



**Trabajo Social en la Coordinación de Bienestar Facultad de Comunicaciones y Filología
2021-2022**

Camilo Echeverry Hincapié

Informe de práctica presentado para optar al título de Trabajador Social

Asesora académica

Leidy García Betancur, Trabajadora Social

Acompañante institucional

Adriana Milena Ruiz García, Psicóloga Especialista en medición y evaluación psicológica,
Magister en Administración.

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Trabajo Social

Medellín, Antioquia, Colombia

2024

Cita

(Echeverry Hincapié, 2024)

Referencia

Echeverry Hincapié, C. (2024). *Trabajo Social en la Coordinación de Bienestar Facultad de Comunicaciones y Filología, 2021-2022* [Informe de práctica].

Estilo APA 7 (2020)

Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A mi Madre, por su amor y apoyo incondicional en cada paso que doy.

A Moni, por ser mi compañera y motivación constante.

Y a Mango, el gordito que siempre está a mi lado.

Agradecimiento

Agradezco a Adri Ruiz, Coordinadora de Bienestar, por su constante apoyo durante esta etapa, su calidad humana y empatía hicieron de este proceso una oportunidad para aprender y crecer personal y profesionalmente. A mi asesora académica, Leidy García, quien, con paciencia, respeto y comprensión, me brindaron las herramientas para enfrentar los desafíos que surgieron durante esta práctica. A Cami, Xime, Cielo y Carlos, mis compas que permanecieron a lo largo de este caminar. Finalmente, a mi Alma Máter, la Universidad de Antioquia, por la transformación de mi ser humano, mi vida y mi existencia.

Tabla de contenido

Resumen	11
Abstract	12
Introducción	13
1. Antecedentes	15
1.1. Legislativo institucional	15
1.2. Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología	16
1.2.1 Los padres también aprenden en la U	16
1.2.2 Yo me hago cargo	17
2. Trabajo social en bienestar universitario	19
3. Diagnóstico: Estrategias de bienestar en escenarios de pandemia y postpandemia	20
3.1. Objetivos del diagnóstico	21
3.2. Referente conceptual	21
3.2.1. Cuidado del otro	21
3.2.2. Habitar	22
3.2.3. Espacios comunes	23
3.2.4. Ocio	24
3.2.5. Socialización	24
3.3. Referente teórico	25
3.3.1. Paradigma: Hermenéutico	26
3.3.2. Interaccionismo Simbólico	27
3.4. Metodología	28
3.4.1. Enfoque: cualitativo	28
3.4.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información	29

3.4.3. Momento interactivo.....	29
3.4.4. Momento de documentación.....	30
3.5. Resultados del diagnóstico	31
4. Objetivos de la práctica.....	33
4.1. Objetivo general	33
4.2. Objetivos específicos.....	33
5. Planeación	34
6. Implementación.....	36
6.1. Los padres también aprenden en la U	38
6.2. Yo me hago cargo	42
6.2.1. Café con bienestar	43
6.2.2. Pildoritas para la felicidad.....	48
6.2.3. Cápsulas para la vida en la U	53
6.3. Actividades transversales	54
6.4. Bajale a tus humos.....	61
6.5. Nuestro lugar seguro	67
7. Evaluación de campañas “Bajale a tus humos y “Nuestro lugar seguro”	71
8. Conclusiones	79
9. Recomendaciones	83
Referencias	84
Anexos.....	86

Lista de tablas

Tabla 1 Matriz plan operativo.34

Lista de figuras

Figura 1 Equipo Coordinación Bienestar FCF - 2021.	36
Figura 2 Facebook de la Coordinación de Bienestar FCF, 2021.	37
Figura 3 Perfil público como miembro del equipo bienestar.	37
Figura 4 28 de abril de 2021 – Ponencia, un reencuentro con el arte y cultura.	38
Figura 5 27 de mayo de 2021 – Asistencia y participación, un espacio para escucharnos.	39
Figura 6 16 de junio de 2021 – Asistencia, hablemos de lo que nos duele.	39
Figura 7 26 de agosto de 2021 – Asistencia y participación, charla sobre plantas que cultivan el ser.	40
Figura 8 25 de noviembre de 2021 – Asistencia y participación, un espacio para conversar.	40
Figura 9 28 de abril de 2022 – Ponencia, comunicación asertiva.	41
Figura 10 25 de agosto de 2022 – Asistencia y participación, conversación sobre Redes sociales	41
Figura 11 29 de septiembre de 2022 – Asistencia y participación, conversación sobre lenguajes del amor.	42
Figura 12 27 de octubre de 2022 – Asistencia y participación, conversación sobre comunicación familiar.	42
Figura 13 30 de abril de 2021 – Asistencia y participación, charla sobre dialectos.	43
Figura 14 14 de mayo de 2021 – Espacio para conversar con estudiantes, permanencia.	44
Figura 15 21 de mayo de 2021 – Espacio para conversar con estudiantes, permanencia.	44
Figura 16 1 de septiembre de 2021 – Asistencia y participación, charla sobre salud mental.	45
Figura 17 15 de septiembre – Asistencia y participación, charla sobre ¿Volver a la normalidad?	45
Figura 18 27 de octubre de 2021 – Espacio para conversar con estudiantes, permanencia.	46
Figura 19 10 de noviembre de 2021 – Ponencia, organización del tiempo.	47
Figura 20 22 de junio de 2022 – Ponencia, ¿Estudias o trabajas?	48

Figura 21 4 de agosto de 2022 – Ponencia, ¿Te gusta madrugar?	48
Figura 22 22 de julio de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.	49
Figura 23 10 de agosto de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.	49
Figura 24 13 de agosto de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.	50
Figura 25 14 de septiembre de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.	50
Figura 26 17 de septiembre de 2021 – Creación de Pildoritas, publicación para redes sociales de la Coordinación.	51
Figura 27 19 de octubre de 2021 – Creación de Pildoritas, publicación para redes sociales de la Coordinación.	51
Figura 28 16 de noviembre de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.	52
Figura 29 19 de noviembre de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.	52
Figura 30 Cápsulas de salud mental y cápsulas para la vida en la U.	54
Figura 31 13 de abril de 2021 – Reunión equipo Bienestar.	55
Figura 32 13 de mayo de 2021 – Reunión de seguimiento y planeación con la Coordinadora.	55
Figura 33 18 de mayo de 2021 – Reunión equipo Bienestar.	56
Figura 34 20 de mayo de 2021 – Asistencia y participación, conversatorio sobre factores protectores en el marco del paro.	56
Figura 35 28 de mayo de 2021 – Presentación Instrumento de priorización.	57
Figura 36 3 de junio de 2021 – Finalización del proceso de apoyo alimentario.	58
Figura 37 15 de junio de 2021 - Reunión de planeación equipo Bienestar.	59
Figura 38 9 de julio de 2021 - Reunión de seguimiento equipo Bienestar.	59
Figura 39 29 de julio de 2021 - Reunión planeación mensual equipo de Bienestar.	60
Figura 40 19 de agosto de 2021 - Reunión seguimiento equipo de Bienestar.	60

Figura 41 2 de septiembre de 2021 - Reunión de planeación equipo de Bienestar	61
Figura 42 Propuesta gráfica Bajale a tus humos.	64
Figura 43 Grupo de Coordinadores de Bienestar.	66
Figura 44 23 de septiembre de 2022 - Presentación de la propuesta Nuestro Lugar Seguro.	68
Figura 45 7 de octubre de 2022 - Ajustes de la propuesta Nuestro Lugar Seguro.	69
Figura 46 Piezas iniciales de la propuesta Nuestro Lugar Seguro.	70
Figura 47 Pregunta 1 - Bajale a tus humos.	71
Figura 48 Pregunta 2 - Bajale a tus humos.	72
Figura 49 Interacción del público con el cartel - Nuestro Lugar Seguro.	73
Figura 50 Publicación en redes sociales - Nuestro Lugar Seguro.	74
Figura 51 Fotografía bloque 13 - Nuestro Lugar Seguro.	75
Figura 52 Publicación en redes sociales - Nuestro Lugar Seguro.	76
Figura 53 Publicación en redes sociales - Nuestro Lugar Seguro.	77
Figura 54 Publicación en redes sociales - Nuestro Lugar Seguro.	77

Siglas, acrónimos y abreviaturas

CSU	Consejo Superior Universitario
Esp.	Especialista
FCF	Facultad de Comunicaciones y Filología
MSc	Magister Scientiae
Párr.	Párrafo
PhD	Philosophiae Doctor
PostDoc	PostDoctor
UdeA	Universidad de Antioquia

Resumen

El presente informe de práctica presenta la experiencia desarrollada en la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología de la Universidad de Antioquia. El objetivo principal fue acompañar y fortalecer las estrategias de bienestar destinadas a la comunidad académica, especialmente durante la transición entre la virtualidad y la presencialidad, tras la pandemia de COVID-19 (SARS-CoV-2). Entre los logros más relevantes se destaca la consolidación de la estrategia “Yo me hago cargo”, enfocada en promover el autocuidado y el cuidado del otro en las formas de convivencia en los espacios comunes de la facultad. A partir de identificar las formas de interacción y apropiación de estos espacios, surgió la campaña “Bajale a tus humos”, que inicialmente buscaba sensibilizar sobre el respeto en los entornos compartidos. Esta iniciativa evolucionó hasta convertirse en “Nuestro lugar seguro”, una campaña más amplia orientada a fortalecer los lazos de convivencia y la construcción de paz dentro del campus.

Palabras clave: Trabajo Social, bienestar universitario, autocuidado, cuidado del otro, convivencia.

Abstract

The present internship report presents the experience developed in the Welfare Coordination of the Faculty of Communications and Philology of the University of Antioquia. The main objective was to accompany and strengthen the welfare strategies aimed at the academic community, especially during the transition between virtual and face-to-face, after the pandemic of COVID-19 (SARS-CoV-2). Among the most relevant achievements is the consolidation of the “Yo me hago cargo” strategy, focused on promoting self-care and care for others in the forms of coexistence in the faculty's common spaces. From identifying the forms of interaction and appropriation of these spaces, the “Bajale a tus humos” campaign was created, which initially sought to raise awareness about respect in shared environments. This initiative evolved into “Nuestro lugar seguro”, a broader campaign aimed at strengthening the bonds of coexistence and peace building within the campus.

Keywords: Social Work, university welfare, self-care, care for others, coexistence.

Introducción

Este informe de práctica documenta la experiencia profesional en la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología de la Universidad de Antioquia, un espacio que se ha planteado con el objetivo de contribuir al bienestar integral de la comunidad académica, se desarrolló entre el periodo de abril de 2021 y noviembre de 2022, atravesando toda la transición social y académica de la pandemia de COVID-19. La práctica, en este contexto, respondió a la necesidad de generar y fortalecer estrategias de apoyo, autocuidado y convivencia que atendieran las nuevas dinámicas de interacción y relacionamiento en el regreso a la presencialidad. Así, se han desarrollado propuestas innovadoras para responder a las preocupaciones y necesidades actuales de la facultad en materia de bienestar.

El planteamiento del problema partió del retorno a la presencialidad, mediante la observación de cómo la comunidad académica habita e interactúa en los espacios de socialización y ocio dentro de la Facultad. En estos espacios comunes, el autocuidado y el cuidado del otro se presentan como elementos cruciales para fomentar un entorno saludable y seguro, elementos que, a su vez, impactan en la calidad de vida académica y personal de los estudiantes, docentes y personal administrativo. Las preguntas de investigación que orientan este trabajo buscan dilucidar las prácticas de habitar y convivir en dichos espacios, así como el impacto que generan las iniciativas de Bienestar en la promoción de la empatía, el respeto y la sana convivencia en el entorno universitario.

Los objetivos de la práctica incluyeron, por tanto, la identificación y análisis de los espacios de socialización y ocio dentro de la Facultad de Comunicaciones y Filología, así como el estudio de las estrategias ya implementadas por la Coordinación de Bienestar para promover el autocuidado y el respeto entre los miembros de la comunidad. Entre las actividades clave desarrolladas, se destaca la estrategia “Yo me hago cargo”, la cual promueve la reflexión sobre el cuidado de sí y del otro, además de brindar herramientas y soporte emocional para enfrentar los desafíos de la vida universitaria.

La justificación de este trabajo radica en la importancia de entender y adaptar los programas de bienestar universitario a los contextos cambiantes y a las necesidades reales de la comunidad universitaria. Al poner en práctica un enfoque cualitativo, hermenéutico y basado en el interaccionismo simbólico, se ha buscado no solo documentar las percepciones de los participantes,

sino también interpretarlas desde una perspectiva que permita mejorar la efectividad de las acciones de Bienestar FCF en un contexto pospandémico y de retorno a la presencialidad.

Este informe no solo recoge las experiencias y hallazgos de la práctica en Bienestar Universitario, sino que también propone una reflexión sobre el papel que juegan el autocuidado, la convivencia y el uso adecuado de los espacios comunes en la creación de un entorno que incluya y fomente la interacción horizontal y pacífica de sus miembros. La distinción de este estudio reside en su capacidad para contribuir al diseño y mejoramiento continuo de estrategias que fomenten el bienestar integral de la comunidad universitaria y su adaptación a un mundo en constante transformación, atreviéndose a usar métodos innovadores y creativos que puedan romper los paradigmas institucionales.

1. Antecedentes

1.1. Legislativo institucional

Entre las leyes que competen al Ministerio de Educación de Colombia, podemos encontrar la Ley 30 de 1992, la cual organiza el servicio público de Educación Superior y puntualmente en su Título Quinto, alusivo al régimen estudiantil, capítulo III, ‘del bienestar universitario’, artículo 117, expone 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.” (Colombia. Congreso de la República, 1992, p. 22).

Seguido del artículo 118, que plantea que el financiamiento de los departamentos de Bienestar debe salir de un mínimo del 2% del presupuesto de cada institución de Educación Superior. (Colombia. Congreso de la República, 1992).

Con ello, el Consejo Superior Universitario (CSU) de la Universidad de Antioquia crea y reglamenta el Sistema de Bienestar Universitario, mediante el Acuerdo Superior 173 del 2000, adjudicándose el objetivo “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.” (Universidad de Antioquia. Consejo Superior Universitario, 2000, p. 4), apuntando específicamente a temas como orientación vocacional y proyecto de vida, fomento de la convivencia, el respeto y la solidaridad, promoción y prevención en salud, trabajo conjunto con dependencias de deporte y cultura, procesos de integración entre la comunidad universitaria, entre otros.

De igual forma, el CSU en atención al Acuerdo Superior 057 del 23 de octubre de 1995, como se citó en Ceballos (2020), establece la creación de una oficina de Bienestar en cada dependencia adscrita a la institución, argumentando que “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.” (p. 14).

1.2. Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología

Las presentes prácticas de Trabajo Social fueron realizadas en la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología de la Universidad de Antioquia. Esta coordinación está adscrita a la Decanatura de la Facultad y como se ha mencionado, al Sistema de Bienestar Universitario (Acuerdo Superior 173 del 13 de julio de 2000), al mismo tiempo que responde al Acuerdo Superior 057 del 23 de octubre de 1995. En esta medida, tiene por objetivos:

- Facilitar la integración de las actividades académicas con los proyectos de vida del estudiante.
- Participar en los planes para la atención de las necesidades de intervención del clima organizacional para la Gestión de la Convivencia.
- Formular estrategias para la disminución de los riesgos psicosociales de estudiantes, profesores y empleados administrativos.
- Fomentar espacios para la integración y el disfrute de la cultura y la diversidad que permitan crear y consolidar un sentido de comunidad universitaria, conscientes de sí, de los otros y de lo otro. (Facultad de Comunicaciones y Filología, s.f.).

La Coordinación de Bienestar desde sus diferentes ejes en salud, deporte y cultura, ha desarrollado estrategias que le permiten atender a la comunidad universitaria de la Facultad, conformada como se explicita en los objetivos mencionados por estudiantes, profesores y empleados administrativos, sin embargo, tiene como público prioritario a sus alumnos. Estas estrategias han cambiado a través del tiempo, aun así, las que han continuado realizándose a pesar de los cambios contextuales, mencionando especialmente la cuarentena por COVID-19 y el escenario pospandémico, son:

1.2.1 Los padres también aprenden en la U

Esta iniciativa existente desde 2017-2, apunta a extender el servicio de Bienestar para estudiantes, incluyendo a sus familias, acercándose a la experiencia de conocer la vida universitaria, con el fin de minimizar la ansiedad de los padres y madres, en especial a aquellos

con hijos e hijas menores de edad preocupados por la universidad como entorno protector. La iniciativa es desarrollada a través de reuniones mayormente online, en los que se abordan diversos temas de interés y/o se realizan sesiones de acompañamiento psicosocial. (Facultad de Comunicaciones y Filología, s.f.).

1.2.2 Yo me hago cargo

Desde el mes de febrero de 2020 y liderada por la psicóloga y coordinadora de Bienestar FCF, Adriana Milena Ruiz García, nace la campaña ‘Yo me hago cargo’, con su lanzamiento oficial en las redes sociales de la Facultad, equipo administrativo y algunos estudiantes. Esta campaña se desarrolla bajo diferentes estrategias encaminadas a brindar herramientas para un bienestar físico, emocional y social.

Hace parte del programa Promotores del Bienestar 2020 y cuenta con el desarrollo de actividades, conversatorios y talleres que tienen como objetivo fomentar la participación de los estudiantes de la Facultad de Comunicaciones y Filología en los espacios de reflexión, socialización y construcción del cuidado de sí.

