

INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

TÍTULO: COMO IMPLEMENTAR UN PROGRAMA QUE PROMUEVA EL BIENESTAR PSICOSOCIAL EN POSTPANDEMIA EN ESTUDIANTES DE POSGRADO DE LA ESPECIALIZACIÓN EN LA LÚDICA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES		
Lugar de Ejecución del Proyecto		
Ciudad/municipio/vereda/corregimiento: Bogotá		Departamento: Cundinamarca
Duración del Proyecto: Nueve (9) meses	Fecha de iniciación: 07/03/2023	Fecha de Terminación: 01/12/2023
Autores		
Nombres autores	Dirección correo electrónico	Profesión
Yineth Johana Sabogal Velásquez	yjsabogalv@libertadores.edu.co	Abogada
Sara Sofía Nontien Nariño	ssnontienn@libertadores.edu.co	Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte
Línea de investigación de los posgrados de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales		
Ambientes virtuales de aprendizaje y tecnologías en educación.		
Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes.		X
Procesos educativos y transformación socioambiental.		
Proyección cultural desde el campo expandido de la educación artística.		

**COMO IMPLEMENTAR UN PROGRAMA QUE PROMUEVA EL BIENESTAR
PSICOSOCIAL EN POSTPANDEMIA EN ESTUDIANTES DE POSGRADO DE LA
ESPECIALIZACIÓN EN LA LÚDICA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS
LIBERTADORES**

Sara Sofía Nontien Nariño

Licenciada en Educación Física, Recreación y Deporte

Colsubsidio

Yineth Johana Sabogal Velásquez

Abogada

Proyecto de grado presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Robert Villar Lara

Seminario de proyectos II

Fundación Universitaria Los Libertadores
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Especialización en Pedagogía de la Lúdica
Bogotá D.C., diciembre de 2023

1. Resumen ejecutivo

El presente escrito es un proyecto de intervención, que se realizó a partir de la identificación de una necesidad, de conocer cuál es el estado psicosocial de los estudiantes de posgrado de la Fundación Universitaria los Libertadores y desde allí reconocer las condiciones actuales de la población a través de una encuesta cerrada, posterior a la tabulación de dichos datos, diseñar talleres sincrónicos y actividades asincrónicas a través del uso de herramientas TACS (tecnologías del Aprendizajes y el Conocimiento) que permitan a los participantes desarrollar habilidades para la vida con el fin de potenciar el desarrollo personal.

Finalmente, se implementó y se analizó su impacto a través de la estrategia diario de campo, desde allí se ejecutó un proceso mixto de análisis de datos e involucramiento en contexto; para cual se indagó a los estudiantes de la especialización de pedagogía de la lúdica quienes cursaron su posgrado de manera virtual en ámbito histórico de postpandemia, por lo que luego de la pandemia por COVID – 19 vivida por la humanidad a partir del año 2020 las dinámicas de vida de los seres humanos se modificaron, por tanto sus causas y efectos no fueron las mismas en todo el territorio nacional e internacional.

La evidencia científica nos muestra el aumento de trastornos psicológicos como el TDAH, la ansiedad, la depresión, trastornos del sueño, exceso de estrés, dificultad para la creación de hábitos de vida saludables, generando un cambio profundo en nuestra vida social, en las formas de relacionarnos con nosotros mismos y con el entorno, la desmotivación junto a grandes retos a nivel educativo, con el fin de tener un efectivo proceso de enseñanza aprendizaje y como dichos efectos se despliegan desde las condiciones contextuales y los paralizantes del desarrollo.

Palabras Clave: Bienestar psicosocial, Desarrollo humano, virtualidad.

2. Planteamiento del problema

En el año 2020 a causa de un virus mortal que progresivamente se convirtió en pandemia, la humanidad tuvo que vivir en confinamiento, lo cual fue un hecho histórico que cambió completamente el rumbo de la humanidad, transformó irreversiblemente nuestra realidad, nuestra forma de socializar, de habitar y de desarrollarnos en el planeta tierra.

Este nuevo modo de vida, nos llevó a regirnos bajo parámetros que se emitieron a nivel mundial por la OMS (Organización Mundial de la Salud), la cual declaró el 11 de marzo de los corrientes que el brote de COVID-19 era una pandemia, lo que conllevó a que el gobierno nacional emitiera la resolución número 385 del 12 de marzo de 2020 en el que se declara la emergencia sanitaria y desde allí se establecieron los parámetros para un confinamiento que inicialmente se extiende por 15 días, pero terminó fijándose por meses.

Por tanto, los directivos de los establecimientos de educación superior modificaron el proceso de enseñanza-aprendizaje, llevándolo de la presencialidad a la virtualidad, creando rutas para la adaptación según la realidad contextual de cada institución, siendo que “un número importante de estudiantes que no cuentan con los recursos materiales (...) tampoco cuentan con la capacidad en el hogar para adquirir planes o paquetes de datos” (Víctor, 2021), esto con el fin de adaptarnos a una nueva normalidad y continuar con el proceso, por lo tanto, los diferentes programas se adecuaron a la educación virtual.

Esta emergencia sanitaria trajo retos y desafíos para la educación universitaria, no solo a los docentes, también a los estudiantes; estos enfoques desataron complicaciones psicológicas, de rendimiento académico, económicas, de conectividad, de accesibilidad a la tecnología, entre

otras; afectando así el desarrollo humano, con impacto directo en todas sus dimensiones; obstáculos presentados por el confinamiento obligatorio, sino por los métodos educativos virtuales establecidos, toda vez que el ser humano se desarrolla mediante factores endógenos y exógenos.

Durante la pandemia lo seres humano tuvieron que vivir y adaptarse a nuevos métodos que encaminaron a una educación postmoderna, en la cual nada es constante y duradero, por tanto, es mejor no establecer vínculos y todo está pensado bajo un paradigma de vida activa que nos estableció en dinámicas de eficacia y eficiencia donde se “aniquila toda posibilidad de acción degradando al ser humano a *animals laborans*” (Han, 2017).

En medio de esta necesidad de acomodación desde la dimensión laboral y económica mundial, se llevó a la humanidad a caer en una positividad tóxica que invalidó lo lúdico, lo creativo, todo lo relacionado con la vida de contemplación, redujo la vida social a medios virtuales y puso a los seres humanos en un estado interno de emergencia y desequilibrio en su bienestar.

En cuanto a la educación, los docentes y estudiantes comenzaron a vislumbrar un desequilibrio por exceso de trabajo, si bien esta transición fue a prueba y error del afán por alcanzar la meta propuesta por el gobierno, las instituciones de educación superior en relación a las condiciones pedagógicas, didácticas y curriculares competentes durante la educación 100% virtual, llevaron a que los espacios de bienestar destinados para un desarrollo integral del ser fueran poco aprovechados por la comunidad estudiantil.

A medida que fue pasando el tiempo, estos problemas fueron creciendo y se vieron reflejadas en postpandemia, donde los jóvenes encontraron soluciones definitivas de salir de sus

problemas psicológicos mediante el suicidio, consumo de estupefacientes, drogas medicadas, adicción a la pornografía, adicción a redes sociales, entre otras; en cuanto a los problemas de interés estudiantil se presentaron cifras altas de deserción académica, desinterés en terminar o comenzar una carrera, imposibilidad de concentración y de desarrollar un proceso académico armónico.

El desinterés estudiantil, académico y curricular se ha presentado desde siempre, nos basta tan solo ver las cifras señaladas por el DANE de la deserción estudiantil en Colombia, revelando que para el año 2019 fue del 3,2% , en el año 2020 fue del 3,3%, en el año 2021 subió dicha cifra al 3,58%, esta problemática se presenta por la falta de objetivos que le sean atractivos a los jóvenes, por los métodos de enseñanza que conllevaron a la pérdida de la motivación y también por la recesión económica toda vez que, este se ha convertido en un gran condicionante en cuanto a la continuidad académica o a la posibilidad de iniciar un nuevo ciclo académico que corresponda a un nivel superior (posgrados).

Por tanto, es importante mencionar los trastornos psicológicos reflejados en el ser humano como la ansiedad, el estrés, las crisis nerviosas, los TDAH trastornos de déficit de atención, trastornos del sueño, trastornos de la conducta alimentaria, entre otros; que se forjaron durante la pandemia y se vieron reflejado en la postpandemia, conllevando a que algunos estudiantes iniciaran tratamiento médicos, psicológicos y psiquiátricos, esto hizo que abandonaran temporalmente sus actividades académica.

Asimismo, algunos tuvieron que dejar definitivamente sus estudios toda vez que, las secuelas impidieron que pudieran desarrollar su vida académica.

Si bien en la actualidad vivimos una “nueva realidad” estas secuelas siguen afectando nuestras vidas, las implicaciones biológicas y psicológicas, han sido determinantes para encauzar nuestros caminos como humanidad contemporánea, si bien nos hemos adaptado.

Este trabajo pretende indagar cómo a partir de estas circunstancias anteriormente expuestas nos estamos desarrollando los estudiantes hoy en un contexto postpandemia.

2.1 Formulación del problema

¿Cómo implementar un programa que promueva el bienestar psicosocial en postpandemia en estudiantes de posgrado de la Especialización en Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores?

3. Justificación

Este proyecto tiene como finalidad indagar cuál es la realidad de los estudiantes de posgrado de la Fundación Universitaria los Libertadores, toda vez que en la actualidad existen pocos estudios referentes a los efectos que nos dejó la pandemia a causa del virus COVID 19 y como estas dinámicas intervienen en las diferentes dimensiones de la vida y condicionan o no la forma en la que vivimos y nos desarrollamos.

Si bien, cada estudiante se configura desde su experiencia de vida el estudiar un mismo programa nos enruta, por tanto, es una oportunidad de entender cuáles fueron los efectos postpandemia, pero también las causas, como cada territorio es único cada cual cuenta con sus propios condicionantes y paralizantes del desarrollo, por tanto la población a indagar cuenta con sin fin de experiencias diferentes, contamos con personas de diferentes edades, de diferentes contextos, estratos, formación académica previa y experiencia laboral; aunque nos reúne un momento histórico, una conjugación de espacio tiempo, es pertinente poder identificar que existe detrás de quien educa.

No obstante, el fin del educador es realizar involucramientos en diferentes contextos de forma intencionada; a través de este proyecto se pretende conocer que existe en la vida de quienes educan y como nuestra calidad de vida, incide en nuestro desarrollo personal como docentes - estudiantes, pero sobre todo como seres humanos, que habitan y son en un tejido llamado Colombia.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Implementar un programa que promueva el bienestar psicosocial en postpandemia a través de talleres prácticos en estudiantes de posgrado de la especialización en Pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria los libertadores.

4.2. Objetivos específicos

4.2.1. Identificar el estado psicosocial en los estudiantes en postpandemia de la especialización en Pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria los libertadores.

4.2.2. Diseñar un programa que promueva bienestar psicosocial en los estudiantes de la Especialización en Pedagogía de la lúdica de la fundación universitaria los libertadores.

4.2.3. Ejecutar un programa que promueva bienestar psicosocial en los estudiantes de posgrado de la fundación universitaria los libertadores.

5. Aproximación Al Estado Del Arte

En este capítulo se encuentran expuestos los antecedentes internacionales, nacionales y repositorios académicos de la Fundación Universitaria de los Libertadores de los últimos tres años, en los cuales se pueden encontrar las diferentes investigaciones y artículos que tratan sobre el impacto psicosocial que generó la pandemia en los estudiantes de primaria, secundaria, pregrados y posgrados.

Identificando como esto ha influido en su formación académica e intelectual, llegando todos a la misma conclusión de que los cambios generados a causa de la pandemia dejaron huellas positivas como negativas en su desarrollo ya sea humano, social y académico, donde el ser humano actualmente intenta sobrevivir y adaptarse a ellas.

Antecedentes Internacionales

El artículo “variables contextuales y rendimiento académico en estudiantes universitarios en la República del Ecuador” de la revista “Espacios en blanco” escrito por (Tigre, et al, 2023), relata como los factores contextuales condicionan el desarrollo de los alumnos universitarios y como estos se convierten en paralizantes del progreso desde su dimensión personal, familiar, social y académica.

