

PROPUESTA DE AULA VIRTUAL HERRAMIENTAS ACADÉMICAS PARA UNA
MEJOR ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

JENNY PAOLA GARCIA MORENO

Documento resultado de trabajo de grado o sistematización de aprendizajes de la práctica
profesional para optar por el título de PSICOLOGO

Director: CONSTANZA ESCOVAR GUZMAN

Grado académico Magister en educación

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A
DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

PROPUESTA DE AULA VIRTUAL HERRAMIENTAS ACADÉMICAS PARA UNA
MEJOR ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

Sub-línea de investigación: PSICOLOGÍA Y DESARROLLO HUMANO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A
DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGIA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

Contenido

Índice de tablas	4
Índice de figuras	5
Índice de anexos	6
Resumen	7
1. Introducción	9
2. Justificación	11
3. Descripción del contexto	13
4. Descripción del problema objeto de intervención	16
5. Objetivos.....	17
5.1. Objetivo General	17
5.2. Objetivos específicos	17
5.3. Objetivo de la intervención	17
5.4. Objetivo de la sistematización.....	18
6. Soporte teórico de la experiencia	20
7. Metodología	27
7.1 Técnicas para la recuperación de la experiencia.....	30
7.1 Técnicas para el análisis de la experiencia	31
8. Reconstrucción de la experiencia.....	37
9. Análisis crítico de la experiencia	44
10. Conclusiones	47
11. Referencias	50
12. Anexos.....	52

Índice de tablas

Tabla 1. Edad de los estudiantes encuestados.....	33
Tabla 2. Lugar de residencia.....	34
Tabla 3. Tiempo de estudio.....	34

Índice de figuras

Figura 1. Modelo MAIE.....	28
Figura 2. Áreas de Bienestar.....	31
Figura 3. Propuesta de aula virtual y sus unidades	43
Figura 4. Aula virtual propuesta unidad 1.....	74
Figura 5. Aula virtual propuesta unidad 2.....	77
Figura 6. Infografía manejo del tiempo.....	78
Figura 7. Imagen manejo del tiempo.....	79
Figura 8. Aula virtual propuesta unidad 3.....	79
Figura 9. Aula virtual propuesta unidad 4.....	83
Figura 10. Espacio desorganizado.....	84
Figura 11. Espacio organizado.....	84
Figura 12. Imagen de pinteres	85
Figura 13. Aula virtual propuesta unidad 5.....	88
Figura 14. Sopa de letras.....	89

Índice de anexos

Anexo A. Índices de deserción del programa de Licenciatura en educación física, recreación y deporte	52
Anexo B. Encuesta aplicada y tabulación	53
Anexo C. Matriz actividades diarias bienestar	60
Anexo D. Formato orientación psicológica.....	64
Anexo E. Fichas de recuperación de aprendizajes (relacionadas con los mensajes de whatsapp con los estudiantes LFDD)	66
Anexo F. Registro fotográfico.....	71
Anexo G. Propuesta aula virtual.....	73

Resumen

Este trabajo de sistematización de experiencias correspondiente a la práctica profesional realizada en el área de Bienestar institucional UVD (Uniminuto virtual y a distancia), de acuerdo al trabajo realizado durante este tiempo con estudiantes de primer periodo académico se origina una propuesta de aula virtual en la cual se abordan temas como hábitos de estudio, comprensión lectora, manejo del tiempo y alimentación adecuada, ya que se consideran temas importantes para el desarrollo de la vida universitaria y preparación como profesionales. Al trabajar con estudiantes de primer periodo académico del programa de Licenciatura en educación física, recreación y deportes se evidencia la importancia de fortalecer los temas mencionados anteriormente, debido a los resultados de una encuesta aplicada al inicio de la práctica y complementándolo con los trabajos de observación realizados en el transcurso de la misma. La práctica profesional en el programa de Bienestar UVD permitió dejar una propuesta de aula virtual, por medio de la cual se brinde a los estudiantes de Uniminuto virtual y a distancia una herramienta que les brindará la posibilidad de fortalecer y optimizar su adaptación y proceso académico, dicha propuesta se entregó a bienestar institucional para ejecutarla en el momento que consideren pertinente, de esta forma se busca impactar a todos los estudiantes de UVD, quienes deseen complementar su proceso académico con información que les dará pautas para mejorar su desarrollo durante la preparación como profesionales y de esta forma complementar los recursos institucionales para mejorar sus capacidades cognitivas y optimizar su desarrollo.

