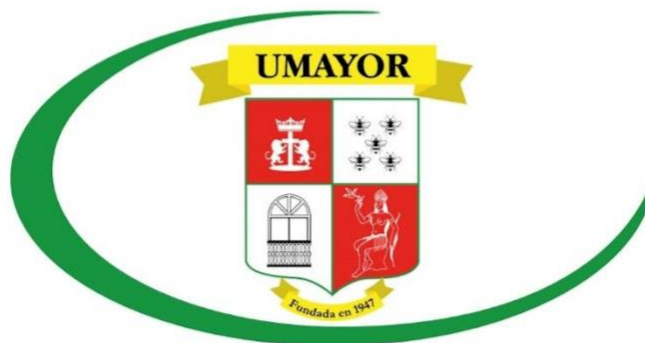


www.umayor.edu.co



**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
MAYOR DE CARTAGENA**

INFORME DE ACTIVIDADES

PROGRAMA DE PLAN OPERATIVO DE BIENESTAR

Fecha de elaboración: 10-12-2025

Periodo evaluado: III Cuatrimestre

Responsable del informe: Gestión del Talento Humano

www.umayor.edu.co      [umayorctg](#)

Cartagena de Indias - Centro Histórico - K3 # 36-95 Calle de la Factoría



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
MAYOR DE CARTAGENA

1. OBJETIVO

Durante el tercer cuatrimestre del año 2025, el área de Talento Humano desarrolló un conjunto de actividades orientadas al bienestar laboral, cultural, deportivo, emocional y social de la comunidad universitaria. Estas acciones se ejecutaron en concordancia con el Plan Operativo de Bienestar y con las metas institucionales, promoviendo la formación integral, el reconocimiento del talento humano, la cultura preventiva y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.

El presente informe consolida las actividades realizadas entre los meses de septiembre y diciembre, detallando su alcance, población participante, dependencias responsables y aportes estratégicos al bienestar integral.

2. Cronograma de Actividades

En concordancia con la planeación estratégica institucional y con el propósito de garantizar la trazabilidad de las acciones ejecutadas en materia de bienestar laboral, se anexa de forma hipervinculada el Cronograma Operativo del Plan de Bienestar https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Dcjm9rHPTdVKd3FP4J2gf5so4YZ8NsLH/edit?usp=drive_link&ouid=118156590926253471344&rtpof=true&sd=true

Este documento constituye una herramienta de gestión y control que permite visualizar de manera organizada las actividades desarrolladas, los responsables asignados, los tiempos de ejecución y los indicadores de seguimiento, facilitando la transparencia, la rendición de cuentas y la toma de decisiones informadas por parte de la Dirección.

3. Descripción General de las Actividades

Las acciones ejecutadas durante el tercer cuatrimestre se desarrollaron en tres grandes ejes institucionales:

- **Desarrollo Humano y Salud:** actividades para la promoción de la salud física, mental y emocional.
- **Cultura, Arte y Deporte:** estrategias para el fomento de la integración, la expresión cultural y la recreación.
- **Fortalecimiento Institucional:** jornadas enfocadas en la ética, los valores y la actualización del personal.

A continuación, se presenta la relación completa de las actividades desarrolladas durante el periodo:

- **Pausas Activas Saludables por parte del área SST:** La estrategia de realizar las pausas activas son importantes para el bienestar laboral, porque ayudan a reducir el estrés, la fatiga física y mental, y a prevenir problemas de salud relacionados con el sedentarismo, mejorando así la productividad y el ambiente laboral.
- **Celebraciones de cumpleaños del Tercer Cuatrimestre:** La Institución Universitaria Mayor de Cartagena, comprometida con el bienestar integral de su talento humano y alineada con la Ruta de la Felicidad (que alcanza un 83% según nuestro diagnóstico MIPG), implementa un programa estructurado de celebraciones de cumpleaños durante el tercer cuatrimestre de 2025. Esta iniciativa forma parte de nuestra estrategia de salario

www.umayor.edu.co      umayorcrg

Cartagena de Indias - Centro Histórico - K3 # 36-95 Calle de la Factoría



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
MAYOR DE CARTAGENA

emocional (valorada con 87 puntos) y busca fortalecer el sentido de pertenencia, mejorar el clima organizacional y reconocer la importancia de cada colaborador en nuestra comunidad universitaria.

