



UDEC  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



UCUNDINAMARCA  
**FAMILIARMENTE**  
R E S P O N S A B L E

# *Catálogo* de **Medidas efr** 2023

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



# Presentación

El Catálogo de Medidas efr, relaciona los beneficios y servicios por grupo objetivo; funcionarios administrativos, gestores del conocimiento y del aprendizaje (profesores) y estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, de acuerdo con las Categorías efr para el personal docente y no docente de la UCundinamarca.



# Objetivos del modelo efr:

Gestionar la conciliación (equilibrio, balance o armonía) de la vida personal, familiar, laboral (académica) de los colaboradores administrativos, profesores (gestores del conocimiento y el aprendizaje) y estudiantes de la Universidad de Cundinamarca.

Promover los valores efr; equilibrio, flexibilidad y responsabilidad.



# Definiciones:

## **Modelo de Gestión de la Conciliación de la Vida Personal, Familiar y Laboral – efr.**

Modelo de gestión de personas que promueve en las organizaciones educativas la conciliación entre los distintos ámbitos de la vida de las personas; el profesional y académico con el personal y familiar, sin perder de vista la productividad y los resultados y, por ende, la competitividad laboral. (documento normativo efr 3000-1 edición 2, de 2021).

## **Conciliación.**

La conciliación de la vida personal, familiar y laboral es entendida como el conjunto de propuestas y actuaciones, que más allá de la legislación vigente y vinculante; propone una organización que satisface las necesidades y expectativas de los colaboradores, con el objetivo de proveer un proyecto de vida más equilibrado o armónico entre lo personal, lo profesional, familiar y laboral.

La Universidad de Cundinamarca como “organización social del conocimiento y el aprendizaje” promueve la formación integral de los estudiantes, “educación para la vida, los valores democráticos, la civilidad y la libertad” y en su gestión académico-administrativa fomenta el bienestar del personal docente y no docente, (funcionarios administrativos y gestores del conocimiento y del aprendizaje), es decir; La institución educativa en su proceso de implementación del sistema de gestión de la conciliación efr, deberá adoptar, integrar y comunicar los valores efr; equilibrio, flexibilidad y responsabilidad, a continuación se desglosan;

## **Equilibrio.**

Entre trabajo, familia y persona, consiste en poder proporcionar opciones para que la familia siga siendo un lugar de protección y cuidado, y las personas puedan realizar sus proyectos de vida. Se trata de un equilibrio en el plano físico, psicológico y emocional, e incluso espiritual.

## **Flexibilidad.**

Entendida como la transformación de unos paradigmas laborales presentes aún en muchas organizaciones, orientados al control de la presencia, la rigidez y la excesiva jerarquía, hacia la construcción de un entorno laboral, basado en la confianza, la autorregulación, la eficiencia y productividad, en armonía con los recursos, capacidades y promesa de valor institucional.

## **Responsabilidad.**

La responsabilidad social es un valor que debe enseñarse y fomentarse tanto en el ámbito familiar como en ámbito educativo. Las instituciones educativas responsables están formadas por personas responsables que toman decisiones responsables. El balance o conciliación entre la vida personal, familiar, laboral y académica.

## **Medidas efr.**

Constituyen la relación de beneficios o servicios de apoyo a la Conciliación para hacer más compatible y equilibrada la vida personal y familiar con la laboral y profesional, en un marco necesario de sostenibilidad y competitividad, que cada institución educativa ofrece a sus empleados/as, estudiantes y a las familias de estos. (Documento normativo efr 3000-1 edición 2, 2021).

## **MEDIT.**

Modelo Educativo Digital Transmoderno – Apuesta de la Universidad de Cundinamarca que promueve y fortalece en

la comunidad universitaria las dimensiones persona, aula, cultura, familia, naturaleza, institución y sociedad.

### **Teletrabajo.**

Es una modalidad de empleo que se realiza de forma remota mediante el uso de las tecnologías de información y las telecomunicaciones u otro medio o mecanismo, donde el empleador y trabajador. (Ley 2121 de 2021).

### **Desconexión laboral.**

Ley 2191 de 2022, garantiza a los trabajadores el goce efectivo del tiempo libre y los tiempos de descanso, licencias, permisos y/o vacaciones para conciliar la vida personal, familiar y laboral efr.

### **Canal de comunicación interna del Modelo de Gestión de la conciliación de la vida personal, familiar y laboral (efr).**

Atender y dar respuesta oportuna a las solicitudes presentadas por el personal docente y no docente (colaboradores, directivos, administrativos) y los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca, a través del Sistema de Atención al Ciudadano (UCundinamarca Familiarmente Responsable). Enlace; <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/servicios/atencion-al-ciudadano>

### **Categorías efr.**

Constituyen la agrupación de medidas efr, según servicios/beneficios de “apoyo a la conciliación o balance para hacer más compatible y equilibrada la vida personal y familiar con la académica, laboral y profesional, que la institución educativa” ofrece a sus colaboradores; funcionarios administrativos, gestores del conocimiento y del aprendizaje, estudiantes y familias.

# Categorías efr “UCundinamarca Familiarmente Responsable”

Las categorías efr para personal docente y no docente, se clasifican de la siguiente manera; Calidad en el empleo, Flexibilidad temporal y espacial, Apoyo a la familia de los empleados, Desarrollo personal y profesional e Igualdad de oportunidad.

