INFORME DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES MES DE NOVIEMBRE

Sede Regional - Barbosa

Contextualización

La sede UIS Barbosa inicia su funcionamiento en el año 1997. Está ubicada en el departamento de Santander, municipio de Barbosa. Actualmente cuenta con 456 estudiantes en modalidad presencial en las carreras de Ingeniería Civil, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial, Ingeniería Mecánica, Ingeniería de Sistemas e Ingeniería Química.

Dentro de las dependencias de la Universidad se encuentra el área de Bienestar, dirigida por la coordinadora del departamento Aida Ardila Ardila. Específicamente en el área de psicología, se cuenta con la profesional Amanda Miguel Díaz Díaz, quien acompaña a los estudiantes desde una mirada humana y profesional.

Dentro de los programas del área de Bienestar se encuentra el área de enfermería, fundamentada en el autocuidado para prevenir enfermedades y promover estilos de vida saludables como parte de la formación integral. Al igual que el área de psicología, que bajo una política institucional ofrece atención individual a estudiantes que presenten situaciones de tipo psicoafectivo, familiar y social, como síntomas de ansiedad y depresión, consumo de sustancias psicoactivas, desajuste emocional, problemas en sus relaciones de pareja, inadecuada toma de decisiones y dificultades en sus habilidades sociales. El propósito es orientarlos y asesorarlos para favorecer su bienestar y el mejoramiento de la salud mental de la comunidad universitaria.

Dentro de esta área también encontramos la Política de Equidad de Género y el Protocolo de Atención a Hechos de Violencia Basada en Género, que refuerzan el compromiso institucional con el respeto, la inclusión y la protección de los derechos de toda la comunidad.

Durante el mes de noviembre se han continuado desarrollando las actividades planteadas en las reuniones iniciales con el personal administrativo del área de bienestar. Esto ha permitido poner en marcha los planes de trabajo previstos para la atención de los estudiantes, generando un impacto positivo y significativo en toda la comunidad.

Actividad 1. Orientación individual con enfoque psicosocial que permitan identificar las necesidades y asu vez dar una orientación oportuna con estrategias de promoción y prevención.

- Descripción de actividades

Durante el mes de Noviembre se realizaron en la sede UIS Barbosa por parte de las profesionales Karem Liseth Blanco Lizarazo (Trabajo Social) y Janeth Xiomara Noriega Bohórquez (Psicología), en el marco del proyecto "Implementación de un modelo de orientación en salud mental comunitaria que promueva la permanencia académica de estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander", se realizaron actividades de tipo individual, conocidas como escuchas individuales, que permitieron abrir espacios personalizados de trabajo con los estudiantes. En estos encuentros se ofreció acompañamiento y orientación en temas como el manejo del tiempo y la frustración frente a bajos niveles académicos, la resolución de conflictos familiares, las relaciones de pareja, el manejo de situaciones de estrés y el apoyo en casos de bajo rendimiento académico. Asimismo, se brindaron pautas para la toma de decisiones asertivas, fortaleciendo la capacidad de los estudiantes para enfrentar sus retos personales y académicos con mayor confianza y claridad.

- Beneficiarios de la actividad

Actividad	Cantidad de beneficiarios
Escuchas Individuales: Actividades de tipo individual, espacios personalizados de trabajo con los estudiantes. **Mes de Noviembre.** Durante este periodo se llevaron a cabo actividades de tipo individual, conocidas como *escuchas individuales*, que se convirtieron en espacios personalizados de acompañamiento para los estudiantes. En cada encuentro las profesionales en psicología y trabajo social ofrecieron orientación cercana y significativa en temas como el manejo del tiempo y la frustración frente a bajos niveles académicos, la resolución de conflictos familiares, las relaciones de pareja, el manejo de situaciones de estrés y el apoyo en casos de bajo rendimiento académico. Además, se brindaron herramientas para la toma de decisiones asertivas, fortaleciendo la confianza y la capacidad de los estudiantes para afrontar sus retos personales y académicos. Estos espacios no solo respondieron a necesidades puntuales, sino que también se transformaron en momentos de escucha genuina y crecimiento, donde los estudiantes pudieron sentirse acompañados y valorados. El impacto se reflejó en una comunidad más consciente, resiliente y comprometida con su bienestar integral como parte de su experiencia en la universidad, estos espacios no solo han fortalecido el desarrollo académico y personal de los estudiantes, sino que también han sido reconocidos como escenarios de fortalecimiento colectivo dentro de la sede UIS Barbosa. Por otro lado, estos espacios son fundamentales pues son una vía para el autoconocimiento y el reconocimiento de actitudes, acciones y actividades para el proyecto de vida saludable. Lo anterior se fundamenta, en que en muchas ocasiones no se cuenta con escenarios de identificación, construcción de identidad, orientación sexual y crecimiento personal, de esta forma, la escucha individual se convierte en una oportunidad para facilitar y fortalecer el conocimiento propio.	55 Estudiantes Universitarios.

Actividad 2. Brindar herramientas psicoeducativas respaldadas por bases teórico- prácticas, que permitan desde la promoción y prevención de la salud mental, fomentar la importancia de desarrollar competencias socioemocionales en el contexto personal y académico.

- Descripción de actividades

Como parte de las actividades institucionales, se llevaron a cabo **dinámicas de enganche** individuales y grupales orientadas al reconocimiento del programa dentro de la comunidad educativa. Estas acciones tienen como propósito de ampliar el conocimiento sobre la salud mental y generar vínculos significativos entre los profesionales y los estudiantes, promoviendo su apropiación como recurso clave para el acompañamiento durante el último mes académico del año 2025. Con ello, se busca fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes y favorecer su permanencia en el proceso formativo.

Durante este mes logramos abrir 4 espacios formativos con estudiantes de pregrado.

Los temas centrales fueron: conciencia social - relacionamiento social, manejo del tiempo-hábitos de estudio, manejo del estrés y toma de decisiones todas ellas son habilidades esenciales para fortalecer la salud mental y, al mismo tiempo, estratégicas para potenciar el rendimiento académico.

En las siguientes páginas compartimos en detalle cada actividad, sus impactos, reflexiones y hallazgos. Queremos resaltar de manera especial la participación del Centro de Escucha en la Semana Universitaria, donde se ofrecieron experiencias de integración, interacción y aprendizaje que enriquecieron la vida estudiantil y fortalecieron los vínculos comunitarios.

- Beneficiarios de la actividad

Total Beneficiarios: 652 Estudiantes Universitarios.

TOMA DE DECISIONES UN MINUTO PARA GANAR: A través de retos cortos acompañados de juegos didácticos con fichas, los estudiantes replican figuras observadas y, en ese proceso, se enfrentan al desafío principal: tomar decisiones. Decidir cómo organizarse, si trabajar en equipo o de manera individual, y qué estrategias seguir para cumplir el reto de forma rápida y eficaz se convierte en el núcleo de la experiencia.

Este ejercicio no solo fortalece la capacidad de decidir bajo presión, sino que también invita a gestionar las emociones que surgen en el camino.

Es enriquecedor observar cómo los estudiantes se escuchan, se complementan y, al mismo tiempo, abren espacios de debate para contrastar puntos de vista diferentes. Así, la toma de decisiones se convierte en un aprendizaje compartido que potencia la colaboración, el respeto y la construcción conjunta.

GESTIÓN DEL TIEMPO MAPA DEL TIEMPO: Se diseñaron dos actividades de enganche enfocadas en dos aspectos clave: la gestión del tiempo vinculada a hábitos saludables y el abordaje del estrés durante las jornadas académicas.

A los estudiantes se les entrega un formato con la semana organizada y convenciones de color que representan tres dimensiones: tiempo de estudio, momentos de autocuidado y actividades adicionales.

La propuesta invita a reflexionar sobre cómo proyectan y ordenan su tiempo, resaltando la importancia de tomar decisiones conscientes al ubicar espacios de estudio que permitan mejores resultados y eviten una sobrecarga mental. Durante la actividad también se comparten pautas sobre la necesidad de incluir pausas entre jornadas, reconocer los momentos de autocuidado y decidir de manera equilibrada cuánto tiempo dedicar a cada actividad.

Lo más significativo es que la mayoría de los estudiantes reconoció no haber implementado antes esta estrategia y expresó su intención de adoptarla como un método práctico para organizar su semana, mejorar su rendimiento y cuidar su bienestar.

ABORDAJE DEL ESTRÉS. DÉTOX ESTRÉS: En la entrada del edificio principal se dispuso un **saco de boxeo** como recurso simbólico y práctico para liberar el estrés de manera saludable. El reto invita a los estudiantes a **identificar aquellas situaciones o detonantes que les generan tensión o emociones limitantes** y, posteriormente, durante un minuto, golpear el saco mientras piensan en esas respuestas.

