

	<b>GOBERNACIÓN DEL TOLIMA SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>		<b>CÓDIGO: INS-PD-001</b>
			<b>VERSIÓN: 01</b>
	<b>PROCESO</b>	<b>PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO</b>	<b>PÁG. 1 DE 5</b>
<b>FORMATO ÚNICO DE CARGUE DE INFORMACIÓN- EJECUTOR TOLIMA.</b>			<b>VIGENTE DESDE: 28/06/2022</b>

### FORMATO ÚNICO DE CARGUE

CÓDIGO DE META	NOMBRE DE LA META	INDICADOR DE PRODUCTO	TIPO DE INDICADOR
P1S22MP55	6968 Estudiantes beneficiados con atención psicosocial (de cupos de educación superior	Número de beneficiados	No Acumulada

META PROGRAMADA VIGENCIA	AVANCE A LA FECHA*	META CUATRIENIO
6968	8073	6968

– \*: De acuerdo a la unidad de medida del indicador de la meta.

**Nota:** En relación a lo establecido en el sistema de evaluación y seguimiento Ejecutor.

**Dependencia responsable:** (DIRECCIÓN CALIDAD EDUCATIVA - SEDTOLIMA)

**Fecha del reporte:** ((8/05/2025)

**Periodo de reporte:** (01/01/2025 - 30/05/2025)

**Tipo de soporte:** (Marque con una X el tipo de evidencia)

TIPO DE SOPORTE	
FOTOGRAFICO	X
VIDEO	
CONTRATO / CONVENIO	
ACTA	
OFICIO	
OTRO ¿CUÁL?	

**Beneficiados:** (Especifique por tipo de beneficiados y enumere cuantos son / solo si aplica)

BENEFICIADOS	CUANTOS
PERSONAS	8073
FAMILIAS	
MUNICIPIOS	
INSTITUCIONES EDUCATIVAS	
HOSPITALES	
ASOCIACIONES	
OTRO ¿CUÁL?	

**Enfoque diferencial y territorial:** (Especifique de acuerdo al enfoque diferencial y territorial para los beneficiados y enumere cuantos son / solo si aplica)

	<b>GOBERNACIÓN DEL TOLIMA SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>		<b>CÓDIGO: INS-PD-001</b>
			<b>VERSIÓN: 01</b>
	<b>PROCESO</b>	<b>PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO</b>	<b>PÁG. 2 DE 5</b>
<b>FORMATO ÚNICO DE CARGUE DE INFORMACIÓN- EJECUTOR TOLIMA.</b>			<b>VIGENTE DESDE: 28/06/2022</b>

ENFOQUE DIFERENCIAL Y TERRITORIAL	CATEGORÍA	CUANTOS
TERRITORIAL	URBANO	
	RURAL	
ÉTNICO	INDÍGENA	
	AFRO	
	RROM	
SEXO	HOMBRE	
	MUJER	
CICLO VITAL	(0 – 5 AÑOS)	
	(6 – 11 AÑOS)	
	(12-17 AÑOS)	
	(18 A 28 AÑOS)	
	(29 A 59 AÑOS)	
	(MAYOR DE 60 AÑOS)	
OTRAS SITUACIONES DIFERENCIALES	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
	VICTIMAS DEL CONFLICTO	
	JEFATURA DE HOGAR	
	EXTREMA POBREZA	
	DESMOVILIZADO	
	LGBTIQ+	
	OTRO ¿CUÁL?	

**Nota:** Se debe aclarar que la suma del total de beneficiarios no equivale al total de la población con enfoque diferencial, ya que un beneficiario puede pertenecer a más de un enfoque diferencial.

#### 1. REPORTE DE ACTIVIDADES:

Describa y desglose las actividades adelantadas, para el cumplimiento de los bienes y servicios establecidos en la meta, enumérelas y en dicha descripción deberá poder verificarse: las principales actividades realizadas, los bienes y servicios generados y que contribuyen al cumplimiento de la meta.

