

INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

<b>Título: Estrategia Lúdica para Fortalecer la Adaptación Universitaria y Competencias Académicas en Estudiantes de Primer Semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá, 2024</b>		
<b>Lugar de ejecución del proyecto</b>		
<b>Ciudad/municipio/vereda/corregimiento:</b> Bogotá DC		<b>Departamento:</b> Bogota
<b>Duración del Proyecto:</b> 10 meses	<b>Trimestre de iniciación:</b> 20232	<b>Trimestre de finalización:</b> 20243
<b>Autores</b>		
<b>Nombres autores</b>	<b>Dirección correo electrónico</b>	<b>Ocupación</b>
Cristian Fabian Castillo López	cfcastillol@libertadores.edu.co	Asesor
<b>Línea de investigación del grupo TIETS de las Especializaciones de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales</b>		
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.		

**Estrategia Lúdica para Fortalecer la Adaptación Universitaria y Competencias Académicas en Estudiantes de Primer Semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá**

Playful Strategy to Strengthen University Adaptation and Academic Competencies in First Semester Students of the Universidad Cooperativa de Colombia in Bogotá

**Cristian Fabian Castillo López**  
Psicólogo

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

Efrain Alonso Nocua Sarmiento  
Magister en Gestión de Tecnología Educativa

Fundación Universitaria Los Libertadores  
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales  
Especialización en Pedagogía de la Lúdica  
Bogotá D.C., septiembre de 2024

## 1. Resumen ejecutivo

El presente proyecto abordó la problemática de la adaptación universitaria y el desarrollo de competencias académicas en estudiantes de primer semestre en Bogotá durante el año 2024. Esta problemática se hizo evidente cuando numerosos estudiantes buscaron apoyo, expresando dificultades en áreas académicas, sociales y de expresión, además de un ritmo académico que no lograban seguir de manera uniforme. Mientras algunos estudiantes comprendían ciertos temas rápidamente, otros encontraban significativas dificultades. Además, se observó una deficiencia en el pensamiento crítico y lógico, especialmente en lo referente a la adaptación de los nuevos conceptos a su vida cotidiana. Esta situación reveló una dificultad generalizada para adaptarse al entorno universitario, posiblemente debido a las diversas maneras de aprendizaje adquiridas en sus colegios de origen.

Como psicólogo del área de permanencia de la Universidad Cooperativa de Colombia, el autor observó que un gran número de estudiantes solicitaban refuerzos en áreas como concentración académica, gestión de emociones, control del estrés académico y gestión del tiempo. Ante esta alta demanda, con más de 300 estudiantes solicitando apoyo al área de bienestar y permanencia, se identificó la necesidad de desarrollar una estrategia efectiva. En respuesta, se diseñó una metodología lúdica para que, mediante ejercicios dinámicos, se reforzaran las habilidades necesarias en estos estudiantes.

La población objetivo estuvo conformada por estudiantes de primer semestre de diversas carreras en la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá. Las metodologías diseñadas se implementaron de manera virtual, facilitando el acceso a las actividades. En cada sesión se abordó un tema específico de refuerzo académico, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades clave para enfrentar los retos de la vida universitaria.

El diseño de la metodología, fomentó un aprendizaje activo y significativo. Los resultados esperados incluyeron una mejor adaptación al entorno universitario y un aumento en la adquisición de competencias académicas entre los estudiantes.

**Palabras clave:** adaptación universitaria, competencias académicas, metodología lúdica, primer semestre.

## 2. Abstract

This project addressed the issue of university adaptation and the development of academic skills in first-semester students in Bogotá during the year 2024. This problem became evident when numerous students sought support, expressing difficulties in academic, social, and communication areas, as well as struggling to keep up with the academic pace. While some students quickly grasped certain topics, others faced significant challenges. Additionally, a deficiency in critical and logical thinking was observed, particularly in adapting new concepts to their daily lives. This situation revealed a widespread difficulty in adapting to the university environment, possibly due to the diverse learning methods acquired in their previous schools.

As a psychologist in the retention area at the Universidad Cooperativa de Colombia, the author noticed that many students were requesting reinforcement in areas such as academic concentration, emotional management, stress control, and time management. Given this high demand, with over 300 students seeking support from the wellness and retention area, the need for an effective strategy was identified. In response, a playful methodology was designed to strengthen the necessary skills in these students through dynamic exercises.

The target population consisted of first-semester students from various programs at the Universidad Cooperativa de Colombia in Bogotá. The methodologies designed were implemented virtually, facilitating access to the activities. Each session addressed a specific academic reinforcement topic, allowing students to develop key skills to face the challenges of university life.

The methodology's design considered key aspects of playful pedagogy, ensuring that the activities were both educational and entertaining, promoting active and meaningful learning. The expected outcomes included better adaptation to the university environment and an increase in the acquisition of academic skills among the participating students.

**Keywords:** university adaptation, academic skills, playful methodology, first semester

### 3. Planteamiento del problema

La transición de la educación secundaria a la educación superior representa un desafío significativo para muchos estudiantes de primer semestre en Bogotá, especialmente en el contexto universitario. En la Universidad Cooperativa de Colombia, se ha observado un aumento considerable en la demanda de asesorías académicas por parte de estudiantes que experimentan dificultades en su adaptación al entorno universitario. Estos estudiantes no solo enfrentan retos relacionados con la gestión del tiempo, la concentración académica y el control del estrés, sino que también luchan por adaptarse a un ritmo académico que a menudo les resulta abrumador. Este problema de adaptación está relacionado con la diversidad de métodos de aprendizaje adquiridos en la educación previa y la transición hacia un entorno que demanda un mayor nivel de autonomía y pensamiento crítico.

En el año 2024, la problemática se hizo más evidente cuando más de 300 estudiantes de primer semestre buscaron apoyo en el área de bienestar y permanencia de la universidad. Estos estudiantes solicitaban con frecuencia refuerzos en áreas clave para su desarrollo académico y personal, lo que evidenció la necesidad de una intervención pedagógica adecuada. Este fenómeno no solo pone en riesgo la permanencia de los estudiantes en la universidad, sino que también afecta su rendimiento académico y bienestar emocional, resaltando la importancia de abordar esta problemática de manera efectiva.

