



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR DEL CAUCA

INFORME CAMPAÑA RESILIENCIA “UN PROCESO DE ADAPTACIÓN” - 2024-1P

Dando cumplimiento al plan de bienestar social laboral y desde el programa de prevención y promoción del Riesgo Psicosocial, se brinda apoyo a los docentes y funcionarios y contratistas de la Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca, donde se realizó la campaña denominada **RESILIENCIA “UN PROCESO DE ADAPTACIÓN”**, correspondiente al primer periodo 2024-1P.

OBJETIVO: Es un término que proviene de la física, y este explica la capacidad que tienen algunos materiales de volver a su estado original después de haber soportado ciertas cargas o impactos, y básicamente esto pasa en los seres humanos, es la capacidad que tenemos de sobrellevar situaciones adversas, adaptarse a situaciones difíciles e incluso salir fortalecidos de estas.

Desarrollo de la actividad: Desde el proceso de gestión y desarrollo del Talento Humano, se desarrolló la campaña de **RESILIENCIA “UN PROCESO DE ADAPTACIÓN”**, el día 04 de Abril de 2024, la campaña realizó en las diferentes sedes: la Encarnación, Bicentenario, Casa Obando y Avvillas pasando por los puestos de trabajo, la campaña fue dirigida a los servidores públicos de la institución, utilizando estrategias y tips para interiorizar y aplicarla en la vida laboral y personal de una manera psicopedagógica y practica para su mayor comprensión

Paso a paso de la actividad:

CONCEPTO

Es un término que proviene de la física, y este explica la capacidad que tienen algunos materiales de volver a su estado original después de haber soportado ciertas cargas o impactos, y básicamente esto pasa en los seres humanos, es la capacidad que tenemos de sobrellevar situaciones adversas, adaptarse a situaciones difíciles e incluso salir fortalecidos de estas.
Adaptarse, recuperarse y aprender.

PARA FORTALECER LA RESILIENCIA SE PUEDE

Establece relaciones de apoyo: Cultiva buenas relaciones con familiares cercanos, amigos y personas importantes en tu vida Mantén una visión equilibrada de la vida: Aprende a ver los desafíos como oportunidades de



crecimiento y aprendizaje Desarrolla habilidades de manejo del estrés:
Aprende a controlar tus respuestas emocionales ante situaciones difíciles

ACTIVIDAD: AL AZAR

Se tendrán unos papелitos enumerados, en los que habrá distintas situaciones. La dinámica de la actividad consiste en, se tendrá que tirar una almohadita, a un tablero y el número que caiga se buscare en los papелitos que también están enumerados, posterior a la selección el participante deberá expresar de qué manera afrontaría esta situación y compartir las posibles soluciones.

Resultados: Durante el desarrollo de la campaña **RESILIENCIA “UN PROCESO DE ADAPTACIÓN”**, se contó con la participación de **24 participantes** de las diferentes sedes, en donde se observó y percibió durante la capacitación receptividad, participación.

En la siguiente tabla de detalla la participación de los asistentes:

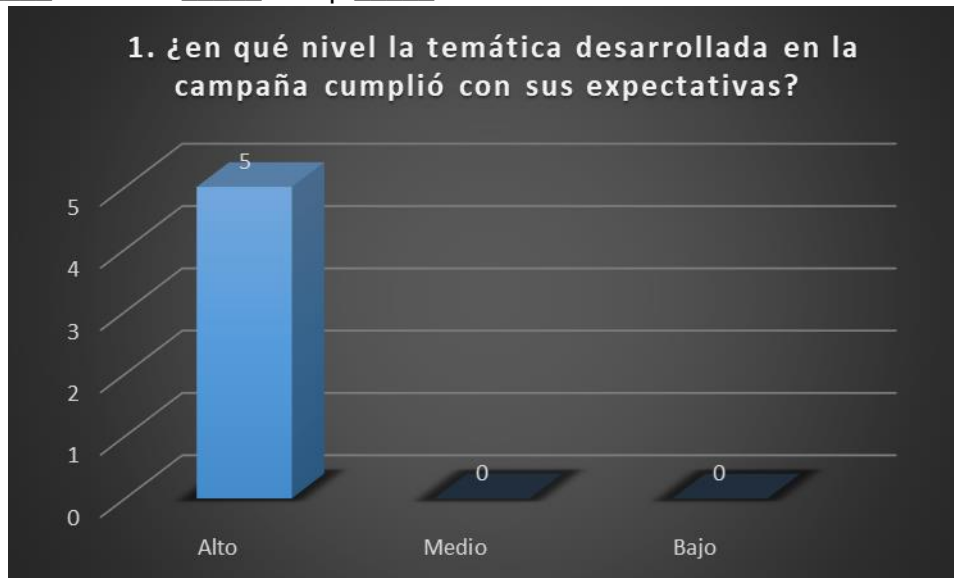
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CARGO	NO.PARTICIPANTES
CAMPAÑA DE RESILIENCIA UN PROCESOS DE ADAPTACIÓN	CONTRATISTA	10
	FUNCIONARIOS	9
	ESTUDIANTE	1
	DOCENTES	4
TOTAL PARTICIPANTES		24

