

INFORME DE PARTICIPANTES SISTEMA DE BIENESTAR INTEGRAL UNADISTA

LÍNEA SALUD MENTAL

I SEMESTRE 2025

Contenido

Introducción.....	3
Objetivos.....	3
Ejes estratégicos	4
Macroproyectos	5
Servicios – Atención y Acompañamiento Psicosocial.....	6
Atención Chat Tu Psicólogo en Línea.....	6
Acompañamiento Psicosocial	10
Atención Unica	15
Experiencias significativas.	15
Evaluación y análisis.....	19
Eje estratégico - Conéctate con tus emociones	20
Eje estratégico – Abrazarte	22
Eje estratégico – Más allá del estigma.....	24
Eje estratégico – Diversidad sin Barreras.....	25
Conclusiones y Recomendaciones.....	27
Proyectos.	30
Escenario de práctica profesional.	30
Pupilos de la Emoción.....	31
Evaluación y análisis.....	34
Conclusiones.....	40
Articulación	41
Ejecución del plan de acción	41
Oportunidades de mejora y recomendaciones	41

Introducción

La UNAD, desde el Reglamento General Estudiantil, en los artículos 18 y 19 estipula la responsabilidad de implementar acciones para la intervención o acompañamiento psicosocial desde estrategias pedagógicas didácticas orientadas a fortalecer la formación integral complementaria para así disminuir factores de riesgo académico aportando a la retención y permanencia estudiantil (Acuerdo 029 del 13 de diciembre de 2013). De tal manera, desde el sistema misional y más específicamente desde la Vicerrectoría de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados, VISAE y su Sistema de Bienestar Integral Unadista se ha comprometido en generar proyectos, experiencias y servicios en pro de la salud mental desde la atención psicosocial para estudiantes y egresados.

Acorde a la modalidad abierta y a distancia de la UNAD, para lograr una cobertura nacional e internacional, se apropia la telepsicología como modalidad de atención, generando espacios de interacción sincrónicos y asincrónicos en pro del cuidado y acompañamiento en salud mental de la comunidad Unadista y sus diferentes estamentos. Adicionalmente, las estrategias de prevención, promoción y atención en salud mental cuentan con un foque de intervención enfoque basado en derechos humanos, enfoque diferencial poblacional – territorial y enfoque intersectorial dando respuesta a lo sugerido por Consejo Nacional de Política Económica y Social CONPES 3993 (Departamento Nacional de Planeación 14 de abril de 2020).

Objetivos

Objetivo General: Promover escenarios de atención y acompañamiento en salud mental a través de estrategias psicopedagógicas orientadas a la apropiación de habilidades que inviten a responder de manera positiva al estrés normal de la vida a partir de un equilibrio en el pensar, sentir y actuar desde el reconocimiento de los multicontexto.

Objetivos Específicos.

1. Consolidar la red de atención psicosocial para el acompañamiento psicológico de los estudiantes y egresados.

2. Identificar y realizar acompañamiento a la población registrada con riesgo psicosocial o soporte de diagnóstico en trastornos de salud mental desde la prueba de caracterización.
3. Dinamizar escenarios de interacción grupal virtual e in situ para la prevención de enfermedades en salud mental y la promoción de bienestar de la Comunidad Unadista.
4. Promover alianzas intrainstitucionales e interinstitucionales enfocadas en la prevención, promoción y atención de la salud mental, así como en la inclusión, con el fin de generar acciones conjuntas que favorezcan el bienestar integral de la comunidad universitaria
5. Aportar a la retención y permanencia académica a partir de la promoción de hábitos y estrategias que propicien una salud mental positiva.

Ejes estratégicos

Los ejes estratégicos de la línea de salud mental del Sistema de Bienestar Integral Unadista son componentes orientadores que estructuran y articulan las acciones, programas y servicios dirigidos a promover el bienestar psicológico, emocional y social de la comunidad universitaria. Estos ejes permiten consolidar una cultura institucional de cuidado, prevención, atención y fortalecimiento de la salud mental, en coherencia con los principios de inclusión, autonomía, aprendizaje permanente y desarrollo humano integral propios del modelo pedagógico de la UNAD. A continuación, se describen los 5 ejes estratégicos de la línea.

Tabla. Ejes temáticos - Línea Salud Mental.

Eje estratégico	Objetivo
Conéctate con tus emociones (Inteligencia emocional)	Identificar, validar y regular los estados emocionales, pensamientos y creencias asociadas, apropiando habilidades que le permitan responder al estrés normal de la vida.
Abrazarte. (habilidades intrapersonales)	Promover la apropiación de habilidades intrapersonal para el desarrollo de una autoestima saludable

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Botiquín Emocional. (Primeros Auxilios emocionales)	Reconocer estrategias de atención y acompañamiento en momentos de crisis, promoviendo redes de apoyo.
Más Allá del Estigma (prevención a trastornos mentales)	Sensibilizar acerca del estigma y prejuicios relacionados con las enfermedades mentales promoviendo un entorno más comprensivo y solidario.
Diversidad sin Barreras (inclusión y equidad)	Potenciar la inclusión y el bienestar de personas con discapacidad o en privación de la libertad a través de estrategias didácticas y artísticas.

Macroproyectos

Macroproyecto No. 1: Gestión holística para la educación con equidad y calidad

Proyecto 4: Lograr el mejoramiento continuo e integral de la calidad de vida, satisfacción y felicidad de la comunidad Unadista, aportando a las dimensiones del Ser Humano, siendo líderes disruptivos y transformadores en el ámbito glocal.

ODS 3 – Salud y Bienestar, Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Desde la línea se trabajar en coherencia a la **meta 3.4** Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar

Macroproyecto No. 2: Ampliación, consolidación e innovación de las fronteras de conocimiento.

Proyecto 6: Acompañamiento integral y de calidad en el ciclo de vida del estudiante.

ODS 1 – Fin de la pobreza.

ODS 2 – Hambre Cero.

El Sistema de Bienestar Integral Unadista, desempeña un papel fundamental en este proyecto al garantizar un acompañamiento que va más allá del ámbito académico, integrando las dimensiones sociales, emocionales y culturales del estudiante. Mediante experiencias que abordan temas como

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

la salud, el bienestar emocional, la sostenibilidad ambiental y el arte, el sistema crea un soporte integral que mejora la calidad de vida de los estudiantes durante todo su ciclo académico. Además, la inclusión de estrategias virtuales e in situ permite una cobertura amplia y adaptada a las necesidades de los diferentes contextos. Este acompañamiento integral también fortalece la cohesión y pertenencia institucional, impulsando a los estudiantes a enfrentar desafíos sociales y personales con herramientas y conocimientos prácticos

Servicios – Atención y Acompañamiento Psicosocial

La Línea Salud Mental, cuenta con servicios de atención y acompañamiento sincrónico a través de las TIC desde una atención vía chat, videollamada, correo electrónico y atención telefónica. A continuación, se presenta un análisis del alcance la atención desde el mes de febrero hasta el mes de junio del 2025.

Atención Chat Tu Psicólogo en Línea

Es un canal de atención online sincrónico de orientación en primeros auxilios psicológicos y contención emocional. La comunidad Unadista puede ingresar de manera voluntaria en las franjas horarias disponibles de lunes a viernes.

Tabla. Motivos de consulta.