El proyecto propuesto justifica su relevancia en la urgente necesidad de mejorar la adaptación universitaria y el desarrollo de competencias académicas en los estudiantes de primer semestre. Al implementar una metodología lúdica que aborde de manera directa las áreas de concentración, gestión del tiempo y control del estrés, se espera reducir la demanda de asesorías individuales, proporcionando herramientas efectivas que permitan a los estudiantes enfrentar los retos académicos con mayor confianza y autonomía. La intervención no solo beneficiará a los estudiantes al mejorar su rendimiento académico y bienestar emocional, sino que también contribuirá a un entorno universitario más cohesionado y eficiente.

Además, la implementación de esta metodología lúdica permitió identificar y atender de manera preventiva las dificultades comunes entre los estudiantes de primer semestre, facilitando una transición más suave y exitosa a la vida universitaria. Los resultados esperados incluyen una reducción en la tasa de deserción, un aumento en la satisfacción estudiantil y una mejora general en la calidad de vida académica. Esto, a su vez, fortalecerá la posición de la universidad como una institución comprometida con el éxito y bienestar de sus estudiantes.

El problema que se aborda en este proyecto está delimitado a los estudiantes de primer semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá, quienes han solicitado asesorías académicas en las áreas de concentración, gestión del tiempo, y control del estrés. El enfoque de la intervención ha sido exclusivamente en estas áreas, a través de la implementación de una metodología lúdica en un entorno virtual, lo que facilita la participación de un mayor número de estudiantes. No se incluyeron otras áreas académicas o niveles educativos en esta indagación, ya que el objetivo era resolver las necesidades específicas de los estudiantes de primer semestre.

La relevancia teórica de este problema se apoya en la literatura existente sobre la adaptación universitaria y el desarrollo de competencias académicas. Adaptación que implica retos, esfuerzos y cambios en la vida de las personas, esto se puede apreciar a través de los comentarios que realizan los estudiantes, sus familiares, los profesores e investigadores en torno a las dificultades que los estudiantes (Azañero, 2017). El ingreso a la universidad supone un cambio para el estudiante en todos los ámbitos de su vida dado que se someterá a exigencias sin precedentes, que requieren de una respuesta eficiente (Dominguez-Lara & Prada-Chapoñan, 2020). Este proyecto, al enfocarse en una metodología lúdica aplicada en un entorno virtual, aporta una perspectiva innovadora y práctica para abordar la problemática identificada.

Finalmente, este estudio busca responder a la siguiente pregunta problema: ¿Cómo puede una estrategia lúdica virtual mejorar la adaptación universitaria y el desarrollo de competencias académicas en estudiantes de primer semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá durante el año 2024? El alcance del estudio se centra en la implementación de esta metodología en un grupo de estudiantes de primer semestre, evaluando su efectividad en la mejora de su adaptación al entorno universitario y en el desarrollo de las competencias necesarias para su éxito académico.

#### 4. Justificación

La transición de la educación secundaria a la educación superior es una etapa crítica para los estudiantes, marcada por una serie de desafíos que pueden afectar su adaptación y rendimiento académico. En la Universidad Cooperativa de Colombia, se ha identificado un incremento notable en la demanda de asesorías académicas entre los estudiantes de primer semestre, quienes enfrentan dificultades significativas en áreas como la gestión del tiempo, la concentración académica y el control del estrés. Estos problemas evidencian una adaptación insuficiente al ritmo académico exigido por el entorno universitario y una falta de herramientas efectivas para enfrentar los nuevos retos que se les presentan.

La justificación para la implementación de este proyecto radica en la necesidad urgente de abordar las dificultades de adaptación universitaria de manera estructurada y efectiva. La problemática observada no solo pone en riesgo la permanencia de los estudiantes en la universidad, sino que también impacta negativamente en su rendimiento académico y bienestar emocional. En el año 2024, más de 300 estudiantes de primer semestre buscaron apoyo en el área de bienestar y permanencia, solicitando refuerzos en áreas clave para su desarrollo académico y personal. Este elevado nivel de demanda subraya la necesidad de una intervención pedagógica que proporcione soluciones integrales y accesibles.

El proyecto propuesto se centra en la implementación de una metodología lúdica en un entorno virtual, con el objetivo de mejorar la adaptación universitaria y desarrollar competencias académicas en los estudiantes de primer semestre. La metodología lúdica, al integrar juegos y dinámicas de aprendizaje, ofrece una manera innovadora y atractiva de abordar temas cruciales como la concentración, la gestión del tiempo y el control del estrés. Esta aproximación no solo facilita el aprendizaje y la adquisición de habilidades de forma amena, sino que también promueve un mayor compromiso y participación por parte de los estudiantes.

Se espera que la inteligencia emocional desarrollada adecuadamente facilitará la adaptación en el contexto educativo, especialmente en lo que respecta a las relaciones interpersonales (Pérez, Pinto, Castellanos, y Fuentes, 2023). Esta dimensión de la inteligencia emocional se integrará en la metodología lúdica, con el fin de fortalecer las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes, mejorando así su capacidad para enfrentar los desafíos académicos y sociales de la vida universitaria.

La intervención propuesta contribuye significativamente a la solución del problema identificado al proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas y efectivas para enfrentar los desafíos académicos. Al reducir la demanda de asesorías individuales y mejorar el rendimiento académico y bienestar emocional de los estudiantes, se espera fortalecer su capacidad de adaptación al entorno universitario. Esta mejora en la adaptación universitaria también se traducirá en una mayor cohesión y eficiencia dentro del entorno académico de la universidad.

Para la institución, este proyecto representa una oportunidad para optimizar los recursos destinados a la orientación y apoyo académico, promoviendo una estrategia pedagógica innovadora que puede ser replicada y adaptada a otros contextos o niveles educativos en el futuro.

Además, al abordar de manera preventiva las dificultades comunes entre los estudiantes de primer semestre, el proyecto logro una disminución en la tasa de deserción y a un aumento en la satisfacción estudiantil, consolidando la universidad como una institución comprometida con el éxito y bienestar de sus estudiantes.

En términos de la especialización en Pedagogía de la Lúdica, este proyecto ofrece una aplicación práctica y relevante de las teorías y metodologías estudiadas durante la formación. La implementación de una metodología lúdica en un entorno virtual no solo valida los conceptos aprendidos en la especialización, sino que también proporciona una valiosa experiencia en la creación y gestión de intervenciones pedagógicas innovadoras.

