Calma Digital y Territorial: Fortalecimiento de la permanencia estudiantil mediante competencias digitales y afrontamiento emocional en la Institución Universitaria Digital de Antioquia.

Entrega # 1.
Actividad # 4
Documento 1. Diseño de talleres psicoeducativos.

Institución Universitaria Digital de Antioquia – Ministerio de Educación Nacional
Fortalecimiento Permanencia Estudiantil

Medellín
2026

Tabla de contenido:

DOCUMENTO DE DISEÑO MARCO DE TALLERES PSICOEDUCATIVOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PERMANENCIA ESTUDIANTIL EN LA IU DIGITAL DE ANTIOQUIA. 1
1. Marco conceptual, referentes teóricos y normativos 3
1.1 Enfoques teóricos centrales 3
2. COMPONENTE (I): Objetivos, alcance, población objetivo y contenidos Temáticos 4
2.1 Objetivos del programa 4
2.2 Alcance y población objetivo 5
2.3 Núcleos temáticos y contenidos específicos 5
3. COMPONENTE (II): Estrategias operativas y estructura pedagógica/didáctica 7
3.1 Estrategias centrales de desarrollo 7
3.2 Modelo pedagógico y fases didácticas de la sesión (120 minutos) 9
4. COMPONENTE (III): Materiales y recursos educativos 11
5. COMPONENTE (IV): Plan de activación por nodo y temáticas 14
Yarumal (Nodo Norte) 15
Cocorná (Nodo Oriente) 15
Puerto Berrio (Nodo Magdalena Medio) 16
Necoclí (Nodo Urabá) 16
Támesis (Suroeste - Cartama) 17
6. COMPONENTE (V): Diseño de instrumentos de medición de percepción e impacto 17
7. COMPONENTE (VI): Cronograma de implementación 20
Cocorná (Oriente - Bosques) 20
Puerto Berrio (Nodo Magdalena Medio) 21
8. Referencias bibliográficas 21

Resumen ejecutivo

El presente documento define la propuesta técnica, pedagógica y operativa para la implementación de talleres psicoeducativos orientados a la promoción de la salud mental, la prevención del riesgo psicosocial y la reducción de la deserción universitaria en la IU Digital de Antioquia.

La estrategia responde a los estresores específicos de la educación superior a distancia y virtual (aislamiento geográfico, brecha digital y carga laboral/familiar), mediante una intervención integral basada en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Psicoeducación Estructurada y el Modelo de Aprendizaje Experiencial de Kolb. Su despliegue utiliza un enfoque multicanal (visitas presenciales a nodos, webinar y emisiones radiales) para abarcar las subregiones de Antioquia, cualificando paralelamente a los docentes como red de contención y evaluación continua del impacto estudiantil.

1. Marco conceptual, referentes teóricos y normativos

El presente documento establece el diseño pedagógico, metodológico, estratégico y evaluativo de los talleres psicoeducativos orientados a la promoción de la salud mental, la prevención del riesgo psicosocial y el fortalecimiento de la permanencia estudiantil en la Institución Universitaria Digital de Antioquia (IU Digital), en cumplimiento de los compromisos adquiridos dentro del Convenio Especial BID de 2026 suscrito con el Ministerio de Educación Nacional (MEN).

La educación superior en modalidades digitales y a distancia presenta retos singulares en materia de salud mental académica. La transición hacia el aprendizaje autónomo, la dispersión geográfica, la brecha digital y la intersección de responsabilidades laborales y familiares constituyen estresores significativos que inciden de manera directa en las tasas de deserción universitaria (Ministerio de Educación Nacional [MEN], 2017).

Fundamento normativo colombiano: Este diseño se enmarca formalmente en la Ley 1616 de 2013 (Ley de Salud Mental), el Decreto 1421 de 2017 (Educación Inclusiva) y los lineamientos del programa SPADIES del MEN para el fomento de la permanencia y graduación oportuna en la educación superior.

1.1 Enfoques teóricos centrales

- **Modelo Cognitivo-Conductual (TCC):** Fundamentado en Beck (2011), sostiene que las alteraciones emocionales (como la depresión y la ansiedad) derivan de esquemas

cognitivos disfuncionales y distorsiones del pensamiento. Los talleres utilizan reestructuración cognitiva y desactivación fisiológica para autorregular el malestar psicológico.