## Categorías efr para Funcionarios administrativos y Gestores del conocimiento y del aprendizaje;

### Experiencias innovadoras UCundinamarca siglo 21



Fuente: Reconocimiento a los Gestores del conocimiento y del aprendizaje, 2023

# 1. Calidad en el empleo. “Son todas aquellas medidas de conciliación que ponen el foco en el diseño del propio puesto de trabajo y/o en las condiciones laborales para generar un empleo de calidad”



**Capacitación y Campañas.** Fortalecimiento de protocolos institucionales para mejorar el clima laboral y el riesgo psicosocial



## **Capacitación y Brigadas de emergencias.**

En los siguientes temas; PRAE. Primera respuesta a emergencias;

- SVB Soporte vital Básico.
- Primeros auxilios Intermedios.
- Bomberotécnia y teoría del fuego.
- SCI (sistema comando incidentes)
- Rescate en alturas (en espacio verticales – Horizontales)
- HAZMAT. Primer respondiente a incidentes con material peligroso
- Rescate espacio confinados.
- Extracción vehicular



**Adquisición de material promocional en salud**, dicho material permite apoyar las intervenciones de riesgo psicosocial y biomecánico asociado a desordenes musculo esqueléticos y manejo de la voz.



**Identificación de las condiciones de salud**, realización de exámenes médicos ocupacionales (profesores y funcionarios administrativos), apoyo diagnóstico, consulta de medicina especializada, análisis de puesto requeridos para realizar el seguimiento.



**Campañas de promoción y prevención**, para los funcionarios administrativos y profesores, incluyendo los temas del sistema de seguridad y salud en el trabajo, piezas graficas invitando a la comunidad universitaria al cuidado de su salud.

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos, Gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** Seguridad y salud en el trabajo, "Salud Ocupacional" [sst@ucundinamarca.edu.co](mailto:ssst@ucundinamarca.edu.co).

*Aplica para todas las unidades regionales*

### Capacitación en primeros auxilios



Fuente: Salud ocupacional -SST, 2023



**Capacitación, campaña y taller** enfocado al mejoramiento de la calidad de vida de vida del personal administrativo.



**Capacitación** sobre temas relacionados con el Servicio Público y evento de reconocimiento a los funcionarios administrativos de la universidad.



**Capacitación, campaña y taller** enfocado al fortalecimiento del clima organizacional



**Presentación artística** con temática institucional relacionada con la época del año, para los funcionarios administrativos y su familia.



**Encuesta de clima organizacional** con el propósito de conocer la percepción de los servidores públicos con el ambiente laboral de la Universidad en la sede Fusagasugá.

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos

**Contacto:** "Talento Humano - Bienestar Social"

bienestarsocial@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*



**Encuentro cultural y deportivo**, está experiencia vivencial, tiene como finalidad brindar un espacio de esparcimiento y diversión a los funcionarios administrativos y profesores por su labor desempeñada, además de fortalecer el ambiente laboral y la integración entre los equipos de trabajo.

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos, Gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** Dirección Bienestar Universitario

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

## Transmodernidad, experiencia de vida, Ser transhumano, el reto de la generación del siglo 21



Fuente: Interacción Social Universitario, integración directivos y funcionarios administrativos UCundinamarca, 2023

# 2

**Flexibilidad temporal y espacial.** “Son todas aquellas medidas dirigidas hacia la distribución y organización del tiempo de trabajo de forma no lineal; persiguen desvincular el trabajo y los resultados con la mera presencia física”.



### **Gestión de la modalidad de Teletrabajo**

a través de la propuesta de Acuerdo para aprobación del Consejo Superior



### **Webinar Flexibilidad Laboral**

**Curso Experto en Trabajo Flexible**, (3<sup>a</sup> edición) ofertado por la fundación másfamilia efr.

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos

**Contacto:** "TALENTO HUMANO A UN CLIC"

talentohumanoaunclíc@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

### 3. 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”



**Estrategias de integración** a la familia de la UCundinamarca en un espacio de cultura y arte, resaltando la importancia de la familia en el entorno social.



**Actividad lúdica**, experiencia vivencial lúdico - recreativas dirigida a los niños, niñas y adolescentes hijos de los gestores del conocimiento, administrativos y funcionarios de la Universidad de Cundinamarca.



**Experiencia vivencial** juego y recreación para los niños, niñas y adolescentes hijos de los funcionarios administrativos y profesores, fortaleciendo las habilidades emocionales y sociales.

**Población beneficiaria:** Familia de los estudiantes, Familia de los funcionarios administrativos, Familia de los gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** Dirección Bienestar Universitario  
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*



## Celebración Día de la familia

“UCundinamarca familiarmente responsable”

### **Población beneficiaria:**

Familia de los funcionarios administrativos,  
Familia de los gestores del conocimiento y del aprendizaje, Familia de los graduados UCundinamarca

**Contacto:** Dirección Bienestar Universitario

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

Responsabilidad social Universitaria efr y "RSU INTERACCION SOCIAL"  
rsu@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

### **Evento de Integración y Premiación al personal administrativo de la UCundinamarca**



Fuente: “UCundinamarca familiarmente Responsable”2023



### **Permisos retribuidos para atender a la**

**familia**, asistir a las reuniones escolares de los hijos de los empleados, ampliación del permiso por enfermedad grave o fallecimiento de un familiar, mudanza, entre otros.

**Población beneficiaria:** Familia de los funcionarios administrativos, Familia de los gestores del conocimiento y del aprendizaje, Familia de los graduados UCundinamarca

**Contacto:** "DIRECCION DE TALENTO HUMANO"

talentohumano@ucundinamarca.edu.co,

*Aplica para todas las unidades regionales*

**4. 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 al respeto y fomento de la autorrealización personal y la búsqueda de la felicidad”.

#### Día de la salud UCundinamarca



Fuente: Seguridad de Salud en el Trabajo, 2023



**Proyecto económico** para gestión de recursos económicos que permitan la construcción de un complejo educativo para las artes y la cultura dentro del municipio que beneficie a la población infantil, juvenil y mayor del territorio



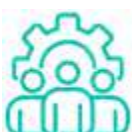
### **Código abierto de reproducción de video**

para controlar los procesos de transmisión en vivo de contenidos digitales en la página de radio difusión web institucional.



