

# PORTAFOLIO

Es por ti, por tu  
*Bienestar*

# 2022



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

*Acreditados*  
en ALTA CALIDAD



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

### **PRESENTACIÓN**

Los programas de Bienestar Institucional buscan la formación integral de la persona y una oferta de oportunidades y beneficios que posibiliten el desarrollo humano y tiendan al logro de una mejor calidad de vida.

### **OBJETIVO**

Brindar a los miembros de la comunidad institucional, espacios y actividades deportivas, culturales, de desarrollo humano y de salud que contribuyan a potencializar las diferentes dimensiones del ser: cognitiva, creativa, socio afectiva, corporal y comunicativa.

La Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, se compromete con la formación integral de la comunidad institucional y cumple su misión, por medio de los siguientes servicios:



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

*Acreditados*  
en ALTA CALIDAD



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



## **1. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL DESARROLLO HUMANO**

La salud y el desarrollo humano en la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, procura dar valor a las personas abriendo un espacio a la participación, por medio de la prestación de servicios de atención integral.



## SERVICIOS:

**Jornadas del bienestar Salud y desarrollo humano:** concentración de actividades durante una semana entorno a la salud y el desarrollo humano (Se realizan una en cada semestre)

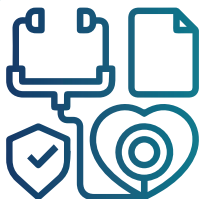
**Programa de inclusión Colmayor diverso:** el programa está dirigido a toda la comunidad educativa que, por alguna situación o condición, experimente barreras para aprender, participar o interactuar. Sus acciones buscan facilitar el acceso, el bienestar y la permanencia de todas las personas, indistintamente de su pertenencia étnica, estrato social, lugar de origen, género, preferencia sexual o religión, haciendo especial énfasis en los estudiantes que evidencian situaciones de vulnerabilidad y/o pertenecen a los grupos que históricamente han sido reconocidos por la vulneración a sus derechos.

Las actividades realizadas en el marco de la inclusión abarcan temáticas relacionadas con discapacidad, equidad de género, interculturalidad entre otras, que se promocionan a través de campañas de sensibilización, capacitación docente y formación pedagógica. Todas encaminadas a sensibilizar a toda la comunidad de que somos diversos, diferentes y que en ese mismo sentido se promueva una cultura de la inclusión, mitigando y atenuando los fenómenos de la exclusión y la discriminación.

**Programa de salud sexual y reproductiva:** con este se programa se busca concientizar acerca de la posibilidad de adoptar métodos anticonceptivos de cara a la prevención de embarazos no planeados y de promocionar la responsabilidad si se tiene una vida sexual activa.

**Asesoría psicológica:** la atención psicológica individualizada es un espacio que se ofrece a la comunidad institucional de forma que cualquier miembro de ésta puede acceder con previa solicitud de cita; con el cual se busca orientar en situaciones que alteran la salud mental, con el fin de desarrollar recursos que permitan enfrentar los conflictos en los diversos ámbitos de la vida, como la familia, la pareja o el trabajo.

El servicio de asesoría psicológica puede solicitarse de manera virtual, presencial o telefónica. Consulta en el micrositio de Bienestar Institucional en



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

Acreditados  
en ALTA CALIDAD



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

**Asesoría médica:** espacios orientados a brindar acompañamiento por personal calificado en la promoción de la salud integral y prevención de enfermedades. Así mismo, en temas administrativos y legales.

**Asesoría nutricional:** programa para estudiantes, graduados y empleados, bajo la modalidad de asesoría y consultoría de corta duración. Este servicio busca atender las demandas de la población institucional en situaciones NUTRICIONALES como generación de estilos de vida saludable.

**Estilos de vida saludable:** talleres y capacitaciones que promueven la salud integral, junto a la identificación de factores de riesgo y la prevención de enfermedades para mejorar la calidad de vida.

