

# Servicios de **BIENESTAR INSTITUCIONAL**

## **Programa para la conexión con el Bienestar Fortalecimiento a Colaboradores ITM**

**Objetivo:** Fortalecer la relación significativa con el sentido del bienestar de toda la comunidad ITM, para la promoción y fomento de la conexión con este, desde sus dimensiones.

### **Objetivos específicos:**

- Propiciar el bienestar como una conexión fundamental y una estrategia para la configuración de entornos armónicos en el trabajo y mejor calidad de vida de la comunidad ITM.
- Fomentar la conexión con el bienestar desde el acceso a la oferta de Bienestar Institucional para colaboradores.

**¿Qué es?** Una estrategia para el fortalecimiento del Bienestar para los colaboradores de la comunidad ITM; y de tal forma promover el bienestar físico y emocional en favor de una mejor calidad de vida.

**¿Por qué?** Como un objetivo principal de Bienestar Institucional, en referencia a la conexión con el bienestar de toda la comunidad ITM, para la promoción y fomento de la oferta desde las dimensiones y conexiones del bienestar para colaboradores, con el fin de contribuir a un ecosistema de trabajo armónico e integral. En cumplimiento con la ley 30 del 1992, artículo 117 "Las instituciones de educación superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psicoafectiva, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo."

En el ITM el bienestar es un fin en sí mismo. Se formaliza como un proceso misional y una función agenciados por un ecosistema que incluye a cada actor y dependencia, determinando los propósitos y el actuar institucional y expresándose, finalmente, como una cultura.



# Servicios de BIENESTAR INSTITUCIONAL

**¿Para qué?** Para que los colaboradores de la comunidad ITM, prioricen la conexión con el bienestar, como una estrategia que fomenta una mejor calidad de vida y un nuevo sentido de habitar los espacios en el lugar de trabajo.

**¿Cómo los hacemos?** A través de la promoción de la oferta y diferentes actividades para la conexión con el bienestar desde sus diferentes dimensiones y conexiones.

## **Acciones desde las dimensiones y conexiones con el Bienestar:**

**Desde Promoción Desarrollo Humano:** el desarrollo de actividades que conectan con el bienestar y los sentidos desde la dimensión psicológica. En referencia a la configuración de entornos protectores para la salud mental, mediante:

- Realización de pausas activas breves como una estrategia para el bienestar mental en el trabajo. (Pausas breves para conectar con los sentidos).
- Realización de gotas de vida como actividad itinerante, con el objetivo de conectar con la espiritualidad a la comunidad ITM como un aspecto relevante para el bienestar.
- Actividades intencionalmente formativas que desde la alfabetización emocional y los vínculos conscientes y respetuosos nos permitan relacionarnos mejor, como una estrategia de promoción de la salud mental positiva, la convivencia institucional y el bienestar integral. (Escuela de Familias- Curso Creciendo en Familia).
- Family Fest. Festival de la familia como un espacio de encuentro para las familias de la comunidad ITM.

**Desde Promoción Socioeconómica:** contamos con la siguiente oferta de servicios y/o actividades para la comunidad de colaboradores (empleados, contratistas y docentes):

- Apoyo para transporte - Bus Intercampus: Apoyo orientado a facilitar el desplazamiento de la comunidad entre los campus del ITM.



# Servicios de BIENESTAR INSTITUCIONAL

- Educación Financiera: estrategia desarrollada mediante diferentes metodologías, para orientar a los integrantes de la comunidad académica sobre aspectos económicos, financieros, contables, tributarios, entre otros.

Quien se encuentre interesado en agendar una asesoría en el Consultorio Financiero, deberá diligenciar el siguiente formulario: <https://bit.ly/46eRIDA>

Una vez diligencie el formulario, se arrojará un link en el cual el usuario podrá elegir fecha, asesor y horario de asesoría. Es importante que el usuario anote los datos de la asesoría.

- Voluntariado: estrategia de empatía, solidaridad y responsabilidad social, que vincula de manera desinteresada a los integrantes de la comunidad institucional con eventos, programas o causas sociales, sumando y canalizando esfuerzos para apoyar su ejecución o atender la necesidad que pretenden resolver.

**Desde Actividad física, Deportes y Recreación:** la oferta de servicios para docentes, empleados y contratistas de una manera abierta y general desde las siguientes líneas estratégicas:

## 1. LÍNEA DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Atención y servicio de Gimnasio
- Clases grupales
- Yoga
- Servicio en zona húmeda, Piscina, sauna y turco

Los colaboradores del ITM podrán usar las instalaciones del gimnasio en los campus Robledo y Fraternidad, donde podrán tener acompañamiento y asesoría de los instructores, y también podrán tener rutina de entrenamiento según sus objetivos y necesidades físicas y de salud. Adicionalmente, puede asistir a las clases dirigidas como cycling, rumba, yoga, funcional entre otras. Entre la oferta de clases dirigidas contamos con 50 clases dirigidas en los horarios mañana, tarde y noche.



