

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

26.1.

Fusagasugá, 2026- 01- 01.

Estudiante

Monitor Bienestar Universitario
Universidad de Cundinamarca
Ciudad

Asunto y/óRef: Plan de trabajo Periodo Académico 2026-1

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 2026-1.

Este proyecto impulsa la salud mental universitaria a través de acciones integrales. Su enfoque principal es el fortalecimiento de habilidades socioemocionales —como la inteligencia emocional y los primeros auxilios psicológicos— y la prevención de riesgos psicosociales (consumo de sustancias y conducta suicida). Además, implementa un seguimiento para la adaptación de nuevos estudiantes y promueve la participación familiar mediante experiencias formativas dirigidas por monitores. Con el apoyo de material digital de bienestar, la iniciativa busca transformar el entorno académico en una comunidad más humana, saludable y resiliente.

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

	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, salud mental y prevención del suicidio.
Programa académico requerido	Todos los programas académicos
Obligaciones	• Obligación 1. Construir y ejecutar al menos dos estrategias entorno a la promoción de la salud mental y la prevención de trastornos mentales, teniendo en cuenta los siguientes temas: • 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. 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. • 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: □ Identificar aspectos emocionales, académicos, sociales y mentales que puedan estar influenciando en su proceso de adaptación □ Crear una estrategia (Talleres, encuentros, material digital, etc.) para fortalecer los aspectos emocionales, académicos, sociales y mentales □ Consolidar un reporte de identificación y ejecución de la(s) estrategia(s) implementadas durante el semestre académico 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. • 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
	familia de acuerdo al CAC BU VIDA Y LIBERTAD con al menos 2 estrategias o experiencias por semestre presentando informe y estadísticas. • Obligación 4: Apoyar las experiencias, encuentros y demás actividades del CAC BU VIDA Y LIBERTAD de Formación para el Ser y Familia – Salud Mental. • 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. ○ 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	
Tiempo ejecución	Fecha inicio: 2026- Fecha fin: 2026-	
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*