



Editorial

Desde la Dirección de Bienestar de la Facultad de Ciencias Humanas y Económicas, liderada por el profesor Juan David González, tenemos como propósito contribuir a la formación integral y al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria. Es por esto que desarrollamos diferentes programas, servicios y actividades para nuestros estudiantes, profesores y personal administrativo.

Aquí te contamos un poco de lo que hicimos en este semestre que estamos terminando.

Acompañamiento integral

¡Bienvenida a los nuevos estudiantes!

Para este semestre tuvimos dos jornadas de inducción en las que recibimos, de manera virtual, a 88 estudiantes de pregrado y 10 de posgrado. Además de esto, realizamos un encuentro con padres de familia para compartir la información relacionada con el proceso formativo de sus hijos al ingresar a la Universidad.



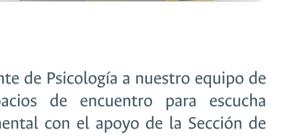
Durante las jornadas se dieron a conocer los diferentes procesos académico-administrativos de la Facultad, y se hizo una presentación de cada unidad por parte del equipo directivo y administrativo. De igual manera, por cada programa curricular se tuvo una inducción, con sus respectivos directores, en la que se presentaron los planes curriculares y los componentes de formación (malla curricular).

Aprendiendo sobre las TIC

En el marco de las jornadas de inducción, y con el apoyo de la Unidad de Informática, organizamos un espacio de capacitación en Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para los estudiantes admitidos de pregrado, con el fin de orientarlos y familiarizarlos con las herramientas que utilizarían en el proceso de aprendizaje virtual, dadas las condiciones de emergencia sanitaria.

Los temas tratados fueron:

- Concepto de TIC
- Educación virtual y educación mediada por la virtualidad
- Aplicaciones en entornos educativos UNAL
 - Ecosistemas Microsoft
 - Moodle
 - Ecosistema Google
- Ecosistema Google/G-suite UNAL
 - Correo electrónico
 - Drive
 - Meet
 - Hangouts
 - Classroom
 - Jamboard
 - Calendario
 - Ofimática



Escuchar para avanzar

Gracias a la integración de una practicante de Psicología a nuestro equipo de Bienestar, se crearon diferentes espacios de encuentro para escucha psicológica en Emergencias de salud mental con el apoyo de la Sección de Salud de la Sede. En estos espacios participaron estudiantes de pregrado y posgrado y se lograron identificar algunos aspectos a tratar como:

- Manejo del estrés y la ansiedad
- Seguimiento a la deserción de estudiantes de posgrados
- Prejuicios frente a la consulta psicológica y psiquiátrica

Como resultado, se inició un proceso de asesoría y acompañamiento con la Dirección de Bienestar de la Sede a algunos estudiantes que así lo solicitaron*.



Por otro lado, tuvimos un encuentro con el equipo directivo que llamamos *Conversemos* en la FCHE, en el que más de 50 estudiantes participaron de manera activa y donde tuvimos la oportunidad de escuchar sus inquietudes y necesidades frente al proceso de alternancia, el calendario académico y el reinicio de clases.

* Un estudiante remitido a Acompañamiento Integral y cinco a la Sección Salud.

AMAUTA nuestro Programa de Mentorías

Bajo la consigna de *Sabiduría en movimiento*, Amauta nace con el objetivo principal de favorecer la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de primer semestre a través del acompañamiento voluntario de estudiantes de semestres avanzados. Está diseñado para que los nuevos estudiantes, los cuales llamamos tutorados, tengan el acompañamiento de un estudiante mentor, el cual tendrá un grado de avance igual o superior al 60% y un P.A.P.A mayor o igual a 3.8. Este acompañamiento se realiza durante el semestre y tiene diferentes encuentros que permiten intercambiar experiencias, como también solucionar dudas acerca del programa y cuestiones administrativas, entre otros.

Los estudiantes mentores* tuvieron el acompañamiento de profesores tutores y, adicionalmente, participaron en talleres de formación en diferentes competencias. Algunos de los temas de formación y capacitación tratados en Amauta durante este período fueron:

- Cultura de Mentoría
- La Mentoría como Factor Protector en la Permanencia Estudiantil
- Abandono estudiantil, factores protectores y de riesgo para la permanencia y graduación
- La tutoría: una estrategia viable en el marco de los programas de atención a estudiantes

*Para el primer semestre del programa iniciamos con 36 estudiantes mentores y 101 estudiantes tutorados.

Recárgate con Bien-Estar

Este es un espacio dirigido a estudiantes PEAMA, mentores, tutorados y profesores tutores del programa Amauta, que tuvo como finalidad acompañar las necesidades de tipo emocional y psicossociales identificadas en los estudiantes de primer semestre de nuestra Facultad derivadas de la situación actual de pandemia y contexto social.