Con el fin de determinar la influencia de las variables contextuales en el rendimiento académico se utiliza una metodología de tipo cuantitativo transversal, para lo cual se analizaron aleatoriamente a estudiantes de Ecuador desde sus exámenes de admisión, su promedio universitario y el test de Analogías Figurales [TAF].

Lo cual permitió realizar un análisis de datos que permitieron examinar el nivel educativo de la madre, el nivel educativo del padre, la ideación de abandono académico, donde se debela particularidades en cuanto a sexo, edad e historia de vida y como la motivación y la incidencia de la ideación de deserción impactó directamente el rendimiento académico de dicha población significativamente.

El artículo “*actividades de bienestar emocional propuesta para el desarrollo del aprendizaje significativo en tiempos de postpandemia*”, realizado por Blanco, (2021), narra a través de una investigación de tipo descriptivo-proyectivo, a través de la aplicación de dos instrumentos de recolección de datos, la escala de estrés percibido (PSS-14), y la escala de desarrollo del aprendizaje significativo en tiempos de pandemia (E.D.A.S.T.P), permitió analizar como el estrés vivido por los estudiantes tuvo respuestas fisiológicas, motoras y cognitivas.

En este sentido también devela la realidad de los docentes universitarios y cómo fue su adaptación a este nuevo modo de enseñanza y como se adaptaron para continuar con las dinámicas de educación, por lo tanto, los talleres de bienestar emocional, impartidos en una la educación secundaria, impactaron en el aprendizaje significativo, en la toma de decisiones, el control del estrés y el fortalecimiento del carácter.

Antecedentes Nacionales

El articulo investigativo “*Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios, Universidad de Nariño, pasto, Colombia*”, escrito por Harvey et. al, (2021), evidencia el impacto y las incidencias psicosociales y conductuales que se presentaron en los jóvenes universitarios durante la pandemia COVID-19, y como fueron afrontadas.

Para lograr el objetivo de su investigación realizaron un estudio a 201 estudiantes universitarios que durante pandemia se encontraran estudiando en alguna universidad ya sea pública o privada del Valle del Cauca, Cauca, Nariño y Putumayo, con el aval de los alumnos.

Los resultados de dicha investigación arrojaron que más del 50% de los estudiantes enfocaron su bienestar psicológico durante la pandemia buscando un propósito de vida y autoconcepto, refugiándose en relaciones positivas; el afrontamiento de los alumnos universitarios fue la solución de problemas de manera positivo, bloqueando las emociones negativas que produjo la pandemia, es decir el afrontamiento fue evitativo, buscaron ayudas profesionales, sociales, religiosas y familiares.

El artículo “*Salud mental en contexto universitario en tiempos de pandemia*”, de la revista “TIA (Tecnología, Investigación y Academia,) - Tecnología, Investigación y Academia”, desarrollado por Calvache et. al, (2022), explica como el confinamiento por la pandemia, indudablemente influyó en la salud mental de los estudiantes universitarios, como respuesta a los cambios en los métodos de enseñanza y aprendizaje.

La técnica académica que se implementó para el estudio remoto fue la virtualidad, que genero riesgos en la salud mental y en el entendimiento y rendimiento académico, hacia ayudar a mitigar o prevenir estos riesgos psicosociales y educativos se debe buscar métodos que propicien a fortalecer la salud mental de los estudiantes universitarios, desarrollando diferentes tipos de promoción y prevención tanto psicológica como emocional, esto en miras de generar una salud mental fuerte, constante, positiva y que esté acomodada a cambios que se pueden presentar en situaciones futuras.

Repositorios Académicos De La Fundación Universitaria Los Libertadores

El proyecto de grado titulado “Las emociones y los procesos de aprendizaje en el contexto de pandemia de los estudiantes del colegio COFREM Villavicencio” de la Fundación Universitaria Los Libertadores, elaborado por Rojas et. al, (2023), tiene como propósito plantear una propuesta pedagógica que ayude al desarrollo emocional y motivacional respecto al regreso de clase presenciales – postpandemia, en alumnos de grado tercero.

Esta investigación se realizó por la preocupación del estado emocional de los estudiantes luego del regreso a las clases presenciales, se recolectaron información y se pudo evidenciar que los alumnos durante las clases virtuales presentaron cuadros de ira, desespero, ansiedad, estrés entre otros, esto por la nueva experiencia que tenían, el no poder socializar personalmente con sus compañeros por lo tanto se diseñó un programa para fortalecer el desarrollo de las emociones en niños y niñas.

Finalmente, el trabajo de grado “*Propuesta de intervención disciplinaria para potenciar las habilidades socioemocionales y aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes desescolarizados asistente a los espacios temporales de aprendizaje de Save the children – Arauca*” de la Fundación Universitaria Los Libertadores, elaborado por Duran et. al, (2021).

Nos plantea la herramienta pedagógica “Mi libro de juegos” la cual nace como una respuesta a la necesidad de implementar un modelo pedagógico de los espacios temporales con el que se aportó al desarrollo integral de la comunidad, siendo que se desarrolló en medio de la crisis sanitaria y migratoria que se vivió en Arauca en el año 2020 a causa de la pandemia COVID 19 y la situación fronteriza entre Colombia y Venezuela, por lo tanto, las familias que

participaron en esta intervención mostraron avances en su ambiente familiar, gracias a su intervención integral se tuvieron en cuenta los actores sociales del contexto.

6. Estrategia Metodológica Aplicada

Esta investigación es de tipo descriptiva como es mencionado por Sampieri et. al, (2014) “mide o evalúa diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar”, con un enfoque cualitativo, tiene como fin conocer cuál es el estado psicosocial en los estudiantes en postpandemia de la especialización en Pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria los libertadores y desde allí realizar el despliegue metodológico.

Su objetivo es conocer cuál es la realidad de cada participante, analizar las diferentes variables y desde allí involucrar a través de talleres sincrónicos y actividades asincrónicas y así aportar al desarrollo humano y al de habilidades para la vida.

La investigación tiene un enfoque pluricultural y diverso, por lo que su desarrollo se enriquece gracias a la participación de los estudiantes se encuentran inmersos en distintos enfoques culturales, económicos y sociales, permitiendo una comprensión de los alumnos y su contexto, en diferentes estilos y estados de vida, según la región donde se encuentren domiciliados, desde ahí se pueden identificar las causas y efectos del fenómeno, sus determinantes y paralizadores del desarrollo como también, aquellas categorías emergentes que enriquecerán la misma.

En cuanto al desarrollo del programa, se buscará la forma más lúdica y flexible de interacción entre los investigadores y los estudiantes de manera virtual, a través del uso de las TACS y de encuentros sincrónicos para las intervenciones a modo de taller y asincrónicas a modo de actividades complementarias, donde podrán compartir momentos y experiencias, de todo tipo, realizar dinámicas activas entre ellos y su familia que ayude al bienestar psicosocial

que les dejó la pandemia, también se busca potenciar el desarrollo humano integral y el de habilidades para la vida.

6.1 Población y Contexto:

Este proyecto se desarrollará en los estudiantes de la Especialización de Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria Los Libertadores, a través de la modalidad virtual.

La institución se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá D.C., para este programa en específico, Especialización en Pedagogía de la lúdica; por lo cual, los estudiantes se encuentran domiciliados en diferentes ciudades, poblaciones y corregimientos del estado colombiano.

La población se reúne de forma sincrónica a través de TACS, por lo tanto, el entorno social, cultural y económico, al igual que los estados civiles, las edades, los estratos, la escolaridad y las experiencias laborales, siendo un contexto de intervención diverso añadiendo un valor agregado a esta investigación, puesto que es un tema poco desarrollado pero que en términos de educación universitaria en postpandemia es un tema relevante debido a que permitirá vislumbrar aquellas realidades que impactan a cada estudiantes y que quizá ni se imaginaban.

Las edades de los estudiantes están comprendidas entre los 20 a 60 años, todos tienen nivel de escolaridad profesional como requisito mínimo. Lo cierto es que cada uno de ellos cuenta con experiencias positivas como negativas en su entorno familiar, académico y laboral durante el confinamiento en pandemia.

6.2 Fases Del Proyecto

Las fases del proyecto se encuentran divididas en tres (3) etapas, la primera **fase de identificación** consiste evidenciar el estado psicosocial en los estudiantes en postpandemia de la especialización en Pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria los libertadores.

En esta fase se busca reconocer cuáles son los estados que surgieron en pandemia más preponderantes o que prevalece en los estudiantes y como están siendo reflejados en la actualidad a nivel académico, social, familiar, espiritual y personal, esto a través de una encuesta cerrada que se realizará de manera asincrónica con modalidad virtual.

En este sentido y teniendo en cuenta los resultados de la encuesta, se procederá a ejecutar la segunda **fase de diseñar un programa** que promueva el bienestar psicosocial en los estudiantes de la Especialización en Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores y buscar estrategias para fortalecer su desarrollo emocional.

Trazando un esquema que ayude al estudiante a indagar su propio bienestar, y que contribuya en su desarrollo académico, social, familiar, entre otros aspectos personales.

Por último, se ejecutará la tercera etapa nombrada como **fase de Desarrollo** consiste en ejecutar el programa que promueva bienestar psicosocial en los estudiantes de la Especialización en Pedagogía de la Lúdica de la fundación Universitaria los Libertadores.

En esta última etapa se busca implementar talleres sincrónicos y actividades asincrónicas a través del uso de las TACS y de técnicas de educación vivencial para el aprendizaje

significativo en modalidad de E-learning, con el fin de contribuir al desarrollo integral de la población intervenida atendiendo a los resultados obtenidos en fase de identificación.

6.3 Técnicas o Instrumentos

La técnica de este proyecto de intervención será de una modalidad mixta, debido a que en la primera fase se realizará una recopilación de datos a través de una encuesta cerrada donde se realizará un análisis de corte cuantitativo, por tanto, a través de este análisis se plantearán los temas para los talleres y finalmente en la fase dos (fase de aplicación) se implementará la estrategia diario de campo como la propuesta establecida por (Portland, 1999), esto con el fin de realizar un análisis cuantitativo de la intervención y de esta manera emitir los resultados de esta investigación.

Para el desarrollo de este proyecto se emplearán instrumentos de investigación, y así poder desarrollar cada una de las fases de la investigación y así lograr nuestro objetivo, relacionándolos de la siguiente manera:

- ✓ **Encuesta Cerrada:** Que se puede observar en el Anexo A. *Encuesta cerrada*, se realizara como primera fase a los estudiantes de la Especialización en Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores, con el fin de conocer cuáles son los estados y escenarios psicosociales que se encuentran los alumnos actualmente (postpandemia) y como estos han influido en su desarrollo integral.

Este cuestionario se desarrollará bajo la propuesta de dimensiones de un sujeto social equilibrado, por tanto, se tendrán en cuenta las 8 dimensiones como son: 1. Ética, 2.

Estática, 3. Socio afectiva, 4. Motriz, 5. Comunicativa, 6. Cognitiva, 7. Lúdica y 8. Trascendencia.

- ✓ **Programa a través de Talleres:** Que, serán creados con base al análisis de los datos recolectados en fase uno; desde allí se planteará un involucramiento en el contexto desde una metodología de educación vivencial desde la modalidad de E-learning, con el fin de impactar en el desarrollo integral de los participantes.

En este sentido se espera utilizar las TACS de tal forma que se desarrollen encuentros sincrónicos a modo de talleres, donde se ampliarán los temas según lo evidenciado en fase uno y posteriormente, poder asignar actividades a manera de retos u ejercicios personales que involucren su comunidad, su familia y sus hábitos de vida.

Con el fin de impactar el desarrollo humano desde un acercamiento directo con cada participante dentro de los límites de tiempo y de encuentros establecidos, así como recopilar la información necesaria para la fase tres, para generar conclusión, los hallazgos y el aporte de esta investigación.