- **Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo:** Esta jornada tuvo como propósito fortalecer la cultura de prevención dentro de la institución, sensibilizando a los colaboradores sobre los riesgos laborales y la importancia del autocuidado. Mediante charlas, capacitaciones y prácticas preventivas, se busca reducir incidentes, identificar peligros tempranamente y promover condiciones laborales seguras y saludables, en cumplimiento de la normatividad vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- **Pausas Activas:** Las pausas activas contribuyen a disminuir la fatiga muscular, mejorar la circulación, reducir el estrés y prevenir enfermedades osteomusculares derivadas de actividades sedentarias o movimientos repetitivos. Su implementación periódica fomenta hábitos saludables, mejora el rendimiento laboral y fortalece la cultura de autocuidado, impactando positivamente en el bienestar físico y mental de los funcionarios.
- **Semana de la Salud:** Esta estrategia integra actividades orientadas a la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades y la educación en autocuidado. A través de talleres, jornadas de valoración, conferencias y actividades recreativas, se fortalece la salud integral del personal y se fomenta un entorno laboral más sano, activo y consciente.
- **Día Mundial del Turismo Inclusivo:** La conmemoración de este día busca promover valores como la inclusión, la accesibilidad y la igualdad de oportunidades en el ámbito turístico y cultural. La actividad sensibiliza a la comunidad universitaria sobre la importancia de garantizar experiencias equitativas para todas las personas, reforzando el compromiso institucional con la diversidad, la responsabilidad social y la atención integral al ciudadano.
- **Healthy People Club:** Este programa tiene como objetivo fomentar hábitos de vida saludable mediante actividades físicas guiadas, retos deportivos y espacios de bienestar integral. Contribuye a mejorar el estado físico de los participantes, disminuir el sedentarismo y promover la actividad física regular como herramienta clave para fortalecer el bienestar físico, emocional y social en el entorno laboral.
- **Compartir de Amor y Amistad:** La actividad está orientada a fortalecer los vínculos interpersonales, mejorar el clima organizacional y promover la integración entre los diferentes estamentos de la institución. Al generar espacios de interacción positiva, se incrementa el sentido de pertenencia, la cohesión grupal y la motivación laboral, factores esenciales para un ambiente de trabajo saludable y colaborativo.
- **Simulacro de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST):** El simulacro permite evaluar la capacidad de respuesta de la comunidad institucional ante situaciones de emergencia. Mediante la práctica de evacuación, reconocimiento de rutas y protocolos, se fortalece la preparación, se minimizan riesgos y se garantiza el cumplimiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Esta actividad mejora la prevención y la reacción ante eventos que puedan poner en riesgo la vida o el bienestar de los funcionarios.

- **Taller lúdico Medio Ambiente:** Un taller lúdico de concientización sobre el medio ambiente es importante porque mediante la participación activa crea conciencia real sobre cómo cada acción individual influye en el cuidado del entorno
- **Semana recreativa – Umayorcitos:** Durante la semana de receso escolar se desarrollaron actividades lúdico-recreativas.