Palabras Clave: Psicología educativa, hábitos de estudio, manejo del tiempo, comprensión lectora.

Summary

This systematic work corresponding to professional practices in the institutional well-being area UVD (Uniminuto) on the work carried out during this time with students from the first academic period a proposal originate of an virtual classroom where we talk about different topics how study habits, reading comprehension, time management, and adequate nutrition. Since they are important topics for the university life and preparation as professional. By working with first academic period students of the bachelor program in physical education, recreation and sports. The importance of strengthening the previously mentioned issues is evident. Due to the results of a survey published at the beginning of the practice and complementing it with the observation works carried out in this period of time. The professional practice in the UVD wellness program allowed to leave a virtual classroom proposal, through which it is offered to the students of Uniminuto virtual y a distancia. A tool that gives the option to strengthen and optimize their adaptation and academic process. This proposal was delivered to institutional welfare to execute it at the time they consider appropriate. In this way, it seeks to impact all UVD students. Those who want to complement their learning process with information that will give those points of improvement for their development during the preparation as professionals and thus complement institutional resources to improve cognitive abilities and optimize their development.

Keywords: Educational psychology, study habits, time management, reading comprehension

1. Introducción

Este trabajo de sistematización de experiencias inicia con el desarrollo de la práctica profesional, la cual se dio en agosto del 2019 en el área de Bienestar institucional, considero fue un reto bastante interesante dada la importancia de conocer más sobre la corporación Minuto de Dios ya que para lograr un óptimo acompañamiento, así como un buen desarrollo y desempeño como profesional en formación de psicología. Para este caso, era indispensable cambiar de rol de estudiante a colaborador (como practicante) de la institución, lo que conllevaba no solo a poner en práctica los conocimientos adquiridos, sino también conocer mucho más de la universidad para poder brindar las herramientas necesarias a aquellos estudiantes de primer periodo académico, quienes como muchos de nosotros al iniciar desconocíamos información útil para el desarrollo académico y mejor adaptación a la vida universitaria. Ahora gracias al plan padrino se da la posibilidad de iniciar con mejores bases, ya que este acompañamiento permite apoyar desde tres líneas de acción, como son, psicosocial, académica y socioeconómica, las cuales serán de gran utilidad durante el desarrollo académico y preparación como profesionales en los diferentes campos.

Al conocer e interactuar con los grupos asignados, para este caso, estudiantes de licenciatura en educación física recreación y deportes, se logró identificar varios campos con necesidad de fortalecimiento como hábitos de lectura, elaboración de resúmenes, normas APA, manejo del tiempo, espacio adecuado para estudiar; teniendo en cuenta lo expresado por los estudiantes y la importancia de conocer información que les permitiera mejorar sus hábitos de estudio y comprensión lectora, se logró establecer la temática a trabajar para realizar la sistematización de experiencias; también cabe mencionar que en un primer momento, no todos los estudiantes fueron tan receptivos, sin embargo se brindaron posibilidades, con las cuales finalmente aceptaron dicho acompañamiento lo cual conllevó a realizar un mejor trabajo. En diciembre 2020 se dio cierre a este grupo con la culminación del periodo académico. Para el 2020 – 40 se recibió la nueva asignación de grupos dando inicio a la práctica profesional II, nuevamente con grupos de licenciatura en educación

física 1 y 2, el trabajo con los 4 grupos fue muy similar, así como las necesidades que dan origen a la fundamentación de este trabajo, de acuerdo a lo expresado por los estudiantes asesorados en el área de bienestar institucional los cuales me direccionaron a crear una propuesta de aula virtual sobre hábitos de estudio y comprensión lectora.