Esta actividad contó con el acompañamiento de nuestra decana, profesora Johanna Vásquez, la profesional para el apoyo de estrategias de permanencia y graduación estudiantil, Patricia Estrada, la psicóloga Lina Marcela Palacio Londoño, y la Jefe de la Sección de Acompañamiento Integral de la Dirección de Bienestar de Sede, Dora Cecilia Cardona.



#EducaFCHE

#EducaFCHE, con la cual buscamos brindar una serie de conferencias sobre el top 10 de las habilidades laborales del futuro, descritas por el Foro Económico Mundial, que van desde la autogestión como el aprendizaje activo, la resistencia, la tolerancia al estrés y la flexibilidad, hasta el manejo de herramientas tecnológicas.

Sumado a lo anterior, dentro de esta estrategia nos propusimos socializar las Rutas de Atención de las violencias basadas en género y violencias sexuales, con el apoyo del área de Acompañamiento Integral de Bienestar Universitario de la Sede.

Dentro de #EducaFCHE realizamos:

Capacitación Moodle
 Esta capacitación tuvo énfasis en el rol docente, y estuvo dirigida a profesores y estudiantes auxiliares de la Facultad.

Caja de Herramientas para la vida
 Con el apoyo de nuestra practicante de Psicología, Alejandra Restrepo Arcila, realizamos una serie de talleres sobre diferentes temas dirigidos a profesores, y estudiantes de pregrado y posgrados. Algunos de estos temas fueron:

- Talleres para estudiantes mentores en temas relacionados con las habilidades del futuro propuestas por World Economic Forum.
- Talleres sobre competencias personales y laborales propuestas por la Fundación Chile, para abordar el área de Efectividad Personal desde las competencias de: Autoconocimiento y gestión de sí mismo, Gestión del desarrollo de la propia carrera, y Trabajo con confianza y seguridad.
- Resolución de problemas: pensamiento analítico e innovación.
- Hábitos y técnicas de estudio.
- Del contacto físico al contacto remoto.
- Salud mental en tiempos de pandemia.
- Importancia de las habilidades blandas en la formación integral.

Charla Ruta de Atención de violencias basadas en género y violencias sexuales (dirigida al personal administrativo).
 Socialización Resolución 1215 de 2017 y de la Ruta de Atención Integral (dirigida a toda la comunidad universitaria de la Facultad).

Taller #IamRemarkable (dirigido a mujeres estudiantes, profesoras y administrativas de la Facultad).
 Este taller tuvo como objetivo presentar la importancia de la autopromoción personal y laboral, así como presentar herramientas para su desarrollo.

Equipos de Cómputo
 Teniendo en cuenta las dificultades de conectividad presentadas durante los procesos de enseñanza remota que tuvimos en el semestre, desde la Dirección de Bienestar coordinamos el préstamo de equipos de cómputo a los estudiantes que así lo requerían. En total fueron prestados cinco equipos de cómputo y un egresado de la Universidad entregó cuatro portátiles a estudiantes de nuestra Facultad.

Gestión y Fomento Socioeconómico

Apoyo Alimentario

Entre los meses de abril y junio entregamos 34 auxilios económicos de \$444.000 cada uno, a los estudiantes de pregrado que se inscribieron al programa, y sobre los cuales se tomó en consideración el puntaje obtenido con la aplicación del Instrumento de Valoración Socioeconómica (IVSE) en el Sistema de Información de Bienestar Universitario (SIBU).

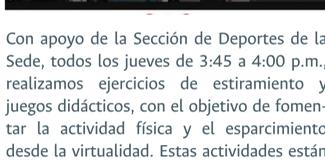
Reubicación Socioeconómica

También tramitamos 20 solicitudes de reubicación socioeconómica presentadas por parte de los estudiantes. Los motivos por los cuales se realizaron estas solicitudes son las siguientes:

- Cambio de vivienda y de responsable económico.
- Pérdida de empleo del responsable económico.
- Disminución de ingresos del responsable económico.

Actividad Física y Deporte

Por mi Bien-Estar, hora de pausar



Con apoyo de la Sección de Deportes de la Sede, todos los jueves de 3:45 a 4:00 p.m., realizamos ejercicios de estiramiento y juegos didácticos, con el objetivo de fomentar la actividad física y el esparcimiento desde la virtualidad. Estas actividades están dirigidas a nuestros estudiantes, profesores y personal administrativo de nuestra Facultad.

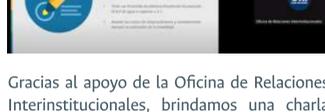


Cátedra Deporte Formativo

Para incentivar la participación de nuestros estudiantes en esta Cátedra, realizamos un aporte presupuestal a la oferta con el apoyo de la Decanatura. En total se inscribieron 4 estudiantes.

Otras actividades

Charla informativa sobre movilidad saliente



Gracias al apoyo de la Oficina de Relaciones Interinstitucionales, brindamos una charla informativa sobre Movilidad Saliente Nacional e Internacional para nuestros estudiantes.

