



PROMOVER EL BIENESTAR EN LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

*“La Universidad promueve el bienestar y la salud mental y física de estudiantes, profesores y trabajadores administrativos”.
(PDI 2021-2025)*

¿QUÉ ES BIENESTAR?

El bienestar ha sido definido como la *percepción de un estado de satisfacción favorecida por el equilibrio de las experiencias personal, social y académica*¹ de nuestros estudiantes. El bienestar no se define desde la carencia o la ausencia de dificultades, sino desde la existencia y desde el desarrollo de habilidades que, al promocionarse, generan una percepción de riqueza en las áreas personal, social y académica del estudiante. Un estudiante que tenga **experiencias significativas** en estas tres áreas es un estudiante exitoso.

¿Qué Promocionar?

Un ambiente seguro y favorable que fomente el apoyo recíproco y el cuidado de los unos a los otros², en el cual se privilegien las relaciones positivas y constructivas con canales fluidos de comunicación accesibles a todas y todos las/los estudiantes. Algunas acciones recomendadas son:

- Implemente **ajustes razonables** en las situaciones que ameriten, son **tiempos difíciles** para nuestros estudiantes: **¿Qué son los ajustes razonables y la política de momentos difíciles?**
- **Hable** con sus estudiantes cuando falten mucho a clase, no envíen reiteradamente las tareas o manifiesten conductas inusuales. Reporte alertas en Advise: **¿Qué es Advise y cómo lo uso?**
- Contacte a sus estudiantes asignados en consejería, en particular quienes tengan vulnerabilidad académica, y use **Advise** para conocer más acerca de su situación:



apoyoestudiantes.uniandes.edu.co

- **Recomiéndeles** ir a los talleres y charlas de la Decanatura de Estudiantes que están enfocados en la promoción de habilidades para la vida, esto les ayudará a fortalecer su resiliencia, su bienestar y la conexión con otros: **Programación Talleres – Ágora (uniandes.edu.co)**
- La autocompasión y la conciencia plena reducen el estrés académico:

abórdelo con los estudiantes con dificultades académicas³.

- **Involucre a los tutores** de los centros de apoyo académicos en entrenamientos para promover el aprendizaje y el manejo de dificultades académicas.
- **Valore el fracaso** frente a los estudiantes como **condición primordial para el éxito y la resiliencia académica.**

¹ Decanatura de Estudiantes, 2019.

² Según OMS en su Carta de Ottawa de 1986, recuperado en Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf (pabo.org)



Un currículo que se ocupe del bienestar

- **Invite** a sus estudiantes de **primer y segundo semestre** a inscribir el curso **Herramientas para la Vida Universitaria (DECA 1001)**, el cual facilitará el **paso del colegio a la Universidad** favoreciendo su adaptación y permanencia.
- **Promueva el trabajo colaborativo y en equipo** por encima de la competencia.
- **Incluya** en los cursos introductorios la **importancia del equilibrio en las áreas personal, social y académica**. La Universidad debe ser una experiencia integral y completa.
- **Hable del autocuidado** en los **diferentes momentos del semestre** y de la relación de esto con ser profesionales integrales.
- **Invite** a sus clases **expertos en temas de bienestar, integridad, solidaridad**. Conecte estos temas con los temas de su programa. **Cuente** con el equipo de la **Decanatura de Estudiantes** para abordar estos temas en las clases.
- **Incluya** en el programa de sus cursos un párrafo en el que se **resalte la importancia del bienestar** para usted como **profesor y para la Universidad**; invite a las y los estudiantes a hacer uso de los diferentes recursos con los que cuentan: profesor consejero, embajadores de bienestar, plataforma ágora, plataforma ori3n, etc.



³ Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902. Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>



El involucramiento⁴ en el aprendizaje

- Conecte los temas de clase con el mundo real.
- Invítelos a que relacionen los temas de clase con sus intereses personales⁵.
- Entrénelos en actividades de resolución de problemas.
- Promueva trabajos fuera de clase con estrategias de manejo del tiempo: es importante que los estudiantes conserven su calidad de sueño y de alimentación.
- Reitere la ayuda que ofrecen los centros de apoyo académicos: Lugares de Apoyo y Bienestar (uniandes.edu.co).
- Explore nuevas formas de pedagogía: Sitio de Apoyo al Docente (uniandes.edu.co).

La conexión social

- Invítelos a vivir la experiencia de conocer más amigos en iniciativas solidarias: ¿Qué iniciativas hay? **Iniciativas Estudiantiles | Uniandes.**
- Conozca y difunda el protocolo MAAD para atender situaciones de maltrato, amenaza, acoso, discriminación, violencia sexual y de género, reportando casos nos cuidamos todos, e invite a la realización del curso “MAAD101 más allá de lo normalizado”. <https://maad101.uniandes.edu.co/>
- Promueva los grupos de investigación, voluntariados y espacios extracurriculares en donde los estudiantes fortalecerán más competencias sociales, académicas y personales. <https://investigacioncreacion.uniandes.edu.co/es/pregrado>
- Fomente la actividad física y el deporte cada vez que tenga la oportunidad, esto impacta la resiliencia, la salud física y mitiga el estrés y la ansiedad.



