LINEAMIENTOS PARA LA POLÍTICA DE BIENESTAR ULIMA

	Nombre y cargo	Firma
Elaborado por	Beatriz Canessa Lohmann Directora de Bienestar	Firmado Digitalmente por: BEATRIZ CANESSA LOHMANN Fecha: 02/11/2026 17:36:40 COT Motivo: DIRECCIÓN DE BIENESTAR
Revisado por	Comité Interdisciplinario de Salud Mental Ulima (Cismul)	Acta n.° 6, sesión 21 de octubre de 2026
Aprobado por	Patricia Stuart Alvarado Rectora	Firmado Digitalmente por: NORKA PATRICIA STUART ALVARADO DE COTLEAR Fecha: 03/11/2026 13:42:07 COT Motivo: RECTORA

1. Introducción

Los presentes lineamientos desarrollan los criterios generales para la implementación de la Política de Bienestar de la Universidad de Lima, mediante la organización de servicios, programas y acciones dirigidos a promover el bienestar integral de estudiantes, docentes y personal administrativo.

Su aplicación favorece una actuación articulada entre las unidades responsables, de acuerdo con las características y las necesidades de cada población, las competencias de los servicios y la normativa institucional vigente.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Orientar la implementación de la Política de Bienestar mediante criterios y líneas de acción que articulen los servicios, los programas y las acciones institucionales dirigidos al bienestar de la comunidad universitaria.

2.2 Objetivos específicos

- Organizar las acciones de bienestar según los ejes establecidos en los lineamientos de la Política de Bienestar.
- Delimitar los grupos de la comunidad universitaria, las condiciones de acceso y el alcance general de los servicios, los programas y las acciones de bienestar.
- Favorecer la articulación entre las unidades responsables.
- Establecer criterios para la promoción, la prevención, la orientación, la atención, el acompañamiento y la derivación.
- Orientar el seguimiento y la evaluación de las acciones desarrolladas.

3. Alcance

Los lineamientos se aplican a las acciones y los servicios destinados a:

- Alumnos
- Personal docente
- Personal administrativo

El acceso, la modalidad y el alcance de cada servicio se determinarán según su naturaleza, grupo de la comunidad universitaria, competencias profesionales y disposiciones institucionales vigentes.

4. Ejes y líneas de acción

Los presentes lineamientos organizan el bienestar universitario en ejes que representan ámbitos prioritarios de actuación. Cada eje comprende líneas de acción que orientan el desarrollo de programas, servicios y estrategias, sin reemplazar los procedimientos y los protocolos específicos que correspondan.

4.1 Eje de salud y bienestar físico

Comprende acciones y servicios orientados al cuidado de la salud física, la prevención y el fortalecimiento de hábitos saludables en la comunidad universitaria.

4.1.1 Cuidado y atención de la salud. El Departamento Médico desarrolla acciones orientadas al cuidado de la salud de la comunidad universitaria, de acuerdo con sus competencias y procedimientos institucionales.

4.1.2 Promoción de hábitos saludables. Se desarrollan acciones educativas y preventivas destinadas a fortalecer prácticas de autocuidado y estilos de vida saludables.

4.1.3 Alimentación y nutrición. El servicio de nutrición brinda orientación a estudiantes, docentes y personal administrativo, y promueve educación alimentaria y hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral.

4.1.4 Protección frente a accidentes. Los estudiantes matriculados cuentan con los mecanismos institucionales de cobertura frente a accidentes que se encuentren vigentes.

4.2 Eje de salud mental y bienestar psicológico

La Universidad promueve la salud mental desde una perspectiva integral y comunitaria, ya que reconoce la interacción entre recursos personales, condiciones del entorno universitario, redes de apoyo y oportunidades de participación.

4.2.1 Promoción de la salud mental y fortalecimiento de factores protectores

Las acciones de promoción están orientadas a fortalecer el bienestar psicológico y los recursos personales e institucionales de la comunidad universitaria. Comprende acciones de sensibilización, psicoeducación y participación que favorezcan el autocuidado, las habilidades socioemocionales, la regulación emocional, el afrontamiento del estrés, los vínculos saludables, las redes de apoyo, el sentido de pertenencia y la búsqueda oportuna de ayuda.

