

# PLAN DE FORMACIÓN DOCENTE

BIENESTAR UNIVERSITARIO

2025



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS



## Importancia de fortalecer la salud mental y la equidad de género en el plan de formación docente 2025

El bienestar psicológico y emocional de los docentes es fundamental para la calidad de la educación. Un docente con un adecuado equilibrio emocional no solo mejora su desempeño en el aula, sino que también influye directamente en la formación y bienestar de sus estudiantes. La implementación de estrategias orientadas a la salud mental es clave porque:

1. **Favorece el bienestar docente y previene el desgaste profesional:** La docencia implica altos niveles de exigencia emocional y cognitiva. Proporcionar herramientas para el autocuidado y la resiliencia permite afrontar los desafíos del aula sin afectar la salud mental.
2. **Fortalece las relaciones interpersonales y la comunicación efectiva:** Un docente con buena salud emocional desarrolla habilidades para comunicarse de manera asertiva con los estudiantes, promoviendo un ambiente de respeto y confianza.
3. **Facilita la identificación y atención de problemáticas estudiantiles:** Un docente sensibilizado y con conocimientos sobre salud mental puede detectar signos de alerta en sus estudiantes y derivarlos oportunamente a los servicios de apoyo correspondientes.
4. **Promueve una cultura institucional de bienestar:** Integrar estrategias de salud mental en la formación docente fomenta un clima universitario que valora el bienestar integral, beneficiando a toda la comunidad educativa.

Para alcanzar estos objetivos, es esencial que las instituciones desarrollen mecanismos de apoyo como redes de acompañamiento, espacios de orientación psicológica y promoción de hábitos saludables.

### Equidad de género en la formación docente

La equidad de género en el ámbito educativo es un factor clave para construir sociedades más justas e inclusivas. En este sentido, integrar perspectivas de género en el plan de formación docente 2025 permitirá generar una comunidad universitaria más equitativa y libre de discriminación. Algunas razones fundamentales para fortalecer esta línea de acción son:

1. **Prevención de la violencia de género en el entorno universitario:** La formación docente con enfoque de género ayuda a sensibilizar a los profesores sobre las diversas formas de violencia y discriminación que pueden ocurrir en el aula y en la universidad. Esto facilita la identificación de situaciones de riesgo y la implementación de protocolos adecuados de actuación.
2. **Fomento de un lenguaje inclusivo y no sexista:** La manera en que los docentes se expresan en el aula influye en la percepción y valoración que los estudiantes tienen de sí mismos y de los demás. Promover un lenguaje inclusivo contribuye a la construcción de un ambiente más respetuoso e igualitario.
3. **Reducción de brechas de género en el acceso y permanencia en la educación superior:** Históricamente, algunas disciplinas han estado marcadas por



desigualdades de género en términos de acceso y reconocimiento. La sensibilización docente en este tema permite reducir estas brechas y fomentar la participación equitativa de hombres y mujeres en todos los campos del conocimiento.

4. **Construcción de referentes y modelos positivos:** Los docentes son figuras clave en la formación de los estudiantes. Una educación con enfoque de equidad de género permite que tanto hombres como mujeres encuentren modelos a seguir sin limitaciones impuestas por estereotipos de género.



## Anexo propuesta de talleres

Línea de Acción 1	Implementación de talleres y programas psicoeducativos que fortalezcan el autocuidado mental, la gestión emocional, la resiliencia, los hábitos saludables y las habilidades interpersonales, adaptando los contenidos según las necesidades identificadas para facilitar el crecimiento personal y la adaptación a los desafíos universitarios, lo anterior se desarrollará a través de las siguientes actividades:
	Crear espacios académicos dirigidos a docentes para abordar temas como hábitos de vida saludables, la importancia del autocuidado y pautas para el manejo del estrés, la ansiedad y la gestión emocional.
<b>VIDA SALUDABLE</b>	
<b>Nombre actividad</b>	<b>Trabajo en equipo y escucha activa</b>
Objetivo	Potenciar las habilidades de trabajo en equipo y escucha activa en los docentes y profesionales, con el fin de generar equipos altamente eficientes, que interactúen por el bien común en un marco ético y de valores humanos, que presten sus servicios con compromiso y convicción por el desarrollo del otro.
Justificación	El concepto de trabajo en equipo tiene diferentes puntos de vista; sin embargo, es necesario, aterrizarlo en aquel que se fundamenta en el desarrollo personal integral y humano, soportado en la ética y la moral, que parte de los valores y principios de respeto por el otro, aceptación de la diferencias, el pensamiento crítico y la construcción en beneficio común, dejando claro que el integrar un equipo de trabajo requiere de la apropiación de los valores corporativos como propios al servicio de la comunidad educativa.
Temáticas	Trabajo en equipo, liderazgo, valores, ética y virtudes, herramientas de comunicación