Motivo de consulta	N. de beneficiarios	Porcentaje
Alta complejidad - Autolesiones	6	0%
Alta complejidad - Consumo de sustancias psicoactivas	14	1%
Alta complejidad - Déficit cognitivo - Dificultades de aprendizaje	35	2%
Alta complejidad - Diagnóstico de enfermedad laboral	2	0%
Alta complejidad - Duelo - Muerte	81	4%
Alta complejidad - Duelo - Separación	87	4%
Alta complejidad - Enfermedades físicas	6	0%
Alta complejidad - Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos	27	1%
Alta complejidad - Ideación suicida	84	4%

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Alta complejidad - Intento Suicida	4	0%
Alta complejidad - Otros	35	2%
Alta complejidad - Trastorno Bipolar y relacionados	22	1%
Alta complejidad - Trastorno Obsesivo - compulsivo y relacionados	4	0%
Alta complejidad - Trastornos Alimentarios y de ingestión de alimentos	1	0%
Alta complejidad - Trastornos de Ansiedad y relacionados	205	10%
Alta complejidad - Trastornos de Personalidad	13	1%
Alta complejidad - Trastornos Depresivos	91	5%
Alta complejidad - Trastornos Relacionados con traumas y factores de estrés	8	0%
Alta complejidad - Violencia intrafamiliar	7	0%
Alta complejidad - Violencias basadas en género - Acoso en sus diferentes formas	2	0%
Alta complejidad - Violencias basadas en género - Ciberacoso	10	1%
Alta complejidad - Violencias basadas en género - Violencia psicológica	6	0%
Alta complejidad - Violencias basadas en género - Violencia Sexual	8	0%
Baja y mediana complejidad - Autoestima	156	8%
Baja y mediana complejidad - Codependencia emocional - relaciones de pareja	109	6%
Baja y mediana complejidad - Disforia de género	2	0%
Baja y mediana complejidad - Estilos de crianza	18	1%
Baja y mediana complejidad - Fortalecimiento de competencias académicas	59	3%
Baja y mediana complejidad - Habilidades sociales	30	2%
Baja y mediana complejidad - Inserción Laboral	8	0%
Baja y mediana complejidad - Orientación Vocacional a aspirantes	14	1%
Baja y mediana complejidad - Otros	191	10%
Baja y mediana complejidad - Proyecto de vida	32	2%
Baja y mediana complejidad - Regulación emocional	442	22%

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Baja y mediana complejidad - Resolución de conflictos	90	5%
Baja y mediana complejidad - Toma de decisiones	44	2%
Información de actividades de bienestar	8	0%
Monitoreo a NO asistentes a inducción	2	0%
Orientación a Ingreso a Nodos de Bienestar	2	0%
Total general	1965	100%

La tabla presenta los motivos de consulta registrados hasta el 30 de junio de 2025, con un total de 1.965 beneficiarios atendidos. Se evidencia que la mayoría de las consultas se concentran en casos de alta complejidad, siendo los principales motivos la ideación suicida (87 casos, 4%), duelo (81 casos, 4%) y sintomatología ansiosa (160 casos, 8%). También destacan los casos relacionados con trastornos depresivos (79 casos, 4%) y consumo de sustancias psicoactivas (54 casos, 3%). En menor proporción, se reportan motivos como violencia basada en género y orientación (30 casos en total, 1,5%), así como problemáticas de baja y mediana complejidad como ansiedad académica, relaciones interpersonales o dificultades de adaptación. Además, se identifican algunas remisiones a bienestar y otros servicios. Esta distribución refleja una alta demanda de atención en salud mental, especialmente por problemáticas emocionales graves que requieren intervención especializada.

Tabla. Atención según la zona.

Zona	N. de atenciones	Porcentaje
AMAZONAS Y ORINOQUIA	111	5,65%
CARIBE	403	20,51%
CENTRO BOGOTA Y CUNDINAMARCA	448	22,80%
CENTRO BOYACA	129	6,56%
CENTRO ORIENTE	190	9,67%
CENTRO SUR	280	14,25%
OCCIDENTE	176	8,96%

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

SUR	228	11,60%
-----	-----	--------

Total general	1965	100,00%
----------------------	-------------	----------------

SIVISAE, Junio 30 de 2025

Del mes de febrero a junio del 2025, se han realizado 1,965 atenciones, que configura en un total de 699 beneficiarios a nivel país. La zona con mayor número de atenciones fue Centro Bogotá y Cundinamarca, con 448 atenciones, representando el 22,80% del total, seguida por la zona Caribe con 403 atenciones (20,51%). En tercer lugar se encuentra la zona Centro Sur con 280 atenciones (14,25%), y en menor proporción se destacan las zonas Amazonas y Orinoquía con 111 atenciones (5,65%) y Centro Boyacá con 129 (6,56%). Estos datos permiten identificar las regiones con mayor demanda de servicios, siendo fundamentales para la toma de decisiones en materia de atención psicosocial.

Tabla. Atención por escuelas.

Escuela / Unidad Académica	N. de beneficiarios	Porcentaje
Escuela de ciencias administrativas, contables, económicas y de negocios	372	19%
Escuela de ciencias agrícolas, pecuarias y del medio ambiente	198	10%
Escuela de ciencias básicas, tecnología e ingeniería	369	19%
Escuela de ciencias de la educación	335	17%
Escuela de ciencias de la salud	168	9%
Escuela de ciencias jurídicas y políticas	34	2%
Escuela de ciencias sociales, artes y humanidades	478	24%
Vicerrectoría de desarrollo regional - educación permanente	7	0%
Vicerrectoría de relaciones internacionales	4	0%
Total general	1965	100%

SIVISAE, Junio 30 de 2025

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

La Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades reporta el mayor número de atenciones con 478 beneficiarios, equivalente al 24% del total, seguida por la Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios (372 beneficiarios, 19%) y la Escuela de Ciencias Básicas, Tecnología e Ingeniería (369 beneficiarios, 19%). En contraste, las unidades con menor proporción de atenciones fueron la Vicerrectoría de Relaciones Internacionales (4 beneficiarios) y la Vicerrectoría de Desarrollo Regional – Educación Permanente (7 beneficiarios), ambas con un porcentaje inferior al 1%. Estos datos evidencian una mayor demanda de atención en las escuelas con mayor población estudiantil o con áreas de conocimiento más amplias.

Acompañamiento Psicosocial

El servicio de acompañamiento psicosocial, que dispone de una intervención breve entre 5 a 7 encuentros desde la modalidad de Telepsicología. Según Hewitt y Gantiva (2009) se caracteriza por ser proceso de acompañamiento de corta duración con resultados favorables en situaciones asociadas a dificultades emocionales, incapacidad para tomar decisiones o déficit conductuales.

Los estudiantes y egresados que acceden a un proceso de acompañamiento psicosocial previamente han sido atendido a través del servicio Chat Tu Psicólogo en Línea o contactado vía telefónica posterior a la remisión de algún actor académico.

Tabla. Atención según género.

Género	N. de beneficiarios	Porcentaje
F	128	76%
M	40	24%
Total general	168	100%

SIVISAE, Junio 30 de 2025

De un total de 168 personas atendidas, el 76% corresponde al género femenino (128 beneficiarias), mientras que el 24% corresponde al género masculino (40 beneficiarios). Estos datos evidencian una mayor participación o demanda de atención por parte de las mujeres en comparación con los hombres.

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Tabla. Estamento

Estamento	N. de beneficiarios	Porcentaje
EGRESADO	2	1%
ESTUDIANTE	166	99%
Total general	168	100%

SIVISAE, Junio 30 de 2025

El 99% corresponde a estudiantes (166 personas), mientras que solo el 1% corresponde a egresados (2 personas). Esto evidencia que la atención brindada se ha enfocado principalmente en la población estudiantil, siendo mínima la participación de egresados en los servicios ofrecidos.

Tabla. Grupos priorizados.