En resumen, la justificación para la realización de este proyecto está fundamentada en la necesidad de mejorar la adaptación universitaria de los estudiantes de primer semestre, contribuir a la solución de las dificultades identificadas y aportar beneficios tangibles a la institución y a la especialización en Pedagogía de la Lúdica. La intervención propuesta busca ofrecer una solución integral y efectiva que promueva el éxito académico y el bienestar emocional de los estudiantes, alineándose con los objetivos y necesidades de la universidad.

## **5. Objetivos**

### **5.1 Objetivos Específicos**

Fortalecer mediante una estrategia lúdica virtual la adaptación universitaria y desarrollar competencias académicas en estudiantes de primer semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá durante el año 2024 con el fin de aumentar la permanencia académica.

### **5.2 Objetivos Específicos**

Identificar las principales dificultades académicas y emocionales que enfrentan los estudiantes de primer semestre en la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá en el año 2024.

Diseñar una actividad lúdica virtual que aborde las áreas de concentración, gestión del tiempo y control del estrés, adaptada a las necesidades específicas de los estudiantes en el diagnóstico.

Evaluar la efectividad de la estrategia lúdica en la mejora de la adaptación universitaria y el desarrollo de competencias académicas en los estudiantes de primer semestre durante el año 2024.

## 6. Aproximación al estado del arte

La adaptación a la vida universitaria es un proceso complejo y multifacético que se ve influenciado por diversos factores, incluidos los antecedentes educativos de los estudiantes. La variabilidad en los estándares de calidad de los colegios en Colombia genera un desafío significativo para aquellos estudiantes que provienen de instituciones con baja calidad educativa. Estos estudiantes, al enfrentarse a las exigencias académicas de la universidad, suelen encontrar dificultades adicionales para adaptarse y, como resultado, pueden estar en mayor riesgo de deserción.

Diversos estudios han abordado la importancia de desarrollar estrategias pedagógicas efectivas para facilitar esta transición. Por ejemplo, se ha destacado la relevancia de la interacción socioafectiva en el aula, donde las dinámicas grupales juegan un papel crucial en la generación de vínculos y emociones que no solo aportan habilidades sociales, sino que también estimulan el desarrollo del bienestar personal y social de los estudiantes (Guampe, 2023). Estas dinámicas son fundamentales para ayudar a los estudiantes a integrarse y adaptarse a los nuevos entornos académicos.

Asimismo, se ha propuesto un modelo sistémico de la didáctica fundamental que aboga por enseñar de manera estratégica, utilizando metodologías que transforman el aprendizaje y logran resultados positivos en los estudiantes (Mahecha y González, 2020). Este enfoque subraya la necesidad de adaptar las estrategias pedagógicas para abordar las diferentes necesidades de los estudiantes, particularmente aquellos que requieren un apoyo adicional debido a deficiencias en su formación previa.

La creación de estrategias de aula que permitan la participación de los estudiantes es otro aspecto clave en este proceso. Según González (2020), estas estrategias no solo facilitan la adaptación al entorno universitario, sino que también empoderan a los estudiantes, permitiéndoles tomar decisiones y proponer soluciones que contribuyen a su desarrollo académico y personal. Este enfoque es esencial para nivelar las competencias académicas de los estudiantes y, en última instancia, reducir las tasas de deserción universitaria.

Por otro lado, se ha demostrado que las habilidades sociales son fundamentales para la adaptación universitaria, ya que los estudiantes deben ajustarse a nuevos escenarios de aprendizaje y socialización que difieren significativamente de los entornos escolares anteriores (Hernández et al., 2023). La falta de estas habilidades puede dificultar la integración de los estudiantes y su éxito académico, lo que refuerza la responsabilidad de las universidades de proporcionar el apoyo necesario para el desarrollo de estas competencias.

En estudios internacionales, se ha observado que los estudiantes de primer año presentan un menor ajuste emocional, social y académico en comparación con los estudiantes de últimos años (Nureña Cunaya, 2012). Este hallazgo sugiere que la adaptación a la vida universitaria es un proceso que requiere tiempo y apoyo continuo. Además, se ha encontrado que, durante la transición a la universidad, los estudiantes suelen mostrar un nivel moderado de adaptación, lo que

indica que, aunque son capaces de ajustarse a las demandas académicas, este proceso puede ser desafiante y estresante (Aliaga Ruiz, 2024).

En resumen, la evidencia sugiere que la adaptación universitaria es un proceso complejo que puede verse facilitado significativamente por la implementación de estrategias pedagógicas adecuadas y un apoyo institucional robusto. Este proceso de adaptación no solo depende de las capacidades individuales de los estudiantes, sino también de las condiciones educativas previas que traen consigo al ingresar a la universidad. Las disparidades en la calidad educativa del sistema escolar colombiano crean brechas significativas en las competencias académicas y habilidades sociales de los estudiantes, afectando de manera desigual su capacidad para enfrentar los desafíos del entorno universitario.

Por lo tanto, es imperativo que las universidades asuman un rol activo y comprometido en nivelar estas competencias, implementando programas de nivelación y apoyo que estén alineados con las necesidades específicas de los estudiantes provenientes de contextos educativos menos favorecidos. Este enfoque no solo contribuirá a mejorar el desempeño académico, sino que también es fundamental para reducir las tasas de deserción, que suelen ser más altas entre aquellos estudiantes que enfrentan mayores dificultades de adaptación. Al proporcionar un entorno de aprendizaje inclusivo y equitativo, las universidades pueden garantizar que todos sus estudiantes tengan la oportunidad de alcanzar el éxito académico, independientemente de su formación previa.

## 7. Estrategia metodológica aplicada

### 7.1 Contexto y Población

El proyecto se desarrolla en la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá, en el año 2024. Este contexto universitario se caracteriza por una población estudiantil diversa, con estudiantes provenientes de distintos estratos socioeconómicos y regiones del país. Bogotá, como capital, ofrece un entorno sociocultural dinámico y una infraestructura educativa avanzada, pero también presenta desafíos relacionados con la desigualdad social y educativa.

