



Estar Bien

Boletín Institucional Dirección de Bienestar Estudiantil UIS No. 2



UIS una universidad que escucha

Equidad de género en la Universidad Industrial de Santander



La Universidad Industrial de Santander (UIS), ha sido pionera en la creación de políticas de género dentro de las Instituciones de Educación Superior en el país. Esta política es el resultado de un esfuerzo continuado que abarca más de siete años. Se consolidó gracias al compromiso de docentes, colectivos de mujeres, activistas y la voluntad política de la administración de la Universidad. Como parte integral de esta política, se creó el Protocolo para la Atención de Hechos de Violencia Basada en Género, aprobado el 1 de marzo de 2018. Mientras que la Política de Equidad de Género de la UIS se formalizó unos meses después, el 24 de agosto de 2018, mediante el acuerdo 022.

Está compuesta por componentes que permean todas las áreas de la universidad y requieren de la voluntad conjunta de múltiples actores de la comunidad universitaria, siendo: la gestión del conocimiento con enfoque de género; la igualdad en el acceso a oportunidades y la participación equitativa; la prevención, atención, asistencia, seguimiento y remisión de los

casos de violencia basada en género; la educación y comunicación para la equidad; así como procesos incluyentes de autoevaluación y currículum. De igual manera, para el seguimiento, la política de género instauró el Comité de Política de Equidad de Género (COPEG), conformado por dos representantes de ambos sexos de cada uno de los estamentos universitarios (docentes, administrativos y estudiantes) elegidos por votación popular y una persona delegada por la Rectoría, además con una Secretaría Técnica.

Para su implementación, la universidad realizó un diagnóstico situacional de género a través de un Programa de fortalecimiento institucional, que proporcionó una caracterización sólida y profunda de esta realidad, que fue la base para la elaboración del Plan de Igualdad, convirtiéndose en la hoja de ruta en donde se trazan los objetivos, recursos y responsables para la transversalización de la política. Este plan fue aprobado mediante el Acuerdo del Consejo Académico 393 del 22 de noviembre de 2022 y su implementación se está realizando por medio de los planes de gestión de las

distintas unidades académicas y administrativas.

Entre los avances de la política se realizó la actualización del Protocolo para la prevención, la detección y atención a hechos de violencia y discriminación basados en género (Resolución rectoría 094 de 20 de enero 2023), que ha permitido sistematizar los procesos de más de cinco años de trabajo y cumplir con los requisitos de los lineamientos del Ministerio de Educación (Resolución 014466 de 2022). Esto ha fortalecido la normativa universitaria en la búsqueda de una universidad segura y libre de cualquier tipo de violencia. (Acuerdo del Consejo Superior n.º 059 de 2022)

Para hacer frente a los desafíos pendientes y seguir avanzando en la construcción de una comunidad universitaria inclusiva y respetuosa, es fundamental que todos los miembros de la UIS continúen respaldando activamente la política de equidad de género. Es crucial reconocer que esta labor está lejos de concluir, el llamado es a mantenernos comprometidos y enfocados en el futuro.

BANDERA DE CRÉDITOS

Rector, Hernán Porras Díaz - **vice**rector Académico, Daniel Sierra Bueno - **vice**rector de Investigación y Extensión, Fernando Rondón González - **vice**rector Administrativo, Gerardo Latorre Bayona - **director** de Bienestar Estudiantil, Víctor Yesid Pérez Calao - **coordinadora** de Servicios Integrales de Salud y Desarrollo Psicosocial, Teresa Briceño - **director** de Comunicaciones, Vidal Humberto Abreo Becerra - **Editora** Estar Bien, Yuribeth Calderón Alsina - **Diseño y Diagramación**, Luis Fernando Rivero Sánchez.

Carrera 27 - Calle 9, Ciudad universitaria PBX: 634 4000 Ext. 2194
Telefax: 635 8487 Correo electrónico: ycalcina@uis.edu.co
Bucaramanga, Colombia



@UIS



UISenlínea



@uis



UIS



UIS



UIS





La salud mental en la comunidad universitaria



Por: Jorge Andrés Niño García
Médico especialista en Psiquiatría
Director del Departamento de Salud Mental

¿Cómo está conformada la población universitaria de la UIS?