Esta estrategia está constituida por espacios como ‘Café con Bienestar’ y ‘Yo Comparto mi Saber’, permitiendo a los estudiantes el desarrollo de habilidades personales y sociales que buscan aportar a la formación de profesionales integrales. (Facultad de Comunicaciones y Filología, s.f.).

El autocuidado se convierte en un elemento esencial para el desarrollo de estos espacios planteados por Bienestar FCF, porque cuidarse representa un conjunto de actos de vida que permiten a cada ser humano convertirse en sujeto de sus propias acciones y la campaña tiene por objetivo hacer que estos buenos actos perduren en el tiempo y aporten al bienestar. Lo anterior, articulado con el direccionamiento estratégico de Bienestar Universitario, de ahí su pertinencia.

Al llegar el tiempo de confinamiento por el SARS-CoV-2 (COVID-19) las estrategias fueron replanteándose hacia un escenario virtual. Así es que espacios como ‘Café con Bienestar’, se adaptaron para posibilitar la participación, conexión y comunicación entre estudiantes, docentes y personal administrativo alrededor del autocuidado.

En este espacio, el equipo interdisciplinario conformado por Trabajadores Sociales, Comunicadores, Psicóloga en práctica y en cabeza de su coordinadora, realiza un nuevo encuentro con el desarrollo de actividades participativas, conversatorios y talleres enmarcados en el tema

principal de la campaña, abordando tópicos como: resolución de conflictos, manejo de emociones, higiene del sueño, nutrición y deportes.

Posteriormente, surgen dos actividades virtuales, que a raíz de todo esto este contexto mundial, son necesarios mensajes de apoyo enfocados al cuidado de sí y del otro en el marco académico, estas dos actividades son “Pildoritas para la felicidad” y “Cápsulas para la vida en la U”, siendo la primera, mensajes en redes sociales sobre los temas ya mencionados y la segunda, sobre el planeamiento, control y gestión de tiempos, rutinas y actividades personales para potenciar el rendimiento académico.

Las prácticas profesionales de Trabajo Social inmediatamente anteriores a las presentes, realizadas en la Coordinación de Bienestar de la FCF entre 2020 y 2021, al igual que estas, han estado enfocando su trabajo en el acompañamiento y fortalecimiento de las estrategias planteadas en el programa de Bienestar FCF, en especial ‘Los padres también aprenden en la U’ y ‘Yo me hago cargo’ en modalidades híbridas, virtuales y presenciales, que responden a las realidades de pandemia y pospandemia, al igual que a las nuevas formas de relacionamiento y retos que vinieron con dicho escenario.

2. Trabajo social en bienestar universitario

La labor de la práctica profesional de Trabajo Social dentro de la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología ha sido necesaria por diferentes factores.

En este departamento se encuentra esencial la presencia de un profesional que tenga la capacidad de analizar las situaciones contextuales que inciden e interactúan constantemente en la realidad de las comunidades, poblaciones e individuos. Estas afectaciones guiarán la forma y el trasfondo que se quiere lograr con las diferentes actividades que se propongan en las estrategias.

Asimismo, al hablar de bienestar, necesariamente se refiere a la existencia de una relación dialógica y constante entre un “benefactor” y un “beneficiario”. En este contexto, el trabajador social desempeña un papel fundamental, no solo con labores de ejecución, sino desde los cimientos, es decir, la etapa de planeación, ejecución y evaluación de todas aquellas actividades, talleres, conversatorios y/o espacios de socialización en los que interactúen los diferentes actores participantes.

Es decir, el rol del Trabajo Social en Bienestar Universitario comprende todo el ciclo desde la fase de diseño de las estrategias teniendo en cuenta el análisis poblacional, las necesidades, incidencias, entre otros, hasta la fase de evaluación de la implementación de estas estrategias.

3. Diagnóstico: Estrategias de bienestar en escenarios de pandemia y postpandemia

Inicialmente, es importante mencionar que la práctica tuvo inicio en el mes de abril del año 2021, en este periodo de tiempo muchas de las instituciones estatales seguían en confinamiento debido a la pandemia del Covid-19, por ende, la Universidad de Antioquia continuaba desarrollando todas sus actividades de forma virtual, razón por la cual se hacía necesario la adaptación de todas las metodologías, teorías y estrategias a estos nuevos espacios de ejercicio profesional.

Como segundo, los acontecimientos políticos y económicos en Colombia, que históricamente han tenido discusión en las universidades, nuevamente desencadenaron unos hechos de lucha social que influyeron en el desarrollo de diversas actividades planeadas para la función de la práctica.

Por último, en consecuencia, a los dos puntos anteriores, se extiende la temporalidad del desarrollo de las funciones de la práctica en Bienestar FCF, ya que el contexto político, social y económico no son ajenos a la realidad de los estudiantes universitarios, después de cuestionamientos y reflexiones se decide de manera conjunta por parte del equipo interdisciplinario continuar y fortalecer las estrategias “Yo me hago cargo”, “Los padres también aprenden en la U” en los espacios virtuales. Teniendo en cuenta que determinadas temáticas posiblemente no serían pertinentes para la situación que se estaba viviendo, consolidando mi postura ético-política y la capacidad de interpretación de la realidad para el desarrollo de mi quehacer profesional.

Posteriormente, en el marco de la extensión de temporalidad en mi lugar de práctica y el retorno gradual a la presencialidad, trajo consigo diferentes desafíos de adaptabilidad. Todos los cambios poseen una naturaleza retadora y como tal, se debe empezar un nuevo análisis y evaluación que tenga en cuenta los nuevos aspectos y que vayan alineados con los objetivos de Bienestar FCF ya mencionados en este informe¹.

Continuando con este ejercicio diagnóstico, durante los primeros meses del 2022, cuando las personas retornamos a la presencialidad, nos encontramos con una reconfiguración de los espacios comunes, poseíamos nuevas formas de interactuar dentro de la comunidad académica, surgieron nuevas necesidades para la comprensión de las estas formas de habitar y convivir en las

¹ Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología

zonas conjuntas, el autocuidado ahora presentaba una corresponsabilidad con el resto de la comunidad universitaria, un deber ser en lugares de interacción con otras personas.

3.1. Objetivos del diagnóstico

Es por esta razón que, como parte de la práctica profesional se formuló el objetivo de conocer cómo habita la comunidad universitaria los espacios de socialización y de ocio de la Facultad de Comunicaciones y Filología desde el cuidado del otro.

Para ello eran importante, primero, determinar dónde y cuáles eran estos espacios comunes de la FCF, como segundo, describir las formas de habitar y cómo la comunidad se apropia de esos lugares de esparcimiento, y finalmente, identificar la relación que se teje entre el habitar y la consciencia del cuidado del otro en los espacios de socialización y ocio de la Facultad.

3.2. Referente conceptual

3.2.1. *Cuidado del otro*

Hablar de cuidado en el imaginario social es ligarlo a una definición de salud, ya sea físico, mental o emocional. Este concepto implica una responsabilidad propia y un compromiso de llevar a cabo acciones que promuevan el bienestar, “Cuidar es una clase de preocupación; por ello tiene elementos invisibles, intangibles, tan difíciles de contabilizar.” (de la Cuesta, 2007, p. 108)

El cuidado no solo involucra a la persona que lo ejerce, sino también al que lo recibe, estableciendo una conexión significativa entre ambos. Es un proceso que va más allá de las habilidades técnicas, centrado en la presencia y en la disposición genuina de ayudar al otro. Como señala de la Cuesta (2007): “El cuidado conecta al que cuida con el que es cuidado. Su importancia reside en la presencia constante y no en la competencia técnica.” (p. 106)

En esta línea, surge la reflexión sobre la ética del cuidado, que plantea el cuidado como una responsabilidad moral hacia los demás. Este enfoque se basa en la comprensión de que vivimos en una red de relaciones interdependientes, donde nuestras acciones individuales pueden afectar a otros. Alvarado (2004) lo explica de esta forma: “La ética del cuidado se basa en la comprensión

del mundo como una red de relaciones en la que nos sentimos inmersos, y de donde surge un reconocimiento de la responsabilidad hacia los otros.” (p. 31)

En este mismo texto, Alvarado menciona a Gilligan (1985), el cual subraya la importancia de tomar decisiones conscientes de sus implicaciones sociales, promoviendo el bienestar de la comunidad. De esta manera, las acciones individuales adquieren un carácter colectivo, al reconocer que lo que hacemos puede impactar a los demás (p. 32)

Para este trabajo, el cuidado del otro será entendido como una actitud consciente y responsable, que reconoce tanto las necesidades del otro como las propias, siempre orientada hacia el bienestar común.

3.2.2. *Habitar*

El concepto de habitar implica mucho más que la simple ocupación de un espacio. Es una noción que involucra tanto la subjetividad de los individuos como su interacción con los lugares que frecuentan. El acto de habitar se construye a partir de los significados que las personas atribuyen a los espacios donde desarrollan sus actividades cotidianas. En este sentido, habitar se entiende como un proceso de interpretación y apropiación de esos espacios por parte de los sujetos. Álvarez y Blanco retoman a Heidegger para definirnos que:

Heidegger (1994) nos remite al uso del término de habitar asociado al construir. Hay dos formas de construir: erguir lo que no crece y cuidar aquello que crece: ésta es su asociación con la vida. Construimos porque habitamos, construimos edificios y construimos sentidos para la vida y ambos están en estrecha relación; forman parte del entramado relacional que construye al sujeto, desde los sentidos y las materialidades que adquiere. El construir que nos remite al cuidado también refiere a la preservación, el resguardo, el sostén. De aquí asociamos el habitar con la morada, la residencia, porque ésta representa su espacio de contención. Pero el habitar no remite solamente al hogar: implica también aquellos espacios donde se transita. Así, habitamos la ciudad, los puentes, las calles, las instituciones, la comunidad, la cultura. Al habitar ligamos vitalmente los objetos a los sentidos: un puente no es un puente si no cumpliera esa función vital que motivó su construcción y su uso; sería una cosa simplemente. (2013, p. 3)

Esta definición subraya la vinculación entre el habitar y la vida misma, donde construir no se limita a lo material, sino que también abarca los sentidos que otorgamos a nuestras experiencias y relaciones con los espacios.

Así, se comprenderá el habitar, como esa relación simbólica y práctica que permite la interacción de los sujetos, el ser, hacer, estar, con determinados espacios y la apropiación de estos.

3.2.3. *Espacios comunes*

Al hablar de espacios comunes, es fundamental considerar qué les otorga esa característica particular. No se trata únicamente de un espacio físico que se decreta como público, sino de un lugar que adquiere su significado por la diversidad de personas que lo habitan y lo interpretan. En otras palabras, un espacio común surge a partir de la interacción entre los sujetos que lo ocupan, cada uno con sus propias experiencias y formas de relacionarse con ese entorno.

“El espacio común es un ordenamiento que permite la co-presencia de actores sociales, fuera de su marco doméstico –para disociar de esta manera espacio común y vivienda”. (Da Representação & Soldano, s.f., p. 5) Esto significa que un espacio común trasciende lo puramente físico, se convierte en tal porque los individuos lo dotan de significado mediante su uso y su interacción con él.

Esta definición supone incluir las representaciones sociales como una de las dimensiones críticas de la producción de espacios comunes. Los símbolos expresados en estos son comunes, en el sentido en que son contruidos y comprendidos por todos. Los distintos actores suelen identificarse en relación a estos –afectiva y emocionalmente– y competir con otros por la legitimidad y vigencia de distintas imágenes. Estos usos auto-referenciales develan los componentes subjetivos y convencionales e intersubjetivos de los espacios comunes. (Da Representação & Soldano, s.f., p. 5)

Por lo tanto, los espacios comunes son un escenario donde múltiples actores coinciden y crean significados compartidos a través de sus interacciones. Los límites de estos espacios pueden ser tanto físicos como simbólicos, y lo que los define es la relación entre los sujetos y su capacidad de construir colectivamente un sentido común sobre ese lugar.

3.2.4. Ocio

El ocio es la forma en que las personas pueden desconectarse de las exigencias de las instituciones y encontrar la libertad para expresarse de manera auténtica. A través del ocio, los individuos tienen la oportunidad de escapar de las imposiciones de la rutina y dedicarse a actividades que les permitan reafirmar su identidad y autonomía. Esta forma de libertad personal es esencial para comprender la función del ocio en la vida de las personas.

“Las personas somos los únicos sujetos y protagonistas de la libertad; pero el ocio es un campo específico en el que la necesidad de expresar esa libertad es posible y conveniente.” (Cuenca, 2000, pp. 72-73) En este sentido, el ocio no solo es una pausa en la vida cotidiana, sino un espacio que facilita el ejercicio pleno de la libertad personal.

Además, el ocio tiene un valor inherente como fuente de satisfacción y creatividad, siempre ligado a la libertad individual. Cuenca (2000) señala que “el ocio, en cuanto fuente de satisfacción, alegría y creatividad del mundo, nunca podrá ser algo impuesto, sino que, al contrario, necesita del ejercicio de la libertad” (p. 73). Por ello, el ocio se presenta como una vía para la autorrealización, una actividad que no puede ser forzada, sino que debe surgir del deseo y la capacidad de elección de cada persona, encontrando la oportunidad de realizarse a través de actividades que les brindan alegría y satisfacción

3.2.5. Socialización

La socialización es una necesidad inherente al ser humano, ya que las personas no pueden desarrollarse plenamente en aislamiento. Los seres humanos requieren de la interacción con los demás para poder vivir y desarrollarse.

El ser humano no se realiza en solitario, sino en medio de otros individuos de su misma especie, de forma que, si careciera de esta relación de períodos fundamentales de su evolución, no podría vivir con normalidad en nuestra sociedad. (Suriá, 2010, p. 3).

Esta idea subraya la importancia de la interacción social en la vida humana, destacando que, posiblemente, la convivencia con los demás influye en el bienestar y el equilibrio de las personas.

Además, la socialización cumple una función protectora y de apoyo emocional para los individuos. “Sin ella, el hombre se empobrecería y se privaría de una fuente de satisfacciones básicas para el equilibrio mental. Esta convivencia cumple con el objetivo de llenar las necesidades fundamentales de afecto, de protección, de ayuda, etc.” (p. 4)

Resuelvo que, los espacios de socialización y ocio son aquellos donde las personas ejercen su libertad de expresión mientras interactúan con otros. Son esos lugares donde se encuentran los sujetos partícipes de una sociedad, respetando normas sociales que permiten la convivencia pacífica. Estos espacios no solo facilitan la participación en la comunidad, sino que también fomentan el desarrollo de vínculos afectivos y el ejercicio de libertades individuales sin interferir con los derechos de los demás.

3.3. Referente teórico

Se toma como base teórica la ética del cuidado de sí, propuesta por Foucault (1999). Según él, el cuidado de sí mismo parte del propio sujeto, pero se manifiesta dentro de su sistema de relaciones, donde el cuidado se fundamenta en una ética personal que permite alcanzar la libertad. Afirma que "la libertad es la condición ontológica de la ética, pero la ética es la forma reflexionada que toma la libertad" (p. 260), subrayando así la interdependencia entre la ética y la libertad individual.

Es decir, al practicar una ética de cuidado, se habla a la vez de una libertad en el cuidado, dado que conscientemente se genera una relación de sí mismo con quienes le rodean, el reconocimiento de poderes y el estar en sociedad:

(...) El cuidado de sí es ético en sí mismo; pero implica relaciones complejas con los otros, en la medida que este ethos de la libertad es también una manera de cuidar de los otros; (...) El ethos implica también una relación hacia los otros, en la medida que el cuidado de sí vuelve capaz de ocupar, en la ciudad, en la comunidad o en las relaciones interindividuales, el lugar que conviene -sea para ejercer una magistratura o para tener relaciones de amistad. Y después el cuidado de sí implica también la relación con el otro en la medida que, para cuidar bien de sí, hay que escuchar las lecciones de un maestro. Se tiene necesidad de un guía, de un consejero, de un amigo, de alguno que le diga la verdad. (pp. 263-264)

Aquí mismo, Foucault (1999) menciona que el cuidado de sí implica también el reconocimiento de la relación con los otros. Al cuidar de uno mismo, también se cuida a quienes lo rodean. “Aquel que cuida de sí [...] encontrará que tiene con su mujer y sus hijos la relación que debe” (p. 266). Además, sostiene que “el cuidado de sí es éticamente primero” porque la relación consigo mismo es primordial (p. 264).

Si bien su ética del cuidado de sí surge desde las relaciones de poder, Foucault también destaca la libertad que esta ética permite, ya que reconocerse a uno mismo implica también reconocer al otro como sujeto.

En este sentido, la teoría de Foucault permite interpretar cómo los sujetos se relacionan con los demás y consigo mismos, especialmente en el contexto pospandemia. El cuidado de sí cobra relevancia al entender la interacción entre los individuos, cómo se identifican con los espacios de socialización y ocio en la Facultad de Comunicaciones y Filología, y cómo comparten con los otros. Se trata de un reconocimiento mutuo de sí mismos, del otro y del espacio, todo mediado por una ética que guía el ejercicio de su libertad.

3.3.1. Paradigma: Hermenéutico

Este informe se sustenta en el paradigma hermenéutico, que se centra en comprender la interacción social y la experiencia de los sujetos en sus contextos cotidianos. Este enfoque pone en primer plano las vivencias de las personas y su relación con situaciones históricas, permitiendo entender cómo estas configuran su realidad actual. El objetivo es interpretar las dinámicas cotidianas y los significados que los individuos atribuyen a sus acciones, tal como señala Packer (2010):

Lo que el investigador de hermenéutica estudia, entonces, es lo que la gente en realidad hace cuando está dedicada a las tareas prácticas de la vida cotidiana, más que en la contemplación distante que caracteriza las tareas de lápiz y papel, así como la mayoría de las situaciones de entrevista. (p. 12).

