



POLÍTICA DE BIENESTAR INSTITUCIONAL

1. INTRODUCCIÓN

El Centro de Conocimiento Alejandría, tiene como propósito aportar desde su rol vinculante como Institución de Educación Superior, al mejoramiento de la calidad de vida de los que conforman la comunidad académica (estudiantes, docentes, egresados, administrativos), quienes aportan sus conocimientos en los diferentes campos de trabajo y tienen la capacidad de contribuir desde su quehacer, al desarrollo de la sociedad. Es el individuo mismo quien hace parte de esta comunidad, el que genera la capacidad de tomar decisiones acerca del papel que desempeñará como ciudadano, de ésta manera y bajo los parámetros establecidos por las leyes colombianas, la institución promueve la educación integral, contribuyendo a la formación de personas con criterio, constituidas por los valores institucionales como lo son la responsabilidad, compromiso, solidaridad, honestidad, tolerancia, respeto y civilidad; propendiendo siempre por el mejoramiento de la calidad de vida.

De esta manera, Alejandría, define Bienestar Institucional, como uno de los ejes integradores de la educación superior, tiene por objeto la formación de personas integrales, seres humanos que aporten a la sociedad, promoviendo espacios de encuentros comunes, desarrollando actividades deportivas, culturales, recreativas y de apoyo, al bien ser, bien hacer y bien estar, de los miembros que conforman la comunidad académica.

Siendo así, y con el ánimo de dar respuesta a las exigencias institucionales que surgen día a día, tras la búsqueda del mejoramiento continuo, se genera la actual política de Bienestar institucional, por medio de la cual se pretende desarrollar estrategias que permitan contribuir al logro de la Misión y Visión Institucional.

2. DESCRIPCIÓN DE LA POLÍTICA

2.1 CONCEPTUALIZACIÓN DEL BIENESTAR INSTITUCIONAL

Alejandría concibe el bienestar institucional como un eje fundamental, transversal y dinamizador, orientado a potenciar las competencias y las capacidades de la comunidad académica, en apoyo a la formación integral promulgada en el Proyecto Educativo Institucional (PEI). Su gestión se desarrolla con criterios de participación e inclusión de todos los estamentos a través del diseño, la oferta y la evaluación de programas que comprenden actividades y servicios encaminados al desarrollo humano, la formación integral, la calidad de vida y la construcción de comunidad.

El Bienestar Institucional de Alejandría, contribuirá con la formación integral de los estudiantes y con el mejoramiento de la calidad de vida de los funcionarios, docentes y egresados, a través del fortalecimiento de sus áreas.

2.2 OBEJTIVOS

Desarrollar estrategias que contribuyan a la formación integral de los miembros que conforman la comunidad del Centro de Conocimiento Alejandria, permitiendo la construcción de una buena salud física, mental, afectiva y espiritual que logre integrar al individuo con su entorno, entendido este último como el familiar, ambiental y social.

2.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

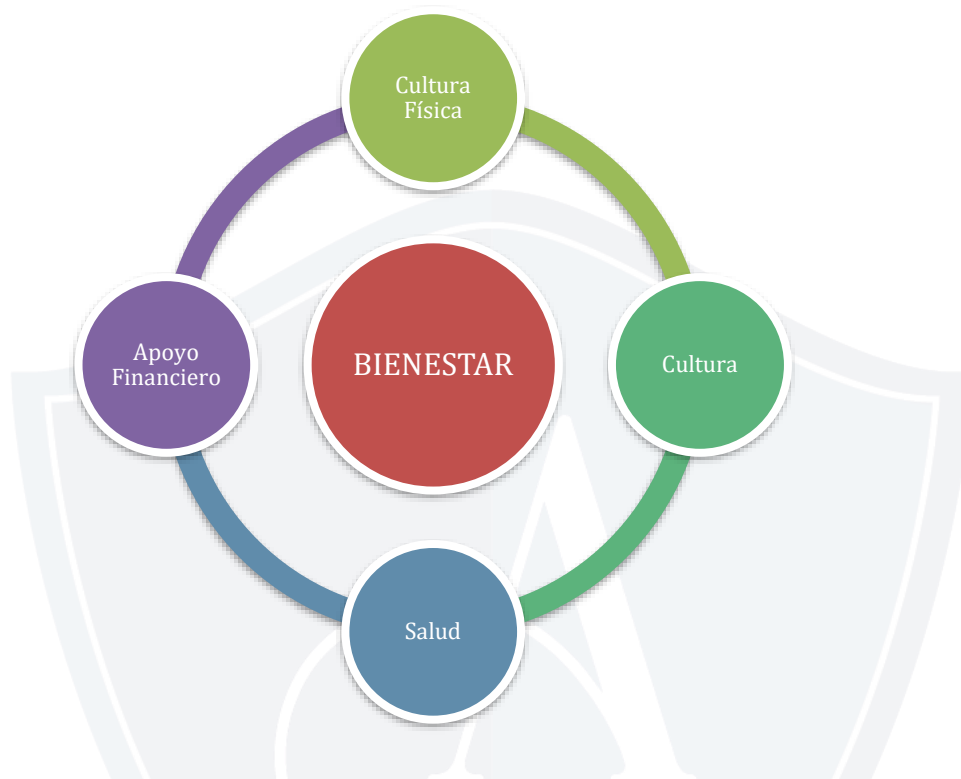
- ✓ Proporcionar a través del deporte, herramientas que permitan mantener la mente y el cuerpo sano por medio de diferentes prácticas.
- ✓ Orientar acciones relacionadas a la formación artística, conservación de valores culturales y todas aquellas actividades que redunden en beneficio del rescate y fortalecimiento de la identidad cultural colombiana.
- ✓ Procurar el mejoramiento permanente de las condiciones ambientales, físicas y psíquicas de la comunidad académica institucional.
- ✓ Promover hábitos de vida saludable en la comunidad académica institucional.
- ✓ Brindar asesoría en relación a las alternativas de financiación con que cuenta la Institución, para los estudiantes que lo requieran.