La problemática que aborda este proyecto se enmarca en las dificultades de adaptación universitaria de los estudiantes de primer semestre. Estos estudiantes, que provienen de diversas instituciones educativas con estándares de calidad dispares, enfrentan retos significativos en términos de gestión del tiempo, concentración académica y control del estrés. La variabilidad en la calidad educativa de los colegios en Colombia ha generado brechas en las competencias académicas, lo que dificulta la adaptación de aquellos que provienen de entornos menos favorecidos. Para esta intervención, se caracterizó un grupo de aproximadamente 300 estudiantes de primer semestre, quienes participaron como muestra.

Estos pertenecen a diversas carreras, quienes han expresado dificultades en su adaptación al entorno universitario y han solicitado apoyo en el área de bienestar y permanencia.

### 7.2 Fases o Etapas

El proyecto se desarrolla en las siguientes fases, cada una diseñada para cumplir con los objetivos específicos propuestos:

#### **Fase 1: Diagnóstico e Identificación de Necesidades**

El objetivo es identificar las principales dificultades académicas y emocionales que enfrentan los estudiantes de primer semestre. Para ello, se realizaron una encuesta diagnóstica que recolectó información sobre las áreas en las que los estudiantes experimentan mayores problemas. Además, se llevaron a cabo entrevistas a grupos focales para profundizar en los desafíos específicos relacionados con la adaptación universitaria. Los instrumentos utilizados fueron encuestas en línea, entrevistas semiestructuradas y análisis documental.

#### **Fase 2: Diseño y Desarrollo de la Metodología Didáctica**

Objetivo: Desarrollar una metodología lúdica virtual que aborde las áreas de competencias académicas, adaptada a las necesidades identificadas en el diagnóstico.

Actividades: Se diseñaron y estructuraron cuatro encuentros virtuales en días diferentes bajo los siguientes temas: "Conoce tus emociones", "Gestionar el estrés", "Creencias limitantes" y "Tu tiempo vale oro". Cada sesión contó con diapositivas explicativas, actividades lúdicas interactivas, y se establecieron sesiones de 40 minutos.

Instrumentos: Diseño de material didáctico, desarrollo de actividades lúdicas, creación de diapositivas interactivas.

#### **Fase 3: Implementación de la Metodología Lúdica**

Objetivo: Evaluar la efectividad de la metodología lúdica implementada en términos de mejora en la adaptación universitaria y desarrollo de competencias académicas.

Actividades: Se llevaron a cabo las cuatro sesiones virtuales planificadas, cada una con una participación de 30 a 40 estudiantes. Las sesiones siguieron un formato estructurado: introducción de conceptos clave, explicación de las reglas del juego o actividad, ejecución de la actividad lúdica y conclusión del aprendizaje.

Instrumentos: Observación participante, grabaciones de sesiones, formularios de evaluación.

#### **Fase 4: Evaluación y Sistematización de Resultados**

Objetivo: Analizar los resultados obtenidos para determinar el impacto de la intervención en la adaptación universitaria de los estudiantes.

Actividades: Se envió un formulario de evaluación a los estudiantes al finalizar las sesiones, donde calificaron numéricamente la actividad. Se analizaron los datos recopilados para evaluar el impacto de la metodología lúdica en las competencias académicas y la adaptación universitaria.

### **7.3. Instrumentos de recopilación de información.**

Para la recolección de información y la sistematización del proyecto, se emplearán los siguientes instrumentos:

- Entrevistas Semiestructuradas: Aplicadas a grupos focales en la fase diagnóstica, para obtener información detallada sobre las dificultades y expectativas de los estudiantes. (ver Anexo 1)  
Enlace del Formulario completo: <https://forms.office.com/r/zv6DPneQzX>
- Formularios de Evaluación: Al final de todas las sesiones, se envió un formulario donde los estudiantes calificaron la actividad de manera numérica, proporcionando datos cuantitativos para el análisis. (ver Anexo 2)

**Tabla 1**

*Descripción de las fases e instrumentos del proyecto*

<b>Objetivo Específicos</b>	<b>Fase</b>	<b>Instrumento</b>
Identificar las principales dificultades académicas y emocionales que enfrentan los estudiantes de primer semestre.	Fase # 1	Entrevistas semiestructuradas.
Desarrollar una metodología lúdica virtual adaptada a las necesidades identificadas en el diagnóstico.	Fase # 2	Diseño de material didáctico, desarrollo de actividades lúdicas, creación de diapositivas interactivas.
Evaluar la efectividad de la metodología lúdica implementada en términos de mejora en la adaptación universitaria y competencias académicas.	Fase # 3	Observación participante, grabaciones de sesiones, formularios de evaluación.

Analizar los resultados obtenidos para determinar el impacto de la intervención en la adaptación universitaria de los estudiantes	Fase # 4	Formularios de evaluación, análisis estadístico de resultados, elaboración de informes.
---	----------	---

#### 7.4. Cronograma:

**Tabla 2**

*Tiempo de Ejecución del Proyecto*

TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO					
FASE	ACTIVIDAD	Trimestre I	Trimestre II	Trimestre III	Trimestre IV
Fase 1: Diagnóstico e Identificación de Necesidades	Realización de encuesta diagnóstica y entrevistas semiestructuradas.	x			
	Análisis de resultados y sistematización de necesidades identificadas.		x		
Fase 2: Diseño y Desarrollo de la Metodología Lúdica	Diseño del material didáctico y diapositivas interactivas.		x		
	Planificación y estructuración de las sesiones virtuales.		x		
Fase 3: Implementación de la Metodología Lúdica	Ejecución de las 4 sesiones virtuales con estudiantes.			x	
	Observación y registro de las actividades lúdicas durante las sesiones.			x	
Fase 4: Evaluación y Sistematización de Resultados	Evaluación de las sesiones y análisis de los datos obtenidos.				x
	Elaboración de informes finales y sistematización de resultados.				x

**Fuente:** Autoría Propia

#### 7.5 Línea de investigación del Grupo Transdisciplinar para la Innovación Educativa y la Transformación Social – TIETS:

La línea del grupo de investigación de las Especializaciones de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales corresponde a: Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes

Línea de la Especialización en Pedagogía de la Lúdica, su objetivo es comprender el desarrollo humano desde las dinámicas de los procesos de aprendizaje de los sujetos en las diversas formas de interacción en ambientes emergentes.

