



Orientaciones

Institucionales:

Actividad física, Deporte

y Bienestar

Vicerrectoría de Vinculación con el Medio

Edición junio 2026



Orientaciones
Institucionales:
Actividad Física, Deporte
y Bienestar



Tabla de contenidos

01	Palabras del Vicerrector de Vinculación con el Medio: Actividad Física, Deporte y Bienestar: Promover el bienestar integral como misión universitaria	p. 06
02	Introducción	p. 08
03	Propósito y objetivos	p. 10
04	Marco conceptual	p. 12
05	Principios	p. 15
06	Grupos relevantes	p. 17
07	Dimensiones de la actividad física, el deporte y el bienestar integral	p. 20
08	Ejes de actuación	p. 22
09	Procesos de gestión	p. 24
10	Documentos relacionados	p. 26

01. Actividad Física, Deporte y Bienestar: Promover el bienestar integral como misión universitaria



La actividad física, el deporte y el bienestar integral constituyen componentes estratégicos para fortalecer la calidad de vida, la convivencia y la cohesión social”.



La actividad física, el deporte

y el bienestar integral constituyen dimensiones fundamentales para el desarrollo de las personas y la construcción de una comunidad universitaria más saludable, inclusiva y comprometida con el bien común. En coherencia con su misión formativa, su vocación pública y su identidad católica, la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso reconoce en este ámbito una expresión concreta de su proyecto educativo y de su responsabilidad con la sociedad.

Las presentes Orientaciones de Actividad Física, Deporte y Bienestar representan un paso significativo para la Universidad al

constituirse como el primer documento institucional en esta materia y expresar la voluntad de fortalecer una labor que históricamente ha formado parte de la vida universitaria y de su relación con el entorno.

Este documento surge en un contexto marcado por desafíos sociales, sanitarios y comunitarios que interpelan la calidad de vida, la salud mental, la convivencia y la cohesión social. Frente a ello, la PUCV reafirma su convicción de que la actividad física, el deporte y el bienestar integral son componentes estratégicos de la formación de personas y del desarrollo humano. Desde esta perspectiva, promueve una cultura institucional basada en la vida activa, el autocuidado,



la participación y la convivencia, fortaleciendo la experiencia universitaria, la identidad institucional y el sentido de comunidad.

Asimismo, este marco orientador busca consolidar espacios formativos, deportivos y recreativos accesibles e inclusivos, fortaleciendo tanto el deporte formativo como el de representación universitaria. Del mismo modo, impulsa el desarrollo de capacidades institucionales, infraestructura y mecanismos de gestión que permitan sostener estos lineamientos de manera coherente con los desafíos contemporáneos y las necesidades de la comunidad universitaria. La actividad física y el deporte constituyen también una vía privilegiada de vinculación con

el medio y de presencia pública de la Universidad. A través de iniciativas y alianzas con municipios, organizaciones sociales, establecimientos educacionales y diversas instituciones del territorio, la PUCV fortalece su compromiso con el bienestar de las comunidades y el desarrollo social sostenible. Estas orientaciones reafirman una visión de futuro que proyecta a la Universidad hacia su Centenario como una institución que transforma vidas, fortalece vínculos y promueve una formación centrada en la dignidad de las personas, el cuidado mutuo y la construcción de comunidad.

David Contreras Guzmán
Vicerrector
Vinculación con el Medio

02. Introducción

Las presentes Orientaciones de Actividad Física, Deporte y Bienestar surgen como resultado de un proceso de revisión, actualización y articulación del quehacer institucional de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso en esta materia, en respuesta a los desafíos contemporáneos de la educación superior y a las crecientes demandas por promover entornos universitarios más saludables, inclusivos y coherentes con la formación integral de las personas.

