Diseño temático y metodológico de talleres psicoeducativos

Proyecto PIDE

Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional

Equipo de Psicología – Bienestar Universitario

2025

Diseño temático y metodológico de talleres psicoeducativos

Mes: octubre.

Taller No. 1: monitores.

1. **Información general**

Nombre del taller: “Comunicar para crecer”.

Población objetivo: monitores de laboratorios de UTEDÉ.

Duración: 60 minutos.

Número de participantes estimados: 8 estudiantes.

Temática: la retroalimentación efectiva, la comunicación asertiva e identificación de alertas tempranas frente a posibles riesgos de deserción en los estudiantes atendidos.

Fecha estimada: 3 de octubre del 2025.

2. **Justificación**

El taller “comunicar para crecer” está diseñado para fortalecer las competencias comunicativas y de acompañamiento de los monitores de laboratorios de UTEDÉ, con el fin de reducir las tasas de deserción. La necesidad de esta formación radica en que la deserción universitaria es un fenómeno complejo influenciado por factores académicos, emocionales, sociales y económicos, que pueden detectarse a través de alertas tempranas en la interacción cotidiana con los estudiantes (Román, 2013). Además, la retroalimentación efectiva y la comunicación asertiva son herramientas

esenciales para motivar y guiar a los estudiantes durante su proceso formativo (Canabal y Margalef, 2017).

El acompañamiento oportuno de los monitores, que interactúan regularmente con los estudiantes, puede facilitar la identificación temprana de señales de riesgo y permitir intervenciones que fomenten la permanencia y el éxito académico. La retroalimentación clara, constructiva y motivadora no solo mejora el aprendizaje, sino que también fortalece la confianza y el compromiso del estudiante con su proceso formativo (Bernal Álava et al., 2022). Por ello, este taller contribuye a que los monitores desarrollen habilidades prácticas para emplear técnicas de escucha activa y comunicación asertiva, además de construir un mapa de acción frente a posibles casos de deserción.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general:

Fortalecer en los monitores académicos las competencias para brindar retroalimentación efectiva y reconocer alertas tempranas de deserción.

3.2 Objetivos específicos:

- Conocer los principales factores y señales de riesgo de deserción universitaria.
- Reconocer la importancia de la retroalimentación como herramienta de aprendizaje y acompañamiento.
- Identificar características de una retroalimentación clara, constructiva y motivadora.

- Desarrollar habilidades para aplicar estrategias de escucha activa, retroalimentación y canalización de casos.

4. Contenidos

- **Factores de deserción universitaria:** académicos, emocionales, sociales y económicos.
- **Alertas tempranas:** indicadores clave en la interacción con estudiantes.
- **Retroalimentación efectiva:** concepto, características, estrategias (método sándwich, comunicación asertiva, conductas observables).
- **El rol del monitor:** retroalimentar, acompañar y comunicar.

5. Metodología

El taller se desarrolla con un enfoque participativo y experiencial:

- Actividad inicial de reflexión grupal.
- Exposición breve de conceptos clave.
- Dinámicas prácticas en parejas y grupos pequeños.
- Construcción colectiva de un mapa sencillo de actuación.

6. Planificación de la actividad

Momento	Descripción de la actividad	Duración	Recursos necesarios	Responsable
Inicio / Apertura	Pregunta generadora: ¿Qué señales me deberían preocupar de los	5 min	Hojas, lapiceros	Psicóloga

	estudiantes que acompaño?			
Desarrollo	Exposición breve: factores y señales de alerta frente a la deserción (semáforo de la deserción).	15 min	Presentación en proyector	Psicóloga
Desarrollo	Exposición breve: características de una retroalimentación efectiva.	15 min	Presentación en proyector	Psicóloga
Desarrollo	Dinámica en parejas: dar y recibir retroalimentación con técnica del “sándwich”.	10 min	Hojas, lapiceros	Psicóloga
Cierre / Reflexión	Construcción grupal de un “mapa de alertas y acciones” que integre la retroalimentación y el acompañamiento.	15 min	Cartulinas, marcadores	Psicóloga

7. Recursos y materiales

- Recursos humanos: Psicóloga.
- Materiales: tablero, marcadores, cartulinas, lapiceros.
- Tecnológicos: Proyector y computador.

8. Evaluación de la actividad

Instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Socialización en la reflexión grupal.
- Encuesta de satisfacción realizada por los estudiantes al finalizar el taller.

9. Referencias

Román, M. (2013). Factores asociados al abandono y la deserción escolar en américa latina: una mirada en conjunto. Reice. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 11*(2), 33-59. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55127024002

Canabal, C., & Margalef, L. (2017). La retroalimentación: la clave para una evaluación orientada al aprendizaje. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 21*(2), 149-170. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56752038009

Bernal Álava, Á. F., Cañarte Vélez, C. R., Macias Parrales, T. M., & Ponce Castillo, M. Á. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, *7*(4 (ABRIL 2022)), 37. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8482994

Taller No. 2

1. **Información general:**

Nombre del taller: “hablar para conectar”.

Población objetivo: toda la comunidad educativa.

Duración: 1 hora

Número de participantes estimado: 25 – 30 estudiantes

Temática: habilidad blanda: resolución de problemas.

Modalidad: presencial.

Fecha estimada: 14 de octubre del 2025.

2. **Justificación**

El taller titulado “hablar para conectar” se fundamenta en la importancia de la resolución de problemas como una competencia vital para los procesos académicos, sociales y personales de los estudiantes de educación media. Frente a las dificultades, es común que muchos jóvenes respondan impulsivamente o evadiendo la situación, lo cual puede generar mayor estrés y disminuir la efectividad en la toma de decisiones (Lucina & Cabezas, 2024). Desarrollar habilidades cognitivas y socioemocionales para afrontar problemas de manera estructurada y reflexiva fortalece la autoconfianza y promueve soluciones creativas y responsables, aspectos vinculados con el bienestar y la adaptación escolar (Arotoma Ore et al., 2025).

Diferentes estudios indican que los modelos estructurados de resolución de problemas, que incluyen la identificación, análisis, generación de alternativas y evaluación, permiten a los estudiantes mejorar su pensamiento crítico, regulación emocional y capacidad de toma de decisiones (Ilbay Guaña & Espinosa Cevallos, 2024). Asimismo, fomentar actitudes resilientes y reflexivas frente a los retos cotidianos contribuye a la formación de jóvenes capaces de enfrentar conflictos académicos, familiares y sociales con mayor eficacia y autonomía (Meneghel et al., 2021). Este taller ofrece un espacio participativo donde los estudiantes pueden practicar estas habilidades y fortalecer su capacidad para conectar con los demás a través del diálogo y la cooperación.

3. Objetivo general

Fortalecer en los estudiantes la capacidad de identificar, analizar y resolver problemas de manera efectiva, aplicando estrategias cognitivas y emocionales que promuevan soluciones constructivas y realistas.

3.1 Objetivos específicos

- Reconocer diferentes tipos de problemas que enfrentan los estudiantes en su vida cotidiana.
- Aplicar un modelo práctico de resolución de problemas en situaciones reales.
- Desarrollar la capacidad de generar alternativas creativas y evaluar consecuencias.
- Promover actitudes reflexivas y resilientes frente a los retos.

4. Contenidos

- Definición de problema y tipos de problemas cotidianos.
- Reacciones comunes frente a un problema: evitación, impulsividad, afrontamiento activo.
- Modelo en 5 pasos para resolver problemas: Identificación del problema. Análisis de causas y consecuencias. Generación de alternativas de solución. Evaluación de ventajas y desventajas. Selección y puesta en marcha de la mejor alternativa.
- Habilidades asociadas: pensamiento crítico, creatividad, regulación emocional y toma de decisiones.
- Aplicaciones prácticas: problemas académicos, familiares y sociales.

5. Metodología

El taller será participativo y práctico, con una combinación de explicación breve, dinámicas grupales y ejercicios de aplicación. Se trabajará con ejemplos de la vida cotidiana de los estudiantes y se fomentará el análisis crítico y la cooperación.

6. Plan de actividades

Fase	Actividad	Descripción	Tiempo estimado	Recursos

Inicio	Dinámica rompe hielos: “El acertijo rápido”	Los estudiantes resuelven en grupos pequeños un acertijo sencillo para introducir la importancia del análisis y la cooperación.	10 min	Tarjetas con acertijos
Desarrollo	Entrega del conocimiento: “¿Qué es un problema y cómo lo enfrentamos?”	Explicación breve sobre tipos de problemas, reacciones comunes y el modelo en 5 pasos.	10 min	Pizarra o presentación
Desarrollo	Ejercicio práctico: “Caso en 5 pasos”	En grupos, se les entrega un caso ficticio (ej. conflicto con un compañero o dificultad académica). Aplican el modelo en 5 pasos para proponer soluciones.	20 min	Hojas y marcadores

Desarrollo	Socialización de estrategias	Cada grupo presenta su solución y se comentan los aprendizajes colectivos.	10 min	Pizarra para registrar ideas
Cierre	Reflexión individual: “Un problema que quiero enfrentar mejor”	Cada estudiante identifica un problema personal y escribe el primer paso para resolverlo.	10 min	Tarjetas y colores

7. Recursos y materiales

- Recursos humanos: psicólogo.
- Materiales: hojas, lapiceros, tableros, marcadores.
- Tecnológicos: proyector y computador.