Conmemoramos el Día de la Mujer



Todas, juntas y diversas transformando realidades. El 8 de marzo hicimos un tributo especial a las mujeres que hacen parte de nuestra Facultad desde la docencia, las unidades académico-administrativas y la representación estudiantil.

Celebramos el Día del Maestro



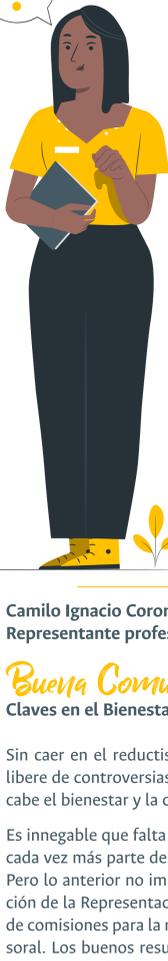
Celebramos el Día de la Secretaria y del Secretario



Voces de nuestra Facultad

Carlos Mauricio Bedoya Montoya Estudiante del Doctorado en Ciencias Humanas y Sociales

El programa de Bienestar Universitario es muy importante para la formación integral del estudiante, tanto de pregrado como de posgrado, pues el acceso a otras actividades culturales y deportivas hace más significativo el paso de las personas por la Universidad. Aún en tiempos de pandemia, hay oportunidades para que de manera remota uno como estudiante participe en actividades que cualifican el proceso formativo. La adifusión sin duda es importante para que se genere el acceso por parte de la comunidad académica a las actividades programadas por la Universidad. He podido ver actividades muy interesantes de literatura, música y actividad física, programadas para que estudiantes de pre y posgrado se beneficien.



Valentina Cano Osorio Estudiante de Pregrado en Ciencia Política

Querida tú,
 Déjame contarte que nunca pensé que el cansancio se apoderara de mí, que el estrés me tensara los músculos y sin poder controlar mi cuerpo, un día, el cansancio me mandó derecho a la cama. No me pude levantar, ni completar los derechos de pendientes que tenía, no pude ser "productiva". Esta es una de esas experiencias que no deseo repetir, por eso intento, aunque no siempre puedo, prevenir el agotamiento, descansar, sacar un tiempo para mí o conversar con alguien más. Estoy segura de que tu también lo necesitas.

Sé que muchas veces nos rehusamos a creer que somos débiles -física y mentalmente-, que no podemos, por lo que nos guardamos estos y otros sentires e intentamos seguir conviviendo con nuestras emociones. Pero llegará un punto donde aquello que nos abruma se irá acumulando y tocará nuestra puerta. Sin embargo, puedo ofrecerte la tranquilidad de estar acompañada, de hacerte saber que eso que sientes no lo sientes sola.

Tú sabes que muchas situaciones se nos escapan de las manos, pero pensar en nuestro bienestar no es una de ellas. Enfócate en lo que eres hoy y disfruta de eso, piensa en ti y en lo que necesitas. No dudes buscar apoyo y no olvides ponerles pila a todas esas ideas, a esos sentires, y descansas... que no vaya a ser que por intentar ser "productiva" se te olvide vivir.

Camilo Ignacio Coronado Ramírez Representante profesoral FCHE

Buena Comunicación: Claves en el Bienestar y la convivencia profesoral

Sin caer en el reduccionismo de creer que todo lo resuelve la buena comunicación y ello nos libere de controversias, la deficiente comunicación sí puede constituir un factor que menoscabe el bienestar y la convivencia entre los miembros de la comunidad universitaria.

Es innegable que falta mucho por hacer en materia de bienestar profesoral y que debiera ser cada vez más parte de una política, al menos de Facultad, con recursos, estrategias y metas. Pero lo anterior no impide acciones como las que se vienen emprendiendo con la participación de la Representación profesoral de la Facultad y de otros docentes que han participado de comisiones para la resolución exitosa de desencuentros entre miembros del cuerpo profesoral. Los buenos resultados son fruto de la cooperación y buena actitud de las partes que han contribuido a superar escollos y llevar a una situación mejor de interacción, mínimamente profesional, entre los miembros. Sin embargo, enorgullece y resulta esperanzador observar colegas que logran ofrecerse mutuamente sus sinceras disculpas. Es un paso en la dirección correcta para lograr un clima organizacional cada vez mejor.

La mejor comunicación, ojalá mediada por una interlocución directa e informal, puede evitar malos entendidos y contribuir al hallazgo de soluciones creativas y beneficiosas en todos los sentidos de las relaciones entre pares, así como a nivel jerárquico.

Desde esta representación profesoral seguimos interesados en conocer y apoyar las situaciones que merezcan nuestro concurso en materia de bienestar, salud (como es el caso de las dificultades de Unisalud) y convivencia.

¡Juntos seguiremos trabajando por la Facultad que queremos!