- ✓ **Planear el desarrollo de los talleres, Diario de Campo:** En la cual hace parte de la segunda fase, se ejecutará los talleres a los estudiantes, en esta etapa se desarrollará la técnica de diario de campo plateada por (Portland, 1999) donde se plantea el diario de campo como instrumento para transformar la práctica, planteándolo como una herramienta de análisis desde los siguientes ítems:

1. Descripción general de los acontecimientos

2. Acontecimientos relacionados o propiciados por la clase
3. Análisis de la relación de acontecimientos e interpretación de problemas y dilemas conceptuales.
4. Acontecimientos relacionados con los emergentes.

Finalmente, desde allí se realizará un análisis cuantitativo de la experiencia, del impacto sesión a sesión, con el fin de emitir conclusiones y resultados.

6.4 Tiempo estimado para el desarrollo del proyecto de intervención educativa:

El tiempo estimado para la primera fase es de dos semanas, la cual los integrantes del proyecto enviarán correo a todos los estudiantes de la Especialización de Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria Los Libertadores, donde se les invitara a una sesión sincronizada en línea en el que se explicaran el objetivo del proyecto, posteriormente enviar en la sesión una encuesta cerrada con el fin de que los participantes la desarrollen de manera libre y autónoma, tendrán dos días hábiles para contestar, posteriormente el tiempo restante será invertido en el análisis de los datos para lograr identificar los ruidos y frecuencias y así elegir los temas de trabajo que enrutaran la siguiente fase.

Para la segunda fase, el tiempo considerado es de dos semanas y así poder tener los resultados recolectados de la encuesta y así poder diseñar el programa que promueva el bienestar psicosocial en los estudiantes de la Especialización en Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores y buscar estrategias donde se pueda fortalecer su desarrollo emocional.

6.5. Línea de investigación del grupo de Investigación “Transdisciplinar para la Transformación Social”

Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes

Este proyecto investigativo se encaminó esta línea toda vez que, se busca comprender el desarrollo humano desde las dinámicas de los procesos de aprendizaje de los sujetos en las diversas formas de interacción en ambientes emergentes.

Es importante comprender que, dentro del desarrollo del ser humano, siempre está presente el bienestar del mismo en todos los campos que en que él se desenvuelve y las dimensiones de su ser, ya sea personal, familiar, social, académico, laboral entre otros.

Asociado con lo anterior, se encuentra el manejo de las emociones, los lazos afectivos que construye en su diario vivir, este proyecto busca conocer cómo su parte emotiva, afectiva, psicosocial, entre otras; estuvo afectada en la pandemia durante el confinamiento y como le está perjudicando actualmente en sus diferentes campos.

Por tanto, lo que este proyecto busca, es propiciar el desarrollo de talleres y actividades a través de un involucramiento por medio de espacios tranquilos, cómodos donde sientan una sensación de bienestar como en este caso es su hogar, para que pueda interactuar de una forma virtualmente dinámica, con el fin de que cada quien pueda compartir experiencias propias o de algún ser querido.

Cabe destacar la importancia que tiene estos espacios porque se pretende que ciertas actividades las realice con los miembros de su familia, parte importante del bienestar psicosocial del ser humano.

Las actividades programadas para llevar a cabo este proyecto tienen una intensidad formativa y pedagógica, preventiva y promocional que busca de manera general el bienestar del ser humano, potenciando sus habilidades para la vida, en este caso de los estudiantes de la especialización de Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria Los Fundadores.

7. Resultados y discusión

7.1. Fase 1. Identificación y diagnóstico

En esta primera fase de la investigación se pretende analizar los datos obtenidos de estudiantes de primer trimestre de la especialización en Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores, mediante una encuesta cerrada de quince (15) preguntas aplicadas a veintinueve (29) participantes, esta fase tiene por objetivo realizar una lectura de la realidad que se vive en la postpandemia de aquellos alumnos que están cursando en la institución.

Figura 1

¿Cómo calificarías tu nivel de satisfacción general con tu vida actual?



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura 1, podemos observar que, en la primera pregunta de la encuesta dieciocho (18) personas es decir el 62% se encuentran satisfechos respecto a la vida que actualmente están llevando, seis (6) el 20% se encuentran neutrales, dos (2) es decir el 6% muy satisfechas, dos (2) el 6% muy insatisfechas y una (1) es decir el 3% insatisfecha.

El resultado obtenido a esta pregunta nos muestra que este grupo poblacional se encuentra satisfecho con su vida en su mayoría, esta satisfacción en el ser humano impacta directamente en el bienestar general y la calidad de vida, porque esta sensación atraviesa todo su ser y está directamente relacionada con la motivación, el autocuidado, las relaciones sociales, el desempeño laboral, la toma de decisiones, la resiliencia y la capacidad de hacer y desarrollar planes para su futuro.

Teniendo en cuenta lo establece (Neff, 1993), la satisfacción viene de los satisfactores, que son aquellos bienes económicos y no económicos, los cuales el hombre utiliza para satisfacer sus necesidades y a medida que sus necesidades van cambiando con el tiempo, sus satisfacciones también lo hacen.

A pesar de la respuesta de la mayoría podemos observar que tenemos estudiantes que no están satisfechos con la vida que actualmente llevan, esto es importante porque aquellas pequeñas cosas que hacen ruido serán también tenidas en cuenta para el diseño de los talleres.

Figura 2

¿Con qué frecuencia experimentamos sentimientos de ansiedad durante el día?

● Nunca	2
● Raramente	8
● A veces	16
● Con frecuencia	3
● Siempre	0



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 2, se puede notar que en la segunda pregunta de la encuesta dieciséis (16), es decir el 55% de los encuestados a veces experimentan ansiedad durante el día, ochos (8) es decir, el 27%, raramente experimenta este sentimiento, tres (3) es decir, el 10% con frecuencia lo sienten y dos (2) personas, el 6% nunca ha tenido el sentimiento de ansiedad y cero (0) es decir el 0% siempre ha experimentado ansiedad.

Figura 3

¿Con qué frecuencia experimentamos sentimientos de depresión durante el día?



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 3, se puede dar cuenta que en la tercera pregunta de la encuesta doce (12), es decir el 41% de los encuestados a veces experimentan sentimientos de depresión durante el día, doce (12) de ellos, es decir el 41% de los encuestados raramente experimentan sentimientos de depresión durante el día, cuatro (4) es decir, el 13% nunca lo sienten, una (1) personas, el 3% lo siente con frecuencia y cero (0) es decir el 0% siempre han experimentado depresión.

Figura 4

¿Con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a tus responsabilidades académicas?

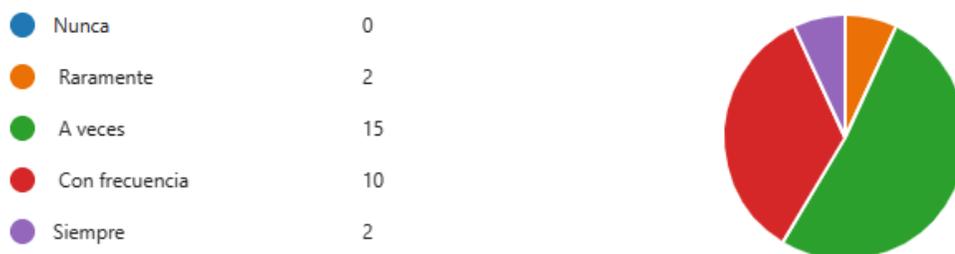


Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 4, se puede apreciar que en la cuarta pregunta de la encuesta catorce (14), es decir el 48% de los encuestados a veces experimentan sentimientos de estrés durante el día, ocho (8) de ellos, es decir el 27%, de los encuestados con frecuencia experimentan sentimientos de estrés durante el día, siete (7) es decir, el 24%, raramente lo sienten y cero (0) personas, el 0% nunca y/o siempre ha tenido el sentimiento de estrés.

Figura 5

¿Con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a tus responsabilidades laborales?



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 5, se puede percibir que en la quinta pregunta de la encuesta quince (15), es decir el 51% de los encuestados a veces experimentan sentimientos de estrés durante el día, diez (10) de ellos, es decir el 34%, de los encuestados con frecuencia experimentan sentimientos de estrés durante el día, dos (2) es decir, el 6%, raramente lo sienten, dos (2) personas, el 2% siempre ha tenido el sentimiento de estrés y cero (0) personas, el 0% nunca ha tenido el sentimiento de estrés.

Figura 6

¿Con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a tus responsabilidades familiares?



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 6, se puede observar que en la sexta pregunta de la encuesta catorce (14), es decir el 48% de los encuestados a veces experimentan sentimientos de estrés durante el día, ocho (8) de ellos, es decir el 27%, de los encuestados con frecuencia experimentan sentimientos de estrés durante el día, siete (7) es decir, el 6%, raramente lo sienten, dos (2) personas y cero (0) personas, el 0% nunca y/o siempre ha tenido el sentimiento de estrés.

El resultado obtenido en estas preguntas de la 2 a la 6, evidencia que la mayoría de los encuestados en el día, experimenta el sentimiento de ansiedad, depresión y estrés académico, laboral y familiar, estos sentimientos se pueden manifestar de diferentes

maneras dependiendo de la persona, puesto que cada uno afronta los desafíos de la vida cotidiana desde las herramientas que ha adquirido durante su vida, de ahí la importancia de aprender a resolver problemas y desarrollar habilidades, tener un balance entre el descanso, el goce y el trabajo.

Es importante acotar lo que afirma (Chul, B. (2016), pág. 106) en este tiempo “nos explotamos a nosotros mismos (...) hoy ha desaparecido el tiempo sublime en favor del tiempo laboral. Que se totaliza. Incluso la pausa queda inscrita en el tiempo laboral. Sirve para que descansemos del trabajo y podamos seguir funcionando”.

Por tanto, es importante contar con espacios de ocio y de crecimiento personal que nos permitan detenernos a apreciar lo bello y participar de la creación de ello, que llene de sentido nuestra vida por encima del paradigma del rendimiento, del capitalismo y la belleza.

Figura 7

¿Con qué frecuencia te sientes conectado/a emocionalmente con tus compañeros de clase?

● Nunca	4
● Raramente	9
● A veces	13
● Con frecuencia	3
● Siempre	0



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 7, se puede percatar que en la séptima pregunta de la encuesta trece (13), es decir el 44% de los encuestados a veces se sienten conectados emocionalmente, nueve (9) de ellos, es decir el 31%, de los encuestados raramente se sienten conectados emocionalmente, cuatro (4) de ellos, es decir el 13%, nunca se sienten conectados emocionalmente, tres (3) es decir el 10%, se sienten conectados emocionalmente con frecuencia y cero (0) es decir el 0% siempre se han sentido conectados emocionalmente.

Figura 8

¿Con qué frecuencia te sientes conectado/a emocionalmente con tus amigos?

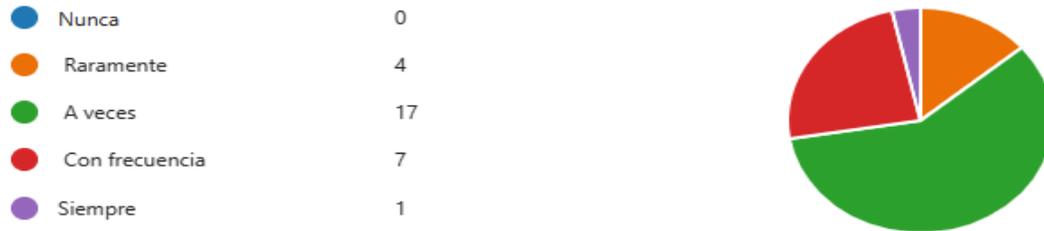


Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 8, se puede percibir que en la octava pregunta de la encuesta diez (10) de ellos, es decir el 41% de los encuestados a veces se sienten conectados emocionalmente, doce (12) de ellos, es decir el 34%, de los encuestados con frecuencia se sienten conectados emocionalmente, cuatro (4) de ellos, es decir el 13%, raramente se sienten conectados emocionalmente, tres (3) es decir el 10% se sienten conectados emocionalmente siempre y el 0% nunca se han sentido conectados emocionalmente.