8. Evaluación del taller

Instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Participación en la socialización final del taller.
- Encuesta de satisfacción realizadas por los estudiantes.

9. Referencias

Arotoma Ore, M. I., Flores Tiznado, F., Rosas Oncoy, N. N., Mendoza Albornoz, I. P., & Velásquez Osorio, M. I. (2025). Estrés académico en tiempos de post pandemia COVID-19: Estrategias de afrontamiento en estudiantes Facultad de Ciencias Médicas Unasam, Huaraz, Ancash, Perú, 2023: Academic stress in post-pandemic times COVID-19: coping strategies in students Faculty Of Medical Sciences Unasam, Huaraz, Ancash, Perú, 2023. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *6*(3), 3.

Ilbay Guaña, E. L., & Espinosa Cevallos, P. A. (2024). *La importancia del pensamiento crítico y la resolución de problemas en la educación contemporánea*. http://190.57.147.202:90/xmlui/handle/123456789/4584

Lucina, J. P., & Cabezas, F. A. V. de la B. (2024). Afrontamiento al estrés académico y su relación con la impulsividad en adolescentes. *Prometeo Conocimiento Científico*, *4*(1). https://doi.org/10.55204/pcc.v4i1.e67

Meneghel, I., Boix Altabas, Q., & Salanova Soria, M. (2021). Resiliencia y Autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, *18*, 153-171.

Taller No. 3

1. **Información general**

Nombre del taller: “Mis emociones también cuentan”

Población objetivo: toda la comunidad educativa.

Duración: 1 hora

Número de participantes estimado: 25 – 30 estudiantes

Temática: resiliencia.

Modalidad: presencial.

Fecha estimada: 15 de octubre del 2025.

2. **Justificación**

El taller “mis emociones también cuentan” se justifica en la creciente necesidad de fortalecer la resiliencia en la comunidad educativa, a partir del reconocimiento y gestión adecuada de las emociones. La resiliencia es una capacidad fundamental que permite a los estudiantes afrontar las adversidades académicas y personales de manera positiva, promoviendo el bienestar emocional y la adaptación (Yancha & Salazar, 2024). Estudios han evidenciado que la autorregulación emocional y el apoyo social son factores clave para el desarrollo de la resiliencia, facilitando una actitud constructiva frente a los retos y mejorando el desempeño académico y social (Marenco-Escuderos et al., 2023).

Además, reconocer y validar las emociones como recursos internos fortalece la autoconfianza y la capacidad para afrontar dificultades mediante

estrategias efectivas de afrontamiento y autocuidado, incluyendo la atención plena y hábitos de vida saludables (Villa Ricapa et al., 2025). En este sentido, la intención del taller es ofrecer un espacio para que los estudiantes exploren sus emociones, compartan experiencias y construyan herramientas prácticas que impulsen su resiliencia, favoreciendo su bienestar integral y su permanencia en el entorno educativo.

3. Objetivo general

Fortalecer la resiliencia en los estudiantes a través del reconocimiento, validación y gestión de las emociones, favoreciendo una actitud constructiva frente a los retos de la vida académica y personal.

3.1 Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de gestionar las emociones
- Identificar emociones frecuentes en situaciones de dificultad y cómo gestionarlas adecuadamente.
- Distinguir estrategias de afrontamiento resiliente
- Promover la importancia del apoyo social y la comunicación asertiva en momentos de dificultad.

4. Contenidos:

- Definición de resiliencia: concepto y características principales.
- Las emociones como aliadas: reconocer, validar y expresar emociones.
- Estrategias resilientes: autoconfianza, apoyo social, y solución de problemas.

- El papel de la autorregulación emocional en la resiliencia.
- Técnicas de autocuidado: atención plena, desconexión digital, hábitos de vida saludables, la escritura como liberación emocional.
- Aplicaciones prácticas en la vida escolar y personal.

5. Metodología

El taller se desarrollará con un enfoque vivencial y participativo, integrando dinámicas lúdicas, ejercicios de reflexión personal y trabajo grupal. Se propiciará un ambiente de confianza y seguridad que favorezca la expresión emocional y la construcción de aprendizajes colectivos.

6. Plan de actividades

Fase	Actividad	Descripción	Tiempo estimado	Recursos
Inicio	Dinámica rompe hielo: “La emoción que traigo hoy”	Cada estudiante elige una tarjeta con una emoción (o la escribe) y la comparte brevemente, creando un clima de apertura.	10 min	Post-it.
Desarrollo	Entrega del conocimiento	Explicación sobre resiliencia y la importancia de reconocer	10 min	Presentación

		las emociones como recursos para enfrentar la adversidad. Técnicas de autocuidado.		
Desarrollo	Actividad grupal: “Mi caja de resiliencia”	En grupos pequeños, los estudiantes escriben en tarjetas estrategias o recursos que les han ayudado en momentos difíciles y las comparten.	15 min	Tarjetas y marcadores
Desarrollo	Ejercicio individual: “Carta a mí mismo”	Cada estudiante escribe un mensaje para sí mismo recordando sus fortalezas y recursos emocionales.	15 min	Hojas y esferos
Cierre	Círculo de reflexión	Los estudiantes comparten aprendizajes del taller y un compromiso personal para fortalecer su resiliencia.	10 min	Espacio en círculo

7. **Recursos y materiales**

- Recursos humanos: psicólogo.
- Materiales: hojas, lapiceros, tableros, marcadores.
- Tecnológicos: proyector y computador.

8. **Evaluación del taller**

Instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Participación en la socialización final del taller.
- Encuesta de satisfacción realizadas por los estudiantes.

9. Referencias

Marenco-Escuderos, A. D., Restrepo, D., Rambal-Rivaldo, L. I., Marenco-Escuderos, A. D., Restrepo, D., & Rambal-Rivaldo, L. I. (2023). Perfiles de resiliencia asociados al engagement académico y al apoyo social en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, *40*(2), 231-243. https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.14

Villa Ricapa, L. F., Vasquez Artica, J., Vía Rada Vittes, J. F., Quispe Sanabria, E. M., Poma Lagos, L. A., Romero Giron, H., Guanilo Pareja, C. G., Pareja Pera, L. Y., Guanilo Paredes, C. E., & Davila Moran, R. C. (2025). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *62*, 1097-1106.

Yancha, S. G. T., & Salazar, C. M. L. (2024). Motivación académica y resiliencia en estudiantes. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, *6*(4), 247-256. https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1133

Taller No. 4

1. **Información general:**

   Nombre del taller: “lo que siento, lo que vivo”.

   Población objetivo: toda la comunidad educativa.

   Duración: 1 hora

   Número de participantes estimados: 100 estudiantes

   Temática: reconocimiento y gestión del estrés.

   Modalidad: virtual.

   Fecha estimada: 20 de octubre del 2025.

2. **Justificación:**

   De acuerdo con los tamizajes de salud integral del 2025B, se ha venido presentando una creciente preocupación sobre el impacto del estrés en la salud emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. El estrés dependiendo de cómo se gestione, puede afectar de manera significativa el bienestar integral, la concentración y la motivación, lo que puede conducir a problemas como el agotamiento y la deserción escolar (Hernández-Arteaga et al., 2024). Reconocer y gestionar el estrés de forma adecuada es fundamental para que los estudiantes mantengan un equilibrio emocional que favorezca su desarrollo personal y académico (Castillo Siguas et al., 2025).

   Las investigaciones en psicología destacan que la enseñanza de técnicas prácticas de autorregulación emocional y relajación, como la respiración

consciente o la relajación muscular progresiva, mejora la capacidad de afrontamiento frente a situaciones estresantes, reduciendo así sus posibles afectaciones (Farfán Bellido et al., 2023). Además, fomentar hábitos como la gestión del tiempo y el autocuidado contribuye a la resiliencia y prevención del estrés crónico, elementos clave para un proceso educativo efectivo (Andrade et al., 2022). Por tanto, este taller propone un espacio participativo para que los estudiantes desarrollen competencias que promuevan su bienestar emocional y prevengan el impacto adverso del estrés.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Brindar a los estudiantes herramientas prácticas para reconocer, comprender y gestionar el estrés de manera saludable, favoreciendo el equilibrio emocional y académico.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar las principales fuentes y manifestaciones del estrés en la vida cotidiana de los estudiantes.
- Diferenciar entre eustrés y distrés, comprendiendo su impacto en el rendimiento y bienestar.
- Aprender y practicar técnicas básicas de regulación emocional y relajación.
- Promover hábitos saludables que fortalezcan la resiliencia y la prevención del estrés crónico.

4. Contenidos

- Definición de estrés: positivo (eustrés) y negativo (distrés).
- Fuentes de estrés académico y personal.
- Manifestaciones del estrés: físicas, cognitivas, emocionales y conductuales.
- Técnicas de autorregulación emocional: respiración consciente, pausas activas y relajación breve.
- Estrategias cognitivas: identificación de pensamientos automáticos.
- Hábitos protectores: organización del tiempo, autocuidado, descanso y apoyo social.

