



Informe de Práctica Profesional de Trabajo Social
Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones

Realizado por:

Sara Ceballos Uribe – sarac0310@gmail.com

Informe de prácticas para optar al título de Trabajadora Social

Asesora académica:

Leidy García Betancur

Trabajadora Social

Universidad De Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Departamento de Trabajo Social

Medellín

2020

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	8
PRESENTACIÓN	10
FICHA RESUMEN	12
CONTEXTO INSTITUCIONAL	13
1.1 Universidad de Antioquia	13
1.2 Coordinación de Bienestar – Facultad de Comunicaciones	14
1.2.1 Público objetivo	18
1.2.2 Organigrama	19
1.2.3 Estrategias principales de Bienestar – Facultad de Comunicaciones	19
TRABAJO SOCIAL EN LA COORDINACIÓN DE BIENESTAR	21
GESTIÓN REALIZADA DESDE LA PRÁCTICA	24
1.3 Diagnóstico sobre las acciones de los estudiantes en torno a su autocuidado en los ámbitos físico, social y emocional	27
1.4 Actividades Transversales	31
1.4.1 Fortalecimiento de la comunicación y promoción de los servicios de Bienestar	31
1.4.2 Apoyo a la estrategia "Cápsulas para la vida en la U"	33
1.4.3 Los padres también aprenden en la U	35
1.4.4 Apoyo a la estrategia "Perfiles"	37
1.4.5 Campaña Virtual: #PildoritasParaLaFelicidad a través de Facebook	38
1.4.6 Semana de la promoción de la vida	40
1.4.7 Campaña "Yo me hago cargo"	41
1.5 Actividades emergentes	47
1.5.1 Visita a los salones	47
1.5.2 Apoyo al stand "La U como entorno protector"	48
1.5.3 Conversatorio con docentes "Sueña, cree y sé feliz"	49
1.5.4 Estrategia Pausas Activo Cognitivas	50

1.5.5	Inducciones a estudiantes nuevos 2019-2	53
1.5.6	Bienestar es Recordar	54
1.5.7	Bienestar Mensajero	56
1.5.8	Apoyo al taller: “Te ocupas o te preocupas?”	57
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN		58
1.6	Justificación	58
1.7	Marco Referencial	60
1.7.1	Referente Teórico	60
1.7.2	Referente Conceptual	61
1.8	Finalidad	63
1.8.1	Objetivo General	63
1.8.2	Objetivos Específicos	63
1.9	Sujetos de Intervención	63
1.10	Plan Operativo	64
1.11	Cronograma de Actividades	66
1.12	Resultados Esperados	67
1.13	Presupuesto y Fuentes de Financiación	67
BIBLIOGRAFIA		69
ANEXOS		71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ficha resumen.....	12
Tabla 2 Resumen de la gestión, actividades transversales.....	25
Tabla 3. Resumen de la gestión, actividades emergentes. Elaboración propia, julio 10 de 2020	26
Tabla 4. Resumen de actividades realizadas en la estrategia “Los padres también aprenden en la U”.....	35
Tabla 5. Resumen de actividades en la Semana de la promoción de la vida.....	40
Tabla 6. Resumen de la gestión realizada en la estrategia: “Café con Bienestar”	43
Tabla 7. Plan operativo. Proyecto de Intervención.....	65
Tabla 8. Cronograma de actividades. Proyecto de Intervención.	66
Tabla 9. Resultados esperados - Proyecto de Intervención	67

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1 Organigrama Facultad de Comunicaciones	19
Imagen 2. Invitación a Ludoteca virtual.....	32
Imagen 3. Torneo Parchís	33
Imagen 4. Cápsula de Salud Mental – práctica solidaria.....	34
Imagen 5. Cápsula para la vida en la U-práctica solidaria.....	34
Imagen 6. Cápsula para los padres de familia – Tips para la convivencia en medio del confinamiento.	37
Imagen 7. Perfil publicado en la página de Facebook	38
Imagen 8. Piezas gráficas de la campaña #PildoritasParaLaFelicidad publicadas en Facebook.....	39
Imagen 9. Cronograma de actividades de la semana de la promoción de la vida-septiembre de 2019.....	41
Imagen 10. Lanzamiento campaña: “Yo me hago cargo”	42
Imagen 11. Café con Bienestar 3 de abril – entrenamiento físico.	45
Imagen 12. Café con Bienestar 5 de junio – manejo de emociones.	45
Imagen 13. Tips para vivir en cuarentena – videos publicados en Facebook.....	46
Imagen 14. Visita a los salones – socialización ruta de la prevención de suicidio... 48	
Imagen 15. Conversatorio de salud mental con los profesores – “Sueña, cree y sé feliz”.	50
Imagen 16. Pieza gráfica – invitación a pausas activo cognitivas.....	52
Imagen 17. Pausas activo cognitivas, realizadas el 9 de septiembre de 2019.	52
Imagen 18. Actividades de inducciones a estudiantes nuevos 2019-2	53
Imagen 19. Pieza gráfica publicada el 6 de julio de 2020 en la página de Facebook.	55

Imagen 20. Podcast publicado el 2 de julio de 2020 en la página de Facebook.....	55
Imagen 21. Piezas gráficas publicadas en el mes de abril en la página de Facebook.	56
Imagen 22. Pieza gráfica – invitación al taller ¿te ocupas o te preocupas? -12 de mayo de 2020	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Consumo de sustancias psicoactivas.	30
Gráfico 2. Tiempo que los estudiantes dedican al día para estar en contacto con familiares y/o amigos de manera física o virtual.....	30
Gráfico 3. Recursos de apoyo con los que cuentan los estudiantes en el tiempo de aislamiento.....	31

RESUMEN

En el marco de la práctica de Trabajo Social en la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones se apoyó la gestión social para la promoción y realización de actividades en busca del desarrollo integral de los estudiantes, a través de estrategias recreativas y pedagógicas que permitieron mejorar su calidad de vida y así mismo, alcanzar otros grupos de interés de la Facultad como padres de familia y docentes. Lo anterior se realizó a través de actividades en temas relacionados con el autocuidado, la sana convivencia y la participación.

Palabras clave: bienestar, participación estudiantil, calidad de vida, autocuidado.

ABSTRACT

Under the Social Work practice in the Wellness Cordination of the Communications Faculty, social management was supported in the promotion and carrying out of activities in search of the integral development of the students, through recreational and pedagogical strategies that allowed them to improve their quality of life, and that way reach other interest groups of the Faculty such as parents and teachers.

This was done through activities on issues related to self care, healthy coexistence and participation.

Keywords: wellness, student participation, quality of life, self care

PRESENTACIÓN

El presente informe se realiza en el marco de la finalización de la práctica de Trabajo Social en la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad de Antioquia, que comprendió la práctica solidaria y la profesional II y III durante el periodo comprendido entre junio de 2019 y julio de 2020. El objetivo principal de este proceso de intervención fue apoyar la gestión social realizada por la Coordinación, en el marco de sus estrategias y proyectos y con el fin de aportar a la formación integral de la comunidad académica.

En la primera parte del documento, se presenta la contextualización del campo en el que fue realizada la práctica, realizando un recorrido por los antecedentes que tiene Bienestar en la Universidad de Antioquia y en la Facultad. Luego, se relacionan todas las estrategias realizadas y apoyadas desde el área, aquellas que son propias de la Coordinación y las que surgieron durante el proceso, tomando como referencia el plan de trabajo generado desde el inicio del proceso.

Todas las estrategias expuestas en este documento estuvieron basadas en el plan estratégico de Bienestar y apuntando a la formación integral de la comunidad académica, teniendo como eje transversal el fomento de la participación y la cercanía con los estudiantes y demás grupos de interés de la Facultad. Cabe aclarar que algunas de las estrategias que se encuentran mencionadas en este informe se realizaron bajo un contexto de emergencia sanitaria por el SARS-COV2 (Covid-19), las cuales debieron ser modificadas en la forma de realizarse y otras fueron replanteadas al contexto actual.

Al final del documento, se presenta la propuesta de intervención planteada desde las bases actuales de Bienestar y con el fin de dar continuidad a las estrategias que actualmente se realizan y están alineadas con los procesos desarrollados desde la Coordinación y con todos sus grupos de interés.

FICHA RESUMEN

Tabla 1. Ficha resumen.

Escenario	Coordinación de Bienestar – Facultad de Comunicaciones – Universidad de Antioquia.
Objetivo de la Práctica	Apoyar la gestión social realizada por la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad de Antioquia, en el marco de sus estrategias y proyectos.
Duración	12 meses Del 5 de junio de 2019 al 10 de julio de 2020
Asesora Académica	Leidy García Betancur Trabajadora Social - Docente Fhaisuly.garcia@udea.edu.co
Asesores Institucionales	Adriana Milena Ruiz Psicóloga Coordinadora de la Unidad de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad de Antioquia. bienestarcomunicaciones@udea.edu.co Teléfono: 2198944
Contacto Practicante	Sara Ceballos Uribe Sara.ceballos@udea.edu.co Celular: 3003124030

Fuente: elaboración propia, julio 10 de 2020

CONTEXTO INSTITUCIONAL

1.1 Universidad de Antioquia

En el Artículo 117 de la Ley 30 de 1992 se indica que “Las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”.

Dándole cumplimiento a lo anterior, la Universidad de Antioquia como institución de educación superior de orden público crea la oficina de Bienestar con el objetivo de “Contribuir a la formación integral de las personas mediante la ejecución de programas que mejoren sus condiciones y generen procesos de cambio institucionales, colectivos e individuales, y que se integren en la vida académica, laboral y personal”. (Consejo superior de la Universidad de Antioquia. Acuerdo 173. 2000, p.2)

La oficina de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia nace por demanda, gracias a las condiciones de desigualdad presentes en la población estudiantil, esto hace necesario crear una estrategia que busca generar mejores condiciones psico-afectivas, económicas y sociales, por este motivo se decreta oficialmente para las instituciones de educación superior en la Ley 30 de 1992.