Estas acciones pueden desarrollarse mediante talleres y conversatorios presenciales o virtuales, activaciones en el campus, campañas institucionales, contenidos en redes y medios institucionales, videopódcast y otros recursos de comunicación y participación.

4.2.2 Prevención y detección oportuna

Las acciones preventivas reducen factores de riesgo, fortalecen factores protectores, identifican tempranamente necesidades y facilitan el acceso oportuno a orientación o atención. Para su organización, se consideran los niveles de prevención universal, selectiva e indicada, de acuerdo con la población y el nivel de riesgo al que se dirigen (Organización Mundial de la Salud, 2004).

a) **Prevención universal.** Dirigida a la población general o a grupos amplios, sin selección previa por un riesgo aumentado. Fortalece recursos, brinda información, favorece la detección temprana y reduce la aparición de dificultades de salud mental.

b) **Prevención selectiva.** Dirigida a grupos o personas que, por determinadas condiciones o circunstancias, presentan una mayor exposición a factores de riesgo o necesidades particulares. Comprende acciones focalizadas de orientación, acompañamiento y fortalecimiento de recursos.

c) **Prevención indicada.** Dirigida a personas en quienes se han identificado señales tempranas o manifestaciones iniciales que requieren una respuesta preventiva más específica, con la finalidad de brindar orientación oportuna, acompañamiento y, cuando corresponda, facilitar el acceso a atención

especializada.

En este marco, pueden desarrollarse evaluaciones vinculadas con procesos de ingreso, orientación vocacional, acciones preventivas dirigidas a grupos con necesidades específicas y capacitación a docentes y otros miembros de la comunidad para favorecer la identificación de señales de alerta, la orientación y la derivación oportuna.

4.2.3 Atención e intervención

Los lineamientos de atención e intervención en salud mental de la Universidad de Lima están orientados a brindar un acompañamiento psicopedagógico oportuno, tanto a nivel individual como grupal. La atención individual se brinda a través de citas de orientación psicopedagógica destinadas a orientar a los alumnos frente a situaciones emocionales o académicas que puedan afectar su bienestar integral.

Asimismo, la atención individual se articula con el Departamento Médico y el Departamento de Servicio Social para el abordaje de casos que requieran una intervención integral, como entrevistas vinculadas a procesos internos de retiro o reingreso, así como la atención de emergencias psicológicas, lo que ofrece una respuesta oportuna y organizada centrada en el bienestar del estudiante.

De manera complementaria, se desarrollan las siguientes modalidades de intervención para fortalecer el bienestar socioemocional de los estudiantes.

a) Programa de apoyo a alumnos con necesidades educativas específicas

Este programa es un servicio de soporte y acompañamiento en el proceso educativo; sin embargo, este no implica una disminución de los objetivos académicos que debe alcanzar un alumno de la Universidad de Lima para completar su plan de estudios.

La incorporación a dicho programa es solicitada anualmente por el estudiante. Para ello, debe presentar informes actualizados de sus especialistas tratantes externos, cumplir con lo estipulado en el Reglamento General de Estudios, solicitar citas en el Departamento de Orientación Psicopedagógica y en el Departamento Médico, asistir a las convocatorias que estos realicen y seguir las indicaciones brindadas por ambos servicios.

b) Programa Acompañarte

El Departamento de Orientación Psicopedagógica, en coordinación con las

diferentes unidades académicas, trabaja de manera uniforme y preventiva con los alumnos que se encuentran en riesgo académico. A través de los docentes, quienes actúan como mentores, se realiza el seguimiento correspondiente. Si las dificultades académicas ponen en riesgo la permanencia del estudiante, este es derivado al Departamento de Orientación Psicopedagógica para una intervención especializada. Para asegurar un adecuado orden y seguimiento, se reporta a las unidades académicas el estado, los avances y los acuerdos establecidos con los alumnos derivados desde las unidades académicas.

Los docentes que cumplen el rol de mentores son capacitados en técnicas básicas para abordar dificultades emocionales y académicas asociadas al riesgo del alumno. Incluso, se trabajan estrategias de autocuidado con ellos. Esta capacitación se extiende al personal docente en general y se centra en la detección y la derivación oportunas, la identificación de señales de alerta, los primeros auxilios psicológicos, la prevención, la promoción, la intervención en casos de suicidio y la inclusión educativa.