⁴ El involucramiento es una de las 5 dimensiones que conforman el bienestar (Seligman, M. 2011, *Flourish, Free Press, New York*). Está relacionado con la capacidad de las personas de comprometerse profundamente con sus acciones y facilita el gusto por el aprendizaje y fomenta la motivación en las diferentes actividades.

⁵ Light, R (2001). *Making the most of college. Harvard University Press.*

Para saber más sobre bienestar, recomendamos estos cursos

1. *The Science of Well-being* (Yale University): <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>
2. *The Path to Happiness* (Harvard University): <https://online-learning.harvard.edu/course/path-happiness-what-chinese-philosophy-teaches-us-about-good-life?delta=1>
3. *Finding purpose and meaning in life* (University of Michigan): <https://www.coursera.org/learn/finding-purpose-and-meaning-in-life/>
4. *The Science of Happiness* (University of California, Berkeley): <https://www.edx.org/course/the-science-of-happiness-3>

Consulte recursos bibliográficos para fomentar las competencias personales académicas y sociales en este enlace: <https://decanaturadeestudiantes.uniandes.edu.co/biblioteca-de-recursos-bienestar>

Algunos sugeridos son:

- Houghton, A-M., & Anderson, J. (2017). *Embedding mental wellbeing in the curriculum: maximising success in higher education*. *The Higher Education Academy*. https://s3.eu-west-2.amazonaws.com/assets.creode.advancehe-document-manager/documents/hea/private/hub/download/embedding_wellbeing_in_he_1568037359.pdf

Tema abordado: principios para ajustar los currículos existentes que permiten fomentar el bienestar y la adquisición de herramientas y habilidades asociadas sin dejar de enfatizar en el desarrollo del conocimiento y las competencias de la clase.

- Feltem, P, Gardner, J, Schroeder Char-



les, Lambert, L, Barefoot, B. (2016). *The Undergraduate Experience*. Jossey-Bass: San Francisco.

Tema abordado: investigación de mejores prácticas en universidades norteamericanas públicas y privadas, en 6 temas relevantes: aprendizaje, relaciones, expectativas, alineación, mejoramiento y liderazgo.

- Márquez Vázquez, C. (2019). *¿Avanzamos hacia universidades más inclusivas?: De la retórica a los hechos*. Universidad Autónoma de Madrid: Dykinson. <http://vlex.com/source/avanzamos-universidades-mas-inclusivas-retorica-hechos-30607>

Tema abordado: artículos que profun-

dizan sobre diferentes aspectos a tener en cuenta para generar instituciones educativas incluyentes y equitativas. Los autores de los diferentes capítulos hacen una reflexión sobre las prácticas incluyentes y las implicaciones en cambios culturales que se necesitan.

- Slavinski, T, Bjelica, D, Pavlovic, D, y Vukmirovic, V. (2021). *Academic Performance and Physical Activities as Positive Factors for Life Satisfaction among University Students*. *Sustainability*, 13(2), 497. <https://doi.org/10.3390/su13020497>

Tema abordado: estudio sobre las relaciones que hay entre la percepción de satisfacción con diversas áreas de la vida, el desempeño académico y la actividad física en población universitaria.

Para trabajar en los Consejos de Facultad sugerimos abordar las siguientes preguntas

¿Qué prácticas pedagógicas y de evaluación suelen aumentar el estrés académico en los estudiantes?

¿Cuáles prácticas promueven la conexión entre estudiantes; y entre estudiantes, monitores, asistentes graduados y profesores?

¿Cómo promover un ambiente sano, de respeto y participación desde lo curricular? Por ejemplo, en las lecturas o ejemplos que se trabajan en clase y fuera de ella, ¿existe oportunidad para tratar este tema?

¿Qué necesita la facultad o departamento para trabajar en bienestar y resiliencia?, ¿Qué acciones concretas se pueden implementar?

¿Qué se puede hacer que todavía no se haya hecho, para promover la conexión social y una comunidad en donde todos nos apoyamos?

Divulgar esta página de recursos para la consejería académica a estudiantes: [¿Cómo abordar conversaciones en consejería académica con los estudiantes? | Uniandes](#)

Si desea conocer en detalle los resultados de la Encuesta de Bienestar hecha en su facultad, solicite información en centrodeapoyo@uniandes.edu.co.

*“La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia”
(OMS, 1986)*