En dicha ley, en su artículo 117 también se indica que el Consejo Nacional de Educación Superior (CESU), determinará las políticas de bienestar universitario. Igualmente, creará un fondo de bienestar universitario con recursos del Presupuesto

Nacional y de los entes territoriales que puedan hacer aportes. El fondo señalado anteriormente será administrado por el Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (ICFES).

Desde el Consejo Superior Universitario se determinó que las acciones que desde allí se desarrollaran serían más acordes y provechosas para los beneficiarios, si se desarrollaban desde cada dependencia:

(...) Es conveniente que las actividades que propendan por el bienestar integral de estudiantes, profesores, empleados y trabajadores, sean coordinadas en las mismas dependencias, porque en ellas se generan las relaciones que dinamizan la vida institucional. (Consejo superior de la Universidad de Antioquia. Acuerdo 057.1995, p.1)

1.2 Coordinación de Bienestar – Facultad de Comunicaciones

Este acuerdo le da entrada a la creación de la oficina de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones, Facultad creada en octubre de 1960, y por Ordenanza No 26 de la Asamblea Departamental, se solicita a la Universidad de Antioquia la creación de una Escuela de Periodismo, con la finalidad de formar personal idóneo para el ejercicio de la profesión periodística, según recomendaciones de la Conferencia Interamericana de Prensa, promovida por el Centro Internacional de Estudios Superiores de Periodismo y Comunicación para América Latina (CIESPAL) y reunida en Quito, en mayo de ese año. (Facultad de Comunicaciones, Universidad de Antioquia. 2015, p.1)

Dentro del contexto de esta Facultad, se crea la oficina de Bienestar Universitario de esta dependencia, que debe seguir el objetivo general de la oficina central de bienestar, pero que al mismo tiempo tiene la libertad de crear e implementar programas que vayan en la misma vía de su objetivo general y las modalidades generales, conformado por programas y proyectos en salud física y mental, deportivos y culturales, con énfasis en lo preventivo; se orientan a estimular el desarrollo científico y sociocultural, y forman a los estudiantes, en el ámbito académico, en una dimensión integral y de proyección social. b. bienestar laboral. Conformado por programas y proyectos en salud física y mental, deportiva y cultural, con énfasis en lo preventivo; se orientan al mejoramiento del clima organizacional y de la calidad de vida de los funcionarios y de los jubilados de la Universidad. (Consejo Superior de la Universidad de Antioquia. Acuerdo 173. 2000, p.3)

Bajo este marco, la Facultad de Comunicaciones, a través de su coordinación de bienestar y a través de su Programa de Bienestar 2018-2021 tiene como objetivo promover la permanencia en la Universidad, atendiendo a todos los estudiantes de sus pregrados, empleados y docentes en cada uno de sus procesos. Los esfuerzos, recursos y metas están orientados principalmente al acompañamiento, fortalecimiento y generación de proyectos que vayan en pro del bienestar integral de la comunidad académica en la Facultad.

La Coordinación de Bienestar desarrolla programas, estrategias y servicios que fortalecen el desempeño académico y personal de los estudiantes. Brinda acompañamiento y alternativas para el uso del tiempo libre en actividades recreativas, deportivas y culturales.

Busca fortalecer la integración del trabajo y la vida académica con los proyectos de vida. Fomentar los valores de **convivencia, respeto, solidaridad, liderazgo, autonomía** y vínculos de pertenencia a la vida institucional. Además, busca establecer y ejecutar, con base en las políticas misionales de Bienestar Universitario y el Plan de Acción de la Facultad, programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Así mismo, pretende estimular el desarrollo de procesos de integración entre los individuos y los grupos de la unidad académica, colaborar con la orientación vocacional y profesional, prestar apoyo a los grupos académicos, artísticos, culturales y deportivos y velar por la satisfacción de los usuarios, el mejoramiento continuo y la proyección de las actividades tales como jornadas de inducción y reinducción, talleres y stands interdisciplinarios, visitas a los salones para difundir programas, participación en jornadas de Bienestarea, elaboración y difusión de cápsulas de salud mental y cápsulas para la vida en la U, entre otros. (Plan de Bienestar 2019- Coordinación de Bienestar, Facultad de Comunicaciones)

El equipo de trabajo de la Coordinación de Bienestar ha estado conformado por practicantes de diferentes disciplinas; entre las que se encuentran Comunicaciones y/o Periodismo, Trabajo Social y Psicología, quienes se encargan de apoyar el acompañamiento a través del trabajo interdisciplinar con y para los estudiantes de la Facultad.

En años anteriores, la oficina de la Coordinación de Bienestar se encontraba ubicada en el Bloque 10 de Ciudad Universitaria, en el tercer piso, lo que generaba menor interacción con los estudiantes, debido a que no era un lugar donde transitaran estudiantes

constantemente y no era abierto y visible para los mismos. En febrero de 2019, la oficina fue ubicada en el Bloque 12-213 de la misma sede, espacio que ha permitido mayor acercamiento de los estudiantes, docentes y empleados a todos los servicios que allí se ofrecen ya que es más visible y se encuentra al final del pasillo donde están ubicados los salones de clase de los pregrados de la Facultad y cerca de la terraza, donde los estudiantes pasan sus ratos libres y la mayoría del tiempo de sus descansos.

Con esta ubicación es posible estar en constante acompañamiento y cercanía con los estudiantes, lo que genera mayor confianza para acercarse a sus beneficios.

Actualmente, la Coordinación cuenta con tres diagnósticos realizados desde las prácticas de Trabajo Social: el primero realizado en el semestre 2018/1, el segundo, en los semestres 2018/2 y 2019/1 y el tercero, realizado en esta práctica profesional, correspondiente a los semestres 2019/2 y 2020/1 (ver detalles en el numeral 4.1.1 Diagnóstico).

Estas herramientas han permitido diseñar estrategias y actividades en pro de la satisfacción de las necesidades más importantes de los estudiantes y en el semestre 2020/1 rediseñarlas para seguir vigentes en medio de la pandemia por el covid-19.

La importancia de la presencia de Trabajo Social en el área de Bienestar permite tener una mirada crítica en los procesos realizados y aquellos que se adelantan para el mejoramiento de la vida universitaria.

El Trabajo Social aporta el reconocimiento de las particularidades de los sujetos para crear espacios de aprendizaje, diseñar e implementar estrategias donde el principal ingrediente sea la participación y la inclusión.

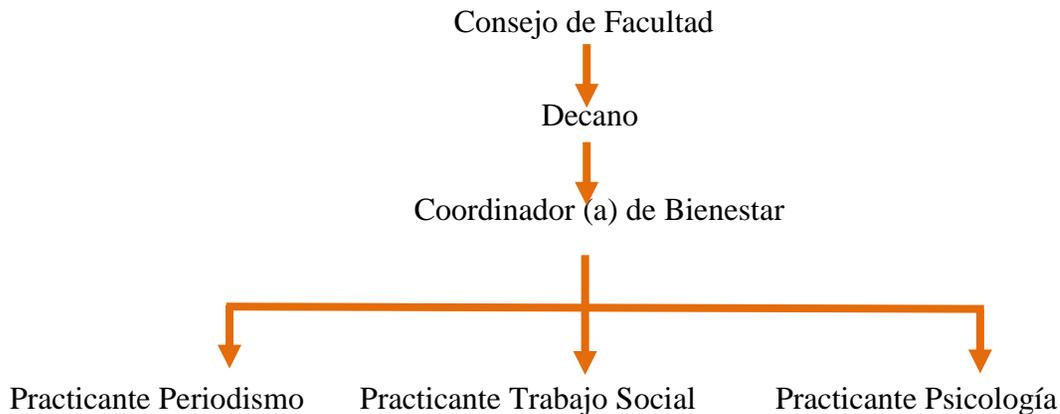
1.2.1 Público objetivo

El principal público objetivo del Bienestar de la Facultad de Comunicaciones son los estudiantes, con los que se realizan las principales actividades y estrategias. Sin embargo, no desconoce la importancia de trabajar con los padres de familia, empleados y docentes de la facultad, quienes hacen parte de alguna manera del proceso académico de los estudiantes y quienes a su vez participan de diferentes actividades realizadas desde el Bienestar.

Es por esto, que actualmente se tiene una estrategia dirigida a los padres de familia, con quienes se comparten espacios de socialización de temas diversos que pueden aportar al desarrollo de ellos como persona, aportar a la vida en familia y relación con sus hijos.

1.2.2 Organigrama

Imagen 1 Organigrama Facultad de Comunicaciones



Fuente: elaboración propia, julio 10 de 2020

1.2.3 Estrategias principales de Bienestar – Facultad de Comunicaciones

1.2.3.1 Los padres también aprenden en la U

Desde el semestre 2017-2 la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones ha desarrollado la estrategia denominada “Los padres también aprenden en la U”, iniciativa que busca minimizar la ansiedad de los padres de nuestros estudiantes, especialmente en aquellos que tienen hijos menores de edad, pues se pretende acercarlos a la vida universitaria. En estos espacios, programados para el último jueves de cada mes, los padres conversan sobre diferentes temas relacionados con la vida universitaria, la familia, nutrición, finanzas, uso correcto de medicamentos, comunicación asertiva, participación ciudadana, entre otros.

1.2.3.2 Cápsulas de salud mental y para la vida en la U

- **Cápsulas de salud mental:** se trata de videos animados, con los que se tiene el propósito de hacer pedagogía para prevenir situaciones como el suicidio en los estudiantes y otras alteraciones emocionales que inciden en la deserción.
- **Cápsulas para la vida en la U:** en las que, a través de videos cortos animados se incentiva a los estudiantes a tener hábitos saludables, a aprovechar los espacios, conocimiento de los servicios que se ofrecen y desarrollar habilidades para la vida en la Universidad.

1.2.3.3 Perfiles de estudiantes en Facebook

Todos los jueves se publica el perfil de un estudiante del Campus o de Regiones, en la página de Facebook de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad de Antioquia, donde se hace una breve descripción de quién es, su trayectoria en la Universidad, sus gustos, sueños e intereses, con el fin de hacer un reconocimiento a sus esfuerzos y logros.