5. Metodología

El taller se desarrollará con un enfoque participativo y vivencial, combinando exposiciones breves con ejercicios prácticos, dinámicas grupales y reflexión personal. Se fomentará un ambiente seguro para la expresión y la práctica de técnicas de autorregulación.

6. Plan de actividades

Fase	Actividad	Descripción	Tiempo estimado	Recursos
Inicio	Dinámica rompe hielo: “El	Cada estudiante menciona una situación de la semana pasada	10 min	Tarjetas de colores

	semáforo del estrés”	que lo hizo sentir en “verde, amarillo o rojo” (según el nivel de estrés).		
Desarrollo	Charla corta participativa	Explicación breve sobre el estrés, sus tipos, manifestaciones y efectos en la salud y el aprendizaje.	10 min	Presentación, pizarra
Desarrollo	Ejercicio práctico: respiración y relajación muscular	Se guía a los estudiantes en una práctica breve de respiración consciente y relajación progresiva.	15 min	Música suave (opcional)
Desarrollo	Trabajo grupal: “Mi caja de herramientas antiestrés”	En grupos pequeños, los estudiantes construyen una lista de estrategias para manejar el estrés académico y personal.	15 min	Hojas y marcadores
Cierre	Reflexión y compromiso	Cada estudiante escribe un compromiso personal	10 min	Tarjetas y colores

		de autocuidado para reducir su nivel de estrés.		

7. Recursos y materiales

- Recursos humanos: psicólogo.
- Materiales: hojas, lapiceros, tableros, marcadores.
- Tecnológicos: proyector y computador.

8. Evaluación del taller

Instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Participación en la socialización final del taller.
- Encuesta de satisfacción realizadas por los estudiantes.

9. Referencias

Andrade, P. H., Lerma, A. J. C., & Castañer, M. E. C. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, *1*(1), 327-340. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2389

Castillo Siguas, E. O., Coaguila Mayanaza, D. V., Chacaltana Pasache, M. G., Torres Calderón, J., Chalco Cano, A. G., Castillo Siguas, E. O., Coaguila Mayanaza, D. V., Chacaltana Pasache, M. G., Torres Calderón, J., & Chalco Cano, A. G. (2025). Estrategias de regulación del estrés para la mejora del rendimiento académico: Una revisión sistemática. *Revista InveCom*, *5*(4). https://doi.org/10.5281/zenodo.14796826

Farfán Bellido, R., Llantoy Quispe, F., Quintanilla Reyes, C., & León Peralta, M. J. (2023). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista Educación*, *21*(21), 61-77.

Hernández-Arteaga, L. G., Sánchez Limón, M. L., Hernández-Arteaga, L. G., & Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *15*(29). https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200

Taller No. 5

1. **Información general**

Nombre del taller: “cuando las cosas no salen como esperas”.

Población objetivo (grado, edad, grupo): toda la comunidad educativa.

Duración: 60 minutos.

Número de participantes estimados: 30 estudiantes.

Temática: tolerancia a la frustración.

Modalidad: virtual.

Fecha estimada: 21 de octubre del 2025.

2. **Justificación**

El taller “cuando las cosas no salen como esperas” se justifica ante la importancia de desarrollar en la comunidad educativa habilidades para gestionar la frustración, una emoción inevitable y necesaria en el proceso de aprendizaje y crecimiento personal. La tolerancia a la frustración está vinculada con la resiliencia y la autorregulación emocional, capacidades esenciales para afrontar los retos académicos y sociales que pueden generar estrés, desmotivación y conductas evasivas (Chávez & Apaza, 2024). Mejorar estas competencias favorece la adaptación saludable ante dificultades, disminuyendo riesgos asociados como la deserción o el bajo rendimiento (Clavijo Montesinos, 2023).

Diversas investigaciones destacan que la capacidad para reconocer y gestionar emociones fuertes, como la ira y la ansiedad, protege el bienestar psicológico y promueve la perseverancia en los estudiantes (Hernández-Vargas

et al., 2022). El uso de estrategias prácticas como las técnicas de respiración y mindfulness facilita la regulación emocional, ayudando a transformar las frustraciones en oportunidades de aprendizaje y toma de decisiones constructivas (Pascual y Conejero, 2019). Así, este taller aporta herramientas clave para que los estudiantes fortalezcan su capacidad de afrontamiento, promoviendo un ambiente educativo más resiliente y comprometido con el desarrollo integral.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general:

Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer y gestionar la frustración de manera saludable, favoreciendo la resiliencia, la autorregulación emocional y la toma de decisiones constructivas.

3.2 Objetivos específicos:

- Reconocer la frustración como una emoción natural y necesaria en el desarrollo personal.
- Identificar situaciones frecuentes que generan frustración en el ámbito académico y social.
- Desarrollar estrategias de autorregulación y afrontamiento.
- Promover actitudes resilientes y de perseverancia frente a los retos.

4. Contenidos:

- Concepto de frustración: definición y reconocimiento como emoción natural.

- Emociones asociadas: ira, tristeza, ansiedad y desmotivación; ¿cómo se manifiestan?
- Señales de activación: respuestas fisiológicas, pensamientos automáticos y conductas habituales frente a la frustración.
- Modelos breves de explicación: autorregulación emocional y afrontamiento (evitación vs. afrontamiento activo).
- Estrategias de afrontamiento psicológico: reestructuración cognitiva, resolución de problemas paso a paso, técnicas de respiración y relajación, mindfulness breve.

5. Metodología

El taller se desarrollará con un enfoque experiencial y participativo, combinando actividades prácticas, reflexivas y de diálogo grupal. Se utilizarán dinámicas de sensibilización, ejercicios de análisis de casos y actividades de autorreflexión.

6. Planificación de la actividad

Fase	Actividad	Descripción	Tiempo estimado	Responsable
Inicio	Dinámica rompehielos:	Los participantes se entrelazan y deben organizarse sin soltarse,	10 min	Psicóloga

	“El nudo humano”	simbolizando obstáculos y frustraciones. Luego se invita a reflexionar: ¿qué sentí?, ¿qué pensé?, ¿qué hice? Esto conecta con la experiencia real de frustración.		
Desarrollo	Charla participativa	Explicación del concepto de frustración como emoción natural, emociones asociadas (ira, tristeza, ansiedad, desmotivación) y señales de activación (respuestas fisiológicas, pensamientos automáticos, conductas habituales). Preguntas detonadoras para conectar con experiencias cotidianas.	10 min	Psicóloga
Desarrollo	Actividad grupal: “el	En equipos, los estudiantes clasifican ejemplos	15 min	Psicóloga

	semáforo de la frustración”	cotidianos en tres colores: rojo (conductas de evitación/impulsividad), amarillo (duda, bloqueo, rumiación) y verde (afrontamiento activo). Posteriormente se socializan estrategias de autorregulación y afrontamiento.		
Desarrollo	Entrenamiento breve en estrategias de afrontamiento	Técnica de respiración 4-7-8. - Práctica de mindfulness de 2 minutos enfocada en la respiración.	15	Psicóloga
Cierre	Reflexión individual y compromiso	Cada participante comparte una estrategia que podría aplicar la próxima vez que sienta frustración. Se recopilan en una lista común.	10 min	Psicóloga

7. **Recursos y materiales**

- Recursos humanos: psicólogo.
- Materiales: hojas, lapiceros, tableros, marcadores.
- Tecnológicos: proyector y computador.

8. **Evaluación de la actividad**

Instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Participación en la socialización final del taller.
- Encuesta de satisfacción realizadas por los estudiantes.

9. Referencias

Chávez, L. K. C., & Apaza, K. Y. B. (2024). Tolerancia a la frustración y resiliencia en estudiantes universitarios de Lima, Perú, 2023. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, *6*(2), 121-128. https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.2.457

Clavijo Montesinos, R. A. (2023). Mecanismos de resiliencia como alternativa a la baja tolerancia hacia la frustración en estudiantes de primer y segundo año de comunicación social UMSA. *Educación Superior*, *10*(3), 93-102. https://doi.org/10.53287/ycfg8792vq52j

Hernández-Vargas, B. A., García-Castro, L. I., Hernández-Vargas, B. A., & García-Castro, L. I. (2022). Persistencia académica en estudiantes universitarios: ¿cómo se manifiesta la autoeficacia emocional? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, *20*(3), 214-238. https://doi.org/10.11600/rlcsnj.20.3.4975

Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología, 36(1), 74-83. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007

Taller No. 6

1. **Información general:**

   Nombre del taller: “gestionando mi tiempo”.

   Población objetivo (programa, edad, grupo): comunidad educativa en general.

   Duración: 60 minutos

   Número de participantes estimados: PTIES. 120 estudiantes

   Temática: gestión del tiempo.

   Modalidad: virtual.

   Fecha estimada: 23 de octubre del 2025.