No	ACTIVIDAD
1	<p>Para el cumplimiento de esta meta el gobierno departamental suscribió los contratos de prestación de servicios con dos (2) psicólogas que se han encargado de la atención, acompañamiento y seguimiento de los estudiantes beneficiados con cupos de educación, de la siguiente manera:</p> <p>1. Se desarrollan actividades durante los meses de febrero a abril de 2025, de manera virtual y a través de los correos electrónicos registrados por los estudiantes beneficiados en talleres y/o charlas sobre habilidades para la gestión del estrés, técnicas de estudio efectivas, y temas relacionados con el bienestar emocional.</p>

	<b>GOBERNACIÓN DEL TOLIMA SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>		<b>CÓDIGO: INS-PD-001</b>
			<b>VERSIÓN: 01</b>
<b>PROCESO</b>	<b>PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO</b>		<b>PÁG. 3 DE 5</b>
<b>FORMATO ÚNICO DE CARGUE DE INFORMACIÓN- EJECUTOR TOLIMA.</b>			<b>VIGENTE DESDE: 28/06/2022</b>

2. Se realizan sesiones de terapia individual virtual durante los meses febrero a abril de 2025, de manera segura y confidencial para abordar problemas específicos que enfrentan los estudiantes.

3. Se desarrollan actividades durante los meses de febrero a abril de 2025, de manera virtual y a través de los correos electrónicos registrados por los estudiantes beneficiados para promover los valores y disciplina, así como la prevención e intervención de posibles problemas comportamentales.

4. Se desarrollan actividades durante los meses de febrero a abril de 2025, de manera virtual y a través de los correos electrónicos registrados por los estudiantes para apoyar el fortalecimiento del contexto familiar e institucional en el que se desenvuelven los estudiantes del programa de educación superior.

#### EVIDENCIAS

TEMA DE ESTUDIO LAS TÉCNICAS ...

- > gsdonezc@ut.edu.co: nsmurcia...  
Técnicas de estudio Mié 05/03  
Técnicas de estudio Las técnicas ...
- > peolayas@ut.edu.co: jstehidalgo...  
Técnicas de estudio Mié 05/03  
Técnicas de estudio Las técnicas ...
- >  nsaavedrac@ut.edu.co: epulidop...  
Técnicas de estudio Mié 05/03  
Técnicas de estudio Las técnicas ...

▼ Mes pasado

- > imtrillerar@ut.edu.co: amoreno...  
¡BIENVENIDOS AL PR... Mié 26/02  
Apreciados estudiantes, Hoy da...
- > efeitonc@ut.edu.co: ypinzonc@...  
¡BIENVENIDOS AL PR... Mié 26/02  
Apreciados estudiantes, Hoy da...
- > dmgarzonf@ut.edu.co: acguerr...  
¡BIENVENIDOS AL PR... Mié 26/02  
Apreciados estudiantes, Hoy da...
- > elbarragang@ut.edu.co: mdbuitr...  
¡BIENVENIDOS AL PR... Mié 26/02  
Apreciados estudiantes, Hoy da...
- > yceballoss@ut.edu.co: mrodrigue...  
¡BIENVENIDOS AL PR... Mié 26/02  
Apreciados estudiantes, Hoy da...
- > dmgonzalez@ut.edu.co: ymver...

AVATAR MILEIDA SALGADO CASTILLA

Para: nsaavedrac@ut.edu.co; epulidop@ut.edu.co; nzrodriguez@ut.edu.co; dfmoralesroj@ut.edu.co; japenuelal@ut.edu.co; jaquesadap@ut.edu.co; y 863 más

**Técnicas de estudio**

**Las técnicas de estudio: tienen la finalidad de facilitar la concentración del estudiante durante el proceso de aprendizaje.**



**Tipos de técnicas de estudio**

- **El subrayado:** Consiste en resaltar las ideas más significativas del texto con distintos colores de acuerdo con la importancia del punto que representan
- **El Resumen:** Este tipo se basa en extraer las ideas de mayor relevancia del texto sin necesidad de reescribirlo. Es una muy buena alternativa para realizar repases del contenido, afianzando el conocimiento general
- **El Esquema:** Reúnen las ideas y las organizan de manera lógica. Es una excelente opción cuando se tiene un buen dominio del tema y se cuenta con una herramienta de apoyo para repasar. Los mapas mentales y conceptuales son un buen ejemplo de este tipo de estrategia
- **Los cuadros sinópticos:** Exponen un conjunto de ideas interrelacionadas entre sí de forma organizada y fácil de entender. Son ideales para el estudio como para el repaso.