La hermenéutica es dialógica, lo que implica que puede revisarse y replantearse en función de las transformaciones contextuales. Además, reconoce la importancia del lenguaje como herramienta fundamental para comprender las consideraciones y acciones de los sujetos.

Briones (1996) habla de Winch y el lenguaje de la acción, exponiendo que quien investiga está abocado a “aclarar los conceptos de las formas de vida que involucran un comportamiento basado en reglas, es decir, debe tratar de comprender la idea o el significado de lo que se está haciendo o diciendo” (p. 68).

Este enfoque es esencial para la interpretación y comprensión contextual de las situaciones que se analizan en la Facultad de Comunicaciones y Filología. A través de este paradigma, se busca orientar la práctica hacia el fortalecimiento o transformación de las estrategias de bienestar de la facultad, basándose en la información proporcionada por la comunidad universitaria y las interacciones observadas en los espacios comunes.

3.3.2. *Interaccionismo Simbólico*

Se adoptó el interaccionismo simbólico como modalidad, ya que permite comprender cómo los sujetos asignan significados a su entorno y cómo estas significaciones surgen de la interacción social. Según Giddens y Turner (2001), "su principal objeto de estudio son los procesos de interacción [...] subrayando el carácter simbólico de la acción social" (pp. 114-115)

En el contexto de la Facultad de Comunicaciones y Filología (FCF), este enfoque resulta relevante al reconocer que las acciones de cada miembro afectan a los demás, especialmente en un espacio compartido.

Blumer (1968), retomado por Rizo (s.f.), plantea tres premisas para comprender el interaccionismo simbólico y como este cobra relevancia en el relacionamiento de los sujetos:

(1) los humanos actúan en función de los significados que atribuyen a las cosas; (2) estos significados surgen de la interacción social; y (3) dichos significados se reinterpretan y modifican a través de ese proceso de interacción. (p. 5)

Esto subraya la idea de que tanto el sujeto como el mundo son dinámicos, y que los actores poseen la capacidad de interpretar y transformar su entorno social.

Así, se puede dar cuenta que el interaccionismo simbólico responde a las dinámicas cambiantes de los sujetos, a las subjetividades en las relaciones y en las significaciones que se dan hacia los otros o lo otro, ofrece una perspectiva que permite analizar las dinámicas cambiantes entre los individuos y su relación con los espacios.

Asimismo, reconoce cómo la Coordinación de Bienestar en la FCF participa en este diálogo constante de interacciones, transformando a la comunidad y siendo transformada por ella.

3.4. Metodología

Para la recolección y análisis de la información, se partió de los objetivos que guiaban este diagnóstico. En términos generales, se busca comprender cómo la comunidad académica utiliza y experimenta los espacios de socialización y ocio en la Facultad de Comunicaciones y Filología, con un enfoque en el cuidado del otro. Más específicamente, se pretende identificar cuáles son esos espacios, explorar las estrategias propuestas por la Coordinación de Bienestar para promover el cuidado mutuo, y analizar las formas en que la comunidad académica interactúa con estos entornos, conectando el acto de habitar con la ética del cuidado.

3.4.1. Enfoque: cualitativo

Se optó por un enfoque cualitativo, pues permite generar conocimiento a partir del sujeto, de sus vivencias y significaciones. Hernández, et al. (2010) señalan que “el investigador se introduce en las experiencias de los participantes y construye el conocimiento, siempre consciente de que es parte del fenómeno estudiado” (p. 10). Desde este enfoque se busca dar interpretación y reconocimiento a las vivencias de los sujetos, se recoge información detallada de lo que se desea conocer y permite ser flexible con la investigación, dando lugar a la realización de modificaciones en el momento en el que sea necesario, dando cuenta de que lo que desea investigar es subjetivo.

La recolección de datos se enfocó en captar las perspectivas y emociones de los participantes, así como sus experiencias y significados, tal como indican Hernández et al. (2010): “la recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes [...] también resultan de interés las interacciones entre individuos” (p. 9).

Con esta metodología, se priorizó la comunicación directa con estudiantes (en su mayoría) y empleados administrativos de la Facultad, utilizando diversos canales y espacios, considerados claves para el proceso de investigación.

El desarrollo de este momento investigativo se delimitó y se consolidó con base en el anterior paradigma, modalidad y enfoque, los cuales permitieron construir instrumentos de

recolección de información acordes a la necesidad planteada en los objetivos, al mismo tiempo que posibilitó analizar los hallazgos a partir de una mirada interpretativa-comprensiva, cualitativa y mediada por los preceptos del interaccionismo simbólico.

3.4.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la recolección de información del informe se utilizaron diferentes fuentes, que, según Galeano (2003), son “verificadores a través de los cuales se constatan los signos, las señales y se obtiene información” (p. 35). Estas fuentes incluyen tanto información primaria como secundaria, y pueden ser orales o escritas. Las técnicas empleadas se estructuraron en dos momentos: uno interactivo y otro de documentación.

3.4.3. Momento interactivo

En este momento se emplearon técnicas interactivas, que permitieron a los propios actores suministrar la información, convirtiéndolos en partícipes activos y generando datos más precisos. Estas técnicas son:

(...) entendidas como dispositivos que activan la expresión de las personas, facilitando el hacer ver, hacer hablar, hacer recuperar, hacer recrear, hacer análisis, lo cual es lo mismo que hacer visibles o invisibles, sentimientos, vivencias, formas de ser, creer, pensar, actuar, sentir y relacionar. [...] De esta forma se generan procesos interactivos que promueven el reconocimiento y el encuentro entre los sujetos, que propician la construcción colectiva del conocimiento, el diálogo de saberes, la reflexividad y la recuperación de la memoria colectiva, haciendo posible la objetivación, la construcción y reconstrucción de otros sentidos y comprensiones. (García Chacón et al, 2002., p. 48)

El objetivo fue propiciar espacios para el proceso reflexivo que permitiera a los participantes confrontar y compartir sus experiencias, otorgando significado a las situaciones cotidianas.

Por lo tanto, permitieron posicionar a los participantes como sujetos actores en la facultad y analizar la influencia de sus acciones en la misma. La recolección de información se llevaría a cabo de forma personal e informal durante las charlas de Café con Bienestar. Se facilitó un diálogo directo y cercano con los miembros de la comunidad académica, lo que permitió indagar sobre los espacios de socialización y ocio más significativos para ellos dentro de la Facultad de Comunicaciones y Filología. Al entablar conversaciones espontáneas y personalizadas, los participantes compartieron sus vivencias y percepciones, lo que permitió identificar de manera más precisa los espacios comunes y cómo se habitan.

3.4.4. Momento de documentación

La recolección de información para el presente informe se basó principalmente en fuentes documentales, gran parte de ellas en formato digital. Esto permitió el acceso rápido y eficiente a recursos clave a través de técnicas de lectura y análisis de documentación. Como señalan Orellana y Sánchez (2006):

En relación a la etapa de documentación, las TIC especialmente Internet, proporcionan enormemente facilidades de búsqueda y acceso a diferentes fuentes documentales en formato digital, por ejemplo: libros digitales, revistas electrónicas, ponencias, informes de investigaciones, actas de congresos, boletines, censos, bases de datos, periódicos electrónicos, [...] (p. 207).

De este modo, fue posible construir un sólido marco de referencias para el análisis. Además de la lectura documental, se emplearon registros de datos en entornos virtuales, lo que permitió recopilar y organizar la información. Ya que, según Orellana y Sánchez (2006), "en los entornos virtuales, los datos obtenidos se caracterizan por su formato digital, lo que proporciona al investigador la facilidad y comodidad de su registro en forma casi instantánea" (p. 217)

De acuerdo con Galeano (2003), "la fuente privilegiada son las escritas, visuales y audiovisuales" (p. 35). Se permite un análisis más integral al incluir diferentes tipos de información. Al organizar estos datos en matrices, se facilita la sistematización y comparación de los registros, lo que posibilita una comprensión más profunda de las dinámicas en los espacios de

la Facultad. Este enfoque permite observar las acciones que ocurren en dichos espacios, y también entender las significaciones que los participantes atribuyen a sus interacciones, lo que enriquece el análisis de las estrategias de bienestar en torno a la convivencia.

Se especifica entonces las formas de recolección de datos que usaron para este informe:

- Registro fotográfico: Incluye imágenes de publicidad, carteles, actividades organizadas por la Coordinación de Bienestar FCF.
- Registro documental: Compuesto por la revisión de la página oficial de la Facultad de Comunicaciones y Filología (FCF) y sus redes sociales.
- Cuestionarios: Aplicados a miembros de la comunidad académica para profundizar en sus percepciones y vivencias.

3.5. Resultados del diagnóstico

Primero, la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología, ha apostado por la continuidad de la estrategia “yo me hago cargo” y “los padres también aprenden en la U”, con el propósito de promover el bienestar de los estudiantes en sus dimensiones personales, familiares, laborales y académicas teniendo como bandera el autocuidado, en respuesta a las medidas de confinamiento decretadas por las autoridades de salud y el gobierno.

Con el levantamiento gradual de las restricciones de cuarentena y el retorno a las actividades presenciales, la estrategia de autocuidado tomó un nuevo enfoque, centrado en la idea de que *el cuidado del otro es, en esencia, una forma de autocuidado*.

En esta fase, el bienestar propio ya no se entiende únicamente como una responsabilidad individual, sino como un elemento crucial para el bienestar colectivo, la interacción con los demás ahora incluye una responsabilidad compartida, orientada a fomentar una convivencia sana y respetuosa dentro de la comunidad universitaria.

En respuesta a esta nueva realidad, se decidió crear una campaña que estuviera alineada con los ejes misionales de Bienestar y adaptada a las necesidades actuales de un buen relacionamiento dentro de los espacios de socialización y ocio, dicha campaña se llamaría “Bajale

a tus humos”² y que serviría como plataforma para la promover la convivencia y la construcción de paz, para ello se han estipulado los siguientes objetivos.

²Bajale a tus humos

4. Objetivos de la práctica

Los resultados del diagnóstico revelaron la necesidad de ajustar las estrategias de bienestar a los nuevos desafíos que trajo la pandemia del Covid-19, la Coordinación de Bienestar reafirmó su compromiso con la continuidad de iniciativas como "yo me hago cargo" y "los padres también aprenden en la U" adaptándolas al contexto. El autocuidado como eje teórico fundamental se expande hacia el cuidado del otro como parte del bienestar colectivo y subraya la importancia de la interacción responsable en los espacios comunes para fortalecer el respeto y la convivencia en la comunidad académica. Así, los objetivos de la práctica profesional se enfocaron en:

4.1. Objetivo general

Fortalecer las estrategias de la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología para el autocuidado y el cuidado del otro de la comunidad académica, adaptándose a las dinámicas y desafíos que surgieron a raíz de la pandemia de COVID-19.

4.2. Objetivos específicos

- Generar espacios de diálogo que permita reconocer las necesidades de la comunidad académica de la Facultad.
- Generar reflexiones frente a la importancia del buen relacionamiento y respeto en los lugares de socialización.
- Sensibilizar a la comunidad académica de la facultad sobre el autocuidado y el cuidado del otro para la construcción de paz y bienestar en el entorno universitario.

5. Planeación

Teniendo en cuenta el anterior resultado, análisis del diagnóstico y los objetivos que guiarán la praxis, se presenta el siguiente plan operativo y que, para su comprensión, se muestran de forma resumida los programas y actividades de la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología en los cuales enfocaría mi ejercicio profesional, con el fin de poder plantear una base para la evaluación de la gestión en torno a lo planeado vs lo implementado.

Tabla 1
Matriz plan operativo.

PROGRAMA	OBJETIVO	META	INDICADOR	FUENTE DE VERIFICACIÓN
Los padres también aprenden en la U	Generar espacios de reflexión y conocimiento para los padres y madres de los estudiantes de la Facultad de Comunicaciones y Filología UdeA	Moderar o acompañar 7 encuentros con los padres y madres de los estudiantes de la facultad.	Cantidad de encuentros acompañados	Diapositivas, documentos, capturas de pantalla.
				Acta de asistencia, capturas de pantalla, grabación.
Café con bienestar	Fortalecer los encuentros como espacios para la reflexión, socialización y cuidado del otro,	Dirigir, acompañar y/o participar activamente de al menos 1 encuentro mensual en los espacios presenciales de los estudiantes de la facultad.	Cantidad de encuentros acompañados	Diapositivas, documentos, capturas de pantalla, acta de asistencia, grabación.
"Cápsulas" para la vida en la U y Cápsulas de Salud Mental	Incentivar mediante el uso de herramientas audiovisuales, la salud física, mental, emocional y de cuidado del otro.	Crear y/o participar en la creación de 6 capsulas	Número de capsulas difundidas	Documentos, Guion, capturas de pantalla
				Enlaces y capturas de pantalla de las publicaciones en canales y medios virtuales
Permanencia	Apoyar a los estudiantes en la superación de dificultades que puedan incidir de	Dirigir, acompañar y/o participar de 1 actividad trimestral enfocada a la	Cantidad de encuentros acompañados	Fotografías
				Fotografías
				Correo, firma de asistencia, WhatsApp

	manera negativa en su proceso de formación, como la falta de motivación, dificultad en manejo adecuado del tiempo, metodologías y hábitos de estudio	permanencia estudiantil		fotografías y/o videos
Implementación propuesta de intervención "Bajale a tus humos"	Conocer hábitos y formas de interacción entre la comunidad de la facultad de comunicaciones y filología que permita identificar conductas positivas y/o que afecten la convivencia, formas de relacionarse y "todo lo que ayuda a vivir y permite existir"	ejecutar proyecto de intervención, enfocado en mejorar las dinámicas de convivencia en los espacios comunes de la facultad.	Proyecto ejecutado y evaluado	Informe elaborado y entregado

6. Implementación

En este apartado se detalla la implementación de la propuesta de intervención, partiendo de los resultados del análisis diagnóstico, donde se determinó dos fases importantes, la continuidad y fortalecimiento de las estrategias existentes en el programa de la Coordinación de Bienestar, y como segundo, la etapa final donde se llevó a cabo la intervención de los espacios de socialización con mensajes que pudieran contribuir a una sana convivencia, integración y sentido de comunidad universitaria, tomando consciencia del cuidado de sí, de los otros y de lo otro.

Es importante mencionar que, el periodo de práctica comprende desde abril de 2021 a noviembre de 2022, donde la fase uno fue desarrollada de manera continua en los dos años, mientras la fase dos solo se comprende en el segundo semestre del último año.

Figura 1

Equipo Coordinación Bienestar FCF - 2021.



Nota. Tomado de página web institucional, 2021.

Figura 2
 Facebook de la Coordinación de Bienestar FCF, 2021.



Nota. Equipo interdisciplinar de la Coordinación de Bienestar, 2021.

Figura 3
 Perfil público como miembro del equipo bienestar.



Nota. Imagen realizada por el comunicador de la Coordinación, Diego Bardú, 2022.

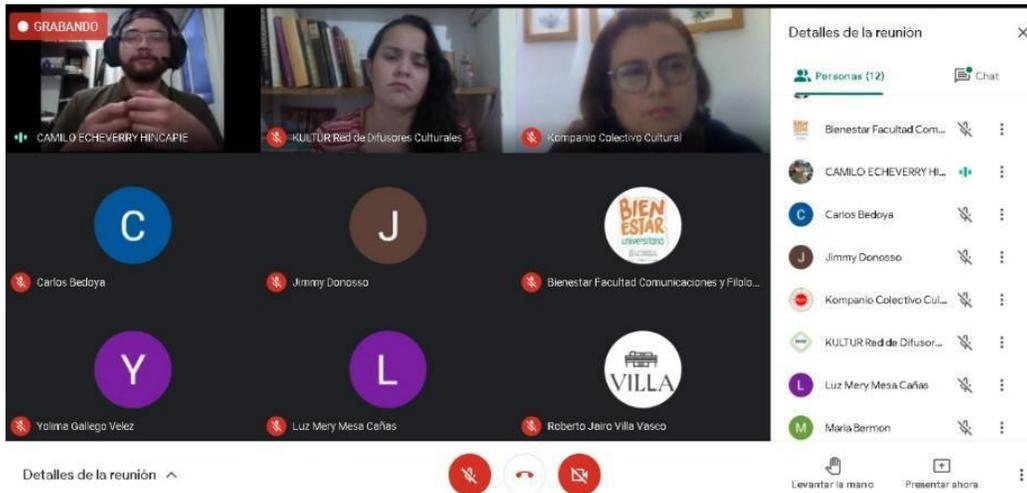
He considerado importante utilizar estas imágenes introductorias para que el lector pueda poner un rostro a las personas que hacen parte del equipo interdisciplinar, y en especial esta última que es quien desarrolla este informe y de esta manera encontrarnos más humanos en la lectura.

6.1. Los padres también aprenden en la U

Esta estrategia implementada por la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología, orientada principalmente hacia los padres y madres de los estudiantes, busca fortalecer el vínculo entre la institución y estas familias. Tiene como objetivo ser un espacio de diálogo y participación donde los padres puedan salir de la rutina y entablar conversaciones de temas de interés, de la mano del personal profesional e interdisciplinario de la Coordinación, aquí, tuve la oportunidad de facilitar espacios de conversación, aportando desde mi formación en Trabajo Social para fomentar el acompañamiento y apoyo familiar.

Figura 4

28 de abril de 2021 – Ponencia, un reencuentro con el arte y cultura.



