a la Universidad

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Marzo-Abril-Mayo-Agosto - Septiembre - Octubre 2025
- **Medios de difusión y comunicación:**

Página web UCundinamarca, correos masivos institucionales y redes sociales
- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co





Ocio, cultura y deporte

Medidas relacionadas con el fomento de la cultura, ocio y deporte en todas sus dimensiones (arte, pintura, lectura, fotografía, cine, música, etc.).

Semana de la Cultura y el Deporte

Brindar espacios para la cultural y el deporte que abarquen aspectos morales, físicos, emocionales, e intelectuales a toda la comunidad universitaria, despertando el interés en la cultura y en los deportes ofrecidos por el área de bienestar universitario. En este se integran muestras artísticas y culturales de la comunidad universitaria.

Beneficiarios:

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Mayo y octubre de 2025

Medios de difusión y comunicación:

Página web UCundinamarca, correos masivos institucionales y redes sociales

Gestor: "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Torneo Institucional Deportivo UCundinamarca - TIDUC

Es un espacio de fortalecimiento de actitudes deportivas, cognitivas y sociales, desarrollado para estudiantes, tiene como eje fundamental utilizar los principios de cada modalidad deportiva para generar espacios propicios de sana competencia en los que se desarrolle el aprendizaje.

Beneficiarios:

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Marzo y mayo de 2025

Medios de difusión y comunicación:

Página web UCundinamarca, correos masivos institucionales y redes sociales

Gestor: ""Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Igualdad de Oportunidades

También denominadas de respeto y fomento de la diversidad. Se incluirán en este epígrafe todas aquellas medidas diseñadas para respetar y fomentar la igualdad de oportunidades y el respeto a la diversidad del estudiante.

Discapacidad

Medidas enfocadas a la inclusión educativa de personas con discapacidad, así como la mejora de la accesibilidad, su formación y desarrollo.

Sensibilizar a través de Campaña

Experiencias de sensibilización frente a la discapacidad para la creación de entornos libres de discriminación.

- **Beneficiarios:**

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Agosto de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Correos masivos institucionales y redes sociales

- **Gestor:** "Equidad y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

Sensibilización del estudiante a la vida universitaria

Experiencia realizada en el marco de la Acogida a la Vida Universitaria en donde se promueve el respeto por el otro.

- **Beneficiarios:**

Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje / gestores administrativos / Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Febrero y julio de 2025

- **Medios de difusión y comunicación:**

Correos masivos institucionales y redes sociales

- **Gestor:** "Equidad y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co





Género

Medidas referentes a la eliminación de los elementos de discriminación por razón de género y a la actuación determinante en la búsqueda de un equilibrio entre ambos sexos y a la eliminación de barreras y estereotipos de género en el ámbito educativo.

Protocolo de Prevención y Atención de Violencias Sexuales

Experiencias de fortalecimiento de la implementación del protocolo de prevención y atención de violencias sexuales y/o basadas en género

Beneficiarios:

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Permanente 2025

Medios de difusión y comunicación:

Correos masivos institucionales y redes sociales

Gestor: "Equidad y Diversidad Institucional"

inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

Raza, nacionalidad, credo

Medidas que buscan la igualdad de oportunidades entre personas de distintas culturas y/o credos.

Kaleidoscopio Multicultural

Experiencias desarrolladas en el marco de la conmemoración de la afrocolombianidad

Beneficiarios:

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Mayo 2025

Medios de difusión y comunicación:

Correos masivos institucionales y redes sociales

Gestor: "Equidad y Diversidad Institucional"

inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

Identidad de género y orientación sexual

Se incluirán aquí las medidas que buscan prevenir y eliminar cualquier tipo de discriminación por motivos de orientación sexual o identidad de género y promover la diversidad y la igualdad en la institución universitaria.

Campaña de derechos y oportunidades

Experiencia diseñada con el propósito de promover la igualdad de derechos y oportunidades e identificación de liderazgos comprometidos con la diversidad.