TRABAJO SOCIAL EN LA COORDINACIÓN DE BIENESTAR

El Trabajo Social permite una mirada holística de las dimensiones sociales que se presentan en diferentes contextos, la creación de propuestas basadas en un trabajo interdisciplinario que le permite aportar a los procesos desde los componentes de la intervención profesional, además de complementar su comprensión de la realidad desde diferentes miradas. Es lo anterior, lo que precisamente es posible en la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones, la interdisciplinariedad facilita la creación de estrategias en pro del bienestar estudiantil, basadas en previos diagnósticos e instrumentos para la intervención.

Como complemento a lo anterior, la construcción del objeto de intervención le permite al Trabajo Social definir sus objetivos, teorías y metodologías para el abordaje de la realidad social. Para esta práctica puntualmente, se definió como objeto de intervención la baja participación de los estudiantes en actividades fuera de las académicas y que aporten a su desarrollo personal.

Basado en un enfoque construccionista social, en el que se le da importancia al lenguaje en la comunicación y toma como base los significados construidos por medio de un trabajo colectivo, se construyeron actividades y estrategias que permitieran captar mayor atención de los estudiantes por medio de sus redes de apoyo y herramientas virtuales con las que más tuvieran interacción en su vida cotidiana.

Así mismo, los procesos de intervención en Trabajo Social deben estar sustentados a través de una fundamentación teórica y conceptual que, para el caso de esta práctica se

fundamentó en el Desarrollo a Escala Humana de Max Neef, que posibilita comprender que el desarrollo tiene que ver con las personas y sus necesidades y no con objetos, además de que permite dar una mirada a los sujetos desde su inmersión en el mundo globalizado y rescata la idea de las necesidades humanas, desde las dimensiones del ser, hacer, tener y estar, así como las necesidades de recreación, afecto, protección, ocio y libertad. Lo anterior se evidenció en las diferentes estrategias y proyectos desarrollados desde la Coordinación, trabajados bajo las necesidades y dimensiones mencionadas anteriormente, con el fin de complementar los procesos académicos de los estudiantes y así mismo, aportar a su desarrollo integral.

Con respecto a las categorías conceptuales, se retomó el bienestar estudiantil como principal, seguido de la participación y la deserción como importantes focos de intervención, comprendiendo el contexto socio- político en el que se ubica la educación superior actualmente y reconociendo que los estudiantes tienen necesidades personales y académicas que deben ser tenidas en cuenta para desarrollar una formación integral. Lo anterior sin perder el norte de la Coordinación de Bienestar de la Facultad.

El Trabajo Social desde los componentes de su intervención profesional (sujeto, objeto, intencionalidad, fundamentación teórica y metodología) aporta herramientas, alternativas e instrumentos para la planeación, ejecución y evaluación de los proyectos que se desean realizar. En este caso, fue de vital importancia contar con dichos conocimientos para el desarrollo de actividades acordes a las necesidades de los estudiantes y al contexto actual de los mismos, como los stand y talleres con temas de interés como el amor propio,

el autocuidado, salud mental y prevención de suicidio , que a su vez complementaran su desarrollo personal y de una manera más dinámica, pero a la vez reflexiva se fomentara su interés por participar en las estrategias desarrolladas desde la Facultad.

GESTIÓN REALIZADA DESDE LA PRÁCTICA

En el siguiente capítulo se describen las estrategias desarrolladas durante la práctica de Trabajo Social, en el tiempo comprendido entre junio de 2019 y julio de 2020, como apoyo al cumplimiento de su función social en la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones, propuestas en el plan de trabajo desde el inicio de la práctica. Así mismo, se exponen aquellos cambios que se debieron realizar a lo largo de la misma para el desarrollo de las estrategias, que se vieron permeadas por diferentes contextos sociales y debieron replantearse para su normal desarrollo y cumplimiento de objetivos.

En primer lugar, se muestran las actividades transversales: aquellas que se desarrollan en la labor cotidiana de la Coordinación y son apoyadas por el área de Trabajo Social, en segundo lugar, las actividades planteadas desde el plan de trabajo y que se lograron desarrollar durante el tiempo de la práctica. Así mismo, las emergentes, que surgieron durante su desarrollo. Cada una de estas actividades y estrategias se desarrollan con base en una previa planeación y acompañamiento del equipo.

Resumen de la gestión:

Tabla 2 Resumen de la gestión, actividades transversales.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS TRANSVERSALES	FECHA REALIZACIÓN	NIVEL DE PRÁCTICA	# PARTICIPANTES	CANTIDAD DE REALIZACIONES
Apoyo a la estrategia: "Cápsulas para la vida en la U"	Durante el tiempo de la práctica	Práctica Solidaria	N/A	12
Los padres también aprenden en la U	29 de agosto y 26 de septiembre	Práctica Solidaria	Resolución de conflictos: 14 familias. Salud mental: 12 familias.	2 Talleres: Resolución de conflictos Salud mental
Perfiles en Facebook	Los días jueves de junio a septiembre	Práctica Solidaria	16 estudiantes	16
Campaña Virtual: Pildoritas para la Felicidad	Desde agosto de 2019 hasta julio 2020	Práctica Solidaria y profesional	N/A	75
Semana de la promoción de la vida	Septiembre de 2019	Práctica Solidaria	10 a 15/ cada actividad	1
Apoyo a Deporte Recreativo	Constante	Práctica Solidaria y profesional	20 /cada actividad	2
Campaña Yo me hago cargo	febrero a actualidad	Práctica profesional	N/A	N/A

Fuente: elaboración propia, julio 10 de 2020

Tabla 3. Resumen de la gestión, actividades emergentes. Elaboración propia, julio 10 de 2020

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS EMERGENTES	FECHA REALIZACIÓN	Nivel de práctica	# PARTICIPANTES	REALIZACIONES
Visita a los salones	Julio y septiembre de 2019	Práctica Solidaria	15 estudiantes aprox. por salón	2
Stand “La U como entorno protector”	7 de junio de 2019	Práctica Solidaria	6 estudiantes	1
Conversatorios: “Sueña, cree y sé feliz” con profesores	3 de octubre de 2019	Práctica Solidaria	5 profesores	1
Pausas Activas	Junio a octubre de 2019	Práctica Solidaria	25 estudiantes	2
Apoyo a semana de inducción de estudiantes nuevos 2019-2	4 al 8 de noviembre de 2019	Práctica profesional	N/A	2
Bienestar Recordar	Julio de 2020	Práctica profesional	Estrategia virtual	2 mensajes – 1 podcast
Bienestar Mensajero	Abril a junio de 2020	Práctica profesional	Estrategia virtual	6 mensajes
Apoyo al taller: “Te ocupas o te preocupas?”	12 de mayo de 2020	Práctica profesional	15 participantes	1

Fuente: elaboración propia, julio 10 de 2020

1.3 Diagnóstico sobre las acciones de los estudiantes en torno a su autocuidado en los ámbitos físico, social y emocional

En el desarrollo de la práctica profesional, se realizó la construcción del diagnóstico 2019-1 *sobre las acciones de los estudiantes en torno a su autocuidado en los ámbitos físico, social y emocional* con el fin de caracterizar dichas acciones para el desarrollo de estrategias que se encaminaran a fomentar el autocuidado en los ámbitos mencionados, teniendo en cuenta que el bienestar desde diferentes perspectivas apunta a una necesidad del ser humano de estar bien en todos los aspectos de la vida, siendo este el protagonista del mismo.

El diagnóstico realizado fue de corte cualitativo y enmarcado en un enfoque constructorista, lo que permitió analizar la realidad social a través de la interpretación de los testimonios de los participantes, activando su participación en el proceso y dándole valor a sus experiencias y relatos.

Las técnicas de recolección de información utilizadas fueron: una encuesta virtual, en la que se había planteado una meta inicial de 60 participantes y se contó con la participación voluntaria de 167 estudiantes, superándola en un 278 % y un conversatorio en el que participaron 5 estudiantes de la Facultad de Comunicaciones y el equipo de la Unidad de Bienestar, compuesto por la coordinadora, una psicóloga en práctica y dos trabajadoras sociales en práctica. Cabe aclarar que dichos instrumentos fueron desarrollados bajo el contexto de la cuarentena por el SARS-CoV-2 (covid-19), el cual obligó a realizar todas las actividades de manera virtual desde finales de marzo de 2020.

Dentro de los hallazgos más significativos que arrojó este diagnóstico se encuentra en primer lugar que, si bien en general los estudiantes tienen un buen nivel de autocuidado, siendo conscientes de la importancia del mismo en sus procesos pedagógicos y vida personal, se dejan llevar por situaciones y momentos que no permiten seguir la rutina positiva del autocuidado.

Además, se encontró que a quienes les pasa esto, acuden a sus recursos de apoyo como familiares y amigos para salir de momentos de crisis y estrés. El desarrollo del diagnóstico, al estar permeado por la emergencia sanitaria del covid-19, arrojó resultados importantes como el cambio de rutina en la mayoría de los participantes a nivel positivo, que más allá de afectar el autocuidado en todos sus ámbitos, hubo un aumento en actividades cotidianas que ayudan a fortalecer procesos de autocuidado como: ejercicio físico, yoga y actividades de meditación, ya que los estudiantes contaban con más tiempo en casa y capacidad de manejo del mismo para actividades físicas y emocionales que les permitieran sentirse bien en estos dos aspectos.

