



Estrés, depresión y ansiedad: prevención de síntomas que conducen a la deserción

Programa de prevención de la deserción temprana y promoción para la permanencia estudiantil

Unidad de Bienestar Universitario de la Facultad de Ingeniería

Yesica Durango Henao

Informe de práctica para optar al título de Trabajadora Social

Asesora

Diana Elena Bedoya, Trabajadora Social

Acompañante Institucional

Dallany Clavijo Restrepo, Trabajadora Social

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Trabajo Social

Medellín, Antioquia, Colombia

2021

Cita	(Durango Henao, 2021)
Referencia	Durango Henao, Y. (2021). <i>Estrés, depresión y ansiedad: prevención de síntomas que conducen a la deserción</i> [Informe de práctica]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda.

Decano/Director: John Mario Muñoz Lopera.

Jefe departamento: María Edith Morales Mosquera.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos

Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
1. Fortalecimiento del Programa de prevención de la deserción temprana y promoción de la permanencia estudiantil.....	7
2. Hallazgos de las actividades realizadas en el proceso de ejecución del proyecto	9
2.1. Actividades realizadas con estudiantes.....	9
2.1.1. Talleres virtuales	13
2.2. Asesorías personalizadas	25
2.3. Actividades realizadas para maestros	29
3. Acompañamiento a la línea estratégica Plan Padrino	31
4. Reflexión.....	33
5. Recomendaciones	38
6. Referencias.....	39

Tabla de ilustraciones

Figura 1 Top 5 posibles causas de deserción	10
Figura 2 ¿Qué te produce estrés, depresión, ansiedad, desmotivación en este momento?	11
Figura 3 Cronograma de talleres	13
Figura 4 Taller hábitos de vida saludables	14
Figura 5 Taller hábitos de vida saludables	15
Figura 6 Taller ¿Cómo puedo evitar la procrastinación?	16
Figura 7 Taller ¿Cómo aprender a dominar el estrés y la ansiedad?	17
Figura 8 Taller ¿Cómo aprender a dominar el estrés y la ansiedad?	18
Figura 9 ¿En qué te afecta el mal manejo del tiempo?	19
Figura 10 Dormir bien: Hábitos y rutinas del sueño	20
Figura 11 Dormir bien: Hábitos y rutinas del sueño	21
Figura 12 Taller ¿Cómo vencer la pereza?	22
Figura 13 Taller ¿Cómo superar la frustración?	23
Figura 14 La frustración.....	24
Figura 15 Asesorías personalizadas	26
Figura 16 Asesorías personalizadas	26
Figura 17 Seguimiento asesorías.....	27
Figura 18 Seguimiento asesorías.....	27
Figura 19 Seguimiento asesorías.....	28
Figura 20 Seguimiento asesorías.....	28
Figura 21 Cápsulas para la educación virtual	29
Figura 22 Plan Padrino.....	31

Resumen

El presente informe de gestión, da cuenta de la intervención realizada en la Unidad de Bienestar de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, principalmente con la población estudiantil y el fortalecimiento del programa de prevención de la deserción temprana y promoción de la permanencia estudiantil. Dicha intervención se pudo realizar gracias a la participación activa de los estudiantes en la construcción del proyecto y las necesidades expresadas en el diagnóstico, que sirvió de herramienta para darle voz a los sujetos, mostrando sus principales preocupaciones respecto al cambio de modalidad educativa de presencial a virtual y la adaptación a la vida universitaria en el marco de la pandemia por Covid-19.

Palabras clave: deserción estudiantil, estrés, depresión, ansiedad, permanencia estudiantil, virtualidad.

Abstract

This management report gives an account of the intervention carried out in the Welfare Unit of the Faculty of Engineering of the University of Antioquia, mainly with the student population and the strengthening of the early dropout prevention program and promotion of student retention. This intervention was possible thanks to the active participation of the students in the construction of the project and the needs expressed in the diagnosis, which served as a tool to give the subjects a voice, showing their main concerns regarding the change of educational modality from face-to-face to virtual and adaptation to university life in the framework of the Covid-19 pandemic.

Keywords: student dropout, stress, depression, anxiety, student retention, virtuality.

Introducción

La Unidad de Bienestar de Ingeniería hace parte de una de las facultades más grandes de la Universidad de Antioquia, con un gran número de estudiantes matriculados en pregrado y donde hay una gran tasa de deserción estudiantil.

Son múltiples las situaciones que rodean la problemática de la deserción, entre ellas el estrés, la depresión y la ansiedad, a estas se suman el trabajo virtual, la crisis que generó el Covid 19 en los estudiantes, el cambio de forma de trabajo, la alta carga académica impuesta por los maestros; estas fueron unas de las que los estudiantes expresaron en el diagnóstico realizado y que de una u otra manera, influyen en la deserción. Por tanto, en el presente informe nos encargamos de empezar a trabajar sobre ellas.

El contexto actual, en el que debido a la pandemia las dinámicas de vida y las dinámicas académicas han variado grandemente, ha aportado a que dicha problemática crezca en gran manera, llevando a los jóvenes a sentir la academia como una carga difícil de llevar, haciendo que finalmente deserten por el estrés, depresión, ansiedad y sentimiento de frustración que ha traído consigo el encierro y el aislamiento social.

El acercamiento a los estudiantes y maestros de la Facultad de Ingeniería, ha permitido que como practicante de la Unidad de Bienestar y Trabajadora Social en formación, sienta gran interés en aportar a la permanencia estudiantil de los jóvenes y a la disminución de las problemáticas que afectan la vida en general y la vida académica, logrando finalmente que se disminuya la deserción estudiantil.

1. Fortalecimiento del Programa de prevención de la deserción temprana y promoción de la permanencia estudiantil

La permanencia de los estudiantes es un tema relevante y que ha sido de gran preocupación para la Universidad de Antioquia, particularmente en la Facultad de Ingeniería, que como unidad académica con un gran número de estudiantes matriculados en modalidad presencial y virtual, se ha convertido en una de las facultades que más presenta índices de deserción, por esto cuenta con una coordinación de Bienestar, encargada de generar programas y servicios para la comunidad de dicha facultad, de ahí la necesidad de hacerle frente a la problemática de la deserción, siendo la permanencia el principal objetivo de la Unidad de Bienestar.

La Unidad de Bienestar de Ingeniería es un conjunto de programas encargados de ofrecer a la comunidad estudiantil un abanico de posibilidades que contribuyan no solo a su permanencia, sino también a un mejoramiento del estilo de vida de los/las estudiantes, por medio del fortalecimiento de sus redes de apoyo, de su vida emocional, social, académica, psicológica, económica, entre otros, entendiendo al estudiante como un ser integral que debe estar bien dentro de lo que sea posible.

(Avendaño, Durango y Rueda, 2020, p. 7)

Buscando contribuir a la vida y permanencia de los estudiantes por medio de cada uno de los programas, principalmente el de prevención de la deserción temprana y promoción de la permanencia estudiantil.

Actualmente, en un contexto de pandemia por Covid 19, que ha ocasionado un cambio en el modelo educativo, migrando a la virtualidad, se han dado múltiples situaciones, pues el cambio de rutinas y aislamiento social ha incrementado el estrés y ansiedad en la población estudiantil, dichas situaciones se han manifestado en la deserción escolar, que se ha convertido en uno de los efectos colaterales que ha traído la pandemia al país.

Este panorama nos permite tener claridad sobre el contexto actual en el cual están inmersos los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, lo cual ha generado que la permanencia en los espacios educativos se vea afectada.

Por estas razones, se hizo necesario fortalecer el programa de prevención de la deserción temprana y promoción de la permanencia estudiantil por medio de acciones concretas encaminadas principalmente a la población estudiantil y con una metodología de aprender haciendo - buscando que potencien sus habilidades (de administración del tiempo, hábitos de estudio, de gestión de las emociones y tolerancia a la frustración) y se dé un proceso de aprendizaje mucho más satisfactorio y prevenir los síntomas que pueden generar estrés, depresión y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, que conducen a la alta deserción escolar.