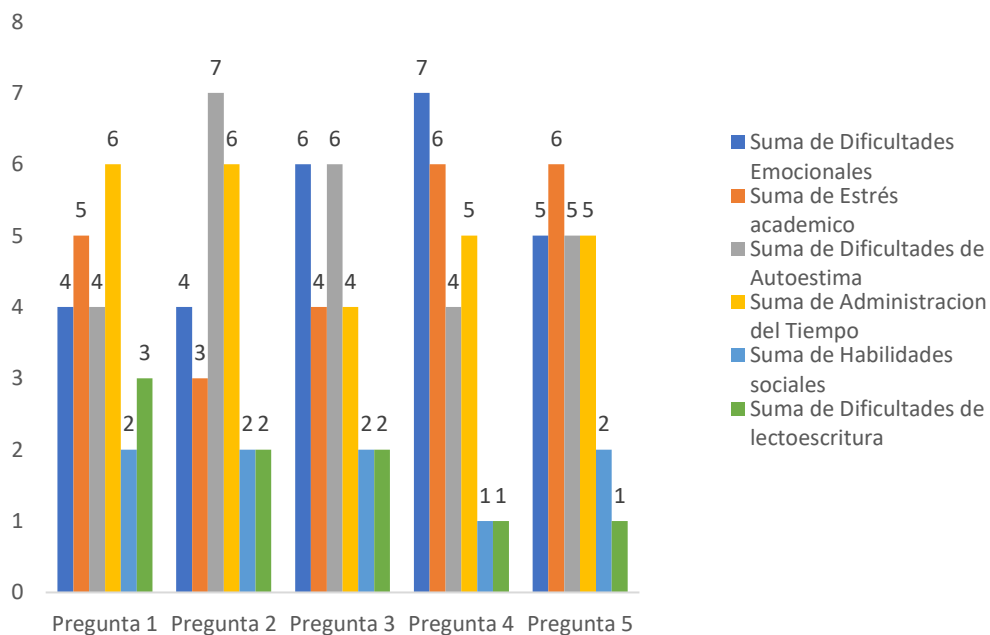
## 8. Resultados y discusión

En cumplimiento del objetivo general de este proyecto, que fue diseñar e implementar una metodología didáctica para fortalecer la adaptación universitaria y el desarrollo de competencias académicas en estudiantes de primer semestre, se llevaron a cabo diversas actividades metodológicas, incluyendo entrevistas semiestructuradas aplicadas a un grupo focal de 24 estudiantes. Las preguntas realizadas a los participantes se centraron en identificar sus dificultades de adaptación universitaria y sus expectativas respecto al proceso.

- Pregunta 1. ¿Cuáles han sido las principales dificultades que has enfrentado durante tu primer semestre en la universidad?
- Pregunta 2. ¿Qué tan difícil te ha resultado gestionar tus emociones durante este proceso de adaptación?
- Pregunta 3. ¿Cómo has manejado el estrés académico hasta ahora?
- Pregunta 4. ¿Consideras que la gestión de emociones es un tema importante para mejorar tu rendimiento académico?
- Pregunta 5. ¿Te has sentido abrumado o estresado por la carga académica o la falta de tiempo?

**Figura 1**

*Resultados del Grupo Focal*



Los estudiantes participantes señalaron varias dificultades clave que enfrentaron durante su primer semestre universitario. En cuanto a las dificultades académicas, un alto porcentaje expresó que tuvieron problemas para seguir el ritmo de las clases, manejar las tareas y cumplir con las expectativas establecidas. Respecto a la gestión emocional, la mayoría indicó que les resultó complicado controlar sus emociones durante la transición, mencionando sentimientos de ansiedad

y presión. En términos de estrés académico, muchos estudiantes manifestaron no contar con estrategias claras para manejar el estrés generado por las exigencias del entorno universitario.

Además, varios participantes mencionaron problemas relacionados con la autoestima y creencias limitantes, lo que afectó su rendimiento académico. Estas creencias, junto con una baja autoestima, se convirtieron en un obstáculo para su progreso académico. Finalmente, la gestión del tiempo fue un tema recurrente, ya que muchos estudiantes encontraron dificultades para organizarse, lo que llevó a la acumulación de tareas y un aumento en el estrés.

A partir de estos resultados, se diseñaron talleres didácticos específicos, centrados en las áreas más destacadas. Los temas de los talleres incluyeron: "Conoce tus emociones", "Gestionar el estrés", "Creencias limitantes" y "Tu tiempo vale oro", con el objetivo de brindar a los estudiantes herramientas prácticas para superar estos desafíos y mejorar su adaptación a la vida universitaria.

A continuación, se describen los momentos de inicio, desarrollo y cierre de cada una de ellas:

**Tabla 3**

*Secuencia de Actividades*

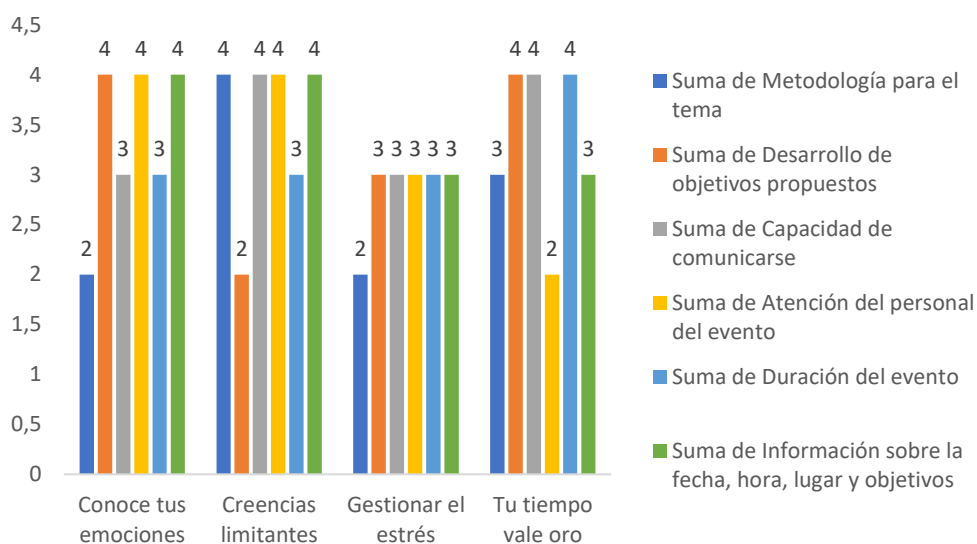
ACTIVIDAD	INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Conoce tus emociones	Se inicia con una breve introducción de 5 minutos sobre la importancia de gestionar las emociones en el ámbito universitario. Se presentan varias situaciones comunes que los estudiantes podrían enfrentar, como perder una materia o no sentirse incluidos. <i>Recursos:</i> diapositivas, Zoom.	Durante 40 minutos, los estudiantes observan las situaciones proyectadas y deben elegir cuál emoción consideran que corresponde a cada una, usando una herramienta interactiva de votación (Zoom o Google Forms). Posteriormente se discuten las emociones identificadas. <i>Participantes:</i> Estudiantes de primer semestre	Se realiza una retroalimentación de 5 minutos en la que se discuten estrategias para gestionar las emociones y se fomenta la reflexión sobre el impacto de estas en la vida académica. <i>Recursos:</i> Zoom.