Grupo Priorizado	N. de beneficiarios	Porcentaje
Afrocolombiano	4	25%
Afrocolombiano - otra comunidad		
Negra	3	19%
Discapacidad sensorial	1	6%
Indígena	3	19%
Otra comunidad negra	1	6%
Palenquero - afrocolombiano	1	6%
Raizal	1	6%
Raizal - indígena	1	6%
ROM	1	6%
Total general	16	100%

SIVISAE, Junio 30 de 2025

La tabla presenta la distribución de beneficiarios atendidos pertenecientes a grupos priorizados, con un total de 16 personas. El grupo con mayor representación es el afrocolombiano, con 4 beneficiarios (25%), seguido por los grupos identificados como “Negra” e “Indígena”, con 3 personas cada uno (19% respectivamente). Los demás grupos, entre ellos personas con discapacidad sensorial, otras

comunidades negras, Palenquero-afrocolombiano, Raizal, Raizal-indígena y ROM, cuentan con un beneficiario cada uno, lo que representa el 6% por grupo. Esta distribución evidencia un alcance diverso en la atención, aunque con mayor participación de personas afrodescendientes e indígenas.

Tabla. Atención según la zona y centros.

Zonas y Centros	N. de beneficiarios
ZAO	8
ACACIAS	5
LETICIA	2
SAN JOSÉ DEL GUAVIARE	1
ZCAR	34
AGUACHICA	7
BARRANQUILLA	1
CARTAGENA	5
COROZAL	4
EL BANCO	2
LA GUAJIRA	1
PLATO	2
SAHAGÚN	4
SANTA MARTA	2
VALLEDUPAR	6
ZCBC	43
(BOGOTA CRA.30)JOSE ACEVEDO Y GÓMEZ	24
CHIPAQUE	2
FACATATIVA	8
FUSAGASUGÁ	1
GACHETA	1
GIRARDOT	2
ZIPAQUIRÁ	5

ZCBOY	13
CHIQUINQUIRÁ	1
DUITAMA	3
TUNJA	9
ZCORI	10
BUCARAMANGA	4
CÚCUTA	2
MÁLAGA	1
OCAÑA	1
PAMPLONA	1
VÉLEZ	1
ZCSUR	21
CALI	10
EL BORDO	1
PALMIRA	4
PASTO	2
POPAYÁN	3
SANTANDER DE QUILICHAO	1
ZOCC	18
DOSQUEBRADAS	2
LA DORADA	2
LA TEBAIDA	2
MEDELLÍN	7
QUIBDÓ	2
TURBO	3
ZSUR	21
IBAGUÉ	1
LA PLATA	1
LÍBANO	2
MARIQUITA	2

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

NEIVA	8
PITALITO	4
PUERTO ASIS	2
SAN VICENTE DEL CAGUÁN	1
(en blanco)	
Total general	168

SIVISAE, Junio 30 de 2025

La tabla presenta la distribución de 168 beneficiarios atendidos según zonas y centros regionales. Se observa que las zonas con mayor número de beneficiarios son ZCBC (43 beneficiarios), destacándose el centro José Acevedo y Gómez en Bogotá con 24 personas, seguido por ZCAR con 34 beneficiarios, y ZSUR y ZCSUR con 21 cada una. Otras zonas como ZCBOY y ZCORI reportan 13 y 10 beneficiarios respectivamente. La atención se distribuye de manera amplia en distintas regiones del país, incluyendo centros con menor participación como San José del Guaviare, Málaga, Ocaña, Pamplona y Vélez, con un beneficiario cada uno. Esta diversidad geográfica refleja el alcance territorial de los servicios ofrecidos, con mayor concentración en zonas urbanas principales.

Tabla. Atención por escuela

Escuela	N. de beneficiarios	Porcentaje
ECACEN	33	20%
ECAPMA	13	8%
ECBTI	22	13%
ECEDU	23	14%
ECISA	18	11%
ECJP	4	2%
ECSAH	55	33%
(en blanco)		0%
Total general	168	100%

SIVISAE, Junio 30 de 2025

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Entre los beneficiarios al servicio de acompañamiento psicocial, prevalece en ECSAH, con 55 beneficiarios, lo que representa el 33% del total. Le siguen ECACEN con 33 beneficiarios (20%), ECEDU con 23 (14%), ECBTI con 22 (13%) y ECISA con 18 (11%). En menor proporción se encuentran ECAPMA con 13 beneficiarios (8%) y ECJP con solo 4 (2%). No se reportan beneficiarios sin asignación escolar. Esta información evidencia una mayor demanda de atención por parte de estudiantes de las escuelas de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH) y Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios (ECACEN).

Atención Unica

La atención unica, es una estrategia de atención sincrónica vía teleconsulta en el cual a partir de 1 sesión ofrece un momento de escucha activa, validación emocional y orientación de estrategias acorde al motivo de consulta. Esta estrategia suele ser funcional con situaciones de baja complejidad o aquellas de alta complejidad que requieren de un equipo interdisciplinar o acompañamiento clínico especializado. Desde febrero a junio del 2025 se han logra atender 108 Unadista en esta modalidad.

****Es decir que se ha logrado un total de 276 beneficiarios a través de la teleconsulta. ****

Experiencias significativas.

Las experiencias significativas, responde a una serie de encuentros sincrónicos abordados de manera ludica y pedagogica en modalidad virtual con alcance nacional, o in situ en algunos centros a nivel país desde el liderazgo de los psicólogos que conformar el Equipo de Atención Psicocial de la VISAE.

A continuación, se presenta un análisis acerca de las zonas y estamentos que participaron en las experiencias realizadas durante el primer semestre del año 2025 comprendido desde el mes de febrero hasta el 24 de junio. Se realizaron 16 experiencias con un total de 1.688 participantes durante el semestre.

Tabla. Experiencias significativas

Experiencias	Total participantes
Febrero	834
Botiquín emocional - cuidando mi salud mental	757
Cómo gestionar el estrés académico	77
Marzo	411
Noches reparadoras, mentes saludables	35
Pupilos de la emoción sesión 1	59
Pupilos de la emoción sesión 2	59
Pupilos de la emoción sesión 3 y 4	59
Pupilos ecedu 1	199
Abril	282
Diversidad sin barrera	24
Listos para el siguiente nivel	23
Pupilos de la emoción sesión 5	59
Pupilos ecedu 2	113
Pupilos ecedu 3	63
Mayo	113
enciende tu mente - activa tu chispa interior con juego, cuerpo y emoción.	54
Lo que nos hace humanos - quibdo	7
Maternidad consciente	52
Junio	48
Abrazarte: me reconozco, me acepto, me valoro.	48
Total general	1.688

SIVISAE, Junio 24 de 2025

La tabla presenta un resumen de las experiencias significativas desarrolladas entre febrero y junio, con un total de 1.688 participantes. El mes con mayor impacto fue febrero, con 834 asistentes, sobresaliendo la actividad "Botiquín emocional - cuidando mi salud mental". En marzo participaron 411 personas, destacando el ciclo "Pupilos de la emoción" y la experiencia "Pupilos ecedu 1". En

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

abril, con 282 participantes, continuaron estas iniciativas junto a nuevas propuestas como “Diversidad sin barrera”. Mayo registró 113 asistentes en actividades centradas en el juego, la reflexión y la maternidad. Finalmente, en junio, 48 personas participaron en “Abrazarte: me reconozco, me acepto, me valoro”, cerrando el semestre con un enfoque en la autoaceptación y el bienestar personal.