Al finalizar, se abre un espacio de reflexión con dos preguntas sencillas pero poderosas: *"¿Cómo te sientes ahora?"* y *"¿En qué pensaste?"*. A partir de las respuestas, se comparten

pautas para el manejo adecuado del estrés y se resalta la importancia de contar con estrategias de gestión frente a la rabia y otras emociones intensas. Más allá del ejercicio físico, la actividad se convierte en una oportunidad para **tomar decisiones conscientes sobre cómo canalizar las emociones**, promoviendo el autocuidado y el bienestar en medio de las exigencias académicas.

HABILIDADES DE RELACIONAMIENTO. TORNEO DE VOLEIBOL: Como parte de las estrategias que buscan conectar con los gustos e intereses de los estudiantes, se reconoce su vínculo con el **deporte** y cómo este se convierte en un **factor protector**: les permite aprovechar el tiempo libre de manera saludable y, al mismo tiempo, liberar las cargas mentales que generan los exámenes.

Con este propósito se organizó un **torneo con 5 equipos**, bajo la modalidad de todos contra todos, para definir un ganador que recibiría una recompensa al finalizar la jornada. Más allá de la competencia, se establecieron reglas sencillas pero significativas: **no decir groserías, no insultar al equipo contrario y celebrar también los puntos de los demás**. Estas pautas promovieron el aprendizaje de conductas respetuosas y la construcción de un ambiente positivo.

El momento más valioso llegó al cierre, cuando el equipo ganador decidió **compartir su premio con los demás participantes**. Este gesto nos permitió concluir que el torneo no solo fue un espacio de recreación, sino también de **crecimiento personal y fortalecimiento de habilidades sociales**, donde la solidaridad y el respeto se vivieron de manera auténtica.

AUTOCONOCIMIENTO Y CONCEPTOS DE SALUD MENTAL: Durante los entretiempos de estudio, los estudiantes se acercaron a la base de bienestar y participaron en tres actividades pensadas para cuidar su mente y sus emociones. La primera fue una guía de autoconocimiento y reflexión, un espacio íntimo donde cada uno pudo detenerse, mirarse hacia adentro y reconocer aspectos de sí mismo que a menudo pasan desapercibidos en la rutina académica.

La segunda actividad los invitó a la alegría y al juego: una competencia de adivinanzas de palabras que despertó risas, ingenio y camaradería. Allí, más allá de la dinámica lúdica, se

fortalecieron vínculos y se generó un ambiente de confianza que permitió que todos se sintieran parte de un mismo grupo.

Finalmente, la tercera propuesta consistió en ubicar las emociones experimentadas durante la semana. Este ejercicio, sencillo pero poderoso, les permitió reconocer cómo se habían sentido, poner nombre a sus estados emocionales y compartirlos con los demás. Fue un momento de honestidad y apertura que ayudó a liberar tensiones y a comprender que cada emoción tiene un lugar y un valor en el proceso de aprendizaje.

Estas experiencias, aunque breves, se convirtieron en pausas significativas: les dieron la oportunidad de despejar la mente, descansar del ritmo académico y reflexionar sobre aspectos que rara vez forman parte de su día a día. Más que actividades, fueron pequeños recordatorios de que el bienestar también se construye en lo cotidiano, en la risa compartida, en la palabra acertada y en la valentía de reconocer lo que sentimos.

CIRCUITO DE BIENESTAR: En los últimos días de parciales y entregas finales, cuando la tensión por los resultados del semestre se hacía sentir en cada pasillo, diseñamos un **circuito de bienestar** pensado como un respiro para los estudiantes. La carga de estrés, preocupación y ansiedad era evidente. Con ese panorama, quisimos ofrecer un espacio distinto, donde pudieran detenerse, reconectar consigo mismos y compartir con otros desde la calma y la creatividad.

El circuito se estructuró en cuatro estaciones:

Pintura de emociones: Aquí los estudiantes plasmaron en colores y formas las decisiones que habían tomado durante el año académico. Fue un ejercicio de reflexión visual: reconocer lo que hicieron bien, identificar las oportunidades de mejora y proyectar cómo querían afrontar el próximo periodo. Más que un dibujo, cada trazo se convirtió en un espejo de su propio proceso.

Juegos de Mesa: Mientras esperaban los resultados, se reunieron en pequeños grupos para jugar. Entre risas, estrategias y complicidad, ocuparon su tiempo libre de manera sana y divertida. Este espacio les permitió recordar que el descanso también es parte del aprendizaje y que la alegría compartida aligera la carga emocional.

Comunicación vendada: Dos parejas se enfrentaban a un reto: uno de los integrantes debía guiar al otro, con los ojos vendados, hasta cumplir un desafío. Al finalizar, se abrió un espacio de reflexión sobre la importancia de transmitir mensajes claros, escuchar con atención y hacerlo siempre desde la empatía. Fue un ejercicio que reveló cómo la confianza y la comunicación son pilares no solo en el juego, sino en la vida académica y personal.

Mapa para el autoconocimiento: Diseñado con preguntas clave, este mapa invitó a los estudiantes a reconocer sus habilidades, emociones y actitudes. Fue un momento íntimo de exploración personal, donde cada respuesta abría la puerta a un mayor entendimiento de sí mismos y a la posibilidad de crecer con mayor conciencia.

En conjunto, estas actividades se convirtieron en un **circuito de pausa y bienestar**: un espacio para despejar la mente, descansar del ritmo académico y reflexionar sobre aspectos que rara vez se abordan en el día a día. Más que dinámicas, fueron recordatorios de que el bienestar se construye en lo cotidiano, en la risa, en la valentía de reconocer lo que sentimos y en la capacidad de transformar la ansiedad en aprendizaje.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS: Se exploraron estrategias básicas para brindar apoyo emocional en situaciones de crisis, reconociendo señales de alerta y promoviendo la empatía como herramienta de contención. Los estudiantes aprendieron a identificar cuándo y cómo intervenir, y cuándo derivar a profesionales especializados.

La actividad formativa se estructura en tres momentos cuidadosamente diseñados para facilitar el aprendizaje, la reflexión y la apropiación de los **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** como herramienta fundamental en el cuidado de la salud mental:

Momento de Enganche – Reconocimiento y Apertura

Se inicia con una dinámica de bienvenida que permite romper el hielo y generar un ambiente de confianza entre los participantes. Este espacio está orientado al reconocimiento mutuo, promoviendo la participación activa desde el inicio y preparando emocionalmente a los estudiantes para abordar los temas centrales. El objetivo es crear un clima propicio para el diálogo, la escucha y la conexión grupal.

Actividad Central – Presentación e Interiorización de los PAP

En este momento se introducen los conceptos clave de los **Primeros Auxilios Psicológicos**, utilizando herramientas ofimáticas como presentaciones, frases reflexivas y recursos visuales que facilitan la comprensión. Se abordan los fundamentos teóricos, los principios básicos y las formas de aplicación en situaciones de crisis emocional. A través de ejemplos y ejercicios guiados, se promueve la **interiorización** de los conceptos, conectándolos con experiencias personales y cotidianas.

Actividad de Cierre – Reflexión Lúdica y Evaluación Emocional

Para cerrar, se realiza una dinámica participativa con **tarjetas de emociones**, que permite a los estudiantes identificar, expresar y reflexionar sobre sus propias vivencias emocionales. Esta actividad lúdica facilita la evaluación del nivel de apropiación de los conceptos trabajados, promoviendo un espacio seguro para compartir y validar emociones. Además, se refuerza la importancia de los PAP como herramienta de apoyo en momentos de vulnerabilidad.

Autoconocimiento: Se propició un espacio íntimo para que los estudiantes reflexionaran sobre sus emociones, fortalezas, límites y necesidades. A través de ejercicios prácticos, se fomentó la conciencia de sí mismos como base para una vida emocional más equilibrada y resiliente.

Como parte del desarrollo de la actividad central sobre **Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)**, se implementó una dinámica reflexiva centrada en el **autocuidado**. Esta propuesta busca que los estudiantes reconozcan y valoren las prácticas cotidianas que fortalecen su bienestar físico, emocional, mental y social.

La actividad se desarrolla a través de una hoja con diferentes viñetas que invitan a los participantes a escribir y reflexionar sobre sus propios hábitos, gustos, rutinas y prácticas saludables. Se abordan temas como:

Cuidados físicos: alimentación, descanso, ejercicio, higiene.

Cuidados mentales: gestión del estrés, pausas activas, lectura.

Cuidados emocionales: expresión de sentimientos, espacios de escucha, validación emocional.