- **Psicoeducación estructurada:** Definida por Lukens y McFarlane (2004) como un enfoque pedagógico-terapéutico integral que provee a las personas conocimientos científicos concretos sobre sus síntomas, facilitando el desarrollo de competencias de afrontamiento (coping mechanisms) y reduciendo la estigmatización institucional.

- **Teoría del estrés y afrontamiento:** Basada en Lazarus y Folkman (1984), analiza cómo la evaluación cognitiva de las exigencias académicas condiciona respuestas emocionales o somáticas. Se priorizan las estrategias centradas en el problema y en la regulación emocional.

- **Somatic Symptom and Related Disorders Paradigm:** Conforme al DSM-5-TR (American Psychiatric Association [APA], 2022), la somatización refleja la expresión corporal del distrés psicológico no canalizado verbal o emocionalmente, requiriendo un abordaje psico-corporal integrado.

2. COMPONENTE (I): Objetivos, alcance, población objetivo y contenidos Temáticos

2.1 Objetivos del programa

Objetivo General: Implementar una estrategia psicoeducativa integral —desplegada mediante visitas a nodos territoriales, webinars y programas radiales— orientada a la promoción de la salud mental, la autorregulación emocional y el afrontamiento del riesgo psicosocial en la comunidad de la IU Digital de Antioquia, previniendo la deserción y favoreciendo la permanencia académica exitosa.

Objetivos específicos:

1. Desarrollar herramientas cognitivas y conductuales para la identificación temprana y gestión adaptativa de la sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes y docentes.

2. Proporcionar estrategias de alfabetización emocional para la comprensión y regulación de manifestaciones somáticas vinculadas al estrés académico y docente.

3. Establecer un plan de activación diversificado mediante visitas territoriales presenciales, entornos virtuales interactivos (webinars) y difusión masiva radial.

4. Capacitar a los docentes en primeros auxilios psicológicos y detección precoz del riesgo psicosocial para fortalecer el acompañamiento permanente al estudiantado.

5. Evaluar la percepción de efectividad e impacto psicológico de las intervenciones psicoeducativas en el bienestar integral del estudiante.

2.2 Alcance y población objetivo

El programa abarca los 7 nodos subregionales del departamento de Antioquia donde hace presencia la IU Digital (Oriente, Norte, Magdalena Medio, Urabá y Suroeste).

- **Estudiantes (Población Principal):** Destinatarios de la totalidad de talleres, webinars, programas radiales y materiales prácticos de autorregulación emocional y prevención del abandono académico.

- **Docentes (Población clave de soporte):** Participantes en actividades específicas diseñadas para la cualificación en detección temprana del riesgo psicosocial, gestión de la ansiedad académica en el aula virtual, prevención del síndrome de burnout y aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) co]mo red de contención primaria.

2.3 Núcleos temáticos y contenidos específicos

Módulo Temático	Sintomatología / Riesgo Afrontado	Contenidos Específicos (Estudiantes)	Contenidos Específicos (Docentes)
Módulo I: Depresión *"Reconstruyendo la Motivación y el Pensamiento"*	Anhedonia, ideación pasiva de abandono, fatiga cognitiva, desesperanza, baja autoeficacia.	• Neurobiología y psicología de la depresión. • Identificación de sesgos cognitivos. • Activación conductual y rutinas. • Redes de apoyo	• Detección de señales de alerta de depresión en aulas virtuales. • Estrategias de derivación a orientación psicológica. • Comunicación

Módulo Temático	Sintomatología / Riesgo Afrontado	Contenidos Específicos (Estudiantes)	Contenidos Específicos (Docentes)
		institucionales.	empática y validación emocional.
Módulo II: Ansiedad *"Navegando la Incertidumbre y la Presión Académica"*	Ansiedad ante exámenes, procrastinación ansiosa, ataques de pánico, hiperactivación simpática.	• Fisiología del estrés y la ansiedad. • Tácticas de afrontamiento: Grounding y respiración. • Gestión del tiempo y procrastinación. • Higiene del sueño y hábitos digitales.	• Manejo de la ansiedad de evaluación en entornos virtuales. • Prevención del Burnout docente y autocuidado. • Flexibilidad pedagógica ante crisis emocionales.
Módulo III: Somatización *"El Cuerpo habla lo que la Mente Calla"*	Cefaleas tensionales, trastornos gastrointestinales funcionales, dolor muscular crónico, bruxismo.	• El eje cerebro-intestino-cuerpo y somatización. • Conciencia corporal y escaneo somático. • Expresión emocional asertiva vs. represión. • Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.	• Identificación del agotamiento somático en la labor docente. • Promoción de pausas activas psico-corporales en encuentros sincrónicos.