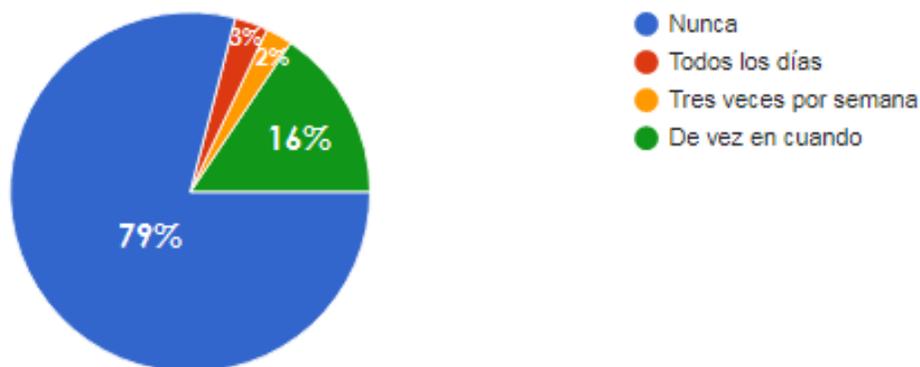
Como aspecto importante se encontró que el ámbito del autocuidado que se ha visto más afectado por el covid-19 es el social, ya que, más allá de cambiar el contexto en el que estaban acostumbrados a vivir los estudiantes (fiesta, reuniones con amigos, Centros Comerciales, compartir en la Universidad), ellos tuvieron que reconocer otras formas de relacionarse, de compartir y de convivir. La virtualidad se impuso sobre este tema, por eso, ellos optaron por aceptar las clases virtuales, los encuentros con amigos y familiares de la misma manera y comunicarse a través de mensajes escritos y redes sociales. En la mayoría

de los casos, el tiempo en casa ha servido para compartir momentos en familia que antes no tenían por la cantidad de tiempo que pasaban por fuera de casa, esto les ha ayudado a mejorar relaciones, conocer mucho más con quien conviven y abrirse a encuentros diferentes que permiten incentivar el cuidado de las relaciones. Otro aspecto que se resalta es la empatía y solidaridad que el tiempo de covid-19 despertó entre los estudiantes, quienes a la vez que se encuentran en casa, ayudan con lo necesario para que otros estudiantes logren estar bien en todos los aspectos.

En general, la participación en el diagnóstico se considera positiva, ya que se logró alcanzar el objetivo general, pues se pudo tomar en cuenta opiniones, ideas y formas de pensar que pusieron en evidencia la importancia de mantener el autocuidado en todos los ámbitos en la vida del ser humano y a eso le sumamos la época de pandemia que vivimos, donde se ha dado a conocer lo vital de mantenernos bien, no solo cuidándonos físicamente, sino también de la calidad de nuestras relaciones y equilibrio en las emociones.

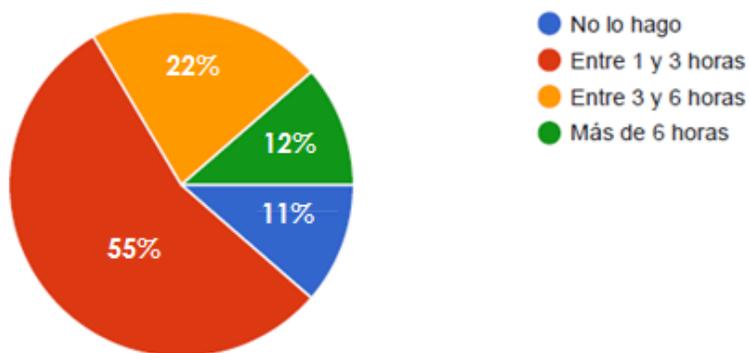
La participación en el diagnóstico estuvo dividida entre los pregrados de la Facultad de Comunicaciones y a su vez se recibieron buenos comentarios a través del correo electrónico de la coordinación.

Gráfico 1. Consumo de sustancias psicoactivas.



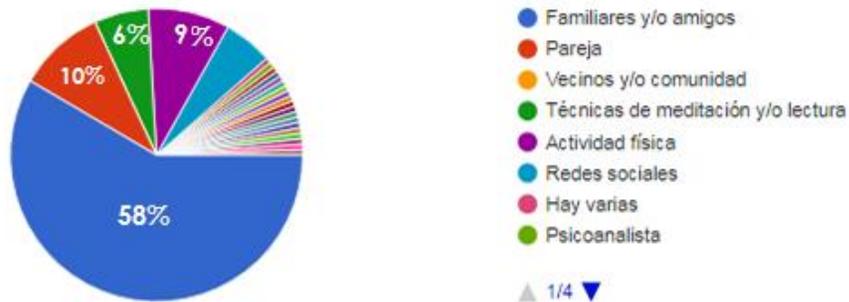
Fuente: Resultado encuesta para objetivo 1 del diagnóstico 2019-1

Gráfico 2. Tiempo que los estudiantes dedican al día para estar en contacto con familiares y/o amigos de manera física o virtual



Fuente: Resultado encuesta para objetivo 2 del diagnóstico 2019-1

Gráfico 3. Recursos de apoyo con los que cuentan los estudiantes en el tiempo de aislamiento.



Fuente: Resultado encuesta para objetivo 3 del diagnóstico 2019-1

1.4 Actividades Transversales

1.4.1 Fortalecimiento de la comunicación y promoción de los servicios de Bienestar

Además de difundir las actividades propias, desde la Coordinación se apoyó la promoción de aquellas desarrolladas desde la dependencia de Deportes o diferentes dependencias de la Universidad, que a su vez contribuyen al fortalecimiento de la participación de los estudiantes en el entorno Universitario. Así fue como, durante el periodo comprendido entre junio de 2019 y julio de 2020 se logró realizar la promoción de actividades como: inscripciones a equipos y eventos deportivos, agenda cultural, actividades de Bienestar Central, pólizas estudiantiles, beneficios para los estudiantes, rutas de prevención, entrega de casilleros y eventos propios de la Facultad. Lo anterior se realizó por diferentes medios: carteleras informativas, página de Facebook, salones y atención en la oficina.

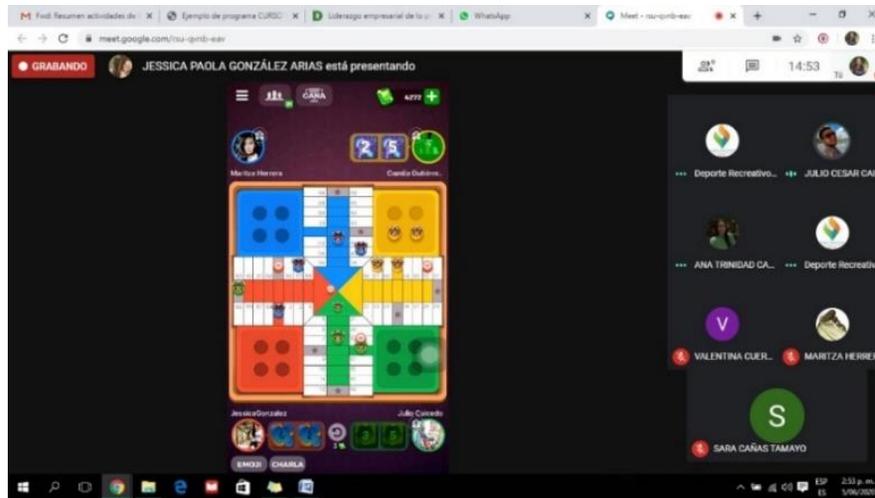
En el periodo comprendido entre los meses de marzo y julio de 2020 estas estrategias tuvieron un cambio debido a la cuarentena por el SARS-CoV-2 (covid-19), siendo solo de manera virtual, por medio de la página de Facebook de la Facultad y plataformas virtuales que permitieron el encuentro con los estudiantes. Se contó con el apoyo y acompañamiento del Departamento de Deportes, con quienes realizamos dos encuentros virtuales para la lúdica y la recreación. Se trata específicamente de la ludoteca itinerante, realizada el 4 de junio de 2020 y el Torneo de Parchís (parqués en línea), el 5 de junio de 2020; ambos eventos realizados por medio de la herramienta Google Meet. Estos eventos permitieron el encuentro de los estudiantes en un ámbito diferente al académico para su recreación y distracción.

Imagen 2. Invitación a Ludoteca virtual



Fuente: elaboración propia Coordinación de bienestar, 2020.

Imagen 3. Torneo Parchís



Fuente: reunión Google Meet, 5 de junio de 2020.

1.4.2 Apoyo a la estrategia "Cápsulas para la vida en la U"

En esta estrategia, desde la Coordinación se pretende hacer pedagogía para prevenir situaciones como el suicidio en los estudiantes, brindar acciones mejoradoras para la vida en la Universidad y contribuir a la disminución de agentes de deserción, a través de videos animados que son publicados en las redes sociales de la Facultad y en las pantallas de la Universidad. En el tiempo de la práctica solidaria se apoyó en la realización y edición de los videos, la búsqueda de información para las mismas y la publicación en redes sociales (Facebook).

Si bien en el plan de trabajo de la práctica solidaria se propuso la realización de cuatro videos entre junio y septiembre de 2019, se desarrollaron dos de los temas

propuestos: sana convivencia en la facultad y la U como entorno protector. Cabe anotar que las anteriores cápsulas hicieron parte del grupo de 11 realizadas por todo el equipo.

Imagen 4. Cápsula de Salud Mental – práctica solidaria.



Fuente: video elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, 2019.

Imagen 5. Cápsula para la vida en la U-práctica solidaria.



Fuente: video elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, 2019.

1.4.3 Los padres también aprenden en la U

Tabla 4. Resumen de actividades realizadas en la estrategia “Los padres también aprenden en la U”.

Taller	Fecha de realización	Número de participantes
Resolución de conflictos	29 de agosto de 2019	14 padres de familia
Salud Mental y prevención del suicidio.	26 de septiembre de 2019	12 padres de familia

Fuente: elaboración propia, julio 10 de 2020.

Desde el semestre 2017-2 la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones ha desarrollado la estrategia denominada “Los padres también aprenden en la U”, iniciativa que busca minimizar la ansiedad de los padres de nuestros estudiantes, especialmente en aquellos que tienen hijos menores de edad, pues se pretende acercarlos a la vida universitaria.