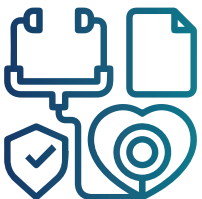
**Cine-foro cinepsi:** espacio en el que se trabajan cuatro temáticas como ejes articuladores de cada ciclo, las cuales son: valoración de sí mismo, vínculos sociales, ciclo académico y ciclo vital; cada uno de estos núcleos temáticos incluye sub-temas como lo son por ejemplo técnicas de estudio, entorno académico, autoestima, prevención de adicciones, identidad, relaciones afectivas, toma de decisiones entre otros; la finalidad de este espacio es generar en los asistentes una reflexión orientada al entendimiento de sí y de su entorno que genere un mayor bienestar en cada asistente. Con este espacio se reivindica el ocio proactivo como parte importante de bienestar.

**Programa hábitos de vida saludables:** programa para promocionar la salud integral de los diferentes actores de la comunidad institucional, algunos como citologías, prevención del cáncer de seno, perfil lipídico.

**Programa calidad de vida para empleados:** estos ciclos se proyectan para fortalecer el ambiente y relación laboral, con el fin de poder cumplir cabalmente con los deberes misionales de la Institución.

- Ciclo trabajo en equipo
- Ciclo participación
- Ciclo liderazgo

**Programa PROGRÁMATE:** este programa brinda información y genera los medios para contribuir a la promoción de la salud mental, por medio de una oferta constante de talleres o stand que abordan



**Programa PROGRAMATE:** este programa brinda información y genera los medios para contribuir a la promoción de la salud mental, por medio de una oferta constante de talleres o stand que abordan temáticas de alta prevalencia en la I.U. y que requieren de un acompañamiento desde el área psicológica. Se trabajan tres ejes: el estudio, el amor y la salud mental.

- Prográmate en el amor
- Prográmate en la salud mental

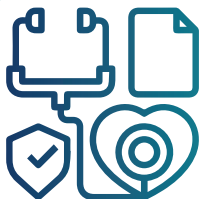
**Programa PPA (Promoción de la salud mental y prevención de las adicciones):** consiste en actividades grupales encaminadas a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas a partir del abordaje de las habilidades para la vida; se realiza con todas las facultades de la institución.

- Ruta Taller

**Programa universidad y familia:** apoyo a la autonomía, actividad que se realiza con los padres de los estudiantes nuevos y que busca promover una relación de mayor independencia respecto al estudiante que comienza su vida universitaria, brindando pautas para una educación que fomenta la autonomía.

**Acompañamiento a prepráctica y práctica:** programa de acompañamiento a los estudiantes próximos a iniciar su proceso de práctica mediante encuentros dirigidos a abordar diferentes contenidos pertinentes para la adaptación al mundo laboral (hoja de vida, entrevista laboral, entrenamiento en habilidades blandas). Busca, además, aportar información para una adecuada asignación de las agencias de práctica de acuerdo a sus competencias y motivaciones. Se trabaja articuladamente con los coordinadores de práctica de los programas de cada Facultad.

**Sala de lactancia:** este espacio está diseñado con todos los protocolos de bioseguridad, que permiten a las madres lactantes de la institución y de las IES hermanas (ITM y Pascual Bravo), puedan realizar la extracción y conservación de la leche materna bajo normas técnicas de seguridad.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

*Acreditados*  
en ALTA CALIDAD



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

## 2. PROMOCIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

La promoción del deporte y la recreación permite generar al interior de la institución espacios de encuentro, aprendizaje y disfrute. Por medio de actividades de esparcimiento, integración, prevención y promoción, se busca contribuir al fomento de la cultura física, al desarrollo armónico y equilibrado de las diversas dimensiones del sujeto y a lograr un mayor sentido de pertenencia por parte de la comunidad institucional.



## SERVICIOS:

**Jornadas del bienestar deportes y recreación:** estas jornadas al igual que todas se desarrollan durante una semana en cada semestre académico. Encaminadas a la promoción del deporte, la recreación, el ejercicio físico, la lúdica y la diversión.

**Gimnasia de mantenimiento personalizada para estudiantes.** espacios en el gimnasio para estudiantes, dónde se puede realizar ejercicio físico dirigido y acompañado por profesionales de la línea deportiva.

**Gimnasia de mantenimiento personalizada para empleados.** espacios en el gimnasio para empleados y egresados, dónde se puede realizar ejercicio físico dirigido y acompañado por profesionales de la línea deportiva.