### **Habilidades básicas del lenguaje ,**

fortalecimiento e incentivación de la lectura, promoviendo así el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.



**Cultura transmoderna** , promoción de la internacionalización del currículo y la investigación conjunta en la comunidad universitaria en interrelación con nuestros aliados internacionales



### **Producción de recursos educativos**

**digitales** , diseño y producción de estrategias de MEDIT a un Clic para atender a los profesores y estudiantes.



**Acciones de mentoría** y asesorías voluntarias en el marco de las acciones CITGO Digital

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos,  
Gestores del conocimiento y del aprendizaje  
Estudiantes, prestadores de servicios y proveedores  
Graduados

**Contacto:** "VOLUNTARIADO ISU"  
voluntariadoisu@ucundinamarca.edu.co  
*Aplica para todas las unidades regionales*

## Encuentro de voluntarios



Fuente: programa de voluntariado, 2023



**Campaña habilidades blandas para la vida**, fortaleciendo las relaciones interpersonales en la vida académica, personal y laboral, sobre resolución de conflictos, comunicación asertiva, empatía, entre otros que contribuyen a la formación integral.



**Programa hábitos de vida y entornos saludables**, estrategias de promoción en salud y prevención de la enfermedad en la comunidad universitaria con la finalidad de mejorar la calidad de vida, tales como tamizajes de riesgo cardiovascular, rumba-terapia y taller orientación en hábitos saludables.



**Programa higiene visual y auditiva**, talleres de hábitos para el cuidado de los ojos, los oídos, (tamizajes y pausas activas) para prevenir enfermedades.



**Programa de prevención de enfermedades respiratorias transmisibles** , está encaminado a la mejora y promoción de la salud respiratoria de la comunidad universitaria.

### **Pausas Activas**



Fuente: Salud ocupacional -SST, 2023



**Programa de prevención de lesiones osteomusculares** , programa de sensibilización a la comunidad universitaria mediante talleres, conversatorios, pausas activas, de tal modo que se brindan los mecanismos y recursos necesarios para desarrollar de manera segura las labores cotidianas con el fin minimizar los riesgos y generar conciencia de autocuidado.



**Programa de salud sexual y reproductiva** , se reconoce la sexualidad como un campo de aplicación de los Derechos Humanos en el marco de la política de Bienestar universitario “formación para la vida” con el fin de fortalecer los valores; respeto, responsabilidad y consecuencias con relación a la salud sexual y reproductiva.



**Carrera con obstáculos**, fomenta la actividad física, reduciendo el sedentarismo en la comunidad universitaria; de funcionarios administrativos administrativa y profesores. promocionando los valores como el trabajo en equipo, la creatividad, entre otros.



**Ciclo de primeros auxilios psicológicos**, brinda herramientas de regulación y afrontamiento a la comunidad educativa ante situaciones de alta demanda emocional.

### Viviendo el MEDIT



Fuente: Bienestar universitaria, 2023



**Taller virtual de ansiedad**, sensibilizar a la comunidad educativa en relación con la ansiedad y cómo manejarlo dentro y fuera del contexto académico por medio de estrategias interactivas y dinámicas mediadas por las TICs.



**Semana de la salud universitaria** (salud mental), 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 orientación temas relevantes de salud a la comunidad universitaria.



**Encuentro cultural y deportivo**, está experiencia vivencial que promueve un espacio de esparcimiento y diversión por su labor a través de la cultura y el deporte para fortalecer el ambiente laboral y la integración entre los equipos de trabajo.



**Festival de vientos**, se desarrolla alrededor de una tradición sociocultural en el mes de las cometas, implementando actividades dinámicas y creativas en el concurso, además permite integrar a la comunidad universitaria.



**Festival de música y canción**, espacio que permite el intercambio de saberes, expresiones y creatividad, aportando a la formación para la vida, los valores democráticos, la civilidad y la libertad, rescatando la cultura del país en el quehacer académico.



**Concurso de oratoria**, cuento y poesía, estrategia que integra a la niñez, la adolescencia y la juventud de la Generación Siglo 21, en un espacio de intercambio de saberes, experiencias y narración, rescatando la importancia de la escritura, la lectura y la expresión oral.



**Festival de Cine**, integra a la comunidad universitaria y la comunidad en general de manera híbrida (virtual y presencial) mediante un concurso de cortometrajes, filminutos, expresiones artísticas y teatrales, donde se busca el intercambio de experiencias a través de talleres enfocados en las artes audiovisuales. Se realiza convocatoria a nivel territorial, haciendo partícipes niños, niñas, jóvenes y adultos, pertenecientes a organizaciones del territorio y/o instituciones educativas, con habilidades en la expresión audiovisual.



**Festival de danzas por parejas**, propone un componente competitivo al concurso de Danza Folclórica y Danza Urbana por pareja, con la participación de talleristas (teórico-prácticos), jurados y artistas invitados en el ámbito dancístico.



**Semana cultural y deportiva**, evento cultural y deportivo que abarque 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.



**Triatlón**, actividad para toda la comunidad universitaria y comunidad externa, se divide en dos categorías, 2 km y 5 km, durante el congreso técnico se establecen parámetros de participación, se destaca la incorporación de herramientas tecnológicas para mostrar el recorrido y tiempo, se desarrolla con el fin

de generar un ambiente familiar deportivo recreativo y competitivo.

### Danza Folclórica



Fuente: Bienestar Universitario, correos institucionales, 2023



**Carrera Atlética**, carrera deportiva que incentiva la participación de las instituciones de educación superior a nivel nacional e internacional, instituciones técnicas, tecnológicas, clubes y deportistas que deseen participar de la carrera. Esta actividad la puede desarrollar cualquier persona, según su condición física, caminando, trotando o a un buen ritmo de carrera.