Nota. En la imagen: invitados de la red de difusores culturales KULTUR, Catalina Orozco, Estefanía León, Sebastián Bedoya, el ponente Camilo Echeverry, y demás asistentes del equipo de bienestar y los padres de familia.

Figura 5

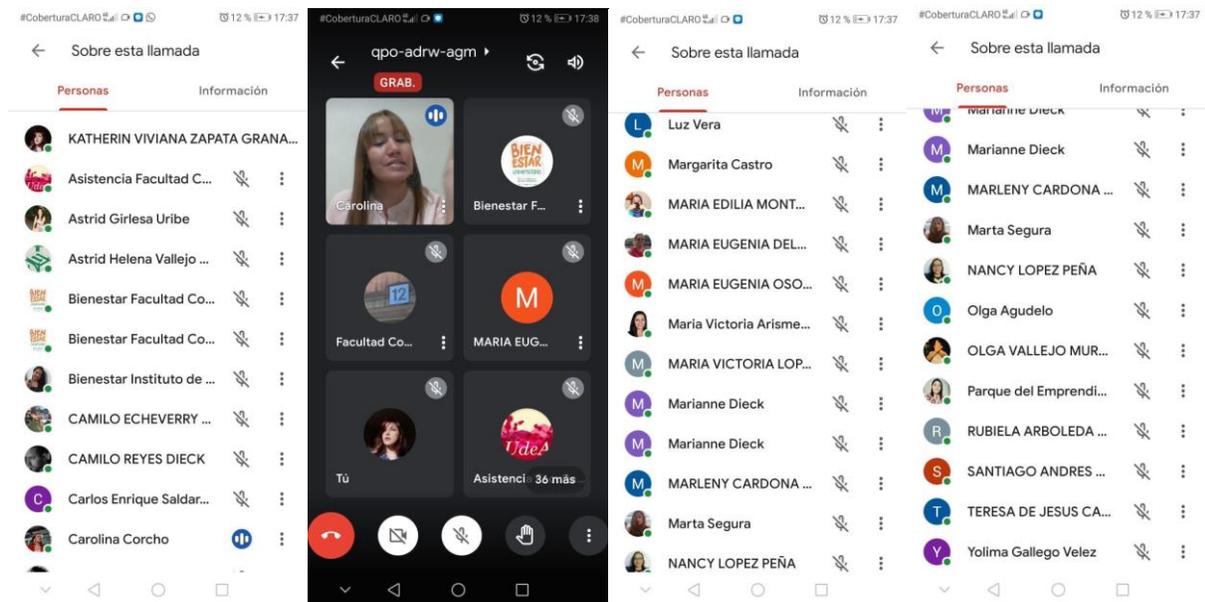
27 de mayo de 2021 – Asistencia y participación, un espacio para escucharnos.



Nota. A la izquierda: asistentes equipo de bienestar, padres y madres de familia. A la derecha la publicidad de redes sociales.

Figura 6

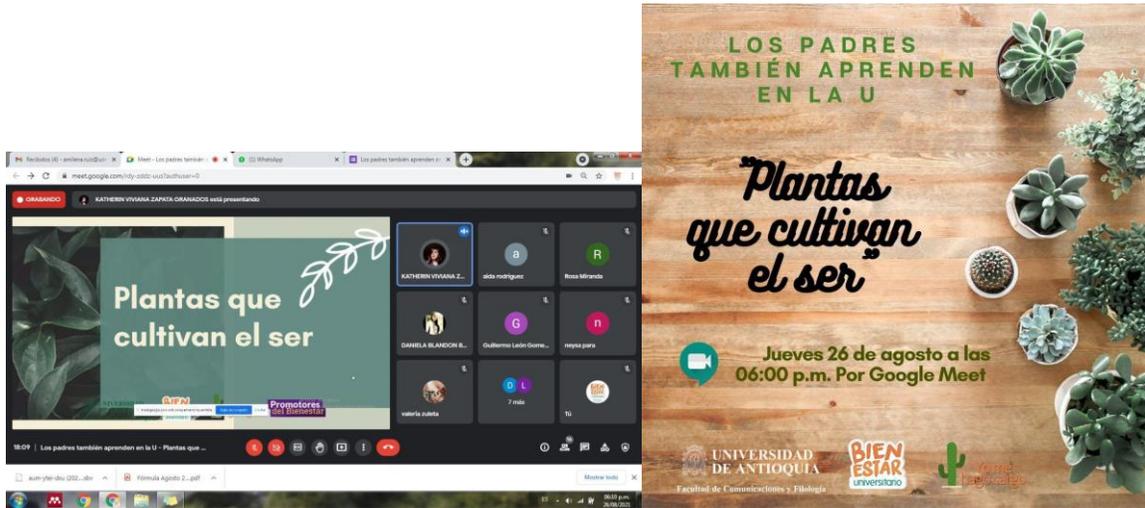
16 de junio de 2021 – Asistencia, hablemos de lo que nos duele.



Nota. En las imágenes: Asistentes del equipo de bienestar, padres y madres de familia, estudiantes y comunidad universitaria, invitada Carolina Corcho.

Figura 7

26 de agosto de 2021 – Asistencia y participación, charla sobre plantas que cultivan el ser.



Nota. Publicidad para redes sociales realizada por la coordinadora Adriana Ruiz, ponente Katherin Zapata.

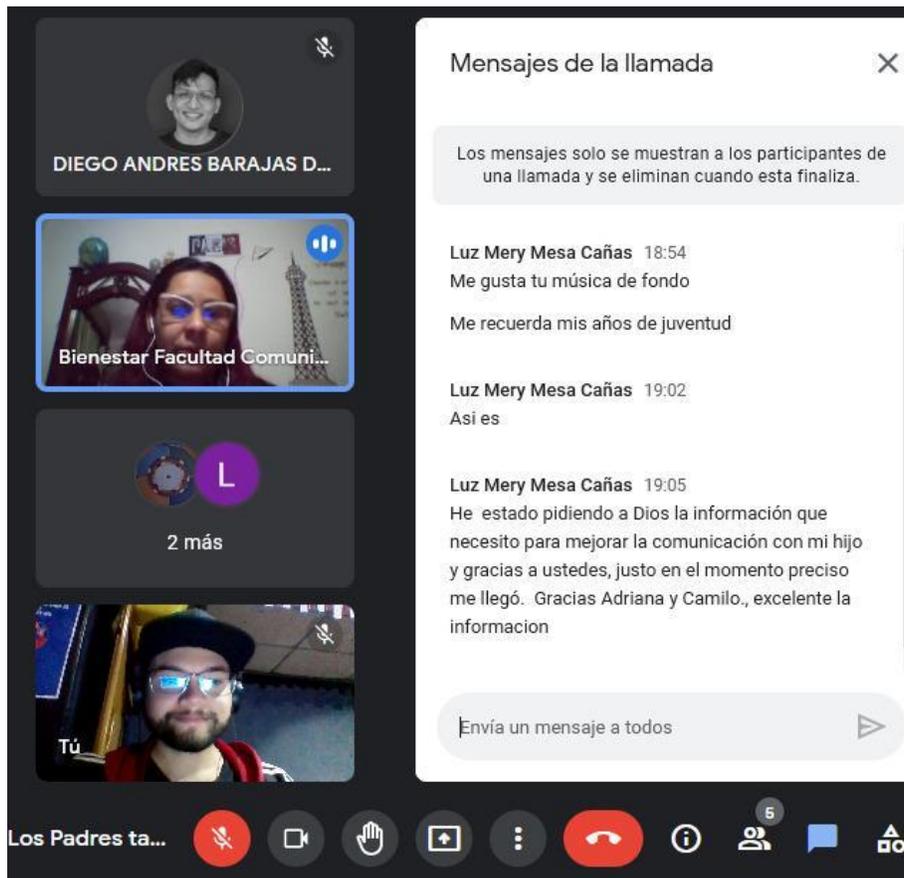
Figura 8

25 de noviembre de 2021 – Asistencia y participación, un espacio para conversar.



Figura 9

28 de abril de 2022 – Ponencia, comunicación asertiva.

**Figura 10**

25 de agosto de 2022 – Asistencia y participación, conversación sobre Redes sociales

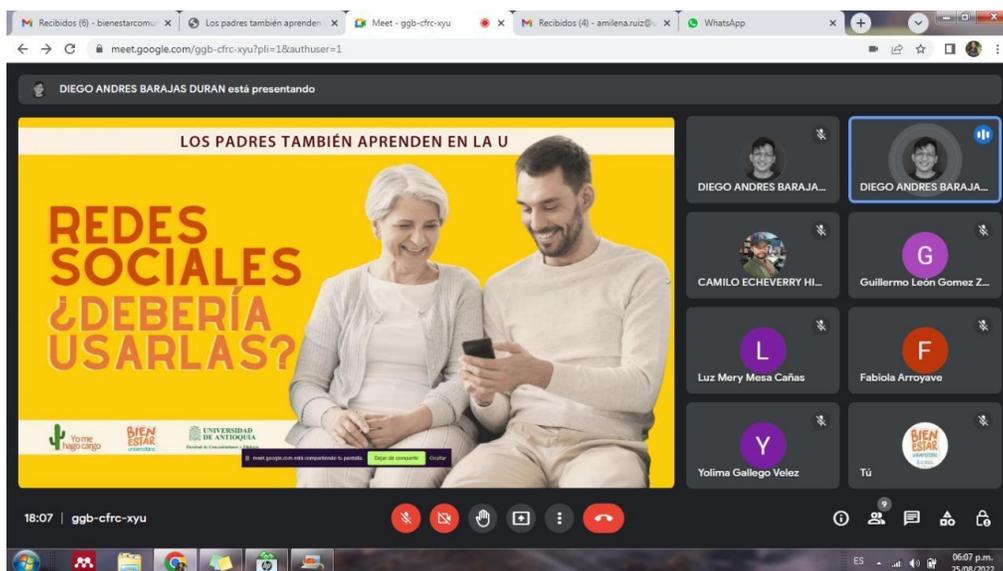


Figura 11
 29 de septiembre de 2022 – Asistencia y participación, conversación sobre lenguajes del amor.

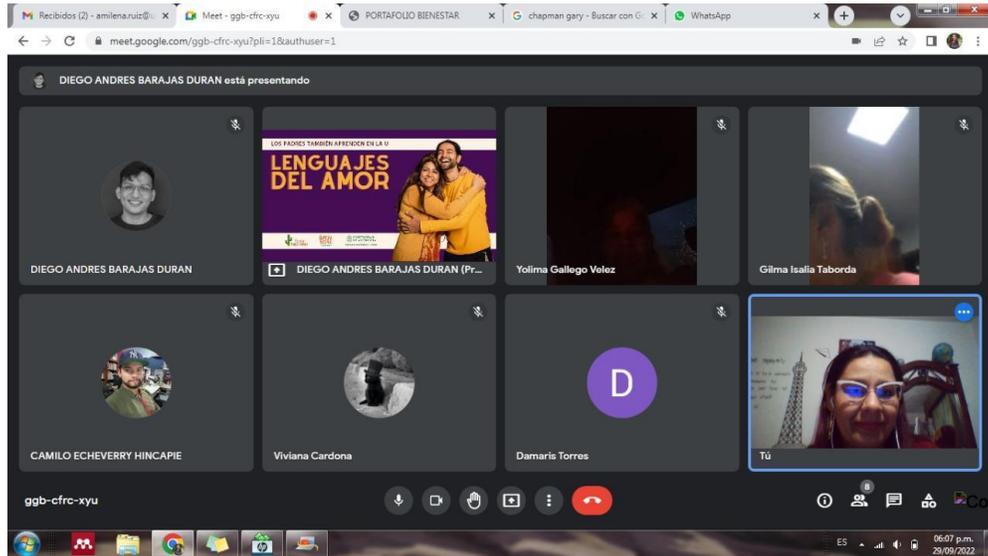
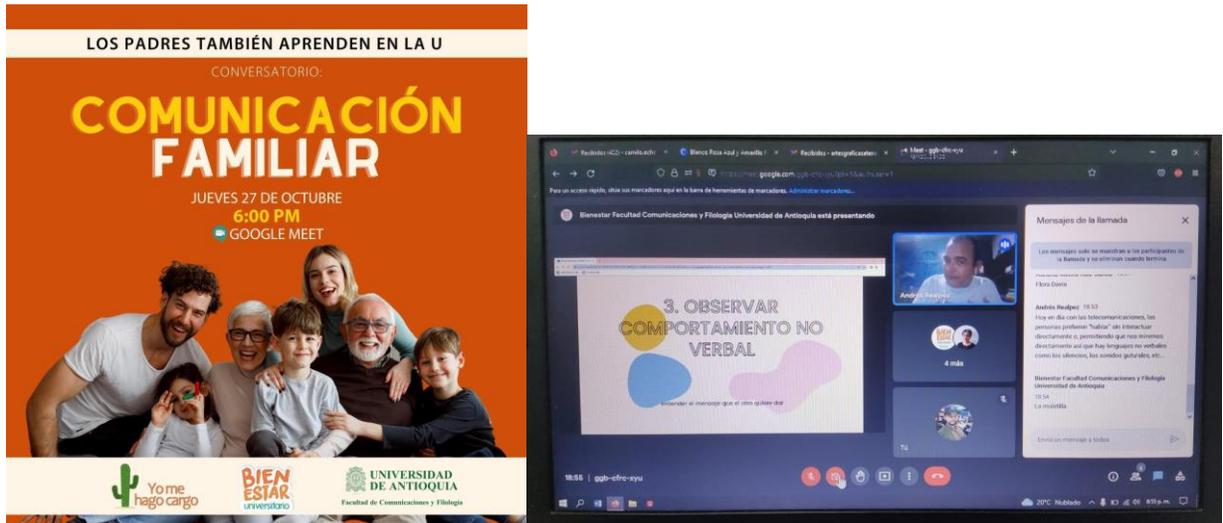


Figura 12
 27 de octubre de 2022 – Asistencia y participación, conversación sobre comunicación familiar.



Nota. Publicidad para redes sociales realizada por el comunicador Diego Bardú.

6.2. Yo me hago cargo

La estrategia "Yo me hago cargo" se centra en el bienestar integral de la comunidad universitaria, desarrollando actividades que promueven el autocuidado físico, emocional y social. A continuación, se presentan las evidencias de la gestión dentro del lugar de práctica en los tres

ejes fundamentales; Café con bienestar, cápsulas para la vida en U, pildoritas para la felicidad. Además, un postulado más para actividades transversales.

6.2.1. *Café con bienestar*

Este espacio tiene como objetivo central generar un ambiente de reflexión y diálogo donde estudiantes, docentes y personal administrativo puedan compartir experiencias y aprender sobre el autocuidado. A través de conversatorios y talleres, se abordan temas clave como la resolución de conflictos, la gestión emocional y la promoción de hábitos saludables. Mi participación en esta estrategia fue fundamental para dinamizar estos espacios, facilitando el intercambio de ideas y apoyando a la comunidad en la adopción de prácticas para su bienestar.

Figura 13

30 de abril de 2021 – Asistencia y participación, charla sobre dialectos.



Nota. Asistentes: estudiantes de la facultad, equipo bienestar, ponente Katherin Zapata.

Figura 14
14 de mayo de 2021 – Espacio para conversar con estudiantes, permanencia.

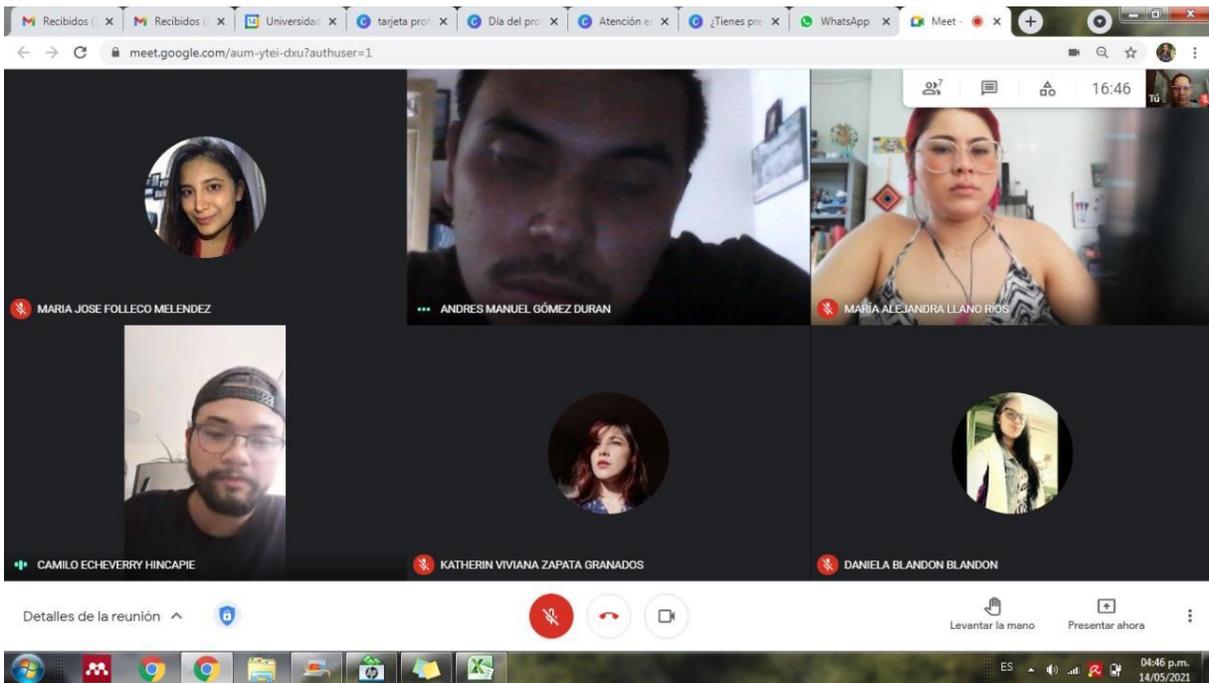


Figura 15
21 de mayo de 2021 – Espacio para conversar con estudiantes, permanencia.