Cuidados sociales: vínculos afectivos, redes de apoyo, comunicación asertiva.

Este ejercicio permite a los estudiantes **reconocer sus propias estrategias de autocuidado**, muchas de ellas construidas a lo largo de su vida, y visualizar aquellas áreas que requieren mayor atención o fortalecimiento. El espacio se convierte en un momento íntimo y significativo, donde se comparten vivencias, se validan experiencias y se promueve el diálogo desde el respeto y la empatía.

Escuchar para acompañar: Durante la actividad, se da lugar a la voz de los estudiantes, quienes comparten sus conceptos, emociones y aprendizajes, generando un ambiente de confianza que enriquece el proceso formativo.

Cierre emocional: Para finalizar, se entrega una tarjeta con un mensaje sobre la importancia de reconocer y gestionar las emociones. Se invita a cada estudiante a escribir un pensamiento personal que pueda servir como **recurso emocional** en momentos de angustia, convirtiéndose en una herramienta simbólica de contención y autocuidado.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES FORMACIÓN DE VOCEROS: Se realizó el primer encuentro con nuestro grupo de voceros y voceras, un espacio pensado para fortalecer sus habilidades socioemocionales frente al gran reto de acompañar y convertirse en puentes de apoyo para los estudiantes.

Durante la jornada se llevaron a cabo diferentes ejercicios que permitieron reconocer los conocimientos previos del grupo y trabajar aspectos clave como la comunicación constructiva, el relacionamiento social y la toma consciente de decisiones.

Primer momento – Reconocimiento.

Divididos en dos subgrupos, los participantes realizaron un ejercicio de acercamiento y reconocimiento mutuo, compartiendo gustos, afinidades y características personales. Este momento buscó fortalecer la cohesión del grupo y despertar la empatía entre ellos.

Segundo momento – Desarrollo de habilidades.

A través de un círculo de la palabra, se reflexionó sobre cuáles son las habilidades más importantes en el rol de vocería y cómo estas se relacionan directamente con la salud mental y el bienestar emocional. La conclusión fue clara: es fundamental que los voceros adquieran conocimientos en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y que se conviertan en referentes accesibles para los estudiantes, personas a quienes puedan acudir para expresar lo que sienten. Para reforzar este aprendizaje, se realizaron ejercicios prácticos de comunicación constructiva y liderazgo.

Tercer momento – Construcción colectiva

Finalmente, los subgrupos fueron invitados a crear un símbolo que representara los valores que ellos mismos habían destacado en el módulo anterior: unión, apoyo, empatía y comunicación. Este símbolo se convirtió en su bandera como grupo representativo, reflejando el compromiso y la identidad que los une en su labor.

FOGATA SOLTAR, CERRAR Y APRENDER: En medio del calor de un canelazo, la música que acompañaba la noche, la presencia de los amigos y la fuerza simbólica de una gran fogata, nos reunimos para vivir un espacio de reflexión y conexión. La intención fue sencilla pero poderosa: reconocer la importancia de poner límites, aprender a soltar preocupaciones y cargas, tomar decisiones responsables y descubrir aprendizajes en cada experiencia de la vida.

Primer momento – Apertura y reflexión

La jornada comenzó con una invitación a mirar hacia adentro y hacia alrededor. Se animó a los participantes a pensar en la etapa vital en la que se encuentran, en los amigos que los acompañan, en la familia que los sostiene y en las experiencias que han marcado el año. Este ejercicio de reconocimiento permitió valorar lo vivido, agradecer lo compartido y abrir el corazón a nuevas posibilidades.

Segundo momento – Soltar para crecer

Cada persona recibió un pequeño papel en el que escribió aquello que deseaba transformar en sí misma: aspectos de su forma de ser que quisiera mejorar, preocupaciones que necesitaba dejar atrás o situaciones que sentía necesario cerrar. Este gesto sencillo se convirtió en un acto de liberación simbólica para los estudiantes que participaron.
En este punto se resaltó la importancia de construir relaciones estables y constructivas, de tejer redes de apoyo auténticas, de darse un espacio para el autocuidado y de fortalecer hábitos que promuevan estilos de vida saludables. Soltar no significa olvidar, sino aprender a dejar ir lo que pesa para abrir espacio a lo que nutre.

Tercer momento – El fuego transforma

Finalmente, los participantes se reunieron en un gran círculo alrededor de la fogata. Allí se compartió una reflexión final y se invitó a cada persona a entregar su papel al fuego. El acto de soltarlo en las llamas se convirtió en un símbolo de liberación y renovación: dejar atrás lo que limita y recibir la energía necesaria para sentirse más ligero, más fuerte y más en paz.

La actividad reunió a **235 estudiantes**, lo que refleja el interés y la necesidad de la comunidad universitaria por espacios de relajación, esparcimiento y encuentro con los amigos.

Más allá de la experiencia puntual, este tipo de actividades se consolidan como factores protectores, pues fortalecen el bienestar emocional y generan un impacto amplio y representativo en la vida estudiantil. La fogata no fue solo un evento, sino un ritual colectivo de aprendizaje y transformación. Una oportunidad para recordar que crecer implica soltar, que cuidarse es también compartir, y que el fuego, como símbolo, nos enseña que todo lo que se libera puede convertirse en energía para seguir adelante.

RALLY EMOCIONANTE: En el marco de la Semana Universitaria, realizada del 3 al 7 de noviembre, el Centro de Escucha se sumó con una actividad pensada para integrar a los estudiantes, fortalecer sus vínculos sociales y abrir un espacio de reflexión sobre la salud mental y el cuidado propio y del otro. La propuesta se desarrolló a través de tres retos grupales que lograron convocar a 90 estudiantes de diferentes programas académicos.

Primer momento – División de grupos e identidad

Se conformaron cuatro subgrupos con la consigna de crear un nombre, una barra de celebración y un vestuario que los representara. Para ello se entregaron materiales que debían transformar en símbolos en el menor tiempo posible. Este

primer momento despertó la creatividad y el trabajo colaborativo, promoviendo la construcción colectiva y el reconocimiento de afinidades. Además, se resaltó la importancia de tejer redes de apoyo sólidas, cercanas y empáticas, que nos permitan enfrentar las situaciones de la vida con mayor seguridad y confianza.

Segundo momento – Retos grupales

Ubicados en cuatro filas, los equipos se enfrentaron a diferentes retos que ponían a prueba el trabajo en equipo, la capacidad de diseñar estrategias, la integración y el conocimiento de conceptos relacionados con la salud mental. Todos competían al mismo tiempo, sumando puntos según la rapidez y efectividad con la que cumplían.

Más allá de la competencia, esta etapa permitió a los participantes disfrutar de un tiempo libre saludable, liberar tensiones y reconocer la importancia de sus emociones: aprender a nombrarlas, gestionarlas y validarlas, al mismo tiempo que se fortalecía la disposición de apoyar y acompañar al otro cuando lo necesita. Posteriormente, se realizaron dos ejercicios adicionales en los que los grupos se enfrentaban de a dos por ronda.

Estas dinámicas promovieron el cuidado del cuerpo y del otro, la resolución pacífica de conflictos y la identificación de acciones concretas para fortalecer la salud mental.

Tercer momento – Cierre y reflexión

Al finalizar, todos los participantes se reunieron en un gran círculo para reflexionar sobre la importancia de la amistad, de las redes de apoyo, de hablar a tiempo, de pedir y ofrecer ayuda, y de desmitificar las situaciones de salud mental que forman parte de la vida cotidiana. Finalmente, se sumaron los puntos y se reconoció la energía y participación de cada equipo, destacando a un grupo ganador. Sin embargo, el verdadero propósito del rally fue claro: disfrutar, aprender y recordar que el bienestar emocional se construye en comunidad.

CINE FORO AUTOCONOCIMIENTO Y TOMA DECISIONES: Como parte de las estrategias de apertura y disposición al aprendizaje, se llevó a cabo un cine foro cuyo propósito principal fue reconocer la importancia de contar con espacios que inviten al autoconocimiento y a la toma consciente de decisiones, pilares fundamentales para construir un proyecto de vida estable y significativo.

En esta actividad participaron 93 estudiantes de distintos programas académicos, lo que nos permite concluir que este tipo de experiencias son altamente valoradas por la comunidad y deben seguir siendo promovidas como parte del proceso formativo integral.

Primer momento – Pregunta movilizadora

El encuentro inició con una reflexión sencilla pero profunda: ¿Qué tanto te conoces? y ¿Qué quieres hacer en tu vida? Estas preguntas sirvieron como guía para observar la película con atención y conectar la historia con la propia experiencia personal.