Las situaciones de riesgo suicida o autolesión se abordarán de acuerdo con el protocolo institucional vigente para la prevención, detección, evaluación, intervención, seguimiento y posvención de la conducta suicida.

c) Programa de seguimiento a alumnos becados

La Universidad de Lima cuenta con la Beca Ilse Wisotzki, un programa integral que brinda oportunidades de educación superior a alumnos destacados provenientes de colegios nacionales que hayan culminado la educación básica regular, con el fin de que cursen estudios de pregrado en la Universidad de Lima. Están invitados a participar en el proceso de selección los jóvenes que hayan cursado toda la educación primaria y secundaria en colegios nacionales del Perú, siempre que cumplan con los requisitos publicados en la web oficial de la Universidad de Lima.

Los estudiantes que obtienen esta beca reciben, además de los beneficios económicos, un acompañamiento interdisciplinario por parte de las áreas psicopedagógica, de servicio social y médica, en coordinación con las unidades académicas. Cada becario es asignado a un psicólogo, con quien tiene al menos tres reuniones individuales por periodo académico, las cuales pueden aumentar según las necesidades específicas de cada alumno.

Este proceso promueve el desarrollo académico y socioemocional, y garantiza una formación integral. Asimismo, los estudiantes beneficiarios participan en sesiones grupales orientadas a favorecer su adaptación a la vida universitaria, mediante el trabajo de temas como la organización y gestión del

tiempo, las estrategias de estudio para aprendizajes significativos, el manejo del estrés y el autocuidado.

Además de la Beca Ilse Wisotzki, la Universidad de Lima aplica los mismos protocolos de seguimiento a los estudiantes becados en diferentes modalidades, y brinda espacios de escucha y acompañamiento en temas pedagógicos y socioemocionales.

4.3 Eje de desarrollo artístico y cultural

La Universidad ofrece talleres y actividades artísticas y culturales que favorecen la expresión, creatividad, participación, integración y desarrollo integral de los estudiantes y demás poblaciones que correspondan según la oferta institucional.

Participación artística y cultural. Se promueve la participación de estudiantes y graduados, según corresponda. Cuenta con espacios de expresión artística y catorce talleres artísticos y culturales.

Desarrollo personal y social. Las actividades artísticas y culturales favorecen la creatividad, la expresión, la interacción social y el desarrollo de habilidades personales. Estos talleres están orientados al aprendizaje progresivo, con niveles básico, intermedio y avanzado, y ofrecen la posibilidad de participar activamente en elencos, presentaciones institucionales y concursos, lo que fortalece las habilidades personales y sociales necesarias para el desarrollo personal y profesional (Samaniego et al., 2024).

Integración, cultura e identidad. Se favorecen experiencias culturales que fortalezcan la participación, la integración, el sentido de pertenencia y el vínculo con la cultura y la identidad.

4.4 Eje de actividad física y deporte

La actividad física, el deporte y la recreación constituyen componentes del bienestar integral y contribuyen al desarrollo de hábitos saludables, la participación y la vida universitaria. A través de diecisiete disciplinas deportivas, lideradas por reconocidos profesionales de la industria del deporte, la Universidad de Lima, mediante la Dirección de Bienestar, promueve un estilo de vida saludable. El deporte impacta principalmente en la salud física, ya que reduce el estrés y mejora la calidad de sueño (Lipert et al., 2021), así como en la salud mental (Chi et al., 2021).

Promoción de la actividad física. Se facilita el acceso a actividades que favorezcan un estilo de vida activo y saludable. La Universidad de Lima cuenta con un gimnasio y

diversas clases de actividad física, como yoga, pilates y zumba, que se desarrollan en el campus universitario. Estas actividades, con una práctica regular, reducen significativamente la sintomatología ansiosa, depresiva y relacionada con el estrés (García-Pérez et al., 2025).

Participación deportiva. Se promueve la práctica de diferentes disciplinas deportivas y la participación de la comunidad universitaria de acuerdo con la oferta institucional. Los equipos, conformados por mujeres y hombres, entrenan en el Complejo Deportivo de Mayorazgo, completamente equipado para el desarrollo de diferentes disciplinas deportivas.

Recreación y bienestar. Se desarrollan actividades que contribuyan al manejo del estrés, la interacción social, la recreación y el bienestar físico y psicológico.