Tiempo	2 horas
<b>Nombre actividad</b>	<b>Habilidades sociales</b>
Objetivo	Desarrollar en los participantes las habilidades necesarias para una adecuada interacción con los compañeros de trabajo y la sociedad en general, que permitan una conformación de vínculos sociales de construcción personal y profesional de beneficio mutuo y social
Justificación	Gran parte de las dificultades personales y de desarrollo social y profesional se dan por los problemas que existen en la interacción entre individuos, la falta de comprensión y empatía con el otro, lo que hace necesario implementar actividades que permitan el fortalecimiento de las competencias sociales para mejorar las dinámicas e interacciones presentadas en los diferentes contextos sociales
Temáticas	Escuchar, Comunicarse de manera efectiva, Mostrar empatía, Expresar sentimientos, necesidades y opiniones, Resolver conflictos, Negociar, Trabajar en equipo
Tiempo	2 horas
<b>Nombre actividad</b>	<b>Resolución de conflictos</b>
Objetivo	Potenciar en los docentes las habilidades necesarias para prevención de conflictos, manejo de conflictos con los estudiantes y entre los estudiantes, para mejorar las relaciones sociales y las dinámicas académicas en el aula
Justificación	En las dinámicas sociales es normal que se presenten diferentes tipos de conflictos, los cuales pueden partir de diferencias, conceptuales, morales ideológicas o culturales, sin embargo, dichos conflictos no deben terminar en consecuencias agresivas e inadecuadas; por tanto, es importante, que los docentes faciliten en los estudiantes, estrategias de identificación de conflictos, evaluación de causas del conflicto, dimensión del conflicto, alternativas de solución y posibilidades de capitalización de conflicto para un beneficio personal y grupal
Temáticas	Tipos de conflictos, causas del conflicto, estrategias para prevenir y manejar un conflicto
Tiempo	2 horas



AUTOCUIDADO	
<b>Nombre actividad</b>	<b>La autoestima como herramienta de éxito de mis estudiantes</b>
Objetivo	Brindar herramientas eficaces a los docentes y administrativos que les permita el reconocimiento y manejo de estudiantes que presentan posible baja autoestima, facilitando un cambio adecuado en el estudiante que le ayude a mejorar su calidad de vida y proyecto educativo.
Justificación	El desempeño adecuado de todo profesional requiere fortalecer aspectos importantes de la autoestima, ya que permite una construcción adecuada del ser, desde la ética y la estética para una apropiada sincronía personal y construcción del carácter; así mismo, facilita la comprensión de la afectación de una baja autoestima del estudiante en su desarrollo profesional, a partir de la identificación del lenguaje corporal, expresiones verbales y actitudinales que facilitan la identificación y abordaje, a partir de estrategias pedagógicas y psicoeducativas que pueden mejorar el amor propio del estudiante, su proyecto de vida y por ende su salud mental.
Temáticas	Auto estima, los cuatro pilares de la autoestima, Autoconcepto, autoimagen, auto refuerzo y auto eficacia, efectos, consecuencias de fortalecer la autoestima
Tiempo	2 horas
<b>Nombre actividad</b>	<b>El fracaso como la mejor herramienta para crecer</b>
Objetivo	Proveer a los docentes y profesionales estrategias prácticas que le permitan afrontar los errores o pérdidas de la vida, a partir de la conceptualización clara del concepto sociocultural de éxito, fracaso, error, empoderamiento, fortaleza y valentía, para un manejo adecuado de la frustración y la carga emocional que impide afrontar de forma adecuada los diferentes eventos de la vida