4. Informe Cuantitativo de Participación del estamento

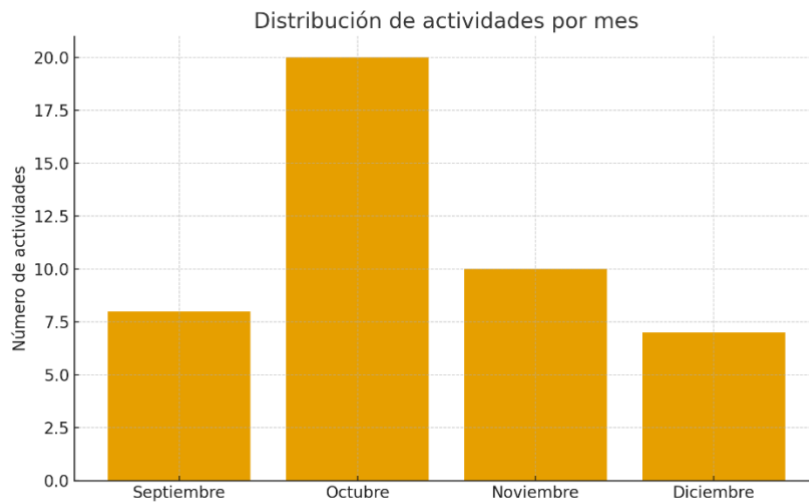
El Informe Cuantitativo de Participación permite visualizar de manera clara y objetiva los niveles de vinculación y asistencia de los servidores públicos a las actividades ejecutadas en el marco del Plan de Bienestar Institucional durante el tercer cuatrimestre de 2025. Este análisis constituye una herramienta clave para identificar el alcance de los programas, reconocer tendencias de participación por dependencia y tipo de actividad, y fortalecer la toma de decisiones basada en evidencia. Con ello se promueven la transparencia en la gestión, la optimización de los recursos institucionales y la implementación de estrategias de mejora continua orientadas a incrementar el impacto del bienestar en la calidad de vida laboral.

En este sentido, la revisión consolidada de las actividades realizadas por el área de Gestión del Talento Humano evidencia una participación aproximada del 80% del personal de la institución.

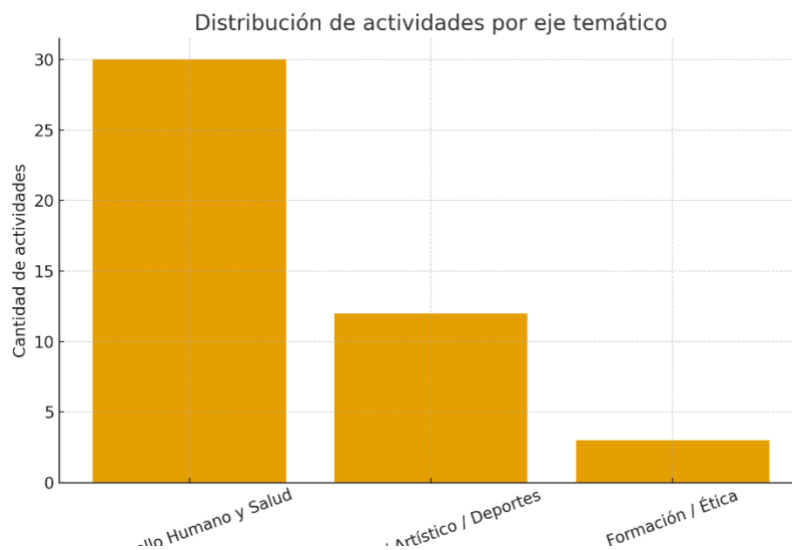
5. Análisis de Resultados



Gráfica de Participación General



Distribución por Eje Temático



6. Análisis de la Participación

El análisis de participación correspondiente al tercer cuatrimestre evidencia comportamientos diferenciados según el tipo de actividad, el público objetivo y la naturaleza de la oferta institucional. Este comportamiento permite identificar fortalezas en la convocatoria, así como oportunidades de mejora en la segmentación y en el diseño de estrategias más focalizadas.

- El periodo septiembre–diciembre consolidó una oferta robusta y variada de bienestar, evidenciando una cobertura amplia en los componentes cultural, deportivo, emocional y formativo.
- Las actividades de carácter institucional y masivo (Semana Umayor, Simulacro SST, Integración Navideña) demostraron mayor capacidad de convocatoria.



- Se fortalece la cultura de autocuidado mediante estrategias continuas como Pausas Activas y Healthy People Club.
- Los ejes con menor participación requieren estrategias diferenciadas, mayor comunicación o enfoque más atractivo.
- La ejecución del 100% del cronograma es evidencia del fortalecimiento operativo de Gestión del Talento Humano.