# Servicios de BIENESTAR INSTITUCIONAL

El horario del gimnasio es de lunes a viernes de 6 am a 8 pm, sábados de 8 am a 4 pm, domingos de 8 am a 12 pm.

## 2. LINEA DEPORTIVA- ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS SIGUIENTES DISCIPLINAS

- Tenis de campo: martes y jueves de 8:00 a. m. a 10:00 a. m., sábados 6:00 a. m. a 10:00 a.m. campus Fraternidad. Docente: Víctor Bedoya. [victorbedoya@itm.edu.co](mailto:victorbedoya@itm.edu.co)
- Natación tradicional: lunes y martes piscina campus Fraternidad 12:00 m., miércoles piscina campus Robledo 12:00 m. Docente: Sebastián Molina. [sebastianmolina@itm.edu.co](mailto:sebastianmolina@itm.edu.co)
- Fútbol sala masculino: lunes de 7:00 a. m. a 9:00 a. m., jueves y viernes de 8 a. m. a 10 a. m. campus Robledo, placa cubierta. Docente: Christian Pérez. [christianperez@itm.edu.co](mailto:christianperez@itm.edu.co)
- Baloncesto: miércoles 4 p. m. campus Fraternidad, cancha descubierta.
- Karate- do: martes y jueves 12:00 m. a 2:00 p. m., salón de artes marciales campus Fraternidad. Miércoles y viernes 12:00 m. a 2:00 p. m., salón D501 campus Robledo. Docente: Julián Quinchía, [julianquinchia@itm.edu.co](mailto:julianquinchia@itm.edu.co)

## 3. LÍNEA DE RECREACIÓN

- Yoga dominical
- Anexamos nuestra programación deportiva y horarios para los entrenamientos y clases grupales, esperamos poder brindar todo nuestro apoyo en nuestra atención y servicios, saludos.

LINK OFERTA GIMNASIOS

<https://www.instagram.com/p/DFOPWJWyp6E/?igsh=dm9jZWtranInd3No>

Los empleados pueden hacer uso los escenarios deportivos como piscinas y canchas. Piscinas Robledo y Fraternidad lunes a viernes de 12:00 m a 2:00 p. m., martes y jueves 6:00 a. m. a 8:00 a. m.

El uso de las placas es libre, en caso de requerir las canchas de tenis de campo y canchas de fútbol debes hacer la solicitud según el protocolo de reserva de

[www.itm.edu.co](http://www.itm.edu.co)

Dirección: Calle 73 No. 76A - 354. Vía al Volador  
Teléfono: (+604) 440 51 00 Fax: (+604) 440 51 02 / Medellín - Colombia / Código Postal: 050034

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ADSCRITA AL DISTRITO DE MEDELLÍN** VIGILADA MINEDUCACIÓN



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

# Servicios de BIENESTAR INSTITUCIONAL

escenarios deportivos y enviar al correo [andresamaya@itm.edu.co](mailto:andresamaya@itm.edu.co) con copia a [luisrua@itm.edu.co](mailto:luisrua@itm.edu.co)

**Desde Promoción Salud:** mediante las siguientes acciones sumamos al bienestar dimensión física conexión salud de los colaboradores.

- Estilos de Vida Saludable: asesoría en salud física y mental, higiene del sueño, salud en vacaciones, uso del tiempo libre.
- Salud Cardiovascular: toma de presión arterial, peso, talla, asesoría médica.
- Nutrición Consciente: consulta y asesoría nutricional, estrategias para una alimentación saludable, talleres, Nutri-retó.
- Salud Sexual y reproductiva: métodos anticonceptivos, examen de mama y testículo, asesoría en sexualidad responsable, derechos sexuales y reproductivos, asesoría médica y por enfermería.
- Salud mental: Consulta médica en articulación con Desarrollo Humano y/o con Seguridad y Salud en el Trabajo para el manejo integral del riesgo psicosocial en la población trabajadora.
- Salas Amigas de familias lactantes.

Para solicitud de citas: servicios de salud de cada campus o vía correo electrónico [doctorsalud@itm.edu.co](mailto:doctorsalud@itm.edu.co)

Para solicitud de talleres en temas específicos de interés por dependencias, enviar correo a [doctorsalud@itm.edu.co](mailto:doctorsalud@itm.edu.co) (Incluir el tema, horario y fecha).

Para solicitud de taller de sensibilización puedes enviarnos un correo a [doctorsalud@itm.edu.co](mailto:doctorsalud@itm.edu.co) con el tema de tu interés, y nosotros estaremos programando esta actividad acorde a las solicitudes, Para conocer esta programación debes estar pendiente de nuestras redes sociales @BienestarITM y el correo institucional.