### Carrera Atlética



Fuente: Participantes de la dirección de Interacción Social Universitaria, 2023



**Festival de la identidad cultural**, el festival reúne a personajes de la cultura de distintas áreas, en torno a la identidad cultural de la región, en torno a nuestro patrimonio identitario, en el que se encuentran y entrelazan elementos culturales e históricos del Sumapaz, mediante distintas actividades artísticas y culturales como música, teatro, cerámica, artesanía y saberes ancestrales.



**Torneo Intersedes**, torneo deportivo que fomenta la práctica deportiva, la sana convivencia y el desarrollo de habilidades físicas por unidad regional y modalidad deportiva.



**Torneo de voleibol**, integra a diferentes delegaciones del departamento y del país, al igual que visibiliza escuelas de formación, grupos deportivos de la región y demás, según categorías por modalidad.



**Encuentro de KATA (Karate)**, este proyecto llamado festival de karate, copa UCundinamarca, se desarrolla con base en tres componentes; psicosocial, deportivo y humano, en el cual no solo se desarrollan habilidades deportivas, sino también habilidades sociales, mediante la disciplina y el respeto hacia el otro y al medio ambiente.



**Campeonato de Taekwondo**, en esta actividad participan universidades nacional e internacional, clubes deportivos, ligas, entre otros, en diferentes modalidades de combate. Dicho evento finaliza con la premiación.



**Clínica deportiva 3er tiempo**, es una experiencia en la cual se cuenta con la participación de ponentes nacionales e internacionales, y con la integración de universidades, clubes deportivos, entre otras organizaciones, donde se desarrollan diversos contenidos a nivel deportivo.

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos, Gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** "Dirección Bienestar Universitario"  
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co  
*Aplica para todas las unidades regionales*

**Actividad física orientada a los funcionarios administrativos y a los gestores del conocimiento y del aprendizaje**



Fuente: Gimnasio UCundinamarca, 2023



Actividad física, orientada por el instructor del Gimnasio UCundinamarca

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos y gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** "Unidad de Apoyo Académico"  
apoyoacademico@ucundinamarca.edu.co,  
*Aplica a las unidades regionales de Fusagasugá y Soacha*

## Actividad física libre para la vida y la salud



Fuente: Centro académico deportivo (CAD) 2023



Programa de actividad física libre para la vida; caminar, trotar, senderismo. gimnasio bio-saludable



Clases dirigidas; rumba, entrenamiento funcional, caminatas, yoga y pilates



Programa diversidad funcional - Las actividades deportivas promueven el aprovechamiento del tiempo libre y el mejoramiento de la calidad de vida a través del deporte, la recreación y la natación.

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos, Gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** CAD, "Centro de Alto Rendimiento", [centroacademicodeportivo@ucundinamarca.edu.co](mailto:centroacademicodeportivo@ucundinamarca.edu.co)

*Aplica para la unidad regional Fusagasugá*

## Terapia de Rehabilitación Física



Fuente: Centro académico deportivo (CAD) 2023



El Comité COPASST te invita a Clase de Rumba - terapia, todos los viernes, en salón de espejos

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos

**Contacto:** Seguridad y salud en el trabajo, "Salud Ocupacional"

sst@ucundinamarca.edu.co

DIRECCION DE TALENTO HUMANO"

talentohumano@ucundinamarca.edu.co,

*Aplica para todas las unidades regionales*

## Rumba Terapia



Fuente: Bienestar Universitario, 2023

**5.** Igualdad de oportunidad. “Son medidas 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)”



Campaña igualdad de derechos y oportunidades, busca prevenir e identificar la violencia basada en género y la violencia sexual con el fin de promover el libre desarrollo, la igualdad, la libertad y el buen trato que les permita formarse como personas empáticas alejadas de estereotipos por medio de talleres de sensibilización, socialización del protocolo de violencia de género, ruta de atención y seguimiento a casos particulares.

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos, Gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** Dirección Bienestar Universitario  
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

Visibilizar en los sistemas integrados el Sistema Gestión de la conciliación efr

Presentación del catálogo de medidas efr a la comunidad universitaria

Crear la Comisión efr a través del Comité de Aseguramiento de la Calidad -SAC

Reglamentar la Comisión efr

Campaña articulación objetivos ODS –  
MEDIT dimensiones- líneas translocales

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos,  
Gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** Responsabilidad social efr

"RSU INTERACCION SOCIAL" rsu@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

### Espacio de trabajo de los gestores del conocimiento y del aprendizaje



Fuente: sala de profesores, 2023



Gestores del conocimiento y del aprendizaje,  
comprometidos con la diversidad

- Experiencias para la atención a la diversidad
- Experiencias formativas orientadas al abordaje de estrategias de atención a poblaciones priorizadas en el marco de la implementación de la política de Educación Superior Inclusiva (dos eventos programados para el primero y segundo período académico)

- Diplomados, oferta de dos diplomados auto- gestionables para el abordaje de estrategias para la atención a la diversidad, enfoque diferencial y basado en derechos.

**Población beneficiaria:** Gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** "EQUIDAD Y DIVERSIDAD INSTITUCIONAL"

inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*



### Diversidad, arte y Cultura

- Redes Afro; Retos y construcciones colectivas
- Semana Unidos en la Diversidad
- Préstame tus zapatos
- Espacios libres de discriminación y violencias

**Población beneficiaria:** Funcionarios administrativos y Gestores del conocimiento y del aprendizaje

**Contacto:** "EQUIDAD Y DIVERSIDAD INSTITUCIONAL"

inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

### Taller Unidos por diversidad, el arte y la cultura



Fuente: Equidad y Diversidad, 2023

Las categorías efr para estudiantes, se clasifican de la siguiente manera; Calidad en la educación, Flexibilidad temporal y espacial, Desarrollo personal y profesional e Igualdad de oportunidad y Otras medidas específicas

## Categorías efr para Estudiantes;

- 1.** 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”.