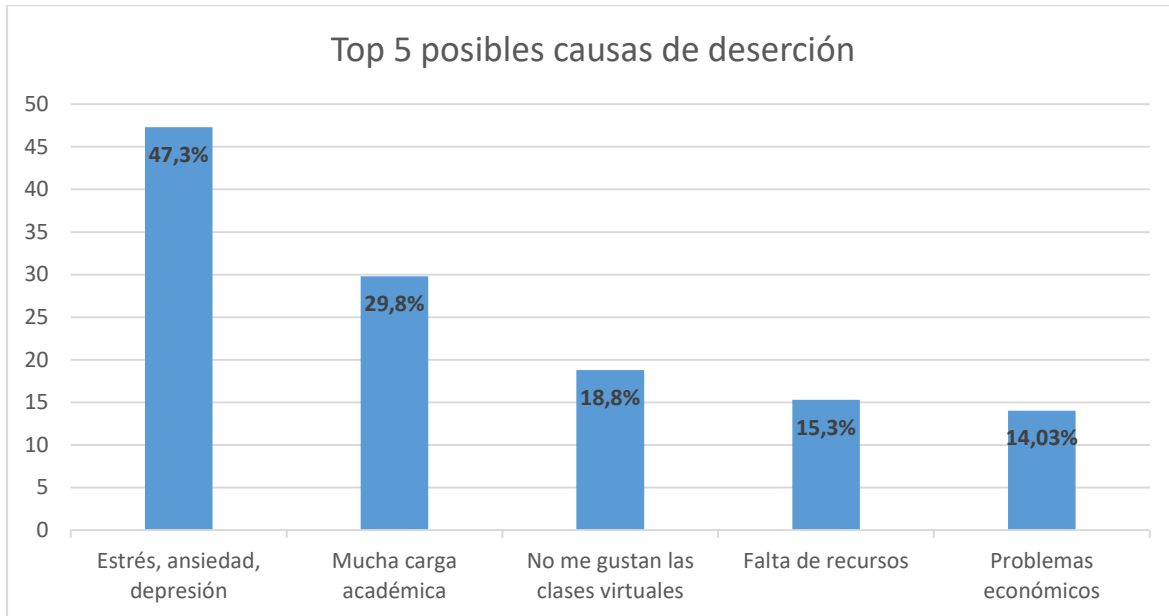
2. Hallazgos de las actividades realizadas en el proceso de ejecución del proyecto

Partiendo de lo anterior, con el objetivo de cumplir la meta de disminuir la deserción escolar y ayudar a que la permanencia estudiantil permita calidad de vida, tal como se expuso en el proyecto, se realizaron un sinnúmero de actividades para contribuir al programa de prevención temprana y promoción de la permanencia estudiantil, buscando prevenir los síntomas que pueden generar estrés, ansiedad y depresión en este periodo de tiempo, se realizaron varias actividades para

2.1. Actividades realizadas con estudiantes

La deserción en la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, se ha vuelto una opción para los estudiantes, pues muchos de ellos de han manifestado la necesidad de abandonar sus estudios a pesar de que se les han brindado diversos apoyos a través de la virtualidad, por medio de talleres, charlas, asesorías sociopedagógicas, tutorías, padrinazgos y psicoorientación, ya que la virtualidad incrementó las problemáticas de salud mental como el estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes, y se ha convertido en una situación que tiene gran influencia en la decisión de desertar, haciéndoles desistir de sus metas académicas y afectando algunos sueños que se tenían plasmados en el proyecto de vida, como tiene que ver con el cumplimiento de una carrera profesional.

Estas situaciones se evidenciaron por medio de un formulario de google donde los estudiantes manifestaron las posibles causas de deserción

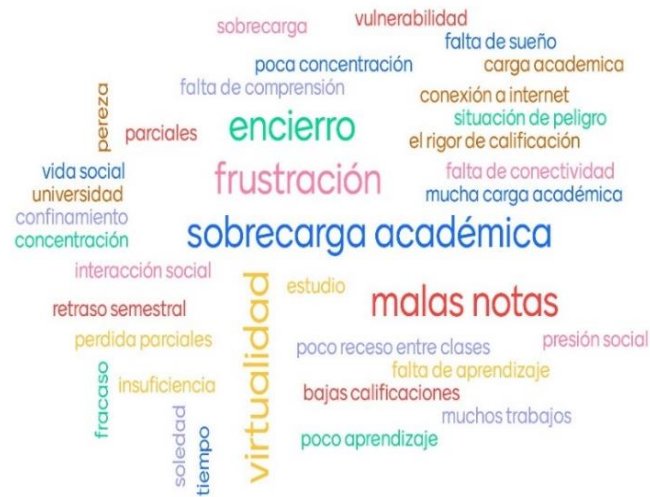
Figura 1*Top 5 posibles causas de deserción*

Al hacer visibles estas posibles causas de deserción, fue importante también saber qué situaciones producen estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes y estaban afectando su vida académica y su decisión de permanecer en la Universidad de Antioquia.

Figura 2

¿Qué te produce estrés, depresión, ansiedad, desmotivación en este momento?

¿Qué te produce estrés, depresión, ansiedad, demotivación en este momento?



Nota. Fuente <https://bit.ly/3nYFIJR>.

De acuerdo con esto, durante este periodo de tiempo se promocionaron espacios para el aprendizaje de hábitos de vida saludable y de esparcimiento en la población estudiantil de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia por medio de talleres y charlas virtuales, interviniendo en factores que previenen los síntomas que pueden generar estrés, depresión y ansiedad, para que a su vez disminuyan las posibilidades de desertar. Desarrollando hábitos de vida saludables que a su vez mejoren los hábitos de estudio y manejo del tiempo, el disgusto por las clases virtuales, el aprendizaje y por ende, regulen la carga académica, pues la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia tiene la gran responsabilidad de intervenir oportunamente, para aportar a la permanencia de los estudiantes y evitar las consecuencias que puede tener esto en la vida tanto académica como personal de los jóvenes pertenecientes a la facultad.

Las actividades realizadas con los estudiantes se trabajaron desde la mirada del construccionismo social que pone especial atención en la realidad de cada sujeto, que es construida a partir de los aprendizajes, experiencias y las relaciones establecidas a lo largo de sus vidas y que es mediada por el contexto en el cual están inmersos.

Pues según Fernández y Ríos (2019)

Nos remite a pensar que cada persona de manera particular interpreta los hechos de la vida cotidiana según las experiencias y el contexto en el que se desenvuelve, apartándose de esa concepción positivista en la que el conocimiento debe estar sustentado en una verdad absoluta y que debe ser verificable, esto teniendo que el aprendizaje entendido como un proceso activo que cada día se va formando y ampliando a la luz de las experiencias vividas, construyendo así la realidad en la que se desenvuelve el sujeto. (p.39)

De la misma manera, la metodología *aprender haciendo*, facilitó trabajar con parte de la población estudiantil, y desde el trabajo realizado por la unidad de bienestar se buscó potenciar las habilidades de los estudiantes para que el proceso de aprendizaje sea mucho más satisfactorio y genere menos estrés, ansiedad y depresión, promocionando también el desarrollo de hábitos saludables que aporten al proceso de aprendizaje de los jóvenes.

