Documento Descriptivo de Webinars y Talleres – IU Digital de Antioquia 2025

1. Introducción

La IU Digital de Antioquia, comprometida con la formación integral de sus estudiantes y la consolidación de entornos educativos saludables, desarrolla una serie de espacios formativos orientados al fortalecimiento de la salud mental, el bienestar emocional y la permanencia estudiantil. Estos espacios, materializados en **talleres y webinars**, promueven la reflexión, la autorregulación emocional, la prevención de las violencias y el desarrollo de habilidades para la vida.

En coherencia con los lineamientos del **Ministerio de Educación Nacional (MEN)** y la **Política Nacional de Salud Mental**, las actividades aquí descritas se enmarcan en la estrategia de **promoción del bienestar universitario** y de **prevención de riesgos psicosociales** que puedan afectar el desempeño académico, la convivencia y la permanencia en la educación superior.
Los espacios se articulan con los proyectos institucionales de la IU Digital, como el **Proyecto MEN de Bienestar y Permanencia**, los **Círculos de Palabra**, y las acciones colaborativas con programas territoriales como los **Escuchaderos de la Alcaldía de Medellín**.

2. Justificación

La vida universitaria representa una etapa de profundos retos personales, emocionales y sociales. Factores como el estrés académico, las relaciones interpersonales, la construcción de la identidad y las exigencias de la virtualidad pueden impactar la salud mental de los estudiantes. En respuesta a estas necesidades, la IU Digital de Antioquia implementa una estrategia integral que combina el acompañamiento psicosocial con espacios educativos participativos.

Los temas propuestos —**neuroresiliencia, autorregulación emocional, prevención de la violencia de género, hábitos saludables y vínculo entre cuerpo y mente**— fueron seleccionados en atención a las demandas emergentes de la comunidad estudiantil, a los datos de seguimiento institucional en salud mental, y a las orientaciones del MEN sobre promoción del bienestar emocional y prevención de la deserción.

Además, estos talleres y webinars se fundamentan en la convicción de que la **formación integral** implica atender no solo las competencias académicas, sino también las **habilidades socioemocionales, la conciencia de género, la empatía y la capacidad de afrontamiento adaptativo** ante las adversidades. De esta manera, se busca fortalecer la **neuroresiliencia estudiantil**, entendida como la capacidad del cerebro y la mente para recuperarse y aprender de las experiencias difíciles, y promover la creación de **entornos educativos emocionalmente seguros**.

3. Objetivos

Objetivo general

Promover el bienestar integral de los estudiantes de la IU Digital de Antioquia mediante la implementación de talleres y webinars orientados al fortalecimiento de la salud mental, la autorregulación emocional, la equidad de género, la resiliencia y la permanencia educativa.

Objetivos específicos

1. Fortalecer las capacidades de afrontamiento, autocuidado y resiliencia emocional de los estudiantes.
2. Fomentar la prevención de las violencias de género y la promoción de relaciones saludables en contextos universitarios.
3. Estimular el desarrollo de hábitos de vida positivos y sostenibles como parte de la formación integral.
4. Crear espacios participativos que integren la reflexión, el diálogo y la expresión emocional como estrategias de bienestar y permanencia.
5. Contribuir al desarrollo de una cultura institucional de salud mental y cuidado colectivo en la comunidad universitaria.

6. Descripción de los Webinars y Talleres

7. *Webinar: Neuroresiliencia*

Espacio académico que explora los mecanismos neurofisiológicos y psicológicos que sustentan la capacidad de resiliencia ante eventos adversos. Se abordarán temas como la plasticidad neuronal, la gestión del estrés y el papel de las emociones en la recuperación mental.

Propósito: Fortalecer en los estudiantes la comprensión del vínculo entre el cerebro, las emociones y la conducta adaptativa.

Metodología: Exposición magistral con componente reflexivo y participación interactiva en tiempo real.

Resultados esperados: Estudiantes con mayor comprensión de la neuroresiliencia y recursos personales para enfrentar el estrés académico y vital.

8. *Webinar: Manejo del Estrés en Contextos Educativos*

   Orientado a brindar estrategias prácticas de manejo del estrés, técnicas de respiración consciente y pautas de autocuidado en ambientes virtuales y presenciales.
   Propósito: Proporcionar herramientas para la gestión saludable del estrés académico.
   Metodología: Sesión virtual con ejercicios guiados, ejemplos de casos y participación activa.
   Resultados esperados: Reducción de niveles percibidos de estrés y aumento del bienestar subjetivo.