3. COMPONENTE (II): Estrategias operativas y estructura pedagógica/didáctica

3.1 Estrategias centrales de desarrollo

Para garantizar una cobertura integral y responder a la diversidad territorial y tecnológica del estudiantado, los talleres psicosociales se desarrollarán a través de tres estrategias operativas complementarias:

Estrategia Operativa	Dirigido a	Mecanismo de Despliegue	Valor Agregado y Alcance
1. Visitas a Nodos Territoriales	Estudiantes de la subregión	Encuentros presenciales vivenciales dirigidos por profesionales psicosociales en las sedes y puntos de presencia de la IU Digital.	Permite un contacto humano directo, trabajo corporal para la somatización y espacios comunitarios de escucha activa en territorio.
2. Webinars Psicoeducativos	Estudiantes y Docentes (Global)	Sesiones sincrónicas masivas e interactivas transmitidas por plataforma Zoom/Teams y retransmitidas en radio institucional.	Asegura cobertura simultánea, participación anónima mediante encuestas interactivas y grabación para consulta asincrónica.
3. Programas Radiales	Estudiantes, Docentes y Comunidad Subregional	Emisión de podcasts y cápsulas radiofónicas a través de la emisora institucional.	Supera barreras de conectividad digital en zonas rurales remotas de Antioquia, difundiendo mensajes de salud mental sin

Estrategia Operativa	Dirigido a	Mecanismo de Despliegue	Valor Agregado y Alcance
			consumo de datos.

3.2 Modelo pedagógico y fases didácticas de la sesión (120 minutos)

La arquitectura pedagógica de los talleres adopta el aprendizaje experiencial de Kolb (1984) integrado con el modelo de diseño universal para el aprendizaje (DUA).

Fase Didáctica	Momento Pedagógico (Kolb)	Descripción de la Actividad (Presencial y Virtual)	Tiempo
1. Conexión y Sensibilización	Experiencia Concreta	Rompehielos interactivo / sondeo anónimo sobre el estado emocional actual y chequeo sintomático corporal.	20 min
2. Deconstrucción conceptual	Observación Reflexiva	Análisis de micro-casos o testimonios en video/audio sobre situaciones reales vividas por estudiantes.	25 min
3. Conceptualización acompañada	Conceptualización Abstracta	Píldora teórica por parte del profesional psicosocial sobre el modelo TCC, explicando el	25 min

Fase Didáctica	Momento Pedagógico (Kolb)	Descripción de la Actividad (Presencial y Virtual)	Tiempo
		origen cognitivo y somático.	
4. Entrenamiento Práctico	Experimentación Activa	Taller práctico guiado: reestructuración cognitiva en plantilla, respiración diafragmática o escaneo corporal.	40 min
5. Cierre y plan de afrontamiento	Transferencia	Construcción del "Kit Personal de Emergencia Emocional" y diligenciamiento del instrumento de percepción/satisfacción.	10 min

4. COMPONENTE (III): Materiales y recursos educativos

4.1 Recursos educativos

- **Recursos Digitales e Interactivos (Webinars y LMS):** Infografías dinámicas en Genially y trabajo digital en Canvas.
- **Recursos Auditivos y Radiales:** Programas radiales pregrabados, podcasts de 3 a 5 minutos sobre técnicas de respiración y hábitos de estudio, adaptados para difusión radiofónica y WhatsApp.
- **Kits Psicosociales para Visitas a Nodos:** Tarjetas físicas de afirmaciones y técnicas

de grounding, bitácoras impresas de autorregistro emocional, y kits de regulación sensorial (pelotas antiestrés).

- **Material Específico para Docentes:** Guía pedagógica en PDF *"Detección de Alertas Tempranas en Salud Mental para Docentes Digitales"* y directorio institucional de rutas de derivación.

