

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: ADOr001
	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	VERSIÓN: 12
	CARTA	VIGENCIA: 2026-05-19
		PAGINA: 1 de 4

**Etiqueta de Activo de Información - IN
PÚBLICO**

26.1.

Fusagasugá, 2026- 07-14.

Estudiante

Monitor Dirección de Cultura, Bienestar, Vida y Libertad
Universidad de Cundinamarca

Asunto y/óRef: Plan de trabajo Periodo Académico 2026-2

Respetado Monitor:

Este documento presenta el plan de trabajo para el desarrollo de las experiencias y entrega de productos en Bienestar Universitario durante el periodo académico 2026-2.

Este proyecto impulsa las experiencias del Gimnasio Transmoderno mediante acciones orientadas al fortalecimiento del bienestar general, el desarrollo del ser y el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria. Su enfoque promueve la adopción de hábitos de vida saludable en general para toda la comunidad, el fortalecimiento de las capacidades físicas, emocionales, sociales y creativas, así como la generación de espacios que favorecen el autocuidado, la actividad física, la expresión artística, la gestión emocional y la construcción de relaciones saludables.

Además, fomenta la participación activa de creadores de oportunidades, gestores del conocimiento y administrativos en experiencias formativas lideradas de manera autónoma por monitores, apoyadas en recursos digitales y estrategias innovadoras de bienestar. De esta manera, la iniciativa contribuye a consolidar un entorno académico más humano, saludable, participativo y resiliente.

Objetivo General

Gestionar procesos de fortalecimiento del bienestar general y la calidad de vida de la comunidad universitaria mediante la implementación de estrategias pedagógicas y experiencias formativas del Gimnasio Transmoderno, orientadas al desarrollo del ser, la promoción de hábitos de vida saludable en general para toda la comunidad, el

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: 12
	CARTA	VIGENCIA: 2026-05-19
		PAGINA: 2 de 4

autocuidado, la actividad física, la gestión emocional, la expresión creativa y la construcción de entornos saludables, participativos y resilientes.

Objetivos Específicos

- Diseñar e implementar estrategias y experiencias del Gimnasio Transmoderno que promuevan el bienestar general, el desarrollo de hábitos de vida saludable en general para toda la comunidad y el fortalecimiento de las capacidades físicas, emocionales, sociales y creativas de los participantes.
- Fortalecer los procesos de acompañamiento y participación de la comunidad universitaria mediante actividades formativas, recreativas, culturales y de promoción del autocuidado, favoreciendo la construcción de entornos saludables, reflexivos e incluyentes.
- Crear, adaptar y actualizar recursos educativos digitales y material de apoyo para las diferentes rutas del Gimnasio Transmoderno, con el fin de enriquecer las experiencias de aprendizaje y formación para la vida de estudiantes, docentes y demás integrantes de la institución

REQUERIMIENTOS ESPECIFICOS	
Objeto del plan de trabajo	Gestionar procesos de fortalecimiento del bienestar general y la calidad de vida de la comunidad universitaria mediante la implementación de estrategias de formación para la vida y experiencias del Gimnasio Transmoderno, orientadas a la promoción de hábitos de vida saludable en general para toda la comunidad, el autocuidado, la actividad física, la gestión emocional, la expresión artística y creativa, y la construcción de entornos saludables, participativos y resilientes.
Programa académico requerido	Todos los programas académicos de la institución.
Obligaciones	Obligación 1. Diseñar, planificar y liderar de manera autónoma al menos una (1) sesión o clase mensual orientada a la promoción de hábitos de vida saludable, el autocuidado, la expresión creativa o la actividad física en cualquiera de las rutas del Gimnasio Transmoderno, estructurando su respectiva planeación bajo la Metodología de Campos de Aprendizaje Institucional (CAI) y obteniendo el aval del Líder de Bienestar de la sede o del proceso antes de su ejecución. Durante las semanas restantes del periodo académico, el monitor deberá apoyar de manera activa y operativa en la ejecución, logística y acompañamiento de las experiencias regulares programadas en el Gimnasio Transmoderno en su respectiva unidad regional. Entregable: Una (1) planeación metodológica CAI aprobada al mes, soportes de apoyo a las sesiones regulares y planillas de asistencia digitalizadas con el registro fotográfico correspondiente. Obligación 2. Implementar el proceso de seguimiento y monitoreo semanal a la participación y experiencia de los usuarios en cada una de las líneas del Gimnasio Transmoderno, dicha información será suministrada por el Líder del proceso o líder de BU en cada unidad regional. El monitor registrará las

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: ADOr001
	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	VERSIÓN: 12
	CARTA	VIGENCIA: 2026-05-19
		PAGINA: 3 de 4

	métricas de asistencia, el nivel de satisfacción de los participantes y las narrativas de campo, y será responsable de consolidar, tabular y procesar analíticamente esta información de forma semanal. Asimismo, notificará de manera inmediata al equipo de Bienestar Universitario y a los orientadores del gimnasio cualquier alerta temprana o factor de riesgo físico o socioemocional detectado para su intervención oportuna. Entregable: Base de datos semanal tabulada con la analítica de participación de la sede, reporte consolidado de alertas tempranas remitidas y archivo histórico de seguimiento. Obligación 3. Brindar soporte técnico, logístico y operativo en la planificación, convocatoria y desarrollo de los encuentros Del Gimnasio Transmoderno, así como, la aplicación de fichas de pretest y posttest durante el desarrollo del GT. Entregable: Informe mensual con evidencia fotográfica y registro en adviser. Obligación 4. Diseñar y estructurar contenidos didácticos, piezas informativas y estrategias innovadoras de enganche digital orientadas a captar la atención de la comunidad universitaria y motivar su participación en las diferentes líneas del Gimnasio Transmoderno. Entregable: Cronograma de campañas o convocatoria el GT, repositorio con las piezas digitales en formato final y editable, y soportes de envío formal para su publicación.
Tiempo ejecución	Fecha inicio: 2026-2. Fecha fin: 2026-2
Lugar donde se requiere el monitor	Se requieren siete (7) monitores para las Unidades Regionales, bajo modalidad presencial
Cantidad de monitores	7
Nombre del LIDER	SHINDNEY KATTERINE MOLINA USECHE SaludBienestar.Fusagasuga@ucundinamarca.edu.co

Cordialmente,

SHINDNEY KATTERINE MOLINA
USECHE
Líder de
Dirección de Cultura, Bienestar, Vida y Libertad

Aceptación del plan de trabajo

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: ADOr001
	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	VERSIÓN: 12
	CARTA	VIGENCIA: 2026-05-19
		PAGINA: 4 de 4

Firma del monitor

26.1-47.