Según García y López (2014) quienes parten de postulados de Moerbeke (1982) y Womper (2007)

La metodología de aprendizaje “aprender haciendo” (en inglés “Learning by Doing”), proviene de la corriente constructivista que tiene su fondo en el aprendizaje en contra de los enfoques fundamentados en la enseñanza. Así, esta metodología pedagógica se aleja de las técnicas didácticas basada en la recordación o memorización y se acerca a las técnicas del saber haciendo. (p.55)

2.1.1. Talleres virtuales

Inicialmente se realizó un derrotero de temas de interés para los estudiantes y se había planeado hacer 2 de talleres de cada tema, sin embargo, en el transcurso del tiempo se concluyó junto a la acompañante institucional Dallany Clavijo, que no era necesario hacer una segunda ronda de talleres teniendo en cuenta la demanda de ellos y la coyuntura de Paro Nacional y paro estudiantil en la Facultad de Ingeniería.

Desde el mes de abril, se iniciaron una serie de 7 talleres virtuales para el aprendizaje de hábitos de vida saludables, dictados por las tres practicantes de la Unidad de Bienestar, entre abril y mayo del año 2021, trabajando con una población de 163 estudiantes externos al área metropolitana (foráneos) de primer semestre de la Facultad de Ingeniería.

Figura 3

Cronograma de talleres

1	OBJETIVO	META	TALLERES	FECHA	ABRIL				MAYO				
					5	12	19	26	3	10	18-19	31	
2	1. Promocionar espacios para el aprendizaje de hábitos de vida saludable y de esparcimiento entre noviembre de 2020 y junio de 2021, en la población estudiantil de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia por medio de talleres y charlas virtuales.	El 45% de la población externa al área metropolitana de primer semestre de la Facultad de Ingeniería (163) será cubierta en talleres de aprendizaje de hábitos de vida saludables en el primer semestre del 2021.	Hábitos de vida saludables	5 de abril	■								
3			¿Cómo puedo evitar la procrastinación?	26 de abril			■						
4			¿Cómo aprender a dominar el estrés y la ansiedad?	3 de mayo				■					
5			Organización del tiempo	10 de mayo					■				
6			Dormir bien: hábitos y rutinas del sueño	18 de mayo						■			
7			¿Cómo vencer la pereza?	19 de mayo							■		
8			¿Cómo superar la frustración	31 de mayo									■
9													

A esta cantidad de estudiantes se les envió la invitación a cada uno de los talleres, con el objetivo de cubrir el 45% de la población, comenzando con el taller:

Hábitos de vida saludable

Este taller se realizó el 5 de abril del 2021 a las 10:00 am, tuvo una asistencia de 8 personas, se dio un espacio inicial con una lluvia de ideas sobre el tema, y una pregunta orientadora: ¿cómo afecta tu vida no tener hábitos saludables? donde los estudiantes participaron y dieron sus opiniones al respecto, evidenciando que no tener hábitos de vida saludable afecta su vida académica y su vida personal, causándoles estrés y ansiedad, pues esto impide que realicen actividades que son de su responsabilidad o que quisieran hacer.

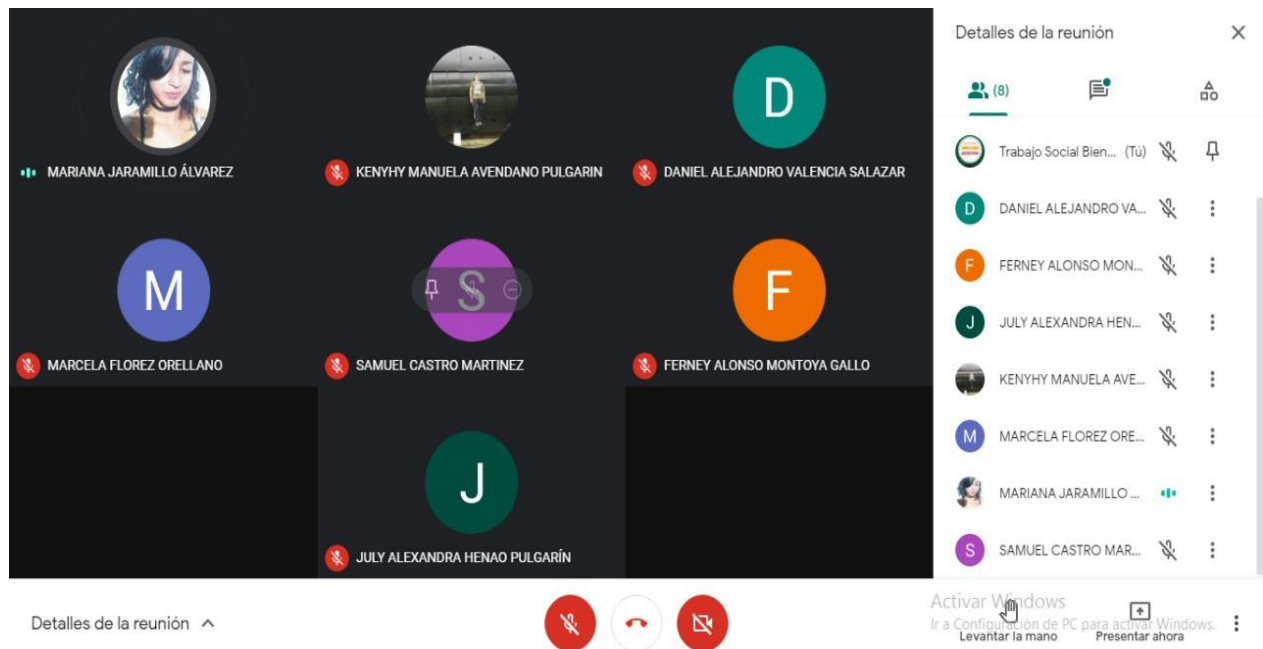
Se habló entonces sobre qué son los hábitos y los hábitos de vida saludables, para finalmente conversar sobre unos tips de utilidad a la hora de introducir nuevos hábitos a la vida diaria y las reflexiones en torno a esta temática incitando siempre a la participación de los estudiantes.

Figura 4

Taller hábitos de vida saludables



Nota. Fuente Bienestar Estudiantil Facultad de Ingeniería.

Figura 5*Taller hábitos de vida saludables*

Nota. Fuente Google Meet.

¿Cómo puedo evitar la procrastinación?

Este fue el segundo taller, el cual fue realizado el 26 de abril a las 10:00 am. A este encuentro virtual asistieron 12 estudiantes, en su mayoría nuevos y se comenzó presentando un cortometraje sobre el tema, para dar paso a hablar sobre qué es la procrastinación, cómo afecta la vida diaria y la vida académica.

Los estudiantes se identificaron mucho con la temática y participaron contando experiencias en torno a la procrastinación, el efecto que ha tenido en sus vidas y la manera en que afecta sus responsabilidades académicas, pues el postergar los conduce a acumular, estresarse y ponerse ansiosos cuando el tiempo ya no les alcanza para cumplir las metas propuestas. Ya que la mayoría de asistentes fueron estudiantes nuevos dieron gran relevancia al tema porque expresaron que se les dificultaba adaptarse a la vida académica virtual.

Seguido de esto, se expusieron unos tips sobre cómo evitar la procrastinación y qué se puede hacer para controlar esta situación.

Figura 6

Taller ¿Cómo puedo evitar la procrastinación?



Nota. Fuente Bienestar Estudiantil Facultad de Ingeniería.

¿Cómo aprender a dominar el estrés y la ansiedad?

Este taller se preparó de manera conjunta con el practicante de psicología Stiven Cardona del área de Bienestar Internacional, quienes se encargan principalmente de los estudiantes foráneos de la Facultad de Ingeniería, pues ellos contaban con una propuesta de oferta de talleres similar a la nuestra, por lo cual optamos por realizar dos encuentros de manera conjunta.

El encuentro se realizó el 3 de mayo a las 10:00 am, con la asistencia de 14 estudiantes, algunos de ellos no eran estudiantes foráneos, ya que el taller también se divulgó por redes sociales, no solo por correo electrónico al listado de estudiantes foráneos como se hizo en los encuentros anteriores.