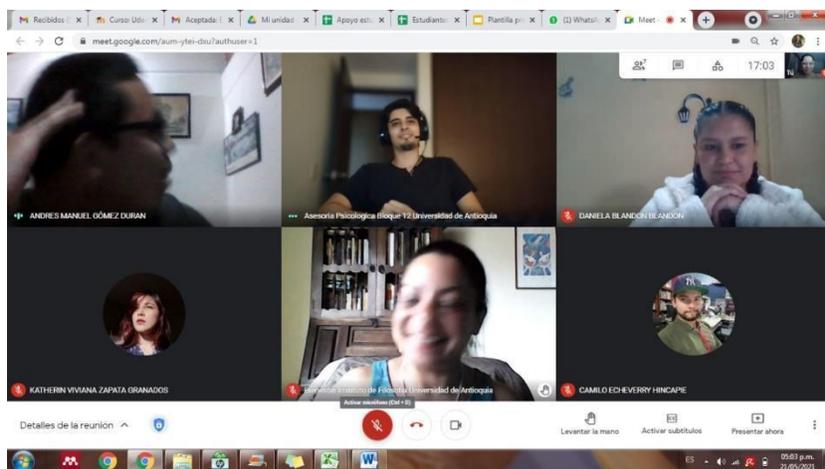
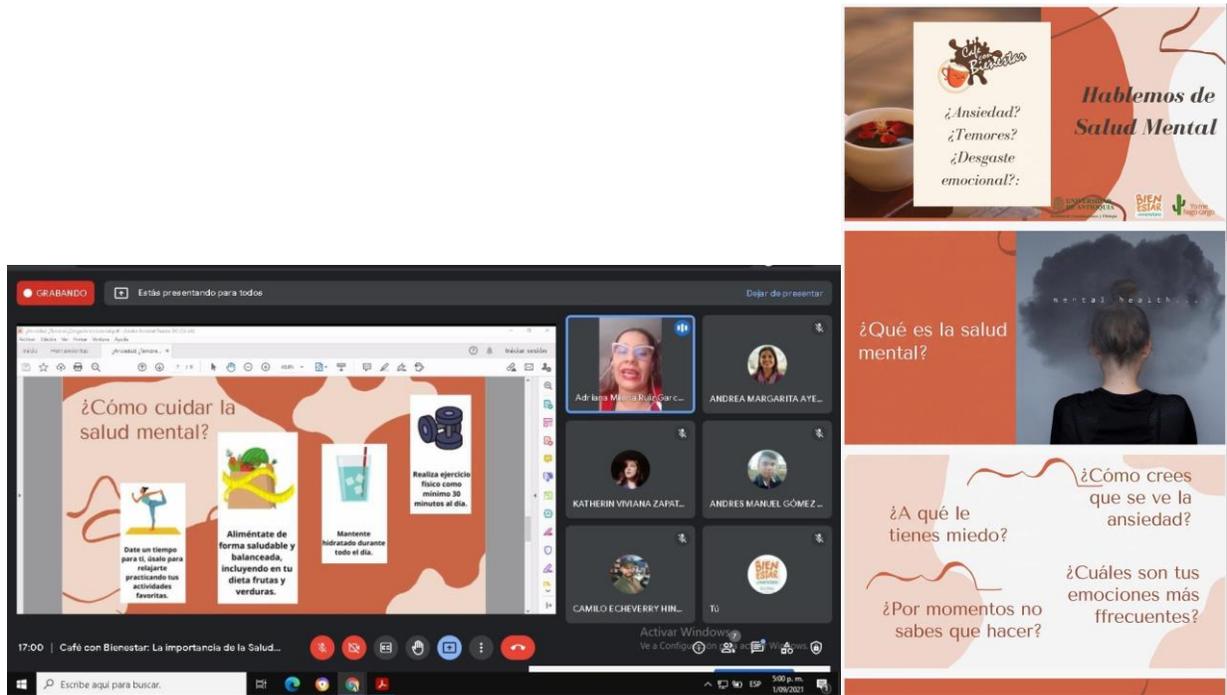


Figura 16

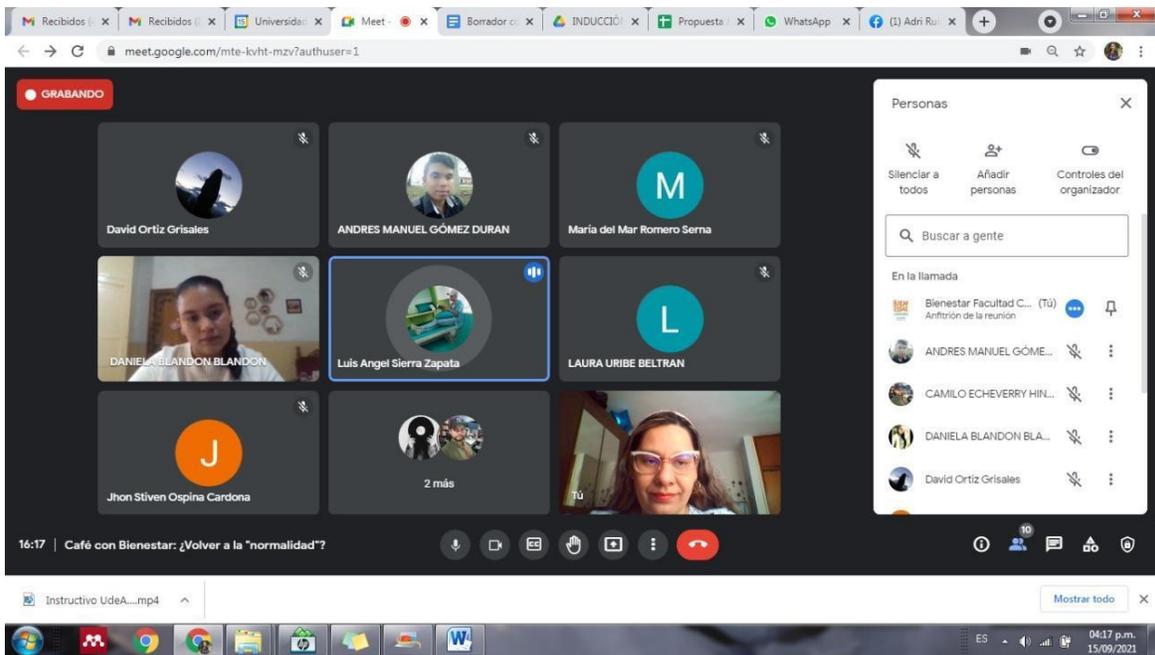
1 de septiembre de 2021 – Asistencia y participación, charla sobre salud mental.



Nota. A la izquierda asistentes y ponente Adriana Ruiz. A la derecha presentación realizada por la Comunicadora Daniela Blandón.

Figura 17

15 de septiembre – Asistencia y participación, charla sobre ¿Volver a la normalidad?



Nota. Asistentes comunidad estudiantil de la FCF, ponencia Coordinadora Adriana Ruiz.

Figura 18
27 de octubre de 2021 – Espacio para conversar con estudiantes, permanencia.



Figura 19
10 de noviembre de 2021 – Ponencia, organización del tiempo.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Facultad de Comunicaciones

BIEN ESTAR
universitario

Yo me hago cargo

Cómo ORGANIZAR EL TIEMPO

MÉTODO DE POMODORO

- ELIGE TU TEMA DE ESTUDIO.
- EMPIEZA A ESTUDIAR CON UN TEMPORIZADOR EN INTERVALOS DE 25 MIN.
- CADA 25 MIN DESCANSAS 5 MIN.
- AL CULMINAR EL CUARTO BLOQUE DE 25 MIN TOMA UN DESCANSO DE 15-20MIN.
- COMIENZA UN NUEVO CICLO.
- DURANTE TUS DESCANSOS NO USES EL TELEFONO NI ENTRIES A REDES SOCIALES.

27/10/2020

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.							
07:00 a.m.	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO		DESAYUNO
08:00 a.m.	PRIMERA CLASE						
09:00 a.m.	SEGUNDA CLASE						
10:00 a.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
11:00 a.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
12:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
13:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
14:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
15:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
16:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
17:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
18:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
19:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
20:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
21:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
22:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
23:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				
00:00 p.m.	TERCERA CLASE	PODSOLAR	SEGUNDA CLASE				

¿Y como organizo mi tiempo?

Miércoles 10 de noviembre a las 4:00 p.m.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Facultad de Comunicaciones y Filología

BIEN ESTAR
universitario

Yo me hago cargo

Nota. A la izquierda: presentación elaborada, se encuentra en los anexos, A la derecha, publicidad para redes sociales elaborada por la Comunicadora Daniela Blandón.

Figura 20
22 de junio de 2022 – Ponencia, ¿Estudias o trabajas?



Nota. A la izquierda: foto tomada por el equipo de bienestar. A la derecha, separadores con información de la ponencia, se encuentran en los anexos.

Figura 21
4 de agosto de 2022 – Ponencia, ¿Te gusta madrugar?



Nota. A la izquierda: foto tomada por el equipo de bienestar. A la derecha, separadores con información de la ponencia, se encuentran en los anexos.

6.2.2. Pildoritas para la felicidad

Como respuesta a los retos que surgieron durante la pandemia, esta actividad utiliza mensajes visuales breves difundidos en redes sociales, estas "pildoritas" están diseñadas para ofrecer apoyo emocional y práctico, brindando consejos sobre temas como el bienestar emocional

y la salud mental, ayudando a los estudiantes a gestionar el estrés académico y personal. A continuación, presento las imágenes creadas en orden cronológico.

Figura 22

22 de julio de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.



Figura 23

10 de agosto de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.

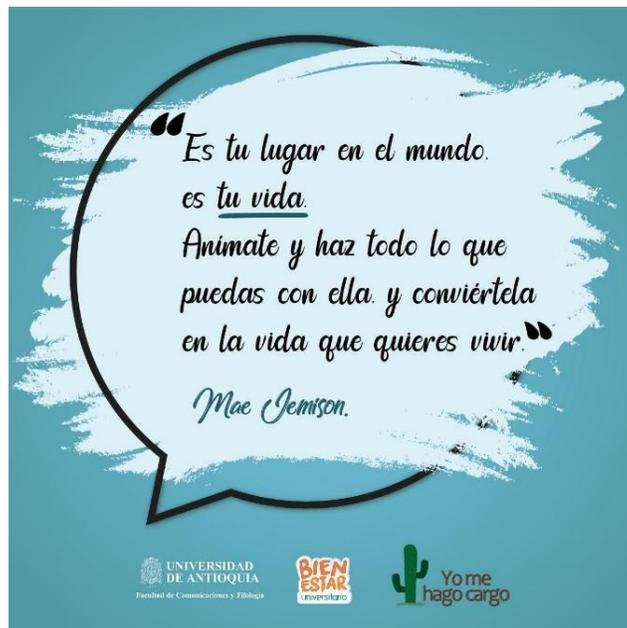


Figura 24

13 de agosto de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.

**Figura 25**

14 de septiembre de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.



Figura 26

17 de septiembre de 2021 – Creación de Pildoritas, publicación para redes sociales de la Coordinación.



Figura 27

19 de octubre de 2021 – Creación de Pildoritas, publicación para redes sociales de la Coordinación.



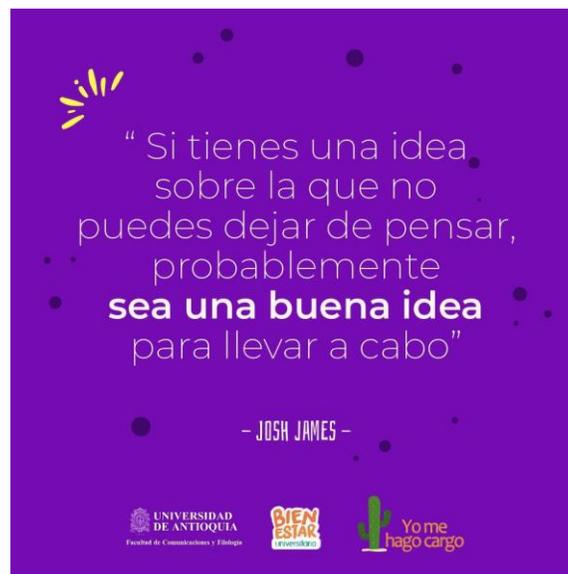
Figura 28

16 de noviembre de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.



Figura 29

19 de noviembre de 2021 – Creación de Pildorita, publicación para redes sociales de la Coordinación.



Para la realización de estas imágenes implementé mis conocimientos en diseño gráfico, logrando no solo conectar desde el mensaje que se estaba mostrando, sino cómo se estaba

mostrando, complementando así lo reflexivo y lo visual armónicamente. Para el año 2022, esta actividad fue delegada completamente al área de comunicaciones.

6.2.3. Cápsulas para la vida en la U

Las cápsulas para la vida en la U y las cápsulas de salud mental son parte de la adaptación de las estrategias de la Coordinación de Bienestar de la FCF durante y después de la pandemia. Estas cápsulas, diseñadas en formato audiovisual y difundidas en redes sociales, brindan orientación y apoyo sobre temas relacionados con el bienestar personal, emocional, académico y social. Temas como la gestión del tiempo, el síndrome del impostor, la procrastinación y el duelo fueron abordados, con el objetivo de ofrecer herramientas prácticas para el autocuidado y contribuir a una mejoría del rendimiento académico. En este proceso, articulamos los saberes interdisciplinarios del equipo de bienestar desde el área de trabajo social, psicología y audiovisual, logrando así una comunicación efectiva a través de las redes sociales, impactando no solo en el público objetivo de la comunidad universitaria, sino también en otras personas que se toparan en la red social.

En este proyecto, durante el 2022 tuve la oportunidad de prestar mi voz para la grabación de las cápsulas en formato audiovisual, utilizando mis habilidades en locución para darle vida a los mensajes transmitidos. Mi participación como voz en off permitió una mayor conexión con el público, ya que estos contenidos buscaban crear un impacto emocional positivo en los oyentes. A continuación, presento una imagen que evidencia los audios grabados, los cuales forman parte de las cápsulas difundidas en redes sociales y otros medios.

Figura 30

Cápsulas de salud mental y cápsulas para la vida en la U.

- 📌 1. Cápsula 19 de mayo de 2022 Tiempos v1
- 📌 2. Cápsula 19 de mayo de 2022 Tiempos v2
- 📌 3. Cápsula salud mental 2 de junio de 2022 Síndrome del impostor v1
- 📌 4. Cápsula salud mental 2 de junio de 2022 Síndrome del impostor v2
- 📌 5. Cápsula 16 de junio de 2022 Consejos v1
- 📌 6. Cápsula 16 de junio de 2022 Consejos v2
- 📌 7. Cápsula 14 de julio de 2022 orbiting
- 📌 8. Cápsula 4 de agosto 2022 madrugar
- 📌 9. Cápsula salud mental 18 agosto responsabilidad afectiva
- 📌 10. Cápsula 8 de septiembre 2022 Procrastinación
- 📌 11. Cápsula 22 de septiembre 2022 rupturas amorosas

Nota. Archivos de audio se encuentran en los anexos.

6.3. Actividades transversales

En el marco de las actividades transversales, se llevaron a cabo reuniones periódicas de seguimiento y planeación con el equipo de trabajo de la Coordinación de Bienestar de la FCF. Desde el rol de trabajador social, participaba en estas sesiones para definir los temas y actividades a desarrollar en las semanas siguientes, también eran un espacio de reflexión colectiva, de generación de acuerdos y de esparcimiento personal para fortalecer los vínculos entre el equipo.

A continuación, presento evidencia de la participación en las reuniones estratégicas e interdisciplinarias del equipo de trabajo de la Coordinación de Bienestar de la FCF en orden cronológico.

Figura 31

13 de abril de 2021 – Reunión equipo Bienestar.

 **Reunión Bienestar**
Martes, 13 abril 2021 · 10:00 – 11:45am

 **Unirse con Google Meet** 
meet.google.com/nhy-zxku-pma

 5 invitados
3 sí, 2 pendiente(s)

-  Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología U...
Organizador
-  KATHERIN VIVIANA ZAPATA GRANADOS
-  MARIA JOSE FOLLECO MELENDEZ
-  CAMILO ECHEVERRY HINCAPIE
-  DAVID SANCHEZ TRUJILLO

 Menos de 10 minutos antes

 Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología Universi...

Figura 32

13 de mayo de 2021 – Reunión de seguimiento y planeación con la Coordinadora.

 **Reunión con Camilo TS**
Jueves, 13 mayo 2021 · 4:00 – 5:00pm

 **Unirse con Google Meet** 
meet.google.com/zgk-xueq-nfz

 2 invitados
1 sí, 1 pendiente(s) 

-  Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología U...
Organizador
-  CAMILO ECHEVERRY HINCAPIE

 Menos de 10 minutos antes

 Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología Universi...

Figura 33
 18 de mayo de 2021 – Reunión equipo Bienestar.