Tabla. Participantes por zona y estamento

Zona	Docente	Egresado	Estudiante	Externo	total general
JCM	1				1
ZAO		2	88		90
ZCAR	1	5	368	1	375
ZCBC	4	5	275	4	288
ZCBOY	3	1	130		134
ZCORI		1	185		186
ZCSUR		1	167		168
ZOCC	4	4	152		160
ZSUR	4	2	207		213
(en blanco)				73	73
Total general	17	21	1572	78	1688

SIVISAE, Junio 24 de 2025

La tabla muestra la distribución de los 1.688 participantes en experiencias significativas según zona y tipo de vinculación. La mayoría de los asistentes fueron estudiantes (1.572), seguidos por externos (78), egresados (21) y docentes (17). Las zonas con mayor participación fueron ZCAR con 375 personas, ZCBC con 288 y ZSUR con 213, evidenciando una amplia cobertura territorial. ZCORI, ZCSUR y ZOCC también reflejan una participación activa. Además, se registraron 73 personas sin zona específica. Esta distribución resalta la diversidad de perfiles y regiones involucradas en las actividades de bienestar y salud mental.

Tabla. Participación por escuela.

Escuelas	N. de participantes	Porcentaje
Escuela de ciencias administrativas, contables, económicas y de negocios	177	11%
Escuela de ciencias agrícolas, pecuarias y del medio ambiente	108	7%
Escuela de ciencias básicas, tecnología e ingeniería	137	9%
Escuela de ciencias de la educación	509	32%
Escuela de ciencias de la salud	83	5%
Escuela de ciencias jurídicas y políticas	11	1%
Escuela de ciencias sociales, artes y humanidades	571	36%
Total general	1596	100%

SIVISAE, Junio 24 de 2025

La tabla presenta la distribución de 1.596 participantes en experiencias significativas según su escuela académica, con corte al 24 de junio de 2025. La mayor participación provino de la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades con 571 estudiantes (36 %), seguida por la Escuela de Ciencias de la Educación con 509 (32 %). Las escuelas de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios (11 %), Básicas, Tecnología e Ingeniería (9 %) y Agrícolas, Pecuarias y del Medio Ambiente (7 %) también tuvieron una representación significativa. En contraste, las escuelas de Ciencias de la Salud (5 %) y Jurídicas y Políticas (1 %) reportaron una menor participación. Estos datos reflejan un alto interés de las áreas sociales y educativas por las actividades de bienestar ofrecidas.

Evaluación y análisis

De un total de 16 experiencias, 4 experiencias: Botiquín emocional - cuidando mi salud mental, Cómo gestionar el estrés académico y Noches reparadoras, mentes saludables se evaluaron a partir la antigua encuesta de satisfacción por ende su análisis se encuentra en el informe nacional trimestral.

Al finalizar cada encuentro, se invita de manera voluntaria dar respuesta a la encuesta de satisfacción conformada por 5 preguntas específicas que permiten reconocer: percepción acerca de la dinamización de la experiencia, aprendizaje logrado, temas de interés para próximos encuentros y comentarios o sugerencias.

A continuación, se presenta un análisis general de 2 preguntas y posteriormente, se analizarán las 3 preguntas de aprendizaje logrado acorde al eje estratégico que corresponden las experiencias ejecutadas.

Tabla. ¿La experiencia le resulto útil y aportó a su desarrollo personal?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
1. Totalmente en desacuerdo	10	1,90%
2. Parcialmente en desacuerdo	4	0,76%
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	2	0,38%
4. Parcialmente de acuerdo	55	10,48%
5. Totalmente de acuerdo	454	86,48%
Total general	525	100,00%

Con un 86,48 % de respuestas en “Totalmente de acuerdo”, se evidencia que la mayoría encontró la experiencia significativa. Solo un 0,38 % manifestó una postura neutral y un 2,66 % mostró desacuerdo. Esto indica un alto nivel de pertinencia y valor percibido, y refuerza que los contenidos y metodologías están alineados con el propósito del bienestar integral.

Tabla. ¿El/la profesional/a promovió la participación y el diálogo durante la experiencia?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
1. Totalmente en desacuerdo	10	1,91%
2. Parcialmente en desacuerdo	3	0,57%
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	2	0,38%
4. Parcialmente de acuerdo	52	9,92%
5. Totalmente de acuerdo	457	87,21%
Total general	524	100,00%

El 87,21 % valoró positivamente la labor del facilitador. Solo el 0,38 % se mostró neutral y el 2,48 % expresó algún grado de desacuerdo. Estos datos reflejan un acompañamiento efectivo, que favorece el aprendizaje activo y la interacción horizontal. No obstante, se recomienda seguir cualificando el rol del dinamizador para impactar incluso a quienes pueden tener estilos de aprendizaje menos verbales o participativos

Eje estratégico - Conéctate con tus emociones

El eje cuenta con el objetivo de, identificar, validar y regular los estados emocionales, pensamientos y creencias asociadas, apropiando habilidades que le permitan responder al estrés normal de la vida.

Las actividades correspondientes a este eje fueron:

- Listos para el próximo nivel: Entrevistas con inteligencia emocional y motivación.
- Maternidad Consciente- Reconectar con tu bienestar para acompañar con amor.
- Pupilos de la emoción - Lo que nos hace humanos. Creando mi ruta hacia el bienestar.
- Practicantes Pupilos - Lo que nos hace humanos
- Practicantes Pupilos - El arte de sentir
- Pupilos ECEDU- SESIÓN 1: Lo que nos hace humanos

Tabla. ¿Me siento más consciente del impacto de mis pensamientos en mis emociones?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
1. Totalmente en desacuerdo	8	2,74%
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	2	0,68%
4. Parcialmente de acuerdo	45	15,41%

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

5. Totalmente de acuerdo.	237	81,16%
Total general	292	100,00%

El 81,16 % respondió “Totalmente de acuerdo”, evidenciando que las experiencias lograron promover conciencia emocional. Un 15,41 % se ubicó en “Parcialmente de acuerdo”, lo cual indica apertura al aprendizaje aunque con margen de fortalecimiento. Solo el 3,42 % se mostró neutral o en desacuerdo. Esto sugiere que el eje cumple su objetivo de facilitar la identificación de emociones, aunque puede incorporar actividades más introspectivas o de seguimiento para profundizar aún más.

Tabla. ¿Puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria para mejorar mi bienestar emocional?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
1. Totalmente en desacuerdo	8	2,74%
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	3	1,03%
4. Parcialmente de acuerdo	25	8,56%
5. Totalmente de acuerdo	256	87,67%
Total general	292	100,00%

El 87,67 % manifestó una aplicabilidad total de los aprendizajes. El 8,56 % respondió “Parcialmente de acuerdo” y el 3,77 % mostró neutralidad o desacuerdo. Esto confirma la efectividad práctica de los contenidos, aunque se puede seguir fortaleciendo el componente de transferencia a la vida diaria, especialmente con herramientas simples y adaptables a diferentes contextos personales o familiares.

Tabla. ¿Qué tipo de experiencias le gustaría explorar en futuros encuentros?

Temas de interés.	N. de respuestas	Porcentaje
Arte y creatividad como herramientas para gestionar emociones	141	48,29%
Autocompasión y diálogo interno positivo	69	23,63%
Técnicas para el aquí y ahora	82	28,08%
Total general	292	100,00%

Es importante aclarar que este ítem no cuenta con respuesta obligatoria, por ende se obtuvieron 282 respuestas. El 48.29% de los encuestados, con 141 respuestas, se mostró interesado en el tema de

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

"Arte y creatividad como herramientas para gestionar emociones," lo que sugiere una fuerte inclinación hacia métodos creativos para el manejo emocional. El segundo tema más popular fue "Técnicas para el aquí y ahora," con un 28.08% de respuestas, lo que refleja un interés por herramientas prácticas y presentes que fomenten la atención plena y la consciencia del momento. Por último, "Autocompasión y diálogo interno positivo" obtuvo un 23.63% de las respuestas, lo que indica que, aunque este tema tiene una menor demanda comparado con los otros, sigue siendo relevante para una parte significativa de los participantes. En conjunto, los tres temas suman un total de 292 respuestas, lo que confirma una participación activa y diversas perspectivas sobre el tipo de experiencias que los encuestados desean explorar.