La película seleccionada fue **"Mente indomable",** que narra la vida de un joven de aproximadamente 20 años con un talento extraordinario para las matemáticas, pero también con una historia marcada por retos emocionales y decisiones cruciales. Su recorrido invita a pensar en la importancia de reconocer nuestras capacidades, enfrentar nuestras heridas y tomar decisiones que definan el rumbo de nuestro presente y futuro.

Segundo momento – Círculo de la palabra y diálogo de reflexión

Al finalizar la proyección, se abrió un círculo de la palabra en el que los estudiantes pudieron responder las preguntas iniciales y compartir sus reflexiones. El diálogo giró en torno a las circunstancias del protagonista, resaltando la relevancia de buscar ayuda terapéutica cuando es necesario, de detenerse a pensar en el proyecto de vida y de asumir con responsabilidad las decisiones que nos acercan a lo que queremos ser.

Este espacio permitió que los estudiantes se escucharan entre sí, validaran sus emociones y reconocieran que el proceso de autoconocimiento no es individual, sino que se enriquece en la interacción con otros.

Los participantes expresaron que la película fue de su total agrado y recibieron con apertura tanto las reflexiones de sus compañeros como las aportaciones de las facilitadoras. El cine foro se convirtió en un escenario de aprendizaje emocional y colectivo, donde cada estudiante pudo mirarse a sí mismo desde otra perspectiva y comprender que conocerse y decidir son actos que construyen futuro.

TORRE DE ESPAGUETI. TOMA DE DECISIONES – HABILIDADES DE RELACIONAMIENTO- CONCIENCIA SOCIAL: La Torre de Espagueti es más que un reto divertido: es una metáfora de cómo construimos juntos, de cómo nuestras decisiones, habilidades y relaciones se entrelazan para dar forma a proyectos que se sostienen en el tiempo. En el contexto universitario, esta dinámica busca que los estudiantes reflexionen sobre el impacto de su participación en un grupo, el rol que asumen y la importancia de crear iniciativas colectivas con propósito.

Primer momento – Toma de decisiones.

Al inicio, los equipos reciben los materiales: 2 paquetes de espagueti crudos, un rollo de cinta adhesiva y una tijera. Con ellos, deben planear cómo construir la torre más alta y estable en 30 minutos con los materiales entregados.

Antes de empezar, se les da un espacio de **5 minutos de planificación**, donde deben decidir juntos un diseño, repartir tareas y definir una estrategia. Aquí se pone a prueba la capacidad de tomar decisiones rápidas, consensuadas y responsables. Los estudiantes descubren

que decidir no es solo elegir una opción, sino también escuchar, negociar y confiar en las ideas de los demás.

Segundo momento – Habilidades de relacionamiento

Durante los 25 minutos de construcción, emergen los roles: líderes que guían, personas que aportan ideas creativas, quienes ejecutan con precisión y quienes animan al grupo cuando surgen dificultades. Este momento permite observar cómo fluye el liderazgo, cómo se distribuyen las responsabilidades y cómo cada voz tiene un valor en el proceso.

La dinámica se convierte en un espejo de la vida universitaria: aprender a trabajar en equipo, reconocer las fortalezas de los compañeros y construir redes de apoyo sólidas y empáticas. Aquí se resalta la importancia de la comunicación constructiva, el respeto por las diferencias y la capacidad de resolver conflictos sin perder de vista el objetivo común.

Tercer momento – Conciencia social.

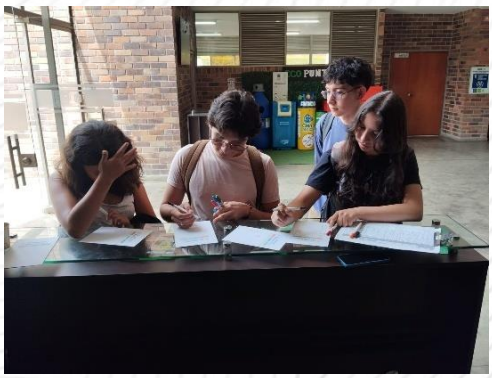
Al finalizar, se mide la altura de cada torre y se reconoce al equipo ganador. Sin embargo, el verdadero cierre está en la reflexión colectiva:

- ¿Cómo trabajamos como grupo?
- ¿Qué roles asumimos y cómo influyeron en el resultado?
- ¿Qué aprendimos sobre nosotros mismos y sobre los demás?
- ¿Qué de esta experiencia podemos aplicar en otros contextos de nuestra vida universitaria y social?

Los estudiantes son invitados a pensar que, así como la torre se construye con materiales simples, nuestras carreras y proyectos de vida se levantan con decisiones, relaciones y valores. La conciencia social aparece cuando entendemos que lo que estudiamos o elaboramos no es solo para nosotros, sino para aportar a la comunidad, para construir algo que se sostenga y beneficie a otros.

La **Torre de Espagueti** no es solo un juego: es un ejercicio que nos recuerda que el conocimiento cobra sentido cuando se traduce en acciones humanas y colectivas. Nos enseña que cada decisión cuenta, que las habilidades de relacionamiento fortalecen los proyectos y que la conciencia social nos da dirección. Al final, lo importante no es la torre más alta, sino la certeza de que juntos podemos construir aprendizajes y experiencias que nos preparan para la vida.

- Evidencia Fotográfica

TOMA DE DECISIONES **UN MINUTO PARA GANAR** 	**TOMA DE DECISIONES** **UN MINUTO PARA GANA** 
GESTIÓN DEL TIEMPO **MAPA DEL TI** 	**GESTIÓN DEL TIEMPO** **MAPA DEL TIEMPO** 
ABORDAJE DEL ESTRÉS. **DÉTOX ESTRÉS.** 	**ABORDAJE DEL ESTRÉS.** **DÉTOX ESTRÉS.** 

HABILIDADES DE RELACIONAMIENTO. **TORNEO DE VOLEIBOL** 	**AUTOCONOCIMIENTO Y CONCEPTOS DE SALUD MENTAL** 
AUTOCONOCIMIENTO Y CONCEPTOS DE SALUD MENTA 	**AUTOCONOCIMIENTO Y CONCEPTOS DE SALUD MENTAL** 
CIRCUITO DE BIENESTAR. 	**CIRCUITO DE BIENESTAR.** 

CIRCUITO DE BIENESTAR. 	**CIRCUITO DE BIENESTAR.** 
CIRCUITO DE BIENESTAR. 	**CIRCUITO DE BIENESTAR.** 
CIRCUITO DE BIENESTAR. 	**CIRCUITO DE BIENESTAR.** 

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS .



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICO



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS



HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
FORMACIÓN DE VOCEROS



FOGATA

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
FORMACIÓN DE VOCEROS



FOGATA

SOLTAR, CERRAR Y APRENDE



SOLTAR, CERRAR Y APRENDER



FOGATA
SOLTAR, CERRAR Y APRENDE.



FOGATA
SOLTAR, CERRAR Y APRENDE



RALLY EMOCIONANTE.



RALLY EMOCIONANTE.



RALLY EMOCIONANTE 	**RALLY EMOCIONANTE** 
CINE FORO **AUTOCONOCIMIENTO Y TOMA DECISIONES.** 	**CINE FORO** **AUTOCONOCIMIENTO Y TOMA DECISIONES.** 
TORRE DE ESPAGUETI.TOMA DE DECISIONES – HABILIDADES DE RELACIONAMIENTO- CONCIENCIA SOCIAL. 	**TORRE DE ESPAGUETI.TOMA DE DECISIONES – HABILIDADES DE RELACIONAMIENTO- CONCIENCIA SOCIAL.** 
TORRE DE ESPAGUETI.TOMA DE DECISIONES – HABILIDADES DE RELACIONAMIENTO- CONCIENCIA SOCIAL.	**TORRE DE ESPAGUETI.TOMA DE DECISIONES – HABILIDADES DE RELACIONAMIENTO- CONCIENCIA SOCIAL.**





Sede Regional - Málaga

Contextualización

La Universidad Industrial de Santander sede Málaga actualmente funciona en tres espacios físicos diferentes que son préstamo de las instituciones educativas: Técnico Industrial "Emeterio Duarte Suarez", Politécnico "Monseñor Manuel Sorzano González y la antigua escuela del Politécnico "Monseñor Manuel Sorzano González, mientras que se construye y es entregada la sede principal de la universidad.

Las instituciones educativas anteriormente mencionadas operan permanentemente en el casco urbano del municipio de Málaga, Santander; cuentan con 843 estudiantes, en relación al bienestar universitario que opera en la sede tiene una psico orientadora, una psicóloga y una enfermera quienes brindan atenciones dedicadas a la salud mental e integral, finalmente, los estudiantes de esta sede provienen de municipios de la provincia de García Rovira y de Bucaramanga, en su mayoría.