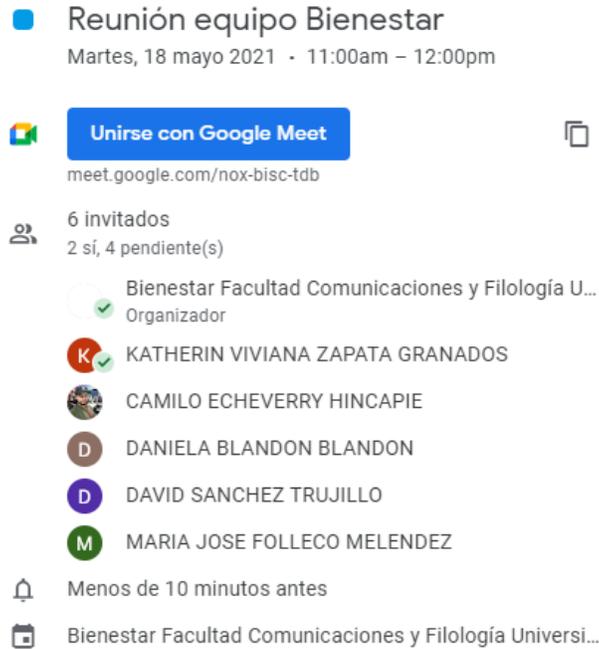
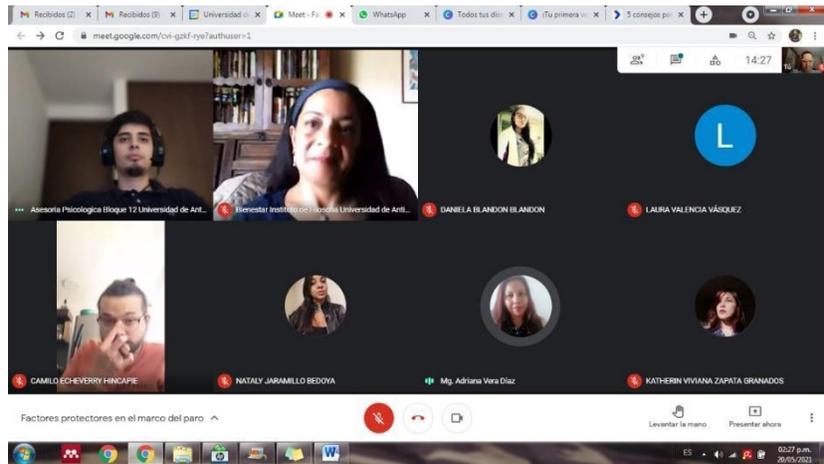


Figura 34
 20 de mayo de 2021 – Asistencia y participación, conversatorio sobre factores protectores en el marco del paro.



Nota. Ponencia realizada por el practicante de Psicología, David Sánchez, para el equipo de bienestar y estudiantes.

Durante la pandemia, los estudiantes manifiestan una necesidad de apoyo, tanto en el ámbito académico como en el emocional. En respuesta solidaria y autónoma, miembros de la comunidad de la Universidad de Antioquia, personal docente y administrativo de Bienestar de la

FCF, se unen para “apadrinar” a algunos estudiantes, es decir, proveerían el recurso económico para el pago de la póliza estudiantil y también para un “bono alimentario”, muy de la mano del programa de servicio de alimentación, que está diseñado para sustentar a aquellos “estudiantes identificados en condiciones de vulnerabilidad socioeconómica y en riesgo de deserción” (Universidad de Antioquia, s.f.) iniciativa para la cual, desde la Coordinación de Bienestar de la FCF, construí un instrumento de recolección de información, el cual permitió identificar a los posibles beneficiarios de dicho apoyo, y a través de entrevistas virtuales, no solo recogimos información sobre la situación económica de los estudiantes, sino también sobre sus necesidades de salud mental, facilitando la remisión hacia servicios psicológicos cuando fuera necesario.

Figura 35

28 de mayo de 2021 – Presentación Instrumento de priorización.

The image shows a Google Meet invitation card. At the top, it says 'Trabajo Social Bienestar' with a blue square icon, followed by the date and time 'Viernes, 28 mayo 2021 - 9:15 - 10:45am'. Below this is a blue button that says 'Unirse con Google Meet' and a copy icon. The meeting link is 'meet.google.com/rxv-jdos-jyo'. It indicates '3 invitados' with '1 sí, 2 pendiente(s)'. The list of participants includes: 'Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología U...' as the 'Organizador', 'CAMILO ECHEVERRY HINCAPIE', and 'KATHERIN VIVIANA ZAPATA GRANADOS'. At the bottom, it shows a bell icon for 'Menos de 10 minutos antes' and a calendar icon for 'Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología Universi...'.

Figura 36*3 de junio de 2021 – Finalización del proceso de apoyo alimentario.*

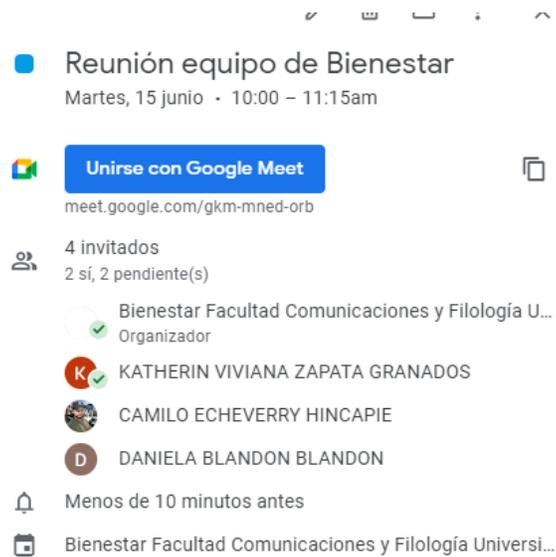
PROGRAMA DE PRIORIZACIÓN APOYO ESTUDIANTIL JUNIO 2021			
Macroproceso: Apoyo a lo Misional		Versión: 01	
Proceso: Bienestar Institucional		Fecha de Aprobación: 28/05/2021	
Favor diligenciar completamente todos los recuadros con la información solicitada			
FECHA:	3	6	2021
			PREGRADO:
I. DATOS PERSONALES			
NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS		DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	
		CC	
DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	BARRIO		
CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONOS FIJO Y CELULAR		
II. INFORMACIÓN SOCIOECONÓMICA			
RESALTE LA CELDA SEGÚN CORRESPONDA			
ESTADO CIVIL	SOLTERO	CASADO	
	SEPARADO - DIVORCIADO	UNIÓN LIBRE	

Nota. Imagen parcial del instrumento diseñado para la priorización del recurso para estudiantes vulnerables. Este documento completo se encuentra en los anexos.

La información recolectada por este instrumento permitió tomar los datos de 41 personas, de las cuales para el bono alimentario fueron reconocidas en su totalidad, es decir, las 41 personas, 18 de estas también aplicaron para póliza y 19 presentaron o manifestaron querer ayuda psicológica.

Figura 37

15 de junio de 2021 - Reunión de planeación equipo Bienestar.



Reunión equipo de Bienestar
Martes, 15 junio · 10:00 – 11:15am

Unirse con Google Meet
meet.google.com/gkm-mned-orb

4 invitados
2 sí, 2 pendiente(s)

- Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología U...
Organizador
- KATHERIN VIVIANA ZAPATA GRANADOS
- CAMILO ECHEVERRY HINCAPIE
- DANIELA BLANDON BLANDON

Menos de 10 minutos antes

Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología Universi...

Figura 38

9 de julio de 2021 - Reunión de seguimiento equipo Bienestar.



Reunión equipo de Bienestar
Viernes, 9 julio · 2:00 – 4:00pm

Unirse con Google Meet
meet.google.com/ogr-bqkk-gpp

4 invitados
2 sí, 2 pendiente(s)

- Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología U...
Organizador
- KATHERIN VIVIANA ZAPATA GRANADOS
- CAMILO ECHEVERRY HINCAPIE
- DANIELA BLANDON BLANDON

Menos de 10 minutos antes

Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología Universi...

Figura 39

29 de julio de 2021 - Reunión planeación mensual equipo de Bienestar.

 **Reunión equipo de Bienestar**
Jueves, 29 julio · 1:00 – 2:15pm

 **Unirse con Google Meet** 
meet.google.com/vwd-bjeb-bbm

 5 invitados
4 sí, 1 pendiente(s)

-  Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología U...
Organizador
-   DANIELA BLANDON BLANDON
-   KATHERIN VIVIANA ZAPATA GRANADOS
-   PAULA ANDREA TORO TIRADO
-  CAMILO ECHEVERRY HINCAPIE

 Menos de 10 minutos antes

 Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología Universi...

Figura 40

19 de agosto de 2021 - Reunión seguimiento equipo de Bienestar.

 **Reunión equipo Bienestar**
Jueves, 19 agosto · 1:00 – 2:00pm

 **Unirse con Google Meet** 
meet.google.com/crd-rsrd-vyd

 5 invitados
1 sí, 4 pendiente(s)

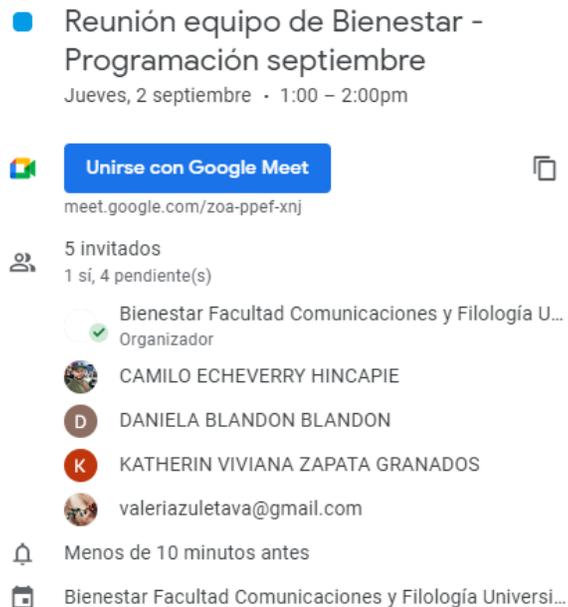
-  Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología U...
Organizador
-  CAMILO ECHEVERRY HINCAPIE
-  DANIELA BLANDON BLANDON
-  KATHERIN VIVIANA ZAPATA GRANADOS
-  valeriazuletava@gmail.com

 Menos de 10 minutos antes

 Bienestar Facultad Comunicaciones y Filología Universi...

Figura 41

2 de septiembre de 2021 - Reunión de planeación equipo de Bienestar



A partir del 2022, con el retorno a la presencialidad, las reuniones del equipo de Bienestar se retomaron de manera presencial, la mayoría de las veces solo bastaba con una pequeña conversación durante el encuentro en la oficina. Estas sesiones presenciales propiciaron un ambiente de mayor cercanía y colaboración, al tal punto que el seguimiento o recordatorios eran por medios digitales informales como WhatsApp, participar en estas reuniones fue esencial, ya que pude hacer seguimiento de los avances en las distintas estrategias, asegurando que las necesidades de la comunidad universitaria fueran atendidas y posteriormente, planear y ejecutar la fase dos de implementación de este proyecto, el cual se explicará a continuación.

6.4. Bajale a tus humos

Para comprender la implementación de esta segunda fase de la praxis profesional, es necesario recordar que la universidad o más bien, la comunidad universitaria estaba atravesando el período de retorno gradual a la presencialidad después del confinamiento, y esto trajo consigo no solo las dificultades para llevar una vida académica en interacción con nuevos espacios (en el caso de estudiantes nuevos) sino también volver a habitar los mismos para la comunidad antigua.

La frase tan ambigua de “volver a la normalidad”, difundida por medios de comunicación en esa época, sirven como punto de referencia para hablar de una problemática que ha sido normalizada por décadas al interior de la universidad, se trata de la venta, distribución y consumo de sustancias psicoactivas en el campus universitario. “más que un secreto a voces, la plaza de vicio de Ciudad Universitaria es una de las más antiguas de Medellín” (Almanza, L. 2022, párr. 2) y para los alcances de esta implementación, no nos corresponde el tema de venta y distribución.

Ahora bien, las problemáticas asociadas al consumo de sustancias psicoactivas en el campus no son actuales, y hacen parte de las dinámicas universitarias, no es ético normalizar y/o justificar este consumo en los espacios comunes, no tanto por el consumo per se, sino por las afectaciones a la salud que tiene el humo, ya sea cigarrillo o marihuana, dentro de los espacios comunes y que influyen en los otros miembros de la comunidad universitaria.

En este sentido, bajo la estrategia "Yo me hago cargo", impulsada por Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología, se habla de diseñar una actividad orientada a intervenir en los espacios de ocio y socialización de la facultad, centrándose en el problema del consumo de cigarrillo y marihuana, en respuesta a las preocupaciones manifestadas por miembros de la comunidad académica y administrativa respecto a los efectos negativos para la salud de la exposición al humo.

[...]el abordaje de los consumos como un problema de salud pública y convivencia.

[...] es importante porque enfoca las estrategias de atención universitarias en torno al diálogo, la salud y el autocuidado. Hace algunos años, Olmes Ortiz, líder histórico de la marcha cannábica, y quien murió en 2021, decía: “También tenemos que educar a los consumidores, porque uno fuma por placer o por gusto, pero todos respiramos por necesidad”. (Almanza, L. 2022, párr. 9)

Surge desde esta necesidad, el objetivo de conocer cómo habita la comunidad académica los espacios de socialización y de ocio de la Facultad de Comunicaciones y Filología desde el cuidado del otro. Con el fin de implementar esta actividad, sin caer en la estigmatización, que sea dialógica y además que los miembros de la comunidad universitaria en su totalidad puedan aceptarla sin parecer una medida restrictiva o impositiva

Se resuelve entonces que, a través de las actividades de “yo me hago cargo” entablando conversaciones informales podríamos generar preguntas que nos permitieran determinar los espacios de socialización y de ocio en la Facultad, describir las formas de habitarlos, y finalmente, identificar la relación entre habitar y el cuidado del otro en dichos lugares.

Las conversaciones nos permitieron dar cuenta de:

- Los espacios de socialización y ocio son tres, los cuales están ubicados en los extremos del bloque, en el primer piso al entrar, en el primer piso al final y el segundo piso también al final.
- Los principales usuarios de estos espacios son estudiantes.
- En los tres espacios se presenta consumo de cigarrillo y/o marihuana, siendo el consumo del primero en mayor cantidad en la entrada del primer piso, pero el segundo con mayor frecuencia en los dos pisos al final del bloque.
- Las oficinas administrativas se encuentran en las entradas y salidas de ambos pisos y son los que más se sienten afectados por el humo.
- El esparcimiento del humo se genera por las corrientes de aire a lo largo de los pasillos al interior del bloque, aunque la persona fume alejada, el humo se filtra por estas corrientes y llega a los salones.
- A la mayoría de los estudiantes no les molesta el consumo, pero manifiestan una incomodidad por el humo, los momentos en que se consume, y además son conscientes de que esto afecta a otras personas.

Por ende, se da la implementación de esta iniciativa que busca generar conciencia entre los fumadores sobre el impacto que su hábito puede tener en los no fumadores, de la siguiente manera:

- De forma anónima, pues el mensaje institucional puede generar conflictos en la aceptación de este, pudiéndose interpretar como una estigmatización o imposición.
- Usar un lenguaje coloquial y juvenil que pudiera parecer una comunicación entre iguales.
- Que pareciera hecho por lo que somos, de estudiantes para estudiantes.
- Intervención gráfica por medio de carteles pegados a través de lo que más habla en la U, que son sus paredes.

Figura 42

Propuesta gráfica Bajale a tus humos.



Nota. La gráfica fue desarrollada en colaboración con Diego Bardú, comunicador del equipo, 2022.

Estos mensajes fueron impresos con recursos propios y pegados en columnas y paredes de los espacios de ocio del bloque 12 previamente identificados, mediante la técnica de empapelar con papel periódico y engrudo, esto para dar la apariencia de ser realizado de forma artesanal y popular. La actividad se realizó los días 11 y 12 de julio de 2022, aprovechando que los estudiantes se encontraban aún en el periodo de vacaciones colectivas, con el fin de que en el regreso a clases, los estudiantes vieran los mensajes y no pudieran identificar quién fue el responsable.

Con el tiempo, estos mensajes no pasaron desapercibidos, tanto que el periódico de la urbe, así lo evidenció:

Ahora bien, hay otras acciones no institucionales que apuntan a reflexiones similares. En el bloque 12, por ejemplo, aparecieron a mediados de 2022 algunos carteles sin marcas administrativas ni logos en los que se leen mensajes como “Préndelo, pero lejos, todo bien” o “¿Fumas solo al aire libre y alejadx de lxs demás? Qué chimba sog”, acompañados de datos curiosos sobre el daño que causa el humo del tabaco y la marihuana tanto para fumadores activos como pasivos. “Si yo leo un mensaje de esos definitivamente sí me haría reflexionar, lo leería y me preguntaría por qué está ahí, qué me está pidiendo la otra persona”, dice Julián Ramírez, de 27 años y estudiante del pregrado de Música. (Almanza, L. 2022, párr. 12)

Y para la grata sorpresa de todo el equipo de la Coordinación, este mensaje empezó a llamar la atención de otras dependencias de Bienestar.

Figura 43

Grupo de Coordinadores de Bienestar.



Nota. Captura de pantalla tomada por la Coordinadora Adriana Ruiz en el grupo de coordinadores de Bienestar.

Es de esta forma que el equipo decide abrir esta información confidencial a otros miembros de Bienestar y poder ampliar los alcances de esta estrategia a otras dependencias, por ello, Bienestar Universitario, es decir, Bienestar Central se interesa en nuestra propuesta y decide apoyarla dándole otro enfoque que se articulara más con la campaña que ellos implementaban en ese momento, llamada “Paz en el Alma”.