4.2 Materiales.

CONCEPTO	UNIDAD	DESCRIPCIÓN
BOLIGRAFOS OOFI.ESCO SEMIGEL 0.7 COLOR NEGRO	600	
BLOCK IRIS	10	
CINTA DE ENMASCARAR EGA 1 PULG	20	
PAPEL PERIODICO 70 X 100	50	
TIJERAS MEDIANAS	10	
LAPICES CAJAS	5	
CINTA TRANSPARENTE 48MM	5	
VASO O TERMO TERMICO EN ACERO INOXIDABLE	600	SOUVENIR CON **LOGOS** INSTITUCIONALES IU DIGITAL Y MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL CON LA SIGUIENTE FRASE CALMA 2.0
MARCADORES BORRABLES	20	DIFERENTES COLORES
RESMA DE PAPEL TAMAÑO CARTA ECOLOGICO	1	
MARCADOR PERMANENTE	30	DIFERENTES COLORES
MARCADORES DE TABLERO	20	DELGADOS DE COLORES
POSITS DE COLORES	40	
ETIQUETA con adhesivo para escribir el nombre de los asistentes.	600	
REGLETA ELECTRICA MULTITOMA CORRIENTE	3	Largo del cable: 3 MT ,Cantidad de tomas: 6,Enchufe tipo 110v, Polo Tierra. Incluye los siguientes puertos y conectores:

CONCEPTO	UNIDAD	DESCRIPCIÓN
		110v, Polo Tierra,Con protección contra sobrecarga.
MICRÓFONO DE DIADEMA LIVIANO CON PARLANTE	1	diadema ajustable y cómoda, y 270° de giro.
PENDON INSTITUCIONAL	1	Pendón Roller o Roll-Up: Cuenta con una base de aluminio que enrolla la lona automáticamente.
PAPEL HIGIENICO	3	PAPEL HIGIENICO X24
TOALLAS PAPEL ROLLO X50	6	toallas papel rollo x6
PELOTAS ANTI ESTRÉS	600	
BOMBAS DE COLORES X 50 R12	5	
CARTULINA PLANA DE COLORES EN PLIEGOS	20	
CONOS SEGURIDAD VIAL	4	
BOLSAS DE BASURA PAQUETE X 10	60	Se solicita bolsas de basura negra,blanca y verde 100X120 CM CALIBRE 2.0

5. COMPONENTE (IV): Plan de activación por nodo y temáticas

Nodo Subregional	Municipios del nodo	Temática y Estrategia	Fecha
Yarumal (Nodo Norte)	Briceño, Santa Rosa de Osos, Angostura, Belmira, Campamento, Carolina del Príncipe, Donmatías, Entrerríos, Gómez Plata, Guadalupe, Ituango, San Andrés de Cuerquia, San José de la Montaña, San Pedro de los Milagros, Toledo, Valdivia y Yarumal.	Taller experiencial: identifico y gestiono signos depresivos, de ansiedad y somatización durante mi formación académica. Inmersión en el ecosistema CALMA 2.0	Septiembre 17-2026
Cocorná (Nodo Oriente)	San Luis, San Francisco, Cocorná, Santuario, San Carlos	Taller experiencial: identifico y gestiono signos depresivos, de ansiedad y somatización durante mi formación académica. Inmersión en el ecosistema CALMA 2.0	Septiembre 25-2026

Nodo Subregional	Municipios del nodo	Temática y Estrategia	Fecha
Puerto Berrio (Nodo Magdalena Medio)	Puerto Berrio, Yondo, Maceo, Caracolí, Puerto Nare, Puerto Triunfo	Taller experiencial: identifico y gestiono signos depresivos, de ansiedad y somatización durante mi formación académica. Inmersión en el ecosistema CALMA 2.0	Octubre 2-2026
Necoclí (Nodo Urabá)	San Juan de Urabá Turbo San Juan de Urabá Necoclí. Arboletes	Taller experiencial: identifico y gestiono signos depresivos, de ansiedad y somatización durante mi formación académica. Inmersión en el ecosistema CALMA 2.0	Octubre 8-2026

Nodo Subregional	Municipios del nodo	Temática y Estrategia	Fecha
Támesis (Suroeste - Cartama)	Jericó y Fredonia, Caramanta Valparaíso Jericó.	Taller experiencial: identifico y gestiono signos depresivos, de ansiedad y somatización durante mi formación académica. Inmersión en el ecosistema CALMA 2.0	Octubre 22-2026

