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

26.1.

Fusagasugá, 2025- 00- 00.

Estudiante

Monitor Bienestar Universitario
Universidad de Cundinamarca
Ciudad

Asunto y/óRef: 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 Universitario durante el periodo académico 2025-2.

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 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

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.

REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	
Objeto del plan de trabajo	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
Programa académico requerido	Todos los programas académicos
Obligaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Obligación 1. Construir y ejecutar al menos dos estrategias o programas para la promoción de la salud mental y la prevención de trastornos mentales, teniendo en cuenta los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia Emocional • Habilidades Blandas • Primeros Auxilios Psicológicos • Planificación y gestión del tiempo • Técnicas de estudio y estilos de aprendizaje • Estrategias de Afrontamiento • Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas • Prevención de la conducta suicida, *Prevención de violencia sexual y/o basado en género. <p>El cronograma de ejecución debe ser socializada y aprobada por la coordinación de Bienestar Universitario de la respectiva unidad regional y/o líder de formación para el ser.</p> • Obligación 2: Crear e implementar una estrategia de seguimiento para los creadores de oportunidades - estudiantes de primer semestre frente al proceso de adaptación a la vida universitaria en el marco de acogida a la vida universitaria, donde se puede: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identificar aspectos emocionales, académicos, sociales y mentales que puedan estar influenciando en su proceso de adaptación <input type="checkbox"/> Crear una estrategia (Talleres, encuentros, material digital, etc.) para fortalecer los aspectos emocionales, académicos, sociales y mentales <input type="checkbox"/> Consolidar un reporte de identificación y ejecución de la(s) estrategia(s) implementadas durante el semestre académico <p>El cronograma de ejecución debe ser socializada y aprobada por la coordinación de Bienestar Universitario de la respectiva unidad regional y/o líder de formación para el ser.</p> • Obligación 3: Apoyar al desarrollo del programa de involucramiento de la

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: ADOr001
	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	VERSIÓN: 11
	CARTA	VIGENCIA: 2024-09-02
		PAGINA: 3 de 3
	<p>familia de acuerdo al CAC BU VIDA Y LIBERTAD con al menos 2 estrategias o experiencias por semestre presentando informe y estadísticas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obligación 4: Apoyar las experiencias, encuentros y demás actividades del CAC BU VIDA Y LIBERTAD de Formación para el Ser y Género y Familia. • Obligación 5: 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"> ○ Salud Mental ○ Estigmas o Mitos de Salud Mental ○ Estrategias de Afrontamiento ○ Primeros Auxilios Psicológicos ○ Manejo de Emociones ○ Habilidades Blandas ○ Ansiedad, Estrés y Depresión ○ Orientación Vocacional • Obligación 6: Realizar una experiencia formativa en conjunto diseñada e implementada con los compañeros/as monitores 	
Tiempo ejecución	Fecha inicio: 2025-02-17. Fecha fin: 2025-05-16.	
Lugar donde se requiere el monitor	Unidades regionales (presencial – remoto)	
Cantidad de monitores	7	
Nombre del LIDER	Deily Lanz Camargo Rozo – formacionparaelser@ucundinamarca.edu.co	

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

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*