### Estudiantes UCundinamarca Siglo 21



Fuente: UCundinamarca familiarmente responsable, 2023



Dinamización de las dimensiones del Modelo Educativo Digital Transmoderno (MEDIT)



Resignificación curricular de las rutas de aprendizaje



Campos de aprendizaje institucionales, Comunicación y pensamiento crítico, Cátedra Generación siglo 21, Ciudadanía del siglo 21, entre otros.



Instalaciones de la UCundinamarca, aulas de clase especializadas, campus con zonas verdes, escenarios académicos conformables, espacios libres para la recreación y actividades deportivas como organización social del conocimiento y del aprendizaje “Universidad Generación Siglo 21”.

### UCundinamarca comprometida con la calidad de la educación de los Cundinamarqueses



Fuente: Agencia de noticias UCundinamarca, junio de 2023

**2.** Flexibilidad temporal y espacial. “Son todas aquellas medidas dirigidas hacia la distribución y organización del tiempo del estudiante”.



Campos de Aprendizaje, actividades académicas de los programadas a través de las aulas virtuales.



Flexibilidad espacial, encuentro entre el gestor del conocimiento y el aprendizaje con los estudiantes, utilizando las mediaciones tecnológicas. (algunas veces)

**3.** Desarrollo personal y profesional. “son todas aquellas medidas diseñadas para concebir un desarrollo a nivel personal y profesional del estudiante”.



Campaña habilidades blandas para la vida, fortaleciendo las relaciones interpersonales en la vida académica, personal y laboral, sobre resolución de conflictos, comunicación asertiva, empatía, entre otros que contribuyen a la formación integral.



Programa hábitos de vida y entornos saludables, estrategias que promuevan la salud y prevengan la enfermedad en la comunidad universitaria con el fin de mejorar la calidad de vida, tales como tamizajes de riesgo cardiovascular, rumba-terapia y taller orientación en hábitos saludables.



Programa higiene visual y auditiva, talleres de hábitos para el cuidado de los ojos y los oídos, (tamizajes y pausas activas) para prevenir enfermedades.



Programa de prevención de enfermedades respiratorias transmisibles, está encaminado a la mejora y promoción de la salud respiratoria de la comunidad universitaria.



Programa de prevención de lesiones osteomusculares, programa de sensibilización a la comunidad universitaria mediante talleres, conversatorios, pausas activas, de tal modo que se brindan los mecanismos y recursos necesarios para desarrollar de manera segura las labores cotidianas con el fin minimizar los riesgos y generar conciencia de autocuidado.



Programa de salud sexual y reproductiva, se reconoce la sexualidad como un campo de aplicación de los Derechos Humanos en el marco de la política de Bienestar universitario “formación para la vida” con el fin de fortalecer los valores; respeto, responsabilidad y consecuencias en la salud sexual y reproductiva.



Carrera con obstáculos, fomenta la actividad física, reduciendo el sedentarismo en la comunidad universitaria; de funcionarios administrativos administrativa y profesores. promocionando los valores como el trabajo en equipo, la creatividad, entre otros.



Ciclo de primeros auxilios psicológicos, brindar herramientas de regulación y afrontamiento a la comunidad educativa ante situaciones de alta demanda emocional.



Taller virtual de ansiedad, el objetivo es sensibilizar a la comunidad educativa en relación con la ansiedad y cómo manejarlo dentro y fuera del contexto académico por medio de estrategias interactivas y dinámicas mediadas por las TICs.



Semana de la salud universitaria (salud mental), 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 orientación temas relevantes de salud a la comunidad universitaria.



Encuentro cultural y deportivo, esta experiencia vivencial va dirigida para el personal administrativo y docente 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 para fortalecer el ambiente laboral y la integración entre los equipos de trabajo.



Festival de vientos, se desarrolla alrededor de una tradición sociocultural en el mes de las cometas, implementando actividades dinámicas y creativas en el concurso, además permite integrar a la comunidad universitaria.



Festival de música y canción, espacio que permite el intercambio de saberes, expresiones y creatividad, aportando a la formación para la vida, los valores democráticos, la civilidad y la libertad, rescatando la cultura del país en el quehacer académico.



Concurso de oratoria, cuento y poesía, estrategia que integra a la niñez, la adolescencia y la juventud de la Generación

Siglo 21, en un espacio que permita el intercambio de saberes, experiencias y narración, rescatando la importancia de la escritura, la lectura y la expresión oral.



Festival de Cine, integra a la comunidad universitaria y la comunidad en general de manera híbrida (virtual y presencial) mediante un concurso de cortometrajes, filminutos, expresiones artísticas y teatrales, donde se busca el intercambio de experiencias a través de talleres enfocados en las artes audiovisuales. Se realiza convocatoria a nivel territorial, haciendo partícipes niños, niñas, jóvenes y adultos, pertenecientes a organizaciones del territorio y/o instituciones educativas, con habilidades en la expresión audiovisual.



Festival de danzas por parejas, dirigido a la comunidad universitaria creando los componentes competitivos del concurso de Danza Folclórica y Danza Urbana por pareja. Se realizan actividades con la participación de talleristas (teórico-prácticos), jurados y artistas invitados en el ámbito dancístico.

### Danza Urbana



Fuente: Bienestar Universitario UCundinamarca, 2023



Semana cultural y deportiva, evento cultural y deportivo que abarque 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.