El taller se desarrolló de buena manera, los estudiantes estuvieron muy atentos todo el tiempo y muy interesados en la temática, se les presentó también un video relacionado con el estrés y la ansiedad. Finalmente, los estudiantes presentaron una serie de dudas que fueron resueltas de la mejor manera posible y los aportes del practicante de psicología Stiven Cardona, fueron sumamente relevantes para el desarrollo de los temas y la resolución de dudas, pues por su formación fue mucho más fácil ampliar la información que se brindó en el taller.

Figura 7

Taller ¿Cómo aprender a dominar el estrés y la ansiedad?

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Facultad de Ingeniería

¿Cómo aprender a dominar el estrés y la ansiedad?

-Taller-

Mayo 3 2021 | Lunes 10:00 a.m.

en vivo
Google Meet
meet.google.com/edo-tcnq-jzq

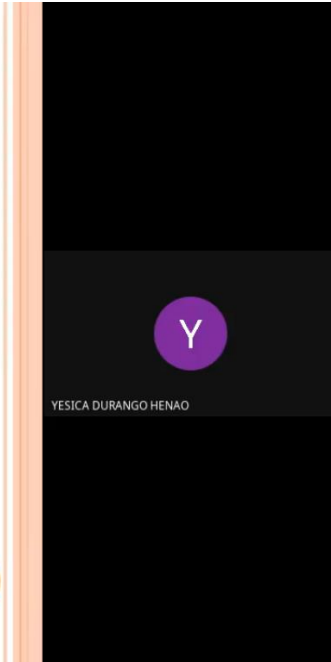

Nota. Fuente Bienestar Estudiantil Facultad de Ingeniería.

Figura 8

Taller ¿Cómo aprender a dominar el estrés y la ansiedad?

ESTRÉS

Una definición general y de consenso sobre el estrés, es considerarlo como un conjunto de reacciones psicológicas y/o físicas por la exposición continua de las personas a situaciones estresantes en diversas situaciones. Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías (Berrio y Mazo, 2011)



Nota. Fuente: Google Meet.

Organización del tiempo

Inicialmente, este taller se programó para el día lunes 10 de mayo a las 10:00 am, pero para ese momento desde la Facultad de Ingeniería los estudiantes programaron una asamblea a la misma hora para debatir sobre la coyuntura de paro nacional por la que atravesaba el país.

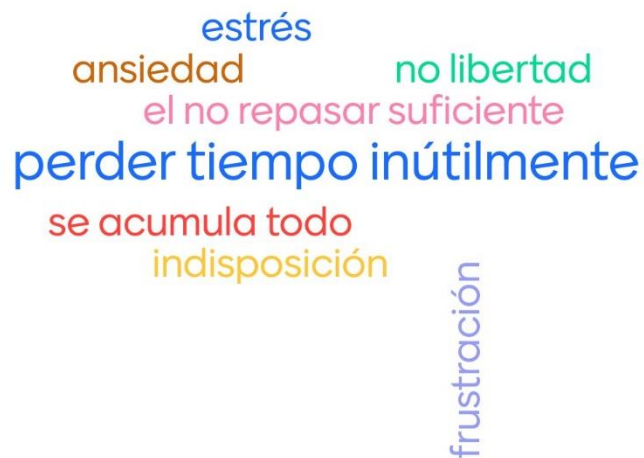
El día pactado nos conectamos e ingresaron 3 estudiantes con los cuales se pactó reprogramar el taller, pues ellos querían asistir a ambas cosas, así que vimos pertinente aplazarlo, teniendo en cuenta que podría haber otras personas en la misma situación. Siendo así, se reprogramó el encuentro para el jueves 13 de mayo a las 10:00 am.

Al taller asistieron 5 personas con las cuales trabajamos la temática, primeramente hablando sobre cómo afecta nuestras vidas el mal manejo del tiempo, e invitamos a los estudiantes a participar en un mentimeter respondiendo la pregunta ¿en qué te afecta el mal manejo del tiempo? Ingresaron 3 palabras con las que respondían y luego socializamos cada una de las respuestas, dando un momento para conversar alrededor de las ideas que los estudiantes tienen sobre el manejo del tiempo y la manera en como esto afecta su vida tanto académica como personal.

Figura 9

¿En qué te afecta el mal manejo del tiempo?

¿En qué te afecta el mal manejo del tiempo?



Nota. Fuente <https://bit.ly/3zonTpK>.

Como en las sesiones anteriores, se dieron unos tips para el manejo y organización del tiempo y se hicieron unas reflexiones finales en torno a la temática, la importancia de esto en nuestras vidas y la importancia de trabajar en esto y poner en práctica los tips de los que se habló en la sesión.

Dormir bien: hábitos y rutinas del sueño

El encuentro se realizó el 18 de mayo, esta vez se transmitió por el Facebook de Bienestar de la Facultad de Ingeniería, este taller se presentó con el practicante de psicología Stiven Cardona, del área de Bienestar Internacional y con David Gómez, psicólogo de la Unidad de Bienestar, pues el tema de higiene del sueño hacía parte también de una serie de talleres propuestos para la parte de psicología de la Unidad de Bienestar de la Facultad de Ingeniería.

La temática estuvo basada en la definición del sueño y los efectos que puede tener el no dormir bien sobre la vida del sujeto, igualmente se dieron unas recomendaciones para las rutinas del sueño y el buen dormir, haciendo énfasis en la importancia que tiene el descanso y el sueño para la vida diaria y el rendimiento de cada persona.

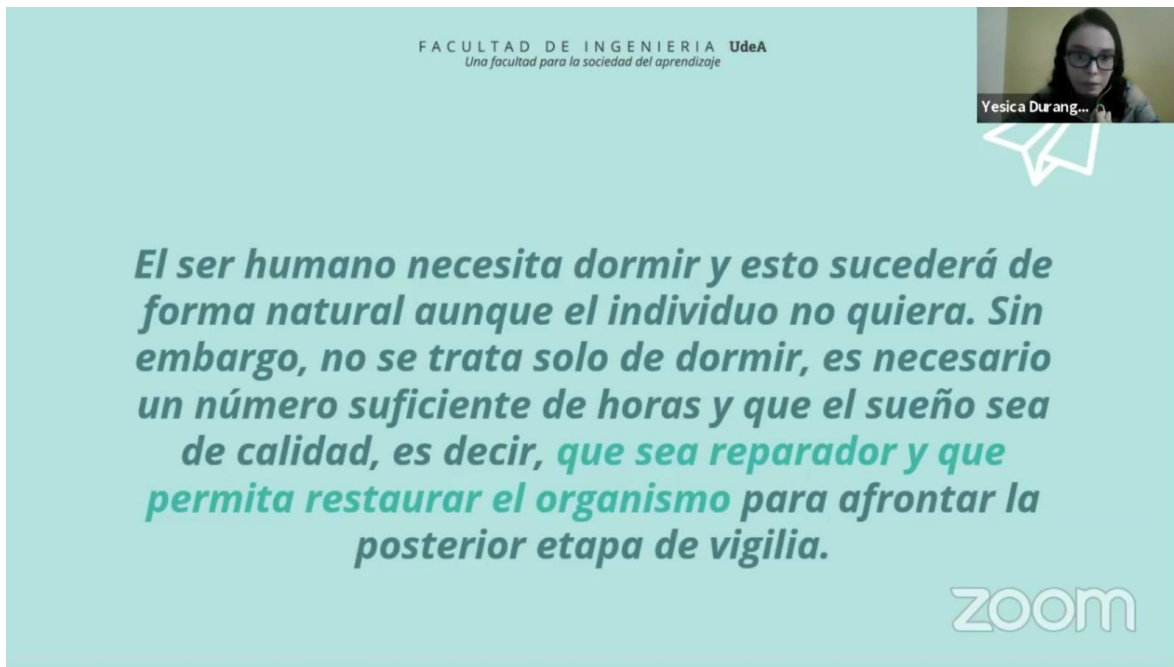
El taller fue muy interesante, lo visualizaron 34 personas y en la parte final se dio un espacio para las preguntas que iban haciendo en la caja de comentarios, y fueron respondidas por las tres personas encargadas del taller.