Actividad 1. Orientación individual con enfoque psicosocial que permitan identificar las necesidades y asu vez dar una orientación oportuna con estrategias de promoción y prevención.

- Descripción de actividades

Los días 6 y 7 de noviembre del 2025 los profesionales psicosociales del centro de escucha de la Universidad Industrial de Santander llevaron a cabo con estudiantes que cursan el ciclo básico de las ingenierías forestal, civil, industrial entre otras, actividades de auto conocimiento personal con el fin de generar un grado de consciencia más profunda en los

y las participantes llevándolos a valorar los recursos personales, familiares y académicos que actualmente poseen con el fin de que puedan llevar a cabo un adecuado proceso de preparación en el pregrado que cursan teniendo en mente que la concreción va más allá de la obtención de un título sino el aportar al desarrollo regional, nacional e internacional, de igual manera, se realizó actividades de enganche con otros miembros de la comunidad académica con el fin de que conozcan a los integrantes del centro de escucha de la sede Málaga, la oferta institucional que se brinda, los días y horarios de atención, se prestó también escuchas individuales a estudiantes y administrativos. Otro aspecto a destacar es que los docentes solicitaron apoyo para implementar actividades de respiración y relajación en los estudiantes antes de presentar parciales.

Los días 13 y 14 de noviembre del 2025 el equipo de trabajo de profesionales del centro de escucha de la sede Málaga de la Universidad Industrial de Santander hizo actividades de enganche con los y las estudiantes de carreras como zootecnia, ingeniería forestal, ingeniería civil, ingeniería de sistemas, ingeniería mecánica entre otras; con el propósito de ampliar el rango de personas que conocen ¿qué es el centro de escucha?, los servicios que ofrece a estudiantes, administrativos y trabajadores de la universidad, los días y horarios de atención; en esa ocasión se tuvo la oportunidad de contar con la presencia y apoyo de la coordinadora del proyecto Ángela María Mateus y se concluyó con las escuchas individuales y seguimientos de estudiantes.

Los días 19 y 20 de noviembre del 2024 el área de psicología y trabajo social del centro de escucha de la Universidad Industrial de Santander sede Málaga hizo charlas grupales con estudiantes de carrera como ingeniería forestal, zootecnia, ingeniería civil, ingeniería química, ingeniería civil entre otras; Donde se hizo un especial hincapié sobre la importancia de toma de decisiones responsables y las consecuencias positivas que estas pueden generar esto en el marco del eje universal, también se hizo un punto de calma donde se implementaron juegos lúdico- recreativos como genga, uno y Twitter, con la intensión de que los y las participantes tuvieran un espacio donde poder relajarse, aprovechar su tiempo libre y ocio antes y después de presentar los exámenes finales del semestre que dentro de poco concluye.

- Beneficiarios de la actividad

40 Estudiantes Universitarios

Actividad 2. Brindar herramientas psicoeducativas respaldadas por bases teórico- prácticas, que permitan desde la promoción y prevención de la salud mental, fomentar la importancia de desarrollar competencias socioemocionales en el contexto personal y académico.

- Descripción de actividades

En la semana 1 del mes de noviembre se hizo abordaje con 43 estudiantes de ciclo básico de ingenierías, ingeniería forestal y zootecnia con el fin de promover en ellos el cuidado de su cuerpo integralmente brindando estrategias para mantener una salud mental optima, de igual manera, se buscó que ellos y ellas identificarán dentro de su mismo entorno, redes de apoyo e internamente a nivel personal los recursos que poseen para llevar a cabo un adecuado proceso académico y afrontar las diferentes situaciones del diario vivir evitando dejándose afectar por el estrés, la ansiedad y depresión.

En la semana 2 del mes de noviembre se realizaron actividades de enganche psicosocial con los estudiantes de las diferentes carreras de la Universidad Industrial de Santander sede Málaga, esta iniciativa está enmarcada en la promoción de la oferta institucional que ofrece el Centro de Escucha como iniciativa de salud mental y emocional en la comunidad universitaria, de igual manera, se tiene como objetivo principal la divulgación de lo que es esta modalidad de atención para que los y las estudiantes puedan disfrutar de los servicios.

En la semana 3 del mes de noviembre se llevaron a cabo capacitaciones en grupos pequeños diseminados por las instalaciones de la universidad a quienes se les brindó información sobre importancia de tener claridad sobre los criterios adecuados para tomar decisiones efectivas en los diferentes aspectos de su vidas, para ello, se les hizo reflexionar sobre cuáles son las bases que a nivel personal tiene para decidir sobre cuestiones tanto personales, familiares y académicas, también en esa semana se instaló la estrategia psicosocial punto de calma donde se tiene a disposición lúdico- recreativos, juegos, elementos antiestrés y técnicas de respiración para afrontar las dinámicas de estrés, frustración y carga emocional propias del final de semestre.

En la semana 4 del mes de noviembre el equipo de profesionales del centro de escucha de la Universidad Industrial de Santander ejecutaron actividades de capacitación grupales enfocadas en primeros auxilios psicológicos haciendo énfasis en la presentación de exámenes, entrega de notas, cancelación de asignaturas y matriculas, ya que todas estas situaciones generan episodios de ansiedad, estrés, frustración y depresión. Se ha brindado estrategias para conservar y volver a un estado de calma y tranquilidad como las técnicas de

respiración, el apoyo en redes, la gestión de emociones y la toma de decisiones responsables frente a cierre del semestre.

- Beneficiarios de la actividad

187 Estudiantes Universitarios

- Evidencia Fotográfica

Semana 1:

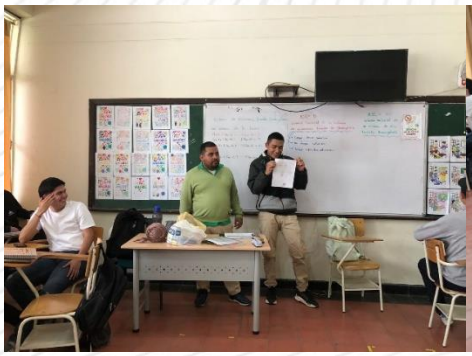






Semana 2:








Semana 3:







Semana 4:




Sede Regional - Socorro

Contextualización

La sede cuenta con dos campus universitarios, El Convento y Bicentenario, y ofrece servicios como biblioteca, laboratorios, auditorios y espacios deportivos.

La Sede UIS Socorro es una de las sedes regionales de la Universidad Industrial de Santander, ubicada en el municipio de Socorro, Santander, Colombia. Su dirección es Calle 14 # 06 – 07, Campus Bicentenario, Calle 6 Este con 7, Socorro, Santander.

Oferta Académica

La Sede UIS Socorro ofrece varios programas académicos en modalidad presencial, incluyendo:

- Arquitectura
- Ingeniería de la Construcción
- Turismo
- Ingenierías Civil, Mecánica, Eléctrica, Electrónica, Industrial, Química y de Sistemas
- Programas a distancia y especializaciones
-Técnica Profesional en Producción Agropecuaria
-Tecnología Agroindustrial
-Tecnología Empresarial
-Tecnología en Regencia de Farmacia
-Tecnología en Gestión Judicial y Criminalística

Las siguientes carreras profesionales tienen el ciclo básico en esta sede:

-Ingeniería Civil
-Ingeniería Eléctrica
-Ingeniería Electrónica
-Ingeniería Industrial
-Ingeniería Mecánica
-Ingeniería de Sistemas
-Ingeniería Química

La dirección de la Sede UIS Socorro, Campus Convento, es: Calle 14 # 6-07, Socorro, Santander, Colombia.

En la Sede UIS Socorro, hay varias entidades y programas que apoyan a los estudiantes en su desarrollo académico y personal. Algunos de ellos son:

-Bienestar Estudiantil: Ofrece servicios como asesoría en salud, apoyo psicológico, actividades deportivas y culturales, y programas de liderazgo y desarrollo personal.

-Asamblea Estudiantil: Es el máximo órgano de representación estudiantil y se encarga de velar por los derechos y intereses de los estudiantes.

-Grupos de Investigación: La Sede UIS Socorro cuenta con varios grupos de investigación en áreas como la ingeniería, la tecnología y las ciencias sociales.

-Programas de Intercambio: La universidad ofrece programas de intercambio con instituciones de educación superior en el extranjero, lo que permite a los estudiantes realizar parte de sus estudios en otro país.

-Servicios de Apoyo Académico: La Sede UIS Socorro ofrece servicios de apoyo académico, como tutorías, asesorías y programas de refuerzo, para ayudar a los estudiantes a alcanzar sus objetivos académicos.

Además, la Sede UIS Socorro cuenta con una variedad de programas y actividades extracurriculares, como:

-Deportes: equipos de fútbol, baloncesto, voleibol y otros deportes.

