	<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.

---

Monitor Bienestar la Vida  
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 la Vida durante el periodo académico 2025-1.

En esta propuesta se tiene como objetivo que el monitor sea un agente activo en la promoción del bienestar integral en la comunidad educativa. Con sólidas habilidades comunicativas y un enfoque innovador, este profesional se encargará de diseñar y ejecutar estrategias experienciales que fomenten hábitos saludables, el aprendizaje activo y el desarrollo personal, contribuyendo así a mejorar significativamente la calidad de vida de todos los participantes.

### **Objetivo General**

Monitor académico con habilidades comunicativas, actitud, disposición enfocado a promover estilos de vida saludable, desde estrategias lúdico recreativas, actividad física y de espacios para el cuidado físico y emocional, desde el diseño y aplicación de dichas estrategias, apuntándole a la prevención de enfermedades secundarias.


### **Objetivos Específicos**

- Crear propuestas innovadoras y creativas que motiven a la comunidad universitaria a participar activamente en la promoción de su salud.
- Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en la formación para la vida.
- Crear y adaptar recursos educativos digitales solicitados por el líder del Bienestar Saludable, para enriquecer las experiencias de aprendizaje y fortalecer el desarrollo en los hábitos de vida saludable.

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

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>

documento.

<b>REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS</b>	
<b>Objeto del plan de trabajo</b>	Monitor con destacadas habilidades comunicativas, creativas y de liderazgo, comprometido con el diseño, promoción y acompañamiento de estrategias innovadoras y experiencias vivenciales. Estas acciones están orientadas a contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes, alineándose con los principios y objetivos del modelo educativo, fomentando el aprendizaje integral y el desarrollo de la comunidad.
<b>Programa académico requerido</b>	Todos los programas académicos.
<b>Obligaciones</b>	<p>Obligación 1: Participar en la planeación, socialización y desarrollo de encuentros, experiencias y jornadas educativas enfocados a la política de bienestar.</p> <p>Obligación 2: Brindar apoyo en el desarrollo de pausas activas y en las experiencias del Gimnasio Transmoderno, con el objetivo de incentivar de manera dinámica y efectiva la participación, promoviendo el bienestar integral y un estilo de vida saludable en la comunidad educativa.</p> <p>Obligación 3: Crear una estrategia de interacción tecnológica que permita evidenciar la claridad de los temas socializados y orientados en las experiencias.</p> <p>Obligación 4: Liderar la toma de tamizaje pre y post de los participantes de la dimensión energía sin límite del gimnasio Transmoderno.</p> <p>Obligación 4: Apoyar en la aplicación de encuestas o evaluaciones de satisfacción de bienestar saludable</p>
<b>Tiempo ejecución</b>	<p>Fecha inicio: 2025-02-17.</p> <p>Fecha fin: 2025-05-16.</p>
<b>Lugar donde se requiere el monitor</b>	<p>Sede Fusagasugá (1)</p> <p>Seccional Girardot (1)</p> <p>Seccional Ubaté (1)</p> <p>Extensión Chía (1)</p> <p>Extensión Facatativá (1)</p> <p>Extensión Soacha (1)</p> <p>Extensión Zipaquirá (1)</p>

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>

<b>Cantidad de monitores</b>	7
<b>Nombre del LIDER</b>	Yeimy Andrea Venegas Moreno SaludBienestar.Fusagasuga@ucundinamarca.edu.co

Cordialmente,

MARIA MARGARITA MOYA GONZALEZ  
Directora de Bienestar

Aceptación del plan de trabajo

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

Transcriptor: Yeimy Andrea Venegas Moreno

Proyectó: Leonel Velez  
Oficina de Desarrollo Académico

26.1-47