2. Justificación

Este trabajo de sistematización hace parte de la sub-línea de investigación de psicología y desarrollo humano, la cual contribuye con la atención y desarrollo integral de la comunidad educativa mediante la construcción de espacios psicosociales y acompañamiento, estos elementos permiten ayudar a la permanencia estudiantil generando aspectos educativos que permiten fortalecer los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de UVD, la atención y desarrollo integral de la comunidad educativa mediante la construcción de espacios pedagógicos, psicosociales y de acompañamiento en el transcurso de la vida universitaria que conlleven a la reflexión de su proyecto de vida y permanencia estudiantil, haciendo énfasis en el fortalecimiento de las competencias humanas y dimensiones del ser: personal, familiar, socio-emocional, académica, laboral, y profesional. así como proporcionar ayudas como herramientas virtuales para optimizar su proceso de estudios y facilitar su paso por la vida universitaria, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones quizá conocemos y aprendemos algunos hábitos, pero sobre todo cuando se toma la decisión de estudiar en una modalidad virtual y a distancia se hace aún más importante conocer y poner en práctica buenos hábitos de estudio; al implementar procesos, procedimientos y otros elementos que nos permitirán lograr un fin, cabe mencionar algunos dispositivos básicos de aprendizaje como son memoria, motivación, percepción, lenguaje, y habituación los cuales son elementales en los procesos de aprendizaje, por ello he considerado significativo enfocar este trabajo en una herramienta que considero ayudará a fortalecer los aspectos mencionados anteriormente.

De acuerdo con la experiencia de práctica profesional en el área de Bienestar de la Uniminuto, tomando como base las necesidades evidenciadas en los grupos de estudiantes de licenciatura en educación física 1 y 2, este trabajo tiene como propósito académico entregar una propuesta de aula virtual sobre hábitos de estudio y comprensión lectora, material con el cual los estudiantes de UVD podrán adquirir herramientas que favorecerán su adaptación a la vida universitaria; al realizar esta propuesta de manera virtual se pretende impactar la mayor cantidad posible de estudiantes, teniendo en cuenta que pueden acceder a

la misma en cualquier momento y las veces que deseen, es decir que además de los estudiantes que hacen parte del programa de licenciatura en educación física, recreación y deportes LFDD, quienes hacen parte de los diferentes programas de la modalidad virtual y a distancia ofertados por la universidad, tendrán la posibilidad de desarrollar el aula, la cual brindara un contenido que fortalecerá y permitirá la optimización de su desarrollo académico teniendo en cuenta la importancia de mejorar y adquirir hábitos, facilitando así la obtención de conocimientos, mejorando la comprensión lectora ya que se ha considerado como uno de los pilares fundamentales para la adquisición del conocimiento en sus procesos formativos y fortaleciendo los procesos de enseñanza aprendizaje . Se considera que este trabajo de sistematización es una referencia experiencial que permitirá a los nuevos psicólogos en formación vinculados al plan padrino, realizar nuevos avances y modificaciones de esta propuesta, permitiendo la implementación de otros temas que constituyan, nuevas propuestas de forma digital que permitirán innovar, impactar y realizar cada vez un mejor acompañamiento a los estudiantes de UVD.

Dado que el objetivo de este trabajo de sistematización es brindar a los estudiantes de UVD una herramienta que facilite su proceso académico y paso por la vida universitaria, considero que en cuanto a lo personal es gratificante poder realizar aportes de este tipo, así mismo pienso que esto permitirá brindar y crear más ideas, trabajos, proyectos que beneficien a muchos estudiantes, lo que a su vez genera un buen impacto en la sociedad por ser una forma de apoyar el proceso educativo para lograr incentivar la permanencia y formación exitosa de profesionales.

3. Descripción del contexto

La organización minuto de Dios fue fundada por el padre Gabriel García Herreros (sacerdote eudista). La primera entidad fundada fue la Corporación Minuto de Dios en 1958 con el fin de aportar en el desarrollo integral de comunidades marginadas. En 1958 también se origina la Corporación Educativa Minuto de DIOS (CEMID) posterior al inicio del barrio minuto de Dios con la constitución del colegio Minuto de Dios; Se designa corporación ya que incluye educación preescolar, básica y media. Para el año 1974 se funda la Corporación Centro Carismático Minuto de Dios con el objetivo de promover y difundir el evangelio mediante escuelas de evangelización, las librerías MD, lumen tv y emisoras Minuto de Dios. La Fundación de Asesorías para el Sector Rural (FUNDAES) fue creada en 1988 con el fin de trabajar por la mejora de la calidad de vida de los campesinos por medio de investigación, desarrollo y la transferencia de tecnologías para la práctica de agricultura sostenible mediante purificación del agua, protección del medio ambiente, tratamiento de basuras etc. Para este mismo año también se dio origen a la fundación Eudes, dicha entidad presta atención a personas con VIH/sida. En 1992 fue creada la corporación industrial Minuto de Dios (CIMD) enfocada en la capacitación integral, desarrollo tecnológico y procesos de mejora permanente. En el año 2001 nace la Cooperativa Minuto de Dios la cual ofrece servicio de créditos y ahorro a sus asociados, principalmente estudiantes, funcionarios de la OMD y aliados estratégicos. El 5 de septiembre de 1988 se inicia al proyecto de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, en 1992 UNIMINUTO inicia labores con 240 estudiantes. Es un sistema multicampus cuenta con una sede central, una seccional y extensiones regionales (cinco rectorías y 7 vicerrectorías regionales).