Eje estratégico – Abrazarte

El objetivo es, promover la apropiación de habilidades intrapersonal para el desarrollo de una autoestima saludable. Las actividades asociadas fueron:

- Abrazarte: Me reconozco, me acepto, me valoro.
- Pupilos de la Emoción sesión 3 – Mi mejor yo posible. Cree en ti, crece en ti.
- Practicantes Pupilos - Mi mejor yo posible.
- Pupilos de la Emoción – Sesión 2 ¿QUIÉN SOY? -Explorando mi Esencia
- Practicantes Pupilos - ¿Quién soy?

Tabla. ¿Aprendí herramientas para fortalecer mi autoestima de manera positiva?2

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
1. Totalmente en desacuerdo	2	1,09%
4. Parcialmente de acuerdo	18	9,84%
5. Totalmente de acuerdo	163	89,07%
Total general	183	100,00%

El 89,07 % respondió "Totalmente de acuerdo", evidenciando el cumplimiento del objetivo del eje. El 9,84 % expresó una aceptación parcial, y solo un 1,09 % manifestó desacuerdo. Este resultado posiciona a este eje como uno de los más efectivos, con un impacto notable en el desarrollo de la autoestima, aunque sería recomendable reforzar estrategias que consoliden esos aprendizajes a largo plazo.

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Tabla. ¿La actividad me permitió reconocer mis fortalezas y áreas de mejora sin juzgarme negativamente?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
1. Totalmente en desacuerdo	2	1,09%
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	0,55%
4. Parcialmente de acuerdo	7	3,83%
Total general	183	100,00%

Con 89,07 % de respuestas entre “Totalmente” y “Parcialmente de acuerdo”, se destaca un enfoque exitoso en la autocompasión. El 0,55 % se mostró neutral y el 1,09 % en desacuerdo, lo que revela que, aunque en pequeña proporción, aún existen resistencias o dificultades para integrar una mirada no crítica de sí mismos. Esto indica la importancia de seguir fomentando espacios de reflexión que legitimen tanto las fortalezas como las vulnerabilidades.

Tabla. ¿Qué tipo de experiencias le gustaría explorar en futuros encuentros?

Temas de interés.	N. de respuestas	Porcentaje
Acompañar a una persona en duelo o pérdida	1	0,51%
Arte y creatividad como herramientas para gestionar emociones	10	5,05%
Autocompasión y diálogo interno positivo	1	0,51%
Cómo mejorar la resiliencia emocional ante la adversidad	59	29,80%
Diversidad sexual y de género: comprensión y acompañamiento.	1	0,51%
Motivación, hábitos y autodisciplina	64	32,32%
Técnicas para el aquí y ahora	1	0,51%
Técnicas para fomentar la confianza en uno mismo	59	29,80%
Trastornos mentales más comunes: ansiedad, depresión, estrés crónico, etc.	1	0,51%
Validación emocional: qué es y cómo practicarla	1	0,51%
Total general	198	100,00%

El tema más solicitado fue “Motivación, hábitos y autodisciplina”, con un 32,32% de las respuestas (64 personas), seguido muy de cerca por “Cómo mejorar la resiliencia emocional ante la adversidad” y “Trastornos mentales más comunes”, ambos con un 29,80% (59 respuestas cada uno). Estos resultados reflejan una fuerte preocupación por el fortalecimiento personal y el manejo de dificultades emocionales cotidianas. En contraste, temas como “Acompañar a una persona en duelo”, “Diversidad sexual y de género” o “Técnicas para el aquí y ahora” apenas obtuvieron un

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

0,51% cada uno, lo cual sugiere que, si bien son relevantes, no son actualmente prioritarios para la mayoría. En total, se recibieron 198 respuestas, lo que proporciona una visión amplia sobre los intereses emocionales y psicológicos de los participantes.

Eje estrategico – Más allá del estigma

El objetivo es sensibilizar acerca del estigma y prejuicios relacionados con las enfermedades mentales promoviendo un entorno más comprensivo y solidario. La actividad ejecutada fue:

- ✓ Enciende tu mente - Activa tu chispa interior con juego, cuerpo y emoción.

Tabla. ¿Ahora soy más consciente de los prejuicios que pueden afectar a las personas con problemas de salud mental?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	10,00%
4. Parcialmente de acuerdo	3	30,00%
5. Totalmente de acuerdo	6	60,00%
Total general	10	100,00%

A pesar del tamaño reducido de la muestra (10 personas), el 60 % manifestó un acuerdo total, y el 30 % parcial, lo cual indica que las actividades lograron su propósito de sensibilizar. El 10 % restante expresó neutralidad, lo que podría deberse a una comprensión superficial o inicial del tema. Esto reafirma la importancia de ampliar estas experiencias y complementar con contenidos que desmitifiquen creencias erróneas.

Tabla. ¿La actividad me proporcionó herramientas para hablar de salud mental de manera más empática?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	10,00%
4. Parcialmente de acuerdo	2	20,00%
5. Totalmente de acuerdo	7	70,00%
Total general	10	100,00%

El 70 % señaló un aprendizaje completo, y el 20 % lo hizo de forma parcial, lo que implica una asimilación de competencias comunicativas en salud mental. El 10 % restante permaneció neutral, lo que sugiere que algunas personas pueden requerir metodologías más cercanas o personalizadas para vincularse con este tema. La continuidad de este eje es clave para ampliar el impacto en la cultura del cuidado mental.

Tabla . ¿Qué tipo de experiencias le gustaría explorar en futuros encuentros?

Temas de interés.	N. de respuestas	Porcentaje
Cómo identificar señales de alerta tempranas	4	40,00%
Cuándo y cómo buscar ayuda profesional	1	10,00%
Trastornos mentales más comunes: ansiedad, depresión, estrés crónico, etc.	5	50,00%
(en blanco)		0,00%
Total general	10	100,00%

Con un total de 10 respuestas, se evidencia que el mayor interés de los participantes (50 %) se centra en profundizar sobre los trastornos mentales más comunes como la ansiedad, la depresión o el estrés crónico. Le sigue el interés por aprender a identificar señales de alerta tempranas (40 %), lo que sugiere una preocupación por la detección precoz de problemas de salud mental.

Eje estratégico – Diversidad sin Barreras

El objetivo del eje es potenciar la inclusión y el bienestar de personas con discapacidad o en privación de la libertad a través de estrategias didácticas y artísticas. Experiencias ejecutadas:

- ✓ Diversidad sin barreras- Día mundial de concienciación sobre el autismo

Tabla. ¿La actividad me permitió reflexionar sobre la importancia de la inclusión y la equidad?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
2. Parcialmente en desacuerdo	1	14,29%
4. Parcialmente de acuerdo	1	14,29%
5. Totalmente de acuerdo	5	71,43%
Total general	7	100,00%

El 71,43 % respondió “Totalmente de acuerdo”, demostrando una respuesta afirmativa significativa, aunque el 28,57 % expresó desacuerdo o acuerdo parcial. Esta dispersión puede estar relacionada con el nivel de conocimiento previo o el tipo de experiencia vivida. Por tanto, es importante que estas actividades incorporen narrativas diversas, testimonios reales o vivencias inmersivas que refuercen el mensaje de equidad e inclusión.

