	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: ADOr001</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</b>	<b>VERSIÓN: 11</b>
	<b>CARTA</b>	<b>VIGENCIA: 2024-09-02</b>
		<b>PAGINA: 1 de 3</b>

26.1.

Fusagasugá, 2025- 02 - 03.

Estudiante

---

Monitor Bienestar Universitario  
Universidad de Cundinamarca  
Ciudad

Asunto y/óRef: Plan de trabajo Periodo Académico 2025-1

Respetado Monitor:

Este documento presenta el plan de trabajo para el desarrollo de las actividades y entrega de productos en Bienestar Universitario durante el periodo académico 2025-1.

En el marco de la promoción de la salud mental y la prevención de trastornos mentales, este proyecto se enfoca en desarrollar diversas iniciativas. Por un lado, se busca fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes a través de talleres sobre inteligencia emocional, habilidades blandas y primeros auxilios psicológicos, además de abordar temáticas como la prevención del consumo de sustancias, la conducta suicida y la violencia de género. Paralelamente, se implementará una estrategia de seguimiento para facilitar la adaptación de los estudiantes de primer semestre a la vida universitaria. Asimismo, se diseñarán experiencias formativas en conjunto con monitores para involucrar a las familias en el proceso educativo y se creará material digital sobre salud mental y bienestar. El objetivo final es contribuir a la formación integral de los estudiantes y fomentar una comunidad universitaria más saludable y solidaria.

### **Objetivo General**


Gestionar procesos de fortalecimiento en la promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad, a través de una serie de estrategias de talleres formativos de habilidades blandas, espacios de sensibilización sobre el consumo de sustancias psicoactivas, suicidio, violencia sexual y/o basada en género.

### **Objetivos Específicos**

- Crear estrategias de seguimiento para los estudiantes de primer semestre frente al proceso de adaptación a la vida universitaria en el marco de acogida a la vida universitaria.
- Crear y adaptar recursos educativos digitales solicitados por el líder Formación para

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (601) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: ADOr001</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</b>	<b>VERSIÓN: 11</b>
	<b>CARTA</b>	<b>VIGENCIA: 2024-09-02</b>
		<b>PAGINA: 2 de 3</b>


el Ser, para enriquecer el proceso de formación para la vida en el proceso de aprendizaje de la comunidad estudiantil.

Con base en lo anterior, me permito detallar los requerimientos y necesidades específicas de Bienestar la Vida con el propósito de que sean revisadas y aprobadas al final del documento.

<b>REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS</b>	
<b>Objeto del plan de trabajo</b>	Gestionar procesos de fortalecimiento en la promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad, a través de una serie de estrategias de talleres formativos de habilidades blandas, espacios de sensibilización sobre el consumo de sustancias psicoactivas, suicidio, violencia sexual y/o basada en género
<b>Programa académico requerido</b>	Todos los programas académicos
<b>Obligaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obligación 1. Construcción y ejecución de un proyecto para la promoción de la salud mental y la prevención de trastornos mentales, teniendo en cuenta los siguientes temas: * Inteligencia Emocional *Habilidades Blandas *Habilidades Sociales * Primeros Auxilios Psicológicos *Estrategias de Afrontamiento *Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas * Prevención de la conducta suicida * Prevención de violencia sexual y/o basado en género. *Convivencia (Comunicación Asertiva, resolución de conflictos, toma de decisiones)</li> <li>• Obligación 2: Crear e implementar una estrategia de seguimiento para los estudiantes de primer semestre frente al proceso de adaptación a la vida universitaria en el marco de acogida a la vida universitaria</li> <li>• Obligación 3: Realizar una experiencia formativa en conjunto diseñada e implementada con los compañeros/as monitores 3: Apoyo al desarrollo del programa de involucramiento de la familia en los CAD (fortalecimiento vínculos parentales, etapas de ciclo vital familiar, interacción familiar) con al menos 2 estrategias o experiencias por semestre presentando informe y estadísticas.</li> <li>• Obligación 4: Creación de material digital relacionado con temáticas de formación para la vida en relación con la promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud Mental - Estigmas o Mitos de Salud Mental - Estrategias de Afrontamiento - Primeros Auxilios Psicológicos - Manejo de Emociones - Habilidades Blandas - Ansiedad, Estrés y</li> </ul> </li> </ul>

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (601) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: ADOr001</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</b>	<b>VERSIÓN: 11</b>
	<b>CARTA</b>	<b>VIGENCIA: 2024-09-02</b>
		<b>PAGINA: 3 de 3</b>

	<p>Depresión - Orientación Vocacional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obligación 5: Realizar una experiencia formativa en conjunto diseñada e implementada con los compañeros/as monitores</li> </ul>
<b>Tiempo ejecución</b>	<p>Fecha inicio: 2025-02-17. Fecha fin: 2025-05-16.</p>
<b>Lugar donde se requiere el monitor</b>	<p>Unidades regionales (presencial – remoto)</p>
<b>Cantidad de monitores</b>	<p>7</p>
<b>Nombre del LIDER</b>	<p>Deily Lanz Camargo Rozo – formacionparaelser@ucundinamarca.edu.co</p>

Cordialmente,

MARIA MARGARITA MOYA GONZALEZ  
Directora Bienestar Universitario

Aceptación del plan de trabajo

\_\_\_\_\_  
Firma del monitor

Transcriptor: Deily Lanz Camargo Rozo

Proyectó: Leonel Velez  
Oficina de Desarrollo Académico

26.1-47