Con base en los datos de UIS en cifras, de los 21.423 estudiantes matriculados en el primer semestre de 2023, el 81,5% se encuentran en la transición de la adolescencia a la vida adulta (2,72% de 16 a 17 años, 19,79% con 18 o 19 años, el 36,1% entre los 20 y 22 años y el 22,89% de los 23 a los 25 años de edad). Esta etapa de la vida representa un periodo de vulnerabilidad por los cambios que se están presentando tanto a nivel físico como emocional, producto del incremento de la produc-

ción hormonal, presiones sociales, acoso escolar, mayores responsabilidades en el entorno familiar, social, académico, que generan estrés y puede afectar el desenvolvimiento en las actividades cotidianas.

¿Cuáles son los principales problemas de salud mental que afectan a la población universitaria?

Si tomamos como referencia los datos publicados en la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2015, en la que encuestaron a 1754 adolescentes entre los 12 y 17 años, se aprecia que el 29,3% han tenido al menos una experiencia traumática, y el 12,2% han presentado síntomas para algún trastorno mental, de las



Los problemas de salud mental representan la cuarta causa de todos los años de vida perdidos por discapacidad, y alrededor del 50% de las personas no han sido diagnosticadas ni tratadas oportunamente

20 preguntas que evaluaban síntomas depresivos o ansiosos, el 13,2% de las mujeres y el 11,2% de los hombres tenían ocho o más síntomas, y además preocupa que un 5,2% consumen alcohol en exceso. Estos problemas no van a desaparecer con el paso del tiempo, como se observa en los datos arrojados en los 5889 encuestados que se encontraban entre los 18 y 44 años, ya que el 10,8% de las mujeres y

el 7,9% de los hombres reportaron síntomas ansiosos o depresivos.

Es decir, que podemos anticipar que un porcentaje de los estudiantes que ingresan a la UIS se encuentran en riesgo o con problemas de salud mental, por lo que desde el Grupo de Investigación en Psiquiatría se está llevando a cabo un estudio de cohorte retrospectivo con los datos obtenidos de Bienestar Estudiantil, en cuyos resultados preliminares se aprecia que el 36,7% de los estudiantes están en riesgo de presentar un Trastorno de Ansiedad, el 29,14% un Trastorno Depresivo, y el 4,7% un patrón desadaptativo de consumo de alcohol, lo que implica la necesidad de implementar estrategias que permitan promocionar la salud mental y prevenir los trastornos mentales.

¿Cuál es la magnitud del impacto de los problemas de salud mental?

Los problemas de salud mental representan la cuarta causa de todos los años de vida perdidos por discapacidad, y alrededor del 50% de las personas no han sido diag-



nosticadas ni tratadas oportunamente, que puede derivar en diversos desenlaces negativos, entre los podemos resaltar en la población universitaria, el comportamiento suicida y la deserción universitaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reporta que, en países de bajos a medianos ingresos como nuestro país, el mayor porcentaje de intentos suicidas se presenta en la población que se encuentra en la transición de la adolescencia a la vida adulta joven. En Colombia, el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, reportó en el Boletín Estadístico, que en los primeros tres meses de 2023 se registraron 712 muertes por suicidio, y de estos 68 correspondían a adolescentes entre los 12 y 17 años, y 205 en jóvenes entre los 18 y 28 años.

Por otra parte, en Colombia, se estima que uno de cada dos estudiantes que inician sus estudios universitarios no logra culminar. Con base en los datos obtenidos del sistema para la prevención de la deserción de la educación superior (SPADIES), se han identificado que las condiciones académicas y económicas de entrada pueden llegar a ser determinantes para pronosticar las probabilidades de deserción en estudiantes matriculados en un programa de educación superior, ya que el porcentaje de deserción en estudiantes con bajo puntaje en las pruebas es del 58,08%, y de aquellos cuyos ingresos familiares son menores a dos salarios mínimos llega al 39,71%.