Ofrece programas de:

- Pregrado: técnico profesional, tecnológico y universitario.
- Postgrado: especializaciones universitarias y maestría.
- Articulación con la educación media.

- Formación para el trabajo y el desarrollo humano tanto académico como por competencias.
- Educación continuada: diplomados, eventos, cursos y seminarios.

La corporación universitaria Minuto de Dios es la universidad privada más grande de Colombia ya que cuenta con la mayor cobertura a nivel nacional a su vez logrando llegar a múltiples lugares en los cuales no se contaba con acceso a la educación superior.

El modelo educativo de UNIMINUTO es praxeológico, lo cual quiere decir que integra el saber (teoría) y la práctica (praxis) por medio de un proceso reflexivo partiendo desde el análisis sobre las prácticas y experiencias de cada persona, con el fin de integrar los proyectos personales con proyectos de transformación de la comunidad, se soporta en tres pilares, los cuales son: desarrollo humano, competencias profesionales y responsabilidad social.

El plan de desarrollo de UNIMINUTO 2020 – 2025 “aprendizajes para las transformación” trata sobre la búsqueda de cambio tanto en estudiantes como en su entorno cultural y socioeconómico, esto con el fin de aportar en la mejora de futuro de la sociedad haciendo énfasis en criterios éticos y en la responsabilidad social. Este plan de desarrollo se compone de diez líneas estratégicas las cuales son: 1) Evolución del aprendizaje con calidad; 2) Efectividad de la permanencia y graduación; 3) Innovación en la pertinencia; 4) Desarrollo de la virtualidad; y 5) Crecimiento con impacto social 6) Consolidación del Sistema Universitario y de su talento humano; 7) Gestión académica eficiente; 8) Infraestructura educadora; 9) Transformación digital; y 10) Sostenibilidad financiera.

Maneja una estrategia, modelo de atención al estudiante MAIE con la cual se busca garantizar la permanencia y éxito académico en la formación como profesionales, brindando un acompañamiento integral en tres líneas, asesoría académica, psicosocial y financiera. El objetivo de dicho modelo es brindar oportunidades de acompañamiento a todos aquellos que se encuentren inscritos en la sede, de aquellos que presenten situaciones en las cuales requieran apoyo, buscando así acrecentar las posibilidades de permanencia,

graduación y posteriormente la vinculación al mercado laboral. Para ello también es importante resaltar la participación de los actores que se encuentran implicados en este proceso, está la vicerrectoría académica, las decanaturas, los consejeros académicos, la dirección de transversales, admisiones y registro, secretaría académica y bienestar institucional.

Al hacer parte de la iniciativa plan padrino mediante la práctica profesional de psicología en el área de bienestar universitario y pastoral de UVD y teniendo en cuenta que su finalidad es realizar acompañamiento a estudiantes de primer periodo académico de los diferentes programas que ofrece la universidad en la modalidad virtual y a distancia con el fin de lograr una mejor adaptación a la vida universitaria, lo que a su vez permite mitigar la deserción. Dicha experiencia inició en el periodo 2019-50 en el cual se da comienzo a la práctica I, para dicha práctica me fueron asignados los grupos 1 y 2 de estudiantes de licenciatura en educación física recreación y deporte (LFDD), dando continuidad al proceso, para la práctica II también fueron asignados los grupos 1 y 2 del mismo programa académico. Con el aval de la dirección de bienestar UVD se opta por la realización de la sistematización de experiencias de la práctica profesional.