Horarios:

Robledo, Fraternidad y Floresta: lunes a viernes 6:00 a. m. a 10:00 p. m.  
sábados 6:00 a. m. a 1:00 p. m.

Castilla: lunes a viernes 1:30 a 8:30 p.m.

[www.itm.edu.co](http://www.itm.edu.co)

Dirección: Calle 73 No. 76A - 354. Vía al Volador  
Teléfono: (+604) 440 51 00 Fax: (+604) 440 51 02 / Medellín - Colombia / Código Postal: 050034

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ADSCRITA AL DISTRITO DE MEDELLÍN** VIGILADA MINEDUCACIÓN



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

# Servicios de BIENESTAR INSTITUCIONAL

**Desde el Aula Pedagógica:** Beneficios para colaboradores (docentes, empleados y contratistas).

- Cuidado y Educación infantil: es el servicio que brinda desde la línea de infancia de campus intergeneracional: Aula Pedagógica Infantil, dirigido a bebés, niños y niñas de 6 meses a 4 años.  
El servicio funciona de lunes a viernes en las sedes Robledo y Boston. Para acceder al beneficio los colaboradores pueden inscribir a sus hijos en el siguiente enlace: <https://aulainfantilemp.itm.edu.co/>.
- Ludoteca: dirigido a niños, niñas y adolescentes de 5 a 12 años, es un espacio de conexión y tiempo seguro en el cual en jornadas complementarias a la escolar los hijos de los colaboradores podrán participar de experiencias de aprendizaje y actividades ludicocreativas. Los empleados pueden reservar hasta 3 días a la semana para disfrutar de este espacio (la próxima semana se informará a la comunidad cómo acceder al servicio)

Entre otras acciones propicias para el fortalecimiento de los vínculos familiares:

- Celebración de Antioqueñidad: se realiza una vez al año con las familias en el marco de la feria de las flores; desde este evento se promueve la conexión con las prácticas culturales del territorio y la integración del grupo familiar a la cotidianidad de los niños y niñas en el Aula Pedagógica.
- Evento de Clausura: es el encuentro anual de las familias que tiene como objetivo celebrar las conquistas y aprendizajes de los bebés, niños y niñas durante el año. En este evento se entregan los certificados a los niños y niñas que transitan a la educación formal.
- Zona infantil: en el marco del Family fest, desde el Aula Pedagógica se configuran escenarios de juego y aprendizaje para los niños y niñas participantes de este evento.
- Celebración de Halloween: es un evento que convoca a los hijos de empleados y colaboradores en el cual se fomenta la conexión con la marca



# Servicios de BIENESTAR INSTITUCIONAL

ITM a través de experiencias lúdicas de Bienestar en el marco de la celebración de Halloween.

- Vacaciones Recreativas: actividades especiales para el disfrute y aprendizaje durante el receso escolar de mitas y fin de año, dirigida a hijos e hijas de empleados y colaboradores de 5 a 15 años.

## Desde promoción Inclusión y Diversidad:

- **Cursos de lengua de señas colombiana para toda la comunidad.**  
Para realizar su inscripción debes estar pendiente, al inicio del semestre, de los canales de comunicación: correo, redes sociales y página web para conocer fechas y horario.  
**Duración:** 24 horas  
**Intensidad:** 2 horas semanales (1 día por semana)  
**Modalidad:** virtual y presencial.
- **Conversatorios en lengua de señas colombianas.**  
Para fortalecer los conocimientos de la lengua de señas y aprender sobre la cultura de las personas sordas.  
**Intensidad:** 1 hora a la semana  
**Modalidad:** presencial.  
Si tienes dudas sobre el contenido del curso puedes escribir al correo: [taniamontes@itm.edu.co](mailto:taniamontes@itm.edu.co)
- **Curso de diversidad, género y sexualidad.**  
Su objetivo es promover prácticas educativas fundamentadas en el reconocimiento de la diferencia de género y el respeto de esta, promoviendo actitudes equitativas y la prevención de las violencias. Se realiza una vez por semestre.  
Si estas interesado te invitamos a estar pendiente de los canales de comunicación institucionales a los cuales llega la convocatoria.  
**Duración:** 28 horas  
**Intensidad:** 4 horas semanales, (dos días a la semana)  
**Modalidad:** virtual.



# Servicios de BIENESTAR INSTITUCIONAL

Si tienes dudas puedes escribir al correo: [taniamontes@itm.edu.co](mailto:taniamontes@itm.edu.co)

- **Curso Competencias humanas para el manejo de las demandas sociales.**

Promover desde un enfoque diferencial competencias psicosociales que propicien y fortalezcan el autoconocimiento como parte fundamental de la identidad y la gestión de los atributos emocionales y comportamentales desde el relacionamiento del Ser consigo mismo, con el otro y con el entorno. Para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria.