Tabla. ¿La actividad me brindó herramientas para ser más empático/a y solidario/a con la diversidad?

Escala Likert	N. de respuestas	Porcentaje
2. Parcialmente en desacuerdo	1	14,29%
4. Parcialmente de acuerdo	1	14,29%
5. Totalmente de acuerdo	5	71,43%
Total general	7	100,00%

Los resultados fueron idénticos a los anteriores, lo que indica coherencia entre la toma de conciencia y la adquisición de habilidades. El hecho de que más de una cuarta parte de los participantes no se sienta completamente dotado de herramientas invita a diversificar las metodologías hacia enfoques más prácticos, afectivos o experienciales, que permitan conectar con realidades diversas de manera tangible.

Tabla. ¿Qué tipo de experiencias le gustaría explorar en futuros encuentros?

Temas de interés.	N. de respuestas	Porcentaje
Arte y creatividad como herramientas para gestionar emociones	5	71,43%
Autocompasión y diálogo interno positivo	2	28,57%
Total general	7	100,00%

De las respuestas obtenidas, la mayoría de los participantes (71,43%) manifestaron interés en explorar experiencias relacionadas con el arte y la creatividad como herramientas para gestionar emociones, mientras que un 28,57% mostró preferencia por temas de autocompasión y diálogo interno positivo. Esto sugiere una inclinación hacia enfoques creativos y emocionales en el manejo del bienestar mental.

Conclusiones y Recomendaciones

- ✓ Más del 85 % se mostró “totalmente de acuerdo” con haber adquirido herramientas aplicables a su bienestar personal, lo que confirma la efectividad pedagógica y emocional de las experiencias.
- ✓ La mayoría de participantes expresó interés en metodologías como arte, creatividad y mindfulness para futuras experiencias. Esto muestra la necesidad de continuar explorando estrategias vivenciales que integren cuerpo, emoción y expresión simbólica.
- ✓ Temas como resiliencia, motivación, hábitos y gestión emocional se destacan como los más solicitados, reflejando una necesidad formativa continua en habilidades personales que permitan afrontar desafíos cotidianos.}
- ✓ Diseñar campañas de comunicación más empáticas, usar testimonios reales o estrategias inmersivas, y ampliar las alianzas institucionales para lograr mayor participación y profundidad en la sensibilización.
- ✓ Crear contenidos enfocados en resiliencia, manejo del estrés, confianza en uno mismo, autodisciplina y hábitos saludables, priorizando herramientas prácticas, aplicables y adaptables a distintos contextos de vida.

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Nodo Virtual – Línea Salud Mental

El nodo virtual de la Línea de Salud Mental es un escenario de interacción asincrónica en el cual los estudiantes y egresados podrán encontrar contenidos psicoeducativos a partir de vídeos, podcast, canciones, guías, cartillas y foros que abordan la prevención de trastornos mentales y la promoción de una salud mental positiva. Allí se ubica 7 entornos, acorde a los ejes estratégicos de la línea, el proyecto Pupilos de la Emoción y el entorno Cátedra Unadista en articulación con la red de curso.

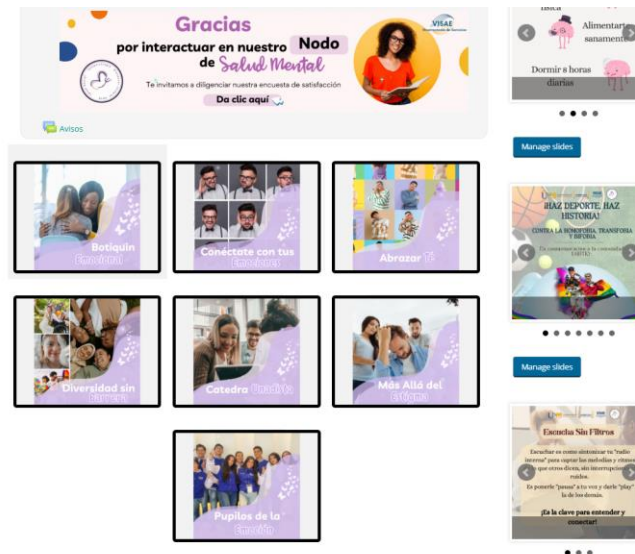


Tabla. Participantes del nodo.

Género	Total	Porcentaje
F	126	84%
M	24	16%
Total general	150	100%

SIVISAE, Junio 24 de 2025

En la participación del nodo, se logra discriminar el género de 150 participantes, se observa una mayor participación del género femenino, con 126 mujeres que representan el 84 % del total, mientras que los hombres sumaron 24 participantes, equivalentes al 16 %. Esta diferencia resalta

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

una mayor vinculación de las mujeres en los espacios de bienestar y desarrollo personal registrados, en concordancia por ser el género prevalente en la matrícula periodo a periodo.

Tabla. Participación por zona y estamento.

Zona	ESTUDIANTE	EXTERNO	Total general
AMAZONAS Y ORINOQUIA	15	1	16
CARIBE	31		31
CENTRO BOGOTÁ Y CUNDINAMARCA	27	2	29
CENTRO BOYACA	9		9
CENTRO ORIENTE	10	1	11
CENTRO SUR	18		18
OCCIDENTE	12		13
SUR	16		17
(en blanco)		6	6
Total general	138	10	150

SIVISAE, Junio 24 de 2025

La participación por zona y estamento de un total de 150 personas, con corte al 24 de junio de 2025. La mayor representación provino de estudiantes (138 participantes), mientras que los externos sumaron 10 personas. Las zonas con mayor participación fueron Caribe (31), Centro Bogotá y Cundinamarca (29) y Amazonas y Orinoquía (16). Las demás zonas presentaron cifras menores, manteniendo una participación equilibrada en general. Se registraron además 6 personas sin zona definida. Estos datos reflejan una presencia mayoritaria de la comunidad estudiantil, con amplia cobertura territorial en las actividades realizadas.

Tabla. Participación por escuela

Escuela.	N. de participantes	Porcentaje
Escuela de ciencias administrativas, contables, económicas y de negocios	8	6%
Escuela de ciencias agrícolas, pecuarias y del medio ambiente	7	5%

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Escuela de ciencias básicas, tecnología e ingeniería	9	6%
Escuela de ciencias de la educación	14	10%
Escuela de ciencias de la salud	5	3%
Escuela de ciencias jurídicas y políticas	1	1%
Escuela de ciencias sociales, artes y humanidades	98	68%
No Aplica	2	1%
Total general	144	100%

SIVISAE, Junio 24 de 2025

La Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades concentró la mayor proporción con 98 participantes, representando el 68 % del total. Le siguen la Escuela de Ciencias de la Educación con el 10 %, y las Escuelas de Ciencias Básicas, Tecnología e Ingeniería y de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios, ambas con un 6 %. Las demás escuelas, incluyendo Ciencias de la Salud, Ciencias Agrícolas y Jurídicas, tuvieron una participación menor al 5 %. Se reportaron además 2 personas en la categoría “No Aplica” (1 %). Estos datos reflejan una destacada participación de áreas sociales y humanas en las actividades desarrolladas.

Proyectos.

Escenario de práctica profesional.

La Línea Salud Mental del Sistema de Bienestar Integral Unadista, se ha posicionado como un escenario de práctica profesional para estudiantes del programa de psicología de la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH. Durante el periodo 16.01 se logró la vinculación de 65 practicantes a nivel país, logrando presencialidad en 50 centros para la ejecución del proyecto Pupilos de la Emoción.

Adicionalmente, se contó con la vinculación de 1 pasante del programa de psicología quien apoyo la planeación y ejecución de contenido psicoeducativo para el nodo de la línea, sumado a otras actividades de atención y acompañamiento psicosocial individual y grupal.