**Leer en voz alta**

**Leer en voz alta te permite reafirmar los conocimientos adquiridos. Al aplicarla, la información no solo será captada por los ojos, sino también por los oídos.**

**Leer en voz alta nos permite identificar errores y encontrar incoherencias.**

**De esta forma, al estudiar en voz alta resulta más sencillo memorizar el contenido. Sin embargo, se trata de un método que requiere bastante concentración por parte del estudiante.**



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA  
SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

CÓDIGO:  
INS-PD-001

VERSIÓN: 01

PROCESO

PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL  
DESARROLLO

PÁG. 4 DE 5

FORMATO ÚNICO DE CARGUE DE INFORMACIÓN-  
EJECUTOR TOLIMA.

VIGENTE DESDE:  
28/06/2022

<p>Elementos enviados</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gsordonez@ut.edu.co: nsmurcia... como retener informa... Lun 10/03 Retener información puede ser u...</li> <li>peolayas@ut.edu.co: jstehidalgos... como retener informa... Lun 10/03 Retener información puede ser u...</li> <li>yovanacastilla@hotmail.com: nsa... como retener informa... Lun 10/03 Retener información puede ser u...</li> </ul> <p>Este mes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>yovanacastilla@hotmail.com: Inr... Técnicas de estudio Mie 05/03 Técnicas de estudio Las técnicas ...</li> <li>msmedinav@ut.edu.co: jgualter... Técnicas de estudio Mie 05/03 Técnicas de estudio Las técnicas ...</li> <li>cconillab@ut.edu.co: ltmorav@... Técnicas de estudio Mie 05/03 Técnicas de estudio Las técnicas ...</li> <li>jcrintont@ut.edu.co: dymonteroc... Técnicas de estudio Mie 05/03 Técnicas de estudio Las técnicas ...</li> <li>gsordonez@ut.edu.co: nsmurcia... Técnicas de estudio Mie 05/03 Técnicas de estudio Las técnicas ...</li> <li>peolayas@ut.edu.co: jstehidalgos... Técnicas de estudio Mie 05/03 Técnicas de estudio Las técnicas ...</li> </ul>	<p>como retener información fácil</p> <p>ANDREA MELISSA SALGADO CASTILLA</p> <p>Para: yovanacastilla@hotmail.com; nsaavedrac@ut.edu.co; epulidop@ut.edu.co; nzrodriguez@ut.edu.co; dfmorales@ut.edu.co; japenuel@ut.edu.co; y 864 más Lun 10/03</p>  <p>Retener información puede ser un desafío, pero hay varias técnicas que pueden ayudarte a hacerlo de manera más efectiva. Aquí te dejo algunas estrategias:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Organiza la información</b>: Divide el contenido en secciones o categorías. Utiliza esquemas o mapas conceptuales.</li> <li>2. <b>Repite y repasa</b>: La repetición es clave para fijar la información en la memoria. Revisa lo aprendido en diferentes momentos.</li> <li>3. <b>Asocia y relaciona</b>: Intenta conectar la nueva información con algo que ya conoces. Las asociaciones ayudan a que la información sea más fácil de recordar.</li> <li>4. <b>Enseña lo aprendido</b>: Explicar la información a otra persona te obliga a organizar tus pensamientos y a reforzar tu comprensión.</li> <li>6. <b>Haz pausas y descansos</b>: Estudiar durante períodos intensos sin descanso puede ser contraproducente. Toma breves pausas para permitir que tu cerebro de procese la información.</li> <li>7. <b>Aplica la información</b>: Siempre que sea posible, usa lo que has aprendido en situaciones prácticas. más relevante y significativa.</li> <li>9. <b>Cuida tu salud</b>: Duerme lo suficiente, mantén una alimentación equilibrada y haz ejercicio. Estos factores influyen en tu capacidad para concentrarte y record</li> </ol> <p>Andrea Melissa Salgado Castilla Psicóloga Gobernación del Tolima</p>
<p>Elementos enviados</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>inpenao@ut.edu.co: lbravog@u... CULTIVANDO NUESTROS ... 12:58 Buenos tardes estimados estudia...</li> <li>jmorales@ut.edu.co: elosadasu... CULTIVANDO NUESTROS ... 12:58 Buenos tardes estimados estudia...</li> <li>paarizad@ut.edu.co: kvillamilc@... CULTIVANDO NUESTROS ... 12:57 Buenos tardes estimados estudia...</li> <li>nsaavedrac@ut.edu.co: epulidop... CULTIVANDO NUESTROS ... 12:55 Buenos tardes estimados estudia...</li> </ul> <p>Ayer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eaurenan@ut.edu.co: bfloreza... TALLER: CULTIVANDO ... Lun 15/01 En un mundo cada vez más agita...</li> <li>mfierror@ut.edu.co: lyzorroc@u... TALLER: CULTIVANDO ... Lun 15/00 En un mundo cada vez más agita...</li> <li>jdabelloc@ut.edu.co: ssuarezsi@... TALLER: CULTIVANDO ... Lun 14/58 En un mundo cada vez más agita...</li> <li>eeortiz@ut.edu.co: evbeltran@... TALLER: CULTIVANDO ... Lun 14/57 En un mundo cada vez más agita...</li> <li>careyesg@ut.edu.co: lrsierraf@ut... TALLER: CULTIVANDO ... Lun 14/55 En un mundo cada vez más agita...</li> </ul>	<p>CULTIVANDO NUESTROS VALORES</p> <p>Buenos tardes estimados estudiantes, hoy vamos a adentrarnos en un tema muy importante y fundamental en nuestras vidas: LOS VALORES principios que guían nuestras acciones y decisiones, moldeando nuestra personalidad y nuestras relaciones con los demás.</p>  <p>Los valores son fundamentales para nuestra vida y nuestra sociedad. Nos guían, nos inspiran y nos ayudan a ser mejores personas. Así que record vivir de acuerdo con nuestros valores y fomentarlos en nuestra comunidad. Aquí te detallo algunas razones clave por las que los valores son fundam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guián nuestras acciones</b>: Los valores actúan como un conjunto de principios que nos orientan en nuestras decisiones y acciones co discernir entre lo correcto y lo incorrecto, lo importante y lo trivial.</li> <li>• <b>Forjan nuestra identidad</b>: Nuestros valores son parte integral de nuestra identidad. Reflejan lo que consideramos importante en la vida y c en consecuencia. Moldean nuestra personalidad y nos ayudan a definir quiénes somos.</li> <li>• <b>Fomentan relaciones saludables</b>: Los valores como el respeto, la honestidad y la empatía son fundamentales para construir relaciones s los demás. Fomentan la confianza, la comprensión mutua y el apoyo emocional.</li> <li>• <b>Contribuyen a la cohesión social</b>: Los valores compartidos por una comunidad o sociedad promueven la cohesión social. Proporcion referencia que une a las personas y fomenta la colaboración y la solidaridad.</li> </ul>