Figura 9

¿Con qué frecuencia te sientes conectado/a emocionalmente con tus compañeros de trabajo?

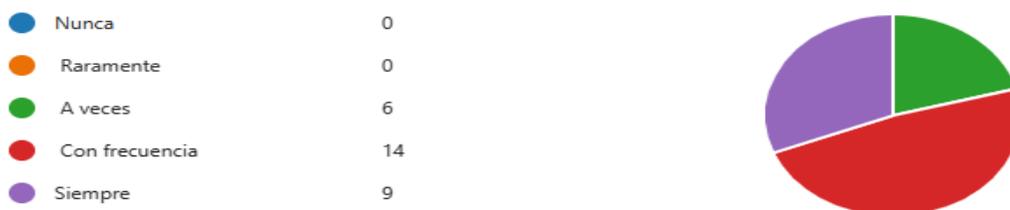


Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 9, se puede notar que en la novena pregunta de la encuesta diez (10), es decir el 41% de los encuestados a veces se sienten conectados emocionalmente, doce (12) de ellos, es decir el 34%, de los encuestados con frecuencia se sienten conectados emocionalmente, cuatro (4) de ellos, es decir el 13%, raramente se sienten conectados emocionalmente, tres (3) es decir el 10% se siente conectado emocionalmente siempre y el 0% siempre se han sentido conectados emocionalmente.

Figura 10

¿Con qué frecuencia te sientes conectado/a emocionalmente con tu familia?,



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 10, se puede percibir que en la décima pregunta de la encuesta catorce (14), es decir el 48% de los encuestados con frecuencia se sienten conectados emocionalmente, nueve (9) de ellos, es decir el 31%, de los encuestados siempre se sienten conectados emocionalmente, seis (6) de ellos, es decir el 20%, a veces se sienten conectados emocionalmente.

En los resultados de las preguntas de los numerales 7 a la 10 se puede apreciar que con frecuencia y a veces son las variables con mayor recurrencia, donde se pretendió analizar las relaciones sociales de los participantes y que tan conectados se sienten con quienes comparten la vida, dado que Goleman (1996) menciona un descenso de la competencia emocional en las últimas décadas. destacando que los jóvenes sufren de mayores problemas emocionales, lo que está directamente relacionado con las enfermedades más comunes del siglo XXI, como la ansiedad o la depresión.

No obstante, en un panorama post pandemia es importante resaltar que estas características ya no son solo de los jóvenes, esto es una problemática que atraviesa todas las etapas de ciclo vital.

Figura 11

¿Con qué frecuencia participas en actividades de autocuidado, como ejercicio, oración o tiempo para ti mismo/a?

Nunca	1
Raramente	3
A veces	10
Con frecuencia	10
Siempre	5



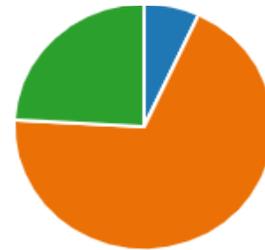
Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 11, se puede denotar que en la décimo primera pregunta de la encuesta diez (10), es decir el 34% de los encuestados a veces participan en actividades de autocuidado, diez (10) de ellos, es decir el 34% de los encuestados con frecuencia participan en actividades de autocuidado, cinco (5) de ellos, es decir el 17%, siempre participan en actividades de autocuidado, tres (3) es decir el 10% raramente participan en actividades de autocuidado, y uno (1) es decir el 3% nunca participan en actividades de autocuidado.

Figura 12

¿Cuántas horas duermes diariamente?

● Menos de 5 horas	2
● Entre 5 y 7 horas	20
● Entre 7 y 9 horas	7
● Más de 9 horas	0



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 12, se puede dar cuenta que en la décimo segunda pregunta de la encuesta veinte (20), es decir el 68% de los encuestados duermen entre 5 y 7 horas, siete (7) de ellos, es decir el 24% de los encuestados duermen entre 7 y 9 horas, dos (2) de ellos, es decir el 6%, duermen menos de 5 horas, cero (0) es decir el 0% duermen más de 9 horas.

En relación a los resultados obtenidos en las preguntas 11 y 12, se puede observar que la mayoría de la población duerme entre 5 y 7 horas y que participa con frecuencia en actividades de autocuidado, en el que permite observar un panorama donde la población en cuestión cuida sus hábitos de vida saludable, lo cual es parte fundamental de un desarrollo integral y un bienestar que permita a la persona trascender en su día a día y no solo el existir.

Tomando lo postulado por los griegos a través de estoicismo, “la idea de no solo cuidar el cuerpo sino también el alma. Para ellos los cuidados de sí incluída los cuidados del cuerpo, los regímenes de salud, los ejercicios físicos sin esfuerzo, y la satisfacción medida de las necesidades; además incluyen las meditaciones, las lecturas, las notas que se tomaban de los libros o de las conversaciones” (Uribe, M., 1999, pág. 111).

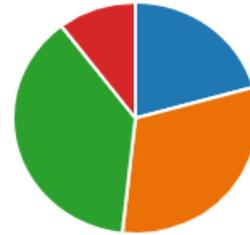
Por tanto, se denota la importancia de los ritos, la fiesta, las creencias y ejecución de la espiritualidad, el juego, la vida contemplativa para apreciar lo bello y el descanso, siendo todo esto de gran valor para la vida equilibrada de los seres humanos.

En este momento de la postmodernidad donde parece que estamos muy vivos para morir, pero en realidad somos muertos vivientes, con desórdenes tan profundos que tenemos espíritus y cuerpos en el desespero mientras la vida pasa con sus regalos diarios y en medio de la velocidad que propone la sociedad nos perdemos de ellos.

Figura 13

¿Con qué frecuencia te sientes insatisfecha/o con tu trabajo?

● Nunca	6
● Raramente	9
● A veces	11
● Con frecuencia	3
● Siempre	0



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 13, se puede apreciar que en la décimo tercera pregunta de la encuesta once (11), es decir el 37% de los encuestados a veces se sienten insatisfechos con su trabajo, nueve (9) de ellos, es decir el 31%, de los encuestados raramente se sienten insatisfechos con su trabajo, seis (6) de ellos, es decir el 20%, nunca se sienten insatisfechos con su trabajo, tres (3) de ellos, es decir el 10%, con frecuencia se sienten insatisfechos con su trabajo, y cero (0) es decir el 0% siempre se sienten insatisfechos con su trabajo.

Figura 14

¿Con qué frecuencia te sientes insatisfecha/o con tu salario?

● Nunca	3
● Raramente	6
● A veces	10
● Con frecuencia	9
● Siempre	1



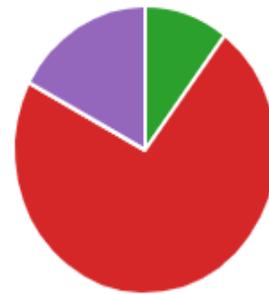
Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 14, se puede advertir que en la décimo cuarta pregunta de la encuesta diez (10), es decir el 34% de los encuestados a veces se sienten insatisfechos con su salario, nueve (9) de ellos, es decir el 31%, de los encuestados con frecuencia se sienten insatisfechos con su salario, seis (6) de ellos, es decir el 20%, raramente se sienten insatisfechos con su salario, tres (3) de ellos, es decir el 10%, nunca se sienten insatisfechos con su salario, y uno (1) es decir el 3% siempre se sienten insatisfechos con su salario.

Figura 15

¿Con qué frecuencia tus acciones tienen coherencia con tus metas/objetivos de vida?

● Nunca	0
● Raramente	0
● A veces	3
● Con frecuencia	21
● Siempre	5



Fuente: Microsoft Forms, 2023

En la figura número 15, se puede observar que en la décimo quinta pregunta de la encuesta veintiuno (21), es decir el 72% de los encuestados con frecuencia sienten que tienen coherencia de vida, cinco (5) de ellos, es decir el 17%, de los encuestados siempre sienten que tienen coherencia de vida, tres (3) de ellos, es decir el 10%, a veces sienten que tienen coherencia de vida y cero (0) es decir el 0% nunca y/o raramente sienten que tienen coherencia de vida.

En los resultados obtenidos en relación a las figuras 13, 14 y 15 es posible observar que la población con frecuencia siente insatisfacción con su trabajo y su salario.

Del mismo modo siente que actúa con coherencia de vida, es decir que en la actualidad es recurrente escuchar que el trabajo de los docentes o de las ciencias humanas se encuentra en una remuneración baja en relación a las acciones que se deben realizar, el tiempo que se emplea y el desgaste físico, emocional e intelectual, que este conlleva, aun sin hablar de las condiciones de inflación que en este caso están afectando a nuestro país.

Resulta un desafío ubicarse laboralmente luego de pandemia dado que el sector privado ha sufrido duros golpes económicos, conllevando a despidos, recorte de personal y sobrecarga de tareas, sin mencionar los perfiles que se piden, la solicitud de experiencia, o de estudios o de ambas; lo cual ha llevado a que los jóvenes prefieran no ejercer sus carreras profesionales.

Los profesionales con más experiencia padecen insatisfacción por el salario y/o por el cargo que pueden ejercer, por tanto, “se da por hecho que un trabajador con elevado índice de satisfacción en sus labores, tienda a ser más productivo en beneficio de la empresa y de el mismo, siendo un requisito de supervivencia de una sociedad libre” (Garza, E., 1975).

Siendo así como la coherencia de vida toma sentido y se une a la resiliencia, toda vez que, si bien el panorama post pandemia muestra una cara dura para el desarrollo económico y personal, también los humanos han demostrado su capacidad de adaptación y de reacomodación y así salir adelante y modificar la forma en la que se hacen las cosas con un deseo de mejorar y desarrollarnos como humanidad.

7.2. Fase 2. Diseño del programa de bienestar

7.2.1. Taller No. 1

Título: Desenredando la historia

Objetivo: Propiciar un espacio de diálogo abierto y reflexión sobre los cambios en la vida antes, durante y después de la pandemia, basado en los resultados de la encuesta realizada.

Desarrollo de la actividad:

Saludo y Presentación:

- ✓ Bienvenida a todos los participantes, breve introducción y presentación del propósito del encuentro.
- ✓ Contextualización sobre la importancia de compartir experiencias y reflexionar sobre la vida en estos tiempos de post pandemia.

Presentaciones Individuales:

- ✓ Cada participante tendrá la oportunidad de presentarse brevemente, compartiendo su nombre, área de estudio y expectativas para la sesión.

Dinámica de la Ruleta:

- ✓ Utilización de una regla para abordar diferentes aspectos surgidos de la encuesta, basados en las preguntas planteadas.

- ✓ Invitar a los participantes a reflexionar y compartir sus experiencias personales sobre los temas abordados.

Discusión Guiada por Preguntas:

- ✓ Los temas a tratar estarán basados en las respuestas recopiladas en la encuesta, explorando las distintas perspectivas sobre la vida académica antes, durante y después de la pandemia.
- ✓ Se animará a los participantes a hablar sobre sus sentimientos, cambios experimentados, y cómo estos han impactado su vida académica, familiar, laboral, etc.

Conclusiones y Reflexiones Finales:

- ✓ Síntesis de los puntos destacados durante la discusión.
- ✓ Resaltar ideas clave, aprendizajes y conclusiones compartidas por el grupo.

Rompe hielo para Distensión:

- ✓ Actividad lúdica o dinámica para crear un ambiente relajado y propiciar la interacción entre los participantes al finalizar la sesión.

Nota Final:

Esta actividad se basa en la importancia de la escucha activa, el intercambio de experiencias y la comprensión mutua, con el objetivo de promover un ambiente de bienestar y desarrollo integral en nuestra comunidad educativa.

7.2.2. Taller No. 2

Título: y ahora ¿Qué hacer?

Objetivo: Propiciar un espacio de adquisición de herramientas prácticas para gestionar las emociones, basado en los resultados de la encuesta y del primer taller.