-Cultura: grupos de música, danza, teatro y arte.

-Voluntariado: programas de voluntariado en la comunidad.

Es importante destacar que la Sede UIS Socorro tiene un compromiso con la excelencia académica y el desarrollo integral de sus estudiantes.

La Sede UIS Socorro cuenta con una comunidad estudiantil diversa y activa, con estudiantes de diferentes regiones de Colombia y del mundo. A continuación, algunos datos sobre los estudiantes de la Sede UIS Socorro:

Número de estudiantes: La Sede UIS Socorro tiene aproximadamente 1.600 estudiantes matriculados en diferentes programas académicos.

- Origen de los estudiantes: La mayoría de los estudiantes de la Sede UIS Socorro provienen de la región de Santander y de otros departamentos de Colombia, como Cundinamarca, Boyacá, Cesar, aunque también hay estudiantes internacionales.

- Actividades extracurriculares: Los estudiantes de la Sede UIS Socorro pueden participar en una variedad de actividades extracurriculares, como deportes, música, teatro, danza y voluntariado.

- Representación estudiantil: Los estudiantes de la Sede UIS Socorro tienen una representación estudiantil activa, con un consejo estudiantil que se encarga de velar por los derechos e intereses de los estudiantes.

Actividad 1. Orientación individual con enfoque psicosocial que permitan identificar las necesidades y asu vez dar una orientación oportuna con estrategias de promoción y prevención.

- Descripción de actividades

El Centro de Escucha de la Universidad Industrial de Santander (UIS) en el Socorro, se llevó a cabo varias actividades para promover la gestión de emociones y el bienestar mental en la comunidad universitaria de manera individual. Algunas de estas actividades fueron:

Sesiones de escucha individual: El Centro de Escucha ofrece sesiones de asesoramiento individualizado para estudiantes que necesitan apoyo emocional y psicológico. Estos espacios los buscaron los estudiantes de manera voluntaria o se acercaban a los espacios propuestos para promover la conversación, que tenía como finalidad, conectar con el estudiantado y brindar herramientas para la gestión de emociones, y las habilidades psicoemocionales.

Actividad: "LAS PALABRAS SI IMPORTAN": Este espacio de escucha individual se diseñó para tener un momento de introspección, permitiendo el abordaje de catarsis breve que facilito la expresión y manejo de emociones, con lo siguientes ejercicios individuales:

1.Medita para escoger la palabra

2. Evoca el momento

3. Expresa las emociones (catarís breve)

4. Maneja la emoción

5. Da su punto de vista-introspección

6. Es capaz de exponer su palabra y compartirla con la profesional facilitadora

Actividades Submarino de Emociones: A través de dialogo individual con un submarino de cartón, sobre con estrellas de mar de emociones, las personas abordadas, podían escoger materiales o la introspección, reflexión y solución de conflictos emocionales facilitando la catarsis breve.

De manera individual se brindó la actividad de creación sensorial a estudiantes que por elección decidieron profundizar más sus emociones de manera personal en un espacio personalizado facilitando la catarsis breve, ventilación emocional y refuerzo positivo.

El trabajo de acompañamiento individual del Centro de Escucha en el Socorro, se enfocó en sensibilizar acerca de la promoción de la salud mental de la región, tomando como iniciativa el abordaje de la gestión de emociones, el manejo del estrés, la ansiedad y la resiliencia.

El Centro de escucha se convierte en un recurso vital para la comunidad ofreciendo un espacio seguro y confidencial para que las personas puedan expresar sus emociones y recibir apoyo emocional, psicológico con herramientas sencillas que les permita encontrar sus propias pautas, desde el autoconocimiento. También se generó diálogos desde las expectativas romantizadas de las relaciones de amistad, académicas y afectivas para las mujeres, ya que los roles de género persistentes las coloca en un lugar donde se ven tratadas de manera desigual, con especto a los varones, revisando la cultura y la estructura como un factor de riesgo en la salud mental de las estudiantes.

De la misma manera, las y los estudiantes escuchados, contaban que su red de apoyo en pequeña o nula, ya que están llegando nuevos de sus municipios de origen, esto genera retos y adaptaciones que repercute en el sueño, cansancio constante, soledad y bajo rendimiento académico.

Se detectó a través de las diferentes intervenciones psicosociales fallas y/o dificultades en autoesquemas personales de los estudiantes. Los autoesquemas personales en jóvenes estudiantes universitarios se refieren a la forma en que se perciben a sí mismos y su lugar en el mundo.

Factores que influyen en los autoesquemas personales:

- Identidad y autoconocimiento: Las y los jóvenes universitarios están en un proceso de exploración y definición de su identidad, lo que puede afectar su autoestima y autoconcepto.

- Relaciones sociales: Las relaciones con amistades, familiares y docentes pueden influir en la forma en que se perciben a sí mismos.

- Logros académicos: El rendimiento académico y las expectativas de éxito pueden impactar en la autoestima y el autoconcepto.

- Entorno universitario: El ambiente universitario, incluyendo la cultura y los recursos disponibles, puede influir en la forma en que los estudiantes se perciben a sí mismos.

Importancia de los autoesquemas personales:

- Desarrollo personal: Los autoesquemas personales pueden influir en el desarrollo de habilidades psicoemocionales y competencias personales.

- Bienestar emocional: La autoestima y el autoconcepto pueden afectar el bienestar emocional y la salud mental de las y los estudiantes.

- Éxito académico: Los autoesquemas personales pueden influir en el rendimiento académico y las metas de los estudiantes.

- Beneficiarios de la actividad

139 Estudiantes Universitarios

- Evidencia Fotográfica





Actividad 2. Brindar herramientas psicoeducativas respaldadas por bases teórico- prácticas, que permitan desde la promoción y prevención de la salud mental, fomentar la importancia de desarrollar competencias socioemocionales en el contexto personal y académico.

- Descripción de actividades

Las actividades de escucha grupal fueron enfocadas a promoción y prevención en salud mental como también la atención de escucha individual, espacio que se brindó a los estudiantes quienes ellos mismo por su propia iniciativa se acercaban para ser escuchados frente a su malestar emocional.

1.Primeros Auxilios Psicológicos y Autocuidado: Se abordaron primeros auxilios psicológicos a los estudiantes de manera grupal con el objetivo de brindar herramientas que faciliten la identificación y manejo de crisis emocionales en pares y adultos y puedan ser generadores de agentes comunitarios al servicio del contexto en el que se desenvuelven.

2.Salud Mental y Habilidades Psicoemocionales, Manejo del estrés académico: Se abordo de manera grupal las habilidades psicoemocionales y el manejo del estrés, con el propósito de afianzar positivamente en el manejo y expresión de sus propias emociones e identificación de agentes internos y externos generadores de estrés que alteran las esferas del ser humano y que conllevan a hábitos y estilos de vida no saludables que no favorecen una calidad de vida optima a corto y largo plazo.

3.Retos y Juegos Autóctonos: Manejo de la frustración, Autoimagen y Autoestima. En el marco de la semana universitaria se creó el espacio de Juegos Autóctonos, donde se propuso trabajar retos grupales de competencia con trompos y coca o pirinola, con el propósito de que los estudiantes identificaran sus frustraciones y realizaran introspección frente al éxito vs frustración en su cotidianidad, el manejo y la expectativa como meta real. El estudiantado se mostró genuino y alegre frente a la actividad, facilitando la catarsis frente a los miedos que genera la frustración, sin embargo, concluyeron que la persistencia y la disciplina lleva al éxito como también que las habilidades se trabajan día a día una y otra vez hasta lograrlo y generar la meta trazada.

4.Actividad manual de Creación Sensorial: Se abordó de manera grupal, un espacio de compartir, de reflexión e identificación a través de la actividad "Creación sensorial" de elemento de transición para el manejo y gestión positiva de emociones. Las y los estudiantes lograron crear y poner a disposición su creatividad a medida que dialogaban y descargaban las diferentes emociones vivencias culminando el semestre, dejando ver el estrés ocasionado por el miedo, la frustración y la rabia reactivo a autoesquemas personales alterados en especial el autoconcepto.

5.Noviazgos Bonitos y relacionamiento: Maneja de las relaciones personales, prevención de las violencias en la relación de pareja. Fue el espacio grupal diseñado para abordar la habilidad psicoemocional Relacionamiento, con el cual se exploró por medio de los mitos del amor romántico, canciones que han trasmitido ideales del amor que han conducido a las violencias de género. Se logró la conversación en la posibilidad de construir relaciones amorosas horizontales que permitan la comunicación asertiva, la toma de decisiones y el respeto como base fundamental para el bienestar en las relaciones afectivas.