Ahora bien, teniendo en cuenta que es poco lo que sabemos sobre la influencia de los problemas de salud mental en la deserción universitaria, el grupo de investigación en psiquiatría llevó a cabo un estudio en población encuartada de la UIS, evidenciando una alta prevalencia de trastornos mentales 23,19% con Trastorno Depresivo Mayor, 11,59% con Trastorno de Ansiedad

Social y 10,14% con Trastorno por Uso de Alcohol.

¿Qué podemos hacer desde los entornos universitarios?

En Colombia tenemos la Ley 1616 que contiene las disposiciones para garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental, y en 2018 el Ministerio de Salud y Protección Social adoptó la Política Nacional de Salud Mental en 2018 de obligatorio cumplimiento en todo el territorio nacional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reporta que, en países de bajos a medianos ingresos como nuestro país, el mayor porcentaje de intentos suicidas se presenta en la población que se encuentra en la transición de la adolescencia a la vida adulta joven.





En la Universidad Industrial de Santander se avizora la importancia de construir una Política de Bienestar que se ha llamado “El plan para el buen vivir”, conformada por ocho políticas.



ción de un modelo comunitario que facilite el desarrollo de entornos resilientes, y el eje III se orienta a consolidar el modelo de atención primaria en salud mental.

A partir de estos tres ejes fundamentales se han planeado diversas estrategias materializadas en un plan de acción

entre los que resaltamos el fortalecimiento de las habilidades para la vida, la capacitación a profesores y personal administrativo en primeros auxilios psicológicos, la constitución del dispositivo de base comunitaria y la construcción de la infraestructura que alberga el Centro de Escucha.

En el contexto expuesto, en la Universidad Industrial de Santander se avizora la importancia de construir una Política de Bienestar que se ha llamado “El plan para el buen vivir”, conformada por ocho políticas, entre ellas la Política Institucional de Salud Mental dispuesta en tres ejes fundamentales: el primero está enfocado en la promoción de los factores que influyen positivamente en la calidad de vida y el bienestar social en la comunidad universitaria, el eje II está centrado en la construc-





Para fortalecer la salud mental de estudiantes, profesores, administrativos y directivos, la Universidad Industrial de Santander puso al servicio un dispositivo de escucha. Se trata de un espacio acondicionado en un ambiente propicio para el descanso y la relajación.

En el lugar puede recibir acompañamiento terapéutico por parte de especialistas en psicología, psiquiatría y trabajo social, sin necesidad de cita previa. Si su interés es liberar emociones, allí también encontrará elementos adecuados para tal fin.

Este sitio está contemplado dentro de las estrategias de la Política de Salud Mental UIS, que le apuesta a la construcción de entornos resilientes para el cuidado de la salud

“Habla la comunidad”

“Este lugar está basado en los modelos de rehabilitación enfocados en la comunidad y tiene la función de ser un centro de escucha y orientación universitaria”: *Jorge Andrés Niño García, director del Departamento de Salud Mental de la UIS.*

“Las personas que necesiten descargarse, ventilar emociones, las que pasan por un momento de crisis, acá realizamos intervenciones de bajo nivel de complejidad. También hay actividades grupales, co-

lectivas, muy promocionales de la salud, del bienestar y de cómo comunicarnos mejor”: *Martha Isabel Dallos Arenales, médica y psiquiatra.*

“La idea es que cuando cualquier miembro de la comunidad universitaria tenga alguna situación que le genere estrés, depresión o ansiedad, venga al espacio y encuentre ayuda para resolver los problemas”: *Brayan Steward Donado, representante de los Estudiantes en el Consejo Superior.*



mental, el bienestar colectivo y el mejoramiento de la calidad de vida. El Consejo Superior de la UIS aprobó a finales de 2022 el marco normativo que permite a la institución dar impulso al desarrollo de acciones, diseño de estrategias y destinación de recursos para atender de manera oportuna e integral el tema de la salud mental para el bienestar de profesores, trabajadores y estudiantes de la Universidad, principalmente desde un enfoque preventivo. Recuerde que el horario de atención es de 7:00 de la mañana a 12:00 del mediodía y de 2:00 a 5:00 de la tarde.