9. *Taller: Prevención de la Violencia de Género en el Noviazgo y la Pareja – Proyecto MEN*

   Este taller promueve la identificación de señales de alerta, la comprensión del ciclo de la violencia y la reflexión sobre los modelos relacionales.
   Propósito: Sensibilizar sobre la importancia de las relaciones igualitarias y la detección temprana de la violencia.
   Metodología: Trabajo grupal, análisis de casos, construcción colectiva de estrategias preventivas.
   Resultados esperados: Estudiantes capaces de reconocer dinámicas de violencia y promover relaciones basadas en el respeto y la equidad.

10. *Círculo de Palabra: "Exploradores de Ideas en la Edad Adulta: Microbiota y Emociones, un Vínculo Invisible"*

    Espacio dialógico de carácter reflexivo y científico, donde se analiza la relación entre la microbiota intestinal, el estado emocional y el bienestar psicológico.

    Propósito: Promover el pensamiento crítico y la conciencia integral sobre el vínculo cuerpo-mente.

    Metodología: Conversatorio tipo círculo de palabra con expertos invitados y participación abierta.

Resultados esperados: Comprensión del impacto de la alimentación y la microbiota sobre la salud mental.

11. *Taller: Sé tú Mejor Versión – Proyecto MEN*

    Diseñado para fortalecer la autoconfianza, el propósito personal y la motivación intrínseca de los estudiantes.
    Propósito: Potenciar el desarrollo personal y la autorrealización como pilares de la formación integral.
    Metodología: Actividades reflexivas, test vocacionales, dinámicas de autoconocimiento.
    Resultados esperados: Estudiantes con mayor claridad en su proyecto de vida y motivación para la permanencia académica.

12. *Taller: "Un Café en Calma" – Autorregulación Emocional*

    Espacio vivencial enfocado en el desarrollo de estrategias para gestionar las emociones, identificar detonantes y fortalecer la estabilidad emocional en la vida universitaria.
    Propósito: Favorecer la regulación emocional y la convivencia armónica.
    Metodología: Taller experiencial con ejercicios de mindfulness y diálogo reflexivo.
    Resultados esperados: Estudiantes con herramientas prácticas para la gestión emocional cotidiana.

13. *Taller: Mujeres Libres de Violencia – Ciclo de la Violencia y Rutas de Atención*

    Actividad educativa orientada a la prevención, identificación y atención oportuna de situaciones de violencia basada en género.
    Propósito: Brindar información clara sobre las rutas de atención institucional y municipales.

    Metodología: Taller participativo con exposición de casos reales, cartografía de rutas y análisis de políticas públicas.
    Resultados esperados: Estudiantes con conocimiento de las rutas de protección y empoderamiento frente a la violencia.

14. *Taller: Habilidades para la Vida – Sé tú Mejor Versión (Hábitos Atómicos)*

    Basado en el enfoque de la OMS sobre habilidades para la vida y el modelo de hábitos atómicos, este taller promueve la disciplina, la constancia y la toma de decisiones saludables.
    Propósito: Desarrollar hábitos sostenibles que potencien el rendimiento académico y el bienestar personal.
    Metodología: Actividades de diseño de hábitos, autorreflexión y metas SMART.
    Resultados esperados: Estudiantes con estrategias claras para mejorar su bienestar integral.

5. Conclusiones y Recomendaciones

Los espacios formativos implementados por la IU Digital de Antioquia evidencian un compromiso institucional con la salud mental, la equidad de género y la formación integral. Los temas abordados responden a las necesidades reales de la comunidad universitaria y fortalecen la permanencia educativa al fomentar la autorregulación, la empatía y el bienestar emocional.

Conclusiones:

- Las acciones desarrolladas permiten integrar el componente psicoeducativo a los procesos académicos, mejorando la convivencia y el sentido de pertenencia.
- La participación estudiantil en estos espacios refleja el interés por construir entornos más saludables, seguros y solidarios.
- La articulación con el MEN y los programas locales de apoyo psicosocial amplía el alcance y la efectividad de las estrategias.

Recomendaciones:

- Continuar fortaleciendo la oferta de talleres y webinars con enfoque en salud mental, género y bienestar integral.
- Consolidar redes de apoyo con instituciones aliadas como los Escuchaderos y programas de salud mental municipal.
- Incorporar mecanismos de evaluación de impacto que permitan medir los avances en bienestar, permanencia y satisfacción estudiantil.
- Promover la capacitación continua de docentes y orientadores en salud mental universitaria y prevención de violencias.