2. **Justificación:**

   El taller “gestionando mi tiempo” responde a la creciente necesidad de que los estudiantes desarrollen habilidades efectivas de gestión del tiempo para equilibrar sus responsabilidades académicas, laborales y personales, mejorando así su bienestar integral y su rendimiento. Diversos estudios señalan que una adecuada administración del tiempo está directamente relacionada con la reducción del estrés y el aumento del rendimiento académico y la permanencia escolar (Umerenkova y Flores, 2018). La falta de estas habilidades puede incrementar el riesgo de deserción debido a la sobrecarga y la desorganización, factores que afectan negativamente la motivación y el compromiso estudiantil (Román, 2013).

Implementar técnicas comprobadas como la matriz de Eisenhower o la técnica Pomodoro permite a los estudiantes aprender a priorizar, organizar tareas y autorregular su tiempo, lo cual contribuye a una mejor planificación y cuidado personal (Conde Arias & Martínez Tamayo, 2025). Además, el diseño participativo y reflexivo del taller facilita que los estudiantes interioricen estas herramientas y construyan planes adaptados a sus contextos específicos, promoviendo su autocuidado y motivación para la permanencia educativa.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general:

Fortalecer en los estudiantes habilidades de gestión del tiempo que les permitan equilibrar de manera saludable sus responsabilidades académicas, laborales y personales.

3.2 Objetivos específicos:

- Identificar los principales factores que afectan la administración del tiempo en los estudiantes.
- Introducir estrategias psicológicas de organización y priorización de actividades.
- Elaborar un micro plan semanal que promueva la autorregulación y reduzca el riesgo de deserción.

4. Contenidos:

- Concepto de gestión del tiempo desde la psicología.
- Relación entre tiempo, estrés y rendimiento académico.

- Herramientas prácticas: matriz de Eisenhower, técnica Pomodoro, micro planes semanales.
- Estrategias de autocuidado y motivación para la permanencia escolar.

5. Metodología

El taller se desarrolla con un enfoque participativo, práctico y reflexivo:

- Dinámica de autorregistro de tiempo (revisión del día anterior).
- Trabajo grupal con la matriz de lo importante y lo urgente.
- Construcción individual de una agenda semanal personalizada.
- Cierre con compromisos y psicoeducación sobre autorregulación.

6. Planificación de la actividad

Momento	**Descripción de la actividad**	**Duración**	**Recursos necesarios**	**Responsable**
Inicio	Dinámica: el reloj invisible. (los estudiantes tratan de adivinar cuando haya pasado	10 min	Reloj (celular)	Psicóloga

	exactamente 1 minuto).			
Desarrollo	Explicación y aplicación de la matriz de Eisenhower en grupos pequeños. Reflexión sobre prioridades.	20 min	Marcadores, tarjetas, lapiceros, hojas.	Psicóloga
Desarrollo	Elaboración de un micro plan semanal con base en la técnica pomodoro y espacios de autocuidado.	15 min	Plantilla de agenda, esferos.	Psicóloga
Cierre	Socialización de	15 min	Tablero, marcadores.	Psicóloga.

	compromisos individuales y entrega del conocimiento.			

7. **Recursos y materiales**

- **Recursos humanos:** psicólogo.
- **Materiales:** hojas, lapiceros, tableros, marcadores, copias de plantillas de agenda semanal, tarjetas de compromiso.
- **Tecnológicos:** proyector y computador.

8. **Evaluación de la actividad**

Instrumentos de evaluación:

- Observación participativa del compromiso en las dinámicas.
- Socialización grupal de los micro planes semanales.
- Encuesta de satisfacción que responden los estudiantes al finalizar los talleres.(Conde Arias & Martínez Tamayo, 2025)

9. Referencias

Conde Arias, J. V., & Martínez Tamayo, A. F. (2025). *Técnicas Innovadoras para Potenciar la Eficiencia en la Gestión del Tiempo Empresarial*. http://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/30617

Román, M. (2013). Factores asociados al abandono y la deserción escolar en américa latina: una mirada en conjunto. Reice. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 11(2), 33-59. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55127024002

Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2018). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educação e Pesquisa, 44*, 1-16. https://doi.org/10.1590/S1678-4634201708157900

Taller No. 7

1. **Información general**

Nombre del taller: “Adaptación a la vida académica”

Población objetivo: PTIES.

Duración: 1 hora

Número de participantes estimado: 40 estudiantes máximo.

Temática: Estrategias de adaptación académica y motivación para la permanencia en programas educativos.

Modalidad: virtual.

Fecha estimada: 29 de octubre.

2. **Justificación:**

La realización del taller se fundamenta a partir de los resultados obtenidos en el tamizaje 2025B, el cual permitió evidenciar diferentes dificultades que atraviesan los estudiantes, y genera la necesidad de proveer a los estudiantes de estrategias efectivas para enfrentar los retos inherentes a la vida académica, lo cual representa un desafío significativo para su permanencia.

Investigaciones señalan que la dificultad para adaptarse a las exigencias académicas y la falta de habilidades para manejar el tiempo y el estrés son factores que aumentan la probabilidad de deserción (Gutiérrez et al., 2024). Por lo tanto, ofrecer un espacio psicoeducativo que promueva el desarrollo de recursos personales y sociales, así como la motivación para la permanencia, se vuelve fundamental para mejorar el rendimiento y la retención estudiantil

(Nasner et al., 2022). Además, la construcción de metas académicas claras y alcanzables contribuye a fortalecer el compromiso con el aprendizaje y el proyecto de vida de los estudiantes, aspectos clave para su éxito educativo (Rodríguez Llona et al., 2025).

Este taller, mediante una metodología participativa y vivencial, busca no solo abordar estas necesidades sino también fomentar una red de apoyo que impulse la adaptación y la perseverancia académica.

3. Objetivo general:

Brindar a los estudiantes herramientas prácticas para adaptarse a la vida académica, fomentando la permanencia en su programa técnico y evitando la deserción.

3.1 Objetivos específicos

- Reconocer recursos personales y de apoyo institucional que facilitan la adaptación académica.
- Desarrollar estrategias de organización del tiempo, motivación y manejo del estrés.
- Promover la construcción de metas académicas claras y alcanzables.

4. Contenidos:

- Retos comunes en la vida académica.
- Recursos personales y sociales para la adaptación.
- Estrategias de organización y gestión del tiempo.
- Manejo del estrés académico y automotivación.

- Proyecto de vida y permanencia académica.

5. Metodología

- Enfoque participativo y vivencial.
- Técnicas de aprendizaje activo: lluvia de ideas, trabajo en subgrupos, estudio de casos breves, socialización plenaria.
- Reflexión individual y colectiva.

6. Plan de actividades

Fase	Actividad	Descripción	Tiempo estimado	Recursos
Inicio	Dinámica rompehielos “el viaje académico”	Cada estudiante comparte experiencias frente a la adaptación académica.	10 min	Hojas y marcadores
Desarrollo	Entrega del conocimiento: estrategias de gestión del tiempo.	A partir de los retos expuestos, se comparten estrategias para afrontarlos: gestión del tiempo (planificación, establecimiento de	15 min	Proyector

		prioridades, métodos de concentración).		
Desarrollo	Entrega del conocimiento: hábitos de estudio	Hábitos de estudio: entorno de estudio, estrategias de aprendizaje activo, autocuidado y bienestar.	10 min	Proyector
Desarrollo	Proyecto de vida y permanencia	Cada estudiante escribe una meta académica y una razón personal para continuar sus estudios, luego se comparten entre todos.	15 min	Hojas, lapiceros
Cierre	Socialización, dudas y preguntas.	Se realiza una ronda de preguntas, dudas	10 min	Proyector

7. Recursos y materiales

- Recursos humanos: psicólogo.
- Materiales: hojas, tarjetas, cinta adhesiva, marcadores, lapiceros, tablero.

- Tecnológicos: proyector y computador.

8. Evaluación del taller

Instrumentos de evaluación:

- Observación.
- Participación en la socialización final del taller.
- Encuesta de satisfacción realizadas por los estudiantes.

9. Referencias

Gutiérrez, R. C., Rivas, H. P. N., & López, E. L. (2024). Reflexiones teóricas del fenómeno de la deserción académica en la educación superior. *Revie - Revista de Investigación y Evaluación Educativa*, *11*(2), 88-109. https://doi.org/10.47554/revie.vol11.num2.2024.pp88-109

Nasner, L. T. M. C., Guzmán, A. M. F., Zambrano, S. B., & Delgado, Y. A. G. (2022). Deserción en la población estudiantil universitaria durante la pandemia, una mirada cualitativa. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, *66*, 37-62. https://doi.org/10.35575/rvucn.n66a3

Rodríguez Llona, M. A., Verdugo Bonvallet, V., Rodríguez Llona, M. A., & Verdugo Bonvallet, V. (2025). Desempeño académico en jóvenes universitarios con gratuidad: Desigualdad, historia biográfica y proyecto de vida. *Rumbos TS*, *20*(34), 117-142. https://doi.org/10.51188/rrts.num34.860

Documento descriptivo de cursos psicoeducativos

Curso: adaptación a la vida académica.

Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional

Proyecto PIDE

2025

Curso No. 2

Temática: adaptación a la vida académica

1. **Objetivo:** Facilitar la adaptación integral de los estudiantes a la vida universitaria mediante el desarrollo de estrategias personales, académicas y socioemocionales que les permitan reconocer los desafíos de la transición educativa, gestionar eficazmente su tiempo, fortalecer sus hábitos de estudio, y comunicarse y colaborar de manera efectiva en entornos académicos
2. **Contenidos del curso**
    - Reconocer los desafíos de la transición educativa y su propio perfil como estudiante universitario.
    - Aplicar estrategias de organización y gestión del tiempo.
    - Desarrollar hábitos de estudio y aprendizaje activo.
    - Comunicarse efectivamente y colaborar en entornos académicos.
3. **Cronograma del curso**

Unidad	Tema Central	Duración	Competencias Clave
Unidad 1	Transición y autoconocimiento	Semana 1	Reconocer los desafíos de la transición educativa y su propio perfil como estudiante universitario.
Unidad 2	Habilidades de estudio	Semana 2	Desarrollar hábitos de estudio y aprendizaje activo.

Unidad 3	Comunicación y colaboración	Semana 3	Comunicarse efectivamente y colaborar en entornos académicos.

4. Contenidos y recursos por unidad

- **Unidad 1: Transición y Autoconocimiento**

  Objetivo de aprendizaje: Comprender los principales cambios entre la educación media y la universitaria, y reconocer las propias fortalezas, expectativas y áreas de mejora.

  Recursos educativos:

  Podcast 1: consejos prácticos y validación emocional para el estudiante.

  Documento PDF: lecturas reflexivas sobre hábitos, habilidades y actitudes frente a los retos académicos.

  Infografía sobre etapas de adaptación.

  Reto práctico: diario reflexivo.

  Actividad de retroalimentación: reflexión personal.

- **Unidad 2: habilidades de estudio.**

  Objetivo de aprendizaje: Desarrollar estrategias efectivas de organización personal y planificación académica mediante herramientas digitales y técnicas de priorización.

  Recursos educativos:

  Video 1: tutoriales de técnicas de estudio.

  Documento: mapa conceptual sobre gestión del tiempo.

Reto práctico: organiza una planificación semanal.

Foro participativo: experiencias en gestión del tiempo.

- **Unidad 3: Habilidades de Estudio y Aprendizaje Activo**

  Objetivo de aprendizaje: Identificar y aplicar técnicas de estudio que promuevan el aprendizaje significativo, la concentración y la retención de información.

  Recursos educativos:

  Podcast 2: dinámicas de grupo.

  Video 2: habilidades comunicativas.

  Infografía: comunicación asertiva para trabajar en equipo.

  Actividad de retroalimentación: situación y aplicación de técnicas.

5. **Encuesta de satisfacción y consolidación de conocimientos:**

Objetivo: Evaluar la experiencia general de los participantes y comprobar la comprensión de los contenidos esenciales del curso, con el fin de mejorar la calidad pedagógica y la pertinencia de las estrategias de acompañamiento académico.

Instrucciones: este instrumento cuenta con dos apartados:

Consolidación de conocimientos: las respuestas serán opción múltiple de única respuesta.

Encuesta de satisfacción la cual está diseñada escala Likert de la siguiente forma:

(1) Muy en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo, (4) De acuerdo, (5) Muy de acuerdo.

Consolidación de conocimientos:

1. ¿Cuál es el principal objetivo del proceso de adaptación a la vida universitaria?
   a. Afrontar con éxito los cambios académicos, personales y sociales que implica el ingreso a la universidad.
   b. Memorizar contenidos académicos.
   c. Aumentar la carga de estudio para obtener mejores notas.
   d. Mantener las mismas rutinas que en la educación media.
2. Una estrategia eficaz para gestionar el tiempo es:
   a. Realizar todas las tareas sin priorizar.
   b. Establecer metas claras y planificar las actividades según su importancia y urgencia.
   c. Dejar las tareas para el último momento.
   d. Realizar varias actividades al mismo tiempo sin planificación.
3. La comunicación efectiva en contextos académicos implica:
   a. Escuchar activamente, expresar ideas con claridad y respetar las opiniones de los demás.
   b. Hablar más que los demás para destacar.
   c. Evitar el trabajo en grupo.

d. Ignorar las diferencias de opinión.

4. Para un trabajo colaborativo exitoso es importante:
   a. Asumir todas las responsabilidades sin delegar.
   b. Promover la participación equitativa, la empatía y la cooperación.
   c. Evitar la comunicación con el equipo.
   d. Depender del líder para resolver los problemas.

Encuesta de satisfacción

Experiencia general del curso:

1. El curso cumplió con mis expectativas y necesidades como estudiante de nuevo ingreso.
2. Los objetivos del curso fueron claros y alcanzables.
3. La secuencia y organización de los contenidos facilitaron mi comprensión y aprendizaje.
4. El tiempo asignado para cada unidad fue suficiente para realizar las actividades.
5. La modalidad virtual permitió acceder fácilmente a los materiales y recursos del curso.

Calidad de los contenidos y recursos:

1. Los contenidos fueron pertinentes y útiles para mi proceso de adaptación a la universidad.

2. Los recursos (videos, podcasts, presentaciones y PDFs) fueron variados, atractivos y comprensibles.
3. Las actividades propuestas (reflexiones, ejercicios, foros) contribuyeron a aplicar lo aprendido.
4. El lenguaje utilizado fue claro, inclusivo y cercano a los estudiantes.
5. El diseño visual y la estructura del curso facilitaron el aprendizaje autónomo.

Aplicabilidad del aprendizaje

1. El curso me ayudó a comprender los principales desafíos de la transición a la educación universitaria.
2. Aprendí a organizar mejor mi tiempo y mis responsabilidades académicas.
3. Identifiqué estrategias de estudio que favorecen mi concentración y comprensión.
4. Fortalecí mis habilidades de comunicación y trabajo colaborativo.
5. Puedo aplicar lo aprendido para mejorar mi desempeño y bienestar académico.

Comentarios y/o sugerencias: (respuesta abierta).

6. **Estrategia de difusión:**

Para garantizar un alcance efectivo, se implementará una estrategia multicanal, articulando diferentes medios de comunicación interna y externa:

Canal	Estrategia de uso

Correo institucional	Envío de material POP y correos masivos con información del curso.
Redes sociales institucionales (Instagram)	Publicaciones semanales de material POP.
Plataforma virtual de la institución (sitio web)	Publicación destacada con descripción y objetivos del curso.
Grupos de WhatsApp institucionales	Difusión mediante mensajes cortos con el material POP. Incluyendo recordatorios para iniciar el curso.
Jornadas informativas	Presentación breve del curso en aulas o espacios académicos por parte del equipo de psicología, con el material POP.

7. Material POP


Utedé
Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional
Taller
Hablar para conectar
Dirigido a: Toda la comunidad educativa.
Temática: Resolución de problemas.
Objetivo: Fortalecerás la capacidad de identificar, analizar y resolver problemas de manera efectiva, aplicando estrategias que promuevan soluciones constructivas y realistas.
Si eres estudiante y deseas participar, escanea el código QR
Martes 14 de octubre
7:00 p.m. a 8:00 p.m.
Modalidad: Presencial
Cupos limitados
Contacto para información e inscripciones:
pide.psicologia@utede.edu.co
@utedebuga


Utedé
Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional
Webinars
Lo que siento, Lo que vivo
Dirigido a: Toda la comunidad educativa.
Temática: Reconocimiento y gestión del estrés.
Objetivo: obtendrás herramientas prácticas para reconocer, comprender y gestionar el estrés.
Si eres estudiante y deseas participar, escanea el código QR
Lunes 20 de octubre
7:00 p.m. a 8:00 p.m.
Modalidad: Virtual
Contacto para información e inscripciones:
pide.psicologia@utede.edu.co
@utedebuga

Documento descriptivo de cursos psicoeducativos

Curso: gestión del tiempo.

Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional

Proyecto PIDE

2025

Curso No. 3

Temática: gestión del tiempo

1. **Objetivo:** Fortalecer en los estudiantes habilidades de gestión del tiempo que les permitan equilibrar de manera saludable sus responsabilidades académicas, laborales y personales.
2. **Contenidos del curso**
    - Aplicar estrategias de planificación y priorización basadas en objetivos claros.
    - Tomar decisiones estratégicas sobre el uso del tiempo.
    - Implementar técnicas de concentración y gestión de distracciones.
    - Integrar hábitos de productividad sostenibles y saludables.
3. **Cronograma del curso**

Unidad	Tema Central	Duración	Competencias Clave
Unidad 1	Planificación y Metas	Semana 1	Aplicar estrategias de planificación y priorización basadas en objetivos claros.
Unidad 2	Priorización y Decisiones	Semana 2	Tomar decisiones estratégicas sobre el uso del tiempo.
Unidad 3	Concentración y Ejecución	Semana 3	Implementar técnicas de concentración y gestión de distracciones.

4. **Contenidos y recursos por unidad**

- **Unidad 1: Planificación y metas**

  Objetivo de aprendizaje: Aplicar metodologías de planificación estratégica para diseñar objetivos claros, medibles y alcanzables.