En estos espacios, programados para el último jueves de cada mes, conversamos con los padres sobre diferentes temas relacionados con la vida universitaria y la familia, en la que puedan desarrollar diferentes estrategias y habilidades

Desde la práctica solidaria de Trabajo Social se propuso la realización de 3 talleres hasta el 30 de septiembre de 2019, de esta meta se logró cumplir un 67% que corresponde a 2 talleres: uno realizado bajo el tema de resolución de conflictos en el que se apoyó la planeación, actividades y divulgación de información y fue desarrollado por el resto del

equipo de la coordinación. Fue realizado el 29 de agosto de 2019 y se contó con la asistencia de 14 padres de familia. El segundo taller fue realizado en el mes de septiembre bajo el tema de Salud Mental, en el que, articulados a la semana de prevención del suicidio se realizó en conjunto con la campaña “Sueña, cree y sé feliz”. En este taller, realizado el 26 de septiembre de 2019, contamos con la participación de 12 padres de familia, se percibió buena disposición y acogida por parte de los asistentes.

Durante el periodo de la práctica profesional no fue posible realizar encuentros presenciales debido a la cuarentena por el covid-19. Sin embargo, se realizó apoyo en la realización y producción de una cápsula para los padres con el tema de convivencia en medio de confinamiento, en la cual se proyectaban diferentes tips para mantener la calma y la buena convivencia en tiempos de cuarentena en casa. Con este, se realizó la invitación a los padres a llenar una encuesta donde nos contarán si dentro de sus posibilidades estaba tener nuevos encuentros, pero esta vez de manera virtual, para posteriormente ser realizados.

Imagen 6. Cápsula para los padres de familia – Tips para la convivencia en medio del confinamiento.



Fuente: video elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, 2020.

1.4.4 Apoyo a la estrategia “Perfiles”

Todos los jueves, en la página de Facebook de la Facultad se publica el perfil de un estudiante del Campus o de Regiones, donde se hace una breve descripción de quién es, su trayectoria en la U, gustos, sueños e intereses, logrando así un reconocimiento dentro de la Facultad, logrando cercanía con ellos y dar valor a sus experiencias más significativas en la Universidad, para motivarlos a continuar con sus proyectos.

Desde la práctica se apoyó con la búsqueda de información y redacción de los perfiles. De la meta estipulada para esta actividad (un perfil semanal) se cumplió un 100%, realizados en conjunto con el equipo de trabajo.

Imagen 7. Perfil publicado en la página de Facebook



Fuente: pieza gráfica elaboración propia de la Coordinación de Bienestar.

1.4.5 Campaña Virtual: #PildoritasParaLaFelicidad a través de Facebook

A partir del 13 de agosto de 2019, desde la práctica solidaria se implementó en la red social Facebook, una campaña virtual de motivación para los estudiantes. Esta campaña consiste en brindarles mensajes positivos dos veces por semana, permitiendo que la interacción con ellos fuese mayor y más cercana.

Esta actividad corresponde a la meta planteada en el plan de trabajo como el apoyo a la promoción del grupo de Facebook con el fin de que los estudiantes logren acercarse más a Bienestar y sus servicios, se promueva la participación e interacción en las diferentes actividades, la sana convivencia y la U como un entorno protector. Esta campaña virtual se continuó desde la práctica profesional, encaminada al tema del autocuidado y publicando dos píldoras por semana. Durante la cuarentena por el covid-19 estos mensajes han sido de

gran apoyo para mantener el contacto con los estudiantes de manera virtual y a ellos, ayudarles a mantener el positivismo frente al contexto nacional que nos permea en la actualidad.

Imagen 8. Piezas gráficas de la campaña #PildoritasParaLaFelicidad publicadas en Facebook.



Fuente: piezas gráficas elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, 2020.

1.4.6 Semana de la promoción de la vida

Tabla 5. Resumen de actividades en la Semana de la promoción de la vida

Actividad	Fecha de realización	Número de participantes
Stand Amor Propio	11 de septiembre de 2019	16
Ruta de la vida	10 de septiembre de 2019	6
Conversatorio: Sueña, cree y sé feliz	19 de septiembre de 2019	60

Fuente: elaboración propia, julio 10 de 2020.

En el marco del día de la prevención del suicidio que se conmemora cada año el 10 de septiembre, desde el equipo de la Coordinación se realizaron diferentes actividades con el fin de promover en los estudiantes el amor y respeto por la vida, socializar la ruta de prevención del suicidio y el apoyo que se puede brindar desde Bienestar en caso de presentarse temas de salud mental en los estudiantes. La promoción de dicha semana se realizó por diferentes medios: visita a los salones, difusión de la información en corredores y mesas, correos electrónicos, publicidad en Facebook, carteleras y puertas de los salones. Durante esta semana se realizó el conversatorio- taller en conjunto con la campaña “Sueña, cree y sé feliz”, un stand en conjunto con el área de psicología que denominamos “Amor propio” y la actividad llamada “Ruta de la Vida” (*Ver Anexo. Informe final práctica solidaria*)

Imagen 9. Cronograma de actividades de la semana de la promoción de la vida-septiembre de 2019.



Fuente: pieza gráfica elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, septiembre, 2019.

1.4.7 Campaña “Yo me hago cargo”

Con el fin de continuar con la formación integral de los estudiantes de la Facultad de Comunicaciones, nació la campaña denominada “Yo me hago cargo” con el fin de promover diferentes estrategias encaminadas a brindar herramientas para el autocuidado en sus diferentes ámbitos: social, emocional y físico. Así, el 18 de febrero de 2020 se realizó el lanzamiento oficial en las redes sociales de la Facultad, equipo administrativo y algunos estudiantes.

Al llegar el tiempo de confinamiento por el SARS-CoV-2 (covid-19) las estrategias fueron migrando hacia un escenario virtual. Así es como nacen diferentes espacios para la conversación y promoción de la estrategia.

Imagen 10. Lanzamiento campaña: “Yo me hago cargo”



Fuente: pieza gráfica elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, 2020.

1.4.7.1 Café con Bienestar

Tabla 6. Resumen de la gestión realizada en la estrategia: “Café con Bienestar”

Tema del Café	Fecha de realización	Número de participantes
Conversemos sobre la cuarentena	27 de marzo de 2020	9
Entrenamiento físico en casa	3 de abril de 2020	13
Nutrición en cuarentena	17 de abril de 2020	11
Conversemos con deporte recreativo	24 de abril de 2020	12
Tarde lúdica con Deporte Recreativo	1 de mayo de 2020	6
Nutrición	8 de mayo de 2020	11
Higiene del sueño	15 de mayo de 2020	15
Manejo de emociones	5 de junio de 2020	13
Resolución de conflictos	12 de junio de 2020	12

Fuente: elaboración propia, julio 10 de 2020.

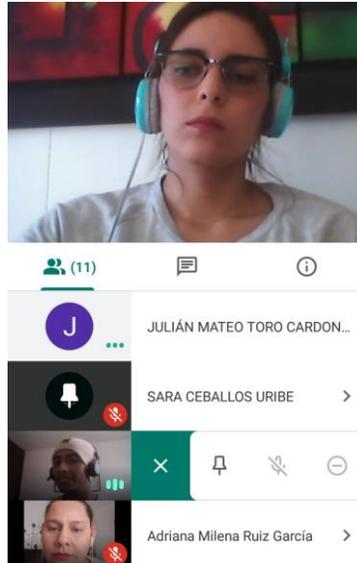
Café con Bienestar es una estrategia que nace a raíz de la imposibilidad de realizar estrategias de manera presencial, debido a la contingencia por el SARSCoV-2 (covid-19) y como principal estrategia de la campaña “Yo me hago cargo” de manera virtual para conectarnos con los estudiantes de la Facultad en tiempo de cuarentena, como una manera

de tener un contacto más cercano con ellos, con el fin de conocer sus sentires frente a la situación actual, generar un espacio de conversación que pueda sacarlos de la rutina y así mismo, generar espacios de conversación y talleres frente al tema del autocuidado.

La conexión al Café con Bienestar se realizaba a través de la plataforma Google Meet, realizando desde marzo hasta julio de 2020 alrededor de 9 talleres y conversatorios. En dicho espacio se trataban temas de interés común en torno al autocuidado físico, social y emocional. A la fecha temas como: manejo de emociones, higiene del sueño, nutrición, entrenamiento físico en casa, resolución de conflictos, resiliencia, entre otros, nos convocaron en los espacios de los viernes a las 4:00 p.m.

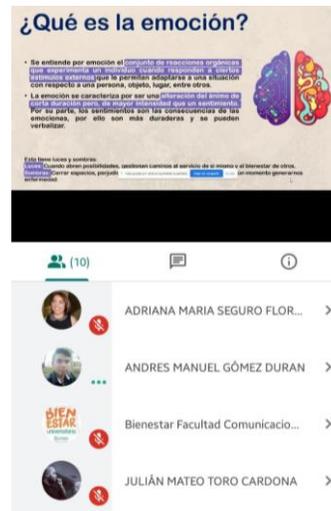
Se contó con la presencia de alrededor de 15 personas en cada uno de los cafés entre docentes y estudiantes. Estos espacios fueron de aprendizaje, conversación y puestas en común, que a través de las personas moderadoras y en algunas ocasiones invitados especiales de acuerdo al tema, se lograba mantener la atención de los participantes y generar espacios de construcción conjunta.

Imagen 11. Café con Bienestar 3 de abril – entrenamiento físico.



Fuente: reunión Google Meet, 3 de abril de 2020.

Imagen 12. Café con Bienestar 5 de junio – manejo de emociones.