	<b>GOBERNACIÓN DEL TOLIMA SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN</b>		<b>CÓDIGO: INS-PD-001</b>
			<b>VERSIÓN: 01</b>
	<b>PROCESO</b>	<b>PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO</b>	<b>PÁG. 5 DE 5</b>
<b>FORMATO ÚNICO DE CARGUE DE INFORMACIÓN- EJECUTOR TOLIMA.</b>			<b>VIGENTE DESDE: 28/06/2022</b>

2	
3	

**2. LOCALIZACIÓN** (inversión focalizada)

MUNICIPIO	BIEN Y SERVICIO	VALOR * RP**
		\$55.000.000,00

- \*: solo si aplica.
- RP\*: registro presupuestal.

**3. Evidencias**

Anexar los respectivos soportes que permiten verificar las acciones realizadas por lo tanto debe ser conducentes, pertinentes, claras y útiles como actas de entrega, fotos (formato JPG o PNG ), actas parciales (formato PDF), certificaciones entre otros soportes a la gestión, que no superen las 10 páginas, incluyendo evidencias.

Nombre, cargo y firma del secretario o director de cada dependencia.

  


---

PAOLA ANDREA FLOREZ CORPUS  
Directora de Calidad Educativa

Reportado por: (Yovany Astrid Castilla Bravo - P.E Sedtolima).  
 Consolidado por: (William Eduardo García S - P.U Sedtolima)  
 Cargado por: (Daniel Andrés Murillo Sterling - Contratista Planeación).