Desarrollo de la actividad:

Saludo y Presentación:

- ✓ Bienvenida a todos los participantes, breve introducción y presentación del propósito del encuentro.
- ✓ Retroalimentación respecto a lo compartido en la sesión pasada, con ánimos de conocer qué ha pasado en su vida luego de lo compartido.

Dinámica con diapositivas.

- ✓ Utilización unas diapositivas se abordan temas que se recopilaron como recurrentes en el primer taller, con el fin de explicar cómo pueden gestionarse las emociones y situaciones que emergieron.
- ✓ Se invita a los participantes a reflexionar y compartir sus experiencias personales sobre los temas abordados.

Dinámica de relajación:

- ✓ Se pedirá a los estudiantes que se acomoden de tal manera que podamos tener un momento de introspección, se pondrá música suave e instrumental con el fin de ambientar el momento y se pedirá a los participantes que piensen en lo compartido.

- ✓ Durante la sesión se preguntará:
 1. ¿Qué debo fortalecer en mí?

 2. ¿Qué decisiones me agradezco porque me han permitido crecer?

 3. ¿Qué estrategia puntual debo pensar con más calma?

 4. ¿Qué preguntas surgen para seguir pensando en nuestro bienestar?

Conclusiones y Reflexiones Finales:

- ✓ Síntesis de los puntos destacados durante la discusión.

- ✓ Resaltar ideas clave, aprendizajes y conclusiones compartidas por el grupo.

Rompe hielo para Distensión:

- ✓ Crear una nube de palabras virtual como memoria del espacio.

Link: <https://www.menti.com/all1n1f9ypnb>

✓ Dirigentes:

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/alhybsqgsatkop8i2oqs7ygtmko945tj/yqyiqrgqque6/edit>

7.3. Fase 3. Desarrollo e intervención, Diario de campo

7.3.1. Taller No. 1

7.3.1.1. Descripción general de los acontecimientos del taller numero 1

El primer taller sincrónico de bienestar psicosocial en postpandemia se realizó el día 21 de noviembre de 2023 a las cinco (5) de la tarde, participaron cinco (5) estudiantes los cuales estuvieron muy activos participando en nuestro conversatorio.

Este taller consistió, en un espacio donde los estudiantes pudieron compartir sus experiencias antes, durante y después de la pandemia, compartiendo sus emociones y desafíos personales, familiares, laborales y académicos; que surgieron a causa de la cuarentena por pandemia, para desarrollarlo se realiza una ruleta virtual (<https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide>), la cual contenía ocho (8) preguntas que desglosaremos a continuación:

1. Cuéntanos cómo fue su tiempo en cuarentena.
2. Como era su vida antes de la pandemia.
3. Cómo te sientes ahora, que cambios viste en ti después de pandemia.
4. Después de la pandemia qué sentimientos ha experimentado que no había sentido antes.

5. Después de la pandemia que factores (familiares, académicos, educativos, laborales) cambio en ti.
6. Los sentimientos experimentados durante y después de pandemia ha afectado su vida académica.
7. Siente que después de la pandemia cambiaron los planteamientos académicos.
8. Los cambios en los hábitos académicos lo han afectado.

Los participantes del taller voluntariamente respondían las preguntas, de lo cual se puede evidenciar que lograron manifestar las emociones y historias que tenían comprimidas y no habían tenido la oportunidad de compartirlas, toda vez que el día a día hace que nos guardemos muchos sentimientos que no mostramos y eso ayuda a que el ser humano se cargue de cosas negativas.

Realizaron comparaciones de sus vidas antes y después de la pandemia, pudiendo ellos mismos descubrir que el aislamiento, la pérdida de amigos y familiares hizo que valoraran aún más dichas personas, apreciar el día a día y vivirlo al máximo fue una de las ideas que se concretaron a través del conversatorio.

Definitivamente la pandemia cambio sus vidas en mayor parte en una forma positiva, por que aprendieron a conocerse a sí mismos y controlar emociones que ellos anteriormente no habían experimentado, aquí podemos ver a cabalidad el desarrollo humano.

En la sección final del taller, se da a los participantes una infografía que se encuentra en el Anexo C. *Infografía entregada a los participantes del taller No. 1*, en ellas se cuentan descritas cuatro píldoras que ayudan al bienestar físico, mental y espiritual de los estudiantes

de posgrado de pedagogía de la lúdica de la Fundación Universitaria Los Fundadores, los cuales fueron:

- “Nunca permitas que una buena crisis se desperdicie. Es una oportunidad para hacer las cosas que alguna vez pensaste que era imposible” (Rahm Emanuel demócrata ex alcalde de Chicago y jefe de Gabinete de la Casa Blanca con Barack Obama)
- Somos los responsables de cuidar nuestra salud física y mental, realizando actividades que te gusten y disfruten, realizando nuevos hobbies, ocupando el tiempo en acciones y experiencias nuevas
- Apóyate siempre en tu familia y amigos, son quienes te ayudaran a soportar y avanzar en la diferentes situaciones buenas o malas que se te presenten en la vida.
- Tu eres el dueño de tu destino, acéptate y acepta las cosas como vengan, siempre busca aprender de ellas, te servirá para toda tu vida, ¡no lo olvides! eres el amo y señor de tu vida, tus proyectos y metas, traza tu camino.

Link de la grabación del taller No. 1, realizado el día 21 de noviembre de 2023,

https://fundacionlibertadores-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/ssnontienn_libertadores_edu_co/EemiM5wAmexDgmRN-jYKCqcBESQcTyYR_tv24xcjXOppiA?email=yjsabogalv%40libertadores.edu.co&e=4%3aQHNBMa&fromShare=true&at=9

7.3.1.2. Acontecimientos relacionados o propiciados en el taller No. 1

Se produjo la participación de los estudiantes mediante preguntas relacionadas a los problemas psicosocial que se hubiese presentado durante y después de la pandemia por COVID 19, durante el taller se logró que los participantes dieran respuesta sinceras y reales a

las preguntas que daba la ruleta, se podía sentir el sosiego que les daba hablar de lo sucedido y la tranquilidad que les generó después de haber soltado lo que tenían dentro.

Se pudo lograr evidenciar que en este taller se consiguió dar bienestar psicosocial a los estudiantes de postgrado de la Fundación Universitaria los Libertadores, porque el poder expresar y contar sus vivencias durante y después de pandemia se generó en ellos una paz interior, además uno de ellos nos agradeció por el espacio y el poder comentar su experiencia, confesó que le ayudó mucho como persona.

7.3.1.3. Acontecimientos emergentes en el taller

Se citaron a los estudiantes a participar del primer taller para el día 21 de noviembre de 2023 a las cinco (5) de la tarde, algunos de los participantes tenían mala señal por que se encontraban en zonas rurales y el internet se les caía constantemente, por lo tanto, tuvieron inconvenientes de poder desarrollarlo a plenitud, y otros entraron tarde a la sesión casi al final, pero logramos que pudieran participar de la misma y nos comentaran sus experiencias en pandemia.

De igual manera se cuentan con los puntos en los cuales se unieron las diferentes historias compartidas, como esa sensación de que la vida se partió en dos, antes de pandemia y después de ella, la sensación de experimentar una sobrecarga laboral durante y después de la emergencia sanitaria, por otro lado también los vacíos emocionales de las pérdidas de seres queridos y la difícil adaptación de los hábitos de vida en general, las emociones durante la alternancia e incluso aun preocupaciones excesivas por la higiene, por los virus y la salud dentro de un marco epidemiológico pero no integral.

7.3.1.4. Análisis de la relación de acontecimientos e interpretaciones de problemas prácticos y dilemas conceptuales

Durante el desarrollo del taller No. 1, se pudo analizar que los participantes vivieron diferentes eventos durante la pandemia, marcando estos en mayor o menor medida sus vidas, algunos de ellos perdieron amigos y familiares, experimentaron diferentes emociones y sentimientos que a medida que paso el tiempo algunos lograron controlar y otros aún siguen en su lucha.

La mayoría de los participantes establecen que la pandemia les partió la vida en dos, debiéndose adaptar a costumbres y experiencias nunca antes vividas, aseguran que aprendieron mucho a valorar en mayor medida a las personas que los rodean como amigos y familiares, a disfrutar de todos los momentos que les regala la vida cada día.

Algunos se sintieron solos y aburridos a nivel laboral, salarial y profesional, pero indiscutiblemente de todo se pudo aprender más que todo de las cosas negativas o nuevas que las personas les fue muy difícil afrontar.

Se logró uno de los propósitos para dicho taller, que consiste en que lo estudiantes de posgrado de pedagogía de la lúdica de la Fundación Universitaria los libertadores se desconectaran un poco de sus responsabilidades diarias y tuvieran un tiempo donde puedan compartir sus experiencias con otros alumnos, y poderse conocerse aún más a sí mismos.

De lo anterior es importante acotar lo establecido por (Chul, B.,2016, pág. 106), debemos permitirnos experimentar actividades distintas a las cotidianas, es importante hacer una pausa en el camino para reflexionar; pudimos analizar la importancia de desconectarse de

las acciones que se realizan día a día, ayuda mucho abrir nuevos horizontes y poder darse un tiempo para contemplar la vida.

Las imágenes del taller No. 1 realizado el 21 de noviembre de 2023, se encuentran presentadas en el Anexo B. *Imágenes del taller No. 1 denominado desenredando la historia para el bienestar psicosocial postpandemia a los estudiantes de la especialización Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores*

7.3.2. Taller No. 2

7.3.2.1. Descripción general de los acontecimientos del taller numero 2

El segundo taller sincrónico de bienestar psicosocial en postpandemia se realizó el día 27 de noviembre de 2023 a las cinco (5) de la tarde, asistieron cinco (5) estudiantes.

En este taller mediante diapositivas se abordaron temas que fueron crisis durante y después de pandemia y se explica cómo se deben abordar esas emociones y sucesos que actualmente estas afectado a los estudiantes con el fin de ayudar en cierta forma que logren controlar los mismos en cualquier situación que se les presente.

Posteriormente se realiza una dinámica de relajación esto con el objetivo de que cada uno de los participantes se den un momento para reflexionar y responderse a sí mismos las siguientes preguntas:

1. ¿Qué debo fortalecer en mí?
2. ¿Qué decisiones me agradezco porque me han permitido crecer?
3. ¿Qué estrategia puntual debo pensar con más calma?

4. ¿Qué preguntas surgen para seguir pensando en nuestro bienestar?

Finalizada la dinámica de relajación los participantes del taller expusieron sus conclusiones y reflexiones sobre los temas que se trataron y de la dinámica realizada, comentando que la información dada les ayudo a tener claves para poder controlar y vencer las emociones de ansiedad, estrés e insatisfacción laboral, además les contribuyo a poderse dar un tiempo a sí mismo ver como están sus vidas actualmente y como pueden mejorar para cumplir aquellas metas que aún están sin resolver.

Por último, se realiza una actividad de crear una nube de ideas (<https://www.mentimeter.com/app/presentation/alhybsqgsatkop8i2oqs7ygtmko945tj/yqyiqrgqeue6/edit>) basadas en la siguiente pregunta:

¿Bienestar es?

Los participantes del taller No. 2, dieron sus respuestas a la pregunta donde la mayoría de ellos describen que bienestar es felicidad y tranquilidad, siguiendo salud, equilibrio, comer rico, armonía, paz, descanso, comodidad y viajar.

Se entrega a los participantes mediante chat un folleto que se encuentra en el *Anexo E. Folleto resumen del taller N. 2*, donde se encuentra resumido los temas que se trataron en el taller, con el fin de poder resolver algunas dudas o para que tengan a la mano las recomendaciones sobre el control de las emociones que surgieron en pandemia y que actualmente puede estar afectado sus vidas

Link de la grabación del taller No. 2, realizado el día 27 de noviembre de 2023,
https://fundacionlibertadores-my.sharepoint.com/personal/ssnontienn_libertadores_edu_co/_layouts/15/stream.aspx?id=%2Fpersonal%2Fssnontienn%5Flibertadores%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FGrabaciones%2FTaller%20de%20psicosocial%2D20231127%5F170700%2DGrabaci%C3%B3n%20de%20la%20reuni%C3%B3n%2Emp4&referrer=StreamWebApp%2EWeb&referrerScenario=AddressBarCopied%2Eview&ga=1

7.3.2.2. Acontecimientos relacionados o propiciados en el taller No. 2

Los estudiantes participaron activamente de los temas y las actividades realizadas en el taller, sus conclusiones y reflexiones nos demostraron que se cumplió con el objetivo del mismo de darles a conocer claves para poder gestionar sus emociones y así poder sentir bienestar en su vida laboral, académica y personal.