6.5. Nuestro lugar seguro

Así se llamó la campaña que evolucionó de “Bajale a tus humos”, ahora financiada y ejecutada con los recursos de Bienestar Central, en el marco de “Paz en el alma”, que es:

un proyecto del Plan de Acción Institucional (PAI) desarrollado por la Dirección de Bienestar Universitario. Pretende generar estrategias integrales para promover la construcción de paz en la universidad, propiciar la cultura del cuidado y reforzar las redes de apoyo sociales, familiares y académicas, para el bienestar de la comunidad universitaria. (Universidad de Antioquia, s.f.)

Esta estrategia es la ampliación a nivel de campus de la que inicialmente se había propuesto para la facultad y sus necesidades, sin embargo, es menester mencionarla porque hizo parte de la extensión y alcances de la propuesta de intervención de la práctica.

Ahora bien, siguiendo los lineamientos establecidos en la campaña "Bajale a tus humos", se mantuvo un tono juvenil y directo. La intención era que el mensaje fuera cercano al público objetivo, estudiantes. El propósito era que ellos percibieran que el mensaje provenía directamente de la universidad como si les estuviera hablando directamente, entender y sentir el mensaje, logrando una conexión más genuina.

En esta etapa, decidimos recorrer la universidad en busca de mensajes que los propios estudiantes pudieran haber dejado en muros, carteles o escritos en el suelo, con el fin de observar cómo reaccionaba ante este tema. Fue así como encontramos el banner de Construyendo Paz ubicado en el coliseo, del cual extrajimos varios temas relevantes para nuestra campaña.

- Más sonrisas
- Diversidad Cultural, étnica, religiosa, flora y fauna.
- priorizando la salud mental
- no ego, no envidia

De este modo, observamos que aún era viable continuar con la idea original, pero con un enfoque distinto, centrado en destacar cualidades, aptitudes, logros y vínculos. ¿Cómo lo hicimos? Siguiendo la campaña de comunicación anónima y directa, que se dirigiera a los estudiantes en

segunda persona y se adaptara a cada uno de los diferentes espacios de la universidad, logrando que el mensaje fuera más personalizado y significativo.

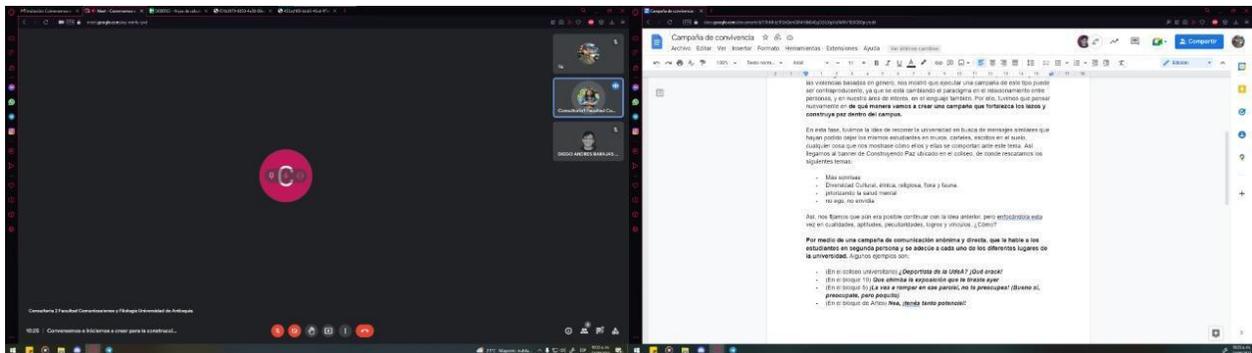
Algunos ejemplos son:

- (En el coliseo universitario) ¿Deportista de la UdeA? ¡Qué crack!
- (En el bloque 19) Que chimba la exposición que te tiraste ayer
- (En el bloque 5) ¡La vas a romper en ese parcial, no te preocupes! (Bueno sí, preocúpate, pero poquito)
- (En el bloque de Artes) Nea, ¡tenés tanto potencial!

Nosotros creemos firmemente en la construcción de paz a través del lenguaje, ya que este nos permite compartir ideas, construir relaciones y hacer visible lo que antes era invisible al nombrarlo. Expresar lo que pensamos y sentimos fomenta la empatía y el reconocimiento del otro como un ser lleno de talento y potencialidades. Muchas veces, si no recordamos a las personas lo valiosas que son, ellas lo olvidan. El lenguaje, al atravesar la memoria, juega un rol fundamental en este proceso de recordar y valorar.

De este modo, buscamos construir paz a través del uso consciente del lenguaje, promoviendo relaciones sanas, positivas y que contribuyan al bienestar de todos. La intención es que el lenguaje sea el motor de la acción, generando en los estudiantes sensaciones y sentimientos agradables, que los inspiren a interactuar de manera respetuosa y empática con los demás. El poder de las palabras no solo comunica, sino que también impulsa a los y las estudiantes a ser agentes de cambio dentro de la comunidad universitaria.

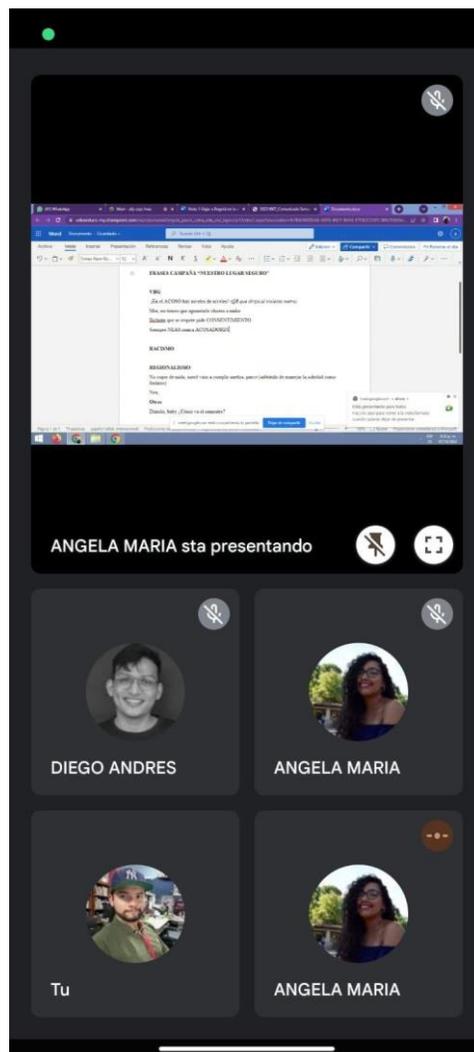
Figura 44
 23 de septiembre de 2022 - Presentación de la propuesta Nuestro Lugar Seguro.



Nota. En la imagen: delegado de Bienestar Central. Ponentes, Diego Bardú, Camilo Echeverry.

Figura 45

7 de octubre de 2022 - Ajustes de la propuesta Nuestro Lugar Seguro.



Nota. En la imagen: Diego Bardú, Camilo Echeverry. Ponente, Angela María, delegada de Bienestar Central.

Figura 46

Piezas iniciales de la propuesta Nuestro Lugar Seguro.



Nota. La gráfica fue desarrollada por Diego Bardú, comunicador del equipo, 2022.

La ejecución, es decir, los recursos de impresión y capital humano para pegar, fue responsabilidad de Bienestar Central, bajo los lineamientos que les dimos, tanto en los lugares donde debían pegarse, como en la técnica que debían implementar para poner los carteles. Esta empapelatón del campus se llevó a cabo del 1 al 5 de noviembre de 2022.

7. Evaluación de campañas “Bajale a tus humos y “Nuestro lugar seguro”

Evaluar las campañas de “Bajale a tus humos” y “Nuestro lugar seguro” presentó un reto, ya que fueron diseñadas como campañas anónimas. Sin embargo, desde la Coordinación de Bienestar de la FCF, se toma la decisión de usar un correo electrónico masivo con un formulario de cuatro preguntas que pudiera dar cuenta de la percepción de los estudiantes ante estos mensajes

1. ¿Se fijo usted en los carteles pegados en la Facultad?
2. De ser afirmativa la pregunta anterior, ¿Cómo se dio cuenta de ellos? Caminando por la Facultad, un amigo le contó, lo vio en redes sociales, otra.
3. ¿Qué opina usted del humo de cigarrillo y marihuana en la Facultad?
4. ¿Siente usted, disminución del consumo de cigarrillo y marihuana durante las últimas dos semanas en la Facultad?

Figura 47

Pregunta 1 - Bajale a tus humos.

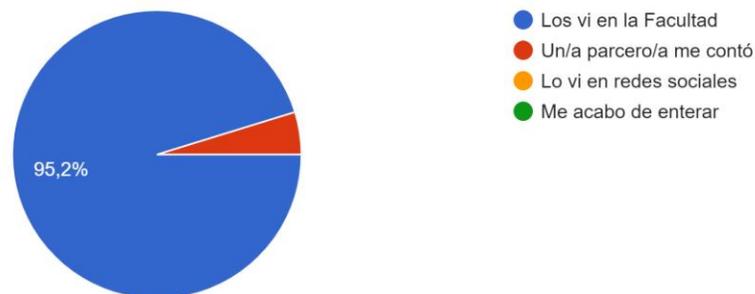


Nota. Gráfica tomada del informe de resultados de la campaña, Coordinación de Bienestar. 2022

Figura 48*Pregunta 2 - Bajale a tus humos.*

Si ya los habías visto, ¿Cómo te diste cuenta de ellos?

21 respuestas



Nota. Gráfica tomada del informe de resultados de la campaña, Coordinación de Bienestar. 2022

Las preguntas 3 y 4, se encuentran dentro del documento de resultados de la campaña en los anexos, en función de hacer más precisa esta evaluación. Se resuelve qué:

En cuanto a la posición de la campaña y su impacto en los estudiantes, se concluyó que la mayoría de ellos fueron conscientes de la presencia de los carteles. 20 de los 21 encuestados afirmaron haber visto los carteles directamente en la Facultad, mientras que solo uno de ellos se enteró a través de otra persona. Confirmando que tanto el tamaño, los lugares seleccionados, como el diseño de los carteles fueron acertados para captar la atención de la comunidad estudiantil. El enfoque visual y espacial logró el objetivo de hacer visible el mensaje y generar impacto.

Respecto a la percepción sobre el humo de cigarrillo, tabaco y marihuana, la comunidad se dividió en dos grupos: aquellos a quienes les molesta y rechazan el humo, y quienes, aunque no les genera conflicto, consideran que no debe normalizarse. De las respuestas, 10 manifestaron estar en contra del humo, otras 10 apoyaron la idea de mantener espacios libres de humo, y solo una lo consideró irrelevante. Esto sugiere que la mayoría de la comunidad del bloque 12 es consciente de que no todos los espacios son adecuados para fumar.

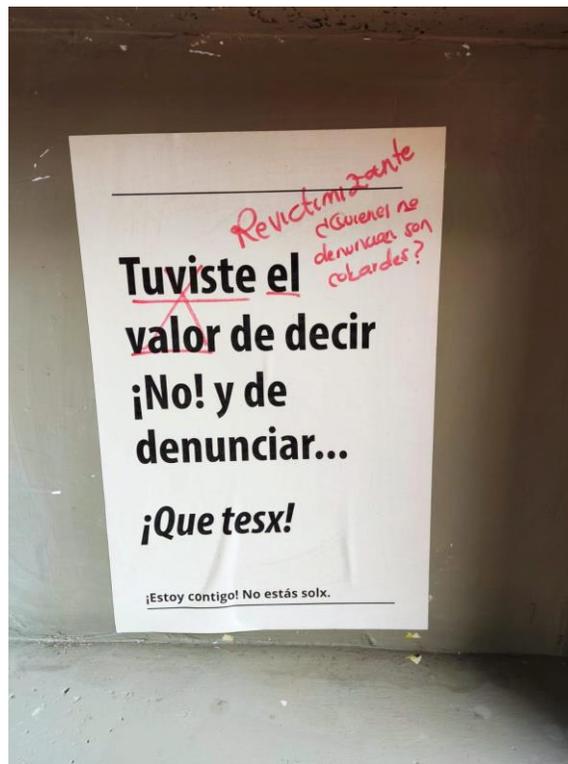
Al preguntar sobre la percepción del cambio en la cantidad de humo tras el lanzamiento de la campaña, la mayoría de los encuestados consideró que la situación permanecía igual, algunos percibieron una disminución, y solo una persona señaló un aumento. Es importante tener en cuenta factores como el momento en que se realizó la encuesta, ya que el consumo puede variar según el día o la época, como durante los exámenes.

Finalmente, se pidió a los participantes que compartieran sus reflexiones sobre la campaña. Las respuestas fueron mayormente positivas, con algunos comentarios neutrales. La mayoría de los encuestados expresó una opinión favorable y solo tres personas manifestaron una respuesta neutral. Esto indica un buen nivel de aceptación de la iniciativa.

La evaluación cualitativa de este segundo momento se sustenta desde el análisis hermenéutico a días posteriores de la ejecución de la campaña, pudiéndose ver reflejado en la intervención de los carteles pegados por parte de la comunidad académica, además de la evidencia recopilada a través de las redes sociales de esta misma comunidad.

Figura 49

Interacción del público con el cartel - Nuestro Lugar Seguro.



Nota. Foto tomada por el equipo para la evaluación cualitativa del proyecto. Noviembre de 2022

Esta interacción simbólica con el cartel fue una crítica constructiva respecto a ese mensaje en particular, donde pone sobre la mesa la conversación del correcto uso del lenguaje para la no revictimización, quizá para esta o estas personas se pudo interpretar de esta forma, sin embargo, para esta otra persona:

Figura 50

Publicación en redes sociales - Nuestro Lugar Seguro.



Nota. Captura de pantalla tomada de mis contactos para la evaluación cualitativa del proyecto. Noviembre de 2022

Por el uso de corazones morados y el puño en alto, nos indica que fue bien recibido y además se identifica con el mensaje plasmado, esta dicotomía es positiva para la evaluación de este proyecto porque cumple con el objetivo de que las personas se apropien de este mensaje, lo tomen como una comunicación directa entre iguales y de tal forma se permitan reflexionar e interactuar en torno a él.

Figura 51

Fotografía bloque 13 - Nuestro Lugar Seguro.



Nota. Foto tomada en el puente que conecta el Bloque 12 y el bloque 13. Noviembre de 2022

La interacción de la comunidad con este cartel es ambiguo y puede traer muchos significados, en primer lugar pareciera que alguien por alguna razón intentó quitarlo, el desconocimiento de estas razones nos permite reencontrarnos con lo humano, que hay cosas que no podemos controlar y que a veces podría no significar algo, el mensaje es una invitación a reconocerse como un ser valioso y en la interacción funciona como una dedicatoria para que otra persona te la diga o que la universidad te lo está diciendo, fortaleciendo los lazos de amistad para la construcción de paz y convivencia.

Figura 52

Publicación en redes sociales - Nuestro Lugar Seguro.



Nota. Captura de pantalla tomada de redes sociales propias. Noviembre de 2022

Fue gratificante ver cómo personas de las que me rodeo a diario, hacían publicaciones de la campaña, apropiándose de los mensajes y sintiéndolos, a tal punto de tener la necesidad de compartirlo con otras personas a través de sus redes sociales, logrando de esta manera, más puntos positivos para la evaluación, como lo permite nuestra metodología y paradigma, adicionalmente, presento estas últimas dos personas que publicaron en sus redes sociales y aclaro, no tenían conocimiento del desarrollo de esta campaña ni de los autores intelectuales de la misma.

Figura 53

Publicación en redes sociales - Nuestro Lugar Seguro.

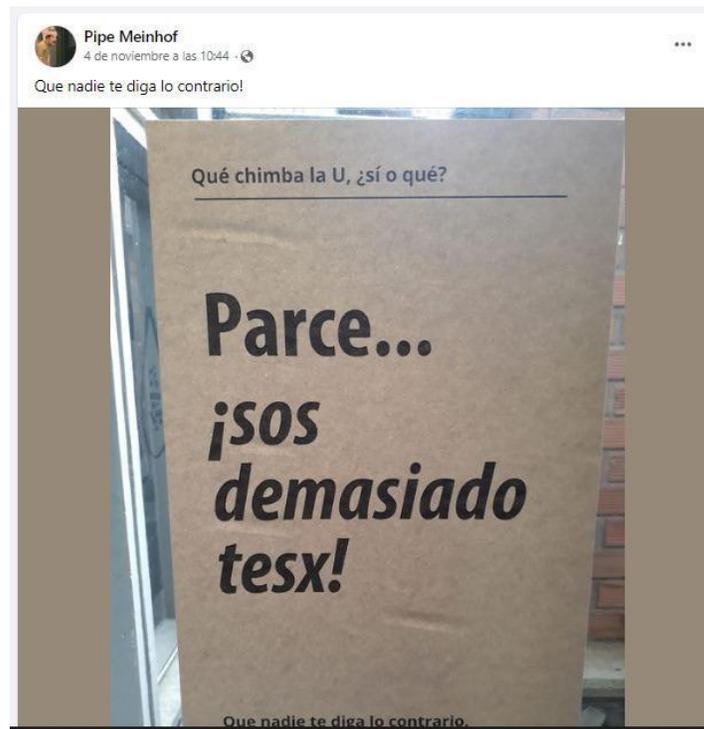
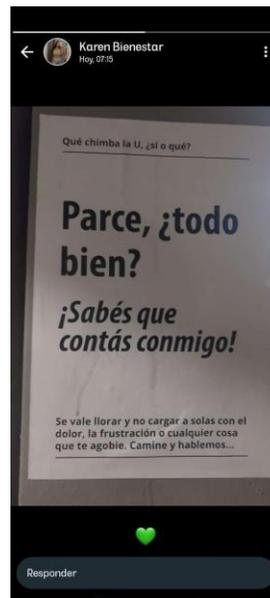


Figura 54

Publicación en redes sociales - Nuestro Lugar Seguro.