4.5 Eje de servicio social

Comprende acciones orientadas a acompañar necesidades sociales, familiares y socioeconómicas que puedan incidir en el bienestar y la continuidad de los estudiantes:

Orientación social y socioeconómica. Se brinda orientación frente a necesidades socioeconómicas y familiares, de acuerdo con las competencias del Departamento de Servicio Social.

Apoyo a la continuidad y reinserción. Se promueven mecanismos de orientación y apoyo que contribuyan a reducir barreras que puedan afectar la continuidad de los estudios o acompañar procesos de reinserción académica.

Beneficios y apoyos estudiantiles. Se orienta y canaliza el acceso a beneficios institucionales de acuerdo con los requisitos y procedimientos vigentes.

Acompañamiento a estudiantes beneficiarios de becas. Los programas de becas pueden incorporar acciones de acompañamiento y coordinación interdisciplinaria entre los departamentos de Servicio Social, Orientación Psicopedagógica y Médico y las unidades académicas, según las características de cada programa.

4.6 Eje de bienestar laboral de docentes y personal administrativo

La Universidad reconoce que el bienestar de los docentes y el personal administrativo forma parte del bienestar de la comunidad universitaria y contribuye a la construcción de entornos saludables y de cuidado. Este eje comprende acciones vinculadas a la salud ocupacional, la prevención y evaluación de riesgos psicosociales, la promoción de la salud mental, el autocuidado, la orientación psicológica, las relaciones laborales

saludables y el fortalecimiento de condiciones que favorezcan el bienestar en el trabajo. Estas acciones se desarrollan de manera articulada entre los departamentos destinados a la salud ocupacional y bienestar laboral, la seguridad y salud en el trabajo, la Dirección Universitaria de Personal, el Departamento Médico y otras áreas competentes.

4.6.1 Promoción de salud mental y autocuidado. Se promueven acciones orientadas al autocuidado, los hábitos saludables y el fortalecimiento de recursos personales y relacionales.

4.6.2 Orientación y consejería. Se brindan espacios de escucha, orientación y acompañamiento inicial frente a necesidades personales o socioemocionales, de acuerdo con la oferta institucional y las competencias del servicio correspondiente, todo ello gestionado por la Dirección de Bienestar y con personal especializado en salud mental.

4.6.3 Orientación hacia atención especializada. Cuando una necesidad excede el alcance de los servicios institucionales, se brinda orientación para acceder a atención externa especializada.

4.6.4 Evaluación de necesidades de bienestar laboral. La evaluación de las necesidades de bienestar de los docentes y el personal administrativo incluye la aplicación de encuestas de bienestar, la evaluación de riesgos psicosociales y la identificación de factores protectores presentes en el entorno laboral, con el propósito de orientar acciones de promoción, prevención y mejora del bienestar.

5. Articulación institucional

El bienestar universitario constituye una responsabilidad institucional compartida. La Dirección de Bienestar ejerce las funciones que le corresponden de acuerdo con el estatuto y la estructura institucional; a su vez, las unidades académicas y administrativas participan, dentro de sus competencias, en la promoción de entornos saludables, la identificación de necesidades, la orientación, la articulación y la derivación cuando corresponda.

La articulación institucional favorece rutas claras de coordinación entre los servicios vinculados a salud, orientación psicopedagógica, apoyo social, inclusión, vida universitaria, seguridad y salud en el trabajo, y las unidades académicas, respetando las competencias, la confidencialidad y los procedimientos establecidos.

6. Mecanismos de implementación

Los lineamientos para la Política de Bienestar se implementarán mediante programas, servicios, actividades, procedimientos, protocolos y otras estrategias institucionales desarrolladas por las áreas competentes. Estos mecanismos deberán guardar concordancia con las prioridades y los objetivos definidos en el Plan Estratégico Institucional y procurar coherencia entre los ejes y las líneas de acción, evitar duplicidades, facilitar el acceso a los servicios y promover mecanismos de articulación que permitan responder de manera oportuna a las necesidades de la comunidad universitaria.

Los mecanismos específicos de atención, derivación, seguimiento y registro se desarrollarán mediante los procedimientos y protocolos institucionales correspondientes.

