

# ¡ESTAR

# BIEN!

**Decisiones centradas en los derechos, el bienestar integral y el éxito de los estudiantes, profesores(as) y empleados(as) administrativos de la facultad.**

## Alejandro Bautista

Profesor Titular departamento de Obstetricia y Ginecología

**ACADEMIA CON BIENESTAR**

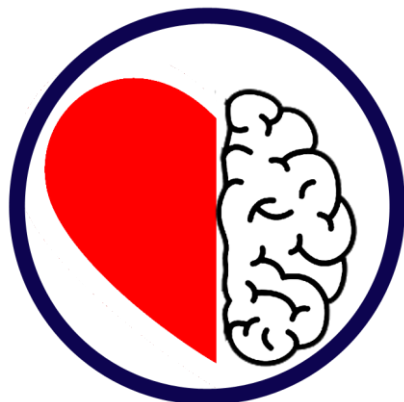
Mi relación con los profesores, estudiantes y personal administrativo será de fundamental importancia para el funcionamiento exitoso de la facultad. Esta relación estará caracterizada por el respeto mutuo y la colaboración orientada por los valores y fines institucionales. Como Decano, la transparencia en la toma de decisiones será fundamental en la generación de confianza.

### Aseguramiento del bienestar estudiantil integral: "Cuidando a los cuidadores"

- El bienestar universitario para los(as) estudiantes es un eje articulador de las funciones misionales que contribuye a institucionalizar espacios para formación de liderazgo, la interacción y construcción de tejido social, la promoción del sentido de pertenencia, el esparcimiento, la inclusión social, la construcción de comunidad y de cultura universitarias. Además, **disminuye el riesgo de deserción estudiantil.**



- Me comprometo a gestionar el aseguramiento de **servicios de cafetería dignos**, decentes y apropiados en la facultad y a impulsar en el nivel central la consecución de residencias estudiantiles. Es prioritaria la **vivienda cercana al campus** para el desempeño académico. Debemos fortalecer los convenios del estudiante UN con el servicio del **transporte público distrital** y gestionar espacio(s) de descanso.



- La dimensión mental es un componente fundamental del bienestar de los(as) estudiantes. Incluye el manejo del estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental. Me comprometo a **reactivar el grupo de atención en crisis**. Encontrar rutas diáfanas para el apoyo de aquellos estudiantes de alto riesgo. Vincular al Departamento de Psicología en la intervención en crisis, fomentar el vínculo estudiantes-tutores, con actividades docentes que deben estar articuladas al Programa de Trabajo Académico. Es obligatorio proporcionar acceso a recursos de **salud mental**, servicios de asesoramiento y programas educativos para ayudar a los estudiantes a afrontar los factores estresantes académicos y personales. Encontrar un plan de choque interdisciplinario para la epidemia de salud mental.



- Implementar las **prácticas deportivas** aprovechando la infraestructura del campus, la maestría en fisioterapia del deporte y la actividad física y la especialidad en medicina del deporte. Las actividades culturales, el arte, la música y las exposiciones del primer piso deben continuar y mejorar.

**El bien común debe prevalecer sobre el bien particular.**

## PREVENCIÓN DEL AGOTAMIENTO

Sobre la prevención de agotamiento (*burnout*) en estudiantes del área de la salud, los servicios de bienestar son fundamentales. A este respecto me comprometo a gestionar estrategias preventivas. Entre las estrategias está **garantizar un plan de estudios equilibrado** que, aunque riguroso y estricto, sea manejable para el estudiante. Flexibilidad en los horarios, **acompañamiento estudiantil**, **fomento del autocuidado y un estilo de vida saludable**, garantizando un entorno incluyente donde todos los estudiantes se sientan apoyados, **sin ninguna clase de maltrato**.

## BIENESTAR PROFESORAL Y ADMINISTRATIVO

Es urgente que la facultad priorice el bienestar integral de su cuerpo profesoral y administrativo, promoviendo **un ambiente inclusivo y de respeto mutuo, el diálogo y la escucha activa**. La satisfacción laboral es un elemento esencial del bienestar, lo cual incluye oportunidades para el crecimiento profesional. **Un balance**

**apropiado entre la carga de trabajo y la vida personal es esencial** en el bienestar de los profesores(as) y los(as) administrativos. Las obligaciones en docencia, en investigación y en actividades académico-administrativas, implican tener tiempo para la relajación, para compartir con la familia y para satisfacer intereses personales.

**La satisfacción laboral es un elemento esencial del bienestar**

La preservación de la salud mental es esencial. El estrés, la ansiedad y el “*burnout*” son prevalentes en la academia debido a presiones para publicar, obtener recursos y cumplir con los estándares académicos en docencia e investigación. El cuidado de la salud física es muy importante, lo cual incorpora tiempo para el ejercicio físico, una dieta balanceada, un sueño reparador y **un ambiente positivo y de apoyo institucional** en las diferentes actividades.

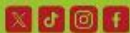
# Alejandro Bautista

Profesor Titular departamento de Obstetricia y Ginecología

## ACADEMIA CON BIENESTAR



# 01 EN EL TARJETÓN



Me comprometo a gestionar el **mejoramiento de los espacios físicos** en pro del bienestar físico y mental del profesorado y los administrativos. Es inaplazable la búsqueda de **salas de descanso, esparcimiento y reuniones con cafetería**. También, el recuperar el espacio de la cafetería de los profesores en HUN. Estos espacios facilitan las interacciones entre colegas de diferentes disciplinas y profesiones, lo que contribuye a la construcción de comunidad y sentido de pertenencia.