6.Actividades de enganche: Conectar con las personas del Campus Universitario para sensibilizarlas sobre los espacios grupales e individuales del Centro de Escucha. Las subactividades correspondientes a esta fase de enganche fueron:

¿Cómo me siento hoy? Se brindo a la comunidad estudiantil actividades e información psicosocial de sensibilización en habilidades, manejo y expresión de emociones a través del termómetro de emociones, generando un dialogo genuino y una escucha reciproca y empática.

Termómetro emocional: Se realizo en la comunidad estudiantil pausas activas emociones a través del termómetro emocional con propósito de brindar espacios generadores de calma y seguridad como también momentos de esparcimientos en donde las emociones y la conciencia permiten la identificación de pensamientos y actitudes que desestabilizan la esfera socioemocional, así mismo conociendo el centro de escucha como un espacio proactivo para descarga emocional.

Estos espacios grupales en salón o en espacios abiertos dentro de las sedes, tuvieron elementos como la gestión del estrés, la ansiedad y la depresión, con el objetivo de educar al estudiantado sobre la importancia de la salud mental.

Para este diseño se tuvo en cuenta las apreciaciones, de docentes, bienestar universitario y a las y los mismos participantes quienes contaban como viven su vida estudiantil, así como las situaciones que atraviesan su vida personal y cómo influye en su rendimiento académico. Por ello se decidió incluir en los espacios juegos, retos y actividades lúdicas que les permitiera

disfrutar del espacio universitario mientras conectaban con las profesionales a cargo del centro de escucha. Estas actividades buscan promover un entorno universitario más empático y comprensivo, y ofrecer apoyo emocional y psicológico a los estudiantes que lo necesitan.

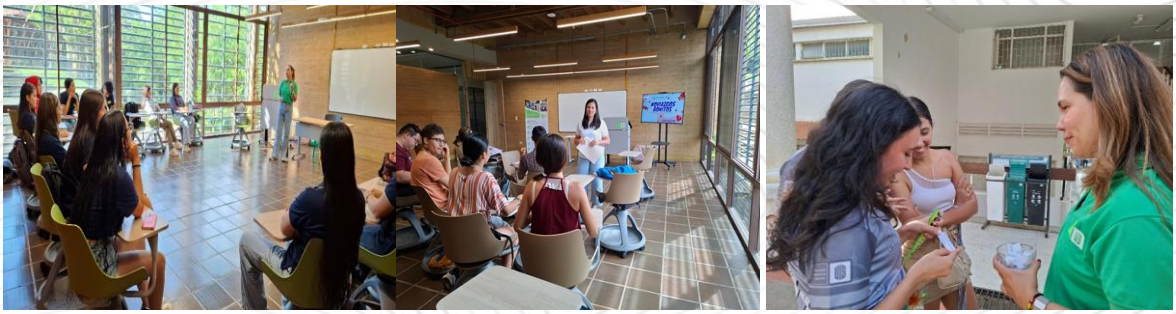
- Beneficiarios de la actividad

222 Estudiantes Universitarios

- Evidencia Fotográfica







Sede Regional - Barrancabermeja

Contextualización

La sede se ubica en el municipio de Barrancabermeja, Santander, distrito especial portuario e industrial en la región del Magdalena Medio. Esta sede se constituye como un espacio universitario con una infraestructura propia, una oferta de programas profesionales y tecnológicos, y un número importante de estudiantes para atender necesidades de formación profesional, en aras de generar impacto social, regional y educativo. En este contexto regional, según el boletín de prensa N°686, la Alcaldía Distrital de Barrancabermeja entiende la necesidad en términos del cuidado de la salud mental e implementa Centros de Escucha como estrategia para ofrecer orientación psicológica, primeros auxilios en salud mental y canalización al sistema de salud, sin embargo, el número 3227659235 contacto para el acceso a las citas suministrados en la página de la Alcaldía, están "temporalmente fuera de servicio"[1].

Esta sede está inmersa en unas dinámicas sociales complejas y diversas industrias de refinería y puerto, lo anterior, implica desafíos en términos de desarrollo, responsabilidad social en términos de acceso al servicio educativo y a servicios de bienestar. Es importante resaltar que la articulación con la Alcaldía de Barrancabermeja pretende un acercamiento institucional en la reducción de las barreras de acceso a la educación y la promoción de la equidad.

En el marco de la salud mental, la Política Institucional de la Universidad Industrial de Santander (UIS), aprobada mediante el Acuerdo 058 de 2022, sienta un marco estratégico para toda la institución (campus principal y sedes regionales), el trabajo de construcción incluyó la participación de representantes de las sedes regionales, permitiendo que las acciones locales, tengan respaldo institucional, que tanto protocolos como rutas definidas para la atención, garanticen calidad e integralidad de servicio.

Por tanto, la sede en Barrancabermeja también se logra articular haciendo especial énfasis en los mecanismos de vinculación, retos y posibilidades. Esta política se enmarca en la Política de Bienestar Institucional de la UIS, lo que la hace de aplicación para todas las dependencias, facultades y sedes.

Adicionalmente, la UIS sede Barrancabermeja ofrece atención en salud mental a través del área de Bienestar Estudiantil, que brinda apoyo psicológico individual para situaciones como ansiedad, depresión, desajustes emocionales y problemas sociales. En este orden de ideas, en

el mes de octubre del año 2024 la Gobernación de Santander en colaboración con la UIS, implementa la estrategia "Metalemente" cuyo objetivo es la prevención de problemas como violencias, ansiedad y depresión a través de campañas y espacios de escucha.

La Sede en Barrancabermeja de la UIS cuenta con unas instalaciones físicas que ofrece a sus estudiantes espacios para la formación integral desde sus estudiantes, como laboratorios, espacios deportivos y culturales donde se abordan temáticas concernientes al cuidado de la salud mental mediante actividades de autocuidado y psicoeducación. Esta Sede alberga 252 estudiantes en Curso PreUIS, 398 de pregrado estudiantes en modalidad presencial de las Facultades de Ingenierías Fisicomecánicas y Fisicoquímicas, y 229 estudiantes a distancia.

El equipo de Bienestar Estudiantil esta conformado por profesionales en: Psicología, Trabajo Social y Enfermería, quienes realizan la atención en salud y desarrollan estrategias como Los Miércoles de Bienestar y la Sala Descárgate. Este esquipo ha mostrado una gran apertura al Centro de Escucha en su sede, pues cuentan con una identificación de necesidades para sus estudiantes, las cuales comienzan a tener respuesta con las acciones propuestas por el Centro del Escucha; lo anterior está aumentando el impacto del bienestar en los estudiantes y robustece la capacidad de respuesta del equipo de la sede en los temas de salud mental.

La siguiente tabla relaciona las profesionales a cargo de Salud Mental en la sede Barrancabermeja,

Profesional	Cargo	Contacto
Jacel Erlinda Mora García	Líder de Bienestar Estudiantil Trabajadora Social	Ext. 6018 barbieuni@uis.edu.co
Erica Milena Alvarado Rojas	Psicóloga	Ext. 6023 Barsicologia@uis.edu.co
Lissette Raquel Ramírez Rojas	Enfermera	Ext.6022 barenfermeria@uis.edu.co

Actividad 1. Orientación individual con enfoque psicosocial que permitan identificar las necesidades y asu vez dar una orientación oportuna con estrategias de promoción y prevención.

- Descripción de actividades

Se realizaron las orientaciones, según una agenda que ya tenía el equipo de Bienestar Estudiantil de la sede, de igual manera durante la estadía, algunos estudiantes se acercaron para indagar por el espacio de atención y acceder al servicio.

La metodología de esta actividad se desarrolló según las indicaciones recibidas, lo cual permitió tener un encuadre para el encuentro, buscar el impacto y garantizar la consolidación de la información. Ya desde la experiencia propia, se incluyen técnicas de entrevista y actualización desde el enfoque sistémico para apoyar el proceso de cada persona, según corresponda.

Se resalta la efectividad de la implementación de la estrategia de Acción de Información ADI, mediante el enganche individual, que permitió por medio del acercamiento a los estudiantes a sus lugares de esparcimiento, estudio e intercambio, minimizar la barrera de acceder a este espacio.

Lo anterior dio a conocer más el servicio del Centro de Escucha y se incrementó la participación de los estudiantes.

- Beneficiarios de la actividad

79 Estudiantes Universitarios

Actividad 2. Brindar herramientas psicoeducativas respaldadas por bases teórico- prácticas, que permitan desde la promoción y prevención de la salud mental, fomentar la importancia de desarrollar competencias socioemocionales en el contexto personal y académico.

