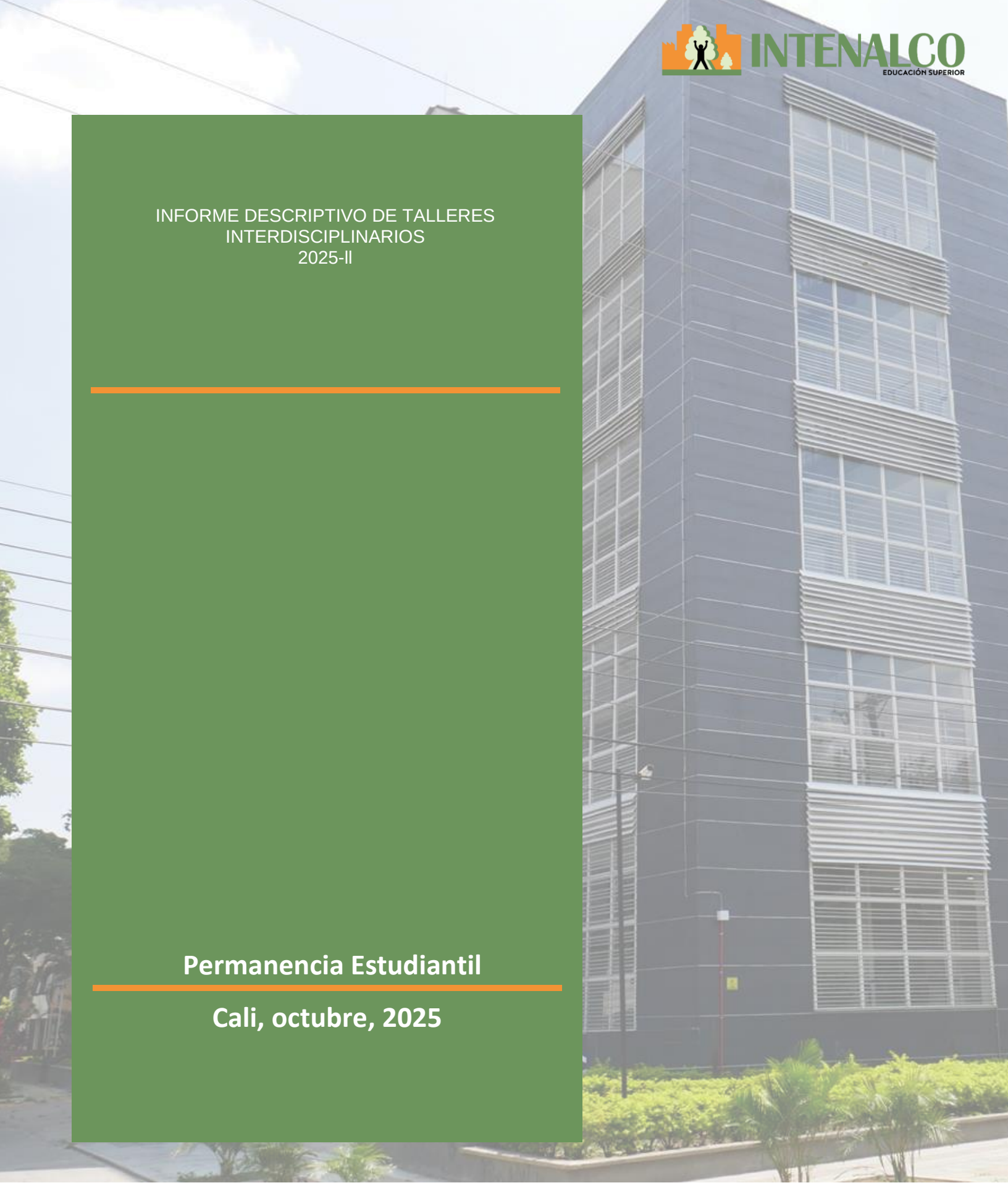


INFORME DESCRIPTIVO DE TALLERES
INTERDISCIPLINARIOS
2025-II

Permanencia Estudiantil

Cali, octubre, 2025

Tabla de contenido

Introducción 2
Descripción General de los Talleres 3
Objetivos, contenidos y actividades 3
Gestión del tiempo (3 Talleres) 3
Técnicas de estudio (3 talleres) 3
Manejo del estrés (2 talleres) 4
Educación financiera (2 talleres) 4
Objetivos, contenidos y actividades de formación 4
Gestión del Tiempo (2 talleres) 4
Técnicas de Estudio 5
Manejo del Estrés (2 talleres) 5
Educación Financiera (2 Talleres) 5
Metodología de Trabajo 6
Conclusión 6

Introducción

En la actualidad, los desafíos personales, académicos y profesionales exigen el desarrollo de habilidades que trascienden el conocimiento teórico. La capacidad de administrar el tiempo, aplicar técnicas de estudio efectivas, manejar el estrés y tomar decisiones financieras responsables constituye un conjunto de competencias esenciales para el desarrollo integral de las personas. Fomentar estas temáticas en los estudiantes de Intenalco Educación Superior es fundamental, ya que fortalecen capacidades necesarias para su desempeño académico y futuro profesional. La gestión del tiempo, las técnicas de estudio, el manejo del estrés y la educación financiera les permiten organizar de manera más eficiente sus responsabilidades, optimizar sus procesos de aprendizaje y enfrentar situaciones personales y académicas con mayor equilibrio. Asimismo, promueven la formación de estudiantes más autónomos, resilientes y preparados para tomar decisiones responsables dentro y fuera del ámbito educativo.

Es importante mencionar que estos talleres se dictan en la biblioteca de la institución, un espacio que cuenta con las condiciones adecuadas para favorecer la concentración y el ambiente académico. Del mismo modo, las sesiones están acompañadas de la entrega de refrigerios, una estrategia de apoyo que contribuye a garantizar condiciones mínimas de bienestar y permanencia estudiantil. Esta medida adquiere especial relevancia en poblaciones con vulnerabilidad socioeconómica, realidad verificada en la caracterización estudiantil, donde se evidenció que el 42,1% de los participantes pertenece al estrato 2 y el 38% al estrato 1, lo que refleja una composición social heterogénea con un porcentaje significativo de estudiantes en condiciones económicas limitadas.