Desde las publicaciones de conocidos en redes sociales, los comentarios e intervenciones en los carteles, el voz a voz entre el círculo cercano. El equipo de la Coordinación de Bienestar de la FCF y Bienestar Central evalúan de forma positiva el desempeño y el impacto que tuvo la implementación de estas actividades de la estrategia “Nuestro lugar seguro”, encaminadas con la línea misional de Bienestar Universitario para la construcción de paz.

Finalmente, se aclara que, el enfoque de la campaña era anónima, sin embargo, no existe un acuerdo de confidencialidad por parte de los creadores de la campaña y la institución, pero en razón de la ética profesional, por mutuo acuerdo entre creadores, el equipo de la Coordinación y además, por la temporalidad en que se materializa este informe, se decide dar a luz los autores intelectuales y materiales de las estrategias “Bajale a tus humos” y “nuestro lugar seguro”, dando detalles del cómo se planeó, ejecutó y evaluó esta propuesta. Con el fin no solo de dejar evidencia, sino sentar las bases para la generación de nuevas estrategias creativas que puedan pensarse fuera del lenguaje institucional.

8. Conclusiones

Considerando lo enunciado inicialmente en la planeación de la propuesta³, se puede evidenciar y afirmar con satisfacción que, no solo se logró cumplir con los objetivos que se habían postulado, sino también que la extensión del período de práctica permitió también aumentar los alcances de esta.

En este sentido, y resolviendo el apartado de planeación vs ejecución, se resaltan 9 encuentros con padres, 9 encuentros de café con bienestar transversalizados con temas, conversatorios y diálogos para la permanencia estudiantil, 8 cápsulas, y finalmente, la puesta en marcha de “Bajale a tus humos” pensada para un alcance limitado en un espacio controlado como la facultad, pero que para una grata sorpresa terminó en una campaña a nivel campus universitario para la construcción de paz llamada “Nuestro lugar seguro”.

Ahora bien, para comprender la importancia de cada uno de los logros obtenidos en el proyecto, y para concluir este análisis, es necesario hablar detalladamente de cada etapa:

En primer lugar, la intervención desde la Coordinación de Bienestar fue fundamental para responder a las necesidades de adaptación en un contexto de pandemia y pospandemia, donde se promovió el autocuidado y el cuidado del otro, siendo estos elementos centrales en la estrategia "Yo me hago cargo". Se plantea la necesidad de afianzar y adaptar continuamente los espacios de participación como "Café con Bienestar". En este espacio, la comunidad universitaria, en su mayoría estudiantes, pudieron expresar preocupaciones y recibir acompañamiento, lo cual contribuyó a fortalecer los lazos y crear un ambiente de apoyo. La interacción directa y la escucha activa permitieron identificar necesidades específicas de los estudiantes, además de fomentar una dinámica de corresponsabilidad en el cuidado del otro y de lo otro.

Otro aspecto que es crucial mencionar, la importancia de la flexibilidad metodológica empleada durante el proceso de práctica, lo cual permitió adaptarse rápidamente a los cambios en las modalidades de interacción, ya sea presencial o virtual. Este enfoque flexible se reveló especialmente valioso para el acompañamiento de los estudiantes durante los momentos críticos de la pandemia, y luego, en la adaptación gradual a la presencialidad.

³ Planeación

La estrategia “Los padres también aprenden en la U” ha sido otro aspecto destacado, en tanto promovió un vínculo más cercano entre la institución y las familias de los estudiantes. Esta iniciativa contribuyó a que padres y madres comprendieran mejor el entorno académico y se sintieran parte de la experiencia universitaria de sus hijos. Asimismo, este espacio fortaleció el acompañamiento psicosocial a las familias, desde las conversaciones en torno a temas previamente escogidos y considerados importantes, que sirvieron como un soporte esencial en tiempos de incertidumbre.

Se evidenció una alta visibilidad y aceptación de la campaña “Bajale a tus humos”, destinada a concientizar sobre las afectaciones del humo de cigarrillo y marihuana en espacios de socialización y ocio. Este tipo de campañas subraya el compromiso institucional de Bienestar con la convivencia, prácticas de autocuidado y cuidado del otro, que, por medio del análisis cualitativo de la interacción cotidiana en las conversaciones de café con bienestar, permitieron una comprensión más profunda de las significaciones de los sujetos con estos lugares y sus dinámicas. De esta forma posibilitar la intervención.

En la ejecución de las actividades de la práctica, el poder contar con saberes propios e interdisciplinarios como el conocimiento en diseño gráfico, locución y producción audiovisual, alineados con los saberes del equipo de trabajo de la coordinación de bienestar como las de los comunicadores y el equipo de psicología, brindaron la posibilidad de generar un trabajo más atractivo a la comunidad académica y acercarnos más a la misma, dando así resultados que permitieron nutrir el análisis y ejecución de las actividades de la estrategia.

Estos análisis, desde la interdisciplinariedad y bajo un diálogo constante con las dinámicas universitarias, presentaron algunos retos ético-profesionales. Aquí quiero hablar de un punto importante en la planeación y ejecución de las actividades y estrategias de la coordinación de bienestar a lo largo de toda la práctica.

No hay que olvidar que el ambiente de práctica pertenece al interior de la Universidad de Antioquia, la cual posee unas dinámicas propias e históricas que han permeado su comunidad y todo lo que se desarrolla en ella, es por esta razón que, al momento de poner en marcha muchas de las actividades nos encontramos con identificaciones del contexto como lo fueron el 8 y 9 de junio que bajo el contexto universitario se conoce como el día del estudiante caído y por ende los estudiantes y algunos sectores anónimos de la universidad se toman estos días para conmemorarlo a su manera, por ende las actividades que se planteen desde la institucionalidad o desde el marco

de bienestar universitario suelen aplazarse, lastimosamente en la conmemoración de esta fecha en el año 2022 suceden unos hechos lamentables que terminan con la vida de una persona, estudiante de la universidad, el equipo interdisciplinario y profesional de la coordinación de bienestar toma la decisión no solo de aplazar las actividades que se tenían planeadas, sino modificarlas y generar espacios de conversación que pudieran dar cuenta del análisis y el trámite de emociones que generaba el contexto inmediato de la universidad a raíz de estos hechos.

La posibilidad de tomar las decisiones que puedan ser empáticas y que superpongan el respeto a la vida y el sentir propio de nuestra comunidad universitaria da cuenta del énfasis humano que posee el campo de práctica, esta es una de las mayores lecciones que me deja la Coordinación en cabeza Adriana Ruiz.

Otra de las dinámicas presentes en el año 2022 fue el tema de violencia de género, es importante mencionar este contexto porque permeó directamente la campaña de “Bajale a tus humos” y “nuestro lugar seguro”, ya que la campaña estaba enfocada al uso del lenguaje juvenil como herramienta principal para comunicarse con los estudiantes, entonces el lenguaje debía ser empático, coherente y que no diera la posibilidad a interpretaciones que pudieran victimizar a mujeres u hombres respecto a su identidad sexual y de género, por eso los mensajes no estaban enfocados a resaltar aspectos físicos, sino a la calidad y la cualidad de las personas. Y además uno de los mensajes estaba enfocado precisamente a reconocer el valor o la capacidad que se tiene para hablar de lo que nos duele.

Finalmente, la práctica profesional permitió identificar la importancia de mantener canales abiertos de comunicación que fomenten el diálogo de temas de interés personal y colectivo para toda la comunidad universitaria, de fomentar la creación y ejecución de estrategias de sensibilización para futuras intervenciones, se resalta de igual manera el valor de la planificación de los proyectos de forma interdisciplinaria y como requisitos indispensables la calidad humana, la capacidad de tener empatía y ponerse al servicio de los demás, son necesarios para ser parte de la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología.

En retrospectiva, la práctica profesional en la Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología destaca la importancia de adaptar las estrategias de intervención a un contexto que, como la sociedad misma, es dinámica y está continuamente influenciada por factores sociales, políticos y culturales. Esto de alguna forma es la materialización de las teorías académicas que por años discutimos en las aulas, el conflicto como plataforma para la transformación, las

teorías del cambio, necesidades, procesos con grupos e individuos y un extenso equipaje de fundamentaciones que nos permiten abordar las realidades desde el enfoque crítico de esta profesión.

Además, la estrategia de autocuidado y cuidado del otro mostró que es necesario desarrollar habilidades personales y profesionales para poderlas transmitir a los estudiantes, para que no solo mejoren su bienestar personal, sino también su capacidad para convivir y relacionarse en un entorno diverso y compartido. Esta experiencia evidencia cómo el Trabajo Social en un ambiente universitario no solo enfrenta los desafíos inmediatos del bienestar estudiantil, sino que también se posiciona como un agente activo en la creación de una cultura de paz, respeto y apoyo mutuo dentro del campus, esta responsabilidad ética y profesional exige una reflexión constante sobre el impacto de nuestras intervenciones en el contexto académico y su capacidad para promover cambios profundos y significantes

Por otro lado, este proceso también invita a reflexionar sobre los límites y las posibilidades de la práctica en Trabajo Social en un entorno tan complejo como el universitario. La coexistencia de posturas políticas, demandas sociales y procesos internos de cambio hacen de la universidad un espacio donde se desarrollan tanto conflictos como aprendizajes colectivos.

Este contexto exige de los profesionales en Trabajo Social una flexibilidad metodológica y una sensibilidad ética que permita adaptar las intervenciones a los cambios rápidos y a las necesidades emergentes de la comunidad, esta práctica dejó en evidencia la relevancia de diseñar estrategias empáticas y participativas, que respeten la diversidad de experiencias y perspectivas presentes en el campus, y que logren integrar de forma crítica y constructiva la misión de bienestar universitario con los ideales de justicia social y apoyo comunitario que caracterizan a mi amada alma máter.

9. Recomendaciones

Se recomienda realizar investigaciones enfocadas en comprender más a fondo cómo los estudiantes y el personal de la facultad habitan y perciben los espacios comunes, en pro de mejorar la convivencia de toda la comunidad académica y administrativa, fomentando la convivencia pacífica, así como la identificación de prácticas de autocuidado y cuidado del otro en dichos lugares.

Este estudio puede incluir un análisis de los factores que favorecen o dificultan la evaluación de impacto y percepción de campañas de sensibilización, sería útil realizar estudios longitudinales que midan el impacto de estas intervenciones a lo largo del tiempo. Estos estudios podrían incluir encuestas o grupos focales que permitan ajustar el enfoque de los mensajes según las percepciones y actitudes cambiantes de la comunidad.

Se sugiere investigar estrategias innovadoras para promover la paz y el respeto dentro del entorno universitario, especialmente considerando el contexto actual de sensibilización sobre temas de género y convivencia. Esta línea de investigación podría orientarse a desarrollar enfoques educativos sobre el uso de un lenguaje inclusivo y respetuoso.

El bienestar emocional de los estudiantes en entornos académicos es fundamental. Por ello, se recomienda fortalecer los programas que ayuden a los estudiantes a manejar el estrés, desarrollar resiliencia y fortalecer sus redes de apoyo dentro de la facultad. Se podría incluir la implementación de talleres de salud mental y programas de acompañamiento psicosocial.

Otra línea de investigación podría enfocarse en explorar prácticas de justicia restaurativa y mediación de conflictos en el contexto universitario. La introducción de estos métodos permitiría a la comunidad universitaria desarrollar habilidades de resolución pacífica de conflictos y promover una cultura de diálogo y entendimiento.

Incorporar en la formación, prácticas y teorías de autocuidado, cuidado mutuo y gestión de emociones en entornos académicos. Estas competencias ayudan a los futuros trabajadores sociales a promover una cultura de bienestar y respeto dentro de los espacios educativos y los capacitan para apoyar a estudiantes en momentos de crisis o estrés académico.

Referencias

- Almanza, L. (2022). *En la UdeA hay una plaza de vicio que se volvió paisaje*. De La Urbe, (103). <https://delaurbe.udea.edu.co/index.php/canales/periodico/edicion-103/item/305-en-la-udea-hay-una-plaza-de-vicio-que-se-volvio-paisaje>
- Alvarado García, A., (2004). *La Ética del Cuidado*. Aquichan, 4(4), 30-39. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74140405>
- Álvarez P., E. & Blanco L., M. V. (2013). *Componer, habitar, subjetivar. Aportes para la etnografía del habitar*. http://www.bifurcaciones.cl/bifurcaciones/wp-content/uploads/2013/12/bifurcaciones_015_Alvarez.pdf
- Bienestar FCF. (s.f.). *Bienestar FCF*. <https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/unidades-academicas/comunicaciones/bienestar/estrategias>
- Briones, G. (1996). *Epistemología de las ciencias sociales*. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior, ICFES. <https://cordescorporacion.cl/wp-content/uploads/2018/03/epistemología-briones.pdf>
- Ceballos Uribe, S. (2020). *Informe de Práctica Profesional de Trabajo Social Coordinación de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones* [Informe de práctica]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/18069/4/CeballosSara_2020_InformeCoordinacionBienestar.pdf
- Colombia. Congreso de la República. (1992). *Ley 30 de 1992 (diciembre 28): por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior*. Diario Oficial. https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_col_ley_30_sp.pdf
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista*. http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio16.pdf
- Da Representação, N. & Soldano, D. (s.f.). *Espacios comunes, sociabilidad y Estado. Aportes para pensar los procesos culturales metropolitanos*. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/apuntescecy/article/view/4069/3309#>
- De la Cuesta C. (2007). *El cuidado del otro: desafíos y posibilidades*. Investigación y Educación en Enfermería, vol. XXV, núm. 1, marzo, 2007, pp. 106-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1052/105215404012.pdf>
- Dussel, I.; Ferrante, P.; Pulfer, D. (2020) 3. *La educación de pasado mañana. Notas sobre la marcha. La educación superior en Iberoamérica en tiempos de pandemia Impacto y respuestas docentes*. p.p. 75-88. <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2021/06/LibroLaeducacionSuperiorEnIberoamerica.pdf>
- Facultad de Comunicaciones y Filología. (s.f.). *Coordinación de Bienestar*. Universidad de Antioquia. <https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/unidades-academicas/comunicaciones/bienestar/coordinacion-bienestar>

- Foucault, M. (1999). *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad*. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/NOMBRES/article/download/2276/1217>
- Galeano, M. E. (2003). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Fondo editorial Universidad EAFIT. Medellín.
- Garcés Giraldo, L. F., & Giraldo Zuluaga, C. (2013). *El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. Discusiones Filosóficas*, 14(22), 187-201. <http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>
- García Chacón, B. E., González Zabala, S. P., Quiroz Trujillo, A., & Velásquez Velásquez, Á. M. (2002). *Técnicas interactivas en investigación social cualitativa*. Fundación Universitaria Luis Amigó. <https://evalparticipativa.net/wp-content/uploads/2021/11/33.-Tecnicas-interactivas-investigacion-social-cualitativa-1.pdf>
- Giddens, A., & Turner, J. (2001). *La teoría social hoy*. https://www.academia.edu/42941479/Giddens_A_et_al_1997_1987_La_teoría_social_hoy
- Hernández S., R.; Fernández C., C. & Baptista L., M. (2010). *Metodología de la investigación*. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Orellana L., D. M. & Sánchez G., M. C. (2006). Técnicas De Recolección De Datos En Entornos Virtuales Más Usadas En La Investigación Cualitativa. *Revista de Investigación Educativa*, 24 (1), 205-222. <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283321886011.pdf>
- Packer, M. (2010). *La investigación hermenéutica en el estudio de la conducta humana*. <https://www.ersilias.com/wp-content/uploads/2018/09/La-investigacion-hermeneutica-en-el-estudio-de-la-conducta-humana.pdf>
- Rizo, M. (s.f). *El interaccionismo simbólico y la Escuela de Palo Alto. Hacia un nuevo concepto de comunicación*. <https://www.um.es/tic/LECTURAS%20FCI-I/FCI-I%20Tema%205%20texto%20c%201.pdf>
- Suriá, R. (2010). *Tema 2: socialización y desarrollo social*. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/14285/1/TEMA-2-SOCIALIZACION-Y-DESARROLLO-SOCIAL.pdf>
- Universidad de Antioquia (s.f). *Servicio de alimentación*. <https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/bienestar/apoyo/servicio-alimentacion>
- Universidad de Antioquia. (s.f). *Paz en el alma*. <https://acortar.link/qMnQYt>
- Universidad de Antioquia. Consejo Superior Universitario. (2000). *Acuerdo Superior 173 del 2000 (13 de julio): Por el cual se expide el Sistema de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia*. <https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/c5de8e24-13b6-4e64-9687-e0770891d74c/estatuto-bienestar-concordancias.docx?MOD=AJPERES>

Anexos

Los anexos de este documento comprenden tanto material documental, gráfico y audiovisual, para efectos de facilidad en el acceso a los mismos, se ha destinado una carpeta en la nube donde reposarán, las cápsulas, el instrumento de priorización, las presentaciones de café con bienestar, productos gráficos, informes y demás, de una forma ordenada.

Carpeta:

<https://drive.google.com/drive/folders/1L9CFEyfgBOtXxKIj7R3mcfTPY3rTPTWP?usp=sharing>