2.3 ALCANCE

La Política de Bienestar Institucional aplica para todos los actores que estatutariamente hacen parte de la comunidad académica: estudiantes, docentes, administrativos y egresados, de las modalidades de formación que imparte la Institución (presencial, distancia y virtual), de todas las sedes sin distingos de ningún tipo.

3. ÁREAS DE BIENESTAR

Bienestar Institucional está compuesto por cuatro áreas estratégicas: Cultura Física, Cultura, Salud y Apoyo Financiero; las cuales, encaminan cada una de sus acciones a contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de los miembros que componen la comunidad académica, (quienes, a su vez, podrán participar en las diferentes áreas) así como a lograr el cumplimiento de la Misión y Visión institucional.



3.1 CULTURA FÍSICA

La Cultura Física en el Centro de Conocimiento Alejandría, es un componente que involucra no solamente el ámbito del ejercicio físico, sino también la importancia de mantener la mente y el cuerpo sano a través de diferentes prácticas, teniendo presente que uno de los factores asociados a los malos hábitos, se relaciona con el sedentarismo, la carencia de una cultura de la prevención y el manejo de un programa de ejercicio físico.

En esta área, se cuenta con la participación en campeonatos interinstitucionales presenciales por semestre, en las modalidades de fútbol y fútbol sala, también de sesiones de zumba presencial y en línea. La programación de cada uno de los encuentros se publica a través de las redes sociales.

Existe la posibilidad de elegir por parte de los estudiantes actividades denominadas electivas que son:

Actividad física.

Es cualquier movimiento corporal realizado por los músculos que exija un gasto energético. Según la OMS (Organización mundial de la salud) la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en el mundo). Por su importancia en la mejora de la salud, en el control del peso y como tratamiento contra la depresión se ha tomado la iniciativa de ofertar este curso y estudiar algunos métodos que ayuden a subir los niveles de actividad física en la población estudiantil y en general.

En esta clase se desarrollan ejercicios que permiten adquirir destreza y habilidades físicas en relación a temas como coordinación y equilibrio; se puede trabajar de manera individual o grupal siguiendo las recomendaciones del profesional en deportes, de tal manera que las actividades realizadas no ocasionen lesiones.

Las clases se realizan según la modalidad elegida por el participante, de acuerdo al plan de Bienestar Institucional; para la modalidad virtual y mixta, el acceso se realizará por medio del campus virtual, de acuerdo a las fechas estipuladas para su iniciación.

Fútbol Sala

El fútbol de salón o fútbol sala, es un deporte de conjunto que permite desarrollar destrezas asociadas a otros deportes como lo son el waterpolo, fútbol, baloncesto y balonmano, el número de jugadores en el campo por cada uno de los equipos es de cinco.

Este deporte, permite la adquisición de destreza y desarrolla la capacidad de trabajar en equipo; también requiere mucha velocidad y resistencia pues las acciones de juego son constantes y rápidas. En este curso se estudiarán algunos de los aspectos más importantes del fútbol sala que ayudarán a tener mejor perspectiva de cómo entrenarlo y jugarlo.