Es hora de recargarse de buena energía, asista al centro de escucha ubicado a un costado de Bienestar Campestre. ¡Recuerde, este lugar es de todos y es deber de todos cuidarlo y darle el mejor uso!

Bienestar Estudiantil en cifras

Semestre 2023-1

Estudiantes que participaron al menos una vez en los Programas Educativo - Preventivos:

6 466

Estudiantes atendidos al menos una vez en los servicios de salud:

4 720

Número total de participaciones en los Programas Educativo - Preventivos:

18 769

Estudiantes que pagaron derechos de salud:

7 220

Cantidad de raciones entregadas en el Servicio de Comedores:

311 763

Atenciones individuales realizadas en los servicios de salud:

15 535



'Estar Bien es Bienestar'



Sí o sí, Édgar es ejemplo de tenacidad y esfuerzo

Por: Yuribeth Calderón Alsina
Dirección de Comunicaciones UIS

Se ve atareado, cuenta, con la precisión de un reloj suizo, la forma en que debe dividir su tiempo para estudiar y trabajar al mismo tiempo, parece que siempre lleva prisa... Édgar Giovanni Jiménez Mariño, es un joven de 26 años, estudiante de Ingeniería Mecánica de la Universidad Industrial de Santander.

Él hace parte del gran grupo de los llamados 'SiSis', es decir, jóvenes que Sí trabajan y Sí estudian. Para él no es algo nuevo, desde los 12 años, cuando en su natal Sogamoso (Boyacá) le ayudaba a su papá en un lavadero de carros, aprendió a

“Querer es poder, cada quién tiene una historia distinta, pero las ganas y el propósito nos lo damos nosotros mismos. Que no se desanimen, que sigan en la lucha así hayan bajones. La vida es muy bonita, a pesar de las dificultades hay que sonreír”.

valorar el trabajo... Édgar se le mide a todo, siempre y cuando sea un trabajo honesto. Ha sido mesero, constructor, electricista, pintor, mecánico, barrendero, solo por nombrar algunos oficios a los que se ha dedicado, mientras saca adelante su carrera profesional.

Con el acento propio de su tierra, cuenta con orgullo que “somos de una familia humilde, en mi casa nunca faltó un plato de comida, mis padres hicieron lo propio para sacarnos adelante a mí y a mis hermanos y hoy agradezco que nos hayan enseñado el valor del trabajo”, dice.

Los días de Édgar son una especie de rompecabezas que tiene que ir encajando para organizar sus horarios entre el estudio y el trabajo. Consciente de ello, la Universidad Industrial de Santander le ha ofrecido importantes oportunidades para que pueda continuar con sus estudios y no haga parte del grupo de jóvenes que desertan de sus estudios universitarios.

“La UIS ha sido para mí un gran apoyo, además de acompañamiento académico para fortalecer conocimientos en las materias que más se me dificultan, también he recibido





apoyo emocional en Bienestar Estudiantil. Han sido como una familia para mí, siempre están ahí dando ánimo, diciéndome: usted puede”.

Adicional a este acompañamiento, la UIS le ha dado la oportunidad de realizar auxilias remuneradas, ejerciendo diversas labores en zona de Comedores, en bodegas, en el SEA. Estos recursos le han ayudado, no solo a solventar sus necesidades, sino las de su hijo Sergio Andrés, un pequeño de 3 años, el ‘motor’ que impulsa a este futuro ingeniero mecánico UIS.

Para hacerse a la idea, así es un día de Édgar: “Me levanto muy temprano, tengo clases de 6:00 a 8:00 a. m.; de 8:00 a 10:00 a. m. trabajo en la Auxiliatura, luego voy a las otras clases, tengo un descanso en el almuerzo y de 2:00 a 6:00 p. m. de nuevo a clases. Así transcurren mis días, el único día medio suave es el lunes. Pero sé que todo sacrificio tiene su recompensa y sigo enfocado en sacar mi carrera profesional. En algunos momentos me he sentido bastante agotado, pero siempre me repongo pensando en que será algo bueno para mí y he encontrado el apoyo de la UIS”.