Su construcción se desarrolla a partir del análisis de experiencias institucionales previas y la integración de orientaciones estratégicas definidas a nivel universitario. Este proceso ha considerado la revisión de marcos institucionales vigentes, tales como el Modelo Educativo, el Plan de Desarrollo Estratégico Institucional 2023–2029 y la Política de Vinculación con el Medio, junto con la incorporación de criterios orientadores y metodológicos que buscan otorgar coherencia, calidad y proyección al desarrollo de este ámbito.

En este contexto, el documento recoge la experiencia y el aporte de distintas unidades y actores institucionales vinculados al desarrollo de la actividad física, el deporte y el bienestar, en donde la Dirección de Deportes y Actividad Física lideró la articulación y sistematización, reuniendo la contribución de las escuelas de Kinesiología y de Educación Física, así como las impresiones de la comunidad universitaria.

Estas Orientaciones reconocen la actividad física, el deporte y el bienestar como dimensiones relevantes tanto para la experiencia formativa y el desarrollo integral de los estudiantes, como para la relación activa y colaborativa de la Universidad con su entorno. En este sentido, buscan fortalecer la vida universitaria, el bienestar y la construcción de comunidad al interior de la institución, promoviendo al mismo tiempo espacios de interacción, colaboración y contribución al desarrollo social y territorial junto a actores y comunidades vinculadas a la Universidad.

El origen de este insumo responde, por tanto, a la necesidad de contar con un marco institucional que permita orientar de manera integrada y estratégica el desarrollo de la actividad física, el deporte y el bienestar integral en la Universidad, fortaleciendo su contribución a la formación, a la vida universitaria y a la relación bidireccional con el entorno.

De este modo, las Orientaciones se configuran como un instrumento clave para proyectar el crecimiento institucional en esta área, consolidar una cultura universitaria de vida activa y bienestar, y fortalecer el aporte de la PUCV al desarrollo social y territorial, en coherencia con su misión, su identidad y su compromiso con el bien común.



03. Propósitos y objetivos

Estas Orientaciones Institucionales buscan reconocer la actividad física, el deporte y el bienestar integral como dimensiones relevantes para la formación de personas, la vida universitaria y la proyección social de la Universidad, contribuyendo al desarrollo integral, la construcción de comunidad y el fortalecimiento de la identidad institucional. Para ello, se ha determinado que su objetivo general es:

“Promover una cultura institucional de actividad física, deporte y bienestar integral que fortalezca la formación universitaria, el bienestar de la comunidad y la vinculación con el entorno, mediante orientaciones que favorezcan el desarrollo humano, la participación, la inclusión y la vida activa”.



Fortalecer la actividad física y el bienestar como componentes de la formación integral y de la calidad de vida universitaria.



Consolidar el deporte universitario en sus dimensiones formativa y de representación, promoviendo su articulación con la formación académica, la docencia y el desarrollo de procesos de investigación vinculados al deporte, la actividad física y el bienestar.



Favorecer el desarrollo humano integral, fortaleciendo habilidades transversales, liderazgo y sentido de pertenencia en la comunidad universitaria.



Promover condiciones de equidad, inclusión y acceso pertinente a oportunidades de actividad física, deporte y bienestar integral.



Fortalecer capacidades institucionales y condiciones que contribuyan al desarrollo sostenible y a la calidad de las iniciativas vinculadas a la actividad física, el deporte y el bienestar.



Proyectar la actividad física y el deporte como espacios de encuentro, colaboración y vinculación con el entorno, fortaleciendo su contribución al desarrollo social y territorial.



04. Marco conceptual

Para efectos del presente documento, el deporte se comprende desde una perspectiva amplia, integrando dimensiones formativas, participativas, comunitarias y de representación, en coherencia con el desarrollo integral de las personas, la vida universitaria y la proyección institucional de la Universidad:



Bienestar integral

Condición que articula dimensiones físicas, psíquicas, emocionales y sociales, favoreciendo una experiencia universitaria saludable, activa y significativa. Comprende el desarrollo equilibrado de las personas, promoviendo condiciones que fortalecen la calidad de vida, la convivencia, la participación y el sentido de comunidad dentro de la vida universitaria.