**Deporte formativo:** brindan la oportunidad de aprender, practicar y complementar las distintas actividades académicas y laborales con la práctica deportiva de diferentes disciplinas.

- Voleibol femenino
- Capoeira
- Karate Do
- Taekwondo

**Deporte representativo:** programa que contribuye al desarrollo integral mediante el entrenamiento deportivo, con el fin de fomentar la responsabilidad de representar a la institución en eventos locales, regionales y nacionales en ambas ramas (femenina y masculina).

- Baloncesto
- Futsala
- Voleibol
- Karate Do
- Taekwondo
- Capoeira
- Deportes individuales: Atletismo, pesas, ajedrez, natación.
- Fútbol: solo en rama masculina con cobertura a estudiantes y empleados.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

Acreditados  
en ALTA CALIDAD



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



**Vacaciones recreativas:** dirigida a hijos de estudiantes, graduados y empleados con edades entre los 6 a los 12 años. Se realiza durante los dos recesos académicos de los niños, es decir en junio y diciembre, buscando la mayor participación y vinculación de quienes cumplan los requisitos para estar en las diferentes actividades durante el evento que dura toda una semana, para compartir, tener nuevas amistades, crear lazos de unión, autonomía, entre otros.

**Caminatas ecológicas:** actividad para la sensibilización y concientización de la comunidad institucional acerca del cuidado y mantenimiento del medio ambiente, mediante la implementación de caminatas ecológicas de carácter formativo a diferentes lugares de la ciudad y el departamento.

**Jueves deportivo:** en cada semestre se realizan acciones para promocionar la actividad física, el deporte y la recreación, durante cada semestre 1 jueves de cada mes, se programan diferentes actividades para alcanzar este objetivo.

**Cátedras electivas:** salud psicofísica, rotación deportiva. Se aperturan para los estudiantes de todas las carreras con el fin de inculcar hábitos de vida saludable para poder desempeñarse en el ámbito laboral para el cual se están formando, alejar el sedentarismo de nuestros estudiantes es fundamental.

**Celebración de Halloween:** con este programa, le brindamos a los hijos de estudiantes y empleados, con edades entre los 0 a 12 años, una celebración particular de fiesta de disfraces.

**Ocio y tiempo libre:** los tiempos libres de los estudiantes y empleados pueden ser ocupados con actividades de ocio, para ello desde la línea deportiva y recreativa, se facilita el préstamo de implementos y escenarios para recrearse en esas actividades que generan placer, goce y disfrute.



### 3. PROMOCIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL

La cultura, permite potencializar en la comunidad institucional elementos relacionados con lo estético, lo creativo, lo expresivo y lo proyectivo, estos componentes hacen que el ser humano dimensione la importancia del actuar autónomo, responsable y comprometido. Generar al interior de la institución espacios de aprendizaje y mejora de prácticas, habilidades y capacidades, permite el aprovechamiento del potencial humano.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

*Acreditados*  
en ALTA CALIDAD



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

## SERVICIOS:

**Jornadas del bienestar artística y cultural:** estas jornadas promueven todas las actividades artísticas y culturales.

**Semilleros artísticos:** los semilleros artísticos buscan introducir a la comunidad institucional en las distintas modalidades artísticas; van dirigidos a las personas que han tenido poca o nula experiencia en alguna disciplina artística pero que quieren desarrollar habilidades y conocimientos de las mismas. Estos semilleros potencian el conocimiento sensible de los estudiantes, docentes y empleados de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, a través de las artes escénicas, plásticas y musicales.

### Estudiantes

- Semillero de danza
- Semillero de teatro
- Semilleros de música en: teclados, guitarra, vientos y percusión
- Práctica de instrumentos musicales
- Semilleros de artes plásticas en: dibujo y pintura

### Empleados

- Semillero de baile

**Proyección artística y cultural:** los grupos de proyección artística, además de potenciar el conocimiento sensible de los estudiantes, docentes y empleados, son representativos, es decir, encargados de presentar un evento o espectáculo dentro y fuera de la Institución. La institución cuenta actualmente con los siguientes grupos de proyección:

- Grupo de proyección de danza Ritmo Mayor
- Grupo de proyección Ambrosía Teatro
- Banda de rock “La 78 Band”
- Orquesta “Son Mayor”
- Coro institucional
- Grupo de proyección de artes plásticas en dibujo y pintura
- Banda POP





**Jueves cultural:** en cada semestre durante un jueves de cada mes, se concentran actividades para promocionar el arte y la cultura.