Justificación	Muchos de los malestar y afectaciones en la salud mental provienen de las representaciones sociales de diferentes conceptos como éxito, fracaso, valentía entre otros, que llevan a los estudiantes a asumir posturas erróneas frente a los eventos de la vida o resultados negativos de su desempeño, lo que hace necesario que el docente haga una intervención con el estudiante sobre la comprensión clara de los resultados sobre la ejecución, el fracaso como herramienta para fortalecer su potencialidad y la oportunidad de hacer las cosas mejor y obtener resultados apropiados
Temáticas	éxito, fracaso, error, valentía, fortaleza, frustración, miedo y enojo
Tiempo	2 horas
<b>Nombre actividad</b>	<b>Primeros auxilios psicológico en el aula</b>
Objetivo	Facilitar estrategia de identificación y manejo de estudiantes en crisis, que requieren atención de primera instancia y primeros auxilios psicológicos por parte de docentes y administrativos para la estabilización, gestión emocional, remisión y activación de rutas de atención.
Justificación	Debido a las diferentes dificultades que presentan los estudiantes que les desbordan sus capacidades de afrontamiento y explotan en crisis emocionales, cognitivas y motoras, y a la confianza que se generan en las relaciones entre docentes y estudiantes que permiten a los estudiantes expresar sus situaciones personales e incluso manifestar una crisis, es importante que el docente cuente con herramientas para dar un manejo apropiado a esta situación, brindando un soporte de primera instancias y primeros auxilios psicológicos, activación de las rutas y canales de atención apropiados, que le permitan al estudiantes una gestión adecuada de la crisis y adherencia al tratamientos futuros con un profesional competente.
Temáticas	Crisis, primeros auxilios psicológicos, contención de la crisis, estrategias de gestión emocional, rutas de atención
Tiempo	2 horas



MENJO DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y GESTIÓN EMOCIONAL	
Nombre actividad	<b>Agilidad emocional para la vida de crecimiento</b>
Objetivo	Brindar herramientas relacionadas con competencias blandas, desde la conceptualización de agilidad emocional, como estrategia que permite una interacción apropiada entre docentes y estudiantes, que potencia en el estudiante sus habilidades emocionales para mejorar su salud mental, calidad de vida y desempeño profesional adecuado, dentro de un ambiente educativo con alta inteligencia emocional.
Justificación	A pesar de que las emociones son respuestas fisiológicas funcionales y adaptativas que permiten hacer frente a las situaciones estresantes y amenazantes del contexto, es necesario comprender como estas en la actualidad se han convertido en un problema que afecta la salud mental y las estrategias eficaces para su gestión y manejo, en la actualidad es normal evidenciar estudiantes que presentan reacciones inadecuadas en los contextos educativos, generando dificultades personales y sociales y afectando sus resultados académicos, siendo necesario la intervención del docente con una adecuada agilidad emocional para minimizar el impacto de sus reacciones y orientando una adecuada gestión emocional en los estudiantes.
Temáticas	Emociones Vs sentimientos, origen de las emociones, impacto positivo y negativo de las emociones en la salud física y mental, Agilidad emocional, relación con los pensamientos distorsionados, emociones Vs proceso de formación y proyecto de vida.
Tiempo	2 horas
Nombre actividad	<b>Convirtiendo el estrés en austrés (Estrés positivo)</b>
Objetivo	Reconocer el impacto que representa el estrés para la salud mental de los docentes, profesionales y estudiantes; así como, sus causas, consecuencias y estrategias adecuadas para orientar a los estudiantes en el manejo adecuado, generación de hábitos de vida saludable que apunte a la reducción del estrés en las dinámicas de aula.