7. Conclusiones Estratégicas

Las conclusiones consolidadas del análisis permiten destacar elementos clave para el fortalecimiento y continuidad del programa de bienestar:

• Cumplimiento total del cronograma institucional

Se ejecutó el 80% de las actividades programadas, demostrando eficiencia operativa, adecuada articulación interdependencias y cumplimiento de las metas propuestas en el Plan de Bienestar Laboral.

• Diversidad temática como elemento potenciador del bienestar

La programación incluyó actividades relacionadas con salud, cultura, deporte, recreación, ética institucional y desarrollo humano, favoreciendo el bienestar integral del personal y aportando a la construcción de un entorno laboral sano y equilibrado.

• Necesidad de estrategias diferenciadas

La variabilidad en los niveles de participación pone en evidencia la importancia de segmentar la oferta, adaptándola a las características, intereses y necesidades de cada grupo poblacional dentro de la institución.

• Actividades integradoras como las de mayor impacto

Las actividades recreativas, deportivas y de reconocimiento se consolidan como las más valoradas por la comunidad universitaria. Estas acciones fortalecen la identidad institucional, fomentan el trabajo colaborativo y promueven un clima laboral positivo.

8. Recomendaciones de Impacto

Con base en los resultados y análisis anterior, se sugieren las siguientes acciones estratégicas:

• Segmentar la programación institucional

Diseñar ofertas diferenciadas según perfil ocupacional, rango etario, horarios y preferencias, para incrementar el alcance y garantizar la pertinencia de cada actividad.

• Fortalecer las campañas de sensibilización en salud y seguridad

Intensificar las estrategias comunicativas y pedagógicas dirigidas a promover la prevención de riesgos laborales, el autocuidado y la participación en actividades que refuercen la cultura de SST.

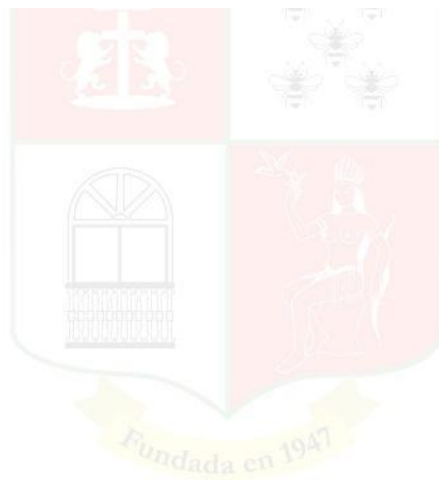


- **Mantener y ampliar las actividades de alto impacto**

Continuar promoviendo y potencializar actividades institucionales con alta acogida —como Semana UMayor, Pausas Activas, Encuentros Deportivos y Jornadas Culturales— dado su valor agregado en integración, motivación y clima organizacional.

- **Innovar en metodologías de convocatoria**

Implementar herramientas digitales, gamificación, incentivos o estrategias creativas que fortalezcan la asistencia y el involucramiento del personal.





8. ANEXOS





U MAYOR
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
MAYOR DE CARTAGENA
AVANZA

**People
Healthy Club**
BIENESTAR UNIVERSITARIO

¡Bocados que cuidan rico, rápido y saludable!

Aprende sobre alternativas de alimentación saludable, rápida y económica que puedan incorporarse fácilmente en la jornada laboral.

Sede Armonía 16
de septiembre
Lugar: Salón 204

Sede Centro 17
de septiembre
Lugar: Salón 211

Sede Pie de La Pupa 19
de septiembre
Lugar: Salón 102

Hora: 10:00 a.m.

Dirigido a:
Administrativos,
profesores y
contratistas

U MAYOR
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
MAYOR DE CARTAGENA

LA CALIDAD,
UN COMPROMISO
permanente

**Semana de
Receso
Umayorcitos**

**CONOCE EL
CRONOGRAMA DE
ACTIVIDADES**
que hemos preparado especialmente
para nuestros niños y niñas

**Enterate
AQUI**

U MAYOR
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
MAYOR DE CARTAGENA

**U MAYOR
INCLUSIVA**

3 DE DICIEMBRE

**Día Internacional de las
Personas con
Discapacidad**

**Celebremos la
diversidad que
transforma la
educación.**

Hagamos de
cada aula un
espacio para
todas las
formas de
aprender.