Las clases se realizan según la modalidad elegida por el participante, de acuerdo al plan de Bienestar Institucional; para la modalidad virtual y mixta, el acceso se realizará por medio del campus virtual, de acuerdo a las fechas estipuladas para su iniciación.

Fútbol

Al igual que en fútbol sala, es un deporte de conjunto, sin embargo, a diferencia del fútbol sala, el fútbol es un deporte que requiere de más jugadores, el campo de juego es más amplio al igual que los arcos, es uno de los deportes más populares a nivel mundial que permite desarrollar destrezas, habilidades y por supuesto fomenta el trabajo en equipo.

Por más de un siglo, el fútbol ha sido el deporte rey y uno de los más populares y practicados en el mundo. Pero ¿por qué su increíble crecimiento y masificación? La respuesta es simple, el fútbol es divertido, seguro, económico, simple en conceptos y saludable.



En este curso se estudiarán algunos de los aspectos más importantes de este deporte que ayudarán a los participantes a tener mejores conocimientos para entrenarlo y jugarlo.

Las clases se realizan según la modalidad elegida por el participante, de acuerdo al plan de Bienestar Institucional; para la modalidad virtual y mixta, el acceso se realizará por medio del campus virtual, de acuerdo a las fechas estipuladas para su iniciación.

Zumba

Es una disciplina fitness creada a mediados de los años 1990 por el colombiano Alberto "Beto" Pérez, enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Dentro de sus rutinas son utilizados ritmos latinoamericanos de popularidad regional durante el siglo XXI, como la salsa, el merengue, la cumbia, la bachata y el reguetón. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar de 50 a 300 kilocalorías.

Zumba se puede practicar a cualquier edad y en cualquier momento, ya que existe: Zumba Fitness, Zumba Kids, Zumba Gold, Zumba Step, Zumba Toning, Aqua Zumba, Zumba Sentao, entre otros.

Las clases se realizan según la modalidad elegida por el participante, de acuerdo al plan de Bienestar Institucional; para la modalidad virtual y mixta, el acceso se realizará por medio del campus virtual, de acuerdo a las fechas estipuladas para su iniciación.

3.2 CULTURA

La cultura en Alejandría, orienta acciones relacionadas a la formación artística, conservación de valores culturales y todas aquellas actividades que redunden en beneficio del rescate y fortalecimiento de la identidad cultural colombiana.

Para el fomento de éste espacio, semestralmente se realiza una jornada cultural, en la que se presentan los grupos propios de la institución, así como grupos invitados de otras instituciones de educación superior, dicha programación es socializada con todos los miembros de la comunidad por medio de la página web y las redes sociales.

Las electivas correspondientes a esta área son:

Música:

La música, hace parte de las expresiones culturales de cada región, por medio de este espacio, se pretende enseñar técnica vocal e interpretación de instrumentos, con el ánimo de contribuir con el mejoramiento de la calidad artística de quienes toman la clase.



Las clases se realizan según la modalidad elegida por el participante, de acuerdo al plan de Bienestar Institucional; para la modalidad virtual y mixta, el acceso se realizará por medio del campus virtual, de acuerdo a las fechas estipuladas para su iniciación.

Danza:

Por medio de la danza, se pretende aportar al desarrollo de las capacidades artísticas del estudiante, trabajando en temas como expresión corporal, e identificación de la riqueza folclórica de nuestro país, contribuyendo con el mejoramiento y crecimiento de las habilidades y competencias artísticas de los participantes.

La danza en Colombia, tiene como fin reconocer la riqueza y variedad del folclor colombiano y Latinoamericano; es tanta su diversidad, que con tan solo sentirla se alcanzan a percibir todas las regiones de la geografía de nuestro país, convirtiendo nuestra cultura en una de las más grandes y ricas del mundo.

En ese sentido, “es sabido que Colombia es el segundo país con mayor biodiversidad en el mundo, el primero si el criterio de clasificación es el número de especies por cada 10.000 kilómetros cuadrados” reconocido por poseer el gran número de especies de anfibios y aves, siempre ocupando los primeros lugares en recursos naturales, de ésta forma también cuenta con una rica cultura de la cual hacen parte sus danzas folclóricas.

Las clases se realizan según la modalidad elegida por el participante, de acuerdo al plan de Bienestar Institucional; para la modalidad virtual y mixta, el acceso se realizará por medio del campus virtual, de acuerdo a las fechas estipuladas para su iniciación.