Figura 10

Dormir bien: Hábitos y rutinas del sueño



Nota. Fuente Facebook Bienestar de Ingeniería UdeA <https://bit.ly/3EEBc9n>.

Figura 11*Dormir bien: Hábitos y rutinas del sueño*

Nota. Fuente Facebook Bienestar de Ingeniería UdeA <https://bit.ly/3EEBc9n>.

¿Cómo vencer la pereza?

El taller se impartió el 19 de mayo de 2021 a las 10:00 am, con una asistencia de 7 estudiantes, pues muchos de ellos se acogieron al paro estudiantil decidiendo no asistir a ninguna actividad pactada.

En el encuentro se habló sobre el significado de la pereza, tipos de pereza y por último, tips para manejar o superar la pereza, seguidamente se realizó una actividad en Kahoot donde los estudiantes jugaron respondiendo un cuestionario con 3 preguntas en un tiempo estipulado, los estudiantes participaron y resaltaron la importancia de la temática en el momento actual de pandemia, pues el estar en los hogares todo el tiempo pueden sentirse con más pereza para realizar tanto las actividades y responsabilidades virtuales, como los deberes del hogar, entre otras cosas.

Por lo cual, para dar finalización al encuentro, se dieron reflexiones sobre la pereza y lo que genera en nuestras vidas diarias.

Figura 12

Taller *¿Cómo vencer la pereza?*



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Ingeniería

¿Cómo vencer la pereza?

-Taller-

No hay mucho que decir aquí.
Es cuestión de conversarlo.
En serio. Pásate por este espacio.

Mayo
19
2021

Miércoles
10:00
a.m.


meet.google.com/
edo-tcnq-jzq

Nota. Fuente Bienestar Universitario Facultad de Ingeniería.

¿Cómo superar la frustración?

Este fue el último taller, que se dio también en medio del paro mencionado anteriormente, por esto, la asistencia se vio afectada y solo llegaron 2 estudiantes. Junto con ellas se dio inicio al taller, incentivándolas a participar en la mayor medida.

Se comenzó a hablar sobre qué es la frustración, cómo nos puede afectar, qué cosas hacen que nos sintamos frustrados en nuestra vida diaria, cómo podemos afrontar la frustración, qué es la tolerancia a la frustración, entre otras cosas.

Seguido de esto, se realizó un árbol de problemas de manera conjunta, donde hablábamos sobre las causas y consecuencias de la frustración, ejemplificándolo con la imagen de un árbol, siendo el tronco el problema principal, las raíces las causas y las hojas las consecuencias.

Las estudiantes fueron participativas dando sus opiniones y aportes respecto a esta temática y la construcción del árbol de problemas, por último conversamos sobre unos tips para afrontar la frustración y se dio por terminado el encuentro, pues para esta última parte ya la participación era muy poca.

Figura 13

Taller ¿Cómo superar la frustración?



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Facultad de Ingeniería

¿Cómo superar la frustración?

-Taller-

Frustrar

1. tr. Privar a alguien de lo que esperaba.
2. tr. Der. Dejar sin efecto un propósito contra la intención de quien procura realizarlo.

RAE

Mayo 31 2021 | Lunes 10:00 a.m.

 meet.google.com/edo-tcnq-jzq

Nota. Fuente Bienestar Universitario Facultad de Ingeniería.

Figura 14*La frustración*

El objetivo principal de los talleres virtuales fue promocionar espacios para el aprendizaje de hábitos de vida saludable y de esparcimiento entre abril y junio de 2021, en la población estudiantil de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, buscando prevenir los síntomas que pueden generar estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes, para mitigar la problemática de la deserción estudiantil en dicha facultad.

Para este acompañamiento con talleres, la meta fue cubrir el 45% de la población externa al área metropolitana, principalmente de primer semestre, en total, a todos los talleres asistieron 80 personas, cubriendo casi un 50% de estudiantes, sin embargo, es necesario aclarar, que no todos los estudiantes que asistieron a los talleres, en especial al live de Facebook, eran estudiantes foráneos, a pesar de esto, la temática es realmente importante para la población en general de la Facultad de Ingeniería.

2.2. Asesorías personalizadas

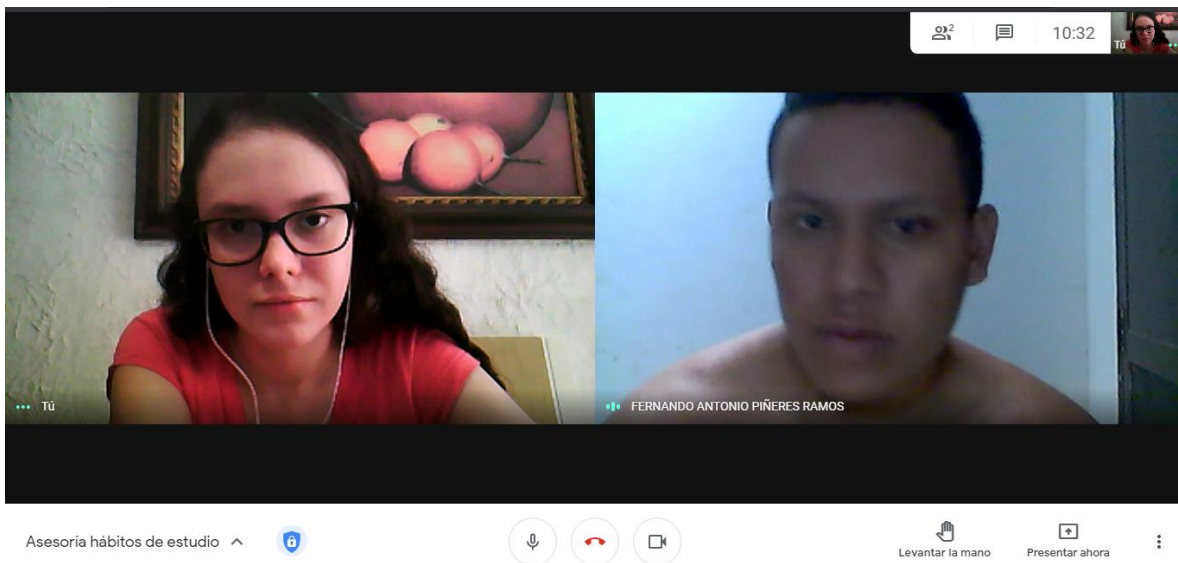
Esta estrategia de asesorías personalizadas se dio por la necesidad que la población estudiantil manifestó de aprender y desarrollar hábitos de vida saludables que les permita adaptarse de mejor manera a la educación virtual y a los cambios de rutina que ha traído consigo la pandemia.