  Recursos educativos:

  Video 1: planificación estratégica del tiempo

  Documento PDF: guías para establecer y planificar metas SMART.

  Infografía sobre pasos para definir metas claras

  Actividad de retroalimentación: ejercicios de establecimiento de metas y planificación semanal.

- **Unidad 2: Priorización y decisiones.**

  Objetivo de aprendizaje: Dominar técnicas para distinguir entre lo urgente y lo importante, y optimizar la toma de decisiones sobre el uso del tiempo.

  Recursos educativos:

  Video 2: gestión de prioridades.

  Infografía: Mapas conceptuales sobre métodos de priorización.

  Documento PDF: guía para la toma de decisiones.

- **Unidad 3: Concentración y ejecución profunda**

  Objetivo de aprendizaje: Desarrollar técnicas de enfoque y eliminar distractores para aumentar la calidad del trabajo realizado.

Recursos educativos:

Podcast 1: técnicas de concentración y mindfulness.

Video 3: ejercicios para mantener la atención.

Infografía: comunicación asertiva y escucha activa.

Actividad de retroalimentación: creación de rutina saludable.

5. **Encuesta de satisfacción y consolidación de conocimientos**

Objetivo: Evaluar la experiencia general de los participantes y comprobar la comprensión de los contenidos esenciales del curso, con el fin de mejorar la calidad pedagógica y la pertinencia de las estrategias de acompañamiento académico.

Instrucciones: este instrumento cuenta con dos apartados:

Consolidación de conocimientos: las respuestas serán opción múltiple de única respuesta.

Encuesta de satisfacción la cual está diseñada escala Likert de la siguiente forma:

(1) Muy en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo, (4) De acuerdo, (5) Muy de acuerdo.

Consolidación de conocimientos:

1. ¿Cuál de los siguientes elementos es esencial para una planificación efectiva del tiempo?
   a. Evitar establecer metas claras para mantener flexibilidad.
   b. Definir objetivos específicos y medibles antes de organizar las tareas.

c. Comenzar las actividades sin un orden definido.

d. Trabajar únicamente cuando surge la motivación.

2. Cuando se gestionan prioridades, una práctica recomendada es:

a. Atender primero las tareas más fáciles.

b. Dedicarse a lo urgente sin revisar su importancia.

c. Clasificar las actividades según su nivel de importancia e impacto.

d. Evitar la toma de decisiones hasta el final del día.

3. ¿Qué técnica ayuda a mantener la concentración durante las tareas académicas o laborales?

a. Revisar constantemente el teléfono móvil.

b. Establecer bloques de tiempo sin interrupciones para enfocarse.

c. Realizar varias tareas al mismo tiempo.

d. Trabajar en ambientes con ruido constante.

4. En la gestión del tiempo, una estrategia de productividad sostenible incluye:

a. Ignorar las pausas y trabajar sin descanso.

b. Integrar hábitos saludables como el descanso y la alimentación equilibrada.

c. Aumentar las horas laborales para alcanzar más objetivos.

d. Evitar cualquier tipo de recreación o desconexión.

5. ¿Por qué es importante diferenciar entre lo urgente y lo importante al organizar el tiempo?

a. Porque lo urgente siempre es lo más relevante.
b. Porque permite enfocarse en actividades que realmente contribuyen a los objetivos personales o laborales.
c. Porque facilita dejar las tareas importantes para después.
d. Porque ayuda a llenar el tiempo con más actividades.

Encuesta de satisfacción

Experiencia general del curso:

1. El curso cumplió con mis expectativas y necesidades como estudiante de nuevo ingreso.
2. Los objetivos del curso fueron claros y alcanzables.
3. La secuencia y organización de los contenidos facilitaron mi comprensión y aprendizaje.
4. El tiempo asignado para cada unidad fue suficiente para realizar las actividades.
5. La modalidad virtual permitió acceder fácilmente a los materiales y recursos del curso.

Calidad de los contenidos y recursos:

1. Los contenidos fueron pertinentes y útiles para mi proceso de adaptación a la universidad.
2. Los recursos (videos, podcasts, presentaciones y PDF) fueron variados, atractivos y comprensibles.

3. Las actividades propuestas (reflexiones, ejercicios, foros) contribuyeron a aplicar lo aprendido.
4. El lenguaje utilizado fue claro, inclusivo y cercano a los estudiantes.
5. El diseño visual y la estructura del curso facilitaron el aprendizaje autónomo.

Aplicabilidad del aprendizaje

1. El curso me ayudó a comprender los principales desafíos de la transición a la educación universitaria.
2. Aprendí a organizar mejor mi tiempo y mis responsabilidades académicas.
3. Identifiqué estrategias de estudio que favorecen mi concentración y comprensión.
4. Fortalecí mis habilidades de comunicación y trabajo colaborativo.
5. Puedo aplicar lo aprendido para mejorar mi desempeño y bienestar académico.

Comentarios y/o sugerencias: (respuesta abierta).

6. Estrategias de difusión

Para garantizar un alcance efectivo, se implementará una estrategia multicanal, articulando diferentes medios de comunicación interna y externa:

Canal	Estrategia de uso
Correo institucional	Envío de material POP y correos masivos con información del curso.

Redes sociales institucionales (Instagram)	Publicaciones semanales de material POP.
Plataforma virtual de la institución (sitio web)	Publicación destacada con descripción y objetivos del curso.
Grupos de WhatsApp institucionales	Difusión mediante mensajes cortos con el material POP. Incluyendo recordatorios para iniciar el curso.
Jornadas informativas	Presentación breve del curso en aulas o espacios académicos por parte del equipo de psicología, con el material POP.

7. Material POP



Documento descriptivo de cursos psicoeducativos

Curso: habilidades socioemocionales y autorregulación.

Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional

Proyecto PIDE

2025

Curso No. 1

Temática: Habilidades socioemocionales y autorregulación

1. **Objetivo:** Desarrollar habilidades socioemocionales fundamentales para conocerse a sí mismos, gestionar sus emociones, comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos y actuar con empatía, fortaleciendo así su bienestar personal, sus relaciones interpersonales y su capacidad para afrontar de forma equilibrada los desafíos personales y académicos.

2. **Contenidos del curso**

   - Gestión de emociones y del estrés
   - Identificación de fortalezas, valores y metas.
   - Comunicación y resolución de conflictos.
   - Empatía.

3. **Cronograma del curso**

Unidad	**Tema Central**	**Duración**	**Competencias Clave**
Unidad 1	Autoconocimiento	Semana 1	Identificación de fortalezas, valores y metas.
Unidad 2	Gestión emocional	Semana 2	Gestión emocional y estrés
Unidad 3	Habilidades Sociales	Semana 3	Comunicación, cooperación y resolución de conflictos.

4. Contenidos y recursos por unidad

- **Unidad 1: Autoconocimiento**

  Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la capacidad de reflexión sobre la propia identidad, emociones, valores y metas.

  Recursos educativos:

  Video 1: Importancia del autoconocimiento en la salud mental.

  Documento PDF: lecturas reflexivas sobre identidad, valores personales y emociones.

  Infografía sobre análisis DOFA.

  Reto práctico: diario reflexivo.

  Actividad de retroalimentación: mapa visual del autoconocimiento.

- **Unidad 2: gestión emocional**

  Objetivo de aprendizaje: Identificar y aplicar estrategias para gestionar las emociones.

  Recursos educativos:

  Podcast 1: estrategias prácticas de gestión emocional y del estrés.

  Documento PDF: presentación con ejemplos y estrategias de gestión emocional (identificación, validación, expresión, regulación y reflexión).

  Reto práctico: documento PDF con actividades prácticas: ejercicios de respiración y meditación guiada.

  Foro participativo: técnicas de respiración.

- **Unidad 3: habilidades sociales**

Objetivo de aprendizaje: Fortalecer las competencias comunicativas y la capacidad de interactuar positivamente con los demás.

Recursos educativos:

Video 2: resolución de conflictos.

Documento PDF: guías para comunicación efectiva.

Infografía: empatía y escucha activa.

Foro participativo: situación y aplicación de técnicas.

5. **Encuesta de satisfacción y consolidación de conocimientos:**

Objetivo: Evaluar la experiencia general de los participantes y verificar la comprensión de los contenidos clave del curso, con el fin de mejorar la calidad del aprendizaje y la efectividad pedagógica.

Instrucciones: este instrumento cuenta con dos apartados:

Consolidación de conocimientos: las respuestas serán opción múltiple de única respuesta.

Encuesta de satisfacción la cual está diseñada escala Likert de la siguiente forma:

(1) Muy en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo, (4) De acuerdo, (5) Muy de acuerdo.

Consolidación de conocimientos:

1. ¿Qué es el autoconocimiento y por qué es fundamental en el desarrollo personal?

a. Es la capacidad de reflexionar sobre uno mismo, reconocer emociones, valores y metas.

b. Es conocer las emociones de los demás.

c. Es mantener el control emocional ante situaciones difíciles.