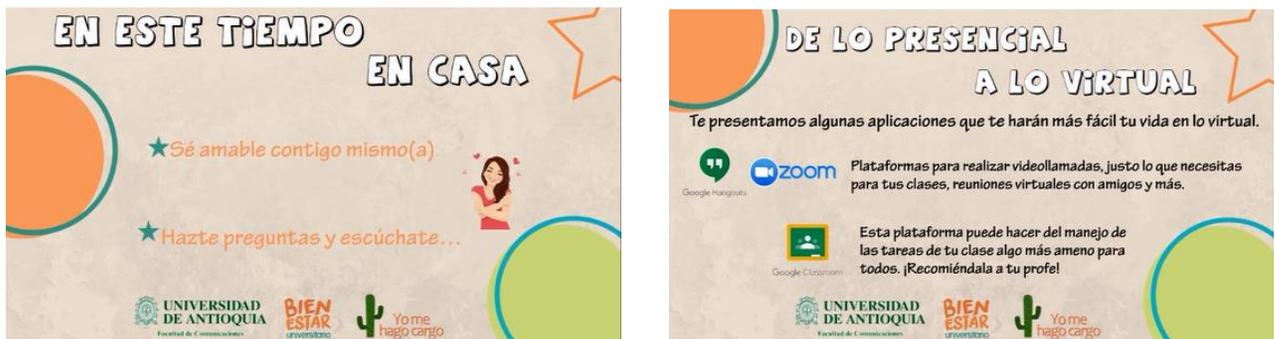


Fuente: reunión Google Meet, 5 de junio de 2020.

1.4.7.2 Tips para vivir en cuarentena

Debido a la contingencia por el covid-19, en conjunto con la practicante de Psicología se desarrollaron 7 videos que fueron promocionados por la página de Facebook y los correos electrónicos durante el mes de mayo. Lo anterior con el fin de dar tips para ser más llevadero el tiempo de cuarentena, con temas como: Salud Mental, relaciones interpersonales, alimentación, herramientas virtuales, pareja, higiene del sueño, manejo del tiempo e información de tele asistencia.

Imagen 13. Tips para vivir en cuarentena – videos publicados en Facebook.



Fuente: video elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, mayo de 2020.

1.5 Actividades emergentes

1.5.1 Visita a los salones

Una de las estrategias de difusión de información desde la Coordinación es la visita a los salones, con el fin de promover los servicios de Bienestar, la cercanía con los estudiantes y que estos conozcan las nuevas estrategias, proyectos y actividades que se tienen en la actualidad.

La primera visita que se realizó fue en el mes de julio de 2019 con el fin de hacer promoción al concurso de fotografía “Bienestar es mío”, donde también se logró difundir las demás estrategias, invitar a los estudiantes a participar activamente de las estrategias de bienestar y hacer una presentación del equipo actual de la coordinación.

La segunda visita realizada fue en el mes de septiembre, en el día de la prevención del suicidio, sumados a la estrategia del Bienestar Central de la Universidad sobre la difusión de la ruta de prevención del suicidio. Esta visita se realizó en compañía del equipo de bienestar y se logró llegar a los estudiantes de una manera cercana, contándoles de qué se trata, las medidas que pueden tomar en caso de tener alguien cerca que presente algún síntoma y el acompañamiento que puede brindarse desde Bienestar.

En ambas visitas se logró cubrir los salones que pertenecen a la facultad de comunicaciones y se encuentran ubicados en el bloque 10 y 12, cada grupo visitado de aproximadamente 20 estudiantes. Durante la práctica profesional no se realizó visita a los salones entre los meses de octubre de 2019 y marzo de 2020. A partir de marzo, la

promoción de los servicios de Bienestar debió realizarse solo por medios virtuales como: Google Meet, Facebook y correos electrónicos.

Imagen 14. Visita a los salones – socialización ruta de la prevención de suicidio.



Fuente: foto tomada de la visita a los salones, marzo de 2020.

1.5.2 Apoyo al stand “La U como entorno protector”

Este stand fue una actividad emergente en el plan de trabajo de la práctica solidaria, ya que se realizó iniciando el proceso de práctica 2019-1, sin embargo, hacía parte del plan de trabajo de la práctica 2018-2.

El objetivo de este Stand fue contribuir a la disminución de la deserción estudiantil mediante la promoción de los espacios colectivos que pueden ser considerados como entornos protectores al interior de la Universidad. Se contó con la participación de 6 personas entre estudiantes de Comunicaciones y Comunicación Audiovisual y Multimedia y empleados, con quienes se hizo una reflexión sobre el concepto de entorno protector y

cómo es posible empezar a construir la Universidad como uno, desde la buena convivencia, aprovechando los espacios y servicios de Bienestar, y todas las ofertas que ofrece la Universidad.

1.5.3 Conversatorio con docentes “Sueña, cree y sé feliz”

Con el apoyo de la decanatura y al ver la acogida que tuvo el tema de Salud Mental en la semana de la prevención del suicidio y promoción de la vida, se decidió realizar este conversatorio con los profesores, teniendo como principal propósito que conocieran la ruta de prevención que se tiene en la Universidad y compartir un espacio de conocimiento sobre salud mental, posibles causas y actitudes que pueden evidenciar en los estudiantes y que pueden ser señales de alerta ante alguna situación de suicidio, ansiedad o depresión.

Fue un espacio en el que se presentó desde el equipo de bienestar el portafolio de servicios y las estrategias con las que contamos actualmente y se invitó a hacer parte de ellas, siendo los profesores los principales líderes de los procesos de los estudiantes y teniendo en cuenta que en muchas ocasiones son quienes los conocen de cerca y pueden identificar alguna actitud extraña en ellos, se logra llegar con el tema de salud mental para brindar información y potenciar las habilidades para actuar en caso de presentarse algún caso.

En este conversatorio, realizado el 5 de octubre de 2019, se contó con poca participación, de todos los profesores de la Facultad llegaron 5, sin embargo, se invitó a

continuar participando en las estrategias de Bienestar y a promover la información entre sus compañeros.

Imagen 15. Conversatorio de salud mental con los profesores – “Sueña, cree y sé feliz”.



Fuente: foto tomada del conversatorio “Sueña, cree y sé feliz”, 5 de octubre de 2019.

1.5.4 Estrategia Pausas Activo Cognitivas

Tema de la actividad	Fecha de realización	Número de participantes
Pausa activo cognitiva: Escucha activa	5 de septiembre de 2019	10
Pausa activo cognitiva: Trabajo en equipo	8 de septiembre de 2019	15

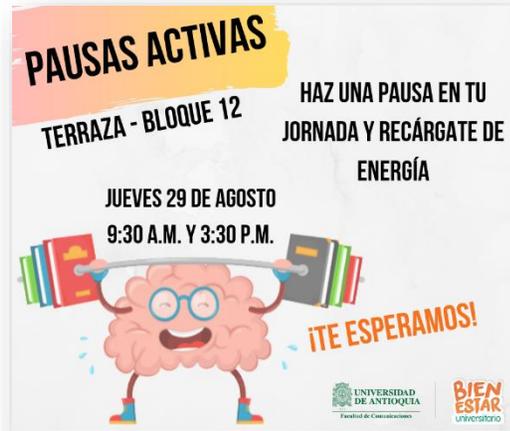
Fuente: elaboración propia, julio 10 de 2020.

El objetivo de esta actividad es propiciar un espacio en el que los estudiantes puedan fortalecer habilidades sociales y académicas para la vida universitaria. En este espacio se realizan dinámicas con un tema específico que genere una enseñanza y recordación en los participantes. Esta estrategia estaba planteada en el plan de trabajo desde la práctica de 2018-2, en la que no fue posible realizarse por cese e intermitencia en las actividades académicas.

La meta propuesta en la práctica solidaria fue la realización de 5 pausas activas, de las cuales se lograron realizar 2, que corresponde al 40% de la meta, debido al cese e intermitencia de actividades dentro del campus universitario que se dio por decisiones de la Asamblea Estudiantil. En las pausas realizadas se contó con buena participación de los estudiantes, con una citación y motivación previa por medio de piezas gráficas en redes sociales. Los horarios establecidos coincidieron con los descansos de los estudiantes y esto facilitó la participación

La idea era darle continuidad a esta estrategia en la práctica profesional, sin embargo, el contexto de la Universidad se vio marcado por diferentes eventos e intermitencia en el desarrollo de las clases, por lo que en las fechas planteadas no pudo realizarse.

Imagen 16. Pieza gráfica – invitación a pausas activo cognitivas.



Fuente: elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, agosto 2019.

Imagen 17. Pausas activo cognitivas, realizadas el 9 de septiembre de 2019.



Fuente: foto tomada de la pausa activo cognitiva realizada el 29 de agosto de 2019.

1.5.5 Inducciones a estudiantes nuevos 2019-2

Desde la Coordinación de Bienestar se brinda apoyo al departamento en las inducciones de los estudiantes nuevos en cada semestre, con el fin de acompañarlos, orientarlos y apoyarlos en el inicio de su proceso académico. Para el período 2019-2 las actividades se desarrollaron en la semana del 4 al 8 de noviembre, en la que por parte de Bienestar se realizó una inducción general de las estrategias y un evento de cierre que tuvo lugar en la terraza del bloque 12, donde se realizó un compartir que incluyó juegos de mesa y videojuegos. En este espacio los estudiantes logran conocerse y empezar a identificar sus nuevos compañeros de clase. Por parte de Trabajo Social se realizó el acompañamiento a estas actividades, desde su planeación hasta su evaluación y acompañamiento especial a la socialización de la Ruta de la Prevención del Suicidio realizado en trabajo interdisciplinario con Psicología.

Imagen 18. Actividades de inducciones a estudiantes nuevos 2019-2



Fuente: fotos tomadas en la jornada de inducción, noviembre de 2019.

1.5.6 Bienestar es Recordar

Bienestar es Recordar es una estrategia virtual que nace en el mes de julio de 2020, después de estar más de tres meses en cuarentena por el SARS-CoV-2 (covid-19) con el fin de mantener viva la Universidad y aquellos momentos vividos con compañeros y amigos dentro de ella y en los espacios colectivos que la conforman, así como una manera de mantener la cercanía con los estudiantes. La estrategia promueve mensajes y dichos populares que serían de fácil identificación por parte de la comunidad académica y que a la fecha han tenido buena acogida por medio de la página de Facebook de la Facultad.