Triatlón, actividad para toda la comunidad universitaria y comunidad externa, se divide en dos categorías, 2 km y 5 km, durante el congreso técnico se establecen parámetros de participación, se destaca la incorporación de herramientas tecnológicas para mostrar el recorrido y tiempo, se desarrolla con el fin de generar un ambiente familiar deportivo recreativo y competitivo.



Carrera Atlética, Carrera deportiva que incentiva la participación de las instituciones de educación superior a nivel nacional e internacional, instituciones técnicas, tecnológicas, clubes y deportistas que deseen participar de la carrera. Esta actividad la puede desarrollar cualquier persona, según su condición física, caminando, trotando o a un buen ritmo de carrera.



Festival de la identidad cultural, el festival reúne a personajes de la cultura de distintas áreas, en torno a la identidad cultural de la región, en torno a nuestro patrimonio identitario, en el que se encuentran y entrelazan elementos culturales e históricos del Sumapaz, mediante distintas actividades artísticas y culturales como música, teatro, cerámica, artesanía y saberes ancestrales.

## Tango y Salsa



Fuente: Bienestar Universitario UCundinamarca, 2023



Torneo Intersedes, torneo deportivo para estudiantes y otro para administrativos y profesores de las diferentes sedes y modalidades deportivas, el cual busca integrar a la comunidad universitaria, fomentando la práctica deportiva, la sana convivencia y el desarrollo de habilidades físicas.



Torneo de voleibol, integra a diferentes delegaciones del departamento y del país en el cual se visibilicen las diferentes escuelas de formación, grupos deportivos de la región y demás, en las diferentes categorías de esta modalidad.



Encuentro de KATA (Karate), este proyecto llamado festival de karate, copa UCundinamarca, se desarrolla con base en tres componentes; psicosocial, deportivo y humano, en el cual no solo se desarrollan habilidades deportivas, sino también habilidades sociales, mediante la disciplina y el respeto hacia el otro y hacia el medio ambiente.



Campeonato de Taekwondo, en esta actividad participan universidades nacional e internacional, clubes deportivos, ligas, entre otros, en diferentes modalidades de combate. Dicho evento finaliza con la premiación.



Clínica deportiva 3er tiempo, es una experiencia en la cual se cuenta con la participación de ponentes nacionales e internacionales, así como la integración de diferentes universidades, clubes deportivos, entre otros, donde se desarrollan diversos contenidos a nivel deportivo.



3er Encuentro interinstitucional historias de vida para la permanencia, conversatorio dirigido principalmente a la comunidad estudiantil, cuyo objetivo es brindar estrategias vivenciales de experiencias de vida motivantes a seguir su proyecto de vida y su formación profesional, aprovechando sus habilidades, sus capacidades y beneficios ofrecidos por la Universidad.



Festival de Teatro FUT y encuentro institucional para la comunidad estudiantil de la UCundinamarca con el propósito de propiciar un espacio para la expresión teatral, el desarrollo de la cultura y la integración artística. Es un proyecto de impacto regional, que se vincula con el encuentro institucional, en donde se reúnen los estudiantes que hacen parte de los grupos teatrales de todas las sedes para concursar y seleccionar al equipo que representará a la Universidad en los juegos ASCUN.



Torneo Interinstitucional de Universidades-TIDU, 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 estados de ambiente propicio en el cual se desarrolle los aprendizajes y se fundamenta en la modalidad de fútbol sala, voleibol y baloncesto, el ganador de cada de seccional y extensión representará en un torneo final, el cual buscará el gran campeón.

**Población beneficiaria:** Estudiantes

**Contacto:** Dirección Bienestar Universitario,  
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*



Actividad física, orientada por el instructor del Gimnasio UCundinamarca

**Población beneficiaria:** Estudiantes

**Contacto:** "Unidad de Apoyo Académico"  
apoyoacademico@ucundinamarca.edu.co,

*Aplica a las unidades regionales de Fusagasugá y Soacha*

### Actividad física orientada a los Estudiantes



Fuente: Gimnasio UCundinamarca, 2023

**4.** Igualdad de oportunidades. “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”.

### Igual de oportunidades y derechos UCundinamarca



Fuente: Sistema de Gestión de la conciliación efr, 2023



Campana igualdad de derechos y oportunidades, Busca prevenir e identificar la violencia basada en género y la violencia sexual con el fin de promover el libre desarrollo, la igualdad, la libertad y el buen trato que les permita formarse como personas empáticas alejadas de estereotipos por medio de talleres de sensibilización, socialización del protocolo de violencia de género, ruta de atención y seguimiento a casos particulares.

**Población beneficiaria:** Estudiantes

**Contacto:** Dirección Bienestar Universitario

DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

Visibilización en los sistemas integrados el Sistema Gestión de la conciliación efr

Presentación del catálogo de medidas efr a la comunidad universitaria

Crear la Comisión efr a través del Comité de Aseguramiento de la Calidad -SAC

Reglamentación de la Comisión efr

Campaña articulación objetivos ODS – MEDIT dimensiones- líneas translocáles

**Población beneficiaria:** Estudiantes

**Contacto:** Responsabilidad social Universitaria efr "RSU INTERACCION SOCIAL"

rsu@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*



El proceso de Equidad y diversidad promueve en la página web UCundinamarca notas publicitarias de inclusión de género, raza, crédito, entre otras.