Adicionalmente, la caracterización reveló que el 6,37% de los estudiantes no cuenta con los recursos suficientes para cubrir sus gastos de alimentación, indicador que demuestra la presencia de brechas relevantes en el acceso a una nutrición adecuada. Dichas condiciones pueden afectar negativamente procesos cognitivos fundamentales para el aprendizaje, como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la capacidad de razonamiento, los cuales dependen de una adecuada disponibilidad energética.

Desde una perspectiva técnica, la provisión de refrigerios cumple diversas funciones:

- Mitigación de riesgos asociados a la inseguridad alimentaria: Al suministrar un aporte nutricional mínimo, se reducen los efectos inmediatos del ayuno prolongado y se favorece un estado fisiológico más adecuado para la participación activa en las actividades formativas.
- Mejoramiento del rendimiento y la participación: La evidencia en neurociencia educativa indica que la ingesta de alimentos ligeros durante las jornadas de aprendizaje favorece la regulación de la glucosa, mejora los niveles de atención y reduce la fatiga, incrementando la eficacia de los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Promoción de la permanencia y la asistencia: En poblaciones con vulnerabilidad económica, la disponibilidad de refrigerios actúa como un incentivo que reduce

barreras de acceso y fomenta la continuidad en las actividades pedagógicas, especialmente cuando estas se desarrollan en horarios extendidos o en jornada contraria.

- Enfoque de equidad e inclusión**:** Esta estrategia se articula con principios de justicia social y con las políticas institucionales de bienestar estudiantil, al brindar condiciones equitativas que permiten a todos los participantes beneficiarse plenamente de los espacios formativos, independientemente de sus limitaciones socioeconómicas.