- Descripción de actividades

- Primeros Auxilios Psicológicos. Se adaptó la metodología con la que ya se cuenta en el banco de estrategias del Centro de Escucha, buscando mantener el objetivo, optimizar el tiempo y garantizar que los estudiantes queden con recursos preciso de aplicación para su futuro en el tema.

- 25N. A propósito del día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer se realizaron ejercicios con un grupo de estudiantes, buscando generar conciencia de los tipos de violencia que se pueden ejercer en la cotidianidad, por ejemplo, en las redes sociales, teniendo en cuenta la campaña de este año.

- Habilidades de Relacionamiento. Este tema se desarrolla dada la necesidad de generar herramientas entre los estudiantes para viabilizar el primer contacto entre ellas y ellos, buscando ampliar sus redes de apoyo y aportar al intercambio como medida de bienestar en el contexto universitario.

La mayoría de estas actividades se desarrollaron en grupos, dando la posibilidad de dinamizar el intercambio entre jóvenes, además se buscó que la metodología estuviera centrada en el aprendizaje experiencial y potenciando los recursos propios de cada persona de manera particular. Los recursos y materiales usados se utilizaron basados en la utilidad y potencialización que les proporcionaron a los desarrollos metodológicos; vale mencionar que este punto, entre otros, fue resultado por el equipo de la sede como un asiento en el trabajo grupal con los estudiantes.

- Beneficiarios de la actividad

260 Estudiantes Universitarios

- Observaciones

- ✓ En cuanto a las capacitaciones de Primeros Auxilios Psicológicos, se resalta la participación por parte de los estudiantes y el docente. Se permite el espacio para el diálogo frente a diferentes inquietudes en torno a*: ¿A dónde se debe conectar?*
- ✓ En general hubo un acercamiento interesante a la población estudiantil de todos los semestres, profundizando los espacios con los semestres a los que corresponde la población objeto de intervención.
- ✓ En cuanto al espacio de Manejo de Estrés, se destaca que dos estudiantes conocían el Centro de Escucha, uno de ellos estrecha lazos de confianza y accede a escucha individual.
- ✓ Es necesario hacer un trabajo constante y mancomunado entre las sedes y la central para fortalecer la estrategia que permita a los jóvenes en su último semestre en la sede, adquirir habilidades, información y recursos para su nueva experiencia en la central, de igual manera, un seguimiento constante psicosocial, que aporte en la

adaptación a la vida Universitaria y con ello, al nuevo contexto de la vida en Bucaramanga.

- ✓ El equipo de profesionales del proyecto, logran priorizar el acercamiento a la población y la socialización de las acciones y la intención de las visitas, lo cual permite que, al finalizar la cuarta visita, sean referentes en espacios de cuidado de la salud mental. En general, se observa un apoyo importante por parte de las profesionales del equipo psicosocial de Bienestar Estudiantil y la articulación con docentes y estudiantes, lo cual permite una buena acogida.
- ✓ Es necesario continuar el próximo año en el espacio de la bienvenida a docentes, para que, al igual que la experiencia exitosa en la sede Central, se conviertan en aliados estratégicos.

- ➢ Evidencia Fotográfica



Sede Central – Bucaramanga

La sede principal de la Universidad Industrial de Santander (UIS) está ubicada al norte de Bucaramanga, en la carrera 27 con calle 9. Este campus alberga las facultades de Ingenierías, Ciencias y Humanidades, además de dependencias clave como el Bienestar Universitario, la Dirección General de Investigaciones, la Biblioteca Central y las oficinas administrativas. También cuenta con numerosos centros de investigación, el Centro de Tecnologías de Información y Comunicación (CENTIC), auditorios, talleres, laboratorios, museos, canchas deportivas y amplias zonas verdes. En lo relacionado con bienestar dependencia adscrita a la Vicerrectoría Académica encargada de dirigir, orientar, coordinar y ejecutar los servicios y

programas destinados al desarrollo integral de la comunidad estudiantil y al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los estudiantes.

En esta unidad se encuentra la coordinación de servicios integrales de salud y desarrollo psicosocial, ofreciendo servicios tales como: medicina, odontología, enfermería, psicología, psiquiatría, trabajo social y otras especialidades con la finalidad de orientar y apoyar las necesidades básicas de los estudiantes. Por otra parte, se cuenta con el Sistema de Excelencia Académica (SEA) programa que brinda estrategias y actividades desarrolladas por diferentes unidades académicas y lideradas desde la Vicerrectoría Académica, donde el estudiante tiene una concepción integral y reconoce que el rendimiento académico está influenciado por una multiplicidad de variables, lo cual implica desarrollar estrategias de carácter multidimensional en cuatro momentos: antes del ingreso a la educación superior, en la transición a la educación superior, durante la trayectoria académica y la transición a la vida laboral. Actualmente la UIS se encuentra en su proceso de creación de la vicerrectoría de Bienestar.

Actividad 1. Orientación individual con enfoque psicosocial que permitan identificar las necesidades y asu vez dar una orientación oportuna con estrategias de promoción y prevención.

- Descripción de actividades

La orientación individual con enfoque psicosocial es un proceso de acompañamiento personalizado que busca comprender de manera integral la situación de la persona, considerando no solo sus aspectos emocionales y psicológicos, sino también su contexto familiar, social, cultural y educativo. A través de la escucha activa, la observación y el diálogo reflexivo, se identifican sus principales necesidades, factores de riesgo y factores protectores, permitiendo reconocer las dificultades que afectan su bienestar y funcionamiento cotidiano. Esta orientación facilita el fortalecimiento de habilidades para la vida, la toma de decisiones conscientes, el manejo de emociones y la construcción de redes de apoyo, brindando así una respuesta oportuna y pertinente. Además, integra estrategias de promoción de la salud mental y prevención de problemáticas psicosociales, fomentando el autocuidado, la resiliencia y el desarrollo de recursos personales que contribuyen a mejorar su calidad de vida y su bienestar integral.

- Beneficiarios de la actividad

224 Estudiantes Universitarios

Actividad 2. Brindar herramientas psicoeducativas respaldadas por bases teórico- prácticas, que permitan desde la promoción y prevención de la salud mental, fomentar la importancia de desarrollar competencias socioemocionales en el contexto personal y académico.

- Descripción de actividades

Se desarrollaron diversas actividades de promoción y prevención orientadas a la implementación de técnicas que favorecen la identificación, el fortalecimiento y el desarrollo de las competencias socioemocionales en los participantes. Para la ejecución de las acciones psicoeducativas se contó con un banco de estrategias previamente diseñado, el cual fue aplicado de manera flexible y ajustada, teniendo en cuenta las necesidades, características y dinámicas particulares de cada grupo, garantizando así una intervención pertinente y significativa.

Adicionalmente, se generaron espacios de formación en herramientas básicas de primeros auxilios psicológicos, con el propósito de brindar a los asistentes conocimientos teórico–prácticos que les permitieran reconocer y responder de manera adecuada ante situaciones de crisis emocional o psicológica. En estos espacios se abordaron aspectos fundamentales como la intervención no invasiva, la importancia de la escucha activa, la validación emocional y el acompañamiento respetuoso, así como la orientación para cubrir necesidades inmediatas de la persona afectada.

Actividades como:

- P.A.P
  - Se realizó con 64 estudiantes próximos a iniciar su proceso de internado con el objetivo de brindar a los participantes herramientas básicas para reconocer situaciones de crisis emocional y responder de manera oportuna, empática y no

invasiva, promoviendo la contención, la calma y la activación adecuada de redes de apoyo y rutas de atención.

- Autocuidado
  - Se realizó con 18 participantes de primeros semestres donde el objetivo era desarrollar habilidades para identificar las fuentes de estrés en su vida cotidiana y aplicar estrategias de regulación emocional, autocuidado y afrontamiento saludable, con el fin de prevenir afectaciones en su bienestar físico, emocional y social.

- Habilidades sociales
  - Ser realizó con 31 participantes con el objetivo de fortalecer las competencias socioemocionales para mejorar la comunicación, la empatía, el asertividad y la resolución pacífica de conflictos, promoviendo relaciones interpersonales sanas y entornos de convivencia positivos.
- Enganches
  - Se realizó la actividad de enganche con la participación de 40 estudiantes con el objetivo de sensibilizar a la comunidad sobre las diferentes formas de violencia contra la mujer, fomentando la reflexión, la prevención y la promoción de relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la no violencia.

➢ Beneficiarios de la actividad

Actividad	Cantidad de beneficiarios
Espacios grupales de temas enfocados a P.A.P.	97
Espacios grupales de temas enfocados en autocuidado.	187
Espacios grupales de temas enfocados en habilidades sociales.	49
Actividad de enganche.	63
Total	**396**

- Evidencia Fotográfica