Vida activa

Estilo de vida en el que la actividad física se integra de manera habitual en las rutinas diarias, promoviendo hábitos sostenibles asociados al bienestar, la salud y la calidad de vida. Su desarrollo favorece experiencias universitarias más saludables, participativas y equilibradas.



Autocuidado

Conjunto de prácticas y decisiones orientadas a mantener el bienestar físico, emocional y social de las personas, promoviendo una actitud responsable respecto de la salud, la calidad de vida y el equilibrio personal. El autocuidado favorece el desarrollo de hábitos saludables y una convivencia universitaria más consciente y sostenible.



Actividad física

Conjunto de prácticas corporales y de movimiento que contribuyen al desarrollo humano, la formación valórica, la construcción de comunidad y el fortalecimiento de estilos de vida saludables. En el contexto universitario, la actividad física favorece la participación, el autocuidado, la interacción entre personas y la generación de experiencias formativas y comunitarias significativas.



Deporte

Actividad física reglamentada, organizada y sistemática, desarrollada de manera individual o colectiva con fines recreativos, formativos o competitivos. El deporte constituye una expresión relevante de la vida universitaria, contribuyendo al desarrollo de habilidades, valores y experiencias asociadas a la convivencia, la responsabilidad, la perseverancia y el trabajo colaborativo. Asimismo, representa un espacio de participación, identidad y proyección institucional hacia la comunidad y el entorno.



Deporte formativo

Modalidad deportiva orientada principalmente al aprendizaje y al desarrollo integral de los estudiantes, mediante experiencias deportivas desarrolladas en contextos pedagógicos y formativos. Su énfasis está en el fortalecimiento de habilidades personales, sociales y éticas, promoviendo procesos de enseñanza, participación activa y adquisición de hábitos saludables, priorizando el valor educativo de la experiencia deportiva por sobre la competencia y los resultados.



Deporte de representación

Actividad deportiva desarrollada por estudiantes deportistas que representan oficialmente a la Universidad en competencias y eventos externos, proyectando la identidad, valores y prestigio institucional. Además de su dimensión competitiva, el deporte de representación contribuye al fortalecimiento de la pertenencia institucional, al desarrollo de trayectorias deportivas universitarias y a la presencia pública de la Universidad en espacios regionales, nacionales e internacionales.



Deporte de participación

Conjunto de prácticas deportivas orientadas a favorecer el acceso, la inclusión y la participación activa de la comunidad universitaria, promoviendo espacios de encuentro, bienestar y vida universitaria. Su propósito principal es fortalecer la integración, la convivencia y el sentido de pertenencia, priorizando la experiencia comunitaria y la participación por sobre el rendimiento competitivo.



05. Principios

Los principios constituyen el marco que guía el diseño, implementación y evaluación de las iniciativas institucionales en materia de actividad física, deporte y bienestar integral. De esta forma, no solo definen el sentido del quehacer institucional, sino que orientan la toma de decisiones, el funcionamiento de los equipos, la priorización de recursos y la forma en que se diseñan, ejecutan y evalúan los programas y acciones en este ámbito. En coherencia con los principios institucionales que orientan la vinculación con el medio, estas Orientaciones consideran además los siguientes principios:



Formación integral

Las iniciativas desarrolladas en el marco de estas Orientaciones buscarán contribuir al desarrollo multidimensional de las personas, integrando dimensiones físicas, emocionales, sociales y valóricas en su implementación.



Bienestar y calidad de vida

Se promoverán condiciones que favorezcan el autocuidado, la salud y el equilibrio en la vida universitaria, resguardando experiencias significativas para los participantes.



Enfoque preventivo

Las acciones promoverán el desarrollo de hábitos saludables y la anticipación de factores de riesgo, incorporando estrategias educativas y de acompañamiento.