Gestionar el estrés	Se empieza con una explicación de 5 minutos sobre qué es el estrés y cómo afecta el rendimiento académico. <i>Recursos:</i> diapositivas y audio pregrabado.	Los estudiantes practican una técnica de mindfulness guiada por audio, con una duración de 10 minutos. Luego, durante 30 minutos, se realiza una discusión grupal sobre la experiencia y cómo podrían aplicar esta técnica en situaciones de estrés académico. <i>Participantes:</i> Estudiantes de primer semestre.	Se concluye en 5 minutos con recomendaciones adicionales para gestionar el estrés en el día a día y se invita a los estudiantes a continuar practicando mindfulness. <i>Recursos:</i> Zoom.
Creencias limitantes	En 5 minutos, se introduce el concepto de creencias limitantes, mostrando ejemplos comunes que los estudiantes podrían tener, como "No soy lo suficientemente inteligente para este curso". <i>Recursos:</i> diapositivas en Zoom.	Durante 20 minutos, se proyectan frases limitantes, y los estudiantes levantan la mano cuando se identifican con alguna. Se crean grupos en salas virtuales de Zoom donde trabajarán en reformular esas creencias en positivas. <i>Participantes:</i> Estudiantes de primer semestre, divididos en pequeños grupos	Durante 20 minutos, se proyectan frases limitantes, y los estudiantes levantan la mano cuando se identifican con alguna. Se crean grupos en salas virtuales de Zoom donde trabajarán en reformular esas creencias en positivas. <i>Participantes:</i> Estudiantes de primer semestre, divididos en pequeños grupos
Tu tiempo vale oro	Se dedica 5 minutos para explicar la importancia de la gestión del tiempo en la vida universitaria y el uso de Google Calendar como herramienta para organizar las tareas. <i>Recursos:</i> Google Calendar, Zoom.	Durante 35 minutos, los estudiantes participan colaborativamente añadiendo tareas y actividades académicas al calendario grupal en tiempo real. Se identifican en conjunto las dificultades para gestionar el tiempo. <i>Participantes:</i> Estudiantes de primer semestre.	En 5 minutos, se reflexiona sobre las principales dificultades identificadas y se brindan recomendaciones para mejorar la gestión del tiempo. <i>Recursos:</i> Google Calendar, Zoom.

En la tabla anterior se evidencian las cuatro secciones con su respectivo inicio, desarrollo y cierre, mostrando el tiempo de cada una de ellas y los recursos lúdicos utilizados. Cabe resaltar que cualquier docente, independientemente de su especialización, puede aplicar estos talleres. Se utilizó como herramienta de meditación el video disponible en este enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=EC\\_u8LtO9P8](https://www.youtube.com/watch?v=EC_u8LtO9P8) (Aire Fresco Meditación y Mindfulness App). Además, se apoya en este documento, que pertenece a “El Milagro del Mindfulness” (Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad, Plaza del Cuadro 3, 3° B y C, Santander 39004, España).

## Figura 2

Resultados evaluativos de cada Taller



En total participaron 102 estudiantes, quienes evaluaron los talleres mediante una escala del 1 al 4, siendo 4 la calificación más alta y 1 la más baja.

El taller de "Conoce tus emociones" obtuvo calificaciones altas en la organización y la atención del personal (ambos con 4), lo que refleja un buen manejo logístico y de soporte. Sin embargo, la metodología (2) y el aporte al crecimiento personal (1) muestran que no cumplió las expectativas en cuanto a su impacto formativo.

El taller de "Gestionar el estrés" recibió calificaciones medias, destacando la organización y la atención del personal (ambos con 3), pero con oportunidades de mejora en la metodología (2).

En "Creencias limitantes", se observan evaluaciones favorables en la comunicación y la metodología (4), así como un fuerte aporte al crecimiento personal (4), lo que sugiere que este taller tuvo un impacto positivo en los estudiantes.

Finalmente, "Tu tiempo vale oro" se destacó en su duración y comunicación (4), pero la atención del personal fue menos valorada (2), lo que indica que, aunque el contenido fue apreciado, la interacción podría mejorarse.

El análisis de las dos gráficas revela que los estudiantes enfrentaron principales dificultades en la adaptación universitaria relacionadas con problemas académicos, gestión emocional, estrés,

autoestima y organización del tiempo. Las calificaciones de los talleres reflejan que "Conoce tus emociones" tuvo un buen manejo logístico, pero falló en metodología y aporte al crecimiento personal. "Gestionar el estrés" mostró organización aceptable, pero con una metodología mejorable. "Creencias limitantes" se destacó por su efectividad en comunicación, metodología y impacto en el desarrollo personal, mientras que "Tu tiempo vale oro" fue bien valorado en contenido y comunicación, pero la atención del personal necesita mejora. Estos resultados indican que, aunque algunos talleres fueron exitosos, es necesario ajustar las metodologías y mejorar la interacción en otros para optimizar la adaptación universitaria.

Finalmente, en la discusión se retoma la pregunta problema: ¿Cómo puede una estrategia lúdica virtual mejorar la adaptación universitaria y el desarrollo de competencias académicas en estudiantes de primer semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá durante el año 2024? Los resultados muestran que, de los cuatro talleres, solo dos tuvieron una acogida total, mientras que los otros dos recibieron evaluaciones bajas por parte de los estudiantes, quienes señalaron una baja interacción. Curiosamente, estos talleres fueron los de gestión emocional y gestión del estrés. Esto sugiere que hay una población que necesita intervención pedagógica urgente y que se debe adoptar un enfoque individualizado para abordar su adaptación universitaria. Como se mencionó anteriormente, en estudios internacionales se ha observado que los estudiantes de primer año presentan un menor ajuste emocional, social y académico en comparación con los estudiantes de últimos años, tal como lo menciona Nureña Cunaya (2012), y estos resultados reafirman esta afirmación.