A partir de esto, se envió la invitación a 700 estudiantes en condición de vulnerabilidad académica (repite de materias) esperando que respondieran y solicitaran asesoría en temas como: procrastinación, hábitos de estudio, higiene del sueño, manejo y organización del tiempo

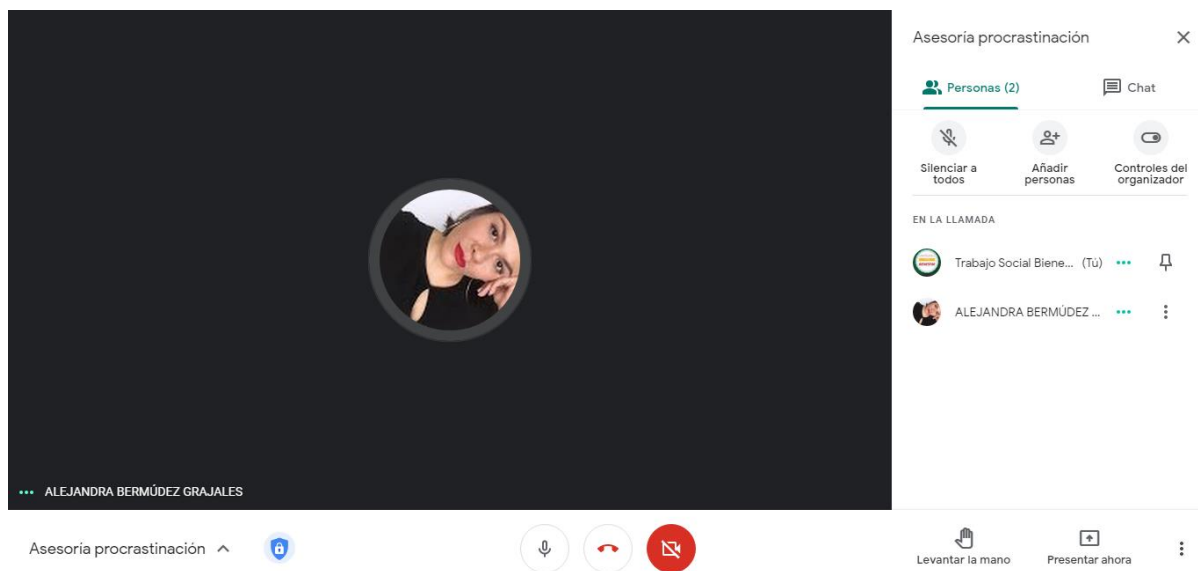
La estrategia ha tenido una buena acogida, pues los estudiantes manifestaron que les parece de gran importancia tener un espacio donde puedan sentirse orientados y les den sugerencias para trabajar en las falencias que tienen en cuanto a estos temas.

Es importante aclarar que a pesar del gran número de estudiantes convocados, solo 7 solicitaron, concretaron y asistieron al espacio de asesoría, convirtiéndose también en un espacio donde los estudiantes se puede sentir en confianza y hablar de otros temas de mayor profundidad que los aquejan.

Se debe mencionar que establecer comunicación con los estudiantes para pactar las asesorías fue difícil, pues al ser todo de manera virtual, en ocasiones no respondían los correos o no llegaban al espacio cuando ya se había pactado y programado. De igual manera, el espacio de asesorías se vio afectado por la coyuntura de Paro Nacional, que se convirtió también en paro académico, se complicaba convocar a los estudiantes a estos encuentros.

Figura 15*Asesorías personalizadas*

Nota. Fuente Google Meet

Figura 16*Asesorías personalizadas*

Nota. Fuente Google Meet

Con las asesorías personalizadas se pretendió acompañar el proceso académico de los estudiantes de ingeniería, teniendo en cuenta las dificultades de adaptación a la educación virtual que se han generado a raíz de la pandemia, con la meta de que el 20% de la población estudiantil repitente de materias que solicitó asesoría, en la facultad de Ingeniería, haya implementado por lo menos una técnica aprendida de hábitos de estudio, manejo del tiempo, procrastinación e higiene del sueño.

Figura 17

Seguimiento asesorías



ALEJANDRA BERMÚDEZ GRAJALES <alejandra.bermudez@ude... mar, 11 may. 13:04 ☆ ↩ ⋮
para mí ▾

Hola Yesica.

He estado trabajando en lo de ponerme metas diarias que pueda cumplir y en tratar de gestionar las emociones que no gestiono que me ponen a procrastinar.

Ha sido difícil, llevo poco más de una semana y los días que me va bien, me motivo mucho. Hay otros días que no termino mi lista, me distraigo y me siento muy culpable por lo que me hago a mi misma.

Supongo que continuo en el proceso, pero me cuesta ser constante.

Gracias por el acompañamiento.

Nota. Fuente Gmail Bienestar Universitario Facultad de Ingeniería.

Figura 18

Seguimiento asesorías



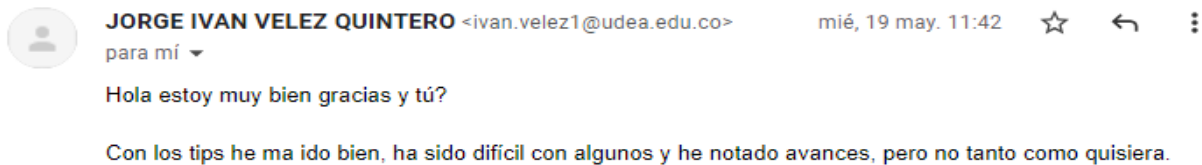
FERNANDO ANTONIO PIÑERES RAMOS <fernando.pineres@ude... lun, 10 may. 14:45 ☆ ↩ ⋮
para mí ▾

Muy Buenas Tardes La verdad si Me ya ido Bien y he mejorado me falta mejorar más pero con el tiempo lo lograre. Muchas gracias

Nota. Fuente Gmail Bienestar Universitario Facultad de Ingeniería.

Figura 19

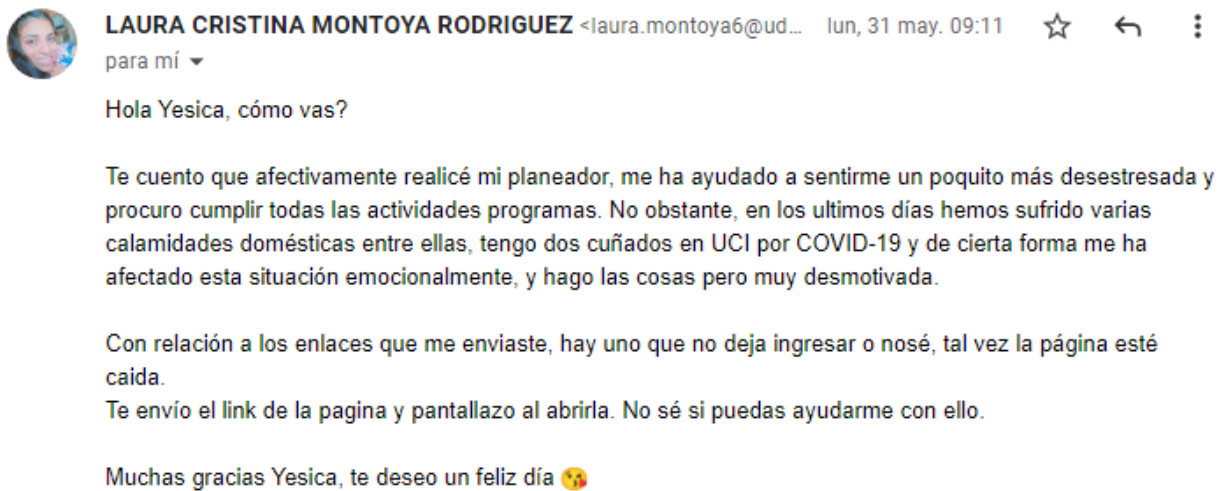
Seguimiento asesorías



Nota. Fuente Gmail Bienestar Universitario Facultad de Ingeniería.

Figura 20

Seguimiento asesorías



Nota. Fuente Gmail Bienestar Universitario Facultad de Ingeniería

Indicador

Unidad de medida: implementación de técnicas de hábitos de estudio en estudiantes de asesoría

Unidad operacional: número de estudiantes que pidieron asesoría (7)/ estudiantes en asesoría que aplicaron 1 hábito de vida saludable (4).

Develando así que se cumplió con lo esperado, pues se logró que más del 20% de los estudiantes que solicitaron la asesoría pusieran en práctica por lo menos un hábito de vida saludable.