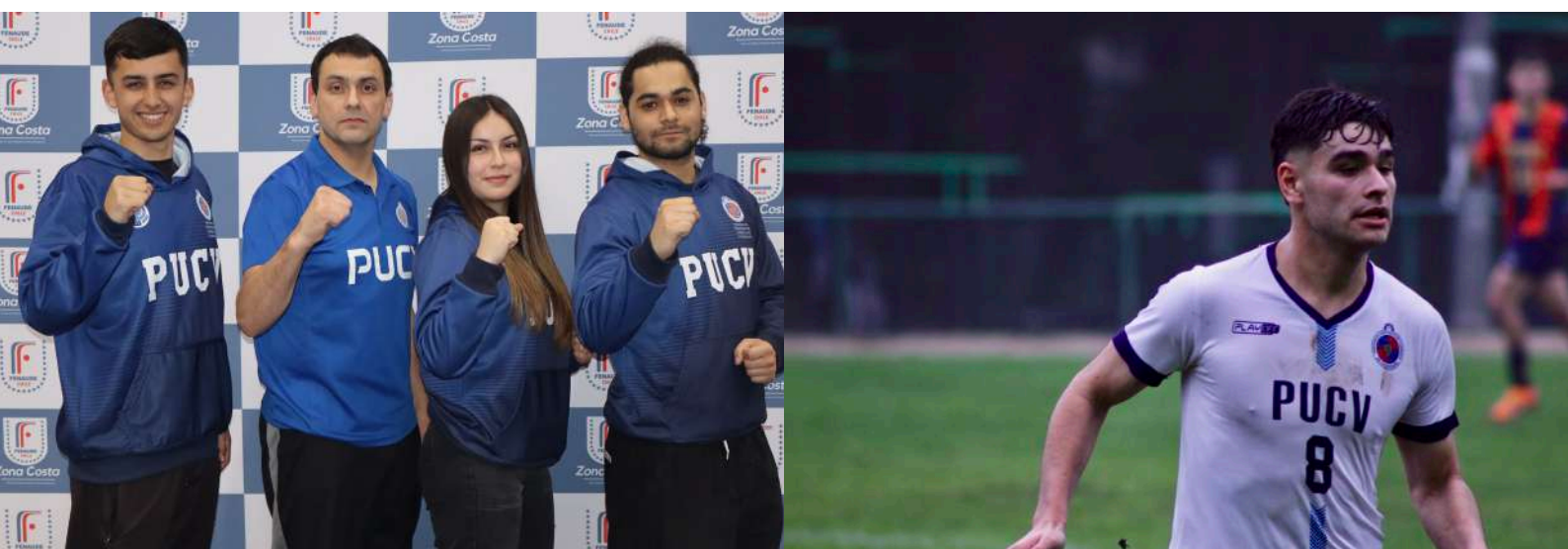
Participación y sentido de comunidad

Las iniciativas deberán propiciar espacios de encuentro, interacción y construcción de comunidad, fortaleciendo la participación y el sentido de pertenencia institucional.



Enfoque sistémico

El diseño de las iniciativas deberá articularse con otras dimensiones institucionales, integrando formación, salud, infraestructura y vinculación con el entorno.



06. Grupos relevantes

La implementación de estas Orientaciones considera la articulación y el trabajo colaborativo con diversos actores internos y externos, esencialmente con aquellos definidos en la Política de Vinculación con el Medio PUCV, pero además refuerza la relevancia que tiene para su implementación los públicos definidos a continuación:



Estudiantes

Grupo prioritario en el desarrollo de iniciativas de actividad física y deporte, entendidas como espacios relevantes para la formación integral, la participación universitaria y el fortalecimiento de experiencias formativas, comunitarias y de representación. Su participación y retroalimentación contribuyen al desarrollo de iniciativas más pertinentes y significativas para la vida universitaria.