La primera publicación para motivar a los estudiantes a mantener esos recuerdos vivos se realizó el 2 de julio con un podcast realizado por diferentes estudiantes de la universidad, donde recuerdan los últimos momentos vividos antes de la contingencia y motivan a pensar ¿qué sería lo primero que haría el día que regrese a la U?. Luego de esto, se difundieron algunas imágenes al respecto. Lo anterior ha generado diferentes reacciones por parte de los estudiantes que transmiten a través de sus redes sociales.

Imagen 19. Pieza gráfica publicada el 6 de julio de 2020 en la página de Facebook.



Fuente: elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, julio de 2019.

Imagen 20. Podcast publicado el 2 de julio de 2020 en la página de Facebook.



Fuente: elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, julio de 2019.

1.5.7 Bienestar Mensajero

“Bienestar Mensajero” es una iniciativa que nace en el tiempo de confinamiento, con el fin de llevar mensajes positivos, de motivación y de cercanía a los estudiantes, docentes y personal administrativo de la Facultad. Inicialmente se realizó una publicación de expectativa por medio de la página de Facebook e invitamos a participar enviando sus mensajes con la premisa de que Bienestar se convertiría más adelante en “esa carta que no se quiere quedar en el aire” y de forma virtual entregamos los mensajes por la misma red social. Lo anterior permitió mantener el contacto cercano con la comunidad universitaria. Recibimos alrededor de 7 mensajes que fueron publicados durante el mes de abril.

Imagen 21. Piezas gráficas publicadas en el mes de abril en la página de Facebook.



Fuente: elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, abril de 2020.

1.5.8 Apoyo al taller: “Te ocupas o te preocupas?”

Desde la práctica de Trabajo Social se realizó apoyo en la preparación y ejecución del taller denominado ¿Te ocupas o te preocupas?, propuesto por la practicante de Psicología con el fin de contribuir a la identificación de aquellos cambios significativos que los estudiantes habían tenido en sus hábitos, rutinas, sentimientos y emociones enfocados a comportamientos y reacciones frente al tiempo de permanencia en casa. Este taller tuvo lugar el 12 de mayo a las 3:00 p.m., por medio de la plataforma virtual Google Meet. En el taller se generó un espacio positivo de reflexión, participación y reconocimiento de emociones asociados a los cambios vividos con 13 participantes.

Imagen 22. Pieza gráfica – invitación al taller ¿te ocupas o te preocupas? -12 de mayo de 2020



Fuente: elaboración propia de la Coordinación de Bienestar, mayo de 2020.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

1.6 Justificación

En el marco de la formación integral de la comunidad académica de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad de Antioquia, la Coordinación de Bienestar en su plan estratégico tiene planteadas diferentes campañas, estrategias y proyectos que permiten a los estudiantes de los diferentes pregrados apropiarse de sus procesos, proyectos de vida y complementar su proceso académico encaminado al bienestar. La Coordinación tiene como sujetos beneficiarios principales a los estudiantes, con quienes ha venido trabajando de manera directa -durante lo corrido del año 2020 en el tema de autocuidado-, logrando un posicionamiento y reconocimiento de su parte y con quienes tiene claros los objetivos de su actuar. En este punto, se hace necesario ampliar la cobertura que hasta ahora tiene la Coordinación con sus estrategias, brindando un acompañamiento directo a los diferentes grupos de interés de la Facultad, como docentes y padres de familia, quienes a su vez se consideran que son quienes movilizan la identidad cultural de los jóvenes estudiantes, ya que promueven hábitos, costumbres y lineamientos que permiten que ellos complementen sus procesos académicos de manera positiva.

Para la planeación de todas las estrategias implementadas desde la Coordinación, es necesario conocer cuáles son las necesidades de cada grupo de interés y desde allí iniciar el proceso de planeación y ejecución de las mismas. Es por lo anterior que en el semestre 2019-1 se realizó un diagnóstico sobre *las acciones de los estudiantes en torno a su autocuidado en los ámbitos físico, social y emocional* con el fin de caracterizar dichas

acciones para el desarrollo de estrategias que se encaminaran a fomentar el autocuidado en los ámbitos mencionados. En esa construcción se identificó la necesidad de la participación de los docentes y padres en las estrategias generadas desde bienestar, como complemento a las que se vienen desarrollando con los estudiantes, ya que se consideran beneficiarios indirectos y a su vez son quienes acompañan más de cerca los procesos de los estudiantes por fuera de la Universidad. Si bien es cierto que en la Coordinación existen estrategias que permiten vincular a padres de familia y en ocasiones a los docentes, es ideal complementar el proceso de los estudiantes con dichos grupos de interés de una forma más completa.

Siendo así, la participación de estos dos grupos de interés incrementará el posicionamiento de Bienestar en la Facultad, al tiempo que permite el acercamiento de los mismos y mayor conocimiento en diferentes temas de interés para ser trabajados al interior de las familias y aulas de clase.

De acuerdo a las líneas de trabajo de la siguiente propuesta, los docentes y padres de familia tendrán mayor conocimiento y apropiación de la importancia del autocuidado en todos sus ámbitos, se logrará una sinergia entre los grupos que conforman la comunidad académica y el alcance de la Coordinación de Bienestar será cada vez mayor, considerando que docentes y padres de familia son a su vez acompañantes directos y motivación de los procesos académicos y personales de los estudiantes.

Los impactos a largo plazo de esta propuesta se verán reflejados en la cercanía de estos grupos de interés con la Coordinación de Bienestar y sus servicios, la adquisición de herramientas y mayor apropiación de procesos personales e incluso mayor motivación a

hacer parte de los diferentes programas que ofrece no solo la Coordinación, sino la Universidad en general.

1.7 Marco Referencial

1.7.1 Referente Teórico

Esta propuesta está basada en la teoría de El Desarrollo a Escala Humana de Max Neef, ya que con ella es posible comprender a los sujetos desde su inmersión en el mundo y rescata la idea de necesidades humanas existenciales, desde las dimensiones del ser, hacer, tener y estar, así como las necesidades axiológicas que el autor propone: subsistencia, protección, afecto, entendimiento, ocio, libertad e identidad.

De acuerdo con el autor, para una adecuada satisfacción de las necesidades es importante que estas se entiendan como “un sistema en que las mismas se interrelacionan e interactúan” (Max Neef, 1993, p.18). Es por lo anterior que la Coordinación le apuesta a unos satisfactores en las cuales los sujetos directos e indirectos pueden fortalecer la creación y construcción de su propia realidad. Así, en esta propuesta, no solo se trabajará la educación como un satisfactor que contempla conocimientos técnicos para el crecimiento de una sociedad, sino también el fortalecimiento de la persona, que para este caso será trabajado bajo el tema del autocuidado. Y de acuerdo con lo formulado por esta teoría, se trabajará esta propuesta formativa de abajo hacia arriba, fortaleciendo la base que son los estudiantes, siendo transversal a las estrategias de intervención de la Coordinación y luego,

como se estipula en este proyecto, se trabajará con padres de familia y docentes para permitir una interacción con la Facultad y con ellos mismos.

Esta teoría posibilitará comprender que el desarrollo tiene que ver con personas y sus necesidades y no con objetos, además de la comprensión del contexto socio- político en que se ubica la educación superior actualmente, reconociendo que los padres de familia y docentes, así como los estudiantes tienen necesidades personales que deben ser tenidas en cuenta para desarrollar una formación integral. Permite también, pensar en el desarrollo humano de todos los grupos de interés, a partir de las estrategias que fomenten el bienestar en todas sus dimensiones para mejorar la calidad de la educación y vida de toda la comunidad académica.

1.7.2 Referente Conceptual

- Autocuidado

De acuerdo con lo planteado por Potes, Peláez y Escobar, el autocuidado debe ser “una filosofía de vida y una responsabilidad íntimamente ligada a la cotidianidad y las experiencias vividas por las personas; a su vez, debe estar fundamentada en redes familiares y sociales de apoyo”. (Potes, Peláez & Escobar, 2011, P. 135).

Para complementar lo anterior, Jaramillo (1999) define el autocuidado en función de su importancia, pues “al cuidar se contribuye a promover y desarrollar aquello que hace vivir a las personas y a los grupos (...) cuidar representa un conjunto de actos de vida que tiene por objetivo hacer que ésta se mantenga, continúe y se desarrolle” (P.110).

Con base en lo anterior se retoman diferentes ámbitos del autocuidado para ser trabajados en la propuesta.

- Autocuidado físico

Se refiere a cuidar de sí mismo mediante la actividad física, sin embargo, no solo va direccionado hacia el bienestar corporal. Es por eso que desde una visión mucho más integral, el tener buenos hábitos y comportamientos como el descanso o la disposición necesaria para organizar las actividades cotidianas, influyen en el bienestar del individuo.

- Autocuidado emocional

El autocuidado pasa también por el aspecto emocional. La salud respecto a las emociones implica un compromiso, este conlleva a bajar los niveles de estrés. Se comprende que no somos culpable de las emociones que sentimos; solo cómo nos comportamos en respuesta a ellas. Cada emoción nos da un mensaje.

- Autocuidado social

En el autocuidado social se retoma la importancia de conectar con otras personas. Esto ayuda a comprender que no se está en soledad, por el contrario, hay instantes en los que se requiere de apoyo para sobrellevar las decisiones, estar motivado y no desfallecer frente a las dificultades.

1.8 Finalidad

1.8.1 Objetivo General

Incrementar la participación de los docentes y padres de familia de la Facultad de Comunicaciones de la Universidad de Antioquia en las estrategias destinadas al bienestar, centrado en el autocuidado, como continuidad de la estrategia “Yo me hago cargo”.

1.8.2 Objetivos Específicos

- Promover espacios de reflexión y socialización con docentes y padres de familia en torno al tema de autocuidado, dando continuidad a la campaña “Yo me hago cargo”.

- Sensibilizar a los docentes y padres de familia de la Facultad de Comunicaciones frente a la importancia del autocuidado en todos sus ámbitos y su promoción en el entorno.