2.3. Actividades realizadas para maestros

Con la finalidad de aportar a la permanencia de los estudiantes y teniendo en cuenta las dificultades de adaptación a la virtualidad y el estrés generado por la carga académica, se buscó facilitar los procesos de enseñanza en docentes a través de técnicas evaluativas y herramientas virtuales con cápsulas pedagógicas.

Figura 21

Cápsulas para la educación virtual

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
Facultad de Ingeniería

CÁPSULAS PARA LA EDUCACIÓN VIRTUAL
Técnicas para el aprendizaje en la virtualidad

Tips para docentes

Hola profe
La educación virtual está permeada por múltiples situaciones que influyen en la permanencia de los estudiantes. Es importante que como profesor consideres:

- La constancia de los estudiantes al conectarse a las clases.
- Tener en cuenta las dificultades y necesidades de los estudiantes.
- No sobrecargar a los estudiantes.

UNIDAD DE BIENESTAR ¡CUIDA DE TI!

Para saber más escríbenos a: tsbienestardeingenieria@udea.edu.co

Nota. Fuente Bienestar Universitario Facultad de Ingeniería.

Se realizaron en total 15 capsulas donde se habló de diferentes plataformas, herramientas y estrategias evaluativas que los maestros pueden poner en práctica en sus clases para hacerlas más dinámicas y generar menos sobrecarga académica.

Inicialmente, se tuvo como meta transmitir las 15 cápsulas pedagógicas a los docentes de la Facultad de Ingeniería en julio de 2021, para su implementación en espacios de clases, sin embargo, a raíz del paro académico, no fue posible transmitir las cápsulas pedagógicas, no obstante, estas quedan como material para la Unidad de Bienestar y para su transmisión cuando lo consideren pertinente.

3. Acompañamiento a la línea estratégica Plan Padrino

Esta línea consiste en brindar acompañamiento a los estudiantes nuevos de la Facultad de Ingeniería, contando con estudiantes voluntarios de semestres más avanzados que hacen el papel de padrinos y madrinan, y acompañan a los/las estudiantes en su inserción y adaptación a la vida universitaria.

Los padrinos y madrinan se encargan de acompañar, orientar y brindar información sobre cancelaciones, créditos, movilidad estudiantil, bienestar estudiantil, actividades culturales, deportivas, sociales y otras dudas frente a los procesos académicos que puedan aquejarlos como estudiantes nuevos.

Para el año 2021 se realizó una convocatoria para estudiantes de niveles avanzados que quisieran participar como voluntarios en Plan Padrino, pues muchos de los padrinos anteriores se habían retirado por cuestiones de prácticas o culminación de la carrera. Varios estudiantes estuvieron interesados, logrando un total de 65 padrinos y madrinan.

Figura 22

Plan Padrino

PROGRAMA	#
ING TELECOMUNICACIONES	5
ING SANITARIA	6
ING ELÉCTRICA	6
ING MECÁNICA	4
ING INDUSTRIAL	5
ING CIVIL	8
ING QUÍMICA	7
ING AMBIENTAL	6
BIOINGENIERÍA	6
ING MATERIALES	6
ING ELECTRÓNICA	6
TOTAL	65

De igual manera, se envió un formulario a estudiantes nuevos donde podían solicitar un padrino o madrina para el inicio de su semestre, y también expresar las falencias que tenían en

cuanto a lectoescritura, matemáticas, manejo de tics y situaciones de estrés, ansiedad, hábitos y técnicas de estudio y trabajo en grupo, luego de hacerle un análisis a dicho formulario se procedió a enviar a estos estudiantes la información y herramientas pertinentes que pueden ser de utilidad para las falencias expresadas.

Se procedió también a realizar la asignación de padrinos y madrinas a un total de 344 estudiantes nuevos que se inscribieron y solicitaron el acompañamiento, entre ellos 53 estudiantes de Ingeniería de sistemas, de los que se encarga el programa de Antivirus pa' la deserción.

El acompañamiento a esta línea ha sido constante, principalmente vía whatsapp donde se mantuvo una comunicación constante con los padrinos y madrinas, respondiendo sus dudas frente a los procesos académicos e institucionales que han ido surgiendo durante este periodo de virtualidad.

Así mismo, se dejó una herramienta para la Unidad de Bienestar donde los estudiantes apadrinados pueden contarnos su experiencia con Plan Padrino, y las sugerencias o comentarios respecto a la línea estratégica y el padrino o madrina que se le asignó a inicio de semestre.

4. Reflexión

El proceso de prácticas en la unidad de Bienestar de la Facultad de Ingeniería, estuvo mediado por situaciones del contexto que implicaron cambios en la educación tradicional presencial.

En primer lugar, a causa de la pandemia por Covid-19, el sector educativo, principalmente el universitario, hizo una pausa en la formación presencial por ser un espacio de aglomeraciones con altas posibilidades de contagio, esta situación inesperada trajo consigo cambios en todos los aspectos, entre ellos, el modelo educativo, pues se hizo necesario comenzar a adaptar todo lo académico a las plataformas virtuales para darle continuidad a los procesos de aprendizaje de manera remota.

Esta situación, obligó tanto a estudiantes como a maestros a adaptarse a una nueva realidad para la cual no estaban preparados, para ambas partes ha significado una nueva forma de aprender y los maestros han tenido que hacer un gran esfuerzo en conocer, adaptarse, aprender a manejar las plataformas virtuales y reinventar las metodologías para que las clases puedan ser productivas y los estudiantes aprendan, convirtiéndose en un reto que sigue estando presente.

La virtualidad misma ha sido un gran reto para la Unidad de Bienestar, pues ha sido difícil migrar todos los procesos a la virtualidad, por un lado porque ha sido complicado para la población estudiantil adaptarse a la virtualidad, algunos se han mostraron receptivos a este cambio, buscando los medios para hacer más fácil su adaptación pero así mismo, otros estuvieron reacios, esto ha generado dificultades para establecer una comunicación óptima con los estudiantes, que genere que se interesen más en los espacios ofrecidos por bienestar como talleres virtuales, asesorías, tutorías

En segundo lugar, durante el mes de abril del 2021 se dio un marco de Paro Nacional, que más adelante llevó a la Universidad de Antioquia a establecer paro académico, esta situación generó también una desconexión de los estudiantes con los procesos de bienestar, pues a pesar de que la oferta de bienestar nunca paró, se dificultó más comunicarse con los estudiantes para concretar con ellos los espacios que solicitaban y la asistencia a las diferentes actividades se vio reducida.

Este panorama nos permite tener claridad sobre el contexto en el cual han estado inmersos los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, lo cual ha generado que la permanencia en los espacios educativos se vea afectada. En este sentido, buscando aportar a la permanencia de los estudiantes y la reducción de la deserción estudiantil desde bienestar se ofertaron los talleres y asesorías descritas anteriormente.

Es preciso decir que al inicio de la implementación del proyecto hubo más participación e interés por parte de los estudiantes, sin embargo, por las situaciones anteriormente mencionadas, se vio afectada la asistencia a estos encuentros, a pesar de esto se debe resaltar que los estudiantes manifestaron su satisfacción en estos espacios mostrándose abiertos y receptivos a las temáticas tratadas.

Muchos de ellos participaron en los talleres relacionando el tema con sus vidas y reflexionando a cerca de lo que se iba exponiendo y manifestando sus falencias y la voluntad de trabajar en ellas para mejorar también sus problemáticas en la vida académica. De la misma manera, en los espacios de asesorías personalizadas, los estudiantes vieron la necesidad de conversar de sus vidas más allá de lo académico, hablando cosas personales y de mayor profundidad, esto implicó, que como practicante generara mayor reflexión frente a las problemáticas que los chicos y chicas manifestaban y mayor compromiso y preparación para circunstancias inesperadas donde los estudiantes se sintieran en la confianza para desahogar sus problemas tanto personales como académicos.