Lectura:

El término leer, un verbo, alude al proceso de percibir y comprender la escritura, ya sea mediante la vista, la escucha o el tacto.

Los clubes de lectura son el motor de nuevos encuentros, relaciones y eventos literarios o sociales, sobre todo, cuando se generan vínculos de amistad o de convivencia entre los usuarios, una oportunidad de reunión para el intercambio de ideas y el descubrimiento colectivo.

Las clases se realizan según la modalidad elegida por el participante, de acuerdo al plan de Bienestar Institucional; para la modalidad virtual y mixta, el acceso se realizará por medio del campus virtual, de acuerdo a las fechas estipuladas para su iniciación.

3.3 SALUD

Las acciones de Bienestar Institucional dirigidas a los estudiantes en el área de salud, procuran el mejoramiento permanente de las condiciones ambientales, físicas y psíquicas mediante el desarrollo de programas preventivos que contribuyen a un buen desempeño académico, para ello se generan campañas de promoción y prevención a las que la comunidad académica institucional puede acceder en cualquiera de las modalidades de participación.

Las actividades correspondientes a esta área son:

3.3.1 Campañas presenciales y virtuales de promoción y prevención de la salud

- Donación de sangre
- Masajes relajantes
- Vacunación (según plan de la S.D.S)
- Charlas sobre farmacodependencia apoyadas por la Secretaría de Integración Social
- Asesoría psicológica
- Sensibilización “Importancia de donar Sangre” (Primera semana de septiembre)
- Salud Sexual y Reproductiva (Segunda semana de septiembre)
- Videos y links sobre farmacodependencia

3.3.2 Acompañamiento psicológico

En ocasiones, es necesaria la ayuda de una persona que proporcione herramientas y orientación para superar dificultades, en la Escuela Superior de Ciencias Empresariales, contamos con un profesional en psicología para estos aspectos.

Se podrá acceder al servicio de manera virtual o presencial, sin embargo, para realizar el acompañamiento de manera virtual, se requiere descargar el programa de libre uso denominado ZOOM, con el objetivo de realizar una conexión en tiempo real con la persona que solicita la consulta por medio de una videoconferencia.

Se puede acceder a nuestro servicio de la siguiente manera.

- Enviando un correo electrónico a la dirección bienestar@alejandria.edu.co; se deberán registrar algunos datos completos como lo son, nombre, teléfono, carrera, modalidad de estudio, sede, edad y motivo de consulta.
- Confirmar la cita vía e-mail o telefónica.
- Asistir puntualmente para obtener la asesoría.

Este proceso está asegurando la confidencialidad de la información otorgada al profesional en psicología cumpliendo los parámetros establecidos por el código de ética psicológica y la ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

3.4 APOYO FINANCIERO

En cualquier momento de la carrera, se podrán enfrentar situaciones económicas difíciles y tal vez se requiera asesoría en el tema de financiación del semestre, es en este momento y teniendo ya la orden de matrícula, en el que los estudiantes podrán acercarse a la oficina de apoyo financiero para recibir la asesoría correspondiente a las diferentes alternativas de financiación de la Escuela, dentro de las cuales están:

- ICETEX: La solicitud de éste crédito se hace a través de la página www.icetex.gov.co, de acuerdo al calendario estipulado por el ICETEX, esta entidad determina el porcentaje del valor de la matrícula que prestará al estudiante de acuerdo al nivel socioeconómico al que éste pertenezca según la información registrada en el formulario de inscripción.
- Fondo Nacional del Ahorro: Exclusivamente para hijos, nietos o sobrinos de personas afiliadas al FNA, el trámite deberá realizarse directamente en las oficinas de esta entidad.

<http://www.fna.gov.co/wps/portal/InicioFNA/Productos/CreditoEducativo>



- Directamente con Alejandría: Podrás acercarte a la oficina para revisar tu caso y buscar un plan de financiamiento o apadrinamiento por parte de las empresas con las que Alejandría tiene convenios.

4. MODALIDADES DE PARTICIPACIÓN EN LAS DIFERENTES ELECTIVAS.

Es importante facilitar el acceso a las actividades programadas por Bienestar Institucional, para ello, se han dispuesto tres modalidades de participación que permiten el acceso a las mismas, dichas modalidades son: virtual, presencial y mixta.