Pupilos de la Emoción

El proyecto Pupilos de la Emoción para la vigencia 2025 – I se abordó a nivel nacional con en modalidad virtual y presencial con el fin de impactar a 510 monitores nuevos en la UNAD. Para ello se contó con el apoyo de 63 practicantes a nivel país de los cuales 8 fueron seleccionados para dirigir los encuentros en modalidad virtual a partir de súbales en la plataforma zoom.

Tabla. Número de Monitores según zona

Zonas	N. de Monitores	Porcentaje
AMAZONAS Y ORINOQUIA	36	7%
CARIBE	92	18%
CENTRO BOGOTÁ CUNDINAMARCA	53	10%
CENTRO BOYACA	72	14%
CENTRO ORIENTE	54	11%
CENTRO SUR	59	12%
OCCIDENTE	58	11%
SEDE NACIONAL	29	6%
SUR	57	11%
Total general	510	100%

Se invitan a 510 monitores nuevos al proyecto Pupilos de la Emoción en todo el país. La zona Caribe lidera con el 18% de participación, seguida por Centro Boyacá (14%), Centro Sur (12%) y Centro Oriente, Occidente y Sur (cada una con el 11%). Con el menor número de monitores se ubica, la Sede Nacional (6%), seguida de Amazonas-Orinoquía (7%). Esta diversidad geográfica refleja una implementación amplia, aunque se evidencia la necesidad de fortalecer la inclusión de zonas con baja representación para asegurar un impacto más equilibrado.

Objetivo General: Fortalecer la inteligencia emocional en el equipo de monitores de la UNAD través del arte y la lúdica promoviendo una salud mental positiva.

Objetivos Específicos

- Promover el crecimiento intrapersonal al comprender y regular de manera efectiva las emociones y sentimientos.
- Fomentar el desarrollo de una autoestima saludable a través de la promoción de una valoración positiva y realista de la propia identidad.
- Reconocer la automotivación como un factor determinante en la superación de desafíos y el éxito continuo.

Cronograma

Todas las sesiones se abordaron de manera sincrónica en el horario de 10 a.m. a 12:00 m. a nivel país.

SESIÓN	FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	EJE TEMATICO
1	22 de abril	Lo que nos hace humanos	Conéctate con tus emociones
2	29 de abril	El arte de sentir	
3	06 de mayo	¿Quién soy?	
4	13 de mayo	Construyendo confianza	Abrazarte
5	20 de mayo	Mi mejor yo posible.	

A continuación, se comparan los niveles de asistencia por zona con la distribución de monitores:

Tabla. Asistencia por zona según sesión

ZONA	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Total general
ZAO	41	39	42	36	40	198
ZCAR	90	99	78	76	78	421
ZCBC	56	54	99	88	88	385
ZCBOY	73	66	69	75	72	355
ZCORI	48	53	37	54	52	244
ZCSUR	45	53	51	49	49	247
ZOCC	48	38	47	48	57	238
ZSUR	52	52	53	50	50	257
(en blanco)						
Total general	453	454	476	476	486	2345

La asistencia fue consistente y ligeramente creciente, iniciando con 453 personas en la primera sesión y alcanzando 486 en la quinta, sumando un total de 2345 asistencias acumuladas. Las zonas con mayor participación sostenida fueron la Caribe (421 asistencias), Centro Bogotá-Cundinamarca (385) y Centro Boyacá (355). El aumento progresivo de asistentes indica que los participantes se sintieron vinculados al proceso, y que las temáticas propuestas lograron generar interés continuo. Esto sugiere un éxito en la programación y en la experiencia ofrecida durante cada sesión.

En las zonas donde el número de asistentes supera al número de monitores invitados, es a razón de la extensión de la invitación a otros estudiantes de los diferentes centros de la zona.

Evaluación y análisis

Al finalizar cada encuentro, se invitó a los participantes a dar respuesta a la encuesta de satisfacción con el fin de dar respuesta a dos preguntas específicas acorde al aprendizaje logrado acorde al objetivo y eje estratégico de la actividad. La valoración se realiza desde una escala Likert con los siguientes valores:

5. Totalmente de acuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo
2. Parcialmente en desacuerdo
1. Totalmente en desacuerdo

El encuentro 1 y 2 se responde al eje estratégico Conéctate con tus emociones, los encuentros 3,4 y 5, responde al eje abrazarte.

Eje estratégico - Conéctate con tus emociones

El eje cuenta con el objetivo de, identificar, validar y regular los estados emocionales, pensamientos y creencias asociadas, apropiando habilidades que le permitan responder al estrés normal de la vida. Los encuentros 1 – Lo que nos hace humano y el encuentro 2 – El arte de sentir, responde a esta intención pedagógica de prevención en trastornos mentales y promoción de una salud mental positiva.

A continuación, se presenta un análisis de las dos preguntas específicas en valoración al eje estratégico de la línea y el objetivo del proyecto Pupilos de la Emoción

Tabla. Pregunta 1.

¿Me siento más consciente del impacto de mis pensamientos en mis emociones?

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Sesiones y Zona	1.Totalmente en desacuerdo	3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	4.Parcialmente de acuerdo	5.Totalmente de acuerdo.	Total general
SESIÓN UNO	8	7	58	235	308
ZAO		1	3	19	23
ZCAR			9	46	55
ZCBC	2	3	16	36	57
ZCBOY	1	1	11	41	54
ZCORI			6	28	34
ZCSUR			7	36	43
ZOCC	5	2	6	29	42
ZSUR			9	35	44
SESIÓN DOS	2	2	23	115	352
ZAO			2	7	9
ZCAR			6	26	32
ZCBC	1		6	23	30
ZCBOY		2	2	15	19
ZCORI			3	17	20
ZCSUR				7	7
ZOCC			1	10	11
ZSUR	1		3	10	14
Total general	10	9	81	350	450

La pregunta “¿Me siento más consciente del impacto de mis pensamientos en mis emociones?” obtuvo respuestas altamente positivas. En la sesión uno, el 76.3% de los participantes respondió “totalmente de acuerdo” (235 de 308) y otro 18.8% “parcialmente de acuerdo”. En la sesión dos, el 81% respondió “totalmente de acuerdo” (115 de 142) y 16.2% “parcialmente de acuerdo”. En total, el 95.6% de los participantes en ambas sesiones se ubicaron en los niveles más altos de la escala (432 de 450). Esto refleja un alto nivel de apropiación del contenido emocional, cumpliendo con el propósito del eje.

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Tabla. Pregunta 2.

¿Puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria para mejorar mi bienestar emocional?

Sesiones y Zona	1.Totalmente en desacuerdo	3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	4.Parcialmente de acuerdo	5.Totalmente de acuerdo.	Total general
SESIÓN UNO	8	3	50	247	308
ZAO			5	18	23
ZCAR			9	46	55
ZCBC	2	1	15	39	57
ZCBOY	1	1	9	43	54
ZCORI			3	31	34
ZCSUR			4	39	43
ZOCC	5	1	5	31	42
ZSUR			9	35	44
SESIÓN DOS	2	3	13	124	352
ZAO			2	7	9
ZCAR			3	29	32
ZCBC	1	1	3	25	30
ZCBOY		2	2	15	19
ZCORI			1	19	20
ZCSUR				7	7
ZOCC				11	11
ZSUR	1		2	11	14
Total general	10	6	63	371	450

El 82.6% de los participantes en la sesión uno seleccionó “totalmente de acuerdo” (247 de 308), y un 16.2% “parcialmente de acuerdo”. En la sesión dos, el 87.3% respondió “totalmente de acuerdo” (124 de 142) y 9.1% “parcialmente de acuerdo”. En conjunto, el 96.6% de los encuestados (434 de

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

450) manifestaron estar de acuerdo en poder aplicar lo aprendido en su vida, lo cual valida la efectividad práctica del eje en el desarrollo del bienestar emocional.