4. Descripción del problema objeto de intervención

Durante el ejercicio de la práctica profesional en el área de Bienestar institucional en el cual se realizaba la asesoría de los estudiantes de la licenciatura en educación física recreación y deporte (LFDD), se encontró que parte de los casos de consulta estaban relacionados con temas académicos específicamente con déficit en manejo del tiempo, hábitos de lectura, manejo de aulas, elementos que permitieron trabajar en el problema hábitos de estudio; la población objeto de este trabajo son estudiantes de Uniminuto virtual y a distancia UVD, se encontraron casos de personas con falencias en competencias digitales, estudiantes nuevos que nunca se han enfrentado a la virtualidad la cual requiere bastante lectura y un proceso de autoaprendizaje, así como manejo adecuado del tiempo con el fin de cumplir con las actividades establecidas. Esto a su vez conlleva a que cuando los estudiantes presentan dichas dificultades desde el primer periodo académico puede generar un bajo rendimiento en algunas ocasiones, pérdidas, lo cual conduce a una desmotivación e incluso deserción. Dado que la institución cuenta diversas herramientas como, mentorías, refuerzos académicos las cuales permiten fortalecer las deficiencias académicas de los estudiantes y teniendo en cuenta que también hay algunas de estas ayudas de manera virtual se propone un aula virtual sobre hábitos de estudio y comprensión lectora.

5. Objetivos

5.1. Objetivo General

- Brindar a los estudiantes del programa UVD, una herramienta virtual dentro de los beneficios de bienestar universitario, mediante la propuesta de un aula virtual enfocada en los temas de comprensión lectora, hábitos de estudio y manejo de tiempo, que facilite los procesos de enseñanza y aprendizaje para los estudiantes de la institución.

5.2. Objetivos específicos

- Evaluar las necesidades de los estudiantes que se encuentran cursando primer periodo académico 2019-50 y 2020- 40, con relación al plan padrino ofrecido por la institución.
- Seleccionar de acuerdo a las necesidades evidenciadas por los estudiantes los temas a desarrollar en la propuesta de aula virtual.
- Diseñar la propuesta de aula virtual, información que será consignada en la plataforma MOOCS, bienestar UVD en desarrollo humano.

5.3. Objetivo de la intervención

Brindar herramientas que permitan fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la trayectoria académica, para tal fin se propone un aula virtual sobre hábitos de estudio, en la cual se incluirán estrategias sobre manejo del tiempo, comprensión lectora, hábitos de alimentación y espacio adecuado para estudiar. La cual estará disponible para estudiantes de todos los programas de UVD, así como de diversos periodos académicos.

5.4. Objetivo de la sistematización

Se considera importante realizar esta sistematización porque permitirá comprender las diversas necesidades que pueden presentar muchos estudiantes y quizá no son muy notorias, pero que sí pueden generar un impacto negativo durante su desarrollo académico, entonces al realizar un trabajo de sistematización es posible transformar dicho impacto y volverlo insumo de propuestas y planes de mejora en el área de Bienestar UVD lugar de desarrollo la práctica profesional ; al realizar una observación durante los meses de práctica profesional de la población objeto de este trabajo, se realiza una propuesta de aula virtual sobre hábitos de estudio con la cual se busca orientar de manera óptima el manejo e implementación de los mismos. Según Rondón (1991) los hábitos de estudio son de gran importancia en el rendimiento académico, por otra parte, se encuentra que para Aduna y Márquez igualmente son importantes, pero ello va relacionado con su fundamentación, de acuerdo a esas bases se llegará al éxito académico. Aldave (2015). En su tesis “hábitos de estudio y su asociación con el rendimiento académico de los alumnos de la escuela profesional de medicina humana de la universidad nacional de Trujillo” concluye que los estudiantes con buenos hábitos de estudio tienen a su vez buen rendimiento académico.

También es importante resaltar lo vital que es el manejo adecuado del tiempo, la forma como se administra el tiempo hace parte de los hábitos, ya sean buenos o malos, identificar prioridades, deberes y obligaciones, así como la diferencia entre lo importante y lo urgente. Para Drucker (1966) “el tiempo es el medio dentro del cual el dirigente realiza todas sus actividades” (Citado en Angarita, 2012). Al hablar sobre el manejo del tiempo se puede decir que García y Santizo (2010) definen “actos sucesivos en que se divide la ejecución de algo para el logro de metas”. Mientras que García, Pérez, Talaya & Martínez (2008) refieren el manejo del tiempo como proceso en el cual se plantean metas claras, teniendo en cuenta el tiempo disponible y el uso que se le da al tiempo en concordancia con el estudio. (Citado en Duran-Aponte & Pujol, 2012)

Por otra parte, cabe mencionar la importancia de la comprensión lectora ya que es una herramienta vital en la adquisición de conocimiento y precisamente fue uno de los temas

mencionados por los estudiantes en los cuales requerían apoyo. Para Goodman (1982) la lectura es un juego psicolingüístico, diferentes mecanismos cognitivos relacionados con el procesamiento de la información, en el cual intervienen múltiples interacciones. “Romane encontró diferencias entre los sujetos en cuanto al tiempo empleado para efectuar la lectura y lo que recordaban; observó que el recuerdo era imperfecto después de la primera lectura pero que después de una segunda lectura muchos términos antes no recordados eran entonces reconocidos” (Citado en Monroy & Gomez, 2009, pg. 37).