Édgar cuenta que hay días difíciles, esos donde lo académico, lo familiar y lo laboral se juntan. “Tengo días de días, cuando mi hijo está enfermito me siento impotente de no



Con el acento propio de su tierra, cuenta con orgullo que “somos de una familia humilde, en mi casa nunca faltó un plato de comida, mis padres hicieron lo propio para sacarnos adelante a mí y a mis hermanos y hoy agradezco que nos hayan enseñado el valor del trabajo”, dice.

poder estar con él, pero sé que esta es una oportunidad para darle un mejor futuro a él también. He recibido muchas colaboraciones, hay profesores que entienden y tratan de ayudarlo a uno y lo apoyan emocionalmente. Voy por mi norte y hacia allá miro siempre”.

Édgar quiso dejar un mensaje a los jóvenes para que nunca desistan de sus sueños. “Querer es poder, cada quién tiene un historia distinta, pero las ganas y el propósito nos lo damos nosotros mismos. Que no se desanimen, que sigan en la lucha así hayan bajones. La vida es muy bonita, a pesar de las dificultades hay que sonreír”.

Más de 2 mil personas conectadas a “Familias Seguras”

Con una masiva participación, 900 padres de familia, se realizó el gran evento virtual Familias Seguras, un espacio para conocer sobre los beneficios que ofrece la Universidad Industrial de Santander, dirigidos a garantizar la formación integral de los estudiantes. Se estima que el total de conectados sobrepasa las 2 mil personas, teniendo en cuenta que por cada conexión estaban presentes, mínimo dos personas.

Familias Seguras es un evento que busca fortalecer la relación familia – universidad y familia – estudiante. En esta oportunidad, el tema central estuvo enfocado en el fortalecimiento de la salud mental de la comunidad universitaria. “Nuestros hogares deben ser refugios seguros, por eso nuestro interés es que los padres estén al pendiente de la formación de sus hijos. En la Universidad no solo pensamos en lo académico, sino en garantizar el bienestar de nuestros estudiantes, por ello disponemos de líneas de atención y ponemos en marcha programas y servicios dispuestos para tal fin”, dijo Daniel Sierra Bueno, vice-

rector Académico UIS. Andrea Isabel Gómez, estudiante de Literatura y Lengua Castellana UIS, dio su testimonio sobre el apoyo psicológico que recibe en la Universidad. “Me sentía mal, tenía problemas de depresión y ansiedad, y en la UIS recibí el apoyo que necesitaba. Sigo en la UIS gracias a esta ayuda que me ofrecieron y estoy a dos meses de terminar mi carrera”.

Los padres de familia se conectaron desde diferentes puntos de la geografía nacional: San Vicente del Caguán, San Calixto, Bogotá, Bucaramanga, El Cocuy, Tunja, Valledupar, Bello, Duitama, Girón, Floridablanca, Chiquinquirá, Maicao, Barrancabermeja, Matanza y muchos municipios más. “Muchas gracias por este espacio ya que la salud mental está afectando a nuestros jó-

venes”, expresó Tulia Castillo, madre de familia.

De otra parte, Jorge Andrés Niño García, director del Departamento de Salud Mental, socializó con los padres de familia la Política de Salud Mental UIS, una herramienta para poner en marcha iniciativas de gran impacto que permitan promover estilos de vida saludable. Entre otros temas tratados durante el encuentro se destacan: pautas de crianza en adolescentes, programas de inclusión, oportunidades socioeconómicas a las que pueden acceder los estudiantes, etc.

Hablan los padres de familia

“Muchas gracias, Dios los bendice abundantemente

dándoles esas iniciativas para hacer estos eventos. Orgullosa de que mi hijo haga parte de esta familia y espero que me puedan ayudar en esa formación que necesita para salir adelante en su vida”: Andrea Arias, madre de familia. “Orgullosa de que mi hijo estudie en la UIS y de todos estos beneficios que ofrecen para su formación. No conocía muchos de ellos y es muy bueno que abran estos espacios de participación para padres de familia”: Ana Milena Rico Suárez, madre de familia.