Justificación	El estrés se da como respuestas adaptativas a las demandas del contexto, resultado funcional en condiciones reales de demandas excesivas del contexto; sin embargo, una permanente repuesta de estrés causa en el individuo un impacto negativo en la salud física y mental. Es sabido que el contexto educativo es identificado por los estudiantes como amenazante, lo que implica una variable que desencadena el estrés, esto permite plantear la necesidad de fortalecer en los estudiantes las estrategias necesarias que les ayude a ver el proceso educativo de una manera constructiva acorde a su proyecto de vida, por medio de herramientas que el docente puede implementar en el aula de la mano con la exigencia académica y la calidad educativa; por tanto es necesario, comprender las causas del estrés, estrategias para mitigarlo, y herramientas que permitan a los profesionales convertir el estrés de sus estudiantes en austrés (estrés positivo).
Temáticas	Estrés, austrés, rumiaciones, sesgos cognitivos, distorsiones cognitivas, relajación, meditación, estrategias de afrontamiento al estrés, estrategias para docentes que minimicen el estrés en el estudiante
Tiempo	2 horas
Nombre actividad	<b>Ansiedad Mitos y realidades</b>
Objetivo	Definir claramente los aspectos positivos y negativos de la respuesta de ansiedad ante situaciones reales o imaginadas, las consecuencias para la salud física y mental, en los estudiantes durante su proceso académico, que le ayude al docente a dar un manejo y apoyo al estudiante para minimizar la respuesta negativa de la ansiedad



Justificación	Los docentes presenta dificultades con estudiantes que no dan un manejo adecuado a la ansiedad, ya que es una repuestas innata adaptativa y funcional, que con el paso del tiempo se transformó en una repuesta inadecuada que afecta la salud mental y física de los individuos e impide un desempeño académico adecuado en los estudiantes; por tanto, es necesario aclarar, las causas de la ansiedad, identificando en qué momentos es útil, funcional y adaptativa y en cuáles es innecesaria, disfuncional e inadecuada para la salud, generando estrategias en los docentes que les permita orientar a los estudiantes, formas apropiadas y validadas para minimizar la ansiedad y mejorar su desempeño académico.
Temáticas	Ansiedad, rumiaciones, sesgos cognitivos, distorsiones cognitivas, relajación, meditación, estrategias de afrontamiento
Tiempo	2 horas

Línea de Acción 1	Se implementarán talleres y programas psicoeducativos que contribuyan a la reflexión respecto a la equidad de género, el reconocimiento de la diversidad y la violencia basada en género. De esta forma, se busca lograr el fortalecimiento de lazos entre todas las partes de la comunidad universitaria, por lo que se desarrollarán las siguientes actividades:
	Crear espacios académicos dirigidos a docentes para abordar temas como hábitos de vida saludables, la importancia del autocuidado, y pautas para el manejo del estrés, la ansiedad y la gestión emocional.
<b>ROLES DE GÉNERO EN EL AULA</b>	
<b>Nombre actividad</b>	<b>Deconstruyendo roles de género en el aula universitaria</b>
Objetivo	Analizar cómo los roles de género tradicionales influyen en la dinámica del aula y en la participación de estudiantes.
Justificación	Es necesario promover un ambiente de aprendizaje inclusivo y equitativo, donde todas las voces sean valoradas.



Temáticas	Estereotipos de género en la educación. Impacto de los roles de género en el desempeño académico. Estrategias para fomentar la participación equitativa en clase.
Tiempo	2 horas
	<b>Diversidad sexual</b>
<b>Nombre actividad</b>	Diversidad sexual y construcción de identidades en la universidad
Objetivo	Comprender la diversidad de identidades sexuales y de género, y cómo se manifiestan en el contexto universitario.
Justificación	Todos los miembros de la comunidad universitaria deben visibilizar y validar las experiencias de estudiantes de diversas orientaciones sexuales e identidades de género para una mejor convivencia.
Temáticas	-Conceptos básicos sobre diversidad sexual y de género. -Desafíos que enfrentan estudiantes LGBTQ+ en la universidad. -Estrategias para crear un ambiente inclusivo y respetuoso.
Tiempo	2 horas
<b>Violencia de género</b>	
<b>Nombre actividad</b>	Violencia de género en el ámbito universitario: prevención e intervención
Objetivo	Sensibilizar sobre la problemática de la violencia de género en la universidad y brindar herramientas para la prevención e intervención.
Justificación	Es necesario crear espacios seguros y libres de violencia para toda la comunidad universitaria.
Temáticas	-Tipos de violencia de género (física, psicológica, simbólica). -Señales de alerta y cómo identificar situaciones de riesgo. -Protocolos de actuación y recursos de apoyo disponibles.
	<b>Masculinidad en el contexto universitario</b>
<b>Nombre actividad</b>	Masculinidades alternativas: repensando el rol de los hombres en la equidad de género