Académicos/as y funcionarios/as

Integrantes de la comunidad universitaria que participan en actividades asociadas al bienestar, la vida activa y la vinculación con el entorno, aportando desde sus experiencias, necesidades y capacidades al fortalecimiento de iniciativas orientadas a mejorar la calidad de vida universitaria y la construcción de comunidad.



Comunidad universitaria en general

Comprende a los distintos integrantes de la Universidad que participan de actividades, programas y experiencias vinculadas al deporte y la actividad física. La Universidad promueve espacios abiertos de encuentro, fomenta la participación y favorece el acceso a instancias que potencian el bienestar integral.



Sistema escolar y comunidades educativas

Actores relevantes para el desarrollo de iniciativas de colaboración y vinculación orientadas a fortalecer la promoción de la actividad física, el deporte y los hábitos saludables desde etapas tempranas, favoreciendo experiencias formativas y de integración con la comunidad educativa.



Servicios públicos

Instituciones y organismos vinculados a salud, deporte, bienestar y desarrollo social, cuya articulación permite fortalecer iniciativas conjuntas, ampliar capacidades institucionales y contribuir al desarrollo de acciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludables, participación comunitaria y bienestar territorial.



Federaciones deportivas y clubes

Organizaciones que contribuyen al fortalecimiento del deporte universitario, la participación deportiva y el desarrollo de experiencias asociadas a la formación, representación y proyección institucional en distintos niveles y contextos deportivos.



Instituciones vinculadas al bienestar

Organizaciones sociales, centros de salud y entidades orientadas a la promoción del bienestar, la inclusión y el autocuidado, cuya colaboración favorece el desarrollo de iniciativas con impacto positivo en la calidad de vida y en la atención de necesidades diversas de la comunidad.



Público general y comunidad aledaña

Personas y organizaciones que participan o se vinculan con las iniciativas impulsadas por la Universidad en materia de actividad física y deporte, fortaleciendo la integración social, el encuentro comunitario y la relación bidireccional entre la Universidad y su entorno.

La articulación con estos grupos permite fortalecer una relación activa y colaborativa con el entorno, en la que la Universidad aporta capacidades y conocimiento, y al mismo tiempo incorpora aprendizajes, necesidades y oportunidades provenientes del territorio y de las comunidades con las que se vincula.



07. Dimensiones de la actividad física, el deporte y el bienestar integral

Las dimensiones del quehacer de actividad física, deporte y bienestar integral constituyen un marco de referencia que permite comprender y orientar las distintas formas en que la Universidad promueve el desarrollo de estas áreas en vinculación con la comunidad universitaria y su entorno.

Su función es identificar los principales ámbitos de contribución y desarrollo desde los cuales se despliegan las iniciativas, favoreciendo su articulación con la misión institucional, la formación integral de las personas y los propósitos de la vinculación con el medio.

Estas dimensiones no operan como categorías cerradas ni excluyentes. Por el contrario, una misma iniciativa puede contribuir simultáneamente a más de una de ellas, reflejando el carácter transversal e integrador de la actividad física, el deporte y el bienestar integral en la vida universitaria y en su relación con el entorno.



Experiencias que fomenten la vida activa y el bienestar

Orientado al desarrollo de iniciativas que fomenten la actividad física, el bienestar, el autocuidado y la vida activa como parte de la experiencia universitaria y de la relación con el entorno.



Desarrollo humano a través del deporte

Promueve experiencias deportivas que contribuyan al desarrollo personal y social, fortaleciendo habilidades, valores, liderazgo, convivencia y sentido de pertenencia.



Desarrollo del deporte universitario

Favorece espacios, actividades y procesos asociados al deporte universitario en sus dimensiones formativas, participativas y de representación institucional.



Participación, inclusión y comunidad

Promueve ambientes y oportunidades que favorezcan el acceso, la participación activa, la inclusión y la construcción de comunidad a través de la actividad física y el deporte.