En síntesis, la provisión de refrigerios no solo responde a necesidades identificadas mediante la caracterización socioeconómica, sino que constituye una intervención pedagógica y socialmente pertinente que contribuye directamente al logro de los objetivos educativos, al fortalecimiento de los procesos de aprendizaje y al bienestar integral de la población estudiantil.

Descripción General de los Talleres

Cada taller está estructurado en función de objetivos específicos, contenidos temáticos, actividades formativas y estrategias didácticas. La propuesta se basa en metodologías activas, participativas y reflexivas

Temáticas propuestas

- Gestión del tiempo (3 Talleres)
- Técnicas de estudio (3 Talleres)
- Manejo de estrés (2 Talleres)
- Educación financiera (2 Talleres)

Objetivos, contenidos y actividades

Gestión del tiempo (3 Talleres)

El taller de gestión del tiempo tiene como objetivo principal brindar a los participantes herramientas y estrategias prácticas para optimizar la manera en que distribuyen sus actividades diarias. Se abordan técnicas para organizar tareas, planificar horarios y establecer prioridades según su importancia y urgencia, fomentando una planificación más efectiva. Además, se enseñan métodos para evitar la procrastinación, identificar los "ladrones de tiempo" y aprovechar al máximo los recursos disponibles, tanto en el ámbito académico como en el personal. Al desarrollar estas habilidades, los participantes podrán mejorar su productividad, reducir la sensación de sobrecarga y generar un equilibrio saludable entre sus responsabilidades y tiempo libre.

Técnicas de estudio (3 talleres)

En este taller se proporcionan métodos y estrategias de aprendizaje diseñados para aumentar la comprensión y la retención de la información académica. Los participantes aprenden técnicas de lectura comprensiva, subrayado, esquematización y mapas conceptuales, así como métodos de memorización y repaso eficiente. También se abordan la organización del contenido de estudio, la planificación de sesiones de aprendizaje y la adaptación de las técnicas según el estilo de aprendizaje individual. La aplicación de estas estrategias permitirá a los estudiantes mejorar su rendimiento académico, optimizar su tiempo de estudio y enfrentar exámenes o trabajos con mayor seguridad y efectividad.

Manejo del estrés (2 talleres)

El manejo del estrés es fundamental para mantener un bienestar emocional y una buena salud mental, especialmente en contextos de alta demanda académica o laboral. Este taller ofrecerá técnicas para identificar los factores que generan estrés y aprender a prevenirlos antes de que afecten negativamente la vida cotidiana. Se enseñarán herramientas de relajación, respiración consciente, mindfulness y gestión de emociones, así como estrategias de planificación y resolución de problemas que ayudan a reducir la presión emocional. Los participantes adquirirán habilidades para enfrentar situaciones desafiantes con mayor calma y resiliencia, promoviendo un equilibrio entre sus responsabilidades y su bienestar personal.

Educación financiera (2 talleres)

El taller de educación financiera busca dotar a los participantes de conocimientos básicos pero esenciales sobre la administración del dinero y la toma de decisiones económicas responsables. Se abordan conceptos como la elaboración de presupuestos, el ahorro, el manejo de deudas, la inversión básica y la planificación financiera personal. Además, se enseña a distinguir entre necesidades y deseos, así como a priorizar gastos de manera efectiva para alcanzar metas a corto y largo plazo. Estas habilidades permiten a los participantes tomar decisiones financieras más conscientes, reducir riesgos económicos y construir hábitos que favorezcan su estabilidad y seguridad financiera a lo largo de la vida.

La implementación de este taller surge a partir del análisis de los beneficios económicos que brinda la institución, particularmente el **auxilio de transporte**, el cual consiste en la entrega de una tarjeta del sistema MIO cargada con los pasajes diarios necesarios para el desplazamiento desde la casa hasta la institución y viceversa. Este apoyo económico evidencia la importancia de fortalecer la capacidad de los estudiantes para administrar adecuadamente los recursos que reciben, promoviendo un uso responsable y eficiente de los mismos. En este sentido, el taller se convierte en una estrategia formativa complementaria que contribuye a la autonomía financiera y al bienestar integral de la población estudiantil.