Impacto: El impacto frente a la actividad es favorable porque permite conocer estrategias de afrontamiento para utilizar en alguna situación compleja que toque que enfrentar y solucionar.

Evaluación: Se detalla a continuación la encuesta de satisfacción de la campaña de campaña **RESILIENCIA “UN PROCESO DE ADAPTACIÓN”**, que se le aplico a una muestra aleatoriamente simple de 5 participantes:

1. ¿en qué nivel la temática desarrollada en la campaña cumplió con sus expectativas?

Alto____ Medio____ Bajo____

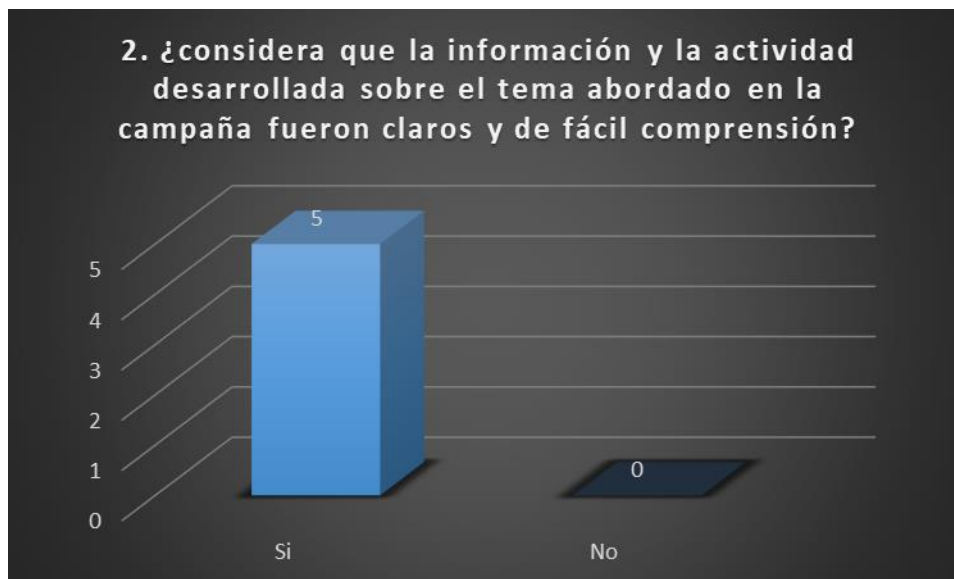


Grafica 1. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 1) se puede apreciar que los 24 funcionarios entre (administrativos, docentes, y estudiantes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% de los encuestados consideran que la campaña de Resiliencia cumplió con sus expectativas a un nivel alto, En la cual se procuró sensibilizar a personas tomadoras de decisiones acerca de la resiliencia como paso fundamental para alcanzar objetivos y hacer buen proceso de adaptación, ya que esta habilidad permite a las personas afrontar situaciones adversas, adaptarse a situaciones difíciles e incluso salir fortalecidos de estas, aprender y continuar, también se brindó algunas herramientas para fortalecer esta habilidad y de esta manera prevenir el deterioro de la salud mental de los docentes, administrativos, contratistas de la institución.

2. ¿considera que la información y la actividad desarrollada sobre el tema abordado en la campaña fueron claros y de fácil comprensión?

Si _____ No_____



Grafica 2. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 2), se puede apreciar que los 24 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que la información brindada fue clara y de fácil comprensión lo que les permite fortalecer capacidad de afrontamiento ante cualquier situación posible a presentarse.

3 ¿cambiaría o mejoraría algo de la campaña realizada?

Sí _____ No _____



Grafica 3

Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 3), se puede apreciar que los 24 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que, SI identifican oportunidades de mejora para su proceso personal y profesional con la información expuesta, dado que se brindan estrategias de afrontamiento para implementar tanto en situaciones personales como dentro de la institución.

4. Que observaciones consideras pertinentes para las próximas actividades:

R/ta: No aplica.

Evidencias fotográficas:

