



CORPORACION UNIVERSITARIA
AUTONOMA
DEL CAUCA

ESTRUCTURA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO **Definida en el Acuerdo No. 019 de 2003**

Las políticas, beneficios y programas del Sistema de Bienestar Universitario se extienden a toda la comunidad universitaria, y para hacerlas efectivas La Asamblea de Fundadores de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca ha establecido por medio de un Acuerdo el Reglamento que lo rige. Dicho reglamento contempla la existencia de 5 áreas a través de las cuales se ejecutan los programas y proyectos enfocados en la generación de bienestar de la comunidad universitaria.

1. ÁREAS QUE CONFORMAN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Cinco Áreas conforman nuestro Sistema de Bienestar Universitario: Área de Salud y Prevención de la Enfermedad, Área de Desarrollo Humano, Área de Deporte y Recreación, Área de Promoción Socioeconómica y Área de Cultura. Cada uno de estas tiene un Coordinador y de este dependen los Programas dirigidos a toda la comunidad universitaria.

1.1 AREA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

El Departamento de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad orienta sus acciones al fomento y a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, y a la prevención de enfermedades, situaciones críticas y factores de riesgo de la población universitaria.

Las acciones de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad dirigidas a los estudiantes procuran el mejoramiento permanente de las condiciones psíquicas, físicas y ambientales; así mismo, las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, dirigidas a los servidores de la Institución complementan los programas de beneficios, propios de su vinculación con el sistema general de seguridad social en salud.

1.1.1 Objetivos

- Contribuir a mejorar las condiciones de salud de todos los miembros de la comunidad universitaria, mediante acciones individuales y colectivas que enfatizan en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad.



- Desarrollar programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, fundamentados en el diagnóstico de salud de la población universitaria, y apoyados en los resultados de estudios realizados.
- Propiciar la adecuada prestación de los servicios asistenciales en salud a la población estudiantil, de conformidad con la legislación vigente.
- Fomentar el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables y procesos de autocuidado, a partir de la responsabilidad individual y social compartida.

1.1.2 Servicios

- **Programa para la Salud Psicofísica – Prosapsi:** Es un programa orientado hacia el mantenimiento y preservación de la salud física y mental de los usuarios del programa, mediante la promoción de hábitos saludables, la detección de factores de riesgo y la prevención específica de enfermedades osteomusculares, cardiovasculares y mentales.

Objetivo General

Propiciar el mejoramiento de la calidad de vida de los beneficiarios del programa, mediante la atención, la orientación y la educación en hábitos saludables, con el fin de lograr un compromiso personal con su proyecto de vida.

Objetivos Específicos

- Fomentar una nueva cultura de la salud entre los beneficiarios y las familias.
- Estimular la práctica del deporte recreativo.
- Promover el consumo de alimentos que llenen los requerimientos básicos y que contribuyan al mantenimiento de la salud y a la prevención de la enfermedad.
- Desarrollar actividades orientadas al fomento de la salud mental, autoestima y manejo preventivo del estrés.
- Disminuir el consumo del tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas, mediante la educación para el manejo y uso adecuado del tiempo libre, en actividades recreativas, culturales y sociales.
- Prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares y músculo-esqueléticas.

Actividades

- Valoración Médico Deportiva
- Actividad Física Orientada
- Actividades Complementarias



Metodología

Asesoría grupal y familiar, atención individual, trabajo grupal y prácticas deportivas con asesoría personalizada.

- **Programa Promoción y Prevención en Salud Oral**

Es un programa orientado hacia el mantenimiento y la preservación de la salud oral, mediante la educación y el fomento de acciones y hábitos saludables, y la identificación, el control y la reducción de los factores que intervienen en la aparición de las enfermedades orales.

Objetivo General

Mejorar el nivel de salud bucal de la población beneficiaria, mediante el desarrollo de actividades educativas de tipo individual, colectivo y familiar, y acciones preventivas orientadas a la identificación, el control y la disminución de los factores de riesgo que contribuyen a la aparición de la enfermedad oral.

Objetivos Específicos

- Fomentar el autocuidado a partir de hábitos de higiene oral, alimentarios y de comportamiento.
- Impulsar una cultura de la salud oral modificando actitudes individuales, grupales y familiares.
- Ejecutar acciones de promoción y prevención dirigidas a grupos vulnerables, niños y madres gestantes.
- Evaluar el impacto de las acciones de promoción y prevención en salud oral.

Actividades

Cuadro N°13 Talleres del Programa de Promoción y Prevención en Salud Oral

Taller: "Higiene y salud Oral"	Actividad para 20 personas	1 sesión de 1 hora
Taller: "Dieta y salud Oral"		
Taller: "Odontología Estética"		

Metodología

- Atención individual.
- Asesoría grupal, individual y familiar.



- **Programa de Preparación para el Retiro Laboral y la Jubilación**

La Dirección de Bienestar Universitario, ofrece una programación con el propósito de generar espacios que, permitan el análisis y la reflexión sobre temas básicos asociados con la preparación de docentes y empleados que están próximos al retiro laboral, y de retomar el tratamiento de temas diversos que contribuyen al desarrollo cultural, psicoafectivo y a la generación de oportunidades de crecimiento personal y social de la población universitaria. Las propuestas formativas que constituyen este programa reconocen que el bienestar es responsabilidad de cada persona, en consecuencia, se constituye en una condición deseada en la búsqueda de su formación, autonomía y desarrollo integral.

Programa se Desarrolla bajo 3 dimensiones:

- 1. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad**

Orienta sus acciones al fomento, promoción, hábitos y estilos de vida saludables; a la identificación de situaciones críticas y factores de riesgo de prejubilados y jubilados, proporcionando elementos que permitan incrementar su capacidad para asimilar las transformaciones propias de su proceso vital y laboral.

- 2. Desarrollo Humano**

Promueve la reflexión en términos de establecer y avanzar en la construcción de proyectos de vida en lo personal, familiar, académico, artístico y cultural. Se busca fomentar el reconocimiento de sí mismo, el sentido de pertenencia, la identidad, la valoración, la autoestima y fortalecer las condiciones que permitan la preparación para asumir de manera creativa y con estándares de bienestar los cambios.

- 3. Deporte Recreativo y Aprovechamiento del Tiempo Libre**

Busca contribuir al mejoramiento de la salud física y psíquica con la identificación de situaciones personales y grupales que permitan aprovechar y utilizar productivamente el tiempo libre, con especial énfasis, el tiempo de ocio.

- **Campo Salud Mental**

Se tendrán en cuenta los factores psicosociales de riesgo, para mejorar el desarrollo integral de las personas en su interacción con la comunidad universitaria, desarrollando programas de promoción y prevención, con el fin de proporcionar unas mejores condiciones de vida para un adecuado desempeño en los ámbitos académico y laboral.



Apoyo psicopedagógico

Este programa aborda los factores cognitivos (atención, memoria, pensamiento, entre otros) y afectivos (motivación, deseo, estados de ánimo) relacionados con los procesos de enseñanza y aprendizaje que inciden en la formación del estudiante.

Talleres de inducción

Cuadro N° 14 Talleres del Programa de Salud Mental

Seminario: "Saber y aprender"	Actividad para 30 personas	3 sesiones de 2 horas
Relación con el Saber.		
Estilos Neurocognitivos de Aprendizaje		2 sesiones de 2 horas
Hábitos y Técnicas de Estudio.		2 sesiones de 2 horas
Comprender para Aprender		2 sesiones de 2 horas
Taller: "Hábitos y técnicas de estudio"	Actividad para 30 personas	1 sesión de 2 horas
Taller: "Afectividad y aprendizaje"		
Taller: "Comprensión y aprendizaje"		
Taller: "Proceso de Comunicación y Aprendizaje"		
Taller: "Inducción a la Vida en la Universidad"	Actividad para 30 personas	1 sesión de 3 horas
Taller: "Inducción a la Vida Laboral"	Actividad para 30 personas	1 sesión de 4 horas
Taller: "Inducción a las Prácticas académicas"	Actividad para 30 personas	1 sesión de 2 horas
Conversatorio: "Neuroaprendizaje"	Actividad para 30 personas	1 sesión de 2 horas
Conversatorio: "Personalidad y aprendizaje"		