Proyección social y vinculación con el entorno

Impulsa iniciativas y proyectos que fortalezcan la relación bidireccional entre la Universidad y su entorno, contribuyendo al desarrollo social y territorial mediante la actividad física, el deporte y el bienestar.



Gestión, innovación y sostenibilidad

Promueve el fortalecimiento de la gestión institucional, la articulación interunidades, la mejora continua y el desarrollo sostenible de iniciativas vinculadas a la actividad física, el deporte y el bienestar integral.

08. Ejes de actuación

Los siguientes ejes de actuación constituyen un marco diverso que orienta el diseño de iniciativas asociadas a la actividad física, el deporte y el bienestar integral. Su implementación guía los programas orientados a mejorar la calidad de vida de las personas, consolidar la vida universitaria y potenciar la vinculación con los distintos grupos pertinentes de la Institución.

Estas directrices ofrecen un espacio amplio para desplegar acciones contextualizadas según las necesidades de cada realidad. Su naturaleza complementaria favorece el diseño de proyectos transversales capaces de impactar simultáneamente en múltiples líneas de trabajo, consolidando el carácter articulador de la disciplina en el desarrollo humano, comunitario e institucional.



Experiencias deportivas y actividades abiertas

Instancias orientadas a promover el deporte junto con estilos de vida activos mediante la participación, el encuentro e hitos de difusión institucional. Esta línea contempla eventos, competencias, exhibiciones o jornadas recreativas dirigidas tanto a la comunidad universitaria como al entorno local.



Procesos formativos y de acompañamiento

Espacios orientados al aprendizaje, la práctica u optimización de habilidades motrices vinculadas al bienestar integral. La oferta programática incluye talleres, clínicas especializadas, programas de entrenamiento y diversas experiencias de formación y acompañamiento.



Espacios de participación y articulación

Instancias que propician el encuentro, la colaboración junto con la construcción de comunidad en torno al bienestar integral, la actividad física o el deporte. Su propósito es impulsar el desarrollo de redes, alianzas o espacios de coordinación, además de otros mecanismos de relacionamiento con actores internos o externos.



Producción, divulgación y transferencia de conocimiento

Iniciativas enfocadas en generar, sistematizar, además de difundir conocimientos, experiencias o aprendizajes vinculados al bienestar integral. Su implementación contribuye de manera directa a la formación de las personas, la toma de decisiones fundamentadas y la promoción de hábitos saludables tanto en la comunidad universitaria como en el entorno.

Estas acciones poseen un carácter transversal, apoyándose en plataformas, medios o entornos virtuales. Dichos canales tecnológicos maximizan las oportunidades de acceso, interacción junto con la participación comunitaria a través de formatos presenciales, digitales o híbridos.

09. Procesos de gestión

Las iniciativas de actividad física, deporte y bienestar integral de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso requieren una gestión orientada a su articulación, seguimiento y mejora continua. Este proceso garantiza la coherencia con la misión institucional y los propósitos de la vinculación con el medio.

En concordancia con la Política y el Modelo de Gestión de la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio, las orientaciones propuestas priorizan la planificación institucional, el registro sistemático de las acciones y la evaluación.

Asimismo, promueven la generación de

información estratégica para la toma de decisiones, la retroalimentación institucional y el fortalecimiento de capacidades técnicas.

La puesta en marcha de estas etapas considera la diversidad de participantes, contextos o niveles de involucramiento, aplicando enfoques flexibles adaptados a las particularidades de cada proyecto.

Los criterios, procedimientos y responsabilidades administrativas aplicables se rigen de forma estricta por los documentos regulatorios de la vinculación con el medio, junto con las disposiciones complementarias que la Universidad determine para su ejecución.



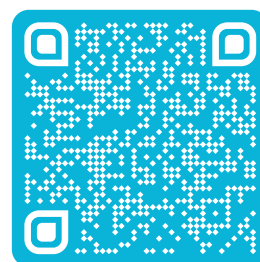


10. Documentos relacionados

Encuentra cada uno de estos documentos haciendo click en el enlace o escaneando los códigos QR.