Eje estratégico - ABRAZARTE

El eje cuenta con el objetivo de, promover la apropiación de habilidades intrapersonal para el desarrollo de una autoestima saludable. A partir del proyecto Pupilos de la Emoción, se desarrollaron los encuentros 3 - ¿Quién soy?, 4 – Construyendo confianza, y 5 – Mi mejor yo posible.

A continuación, se presenta un análisis de las dos preguntas específicas en valoración al eje estratégico de la línea y el objetivo del proyecto Pupilos de la Emoción

Tabla. Pregunta 1.

¿Aprendí herramientas para fortalecer mi autoestima de manera positiva?

Sesiones y Zona	1. Totalmente en desacuerdo	2.Parcialmente en desacuerdo	3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	4.Parcialmente de acuerdo	5.Totalmente de acuerdo.	Total general
SESIÓN TRES	3		6	44	335	388
ZAO				6	25	31
ZCAR			1	10	54	65
ZCBC	2		3	7	55	67
ZCBOY			1	8	38	47
ZCORI	1			2	37	40
ZCSUR			1	1	43	45
Externo					1	1
ZOCC				5	35	40
JCM				1	3	4
ZSUR				4	44	48
SESIÓN CUATRO	2	1	4	41	313	361
ZAO			1	6	16	23
ZCAR	1		1	7	53	62

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

ZCBC		1	1	9	51	62
ZCBOY				7	46	53
ZCORI			1	4	35	40
ZCSUR				3	41	44
ZOCC	1			3	33	37
JCM					4	4
ZSUR				2	34	36
SESIÓN CINCO	2		2	25	304	333
ZAO				2	22	24
ZCAR			1	3	50	54
ZCBC	1			6	50	57
ZCBOY				4	32	36
ZCORI	1			1	40	42
ZCSUR			1	3	41	45
ZOCC				3	32	35
JCM				2	4	6
ZSUR				1	33	34
Total general	7	1	12	110	952	1082

La pregunta “¿Aprendí herramientas para fortalecer mi autoestima de manera positiva?” de manera contundente el 88% del total general (952 de 1082) eligió “totalmente de acuerdo” y un 10.1% “parcialmente de acuerdo”. Esto suma un 98.1% de respuestas positivas, lo que evidencia que las sesiones 3, 4 y 5 cumplieron eficazmente con el objetivo de promover una autoestima saludable. La participación fue constante y coherente en las diferentes zonas, lo cual confirma la pertinencia y sensibilidad del contenido desarrollado desde el eje *Abrazarte*.

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

Tabla. Pregunta 2.

¿La actividad me permitió reconocer mis fortalezas y áreas de mejora sin juzgarme negativamente?

Sesiones y Zona	1.Totalmente en desacuerdo	2.Parcialmente en desacuerdo	3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo	4.Parcialmente de acuerdo	5.Totalmente de acuerdo.	Total general
SESIÓN TRES	3		8	42	335	388
ZAO			1	4	26	31
ZCAR			1	9	55	65
ZCBC	2		2	12	51	67
ZCBOY			1	8	38	47
ZCORI	1		1	2	36	40
ZCSUR			1		44	45
ZOCC					1	1
JCM			1	4	35	40
ZSUR				1	3	4
SESIÓN CUATRO	2	1	3	36	319	361
ZAO		1		5	17	23
ZCAR	1		1	7	53	62
ZCBC			1	7	54	62
ZCBOY				6	47	53
ZCORI			1	4	35	40
ZCSUR				2	42	44
ZOCC	1			3	33	37
JCM					4	4
ZSUR				2	34	36
SESIÓN CINCO	2		3	23	305	333
ZAO			1	1	22	24
ZCAR			1	2	51	54
ZCBC	1			4	52	57

INFORME BIENESTAR INTEGRAL

ZCBOY				4	32	36
ZCORI	1			1	40	42
ZCSUR		1		5	39	45
Externo				2	33	35
ZOCC				2	4	6
JCM				2	32	34
ZSUR	2		3	23	305	333
Total general	7	2	42	404	4795	5250

Se obtiene un 91.3% de respuestas en “totalmente de acuerdo” (4795 de 5250), mientras que un 7.7% indicó estar “parcialmente de acuerdo”, sumando un impresionante 99% de acuerdo global. Solo el 0.8% de respuestas se ubicaron entre desacuerdo o neutralidad. Estos resultados reafirman que las actividades facilitaron procesos de autoaceptación y reflexión sin juicio, esenciales para el desarrollo del autocuidado emocional. Esta tabla representa uno de los indicadores más altos del impacto emocional logrado por el programa.

Conclusiones

- ✓ El proyecto logró cumplir ampliamente con sus objetivos estratégicos, destacándose niveles de satisfacción superiores al 95% en la mayoría de los ítems evaluados. Los resultados reflejan que el proyecto fortaleció habilidades emocionales claves en los monitores: autoconocimiento, regulación emocional, autoaceptación y proyección positiva del yo. Esto favorece su rol como agentes de bienestar dentro de la comunidad universitaria.
- ✓ La tendencia de asistencia fue estable y en aumento, alcanzando su punto máximo en la quinta sesión. Esto demuestra un interés progresivo y compromiso de los monitores con el proceso, además de una adecuada secuencia de actividades que logró sostener la motivación

Articulación

Durante el periodo académico se logró abordar un trabajo reticular con el meta sistema desde las siguientes unidades:

- ✓ **Sistema Misional** – Vicerrectoría de Servicios a Aspirantes, Estudiantes y Egresados VISAE en liderazgo de la línea en trabajo articulado con el sistema nacional de consejería académica y monitoria estudiantil para abordar el proyecto Pupilos de la Emoción.
- ✓ **Sistema Operacional** – Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH, desde el programa de psicología se contó con 65 practicantes a nivel nacional y una pasante.

Ejecución del plan de acción

Durante el primero semestre del año 2025 se ha logrado dar cumplimiento a la planeación de: experiencias significativas, proyecto Pupilos de la Emoción y abordar la atención y acompañamiento en salud mental a estudiantes y egresados liderado por el Equipo de Atención Psicosocial.

Siguiendo con el proceso P 9 – 1 Gestión del Bienestar Integral Unadista, se comparte acceso al plan de acción: [SALUD MENTAL.xlsx](#)

***Según los tiempos planteados se encuentra pendiente la consolidar el directorio de líneas de atención nacional + entidades de reporte según zona.

Oportunidades de mejora y recomendaciones

A continuación, se describen algunas oportunidades de mejora según las estrategias orientadas desde la línea Salud Mental para el segundo semestre del año.

Experiencias

- ✓ Promover una mayor articulación con las otras 6 líneas de bienestar integral Unadista.
- ✓ Socializar a las escuelas la programación de experiencias
- ✓ Generar mayor difusión de la programación de las actividades virtuales e in situ

Proyectos

- ✓ Organizar la comunicación entre redes de líderes nacionales, zonales y locales.

- ✓ Promover mayor difusión en la comunicación de campaña de expectativas y resultados de los proyectos.
- ✓ Consolidar instrucciones para el diligenciamiento de formatos de asistencia y satisfacción.

Servicios

- ✓ Actualizar el software de sistematización y atención psicosocial.
- ✓ Ampliar el equipo de psicólogos
- ✓ Consolidar propuestas de investigación
- ✓ Consolidar estrategias de articulación con el programa de psicología de la ECSAH.