2. ¿Cuál de las siguientes estrategias favorece la autorregulación emocional?

   a. Evitar expresar las emociones.

   b. Reconocer, validar y regular las propias emociones.

   c. Ignorar los sentimientos negativos.

   d. Reaccionar sin pensar ante los estímulos.

3. Las habilidades sociales se relacionan principalmente con:

   a. El desarrollo de la empatía y la comunicación efectiva.

   b. El control de los impulsos personales.

   c. La planificación de metas individuales.

   d. El análisis de emociones internas.

4. La empatía implica:

   a. Aceptar las emociones de los demás sin juzgar.

   b. Pensar en uno mismo antes que en los demás.

   c. Controlar las emociones negativas.

   d. Evitar expresar sentimientos.

5. Una persona que toma decisiones conscientes y equilibradas:

   a. Considera sus emociones y valores antes de actuar.

   b. Se deja llevar por la emoción del momento.

c. Decide sin reflexionar.

d. Evita asumir responsabilidades.

Encuesta de satisfacción:

Experiencia general del curso:

1. El curso cumplió con mis expectativas iniciales.
2. Los objetivos del curso fueron claros y coherentes.
3. La estructura y secuencia de los temas facilitaron mi aprendizaje.
4. El tiempo asignado para desarrollar las actividades fue adecuado.
5. La modalidad virtual permitió un acceso fácil y flexible a los materiales.

Calidad de los contenidos y recursos

1. Los contenidos fueron pertinentes y relevantes para mi desarrollo personal.
2. Los recursos (videos, podcasts, presentaciones, PDF) fueron variados y de calidad.
3. El lenguaje utilizado fue claro y accesible.
4. Las actividades de autorreflexión fomentaron mi aprendizaje autónomo.
5. El diseño visual y la estructura del curso facilitaron la comprensión.

Aplicabilidad del aprendizaje

1. Este curso contribuyó a mi bienestar emocional y crecimiento personal.
2. Identifiqué mis fortalezas, valores y metas personales.
3. Aprendí a reconocer y regular mis emociones en diferentes contextos.

4. El curso me motivó a continuar desarrollando mis habilidades socioemocionales.
5. Recomendaría este curso a otros estudiantes por su impacto positivo.

Comentarios y/o sugerencias: (respuesta abierta).

6. **Estrategias de difusión:**

Para garantizar un alcance efectivo, se implementará una estrategia multicanal, articulando diferentes medios de comunicación interna y externa:

Canal	Estrategia de uso
Correo institucional	Envío de material POP y correos masivos con información del curso.
Redes sociales institucionales	Publicaciones semanales de material POP.
Plataforma virtual de la institución (sitio web)	Publicación destacada con descripción y objetivos del curso.
Grupos de WhatsApp institucionales	Difusión mediante mensajes cortos con el material POP. Incluyendo recordatorios para iniciar el curso.
Jornadas informativas	Presentación breve del curso en aulas o espacios académicos por parte del

equipo de psicología, con el material POP.

7. Material POP





Cronograma de implementación

Cursos psicoeducativos

Unidad técnica para el desarrollo profesional – UTEDÉ

Proyecto PIDE

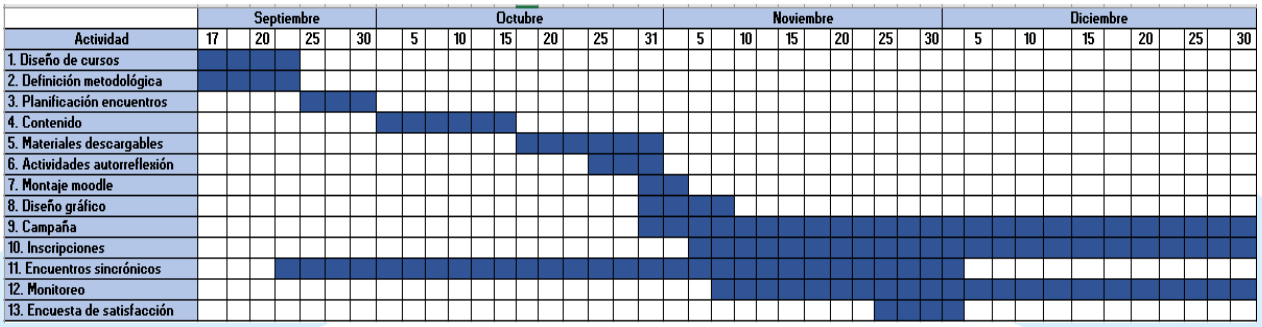
2025

1. Cronograma de implementación

Nº	Actividad	Descripción	Duración Estimada	Recursos
1	Diseño de los 3 cursos	Definir estructura, competencias y módulos.	1 semana	Plantillas, lineamientos
2	Definición metodológica general	Selección de espacios y metodologías	1 semana	Bibliografía
3	Planificación de encuentros sincrónicos	Determinar número, tipo (virtual/presencial), duración y profesionales	5 días	Calendario institucional
4	Desarrollo de contenido base (3 cursos)	Redacción de contenido conceptual	2 semanas	Bibliografía, documentos
5	Elaboración de materiales descargables	PDF, videos, podcast, infografías	2 semana	Word, Canva.
6	Creación de actividades de autorreflexión	Actividades y foros	1 semana	Banco de preguntas
7	Montaje de contenidos y actividades en moodle	Integración de materiales descargables y actividades	4 días	Moodle
8	Diseño gráfico de piezas	Piezas y material POP	1 semana y 3 días.	Comunicaciones
9	Ejecución de campaña (redes + correo)	Difusión institucional coordinada	Todos los días a partir de la fecha de oferta	Correo electrónico, redes sociales.
10	Apertura de inscripciones	Registro, acompañamiento y resolución de dudas	Todos los días a partir de la fecha de oferta	Formularios, correo electrónico, moodle.
11	Encuentros sincrónicos virtuales y presenciales	Sesiones de acompañamiento académico	Desde septiembre	Microsoft teams, aulas.

12	Monitoreo del progreso estudiantil	Seguimiento continuo	Semanal a partir de la fecha de oferta	Moodle
13	Encuesta de satisfacción	Levantamiento de percepciones y mejora	Última semana	Formularios

2. Diagrama de Gantt



Inicio

Colapsar todo



Formación continua

Módulo:

Gestión del Tiempo

Código del módulo aquí

EVA - Interacción para la formación

Tu punto de partida.

Con la siguiente información podrás aprovechar al máximo tu experiencia de aprendizaje en este módulo. Encuentra todo lo necesario para mantenerte informado y conectado.

Orientación para el desarrollo del módulo



Hoja de vida del docente PDF

397.6 KB



Condiciones para inicio del módulo

Información para atención al estudiante



Enlace de atención sincrónica con el profesor

?

Red del Módulo

Foro de información general

Foro de comunicación con la red del módulo

Ocultado a los estudiantes

EVA - Recursos para el desarrollo del módulo (OVA)

Tu espacio de interactivo.

Diseñado para que aprendas de forma dinámica y práctica. Aquí explorarás contenidos clave, actividades y herramientas que potencian tu aprendizaje.

Syllabus y cronograma del módulo

Syllabus del módulo DOCX

(UC-1) Unidad de Competencia 1

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 1 (UC-1).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad d aprendiza 1 Planificación y metas

Guía y materiales para el desarrollo de la UA-1

Evidencia de la actividad de la UA-1
Apertura: viernes, 6 de diciembre de 2024, 00:00

(UC-2) Unidad de Competencia 2

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 2 (UC-2).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad de aprendizaje 2 Priorización y decisiones

Guía y materiales para el desarrollo de la UA-2

(UC-3) Unidad de Competencia 3

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 3 (UC-3).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad de aprendizaje 3 Concentración y ejecución

Guía y materiales para el desarrollo de la UA-3

Evidencia de la actividad de la UA-3
Apertura: viernes, 6 de diciembre de 2024, 00:00

Encuesta de satisfacción

Encuesta de satisfacción

Inicio

Colapsar todo



Formación continua

Módulo:

Adaptación a la Vida Académica

Código del módulo aquí

EVA - Interacción para la formación

Tu punto de partida.

Con la siguiente información podrás aprovechar al máximo tu experiencia de aprendizaje en este módulo. Encuentra todo lo necesario para mantenerte informado y conectado.

Orientación para el desarrollo del módulo

Hoja de vida del docente PDF

397.6 KB

Condiciones para inicio del módulo

Información para atención al estudiante

Enlace de atención sincrónica con el profesor

?

Red del Módulo

Foro de información general

Foro de comunicación con la red del módulo

Ocultado a los estudiantes

EVA - Recursos para el desarrollo del módulo (OVA)

Tu espacio de interactivo.

Diseñado para que aprendas de forma dinámica y práctica. Aquí explorarás contenidos clave, actividades y herramientas que potencian tu aprendizaje.

