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

26.1.

Fusagasugá, 2025- 06 - 18

Monitor Bienestar la Vida
Universidad de Cundinamarca
Ciudad

Asunto y/o Ref.: Plan de trabajo Periodo Académico 2025-2

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 2025-2.

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 E-mail: 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*


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

documento.

REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	
Objeto del plan de trabajo	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.
Programa académico requerido	Todos los programas académicos.
Obligaciones	<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 aplicación de los test y tamizajes pre y post de los participantes del gimnasio Transmoderno. Al igual que realizar acompañamientos en cada una de las estrategias de las dimensiones.</p> <p>Obligación 4: Apoyar en la aplicación de encuestas o evaluaciones de satisfacción de bienestar saludable.</p>
Tiempo ejecución	<p>Fecha inicio: 2025-.</p> <p>Fecha fin: 2025-.</p>
Lugar donde se requiere el monitor	<p>Sede Fusagasugá (2)</p> <p>Seccional Girardot (2)</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 E-mail: 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

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

Cantidad de monitores	9
Nombre del LIDER	SaludBienestar.Fusagasuga@ucundinamarca.edu.co

Cordialmente,

MARIA MARGARITA MOYA GONZALEZ
Directora de Bienestar

Aceptación del plan de trabajo

Firma del monitor

Transcriptor: Ana Yaneth Cadena Ojeda

26.1-47