Diversidad, Arte y Cultura

- Redes Afro: retos y construcciones colectivas
- Semana Unidos en la Diversidad
- Préstame tus zapatos
- Espacios libres de discriminación y violencias

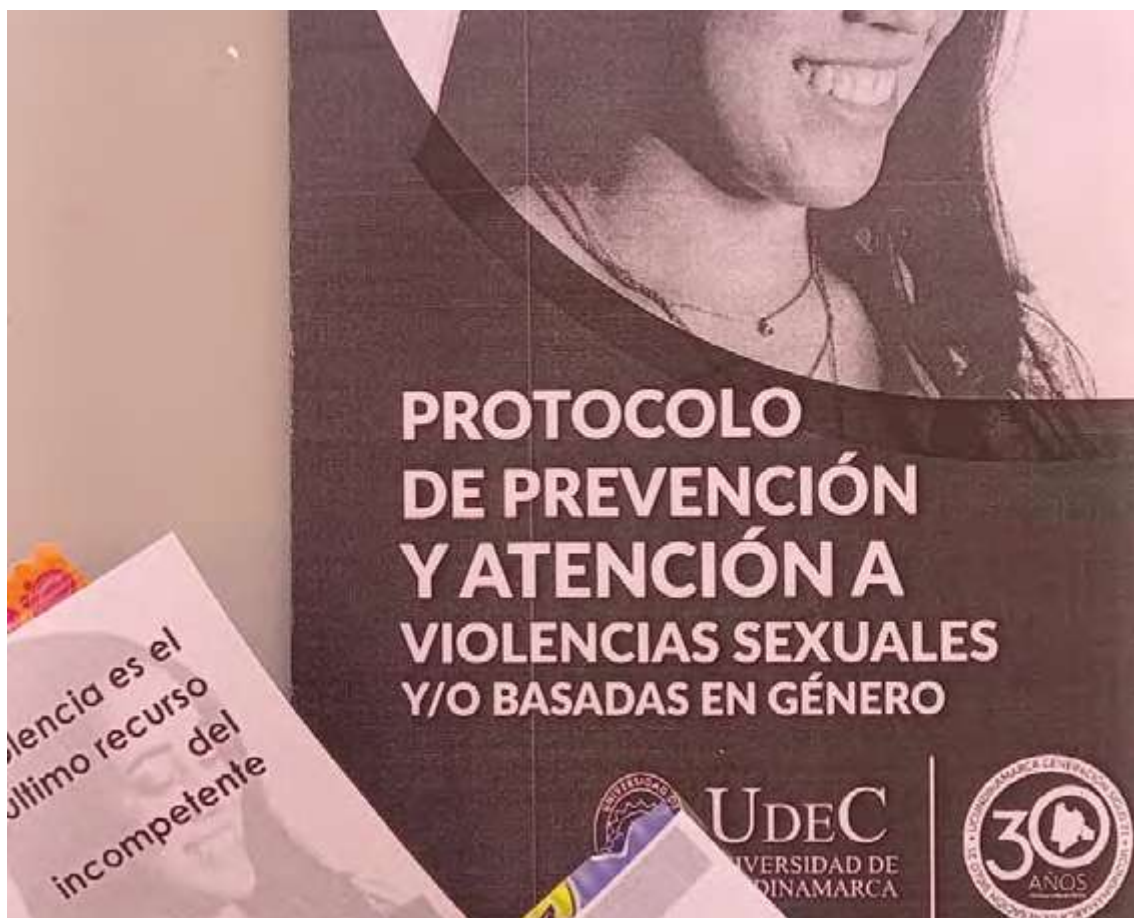
**Población beneficiaria:** Estudiantes

**Contacto:** "EQUIDAD Y DIVERSIDAD INSTITUCIONAL"

inclusioninstitucional@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

## Protocolo de prevención y atención a violencias sexuales UCundi-namarca



Fuente: Equidad y Diversidad, 2023



Programa de Apoyo Financiero al pago de la matrícula de los Estudiantes de pregrado y posgrado.

Fraccionamiento de la matrícula por cuotas, consulte requisitos de la convocatoria abierta;

Enlace; <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/servicios/apoyo-financiero>.

**Población beneficiaria:** Estudiantes de pregrado y posgrado

**Contacto:** "OFICINA DE APOYO FINANCIERO A ESTUDIANTES"  
APOYOFINANCIERO@ucundinamarca.edu.co

*Aplica para todas las unidades regionales*

## Convocatoria de inscripción al programa fraccionamiento de la matrícula



Fuente: pág web UCundinamarca, 2023.2

**5.** Otras medidas específicas para los estudiantes. “Son todas aquellas medidas y acciones que promuevan y faciliten la conciliación de la vida personal, escolar y familiar del estudiante, además de generar impacto directo en la conciliación de los padres de los estudiantes”.

### Rumba Terapia Familiar



Fuente: Bienestar Universitario UCundinamarca, 2023



Encuentros con padres y madres, con el fin de fortalecer los lazos familiares y vincular a la familia en el proceso de formación de los estudiantes



Estrategias de integración a la familia de la UCundinamarca en un espacio de cultura y arte, resaltando la importancia de la familia en el entorno social



Experiencia vivencial lúdico - recreativas dirigida a los niños, niñas y adolescentes hijos de los estudiantes.

**Población beneficiaria:** Familia de los estudiantes,  
**Contacto:** Dirección Bienestar Universitario,  
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co  
*Aplica para todas las unidades regionales*

Celebración del Día de la Familia,  
“UCundinamarca familiarmente Responsable”

**Población beneficiaria:** Familia de los Estudiantes  
**Contacto:** "Dirección Bienestar Universitario"  
DireccionBienestarUdec@ucundinamarca.edu.co,  
Responsabilidad social Universitaria efr -RSU- "RSU INTERACCION SOCIAL"  
rsu@ucundinamarca.edu.co  
*Aplica para todas las unidades regionales*

### UCundinamarca Familiarmente Responsable efr



Fuente: Día de la familia, 2023

Acompáñanos en la ruta de certificación de la norma internacional 3000-1 de 2021, modelo efr, de la Fundación Másfamilia, para convertirnos en la primera universidad pública de Colombia con certificada en conciliación efr