Syllabus y cronograma del módulo

Syllabus del módulo DOCX

(UC-1) Unidad de Competencia 1

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 1 (UC-1).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad d aprendiza 1 Transición y autoconocimiento

Guía y materiales para el desarrollo de la Unidad 1

Foro para el desarrollo colaborativo de la UA-1

Evidencia de la actividad de la UA-1
Apertura: viernes, 6 de diciembre de 2024, 00:00

(UC-2) Unidad de Competencia 2

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 2 (UC-2).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad d aprendiza 2 Habilidades de estudio

Guía y materiales para el desarrollo de la UA-2

Foro para el desarrollo colaborativo de la UA-2

Evidencia de la actividad de la UA-2
Apertura: viernes, 6 de diciembre de 2024, 00:00

(UC-3) Unidad de Competencia 3

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 3 (UC-3).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen

entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad d aprendiza 3 Comunicación y colaboración en entornos académicos

Guía y materiales para el desarrollo de la UA-3

Evidencia de la actividad de la UA-3
Apertura: viernes, 6 de diciembre de 2024, 00:00

Encuesta de satisfacción

Encuesta de satisfacción

Inicio

Colapsar todo



Formación continua

Módulo:

Habilidades Socioemocionales y Autorregulación

Código del módulo aquí

Avisos

EVA - Interacción para la formación

Tu punto de partida.

Con la siguiente información podrás aprovechar al máximo tu experiencia de aprendizaje en este módulo. Encuentra todo lo necesario para mantenerte informado y conectado.

Orientación para el desarrollo del módulo

Hoja de vida del docente PDF

397.6 KB

Condiciones para inicio del módulo

Información para atención al estudiante

?

Enlace de atención sincrónica con el profesor

Red del Módulo

Foro de información general

Foro de comunicación con la red del módulo

Ocultado a los estudiantes

EVA - Recursos para el desarrollo del módulo (OVA)

Tu espacio de interactivo.

Diseñado para que aprendas de forma dinámica y práctica. Aquí explorarás contenidos clave, actividades y herramientas que potencian tu aprendizaje.

Syllabus y cronograma del módulo

Syllabus del módulo DOCX

(UC-1) Unidad de Competencia 1

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 1 (UC-1).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad de aprendizaje 1 Autoconocimiento

Guía y materiales para el desarrollo de la UA-1

Evidencia de la actividad de la UA-1
Apertura: viernes, 6 de diciembre de 2024, 00:00

(UC-2) Unidad de Competencia 2

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 2 (UC-2).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad de aprendizaje 2 Gestión emocional

Guía y materiales para el desarrollo de la UA-2

Foro para el desarrollo colaborativo de la UA-2

(UC-3) Unidad de Competencia 3

Recursos digitales de la Unidad de Competencia 3 (UC-3).

Estimado estudiante, este espacio está diseñado para que explores a detalle las actividades correspondientes a las Unidades de Aprendizaje de esta Unidad de Competencia (UC). Identifica si las indicaciones incluyen

entregas individuales o grupales, y recuerda revisar el cronograma de entregas y participar activamente en el foro.

Unidad de aprendizaje 3 Habilidades sociales

Guía y materiales para el desarrollo de la UA-3

Foro para el desarrollo colaborativo de la UA-3

Encuesta de satisfacción y consolidación de conocimientos - curso

Encuesta de satisfacción

Encuesta de satisfacción

#PIDE Utedé

Utedé
Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional

Unidad Técnica para el Desarrollo **Profesional**

Taller

Hablar para CONectar



Dirigido a: Toda la comunidad educativa.

Temática: Resolución de problemas.

Objetivo: Fortalecerás la capacidad de identificar, analizar y resolver problemas de manera efectiva, aplicando estrategias que promuevan soluciones constructivas y realistas.

Si eres estudiante y deseas participar, escanea el código QR

Sábado 08 de noviembre
4:00 p.m. a 4:40 p.m.
Modalidad: Presencial Cupos limitados
Lugar: Auditorio Central

Estrategias para promover la permanencia en educación superior en el marco del CONPES 4122 y el Contrato de Préstamo No. 5850/OC-CO

Contacto para información e inscripciones:

pide.psicologia@utede.edu.co

@utedebuga

#PIDE Utedé

Utedé
Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional

Unidad Técnica para el Desarrollo **Profesional**

Taller

Mis EMOCIONES también cuentan



Dirigido a: Toda la comunidad educativa.

Temática: Resiliencia.

Objetivo: Aprender a reconocer, validar y gestionar las emociones, favoreciendo una actitud constructiva frente a los retos de la vida académica y personal.

Si eres estudiante y deseas participar, escanea el código QR

Miércoles 12 de noviembre
7:00 p.m. a 8:00 p.m.
Modalidad: Presencial Cupos limitados
Lugar: Aula 17 Bloque M

Estrategias para promover la permanencia en educación superior en el marco del CONPES 4122 y el Contrato de Préstamo No. 5850/OC-CO

Contacto para información e inscripciones:

pide.psicologia@utede.edu.co

@utedebuga

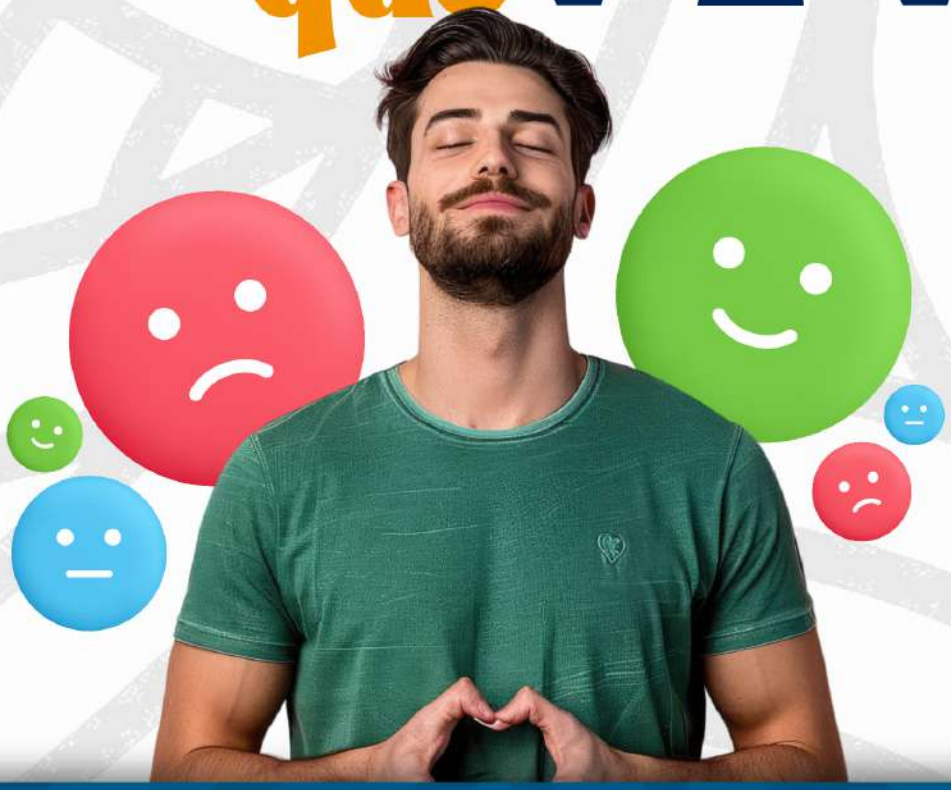
#PIDE Utedé

Utedé
Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional

Unidad Técnica para el Desarrollo **Profesional**

Webinars

Lo que siento, Lo que vivo



Dirigido a: Toda la comunidad educativa.

Temática: Reconocimiento y gestión del estrés.

Objetivo: obtendrás herramientas prácticas para reconocer, comprender y gestionar el estrés.

Si eres estudiante y deseas participar, escanea el código QR

Miércoles 19 de noviembre
7:00 p.m. a 8:00 p.m.
Modalidad: Virtual

Estrategias para promover la permanencia en educación superior en el marco del CONPES 4122 y el Contrato de Préstamo No. 5850/OC-CO

Contacto para información e inscripciones:

pide.psicologia@utede.edu.co

@utedebuga

#PIDE Utedé

Utedé
Unidad Técnica para el Desarrollo Profesional

Unidad Técnica para el Desarrollo **Profesional**

Taller

CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO esperas



Dirigido a:
Toda la comunidad educativa.

Temática:
Tolerancia a la frustración.

Objetivo: Aprenderás a gestionar la frustración, favoreciendo la resiliencia, la autorregulación emocional y la toma de decisiones constructivas.

Sábado 22 de noviembre
9:00 a.m. a 10:00 a.m.
Modalidad: Presencial Cupos limitados
Lugar: Auditorio Central

Taller

Gestionando mi tiempo

Dirigido a:
Toda la comunidad educativa.

Temática:
Gestión del tiempo.

Objetivo: Aprender habilidades de gestión del tiempo que permitan equilibrar responsabilidades académicas, laborales y personales.



Sábado 22 de noviembre
10:30 a.m. a 11:30 a.m.
Modalidad: Presencial Cupos limitados
Lugar: Auditorio Central

Si eres estudiante y deseas participar, escanea el código QR

Estrategias para promover la permanencia en educación superior en el marco del CONPES 4122 y el Contrato de Préstamo No. 5850/OC-CO

Contacto para información e inscripciones:

pide.psicologia@utede.edu.co

@utedebuga