Conversatorio: “ Uso eficiente del tiempo”		
Conversatorio: “Dificultades en el Aprendizaje”		
Conversatorio: “Aprendizaje acelerado”		

- **Prevención de adicciones**

Las adicciones son comportamientos en los que el individuo incurre de manera repetitiva y compulsiva que varían en intensidad según el grado de dependencia, y que conducen a un deterioro de las relaciones consigo mismo y con los demás.

La responsabilidad es la posibilidad del ser humano de responder ante las diversas circunstancias de la vida de acuerdo con sus capacidades y con base en su entorno cultural, asumiendo las consecuencias de sus actos. Esto le permite al sujeto interrogar sus adicciones y, en esa medida, abordar con responsabilidad los efectos de las mismas.

Cuadro N° 15 Talleres de Prevención de Adicciones

Conferencia: “Clasificación de las sustancias psicoactivas según sus efectos”	Actividad para personas	30	1 sesión de 2 horas
Conferencia: “ Personalidad y Adicción”			
Taller: “Consumismo y adicciones”	Actividad para personas	25	2 sesiones de 2 horas
Taller: “ La victimización del Adicto: Una representación social”			
Videoforo: “Adicción y elección ¿Se elige ser adicto?”	Actividad para personas	100	2 sesiones de 2 horas
Videoforo: “Sexualidad y Adicción”			
Conversatorio: “ Adicciones contemporáneas”			
Conversatorio: “Prevención y Adicción ¿Es posible prevenir las adicciones?”	Actividad para personas	80	1 sesión de 2 horas
Conversatorio: “Modelos de tratamiento de las adicciones”			



Conversatorio; “Representaciones Sociales de las adicciones”		
Conversatorio: “¿Existe el amor como adicción?”		
Conferencia: “ Adicción y Coadicción”		

- **Intervenciones en situaciones de vulnerabilidad psíquica**

Los factores psicoemocionales como la frustración, la insatisfacción, el fracaso, y diversas circunstancias como enfermedades, muertes, divorcio, mudanzas, entre otros, pueden provocar ansiedad, depresión o ambos. Este programa pretende satisfacer la demanda que en este sentido se expresa en la población universitaria cuando una situación conflictiva no es asumida de manera adaptativa, es decir, cuando implica un deterioro de las condiciones de vida, especialmente de la salud mental.

Cuadro N°16 Talleres de Vulnerabilidad psíquica

Grupos De Reflexión: “ Duelos amorosos”	Actividad para 30 personas	4 sesiones de 2 horas
Conversatorio: “Sobre Crecimiento Humano”	Actividad para 80 personas	1 sesión de 1 hora
Conferencia: “ Ansiedad y depresión”		
Conferencia: “ Estrés y Vida Cotidiana”	Actividad para 30 personas	1 sesión de 2 horas
Conferencia: “Estrés y violencia”		
Taller: “ Ansiedad y depresión		
Taller: “Estrés y violencia”	Actividad para 30 personas	1 sesión de horas
Taller: “ Perdón y Sanación Interior”		

1.2 AREA DE CULTURA

1.2.1. Objetivos

Objetivo General



Contribuir a la formación integral de los estudiantes, mediante la creación y el fortalecimiento de los grupos artísticos y culturales.

Objetivos Específicos

- Generará espacios para el desarrollo de aptitudes personales y de la creatividad, y para la conformación de grupos institucionales en las áreas del teatro, la música vocal e instrumental, las danzas y en otras ramas del arte.
- Promover el talento humano, la expresión artística y la formación integral de los universitarios, mediante el fortalecimiento de los grupos representativos de la Institución, formados esencialmente por estudiantes de los distintos programas académicos, que en su labor de proyección, representan a la Universidad, en el ámbito local, departamental, nacional y en algunos casos internacional.