**Sábados del mayor:** curso de artes plásticas dirigido a hijos de estudiantes y empleados con edades entre los 8 y 12 años.

**Sala de exposiciones:** la sala de exposiciones realiza muestras artísticas de pintores, escultores, fotógrafos y artistas en general y además es un espacio para la exhibición de trabajos de carácter estético y artístico de los estudiantes y de la comunidad académica y administrativa de la institución.

**Cátedras electivas culturales:** realidades cinematográficas, diversidad cultural, ciudad imaginada, arte - ciencia e innovación, expresión creativa, ciudad y patrimonio, tradición y memoria, cátedra de género, bailes tradicionales y folclor.



## 4. PROMOCIÓN SOCIOECONÓMICA Y CALIDAD DE VIDA ACADÉMICA

La calidad de vida académica busca facilitar la permanencia de la comunidad al interior de la institución, por medio de programas y servicios que contribuyan a su desarrollo y adaptación a la vida universitaria, además de considerar la importancia de ampliar la cobertura realizando convenios con entidades crediticias y generando nuevas estrategias que permitan facilitar el acceso y la permanencia en la educación superior.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

*Acreditados*  
en ALTA CALIDAD



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



## SERVICIOS:

**Jornadas del bienestar socioeconómico:** con estas jornadas se permite a la comunidad institucional el conocimiento y promoción de las posibilidades que se tiene para acceder a los beneficios desde lo socioeconómico para toda la comunidad institucional.

**Programa de seguridad alimentaria:** programa para responder a las necesidades de los estudiantes de bajos recursos económicos, que tienen dificultades para acceder a un consumo alimenticio, ellos son:

- **Almuerzo:** en las horas del mediodía y que deben permanecer dentro de la universidad largas jornadas, cumpliendo con sus obligaciones académicas.
- **Refrigerio nocturno:** en las horas de la noche se brinda un refrigerio, pensando en nuestra población nocturna, para que puedan atender sus compromisos académicos luego de jornadas laborales o jornadas académicas largas.
- **Bonos alimenticios:** este busca beneficiar a los estudiantes de pregrado que pertenecen a los estratos socioeconómicos 1, 2 o 3 de las sedes descentralizadas, como: Acevedo, Comuna 1, San Vicente y los programas académicos que se desarrollan cien por ciento de forma virtual. Esta estrategia contribuye a la “Permanencia con Calidad” que beneficia al estudiante que con un código semanal para redimir en una tienda o supermercado de cadena autorizado.

**Tiquetes de transporte estudiantil:** programa de la Alcaldía de Medellín que procura mejorar la calidad de vida de los estudiantes de escasos recursos económicos de la ciudad, brindándoles la posibilidad de transportarse a sus lugares de estudio por un menor precio en transportes de servicio público.

**Estímulos académicos:** deportivos y culturales, según reglamento académico, acuerdo 013 de 2016, en su art. 86 los estímulos para actividades deportivas para los estudiantes que participen con rendimiento relevante en un evento deportivo local, departamental, nacional o internacional: se otorgarán por vigencia del logro deportivo y según el logro. Y en el artículo 88 reza los estímulos para actividades culturales, artísticas, humanísticas o de servicio a la comunidad: el estímulo para el estudiante que participe de manera permanente y relevante es estas actividades, el estudiante quedará exonerado del 50% del pago de la matrícula para el siguiente semestre. Si es de ámbito nacional o internacional 100%.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

Acreditados  
en ALTA CALIDAD



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



**Reestratificación:** es el proceso mediante el cual, los estudiantes pueden solicitar un proceso de verificación de su vivienda actual por cambio de estrato socioeconómico, lo que contribuye a un cobro de derechos pecuniarios según su estrato real.