1.9 Sujetos de Intervención

Los sujetos beneficiarios directos del proyecto son 297 docentes de la Facultad (208 de cátedra, 43 ocasionales y 46 vinculados) y aproximadamente 1.808 padres de familia de estudiantes de los pregrados: Comunicaciones, Comunicación Audiovisual y Multimedial, Periodismo y Letras Filología Hispánica, contando con que en el semestre 2019-2 hay 904 estudiantes matriculados. Sin embargo, se tiene en cuenta que también existen familias monoparentales, con las cuales se tendrá presente una sola persona por estudiante. Inicialmente es posible llegar a aquellos que han sido más cercanos a los proyectos y estrategias generadas desde la Coordinación, específicamente aquellos padres de familia

que han participado en la estrategia “Los padres también aprenden en la U” que son aproximadamente 15 familias (mamá y papá) y 3 docentes que se han unido a las estrategias virtuales que en los últimos meses se han realizado de manera virtual y posteriormente, por bola de nieve se espera llegar con mayor fuerza a quienes se interesen y tengan la posibilidad de participar en las actividades que se generen a lo largo del proyecto.

Los beneficiarios indirectos son las redes de apoyo y círculo social de los docentes y padres de familia, puesto que, las herramientas y conocimientos que se adquieran en torno al autocuidado pueden contribuir a la construcción y socialización dentro y fuera del ámbito académico o familiar.

1.10 Plan Operativo

A continuación, se presenta el plan operativo que se propone para la ejecución de las diferentes estrategias de este proyecto, que pueden estar sujetas a cambios de acuerdo al contexto vivido en la Coordinación y la Universidad.

Inicialmente, en vista de la contingencia vivida por el covid – 19, se proponen dos estrategias virtuales claves y una complementaria para la promoción de la participación de docentes y padres de familia, en los cuales se tratarán temas relacionados con el autocuidado desde sus diferentes ámbitos: físico, social y emocional, que a su vez pueden complementar los conocimientos adquiridos por los estudiantes en los diferentes espacios propuestos por Bienestar anteriormente.

Tabla 7. Plan operativo. Proyecto de Intervención.

Estrategia	Actividad	Indicador	Fuente de Verificación
Promoción de espacios de reflexión y socialización con docentes y padres de familia en torno al tema de autocuidado.	Realización de 10 Conversatorios/talleres: Café con los padres de familia con temas sobre autocuidado.	Cantidad de conversatorios/talleres realizados con padres de familia y profesores al 30 de noviembre de 2020.	Planeación de actividades - Fotografías – Listas de asistencia
	Realización de 10 Conversatorios/talleres: Café con los profes con temas sobre autocuidado.		Fotografías – lista de asistencia
Sensibilización de los docentes y padres de familia frente a la importancia del autocuidado en todos sus ámbitos.	Realización de 3 Videos con información relevante sobre el autocuidado, denominadas "Cápsulas para la vida y el autocuidado"	Cantidad de videos de cápsulas realizados al 30 de noviembre de 2020.	Video realizado y publicación en medios digitales.
	Realización de 8 piezas gráficas con información de autocuidado y tips, para publicar en Facebook y enviar por correos.	Cantidad de piezas gráficas realizadas al 30 de noviembre de 2020.	Pieza gráficas y publicación en medios digitales.

Fuente: elaboración propia, 10 de julio de 2020.

1.11 Cronograma de Actividades

Tabla 8. Cronograma de actividades. Proyecto de Intervención.

ACTIVIDAD	REALIZACIÓN	FECHAS DE REALIZACIÓN
Realización de 10 Conversatorios/talleres: Café con los padres de familia con temas sobre autocuidado.	1 conversatorio/taller cada quince días.	Inicio: 20 de agosto de 2020. Finalización: 30 de noviembre de 2020.
Realización de 10 Conversatorios/talleres: Café con los profes con temas sobre autocuidado.	1 conversatorio/taller cada quince días.	Inicio: 20 de agosto de 2020. Finalización: 30 de noviembre de 2020.
Realización de 3 Videos con información relevante sobre el autocuidado, denominadas "Cápsulas para la vida y el autocuidado"	Una cápsula por mes.	Inicio: 20 de agosto de 2020. Finalización: 30 de noviembre de 2020.
Realización de 8 piezas gráficas con información de autocuidado y tips, para publicar en Facebook y enviar por correos.	Una pieza gráfica cada semana.	Inicio: 20 de agosto de 2020. Finalización: 30 de noviembre de 2020.

Fuente: elaboración propia, 10 de julio de 2020.

1.12 Resultados Esperados

Tabla 9. Resultados esperados - Proyecto de Intervención

META	INDICADOR	FUENTE DE VERIFICACIÓN
Al 30 de noviembre de 2020, haber incrementado en un 10% la participación de los docentes y padres de familia en las actividades de Bienestar.	Porcentaje de participación de docentes y padres de familia en las actividades de Bienestar.	Planeación de actividades, listas de asistencia y fotografía de los encuentros.
Al 30 de noviembre de 2020, haber generado por medio de videos, espacios de reflexión y socialización con docentes y padres de familia en torno al tema de autocuidado.	Cantidad de videos realizados y publicados en medios digitales.	Video realizado y publicación en medios digitales y/o correos enviados.
Al 30 de noviembre de 2020, haber sensibilizado a docentes y padres de familia por medio de piezas gráficas que motiven a practicar el autocuidado.	Cantidad de piezas gráficas realizadas y publicadas en medios digitales.	Piezas gráficas realizadas y publicación en medios digitales y/o correos enviados.

Fuente: elaboración propia, 10 de julio de 2020.

1.13 Presupuesto y Fuentes de Financiación

Debido a la contingencia que actualmente vivimos por el SARS-CoV2 (Covid-19), no es posible la realización de actividades presenciales durante algunos meses. Es por esto que en esta propuesta las actividades se desarrollarán de manera virtual, por lo que será necesario contar con conexión a internet y el recurso humano necesario para cada actividad, que será como mínimo una persona del equipo y la Coordinadora de Bienestar.

En la realización de los talleres es necesario contar con la presencia de la Trabajadora Social en práctica, quien guiará la conversación y desarrollará los temas de la sesión. Es importante también contar con la presencia de la Coordinadora, quien apoyará a gestión y mediará los temas de ser necesaria su intervención.

En cuanto a las cápsulas en videos y las piezas gráficas a realizar, es necesario contar con la practicante de Trabajo Social que realice la investigación del tema y un apoyo del Comunicador o Comunicadora en práctica que apoye la realización audiovisual.

Para el envío de los correos electrónicos es necesario contar con el apoyo de la Coordinadora de Bienestar, quien tiene acceso al correo institucional, desde donde se realizan los envíos.

BIBLIOGRAFIA

- Amartya K. Sen (1985): “Well-being, Agency and Freedom: The Dewey Lectures 1984”. (Conferencias de Dewey de 1984, publicadas en castellano en Amartya K. Sen: Bienestar, justicia y mercado. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1997).
- Congreso de Colombia. (1992). Ley 30 de diciembre 28 de 1992 por el cual se organiza el servicio público de la Educación Superior. Disponible en https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf
- Declaración de Principios Éticos del Trabajo Social. Documento. IASSW AIETS.
- Dominguez, Jorge (s.f). 5 formas del autocuidado emocional [Mensaje en un blog]. Autocuidado emocional. Recuperado de: <https://www.jorgedominguez.net/5-formas-del-autocuidado-emocional/>
- Escobar, V. D. (2005). Estudio sobre la deserción y la Repitencia en la Educación Superior en Panamá. Panamá: Imprenta UTP 66p.
- Gergen, Kenneth. (2007). Construccinismo Social Aportes Para El Debate y La Práctica. Ediciones Uniandes. Universidad de los Andes. Bogotá.
- Goleman, Daniel., (1995). *La inteligencia emocional*, Bogotá, Colombia: Editorial Nomos, S.A.
- Grupoguard (s.f). ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante? [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://grupoguard.com/co/blog/autocuidado-importancia/>
- Jaramillo, T. M. U. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y educación en enfermería*, 17(2), 109-118.

- Max Neef, M. A. (1993). Desarrollo a escala humana. Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. Recuperado de https://www.max-neef.cl/descargas/Max_Neef-Desarrollo_a_escala_humana.pdf
- Mendoza, L., Mendoza, U., & Romero, D. (2014). Permanencia académica: una preocupación de las instituciones de educación superior. *Escenarios*, 12(2), 130-137.
- Ministerio de Educación Nacional. (2008). Deserción estudiantil en la educación superior en Colombia. Disponible en <https://bit.ly/2NM8Br0>
- MURCIA, I (1994). Investigar para cambiar. Bogotá: Magisterio.
- Parra, M. (2005). *La participación de los estudiantes: ¿Un camino hacia su emancipación?*. Recuperado de: <http://www.ubiobio.cl/theoria/v/v14/a3.pdf>.
- Potes, M. D. P. E., Peláez, Z. R. F., & Escobar, J. A. D. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Revista hacia la promoción de la salud*, 16(2), 132-146.
- Rozas Pagaza, Margarita. Capítulo IV: El proceso metodológico en la intervención profesional. Documento.
- Torres, A. (1998). Estrategias y Técnicas de Investigación Cualitativa. Arfin Ediciones
- Velásquez, M., Posada, M., Gomez, D., Lopez, N., Vallejo, F., Ramirez, P., y otros. (2011). Acciones para favorecer la permanencia. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.

ANEXOS

1. Estudio institucional Práctica I
2. Plan de acción de las prácticas I, II y III.
3. Reflexión sobre el Objeto de intervención de Trabajo Social en la Coordinación de Bienestar Facultad de Comunicaciones.
4. Diagnóstico: *Acciones de los estudiantes en torno a su autocuidado en los ámbitos físico, social y emocional en la Facultad de Bienestar de la Universidad de Antioquia*
5. Actas de los encuentros virtuales: “Café con Bienestar”.
6. Documentos de Planeación de actividades.
7. Listas de asistencia
8. Registro fotográfico de actividades desarrolladas.