“Feliz de que nos brinden este espacio. ¡Qué bueno que tengan estas iniciativas que permiten mejorar la calidad de vida de nuestros hijos y generar espacios para que mejoren su salud mental!”, Guillermina Camacho Amaya, madre de familia.



Estudiante UIS, 'Planifica' tu futuro

Todos los estudiantes de la UIS tienen el derecho a determinar el curso de sus propias vidas, si quieren tener hijos y cuándo, cuántos y con quién. Es así como los profesionales que hacen parte del Programa de Control de la Fecundidad tienen el privilegio y la responsabilidad de asesorarlos para tomar estas decisiones.

Este programa de Bienestar Estudiantil respeta los derechos humanos de los estudiantes contribuyendo a obtener resultados positivos en materia de salud sexual. Por lo tanto, en su proceso de atención garantiza, respeta, protege y hace efectivo los derechos humanos de todos los estudiantes. Los profesionales en la Coordinación de Servicios Integrales de Salud y Desarrollo Psicosocial expresan su compromiso con los derechos humanos todos los días en cada contacto con cada estudiante.

Los principios de derechos humanos que guían el programa de control de la fecundidad son a saber:

1. No discriminación: Respetar las necesidades y deseos de cada estudiante sin juicios personales ni opiniones negativas.
2. Disponibilidad de información y servicios de anticoncepción: Dar a conocer los métodos de planificación familiar disponibles.
3. Accesibilidad de la información y los servicios: Facilitar el acceso a todos los estudiantes.
4. Aceptabilidad de la información y los servicios: Considerar lo que es importante para los estudiantes y cómo prefieren recibir la información y los servicios.
5. Calidad: Mantener conocimientos y habilidades actualizados, asimismo, verificar la vigencia de los anticonceptivos.
6. Toma de decisiones: Explicar de manera clara los métodos de planificación familiar (uso, efectividad y efectos adversos).
7. Intimidad y confidencialidad: Mantener la confidencialidad profesional.
8. Participación: Consultar a los estudiantes sobre sus opiniones y utilizar sus respuestas para mejorar la atención.
9. Rendición de cuentas: Asumir la responsabilidad por la atención brindada a los estudiantes y por sus derechos.



Objetivos de la anticoncepción

Establecer los lineamientos para ofrecer a mujeres, hombres y parejas en edad fértil información, educación, asesoría y acceso a métodos de regulación de la fecundidad, seguros, eficaces, modernos y acorde con sus expectativas y posibilidades, con el objetivo de promover un comportamiento sexual saludable y evitar gestaciones no planeadas ni deseadas.

Líneas de orientación en el Programa de Control de la Fecundidad

En la Universidad Industrial de Santander; se cuenta con la orientación de la guía "Planificando proyectos de vida" la cual es una estrategia basada en el modelo de servicios amigables para adolescentes y jóvenes, desarrollados por el Ministerio de Salud y Protección Social y el Fondo de

Población de las Naciones Unidas, que busca fortalecer la salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes entre 10 a 29 años.

A través de esta guía se proporcionan herramientas teóricas y prácticas que permiten al profesional encargado llevar a cabo el control de la fecundidad y el desarrollo de las diferentes actividades de información que promueven el libre ejercicio de una sexualidad sana y responsable en los estudiantes de la UIS; esto con el fin de apoyar a los mismos a tomar decisiones informadas sobre las opciones anticonceptivas adecuadas para ellos.

Así mismo, este programa fomenta la autorrealización, el empoderamiento, la salud y el bienestar, al mismo tiempo que contribuye a la disminución de las tasas de mortalidad materna e infantil al prevenir embarazos y abortos inseguros.



¡Denuncie los hechos de violencia y discriminación basados en género!