7. Monitoreo, evaluación y mejora continua

En la Universidad de Lima, la gestión del bienestar y la seguridad de la comunidad académica constituye un eje estratégico para garantizar un entorno saludable, inclusivo y propicio para el aprendizaje. La Universidad, como espacio de formación integral, no solo debe ofrecer servicios educativos de calidad, sino también velar por la satisfacción, el acceso equitativo y el desarrollo personal de sus estudiantes, docentes y personal administrativo.

Por ello, el seguimiento de la Política de Bienestar debe permitir conocer la necesidad de la comunidad universitaria, el alcance y uso de los servicios, la participación en programas y actividades, y las oportunidades de mejora. Para ello se usará la implementación de mecanismos de evaluación periódica, como encuestas de satisfacción y bienestar, el seguimiento estadístico del uso de servicios y la revisión constante de políticas institucionales, ya que resulta fundamental adaptar las estrategias a las demandas cambiantes de la comunidad. Este proceso de monitoreo y mejora continua asegura el uso eficiente de los recursos disponibles y que las acciones emprendidas contribuyan al fortalecimiento de la vida universitaria en todas sus dimensiones.

8. Revisión y actualización de los lineamientos

Los presentes lineamientos deberán revisarse periódicamente y actualizarse cuando existan cambios relevantes en la normativa nacional o institucional, en el modelo educativo, la estructura organizacional, las necesidades identificadas de la comunidad universitaria o la evidencia disponible sobre bienestar universitario.

La información utilizada para el monitoreo deberá gestionarse respetando la normativa vigente y los criterios institucionales de confidencialidad y protección de datos.

9. Disposiciones finales

- Los presentes lineamientos entrarán en vigor a partir de su aprobación por la instancia competente de la Universidad de Lima.
- Las áreas responsables implementarán las acciones previstas en los lineamientos de acuerdo con sus competencias, recursos disponibles, normativa aplicable y disposiciones institucionales vigentes.
- Los procedimientos, protocolos, programas, reglamentos, instructivos y demás instrumentos específicos vinculados al bienestar universitario deberán guardar concordancia con los presentes lineamientos.
- En caso de modificación de la normativa aplicable, las disposiciones de los presentes lineamientos serán adecuadas conforme corresponda.
- Las disposiciones específicas de los servicios y programas de bienestar se regirán por sus respectivos procedimientos, protocolos, reglamentos o instrumentos institucionales vigentes.

10. Referencias

10.1 Normativas

- Ley 30220, Ley Universitaria
- Ley 30947, Ley de Salud Mental
- Resolución Viceministerial 277-2020-MINEDU
- Estatuto de la Universidad de Lima
- Reglamento General de Estudios de la Universidad de Lima
- Plan Estratégico Institucional 2025-2029
- Modelo Educativo de la Universidad de Lima
- Normativa institucional vigente relacionada con bienestar, salud, inclusión, protección de datos personales, seguridad de la información, y seguridad y salud en el trabajo

10.2 Referencias conceptuales

Chi, X., Liang, K., Chen, S.-T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M. M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L. (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *21*(3), 1-10. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218

García-Pérez, L., Atencia-Rodriguez, M. E., Cepero-González, M., & Padial-Ruz, R. (2025). Effectiveness of physical activity, mindfulness and mind-body therapies in improving

mental health of university students: a systematic review of RCTS. *Journal of American College Health*, 1-16. https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2492174

Lipert, A., Musiał, K., & Rasmus, P. (2021). Working mode and physical activity as factors determining stress and sleep quality during COVID-19 pandemic lockdown in Poland. *Life*, *12*(1), 28. https://doi.org/10.3390/life12010028

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Prevención de los Trastornos Mentales: Intervenciones efectivas y opciones de políticas. Informe compendiado.* https://www.docs.pr.gov/files/ASSMCA/Salud%20Mental/Prevention_of_mental_disorders_spanish_version.pdf

Samaniego, M., Usca, N., Salguero, J., & Quevedo, W. (2024). Creative thinking in art and design education: A systematic review. *Education Sciences*, *14*(2), 192. https://doi.org/10.3390/educsci14020192

28 de octubre de 2026

Anexo

Matriz orientadora para la implementación

La siguiente matriz puede utilizarse posteriormente para vincular los ejes y las líneas de acción con responsables, acciones, indicadores y periodicidad, sin convertir los presentes lineamientos en un documento operativo.

Eje/línea de acción	Acción o programa	Unidad(es) responsable(s)	Indicador orientador	Periodicidad