**Duración:** 16 horas

**Intensidad:** 2 horas, (1 día por semana)

**Modalidad:** Presencial.

Si tienes dudas sobre el contenido del curso puedes escribir al correo [yohanachaparro@itm.edu.co](mailto:yohanachaparro@itm.edu.co)

- Campañas de respeto a la diversidad y la otredad para toda la comunidad.
- Red de confianza: estrategia enfocada acompañar a docentes que tiene estudiantes con condiciones diferenciales en el aula y que requieren ajustes razonables u orientaciones específicas a nivel institucional.  
Si estas interesado en conocer más de esta red puedes escribir al correo: [redconfianza@itm.edu.co](mailto:redconfianza@itm.edu.co) .
- Atenciones personalizadas con enfoque diferencial en temas de diversidad e inclusión para toda la comunidad.

**Desde Promoción Cultural:** contamos con diferentes programas o línea de trabajo que se ofertan a toda la comunidad universitaria (estudiantes, docentes, empleados, egresados y colaboradores) a fin de impactar positivamente en esta, entendiendo al ITM como un escenario sociocultural donde caben las expresiones culturales y afianza valores como la creatividad, la identidad, las tradiciones, el patrimonio y la memoria que contribuyen al fortalecimiento de la identidad cultural del país.

Estos programas y líneas de trabajo son:

[www.itm.edu.co](http://www.itm.edu.co)

Dirección: Calle 73 No. 76A - 354. Vía al Volador

Teléfono: (+604) 440 51 00 Fax: (+604) 440 51 02 / Medellín - Colombia / Código Postal: 050034

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ADSCRITA AL DISTRITO DE MEDELLÍN** VIGILADA MINEDUCACIÓN



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

# Servicios de

## **BIENESTAR INSTITUCIONAL**

Talleres de formación en prácticas artísticas y culturales:

- Taller Danza Árabe, Samba y Flamenco
- Taller de Herramientas para hablar en público.
- Taller de Baile: salsa, bachata y folclor.
- Taller de Escultura
- Taller de técnicas de actuación
- Taller de Fotografía Digital
- Taller de Guitarra. Nivel 1 y Nivel 2
- Taller de Jardinería Creativa
- Taller de Lettering. Nivel 1 y Nivel 2
- Taller de Dibujo y pintura al óleo
- Taller de cerámica
- Taller de Teclado
- Taller de Técnica Vocal. Iniciación y Avanzados
- Semillero de Coro
- Taller de percusión urbana
- Taller de Batería
- Taller de Tango

Promoción de la cultura: creamos espacios para exposiciones y muestras artísticas que integren tanto a artistas consagrados como a talentos emergentes, dentro y fuera de nuestra comunidad. Este enfoque busca fomentar el reconocimiento y la apreciación del mundo a través del arte y la cultura, permitiendo que diversas perspectivas y expresiones encuentren un escenario para hacerlo, enriqueciendo al mismo tiempo la vida cultural y fortaleciendo el sentido de pertenencia y conexión con nuestra sociedad.

En este componente tenemos una serie de exposiciones y muestras que se desarrollan a lo largo de los 2 períodos académicos que componen el año, en las cuales pueden participar toda la Comunidad ITM.

Formación: llevamos un trabajo articulado con diferentes instituciones y organizaciones culturales de la ciudad que nos permiten crear alianzas estratégicas para favorecer los procesos de formación de públicos y de acceso a la vida cultural de la ciudad con entradas a museos y teatros.

[www.itm.edu.co](http://www.itm.edu.co)

Dirección: Calle 73 No. 76A - 354. Vía al Volador

Teléfono: (+604) 440 51 00 Fax: (+604) 440 51 02 / Medellín - Colombia / Código Postal: 050034

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ADSCRITA AL DISTRITO DE MEDELLÍN** VIGILADA MINEDUCACIÓN



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

# Servicios de

## **BIENESTAR INSTITUCIONAL**

Los docentes y colaboradores tienen la posibilidad de acceder a boletería para el Museo de Antioquia y El Pequeño Teatro. Las boletas pueden reclamarse en la oficina de Cultura del Robledo en el Bloque F, piso 2 y en la oficina de Cultura en Fraternidad, Bloque M, sótano 1.

Para más información específica escribir a [michaelgaviria@itm.edu.co](mailto:michaelgaviria@itm.edu.co)

[www.itm.edu.co](http://www.itm.edu.co)

Dirección: Calle 73 No. 76A - 354. Vía al Volador

Teléfono: (+604) 440 51 00 Fax: (+604) 440 51 02 / Medellín - Colombia / Código Postal: 050034

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ADSCRITA AL DISTRITO DE MEDELLÍN** VIGILADA MINEDUCACIÓN



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