Por: Leidy Jeanne Nieto Arango
Equipo de Atención y Orientación

Los retos a los que se enfrentan las Instituciones de Educación Superior (IES) en Colombia en cuanto a eliminar, detectar, atender, investigar y prevenir las violencias basadas en género (VBG), es un compromiso importante que la Universidad Industrial de Santander ha asumido desde el año 2018, con la generación de instrumentos internos que no solo permitan la efectividad en las acciones al respecto, sino que, además, contribuyan a formar una cultura de paz en la universidad y un campus libre de violencias.

Es así como, mediante Resolución de Rectoría N° 298 del 1 de marzo de 2018, se aprobó el Protocolo para la Atención de Hechos de Violencia Basada en Género UIS, para establecer las medidas de atención, asistencia, seguimiento de este tipo de hechos, cometidos en cualquier espacio, físico o virtual, en la institución o fuera

Dentro de la ruta de atención del protocolo es importante conocer que atendemos a toda la comunidad universitaria, estudiantes, hayan pagado o no derechos de salud, así mismo profesores y administrativos.

de ella, en el marco de las actividades misionales de la universidad.

El Protocolo fue actualizado mediante Resolución de Rectoría N° 298 de 2018 para incluir allí, entre otros, la remisión a las disposiciones relacionadas con investigación y sanción de conductas con

relevancia disciplinaria derivadas de hechos de violencia y discriminación basados en género.

Así mismo, mediante Acuerdo del Consejo Superior No. 059 del 12 de diciembre de 2022 se aprobaron disposiciones en materia disciplinaria sobre hechos de violencia y de discriminación basados en género, con el fin de lograr mayor efectividad y celeridad en los procesos de investigación y sanción de este tipo de hechos.

El 20 de enero de 2023, la Rectoría de la UIS, firmó la resolución N° 094, por medio de la cual se aprueba el Protocolo para la Prevención, la Detección y la Atención a Hechos

de Violencia y Discriminación Basados en Género.

Dentro de la ruta de atención del protocolo es importante conocer que atendemos a toda la comunidad universitaria, estudiantes, hayan pagado o no derechos de salud, así mismo profesores y administrativos.

Una vez activado el protocolo se convocará a consulta para entrevista inicial y valoración, la cual preferencialmente será realizada por una profesional de salud mental del equipo, a fin de determinar las afectaciones por la VBG y se definirán las medidas de atención, asistencia y acompañamiento a la persona que considere haber sido víctima de violencia y discriminación basada en género quien posteriormente será remitida para que reciba orientación jurídica.



Protocolo de atención a hechos de violencia basada en género





Datos de atención 2018 - 2023:



- Se han atendido alrededor de **600 casos** de miembros de la comunidad universitaria.
- El **80% de los casos** ocurrieron en la infancia o fuera del ámbito universitario, pero que al tener un protocolo centrado en las víctimas, y permitir que el equipo de protocolo brinde tanto el apoyo y atención en salud mental como la orientación jurídica a las víctimas de estos hechos, se traduce en el compromiso que tiene la universidad para que la comunidad que la integra cumpla con el proyecto trazado al llegar a la UIS sea de índole educativo o laboral.
- Las denuncias han aumentado en un **40% de 2018 a la fecha.**

Ruta de Atención



¡Contáctenos!

Si ha vivido un hecho de violencia o discriminación basada en género o conoce a algún miembro de la comunidad universitaria que esté afrontando una situación de esta índole, no dude en contactarnos:

Correo: protocolo.violencias@uis.edu.co
 Teléfono: 6344000 ext. 2274-2393
 Acercándote a la Coordinación de Servicios de Salud de Bienestar Estudiantil – Piso 2.



Cuídate, haz parte del Programa Espalda Sana

El dolor de espalda es uno de los problemas que más impacta negativamente la salud de la población en general. Es una de las principales causas de limitación de la actividad y de ausencia laboral que genera una carga económica para los sistemas de salud, las personas y su entorno.

A pesar de esto somos poco conscientes de nuestros hábitos posturales y de cómo estos inciden en la aparición de dolor y en las alteraciones de la columna vertebral. Por esta razón, entender la importancia de adoptar hábitos posturales adecuados y estilos de vida saludables es la clave en la prevención de esta condición.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

Los factores de riesgo frecuentemente reportados por expertos son trabajo repetitivo, posturas prolongadas, levantamiento de cargas, flexiones y rotaciones en arcos extremos, exposición a vibración, inactividad física, desancondicionamiento físico y estrés.