Los participantes pudieron dentro de la dinámica de relajación responderse las preguntas y darse cuenta de que se sienten orgullosos, que se deben agradecer a sí mismo y que proyectos están aún pendientes de culminar y que puede hacer ante ello, además se permitieron dar un tiempo para ellos un momento de tranquilidad lejos de las celeridades que se presentan día a día.

De igual modo, los estudiantes demostraron gran sorpresa al comentar las posibilidades que existen de disfrutar de las actividades de bienestar de la Universidad, mencionando que estuvieron en la inducción, pero no se realizó énfasis en estas posibilidades.

7.3.2.3. Acontecimientos emergentes en el taller

Los estudiantes comentaron como este espacio propuesto de vida activa contemplativa, ha marcado su experiencia, en tanto exponen la importancia de hacer estas pausas en la vida cotidiana, incluso uno de ellos nos compartió como maneja estos espacios con su pareja comentando que pasan un fin de semana en lugares alejados de la ciudad sin internet, celular y televisión, se conectan con ellos mismos y su desarrollo en pareja realizando introspección y se autoevalúan y recalculan su vida en general.

Por otro lado, una compañera nos habló que por su situación laboral que tiene actualmente no ha podido ejercer su profesión como ella quisiera, esto ha hecho que tenga un desbalance en su vida y como la ha afectado, mencionando que se va con más preguntas que respuestas y con un deseo profundo de realizar cambios en su vida.

En ese sentido, ha sido un momento agradable donde cada participante ha podido pensar en la realidad de la vida, esto nos demuestra que, si se ha cumplido con el objetivo que la compartir herramientas prácticas para no solo enlistar cosas por hacer sino contar con momentos que nos cuestionen, y con soluciones a dichos interrogantes.

7.3.2.4. Análisis de la relación de acontecimientos e interpretaciones de problemas prácticos y dilemas conceptuales

Cuando hablamos de desarrollo integral de los seres humanos, es muy recurrente pensar en todas las cosas que hoy en día se nos recomiendan desde el consumo y el placer, es decir alimentarse bien, viajar, consumir suplementos, entre otros, pero con el pasar de este trabajo hemos descubierto como esto tiene que ver con el progreso no solo del cuerpo-mente

sino también del alma, de la vida espiritual y de la necesidad profunda que tenemos de vivir con coherencia siempre fieles a nuestros principios, morales, éticos y filosóficos, por tanto “la idea de no solo cuidar el cuerpo sino también el alma. (...) los cuidados de sí incluidos los cuidados del cuerpo, los regímenes de salud, los ejercicios físicos sin esfuerzo, y la satisfacción mesurada de las necesidades; además incluyen las meditaciones, las lecturas, las notas que se tomaban de los libros o de las conversaciones” Uribe, M. (1999) pág. 111 toma más valor.

El ser humano se encuentra dependiente de un sistema en el cual vivimos y nos desarrollamos como personas, en sociedad que convivimos, pero vale la pena recordar que somos libres y que cada pequeña o grande actividad que realizamos en el día no solo nos configura a nosotros, sino que configura a los demás seres humanos que comparten la vida con nosotros.

Vale la pena cuestionar cuales son nuestros verdaderos ideales de vida y como queremos vivirla, teniendo en cuenta ese sentido de trascendencia con el cual solo contamos los humanos.

Las imágenes del taller No. 2 realizado el 27 de noviembre de 2023, se encuentran presentadas en el Anexo D. *Imágenes del taller No. 2 denominado y ahora ¿Qué hacer?, para el bienestar psicosocial postpandemia a los estudiantes de la especialización Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores.*

8. Conclusiones y recomendaciones

Teniendo en cuenta los análisis de los resultados se pudo identificar que los veintinueve (29) estudiantes de primer trimestre de la especialización en Pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria los libertadores, tienen distintos niveles de ansiedad, depresión y estrés, los cuales son producidos por situaciones laborales y sociales, como no sentirse satisfechos con el salario que devengan o con la labor que ejercen, pero al mismo tiempo se sienten orgullosos del estilo de vida que llevan actualmente.

Asumen hábitos de autocuidado tanto físicos como mentales, emplean tiempo para su desarrollo espiritual y se ayudan a sí mismos a no hundirse en las emociones por así decir las negativas, que pueden presentar durante el día, han aprendido a adaptarse y reacomodarse a las nuevas situaciones que se presentan en su vida, ya sean laborales, personales, académicas, entre otras, es decir son seres resilientes.

Esta población ha podido dedicarse unos minutos a analizar cómo está su desarrollo personal al responder la encuesta planteada, lo que no solo los beneficia a ellos sino también a sus familias, a los lugares donde laboran y la institución en la que estudian, estas preguntan se sumergen en todas estas áreas, con el fin de identificar cuales son las rutas que requieren de reajuste, quizá conocer las actividades de bienestar del trabajo, de la universidad he incluso aumentar los espacios y momentos de recreación familiar y de pareja.

Se estableció que los estudiantes manejan diferentes tipos de estrategias para poder asumir las responsabilidades que llegan a su vida, una de ellas es refugiarse en la calidez familiar y la confianza sus amigos, pero experimenta sentimientos que hace que su nivel de tranquilidad y armonía descendan llegando a sentir ansiedad y depresión, de allí parte la

importancia de implementar programas que ayuden a su bienestar psicosocial, apoyarlos y animarlos a que sigan realizando hábitos de autocuidado física, mental y espiritual.

En el taller No. 1, donde se implementó un programa que promueve el bienestar psicosocial, se pudo evidenciar que el estrés y la ansiedad que manejan los estudiantes de primer trimestre de la especialización en Pedagogía de la lúdica en la Fundación Universitaria los libertadores, actualmente viene de las secuelas vividas en la etapa de cuarentena presentada durante la pandemia COVID 19

Desde la pandemia los participantes experimentaron sentimiento y emociones que anteriormente nunca habían tenido y eso hizo que se desbordaran conmociones nuevas debiendo aprender a controlarlas quizás de algunas personas de forma ortodoxa a sus convicciones, creencias y crianza.

Este proyecto aporta a la institución, dado que entrega datos valiosos para su estrategia de bienestar y prevención de la deserción, demostrando la importancia de realizar este tipo de investigaciones, porque nadie puede dar de lo que no tiene y es imposible pedir a un docente que propicie espacios de bienestar y de armonía cuando por dentro se encuentra sumergido en un vaivén de emociones desestabilizadoras.

Cuando los maestros cuentan con herramientas que le acompañen en el proceso de adaptación y desarrollo cuanta con materiales para enseñar, pero también a entender y acompañar a sus estudiantes cuales quiera que sea la institución o el contexto donde se desarrolle su quehacer profesional.

Recomendaciones

Es muy importante implementar distintas actividades de bienestar psicosocial para ayudar a superar algunos miedos como resultado de las emociones vividas en pandemia y que aún se encuentran presentes en los estudiantes de la Fundación Universitaria los Libertadores, toda vez que estas situaciones están perjudicando el desarrollo normal como seres humanos.

Es importante generar estrategias donde los estudiantes de la Fundación Universitaria los Libertadores, que se encuentran en modalidad virtual puedan compartir y socializar entre ellos, no solo en clase sino también Inter trimestralmente, teniendo en cuenta que la virtualidad nos da muchas riquezas y a veces los alumnos no sienten la cercanía de sus compañeros o no cuanta con la posibilidad de intercambiar experiencias, conocimientos o actividades entre ellos.

Las habilidades de bienestar son significativas para propiciar el desarrollo social de los estudiantes, de igual modo ayuda el apalancamiento de pares e incluso las clases en las que se interactúa con los docentes enriquece más que aquella donde solo se interactúa con un software, en términos de intercambio de saberes, consejos, juegos y demás posibilidades.

La encuesta aplicada se podría emplear en cualquier contexto de estudiantes de posgrado, lo cual compartimos libremente en los anexos de este trabajo, consideramos que al reconocer la realidad de los alumnos de posgrado, sean nacionales o internacionales se encuentran puntos clave para el progreso de un país, en este caso, en el perfeccionamiento de quienes velan por el desarrollo integral en las aulas de clase o en los centros destinados al

desarrollo humano, por tanto al ser dispensadores de bienestar requieren primero poder hacerse cargo del suyo.

Se recomienda que lo estudiantes deben participar en actividades de bienestar sea en la institución universitaria o fuera de ella, la importancia de contar con un grupo de apoyo y de realizar acciones que permitan el desarrollo integral de los seres humanos, espacios de recreación, de lúdica, de relajamiento donde se pueda explorar lo no serio como una apuesta de libertad y amor.

Esto como recomendación para los investigados, la comunidad educativa, los investigadores y los lectores, nuestra vida es un regalo, por tanto, el cuerpo, la salud, el tiempo, los sueños, entre otros, deben ser custodiados y cultivados como se hace con las cosas que se aman, porque son muy valiosas.

9. Referencias bibliográficas

- Ávila García, Víctor Alfonso. 2021. *La educación virtual en épocas de pandemia. La crisis neoliberal de los cuidados*. Trabajo Social, 23 (1): 273-293. Bogotá: Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia. <https://doi.org/10.15446/ts.v23n1.87729>.
- Blanco, Blanco, Vila. 2021. *Actividades de bienestar emocional propuestas para el desarrollo del aprendizaje significativo en tiempos de postpandemia*. Conrado, 17 (80). Universidad de Cienfuegos, Cuba. scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n80/1990-8644-rc-17-80-330.pdf
- Calvache-Criollo, E.G., Hernández-Ordoñez, K.M., Pereira-Morán, A.C., Dorado-Martínez, A.D. Y Villalobos-Galvis, F.H. (2022). *Salud mental en contexto universitario en tiempos de pandemia*. Revista TIA - Tecnología, Investigación y Academia, 9(2), 151-164. Recuperado en: <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/tia/article/view/19457/18270>
- Duran. 2021. *Propuesta de intervención disciplinaria para potenciar las habilidades socioemocionales y aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes desescolarizados asistente a los espacios temporales de aprendizaje de Save the children - Arauca*. Fundación Universitaria Los Libertadores Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Recuperado de: [Duran Marisela 2020.pdf \(libertadores.edu.co\)](https://libertadores.edu.co)
- Freud, S. (1971). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid: Alianza.
- Garza, E. (1975) *Análisis de actitudes y satisfactores de los recursos humanos en un estudio de proyección industrial*. San Pedro Garza García: UDEM. Recuperado de <https://repositorio.udem.edu.mx/handle/61000/2560>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Han Byung-Chul. 2012. *La sociedad del cansancio*, 40. Barcelona, España: Herder. Recuperado de: [\(PDF\) La Soc del Cansancio Byun Han | Fran Santar - Academia.edu](#)

Harvey, J., Obando, L., Hernández, K y De la cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID- 19 en universitarios, Universidad de Nariño, pasto, Colombia. Recuperado el 6 de septiembre del 2021 en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6206/7512>

Hernández Sampieri, Fernández Carlos, Baptismo Pilar (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado [HERNANDEZ SAMPIERI. Metodología de la Investigación.pdf - Google Drivesam](#)

Legg, Timothy (2021). *El estrés y la ansiedad: Causas y como controlarlos*. Revista healthline. Recuperado <https://www.healthline.com/health/es/estres-y-ansiedad>

Maluenda, J., Bernardo, A. B., Galve, C., Flores, G., Infante, V., & Díaz, A. (2021). *Variables predictoras de la expectativa de desempeño y la intención de abandono en contexto de educación virtual de emergencia en estudiantes universitarios chilenos*. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 5(2), 81–91. <https://doi.org/10.32541/recie.2021.v5i2.pp81-91>

Melo Ligia, Ramos Jorge, Rodríguez Jorge, Zárate Héctor M. (2021). *Revista Borradores de Economía*, núm. 1179. Efecto de la pandemia sobre el sistema educativo: El caso de Colombia.

Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Resolución 385 (12, marzo, 2020). Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID 19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus.

Neef, M. (1993) (sf). *Desarrollo a escala humana. Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones*
Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/17276741.pdf>

Pierella, M. P., Peralta, N. S., & Pozzo, M. I. (2020). *El primer año de la universidad. Condiciones de trabajo docente, modalidades de admisión y abandono estudiantil desde la perspectiva de los profesores*. Revista Iberoamericana de Educación Superior, 11(31), 68–84.
<https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2020.31.706>.

Portland Rafael (1999) Diario del profesor. Recuperado de: [Porlán, R. y Martín, J. \(2000\) - El diario del profesor.pdf - Google Drive](#)

Rojas, N., Alfonso, D. P. & Vera, C. M. (2023). *Las emociones y los procesos de aprendizaje en el contexto de pandemia de los estudiantes del colegio COFREM Villavicencio*.
Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11371/5636>.

Sampieri, r., Fernández, C., Baptista, P. (2014) *metodología de la investigación* cuarta edición, McGill University, Montreal Canadá. Recuperado de: [HERNANDEZ SAMPIERI. Metodología de la Investigación.pdf - Google Drive](#)

Serrano, P. G. (1990). investigación cualitativa. *Investigación Cualitativa. Retos e Interrogantes*, http://cidetmoodle.pedagogica.edu.co/pluginfile.php/178256/mod_resource/content/1/paradigmas%20de%20realidad.pdf.

Tigre Atienza, Wilson Xavier; Vilchez, José L. (2023) *Variables contextuales y rendimiento académico en estudiantes universitarios en la República del Ecuador*. Espacios en blanco

1 (3) Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=384570804006>

Uribe, T. (1999). *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*. pág. 111. Colombia.

Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5331981>

ANEXOS

Anexo A. Encuesta cerrada

Preguntas:

1. ¿Cómo calificarías tu nivel de satisfacción general con tu vida actual?
 - a. Muy insatisfecho
 - b. Insatisfecho
 - c. Neutral
 - d. Satisfecho
 - e. Muy satisfecho

2. ¿Con qué frecuencia experimentamos sentimientos de ansiedad durante el día?
 - a. Nunca
 - b. Raramente
 - c. A veces
 - d. Con frecuencia
 - e. Siempre

3. ¿Con qué frecuencia experimentamos sentimientos de depresión durante el día?
 - a. Nunca

b. Raramente

c. A veces

d. Con frecuencia

e. Siempre

4. ¿Con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a tus responsabilidades académicas?

a. Nunca

b. Raramente

c. A veces

d. Con frecuencia

e. Siempre

5. ¿Con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a tus responsabilidades laborales?

a. Nunca

b. Raramente

c. A veces

d. Con frecuencia

e. Siempre

6. ¿Con qué frecuencia te sientes estresado/a debido a tus responsabilidades familiares?

- a. Nunca
- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

7. ¿Con qué frecuencia te sientes conectado/a emocionalmente con tus compañeros de clase?

- a. Nunca
- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

8. ¿Con qué frecuencia te sientes conectado/a emocionalmente con tus amigos?

- a. Nunca
- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

9. ¿Con qué frecuencia te sientes conectado/a emocionalmente con tus compañeros de trabajo?

- a. Nunca

- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

10. ¿Con qué frecuencia te sientes conectado/a emocionalmente con tu familia?

- a. Nunca
- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

11. ¿Con qué frecuencia participas en actividades de autocuidado, como ejercicio, oración o tiempo para ti mismo/a?

- a. Nunca
- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

12. ¿Cuántas horas duermes diarias?

- a. Menos de 5 horas
- b. Entre 5 y 7 horas
- c. Entre 7 y 9 horas
- d. Mas de 9 horas

13. ¿Con qué frecuencia te sientes insatisfecha/o con tu trabajo?

- a. Nunca
- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

14. ¿Con qué frecuencia te sientes insatisfecha/o con tu salario?

- a. Nunca
- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

15. ¿Con qué frecuencia tus acciones tienen coherencia con tus metas/objetivos de vida?

- a. Nunca
- b. Raramente
- c. A veces
- d. Con frecuencia
- e. Siempre

Anexo B. Imágenes del taller No. 1 denominado desenredando la historia para el bienestar psicosocial postpandemia a los estudiantes de la especialización Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores

Figura 1

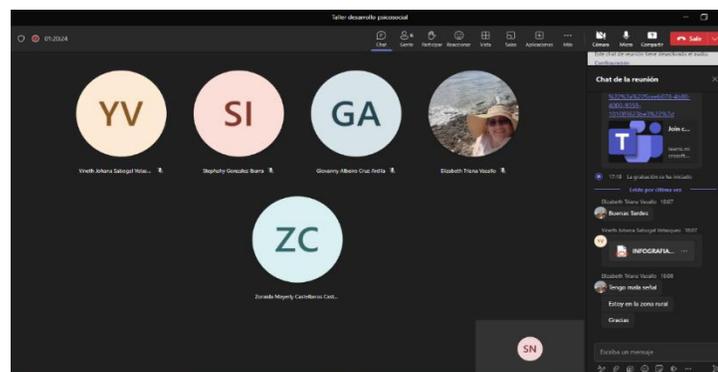
Sara Nontien y Yineth Sabogal, anfitrionas del taller No. 1 denominado desenredando la historia para el bienestar psicosocial postpandemia a los estudiantes de la especialización Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 2

Integrantes al taller No. 1 denominado desenredando la historia para el bienestar psicosocial postpandemia



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 3

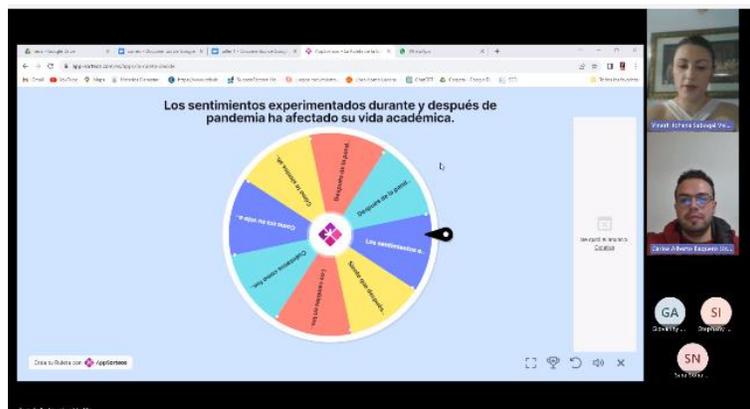
Intervención de un estudiante que asistió al taller No. 1 denominado desenredando la historia para el bienestar psicosocial postpandemia



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 4

Juego de la ruleta, taller No. 1 denominado desenredando la historia para el bienestar psicosocial postpandemia



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 5

Intervención de una estudiante que se encontraba laborando en zona rural



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 6

Reflexión dada a los participantes del taller No. 1 denominado desenredando la historia para el bienestar psicosocial postpandemia



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Anexo C. Infografía entregada a los participantes del taller No. 1 denominado **desenredando la historia para el bienestar psicosocial postpandemia**

REFLEXIONES

"Nunca permitas que una buena crisis se desperdicie. Es una oportunidad para hacer las cosas que alguna vez pensaste que era imposible" RAHM EMANUEL



Somos los responsables de cuidar nuestra salud física y mental, realizando actividades que te gusten y disfruten, realizando nuevos hobbies, ocupando el tiempo en actividades y experiencias nuevas



Apóyate siempre en tu familia y amigos, son quienes te ayudaran a soportar y avanzar en las diferentes situaciones buenas o malas que se te presenten en la vida.



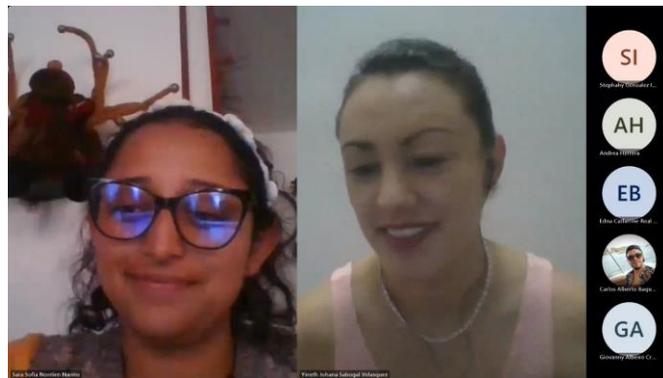
Tu eres el dueño de tu destino, acéptate y acepta las cosas como vengan, siempre busca aprender de ellas, te servirá para toda tu vida, ¡no lo olvides! eres el amo y señor de tu vida, tus proyectos y metas, traza tu camino.



Anexo D. Imágenes del taller No. 2 denominado y ahora ¿Qué hacer?, para el bienestar psicosocial postpandemia a los estudiantes de la especialización Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores

Figura 1

Sara Nontien y Yineth Sabogal, anfitrionas del taller No. 2 denominado y ahora ¿Qué hacer?, Para el Bienestar psicosocial postpandemia a los estudiantes de la especialización Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 2

Integrantes al taller No. 2 denominado y ahora ¿Qué hacer?, Para el Bienestar psicosocial postpandemia



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 3

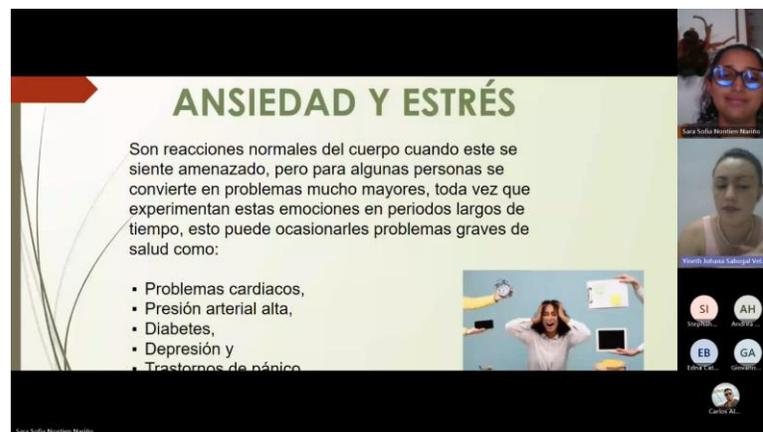
Presentación de diapositivas taller No. 2 denominado y ahora ¿Qué hacer?, Para el Bienestar psicosocial postpandemia a los estudiantes de la especialización Pedagogía de la Lúdica de la Fundación Universitaria los Libertadores



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 4

Presentación de diapositivas numero 2



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 5

Presentación de diapositivas numero 3

COMO CONTROLAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

- Mantenerse activo (cultiva la vida contemplativa)
- Evitar la procrastinación
- Realizar actividad física (+45 minutos)
- Controlar los niveles de cafeína (cuida tu dieta)
- Buscar formas y situaciones que te hagan reír (momento lúdicos)
- Recibir y dar afecto físico
- Tener una rutina
- Respetar tus horas de sueño
- Pasar tiempo con tus amigos y seres queridos
- Trabaja en tu espiritualidad, se fiel a tus principios morales, éticos y filosóficos.

The slide is part of a Zoom meeting. On the right side, there are video thumbnails for Sara Sofia Nontien Nantien and Yveth Johana Sabogal Vel... Below the thumbnails is a grid of user avatars with initials: SI, AH, EB, GA, and Carlos Al... The Zoom control bar at the bottom shows a play button, a progress bar at 16:40 / 1:13:02, and other standard controls.

Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 6

Presentación de diapositivas numero 4

LA INSATISFACCIÓN LABORAL

La insatisfacción laboral es un sentimiento que experimenta el ser humano cuando se encuentra inmerso en un escenario profesional que no le agrada, ya sea las tareas a desarrollar o su salario, esto genera que la persona tenga acciones en su trabajo negativas, siendo algunas:

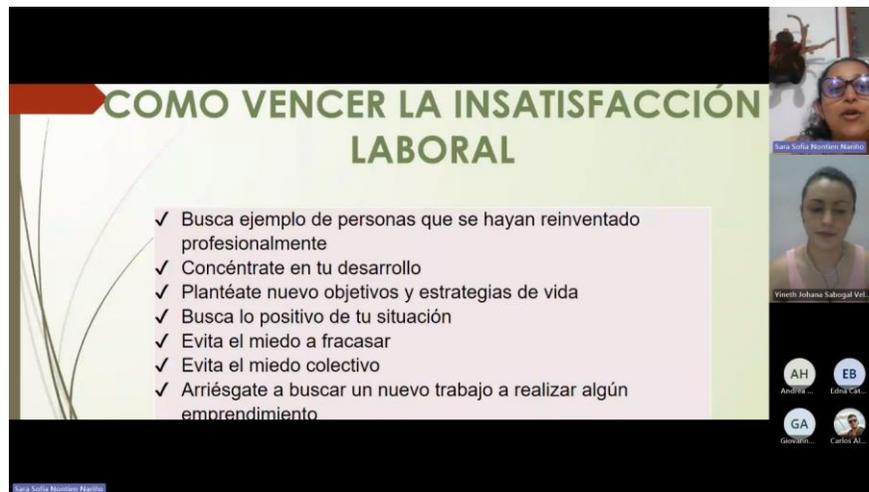
- Un mal desempeño laboral
- Estrés y ansiedad
- Incomodidad al desarrollar la labor
- Problemas de adaptación
- Cometer errores continuos en su labor

The slide is part of a Zoom meeting. On the right side, there are video thumbnails for Sara Sofia Nontien Nantien and Yveth Johana Sabogal Vel... Below the thumbnails is a grid of user avatars with initials: AH, EB, GA, and Carlos Al... The Zoom control bar at the bottom shows a play button, a progress bar at 16:40 / 1:13:02, and other standard controls.

Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 7

Presentación de diapositivas numero 5



The image shows a Zoom meeting interface. The main content is a slide titled "COMO VENCER LA INSATISFACCION LABORAL". The slide lists seven bullet points with checkmarks. On the right side of the Zoom window, there are two video thumbnails: the top one shows Sara Sofia Nontien Maritz and the bottom one shows Yireth Johana Sabogal Vel... Below the thumbnails are four circular icons labeled AH, EB, GA, and Carlos A... The Zoom status bar at the bottom shows the time as 26:30 / 1:13:02.

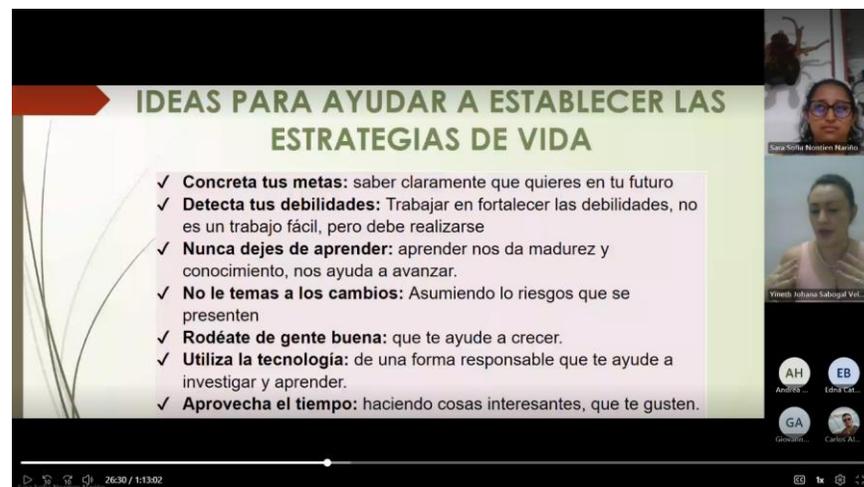
COMO VENCER LA INSATISFACCION LABORAL

- ✓ Busca ejemplo de personas que se hayan reinventado profesionalmente
- ✓ Concéntrate en tu desarrollo
- ✓ Plántate nuevo objetivos y estrategias de vida
- ✓ Busca lo positivo de tu situación
- ✓ Evita el miedo a fracasar
- ✓ Evita el miedo colectivo
- ✓ Arriesgate a buscar un nuevo trabajo a realizar algún emprendimiento

Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 8

Presentación de diapositivas numero 6



The image shows a Zoom meeting interface. The main content is a slide titled "IDEAS PARA AYUDAR A ESTABLECER LAS ESTRATEGIAS DE VIDA". The slide lists seven bullet points with checkmarks. On the right side of the Zoom window, there are two video thumbnails: the top one shows Sara Sofia Nontien Maritz and the bottom one shows Yireth Johana Sabogal Vel... Below the thumbnails are four circular icons labeled AH, EB, GA, and Carlos A... The Zoom status bar at the bottom shows the time as 26:30 / 1:13:02.

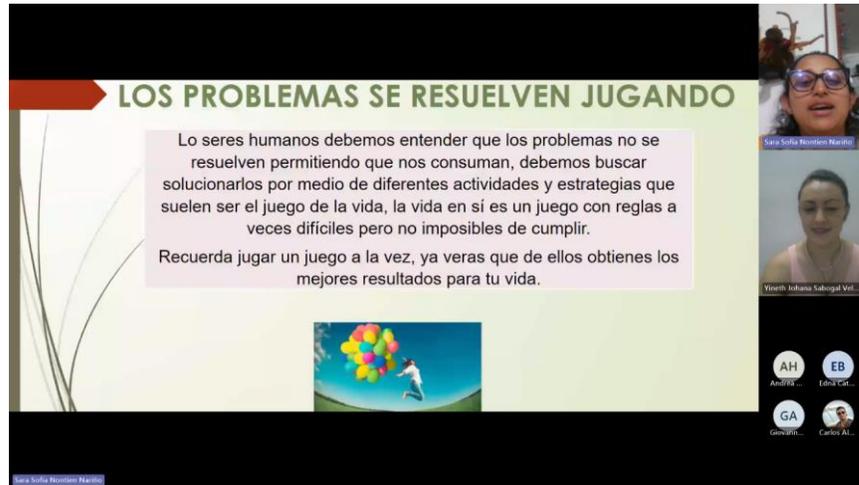
IDEAS PARA AYUDAR A ESTABLECER LAS ESTRATEGIAS DE VIDA

- ✓ **Concreta tus metas:** saber claramente que quieres en tu futuro
- ✓ **Detecta tus debilidades:** Trabajar en fortalecer las debilidades, no es un trabajo fácil, pero debe realizarse
- ✓ **Nunca dejes de aprender:** aprender nos da madurez y conocimiento, nos ayuda a avanzar.
- ✓ **No le temas a los cambios:** Asumiendo lo riesgos que se presenten
- ✓ **Rodéate de gente buena:** que te ayude a crecer.
- ✓ **Utiliza la tecnología:** de una forma responsable que te ayude a investigar y aprender.
- ✓ **Aprovecha el tiempo:** haciendo cosas interesantes, que te gusten.

Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 9

Presentación de diapositivas numero 7



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 10

Dinámica de relajación



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 11

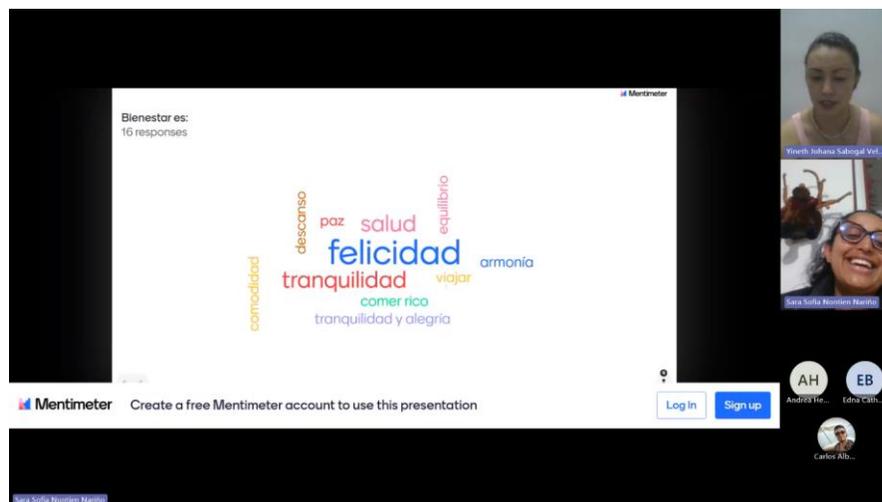
Conclusión y reflexiones por parte de los participantes sobre la explicación que se dio sobre los temas abordados y la dinámica de relajación realizada



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Figura 12

Creación de nube de palabras virtual



Fuente: Sara Nontien y Johana Sabogal

Anexo E. Folleto resumen del taller N. 2

<p>Ansiedad y estrés, como combatirlos</p> <p>Existen varias maneras para poder controlar la ansiedad y el estrés tú decides cual escoger:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mantenerte activo. ➤ Usar aromaterapia ➤ Evitar la procrastinación ➤ Tomar clases de yoga ➤ Controlar los niveles de cafeína ➤ Buscar formas y situaciones que te hagan reír ➤ Recibir y dar afecto físico ➤ Escuchar la música que te gusta ➤ Pasar tiempo con tus amigos y seres queridos ➤ Realizar todo tipo de actividades que te hagan sentir mejor. ➤ Trázate proyectos, objetivos de vida con metas trazadas. 	 <p>TALLER No. 2</p> <p>Sara Sofia Nontien Nariño Yineth Johana Sabogal Velásquez</p> <p>Bogotá D.C. – Colombia</p>	 <p>¿TIENES UNA ESTRATEGIA PERSONAL?</p> <p>Ansiedad y estrés - Estrategias de Vida</p> <p>Acceptación de como vives.</p>
--	---	--

<p>Como vencer la insatisfacción laboral</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Busca ejemplo de personas que se hayan reinventado profesionalmente ✓ Concéntrate en tu desarrollo ✓ Plántate nuevo objetivos y estrategias de vida ✓ Busca lo positivo de tu situación ✓ Evita el miedo a fracasar. ✓ Evita el miedo colectivo. ✓ Arriégate a buscar un nuevo trabajo a realizar algún emprendimiento.  <p>Debemos aceptar las cosas como se nos presentan, si por el camino sentimos frustración superarla, seguir adelante, te darás cuenta lo fuerte y resiliente que eres, ¡arriégate y vivirás feliz!</p>	<p>Ideas para ayudar a establecer las estrategias de vida</p> <p>Como sabemos existen una infinidad de estrategias las cuales ayudaran a lograr los objetivos, pero aquí te queremos dar las principales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Concretas tus metas: Saber claramente que quieres en tu futuro 2 Detecta tus debilidades: Trabajar en fortalecer las debilidades, no es un trabajo fácil, pero debe realizarse 3 Nunca dejes de aprender: aprender nos da madurez y conocimiento, nos ayuda a avanzar. 4 No le temas a los cambios: Asumiendo lo riesgos que se presenten 5 Rodéate de gente buena: que te ayude a crecer. 6 Utiliza la tecnología: de una forma responsable que te ayude a investigar y aprender. 7 Aprovecha el tiempo: haciendo cosas interesantes, que te gusten. 	<p>Los problemas se resuelven jugando</p> <p>Lo seres humanos debemos entender que los problemas no se resuelven quejándonos o dejarlos que nos consuman, debemos buscar solucionarlos por medio de diferentes actividades y estrategias que suelen ser un juego de la vida</p>  <p>CONCLUSION</p> <p>No permitas que los problemas tomen el control de tu vida, tú eres el único que debe tener el control de ella, busca el camino donde puedas resolver tus problemas y encontrarás la felicidad, la trascendencia, la armonía y la paz interior.</p>
--	--	---