1.2.2 Método

Al inicio de cada semestre académico, se realiza una convocatoria, para que los estudiantes matriculados en cualquiera de las carreras de la Universidad, se inscriban en algunos de los Programas:

- Grupo de teatro
- Grupo de danzas folklóricas
- Coro Universitario
- Grupo de Música Joven
- Grupo de Música Colombiana

1.2.3 Proyección

Los diferentes trabajos artísticos que realizan los grupos culturales podrán ser apreciados en los eventos organizados por la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca o por instituciones fuera de ella.

1.2.4 Requisitos

Para todas aquellas personas o instituciones que requieran de los servicios de estos grupos deben enviar a la dirección de Bienestar Universitario o al Coordinador del Área de Cultura, una carta donde indiquen el propósito del evento, el horario, las contraprestaciones y demás condiciones técnicas ofrecidas, con un mínimo de ocho días de antelación al evento.

Para el caso del coro y el grupo de teatro se requiere recinto cerrado y equipo de amplificación. Para las danzas es necesario un espacio amplio como también un equipo de amplificación.



1.2.5 Programas

Los grupos culturales están conformados por universitarios de las distintas facultades o por personal vinculado laboralmente con nuestra institución. A comienzos de cada semestre se realiza convocatoria para nuevos integrantes quienes ingresan directamente al grupo elegido y luego de un tiempo participan en los eventos de carácter representativos de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca. En el caso del grupo de danzas, los interesados ingresan inicialmente al grupo formativo y luego al grupo competitivo.

- **Grupo Experimental de Danzas**

El grupo competitivo ensaya los sábados de 9 a 11 a.m., los martes y jueves de 1:00 a 3:00 p.m. El grupo Formativo ensaya los lunes y miércoles entre las 9:00 y las 11:00 a.m.

- **Grupos Musicales**

Los estudiantes que pertenecen a estos grupos ensayan lunes, martes, jueves y viernes de 6 a 8 p.m. en la Academia Emsamble localizada en la Calle 2 No. 1-15 del Barrio Caldas.

- **Coro Universitario**

Ensayan los días martes y jueves de 6:00 a 8:00 p.m. en el salón 301 de nuestra sede, orientados por docentes de la Academia Emsamble.

- **Grupo de Teatro**

Ensayan los días martes, jueves y viernes de 6:00 a 8:00 p.m. y el sábado de 9 a 12 p.m. en las instalaciones del Teatro Bolívar de la ciudad de Popayán

1.3 AREA DE PROMOCIÓN SOCIOECONÓMICA

1.3.1 CREACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO O RELIQUIDACIÓN DE MATRÍCULAS

PRESENTACIÓN

Para el estudio de casos especiales existe el comité de liquidación de matrículas, que analiza solicitudes específicas de estudiantes con dificultades económicas y concede descuentos en los derechos de matrícula, según los factores considerados en la normatividad vigente, la información suministrada y las visitas a domicilio.



Población a la que va dirigido: Estudiantes de pregrado con liquidación de matrícula vigente no matriculada.

Requisitos para acceder al programa o servicio: Presentar los documentos que certifiquen la situación económica del estudiante.

Fechas regulares de convocatoria al programa: Cada dos semanas se reúne el Comité a estudiar los casos de los estudiantes. En el transcurso de ese tiempo los estudiantes deben hacer llegar los documentos.

Becas Para Deportistas Destacados

Este servicio de becas para deportistas destacados, consiste en eximir del pago de los derechos de matrícula a deportistas que han logrado figuración especial a nivel local, regional, nacional o internacional en alguna disciplina deportiva.

Becas Para Estudiantes de los Grupos Culturales

Con este servicio se exonera del pago de derechos de matrícula a los integrantes de grupos culturales, adscritos a esta dependencia, previo cumplimiento de requisitos académicos y del reglamento interno del grupo.

1.4 AREA DE RECREACION Y DEPORTES

Esta área orienta actividades de carácter formativo, recreativo y representativo. Estimula la práctica del deporte, propiciando el desarrollo de aptitudes deportivas, y la formación en los valores de disciplina, lealtad y solidaridad.