**Chat Bienestar Institucional:** adicional contamos con un chat exclusivo para bienestar, donde se resuelven las inquietudes, y se dan las orientaciones necesarias para todo nuestro portafolio de servicios y demás requerimientos de bienestar.

**Préstamo computadores:** el préstamo de los computadores es una estrategia que esta dirigida a la población estudiantil, priorizando ha aquellos que presentan dificultades para realizar sus trabajos, conectarse a las clases virtuales, tener una cámara y micrófono para interactuar con sus pares y dar respuestas a las demandas actuales, de esta forma, propiciar la disminución en el cierre de brechas digitales existentes, permitiendo que, a través del acceso a estos, los estudiantes beneficiados puedan continuar con el proceso formativo de manera satisfactoria.

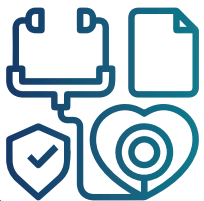
**Módem:** esta convocatoria se realiza en diferentes fechas del semestre. La institución universitaria acompaña a sus estudiantes con préstamos de módem que brindan conectividad para quienes no cuentan con este recurso para el desarrollo de su proceso académico y la interacción con los educandos, docentes y comunidad en general.

**Convenios externos:** es una estrategia en alianza con entidades públicas y privadas que buscan generar un bienestar integral a los estudiantes, graduados, docentes, empleados y contratistas, junto a sus familias, a través de descuentos o servicios en temas como odontología, óptica, cursos recreodeportivos, entre otros.



**Remisión interconsulta para valoración por psiquetría:** servicio dirigido a estudiantes, el cual para su prestación debe contar con las siguientes condiciones:

- El estudiante, debe ser evaluado inicialmente por los profesionales de psicología de Bienestar Institucional, quienes considerarán la pertinencia de hacer la remisión interconsulta o haber obtenido una puntuación significativa de alerta en la caracterización de salud mental.
- La existencia confirmada o sospecha de un diagnóstico de trastorno mental que afecte los procesos cognitivos y afectivos, que por falta de oportuno tratamiento o baja adherencia a éste, ocasione desajustes en el actuar del estudiante en todo contexto: familiar, personal, académico, laboral, etc.
- Señales de alarma ante la presencia de conductas, pensamientos y/o acciones auto lesivas de una persona que planea consumir el hecho.



# PORTAFOLIO

Es por ti, por tu  
*Bienestar*

# 2022



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

*Acreditados*  
en ALTA CALIDAD



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



**Aula pedagógica:** servicio de atención y cuidado de niños y niñas menores de tres años, hijos de madres y padres matriculados en algún programa académico o empleados de la institución. El aula pedagógica surge gracias al convenio marco de cooperación entre las tres instituciones adscritas al municipio de Medellín: ITM, Colegio Mayor de Antioquia y Pascual Bravo.

**Asesoría en créditos y fondos educativos:** El Colegio Mayor de Antioquia en convenio con otras instituciones ofrece créditos para matrícula y sostenimiento en condiciones especiales:

- Fondo EPM
- Créditos ICETEX
- Presupuesto participativo en convenio directo
- Presupuesto participativo Sapiencia
- Mejores bachilleres
- Fondo Sapiencia
- Fondo Fraternidad
- Fondo comunidades negras
- ICBF ASCUN
- Fondo Municipio de Medellín
- Cooperativa Cooservunal
- Serfinansa
- Fincomercio
- Banco Pichincha
- Becas Municipios de Itagüí, Envigado, Estrella
- Reparación de víctimas
- Corporación Gilberto Echeverri Mejía
- Becas Tecnologías Sapiencia
- Cooperativas por excedentes financieros

**Incentivo Jóvenes en Acción:** este programa del Gobierno Nacional acompaña a los jóvenes en su formación técnica, tecnológica y/o profesional, con la entrega de transferencias monetarias condicionadas con el propósito de mejorar sus capacidades y oportunidades de movilidad social y condiciones de bienestar. Asimismo, se brindan procesos pedagógicos para promover y fortalecer sus habilidades para la vida con el fin de potenciar su proyecto de vida.