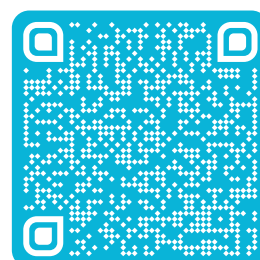
Modelo Educativo PUCV 2020

Disponible en: https://vinculacionpucv.cl/wp-content/uploads/2026/06/modelo_educativo.pdf



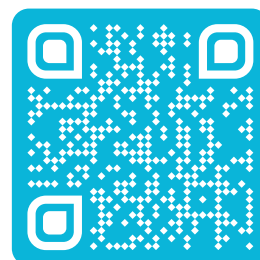
Plan de Desarrollo Estratégico Institucional PUCV 2023–2029

Disponible en: https://pucv.cl/uuaa/site/docs/20160412/20160412155239/plan_de_desarrollo_estrategico_2023_2029_vfinal.pdf



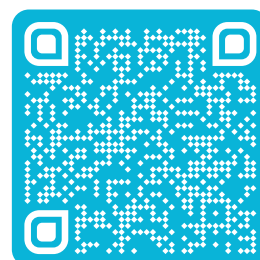
Política de Vinculación con el Medio PUCV 2025

Disponible en: <https://vinculacionpucv.cl/que-es-vcm/>



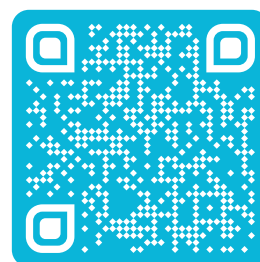
Objetivos de Desarrollo Sostenible

Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>



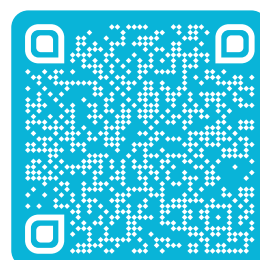
Ley del Deporte (Ministerio del Interior)

Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=181636>



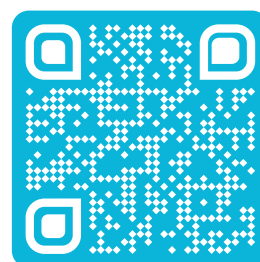
Estrategia Nacional de Salud para los Objetivos Sanitarios al 2030 (Ministerio de Salud)

Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/Estrategia-Nacional-de-Salud-2022-MINSAL-V8.pdf>



Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025 (Instituto Nacional de Deportes, Ministerio del Deporte)

Disponible en: <https://sigi.ind.cl/secciones/142>





100 AÑOS
PONTIFICIA UNIVERSIDAD DE CATÓLICO VALP
1921 - 2021
corriendo al centenario

PUCV corriendo al centenario
530
VAL PARA ISO
MUTUAL DE SEGUROS DE CHILE
Eucerin

Diseño gráfico y edición:

Gonzalo Rojas B.

Corrección y apoyo editorial:

Angélica Casaletti L., Gernot Hecht C., Javiera Allendes L.

Fotografías:

Dirección de Deporte y Actividad Física.

Se utilizó la tipografía **Poppins** y paletas cromáticas derivadas del **Centenario PUCV**, bajo criterios de accesibilidad y legibilidad conforme a los estándares **WCAG 2.1**.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO



UNIVERSIDAD ACREDITADA
NIVEL DE EXCELENCIA
DOCENCIA DE PREGRADO
GESTIÓN INSTITUCIONAL
DOCENCIA DE POSTGRADO
INVESTIGACIÓN
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA ENERO 2029

Comisión Nacional de Acreditación Chile



vinculacionpucv.cl



vinculacion@pucv.cl



[@vinculacion.pucv](https://www.instagram.com/vinculacion.pucv)