Objetivos, contenidos y actividades de formación

Gestión del Tiempo (3 talleres)

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades para organizar de forma eficiente el tiempo, priorizar tareas y alcanzar metas personales y académicas.
- **Contenidos:**
  - Principios de la administración del tiempo.
  - Identificación de ladrones del tiempo.
  - Técnicas de planificación y organización.
  - Uso de agendas, calendarios y herramientas digitales.
- **Actividades de Formación:**
  - Dinámicas de autodiagnóstico.
  - Elaboración de cronogramas personales.
  - Análisis de casos prácticos.
  - Juegos de simulación de gestión de tareas.

Técnicas de Estudio (3 talleres)

- **Objetivo:** Potenciar el rendimiento académico mediante métodos efectivos de estudio.
- **Contenidos:**
  - Estilos de aprendizaje.
  - Técnicas de lectura comprensiva y subrayado.
  - Elaboración de mapas conceptuales y resúmenes.
  - Estrategias para la preparación de exámenes.
- **Actividades de Formación:**
  - Test de estilos de aprendizaje.
  - Ejercicios prácticos de aplicación de técnicas.
  - Trabajo en grupos para resolución de ejercicios.

Manejo del Estrés (2 talleres)

- **Objetivo:** Brindar herramientas para identificar, comprender y gestionar el estrés en contextos académicos y personales.
- **Contenidos:**
  - Qué es el estrés y cómo se manifiesta.
  - Factores desencadenantes del estrés.
  - Técnicas de relajación y mindfulness.
  - Estrategias de afrontamiento saludable.
- **Actividades de Formación:**
  - Ejercicios de respiración y meditación guiada.
  - Role-playing de situaciones estresantes.
  - Elaboración de un plan personal de manejo del estrés.

Educación Financiera (2 Talleres)

- **Objetivo:** Fomentar la toma de decisiones financieras responsables y la planificación económica personal.
- **Contenidos:**
    - Conceptos básicos: ingresos, egresos, ahorro e inversión.
    - Elaboración de presupuestos.
    - Manejo de tarjetas de crédito y endeudamiento responsable.
    - Herramientas para la planificación financiera.
- **Actividades de Formación:**
    - Simulación de presupuestos personales.
    - Estudio de casos reales.
    - Dinámicas sobre consumo consciente.

Metodología de Trabajo

Los talleres se desarrollan de forma presencial, con encuentros de 2 horas, aplicando una metodología participativa y práctica. Se fomenta el aprendizaje activo mediante ejercicios aplicados, dinámicas grupales y actividades de reflexión. También se utilizan recursos multimedia para facilitar la comprensión y hacer las sesiones más dinámicas. Cada actividad busca que los participantes apliquen lo aprendido a situaciones reales, fortaleciendo su autonomía y habilidades cotidianas. Además, se promueve la interacción continua entre los asistentes y se ofrecen orientaciones que faciliten la incorporación de las herramientas trabajadas en su vida diaria.

Conclusión

El programa de talleres presenta una propuesta integral orientada al desarrollo personal, académico y financiero de los participantes. A través de metodologías participativas y prácticas, cada módulo aborda competencias esenciales para la vida diaria: la gestión eficiente del tiempo, el uso de técnicas de estudio efectivas, el manejo saludable del estrés y la toma de decisiones financieras responsables. La combinación de contenidos teóricos, ejercicios aplicados, dinámicas grupales y herramientas concretas permite que los asistentes no solo adquieran conocimientos, sino que desarrollen habilidades aplicables de forma inmediata en su rutina académica y personal. En conjunto, este plan formativo contribuye a fortalecer la autonomía, el bienestar y la capacidad de organización de los estudiantes, promoviendo un aprendizaje significativo y sostenible.