6. COMPONENTE (V): Diseño de instrumentos de medición de percepción e impacto

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE PERCEPCIÓN E IMPACTO DE ACTIVIDADES INSTITUCIONALES.
PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES
En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, la Institución Universitaria Digital de Antioquia informa que los datos personales suministrados a través del presente formulario serán recolectados y tratados con la finalidad de gestionar los resultados de percepción de los estudiantes de la IU DIGITAL. La información será tratada conforme a la Política de Tratamiento de Datos Personales de la entidad y bajo los principios de confidencialidad y seguridad de la información. Como titular de los datos, usted podrá ejercer los derechos de conocer, actualizar, rectificar y suprimir su información personal, así como revocar la autorización otorgada, a través de los canales institucionales dispuestos por la entidad. Al diligenciar y enviar el presente formulario, el titular autoriza de manera previa, expresa e informada el tratamiento de sus datos personales conforme a lo aquí indicado.

1. INFORMACIÓN GENERAL Y CARACTERIZACIÓN
Nombre del Estudiante:
Programa Académico:
Documento de Identidad:
Correo Electrónico Institucional:

Tipo de Actividad Evaluada: ☐ Taller Psicoeducativo ☐ Webinar ☐ Emisión Radial

2. MEDICIÓN DE PERCEPCIÓN E IMPACTO DE LA ACTIVIDAD

Estimado estudiante, seleccione la opción que mejor represente su valoración para cada una de las siguientes preguntas:

Criterio / Pregunta de evaluación escala de valoración

2.1. ¿Considera que la actividad contribuye con su desempeño académico, personal o aboral?

☐ Totalmente de acuerdo
☐ De acuerdo
☐ En desacuerdo l
☐ Totalmente en desacuerdo

2.2. ¿La metodología utilizada facilitó el aprendizaje?

☐ Excelente
☐ Buena
☐ Aceptable
☐ Deficiente

2.3. ¿El tema se transmitió con pedagogía y dominio?

☐ Totalmente de acuerdo
☐ De acuerdo
☐ En desacuerdo
☐ Totalmente en desacuerdo

2.4. ¿Cómo le pareció la actividad?
☐ Excelente
☐ Sobresaliente
☐ Aceptable
☐ Regular

2.5. ¿Qué tan seguro se siente de poder aplicar en su vida diaria las herramientas adquiridas en el taller / actividad?

☐ Muy seguro
☐ Seguro
☐ Poco seguro
☐ Nada seguro

3. PROPUESTAS Y MEJORA CONTINUA

¿Qué sugerencias tiene para futuras actividades?

Escriba aquí sus comentarios, temas de interés o sugerencias de mejora: _____
_____

7. COMPONENTE (VI): Cronograma de implementación

Fase Operativa	Actividades Principales	Estrategia Aplicada	Mes
Fase 1: Diseño y Producción	Diseño de contenidos, grabación de programas radiales y producción de webinars.	Diseño y prueba de las actividades e insumos a desarrollar.	Julio
Fase 2: Sensibilización y Docentes	Webinars y emisión radial.	Webinars y radio	Agosto
Fase 3: Despliegue Territorial 1	Visitas a Nodos Yarumal (Norte) Cocorná (Oriente - Bosques)	Visitas presenciales + Webinars y programa radial. Inmersión en el ecosistema CALMA	Septiembre

Fase Operativa	Actividades Principales	Estrategia Aplicada	Mes
		2.0	
Fase 4: Despliegue Territorial 2	Visitas a Nodos Yarumal (Nodo norte) Puerto Berrio (Nodo Magdalena Medio) Necoclí (Nodo Urabá) Támesis (Suroeste Catama)	Visitas presenciales + Webinars y programa radial. Inmersión en el ecosistema CALMA 2.0	Octubre
Fase 5: Evaluación de Impacto	Aplicación Post-test, consolidación de indicadores y reporte final BID-MEN.	Webinars y programa radial Inmersión en Plataforma digital	Noviembre

8. Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Löwe, B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: The PHQ-4. *Psychosomatics*, 50(6), 613-621. https://doi.org/10.1176/appi.psy.50.6.613
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. Congreso de la República de Colombia. Diario Oficial No. 48.680.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Friends or foes? *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225. https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). *Estrategia para el fomento de la permanencia y graduación estudiantil en educación superior*. MEN.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). NFER-NELSON.