## 9. Conclusiones y recomendaciones

El proyecto de estrategia lúdica virtual ha logrado cumplir de manera efectiva los objetivos planteados, fortaleciendo la adaptación universitaria y desarrollando competencias académicas en estudiantes de primer semestre en la Universidad Cooperativa de Colombia en Bogotá durante el año 2024. La identificación de las principales dificultades académicas y emocionales permitió diseñar intervenciones específicas que abordaron áreas críticas como la concentración, la gestión del tiempo y el control del estrés. La estrategia aplicada mostró un impacto positivo al facilitar una adaptación más efectiva al entorno universitario y contribuir a la permanencia académica de los estudiantes.

La implementación de los talleres lúdicos virtuales ha demostrado ser eficaz en la mejora de la adaptación universitaria y en el desarrollo de competencias académicas. Los resultados obtenidos mediante la observación de la participación estudiantil, el análisis del progreso académico y emocional, y la comparación de los resultados iniciales con los obtenidos al finalizar la intervención, evidencian un avance significativo en las áreas abordadas. Los talleres de "Conoce tus emociones" y "Creencias limitantes" tuvieron una recepción particularmente positiva, lo que confirma que estos enfoques metodológicos respondieron adecuadamente a las necesidades detectadas.

El efecto del Proyecto de Intervención Educativa (PIE) en la población estudiantil ha sido considerable, con mejoras notables en la adaptación y la gestión de competencias académicas. Este éxito no solo subraya la relevancia de la metodología lúdica en el contexto educativo, sino que también demuestra su sostenibilidad a largo plazo. Para asegurar la continuidad y expansión del proyecto, es fundamental ajustar y perfeccionar los talleres basados en la retroalimentación obtenida y considerar la inclusión de componentes adicionales que puedan enriquecer la experiencia educativa para futuros estudiantes.

### Recomendaciones

Para futuros proyectos, se recomienda realizar una evaluación continua y detallada de las metodologías utilizadas, especialmente en aquellos talleres que no lograron los resultados esperados. Incorporar mecanismos de retroalimentación y ajustar las actividades en tiempo real puede mejorar significativamente la efectividad y la interacción durante las sesiones. Además, se debería considerar la diversificación de enfoques metodológicos para atender de manera más integral las diversas necesidades de los estudiantes.

En una posible segunda etapa del proyecto, sería beneficioso implementar un componente de seguimiento para evaluar la sostenibilidad a largo plazo de las estrategias introducidas. También se sugiere explorar la posibilidad de ampliar el alcance del proyecto para incluir a otros grupos de estudiantes y áreas de dificultad, así como fomentar colaboraciones con expertos en psicología y pedagogía para enriquecer el enfoque y maximizar el impacto del proyecto.

## 10. Referencias bibliográficas

- Aliaga Ruiz, M. A. (2024). Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad de Chincha-2023.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/144241/Aliaga\\_RMA-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/144241/Aliaga_RMA-SD.pdf?sequence=1)
- Domínguez-Lara, S., & Prada-Chapoñan, R. E. (2020). Adaptación universitaria en estudiantes peruanos de ciencias de la salud. Diferencias por sexo y grupo etario. *Archivos de Medicina (Col)*, 20(2), 410-417.  
<https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770012/273863770012.pdf>
- Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad. (n.d.). *El milagro del mindfulness*.  
<https://drive.google.com/file/d/0B3q8TX4HDil6clhKX3NaQ1ZYczQ/view?pli=1&resourcekey=0-j8PGR6umTSvg-EbKZMvJYA>
- González, A. R. R. Experiencias pedagógicas flexibles hacia el cambio y la adaptación desde el aula universitaria. EXPERIENCIAS MAESTRAS: prácticas de aula en la educación superior. <https://acortar.link/p0Q0YH>
- Guampe, M. (2023). Gestión de las emociones en la adaptación en el aula, de los niños y las niñas del grado primero de la Institución Educativa La Paz de El tambo Cauca; con enfoque en dinámicas grupales. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11371/5982>
- Hernández, P. M. M., Henríquez, C. P. H., Sánchez, E. J. G., & Chamorro, M. I. H. (2023). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de práctica profesional de la Corporación Universitaria del Caribe, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 29(8), 136-148. <file:///C:/Users/andres/Downloads/Dialnet-DesarrolloDeHabilidadesSocialesEnEstudiantesDePrac-9219698.pdf>
- Mahecha, A. C. & González, M. L. (2020). Estrategia proyectiva aprendo, juego y me divierto matemáticamente a través de mi arte. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11371/3183>
- Nureña Cunaya, N. P. Conductas saludables y adaptación a la vida universitaria acorde al nivel de estudio en estudiantes de Ciencias e Ingenierías.  
[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/27387/NURE%C3%91A\\_CUNAYA\\_NICOLL\\_PAMELA\\_CONDUCTAS\\_SALUDABLES.pdf?sequence=1](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/27387/NURE%C3%91A_CUNAYA_NICOLL_PAMELA_CONDUCTAS_SALUDABLES.pdf?sequence=1)
- Pérez, S. E. F., Pinto, A. G. P., Castellanos, L. M., & Fuentes, J. M. (2023). Inteligencia emocional y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de la Universidad Nacional de Agricultura, Honduras. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 12(31), 156-178. <file:///C:/Users/andres/Downloads/21449-241-86631-1-10-20230605.pdf>
- Ponte Azañero, A. J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/3439/1/RE\\_PSICO\\_ADO\\_LFO.PONTE\\_VIDA.UNIVERSITARIA\\_DATOS.PDF](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/3439/1/RE_PSICO_ADO_LFO.PONTE_VIDA.UNIVERSITARIA_DATOS.PDF)

**Video:** Aire Fresco Meditación y Mindfulness App. (n.d.). YouTube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=EC\\_u8LtO9P8](https://www.youtube.com/watch?v=EC_u8LtO9P8)

## 11. Anexos

### Anexo 1. Formato de entrevista semiestructurada

#### Entrevista Semiestructurada sobre Dificultades de Adaptación Universitaria

Gracias por participar en esta entrevista grupal. Nuestro objetivo es conocer mejor las dificultades que enfrentan como estudiantes de primer semestre para adaptarse a la vida universitaria. La información que nos proporcionen será fundamental para diseñar talleres que aborden estas problemáticas. Sus respuestas serán confidenciales.