**Ruta de certificación modelo de la conciliación de la vida personal, familiar y laboral efr**



Proceso dinámico de mejora continua para el Modelo efr basado en los postulados de Edward Deming (Ciclo PDCA)

## **Roles y Responsabilidades de la Comisión de Gestión de la Conciliación de la Vida Personal, Familiar y Laboral – efr**

### **Comisión de Gestión de la Conciliación de la Vida Personal, Familiar y Laboral - efr**

La Comisión efr “entidad Familiar Responsable” promoverá el diseño, planificación, desarrollo e implementación del Modelo efr y la gestión de la Conciliación en la entidad, la cual implica interlocución, trabajo continuo e interacción entre sus integrantes y el líder de la gestión efr o manager efr, con la finalidad de dinamizar el Modelo efr. \*Texto referenciado “creación del modelo efr” Resolución SAC-UCundinamarca 2023.

### **Director efr Vicerrector académico**



### **VÍCTOR HUGO LONDOÑO AGUIRRE**

Responsabilidades del Director efr. Facilitar el despliegue del Compromiso de la alta dirección con el desarrollo del modelo de gestión de la Conciliación de la vida personal, familiar y laboral – efr, apoyando la implementación, difusión, seguimiento y mejora continua.

## Manager efr Directora de extensión universitaria – ISU



### **ENA PATRICIA GIL BELLIDO**

Compromisos del Mánager efr. Debe comprometerse con la Gestión del Modelo Comisión de Conciliación de la vida personal, familiar y laboral – efr- entidad Familiarmente responsable de la Universidad de Cundinamarca.

Fuente: Norma efr 3000-1 de 2021, Comisión efr UCundinamarca

# Equipo efr UCundinamarca

Víctor Hugo Londoño Aguirre  
Ena Patricia Gil Bellido  
Luz Etelvina Lozano Soto  
Alejandro Martínez Martínez  
Margarita Moya González  
Angie Lorena Rincón Chingaté  
Yehimy Jazasmin Caballero Rodríguez  
Olga Lucia Perilla Salamanca  
Soranlli Rincón Quintero  
Miguel Ángel Fandiño Suarez  
Rubén Darío Bonilla Barbosa  
Cristian Felipe Baracaldo Roa  
Sandra Liceth Chiquiza López  
Kelly Johana Aguas Traslaviña  
María del Pilar Medina Guacaneme  
Rafael Diego Leonardo Martínez Pachón  
Eduardo Ernesto Castro Neira  
Nubia Yaneth Arias García  
Ivon Nathalia Pachón Castillo  
Sebastián Rodríguez González  
Martha Zapata Rodríguez

Las Medidas efr, brindadas a la comunidad universitaria (estudiantes, gestores del conocimiento y del aprendizaje, directivos y funcionarios administrativos), se promocionan a través de diversos medios de comunicación; correos institucionales, página web UCundinamarca, redes sociales; Facebook, Twitter, Linkedín, Youtube, Instagram, TikTok, Escucha UCundinamarca radio, entre otros.

# Procesos Participantes;

Bienestar Universitario  
Equidad y Diversidad de la Vicerrectoría académica  
Bienestar Social de Talento Humano  
Voluntariado ISU  
Centro Académico Deportivo -CAD  
Seguridad Salud en el Trabajo  
Responsabilidad Social Universitaria  
Graduados  
Facultades-Programas académicos

## Más información:

SST Ubaté: [Ideaza@ucundinamarca.edu.co](mailto:Ideaza@ucundinamarca.edu.co)  
SST Girardot: [sst.girardot@ucundinamarca.edu.co](mailto:ssg.girardot@ucundinamarca.edu.co)  
SST Soacha y Bogotá: [dianamarcelacubillos@ucundinamarca.edu.co](mailto:dianamarcelacubillos@ucundinamarca.edu.co)  
SST Facatativá: [juanaldana@ucundinamarca.edu.co](mailto:juanaldana@ucundinamarca.edu.co)  
SST Chía y Zipaquirá: [mdelgadod@ucundinamarca.edu.co](mailto:mdelgadod@ucundinamarca.edu.co)  
Bienestar Ubaté: [budigitalubate@ucundinamarca.edu.co](mailto:budigitalubate@ucundinamarca.edu.co)  
Bienestar Soacha: [budigitalsoacha@ucundinamarca.edu.co](mailto:budigitalsoacha@ucundinamarca.edu.co)  
Bienestar Chía: [budigitalchia@ucundinamarca.edu.co](mailto:budigitalchia@ucundinamarca.edu.co)  
Bienestar Facatativá: [budigitalfaca@ucundinamarca.edu.co](mailto:budigitalfaca@ucundinamarca.edu.co)  
Bienestar Zipaquirá: [budigitalzipa@ucundinamarca.edu.co](mailto:budigitalzipa@ucundinamarca.edu.co)  
Bienestar Girardot: [budigitalgirardot@ucundinamarca.edu.co](mailto:budigitalgirardot@ucundinamarca.edu.co)  
Bienestar Fusagasugá: [budigitalfusa@ucundinamarca.edu.co](mailto:budigitalfusa@ucundinamarca.edu.co)

Consulte el micro- sitio; Sistemas de Gestión, Sistema de la conciliación efr; <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/sistemasdegestion2022>, actividades conjuntas con el proceso Bienestar Social de Talento Humano UCundinamarca familiarmente responsable efr.

Elaborado por el Equipo Sistema Gestión de la Conciliación efr – Interacción Social Universitaria (ISU), Fusagasugá, junio 2 de 2023



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



**Dirección Interacción  
Social Universitaria**

*Elaborado por el Equipo Sistema Gestión de la Conciliación efr  
Interacción Social Universitaria (ISU), Fusagasugá, junio 2 de 2023*