Tiene a cargo la gestión de convenios para escenarios deportivos, la organización de eventos y la gestión de recursos para las prácticas deportivas y recreativas.

1.4.1 Objetivos

- Contribuir a la formación integral y al mejoramiento de la salud física y psíquica de la comunidad universitaria, por medio de la enseñanza y la práctica de actividades deportivas.
- Promover y coordinar la participación representativa deportiva en los diferentes niveles.
- Diseñar y ejecutar programas deportivos y recreativos con los estamentos de las diferentes dependencias, con la finalidad de apoyar la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.



- Desarrollar actividades formativas y deportivas con las familias de los miembros de la comunidad universitaria y, así mismo, de la sociedad en general.

1.4.2 Deporte Formativo

El deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo y la formación integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo.

El deporte formativo es un curso que complementa las competencias básicas, por lo que se ofrece en el ciclo de fundamentación o básico de cada programa curricular en uno de los dos primeros semestres. El estudiante que demuestra competencias profesionales en un deporte y hace parte del equipo representativo de la Corporación Universitaria en dicho deporte competitivo, no cumple con este requerimiento.

1.4.3 Formación Deportiva Universitaria

Conformada por 7 programas deportivos, busca ofrecer a la comunidad universitaria, la oportunidad de aprender, practicar y complementar las distintas actividades académicas y laborales.

Los programas ofrecidos son:

- **Ajedrez:** Este curso ofrece los conocimientos básicos sobre el juego, definiendo posteriormente, estrategias y ejercicios específicos que mejoren el nivel de conocimiento y juego del practicante.
- **Atletismo:** Fundamenta los distintos procesos de aprendizaje de las modalidades atléticas de pista (velocidad, semifondo, fondo) y campo (saltos, lanzamientos), con una proyección competitiva, sobre todo en las pruebas de pista.
- **Baloncesto:** Ofrece a los estudiantes, la posibilidad de aprender los fundamentos de este deporte (Técnica, Táctica, Estrategia), con un perfil formativo, pero estableciendo también, niveles precompetitivos y competitivos.
- **Fútbol:** Este programa formativo busca fomentar la práctica de este deporte en los estudiantes universitarios, desarrollando los fundamentos básicos, técnicos



y tácticos, fundamentando las condiciones individuales y el trabajo colectivo, y con la posibilidad de promoción hacia los equipos representativos de la institución.

- **Futbol de Salón:** Busca fomentar la práctica de este deporte en los estudiantes universitarios, aportándoles un conocimiento básico de los aspectos técnicos y tácticos, fundamentando las condiciones individuales y el trabajo colectivo, y con la posibilidad de promoción hacia los equipos representativos de la institución.
- **Tenis de mesa:** Los cursos formativos de tenis de mesa buscan enseñar a los estudiantes interesados los fundamentos técnicos de este juego, estimulando la práctica de esta actividad, ya sea con carácter recreativo o competitivo.
- **Voleibol:** Con la intención de difundir este deporte, los cursos formativos ofrecen a la comunidad universitaria inicialmente, un proceso de fundamentación técnica y acondicionamiento físico específico, para continuar con procesos tácticos de trabajo en equipo que permitan al deportista una adecuada práctica, ya sea con carácter recreativo o competitivo.

1.4.4 Deporte Representativo

La Corporación Universitaria Autónoma del Cauca ofrece a los estudiantes que se destaquen en la práctica de Futbol de Salón, Voleibol, Futbol y Baloncesto, la orientación de un equipo docente que perfecciona su nivel y le permite hacer parte de los equipos competitivos institucionales, los cuales a su vez reciben estímulos económicos como descuentos en la matrícula financiera, previo cumplimiento del reglamento del equipo y certificación de un destacado rendimiento académico.

A su vez, los equipos representativos de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca son los que nos representan ante las Ligas seccionales de cada disciplina y en certámenes universitarios, regionales y nacionales dentro de la Asociación colombiana de Universidades, ASCUN DEPORTES.