Hola, Cristian Fabian. Cuando envíe este formulario, el propietario verá su nombre y dirección de correo electrónico.

1. ¿Cuáles han sido las principales dificultades que has enfrentado durante tu primer semestre en la universidad?

Escriba su respuesta

2. ¿Qué tan difícil te ha resultado gestionar tus emociones durante este proceso de adaptación?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nada probable

Muy probable

3. ¿Cómo has manejado el estrés académico hasta ahora?

Escriba su respuesta

4. ¿Consideras que la gestión de emociones es un tema importante para mejorar tu rendimiento académico?

Escriba su respuesta

5. ¿Te has sentido abrumado o estresado por la carga académica o la falta de tiempo?

Escriba su respuesta

**Nota.** La imagen anterior corresponde al formulario aplicado a los asistentes del grupo focal, con el objetivo de identificar las principales dificultades que enfrentan los estudiantes de primer semestre para adaptarse a la vida universitaria.

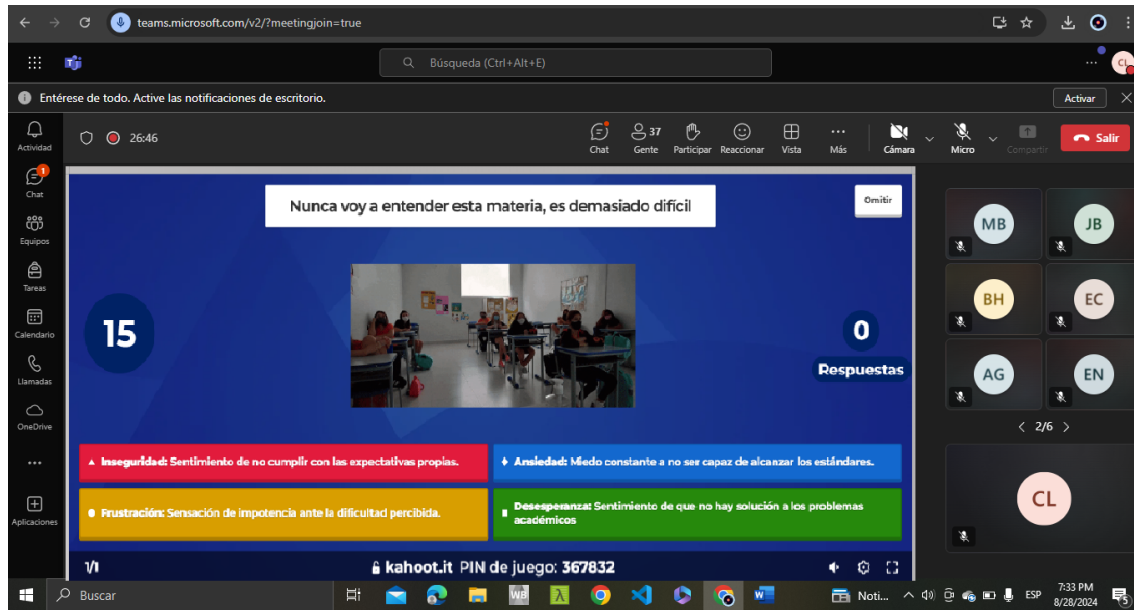
## Anexo 2. Cuestionario para los estudiantes

Califica los siguientes Ítems en una escala del 1 al 4, siendo 4 la calificación más alta

	Columna 1	Columna 2	Columna 3	Columna 4
Información sobre la fecha, hora, lugar y objetivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duración del evento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atención del personal del evento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Capacidad de comunicarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desarrollo de objetivos propuestos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metodología para el tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cómo califica el evento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aporta al crecimiento personal y profesional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Nota.** La imagen anterior corresponde al cuestionario en el que los estudiantes evaluaban la actividad al finalizar cada sesión virtual.

### Anexo 3. Taller de emociones



*Nota.* En la anterior imagen se presenta el taller de emociones aplicándolo a los estudiantes utilizando la plataforma Teams..

### Anexo 4. Respuestas de estudiantes en la hoja de cálculo

Califica los siguientes ítem	Califica los siguientes ítem	Califica los siguientes ítem	Califica los siguientes ítem	Califica los siguientes ítem	¿Qué aprendiste en el taller?
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Como manejar el estres
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Controlar el estrés y emociones es importante para la vida cotidiana
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Manejar el estrés
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	..
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	autorregulación emocional para evitar afectaciones en otros u prc
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Como sobre llevar el estrés
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Excelente aprender a regular las emociones en el marco del tema
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Debemos saber manejar el estrés durante nuestro diario vivir
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	El estrés como manejarlo
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	autorregulación emocional
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Acerca de el estrés y como aprender a controlarlo
Columna 3	Columna 4	Columna 4	Columna 3	Columna 4	A manejar mi estres ante situaciones cotidianas
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Tecnicas para el manejo del estres
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	El equilibrio emocional para tener una buena salud física y emoción
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Equilibrio emocional para tener una buena salud física y mental
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Como darle un mejor manejo a las cosas y evitar daños en la salud
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Es importante entender que es el estrés y la importancia que tienen
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	El estrés
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Sobre el estres
Columna 3	Columna 3	Columna 3	Columna 2	Columna 3	Que la respiración ayuda a relajar el cuerpo y la mente , debemos
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Debemos manejar el estrés con técnicas explicadas en charla
Columna 4	Columna 4	Columna 3	Columna 3	Columna 4	Aprender a gestionar las tareas que tenemos pendientes hacer y
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Ejercicios adecuados para el control del estrés y así mejorar nues
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Como manejar identificar y manejar el estrés.
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	La importancia que tiene saber manejar el estrés ante cualquier s
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Controlar la ansiedad
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	El estres
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	A manejar el estrés
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Manejo de estres
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Como manejar el estrés
Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Columna 4	Controlar el estrés durante el día

*Nota.* En la imagen anterior se evidencian algunas de las respuestas de los estudiantes en el taller de Gestión del Estrés, así como la aprobación del aprendizaje por parte de los participantes.