Beneficiarios:

Estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Marzo y agosto de 2025

Medios de difusión y comunicación:

Correos masivos institucionales y redes sociales

Gestor: "Equidad y Diversidad Institucional"
inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co



Medidas efr para la familia

Acciones que promueven el bienestar y la calidad de vida de las familias de los estudiantes. Programando momentos de ocio, actividades culturales y deportivas

Ocio, cultura y deporte

Medidas relacionadas con el fomento de la cultura, ocio y deporte en todas sus dimensiones (arte, pintura, lectura, fotografía, cine, música y otros).

Día de la Familia

Con esta estrategia se busca integrar a las familias de la UCundinamarca en espacios de arte, cultura y recreación, con lo cual se busca potenciar vínculos afectivos, resaltando la importancia de la familia en el entorno social.

Beneficiarios:

Familia de la comunidad universitaria

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Mayo de 2025

Medios de difusión y comunicación:

Página web UCundinamarca, correos masivos y redes sociales

Gestor: "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co





Coro Navideño

Se desarrolla el coro navideño con la finalidad de que, a través de encuentros formativos con los hijos de los administrativos y Gestores del Conocimiento en cada una de las sedes, seccionales y extensiones, se logre la integración de las familias en espacios artísticos y culturales que fomentan el amor y la unión en época decembrina.

Beneficiarios:

Familia de la comunidad universitaria

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Diciembre de 2025

Medios de difusión y comunicación:

Página web UCundinamarca, correos masivos y redes sociales

Gestor: "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Día Dulce

Experiencia vivencial dirigida a los niños, niñas y adolescentes hijos de los estudiantes, Gestores del Conocimiento, administrativos y funcionarios de la Universidad de Cundinamarca. Por medio de experiencias lúdico recreativas, se busca integrar a la familia, brindando un espacio de recreación y esparcimiento, ya que a través de estos procesos se logra fortalecer habilidades emocionales y sociales.

Beneficiarios:

Familia de la comunidad universitaria

Todas las unidades regionales UCundinamarca

Duración: Octubre de 2025

Medios de difusión y comunicación:

Página web UCundinamarca, correos masivos y redes sociales

Gestor: "Dirección Bienestar Universitario"

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Tardes de aprendizaje recreativo

Experiencia vivencial dirigida a los niños y niñas hijos de los Gestores del Conocimiento, administrativos y estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, donde a través del juego y la recreación dirigida, se logra que los niños y niñas aprendan a interactuar con los demás, fomentando la interacción social bajo la supervisión y participación de los padres.

- **Beneficiarios:**

Familia hijos de los estudiantes, Gestores del Conocimiento y el Aprendizaje, y funcionarios administrativos

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Junio y diciembre de 2025
- **Medios de difusión y comunicación:**
 - Página web UCundinamarca, correos masivos institucionales y redes sociales
- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Escuelas de padres

Encuentro Universidad para la Familia

En el marco de Acogida a la Vida Universitaria, se realiza el encuentro Universidad para la familia, con el fin de fortalecer los vínculos afectivos e involucrar a las familias en el proceso formativo de los creadores de oportunidades

- **Beneficiarios:**

Familia de los estudiantes

Todas las unidades regionales UCundinamarca

- **Duración:** Febrero y julio de 2025
- **Medios de difusión y comunicación:**
 - Página web UCundinamarca, correos masivos institucionales y redes sociales
- **Gestor:** "Dirección Bienestar Universitario"
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co



Proceso Canal de Comunicación efr en la UCundinamarca

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



Universidad de
CUNDINAMARCA

55 años
de vida institucional

Canal de comunicación **efr**



Pasos para el uso
del aplicativo de
atención al ciudadano



Roles y Responsabilidades

Director efr - Funciones del director efr

Manager efr - Funciones del manager efr

Comisión efr - Funciones de la Comisión efr
Reglamentación de la Comisión efr
UCundinamarca

Anexo normativo 3000-11 edición 2 de 2021, Fundación Másfamilia, España.



Dirección Interacción
Social Universitaria



www.ucundinamarca.edu.co | Vigilancia MinEduación

Procesos UCundinamarca aliados en la implementación del Modelo efr

- Bienestar Universitario - Equidad y Diversidad
- Talento Humano - Bienestar Social
- Oficina Asesora de Comunicaciones
- Seguridad Salud en el Trabajo (SST)

efr@ucundinamarca.edu.co