Algunos de estos factores de riesgo se relacionan con características del ambiente y las tareas desempeñadas durante la jornada laboral o actividades de la vida diaria del individuo. Sin embargo, otros aparecen por comportamientos del individuo que generan cambios negativos en su condición física y de salud propiciando la aparición de dolor.

¿Cómo cuidar mi espalda?

Higiene postural: Conjunto de recomendaciones cuyo objetivo es educar a las personas en el cuidado de la columna vertebral. En pocas palabras es aprender a realizar las actividades de la vida diaria con una postura correcta y con el mínimo impacto sobre la columna vertebral.

Pausas Activas: Las pausas activas son sesiones de actividad física a cualquier intensidad desarrollada en el entorno laboral o académico durante al menos 10 minutos, que interrumpen los comportamientos sedentarios e incluyen ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento muscular y de flexibilidad.

Actividad física regular: un adulto entre los 18 a 64 años de edad debe cumplir al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana o 75 minutos a intensidad vigorosa de tipo cardiovascular. Adicional a esto 2 días a la semana se deben incluir actividades que incluyan el trabajo de grandes grupos musculares.



Recomendaciones generales

- Evite permanecer por más de dos horas en la misma posición.
- Alterne las tareas que demanden posturas prolongadas.
- Organice su lugar de estudio o trabajo antes de iniciar las actividades.
- Asegúrese de que su silla y mesa de trabajo o estudio estén a una altura cómoda (codo, cadera y rodilla a 90°) y que sus pies toquen el piso.
- Realice actividad física regularmente.
- Lleve en su bolso, sólo lo necesario (10% del peso corporal)
- Realice pausas activas.
- Mantenga un peso saludable
- Use zapatos cómodos, de tacón bajo.



Los factores de riesgo frecuentemente reportados por expertos son trabajo repetitivo, posturas prolongadas, levantamiento de cargas, flexiones y rotaciones en arcos extremos, exposición a vibración, inactividad física, desancondicionamiento físico y estrés.

Programa Espalda Sana Bienestar Estudiantil

Su objetivo es promover la adopción de hábitos posturales adecuados y prevenir alteraciones de la columna vertebral en la comunidad estudiantil de la UIS, fomentando estilos de vida saludables.

El programa consta de dos actividades:

Espalda sana individual: se realiza evaluación de la postura y de la longitud muscular, posteriormente se socializan los resultados de la evaluación y se realiza educación acerca de generalidades de la columna vertebral, alteraciones posturales e higiene postural. De acuerdo con los hallazgos de la evaluación se diseña un plan de ejercicios y recomendaciones que se socializa en una cita de control.

Espalda sana grupal: se realizan sesiones de entrenamiento funcional orientadas a mejorar la flexibilidad, la resistencia muscular y la capacidad aeróbica 2 a 3 veces por semana en sesiones de 50 minutos

Mayor información:
Edificio de Bienestar Estudiantil UIS
Consultorio 205

¡Agenda tu cita!





BIENESTAR ESTUDIANTIL

¡Estamos listos para atenderte!

LÍNEAS DE ATENCIÓN



Programa de inclusión

PBX 607 - 634 4000

Ext. 1367

piesd@uis.edu.co



Póliza de accidentes solidaria

#789

Protocolo de Atención a Hechos de Violencia Basada en Género

PBX 607 - 634 4000
Exts. 1535, 1534, 1533 y 2393



Estrategia Familias Seguras

PBX 607 - 634 4000

Ext. 2274

familias.seguras@uis.edu.co



Asesoría Programa Jóvenes en Acción

PBX 607 - 634 4000

Ext. 2278

jea.asesoria@uis.edu.co



Citas Servicios de Salud

PBX 607 - 634 4000

Ext. 2777

- 2274



Prevención y atención a la conducta adictiva SER-UIS

PBX 607 - 634 4000

Exts. 1368