Estos espacios donde se puede hablar con los estudiantes de manera individual, son muy importantes y necesarios, pues en ocasiones lo que necesitan los chicos y chicas es alguien con quien hablar y poder expresarse con confianza sobre las afectaciones que están teniendo en el momento, sea acorde con la temática o no. Fue indispensable mantener una escucha activa para poder reaccionar efectivamente a lo que los estudiantes demandan y saber qué rutas seguir en caso de que sea necesario otro tipo de herramienta para la problemática que el estudiante manifieste.

Con todo esto y a partir del trabajo que se venía realizando en la Unidad de Bienestar y lo arrojado en el diagnóstico, fue pertinente basarse en una fundamentación epistemológica para orientar la intervención en dicho campo de práctica, como lo es el construccionismo social que tiene en cuenta los significados e interpretación que el individuo hace de su realidad, pues según Fernández y Ríos (2019)

Nos remite a pensar que cada persona de manera particular interpreta los hechos de la vida cotidiana según las experiencias y el contexto en el que se desenvuelve, apartándose de esa concepción positivista en la que el conocimiento debe estar sustentado en una verdad absoluta y que debe ser verificable, esto teniendo que el aprendizaje entendido como un proceso activo que cada día se va formando y ampliando a la luz de las experiencias vividas, construyendo así la realidad en la que se desenvuelve el sujeto. (p.39)

El construccionismo pone especial atención en la realidad de cada sujeto, que es construida a partir de los aprendizajes, experiencias y las relaciones establecidas a lo largo de sus vidas y que es mediada por el contexto en el cual están inmersos.

Es así como el construccionismo social como soporte teórico nos permitió acercarnos y conocer la realidad en la que se desenvuelven los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, teniendo en cuenta las particularidades de cada realidad y entendiendo que cada uno está permeado por un contexto y un entorno que a su vez está influenciado por el ámbito social, familiar, académico, entre otros, y evidenciar los significados que le atribuyen a las experiencias vividas, especialmente a las situaciones que les generan estrés, ansiedad y depresión, así como la interpretación que le dan a cada una de ellas.

De esta manera, pudimos generar estrategias como los talleres sobre hábitos saludables y las asesorías personalizadas, que aportan a la permanencia estudiantil y son de utilidad y ayuda para la disminución de síntomas que pueden generar estrés, ansiedad y depresión en la población estudiantil.

En este sentido, la metodología aprender haciendo, nos permitió trabajar con parte de la población estudiantil, buscando potenciar sus habilidades por medio de las estrategias mencionadas anteriormente y se dé un proceso de aprendizaje mucho más satisfactorio, que genere menos estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes.

Según García y López (2014) quienes parten de postulados de Moerbeke (1982) y Womper (2007)

La metodología de aprendizaje “aprender haciendo” (en inglés “Learning by Doing”), proviene de la corriente constructivista que tiene su fondo en el aprendizaje en contra de los enfoques fundamentados en la enseñanza. Así, esta metodología pedagógica se aleja de

las técnicas didácticas basada en la recordación o memorización y se acerca a las técnicas del saber haciendo. (p.55)

Es por esto, que a partir de esta metodología y desde el trabajo realizado por la unidad de bienestar, pudimos promover formas alternativas de enseñanza por medio de las cápsulas para maestros, y aprendizaje en los estudiantes, que permitan que la vida académica de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería, no se convierta en una carga, promocionando también el desarrollo de hábitos saludables que aporten al proceso de aprendizaje de los jóvenes.

Todas estas estrategias fueron difundidas por los canales de comunicación de Bienestar, principalmente el correo electrónico, también por redes sociales como Facebook y grupos de Whatsapp con los estudiantes tutores y padrinos que replican la información con sus ahijados y otros estudiantes de la facultad, estos medios de comunicación nos han permitido establecer una buena interacción con la población y responder de manera efectiva a sus dudas y requerimientos.

Desde la Unidad de Bienestar es importante entonces, intervenir en factores que prevengan los síntomas que pueden generar estrés, depresión y ansiedad, para que a su vez disminuyan las posibilidades de desertar, desarrollando hábitos de vida saludables que a su vez mejoren los hábitos de estudio y manejo del tiempo, el disgusto por las clases virtuales, el aprendizaje y por ende, regulen la carga académica.

El aumento de estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, se ha convertido en una situación que tiene gran influencia en la decisión de desertar, haciéndoles desistir de sus metas académicas y proyectos de vida, por ello, la pretensión de esta intervención fue prevenir los síntomas que pueden generar estrés, depresión y ansiedad, indagando e interviniendo en las causas de esta problemática.

Es claro entonces que se logró trabajar en esto en gran medida, sin perder de vista las múltiples situaciones que los estudiantes manifestaron al inicio y que les estaban generando estrés, depresión y ansiedad, teniendo en cuenta también las consecuencias que puede tener esta problemática, pues la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia tiene la gran responsabilidad de intervenir oportunamente, para aportar a la permanencia de los estudiantes y evitar las consecuencias que puede tener esto en la vida tanto académica como personal de los jóvenes pertenecientes a la facultad.

Como trabajadora social en el ámbito de bienestar ha sido fundamental entender al estudiante como un ser integral que debe estar bien dentro de lo que sea posible y comprendiendo que el crecimiento de esta problemática puede tener consecuencias graves no solo en el ámbito académico, sino en las demás esferas de la vida de la persona (familiar, física, emocional, social). Por ello, la necesidad latente de fortalecer los programas y estrategias con la intencionalidad de cuidar de la población estudiantil, como principales sujetos de intervención, aportar a su formación académica y contribuir a que la vida universitaria sea más llevadera y menos angustiada. Buscando que cada estrategia haya aportado a la adaptación a la virtualidad de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería, para que se reduzca el estrés y el sentimiento de frustración que ha generado el cambio inesperado y abrupto del modelo educativo.

Asimismo, como trabajadora social, pude lograr mi intencionalidad que fue alcanzar desarrollo humano y calidad de vida con los estudiantes con los que interactué a través de asesorías personalizadas y desarrollo de talleres. Los sujetos que estuvieron inmersos en el proyecto fueron tocados por una intención de transformación y de desarrollo, ya que por medio de la fundamentación teórica utilizada se pudo comenzar a transformar la realidad de cada uno de ellos.

5. Recomendaciones

Por último, se recomienda continuar dándole fuerza a estas estrategias, especialmente a las asesorías personalizadas, agregando más temáticas que puedan ser de interés para los estudiantes y que finalmente aporten a su proceso académico y a sus vidas personales. Así mismo, continuar con una oferta de talleres acordes a las necesidades de la población estudiantil.

De igual modo, seguir velando por la intervención de las problemáticas de salud mental en la Facultad y la intervención en los síntomas que pueden generar estrés, depresión y ansiedad en los estudiantes.

De igual manera, es sumamente necesario seguir fortaleciendo la línea estratégica de Plan Padrino, utilizando los medios de comunicación como el grupo de whatsapp y el formulario que se dejó como propuesta para el seguimiento de la línea por parte de los estudiantes apadrinados para que puedan expresar sus sugerencias respecto al proceso de padrinazgo. Ya que se ha convertido en una iniciativa muy enriquecedora para la unidad de bienestar y para los estudiantes padrinos/madrinas y ahijados(as), pues se establece una comunicación entre ellos que puede ir más allá de lo académico, aportando en gran manera a la adaptación universitaria y al proceso académico de estudiantes nuevos en la facultad de ingeniería.

Referencias

- Avendaño, K., Durango, Y., Rueda, G. (2020). *Informe final Práctica Solidaria*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- García, A. R., & López, L. R. (2014). Aprender haciendo–investigar reflexionando: caso de estudio paralelo en Colombia y Chile. *Revista academia y virtualidad*, 7(2), 53-63.
- Obaya, A. (2003). El construccionismo y sus repercusiones en el aprendizaje asistido por computadora. *Contactos*, 48, 61-64.