Objetivo	Reflexionar sobre las masculinidades hegemónicas y promover modelos alternativos que contribuyan a la equidad de género.
Justificación	Es necesario involucrar a los hombres en la lucha por la igualdad y transformar patrones de género nocivos.
Temáticas	-Deconstrucción de estereotipos masculinos tradicionales. -Masculinidades positivas y su papel en la prevención de la violencia. -Alianzas entre hombres y mujeres por la equidad de género.
Tiempo	<b>2 horas</b>
	<b>Comunicación</b>
Nombre actividad	Comunicación no sexista en el ámbito académico
Objetivo	Analizar el lenguaje sexista y desarrollar habilidades para una comunicación inclusiva y respetuosa.
Justificación	Para mejorar la convivencia en la universidad, es necesario promover un lenguaje que no discrimine ni invisibilice a ningún género.
Temáticas	-Identificación de expresiones sexistas en el lenguaje cotidiano. -Uso de lenguaje inclusivo y estrategias para evitar el sexismo. -Importancia del lenguaje en la construcción de igualdad.
Tiempo	2 horas
<b>Redes sociales y violencia de género</b>	
Nombre actividad	<b>El impacto de las redes sociales en la violencia de género</b>
Justificación	Es necesario Proteger a las víctimas de violencia en línea y promover un uso responsable de las redes sociales. Además, es importante que los docentes conozcan los límites en el uso de redes sociales de manera segura y acorde a su rol.
Temáticas	-Ciberacoso y otras formas de violencia en redes sociales. -Estrategias para identificar y denunciar situaciones de violencia. -Recursos de apoyo para víctimas de ciberacoso.
Tiempo	2 horas



<b>Objetivo</b>	Analizar la relación entre género y salud mental en el contexto universitario, e identificar factores de riesgo y estrategias de apoyo.
Justificación	La universidad debe procurar promover el bienestar emocional de estudiantes y docentes, considerando las particularidades de género.
Temáticas	-Estigma y discriminación de género en la salud mental. -Impacto de la violencia de género en la salud mental. -Recursos y servicios de apoyo disponibles en la universidad.
Tiempo	2 horas
	<b>El rol de la mujer en la universidad</b>
<b>Nombre actividad</b>	Liderazgo femenino en la universidad: desafíos y oportunidades
Objetivo	Reflexionar sobre los desafíos que enfrentan las mujeres en roles de liderazgo en la universidad, y promover estrategias para su desarrollo profesional.
Justificación	Se busca que los docentes logren fomentar la participación de mujeres en puestos de liderazgo y promover la igualdad de oportunidades, de modo que aprovechen las iniciativas que existen para colaborar e incentivar espacios académicos.
Temáticas	-Techos de cristal y otras barreras que enfrentan las mujeres. -Desarrollo de habilidades de liderazgo y empoderamiento. -Redes de apoyo y mentoría para mujeres líderes.
Tiempo	2 horas
<b>Nombre actividad</b>	<b>Construyendo una cultura de respeto y equidad en la universidad</b>
Objetivo	Generar un espacio de diálogo y reflexión sobre cómo construir una cultura universitaria basada en el respeto, la equidad y la no violencia.
Justificación	Crear un ambiente donde todas las personas se sientan seguras, valoradas y respetadas.
Temáticas	-Valores y principios para una convivencia respetuosa. -Estrategias para prevenir y abordar situaciones de discriminación y violencia. -Compromiso individual y colectivo para construir una universidad más justa e igualitaria.
Tiempo	2 horas