1.4.5 Deporte Recreativo y Aprovechamiento del Tiempo Libre

Desarrolla las actividades físicas de carácter recreativo y deportivo que lleven al mejoramiento de la calidad de vida mediante el uso saludable del tiempo libre.

Programa de Tiempo Libre



El programa se creó con el fin de ofrecer a la comunidad universitaria alternativas para el uso creativo del tiempo, ha venido experimentado con los diferentes Talleres Artesanales sumando esfuerzos para ofrecer propuestas que contribuyan al bienestar. Pretende despertar en la comunidad universitaria una visión diferente del tiempo.

El objetivo de Tiempo Libre es ofrecer a la comunidad universitaria programas y propuestas que sirvan de alternativa para el aprovechamiento de su tiempo libre, siendo la actividad deportiva del arte la más promovida y desarrollada.

1.5 AREA DE DESARROLLO HUMANO

Las acciones de Bienestar Universitario en el área de Desarrollo Humano facilitan en cada persona el mejor conocimiento de sí mismo y de los demás miembros de la comunidad, fomentar su capacidad de relacionarse y comunicarse; desarrollar el sentido de pertenencia y compromiso individual con la institución y fortalecer las relaciones humanas dentro de ella para lograr una verdadera integración que redunde en beneficio del entorno social. Además de ofrecer programas de crecimiento y desarrollo personal para todos los estamentos de la Corporación, realiza encuentros de integración, capacitación permanente, actividades de investigación, seminarios, conferencias, foros sobre programas de prevención.

1.5.1 Objetivos

- Promover la formación integral de las personas con el fin de desarrollar habilidades, aptitudes y destrezas que contribuyan a la cualificación de aspectos personales, académicos y laborales.
- Contribuir al desarrollo de los proyectos de vida en los ámbitos personal, académico y laboral, mediante el apoyo de actividades culturales de carácter institucional, colectivo e individual.
- Desarrollar programas y acciones de apoyo social que contribuyan a la solución de necesidades de los miembros de la comunidad universitaria.

1.5.2 Metodología

Siendo el crecimiento individual y colectivo un aspecto fundamental para el desarrollo integral y el fortalecimiento de la calidad humana, el área de Desarrollo Humano brinda la oportunidad de participar en espacios de formación y convivencia sana, esto con el fin de optimizar el quehacer de cada uno de los miembros de la comunidad, así como las relaciones consigo mismo, con los demás y con el entorno.



CORPORACION UNIVERSITARIA
AUTONOMA
DEL CAUCA

Por medio de Bienestar Institucional y la Coordinación de Desarrollo Humano, se ofrece un personal calificado, para guiar a la comunidad universitaria en los procesos que tienen que ver con:

Fomento hacia una nueva cultura “Cátedra Autónoma”, que consiste en la construcción de una cultura institucional en la que los miembros de la comunidad universitaria desarrollen capacidades, valores y actitudes que les permita fortalecer hábitos, crear sentido de pertenencia y mejorar sus relaciones interpersonales, además de lograr que su formación sea encaminada a la integralidad, impulsándolo para que sea un excelente profesional y con calidad humana.

Fomento de las competencias laborales básicas, que consiste en la construcción, a partir de una combinación de recursos (conocimientos, saber hacer, cualidades o aptitudes), y recursos del ambiente (relaciones, documentos, informaciones y otros) que son movilizados para lograr un desempeño, así lograr que los funcionarios posean una competencia profesional y que dispongan de los conocimientos, destrezas y aptitudes necesarios para ejercer una profesión, que resuelvan problemas profesionales de forma autónoma y flexible y que estén capacitados para colaborar en su entorno profesional y en la organización del trabajo, contribuyendo de esta manera el mejoramiento del clima organizacional.

Adicionalmente la comunidad universitaria se beneficia de talleres grupales en temas como:

Primeros auxilios psicológicos.

Asesoría a nivel individual y grupal.

Talleres de formación y desarrollo personal.

Programas y campañas de promoción y prevención.