- ✓ **Virtual:** Se define como aquella que permite tomar las clases accediendo al campus virtual, cumpliendo semanalmente con las disposiciones de cada una de ellas y con la presentación de los diferentes exámenes y tareas asignadas por el docente, para el cumplimiento de los objetivos de la clase. En esta modalidad el participante podrá acceder a los contenidos 100% virtuales.
- ✓ **Presencial:** Se define como aquella que dirige clases presenciales, en los horarios asignados para cada una de ellas, asistiendo a los sitios y aulas en donde se desarrollan los entrenamientos o ensayos según la clase a la que se haya realizado la inscripción, la presentación de exámenes, pruebas y demás será 100% presencial.
- ✓ **Mixta:** Definida como aquella que permite al participante la posibilidad de asistir al 50% de las clases de manera presencial y 50% de manera virtual, cumpliendo con la programación pactada por el docente de cada clase, de acuerdo al cronograma de inicio de semestre, dando cumplimiento a las evaluaciones o parciales destinados para las clases según la programación.

5. EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y MONITOREO DE LA GESTIÓN DE LA POLÍTICA

Para el mejoramiento continuo de la política de Bienestar Institucional, los programas deben ser objeto de evaluación y seguimiento permanente con el fin de cumplir los siguientes objetivos:

- ✓ Evaluar la gestión: los responsables de los ejes deberán evaluar la gestión y las acciones realizadas en cada uno de ellos, reconociendo fortalezas e identificando las oportunidades de mejoramiento. Se debe evaluar cada actividad realizada y de manera consolidada cada programa. En ello se debe garantizar la evaluación por parte de los participantes o beneficiarios de las actividades y servicios de bienestar.
- ✓ Evaluar la eficacia y la eficiencia: los programas se evaluarán desde el punto de vista de su eficacia y su eficiencia, para lo cual se deberán desarrollar los indicadores y mecanismos de medición correspondientes.
- ✓ Evaluar el impacto: periódicamente se deberá realizar una evaluación de impacto de los programas. Esta evaluación nutrirá la rendición de cuentas de la responsabilidad social universitaria de la Fundación. Para esta evaluación se deberán desarrollar los mecanismos y los instrumentos correspondientes.

6. ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA Y RESPONSABILIDAD DE LA GESTIÓN DE LA POLÍTICA

La gestión y operación de esta Política requiere del compromiso y participación de toda la comunidad académica, en el entendido que cada uno de sus miembros es gestor de Bienestar. Corresponde a las autoridades de gobierno de Alejandría garantizar el cumplimiento de la



Política, apropiando los recursos necesarios para desarrollar sus programas teniendo en cuenta la sostenibilidad de la institución y el crecimiento planificado. Alejandria dispone de una estructura orgánica para el adecuado desarrollo de la Política de Bienestar Institucional, en cabeza de una coordinación nacional de Bienestar que depende de la Rectoría. La unidad de Bienestar es la encargada de la implementación de la Política a través del desarrollo de los programas, así como del seguimiento y diseño de los planes de mejora.

7. MECANISMOS DE DIFUSIÓN Y COMUNICACIÓN

Como apoyo al cumplimiento de la política de bienestar, se trabaja un plan de comunicaciones que garantiza que los miembros de la comunidad conozcan los servicios de Bienestar a través de los diferentes medios de comunicación que la Institución dispone para ello. En Alejandria, la realización de procesos de comunicación eficaces que proyecten la Institución a sus diferentes públicos de interés tanto internos como externos, se garantiza a través de la Política de Comunicaciones. En cuanto a la organización administrativa para la comunicación, dicha política cuenta con un comité del cual hace parte el responsable del Bienestar.

Dentro de los ámbitos de la comunicación descritos en la política de comunicaciones, se identifican la comunicación interna, con el fin de dar a conocer a los miembros de la comunidad información que les permita potenciar su participación en la vida institucional y la comunicación externa que busca dar a conocer la información institucional mediante estrategias dirigidas a los grupos de interés externos y en general a la sociedad, para lo cual se utilizan diferentes canales y formas de comunicación, incluidos los medios masivos de comunicación.

En cuanto a los mecanismos y estrategias utilizadas para la difusión de los servicios de Bienestar, se realiza de manera general en las jornadas de inducción a estudiantes, docentes, administrativos y familias. Se cuenta además con página web institucional, cartelera institucional, correos institucionales, correos personales, WhatsApp, mensajes de texto. En cuanto a redes sociales y plataformas virtuales se utilizan: LinkedIn, twitter, Facebook, zoom, google meet, YouTube, Instagram y Facebook live. Todo lo descrito anteriormente se realiza con el cumplimiento de la normatividad en materia de acceso, recolección, transferencia y captura de datos personales.