Carrasco (2003) menciona que existe una diferencia entre leer y aprender a leer, nos han enseñado a leer, lo cual no quiere decir que se ha aprendido a comprender (Citado en Monroy & Gomez, 2009, pg. 38) al retomar la información brindada por los estudiantes sobre su interés en el manejo de la comprensión lectora cabe muy bien este apartado ya que es precisamente es lo que le ocurre a muchos. Valles (2005) refiere que desde el enfoque cognitivo se considera la comprensión lectora como un producto y un proceso, relacionado con la interacción del lector con el texto, el cual es almacenado en la memoria a largo plazo para posteriormente realizar cuestionamientos sobre lo leído; entonces entendiéndolo de esta forma, la memoria a largo plazo junto con las rutinas de acercamiento al material informático tiene gran importancia ya que permitirá el éxito del lector en relación con la comprensión del contenido.

Es así como esta experiencia permite crear un precedente que a su vez ayudará mejorar procesos tanto del trabajo realizado como la implementación de nuevas herramientas que serán útiles y de gran ayuda para los estudiantes en diferentes temas relacionados con los procesos de enseñanza aprendizaje durante la trayectoria universitaria. Teniendo en cuenta la estrategia implementada por bienestar institucional plan padrino, la sistematización se realiza en la ciudad de Bogotá de acuerdo a la información obtenida al trabajar con estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes de la modalidad virtual y a distancia, se deja una propuesta de aula virtual sobre hábitos de estudio.

6. Soporte teórico de la experiencia

Para el desarrollo de este trabajo se inició realizando un sondeo, el cual permitió establecer temas importantes a trabajar como lo son los hábitos de estudio, para ello es indispensable conocer qué es un hábito. Esto nos lleva a mencionar que los hábitos pueden ser variables, es decir que una persona puede tener buenos o malos hábitos a lo largo de su vida “El hábito, en sentido etimológico, es la manera usual de ser y, por extensión, el conjunto de disposiciones estables que, al confluir la naturaleza y la cultura, garantizan una cierta constancia de nuestras reacciones y conductas” (Pierrenoud, 1996, Pg. 50). Los hábitos de estudio son conductas o comportamientos que son repetidos por las personas continuamente, estos son estrategias, técnicas, recursos actitudes y actividades que facilitan la adquisición de conocimientos, que permite desarrollar y mejorar el rendimiento académico, usados durante la formación académica, al asumir que los estudiantes universitarios tienen y ejecutan estrategias para el estudio que les facilita su desarrollo académico; sin embargo, son muchos los casos en donde se presentan dificultades y esto puede abrir las puertas al ausentismo o incluso la deserción. (Bedolla, 2018, P.78). Los hábitos de estudio han sido considerados elementos imprescindibles e importantes en la vida de las personas., dado que se trata de pautas, que permiten brindar efectividad en el aprendizaje, el cual permite adquirir una serie de habilidades y contenidos que, internalizados en el área cognitiva de los estudiantes, brindan herramientas que son aplicables en distintas situaciones y/o utilizadas como recursos para adquirir nuevos conocimientos.

Después de tener presente las concepciones relacionadas con la definición de hábitos de estudio, encontramos los componentes de hábitos de estudio:

1. Estrategias de higiene: se establece condiciones que permiten mantener y propiciar la salud física y mental
2. Condiciones de los materiales: recursos y materiales necesarios para ejercer el estudio

3. Capacidad de estudio referentes a las acciones mentales que se posee y se denominan para mejorar el aprendizaje. (Bedolla, 2018, P.78)

Entonces se puede comprender que hay diferentes tipos de hábitos, pero en este caso específico nos vamos a enfocar en hábitos de estudio dado que la población con la cual se trabajó son estudiantes de primer periodo académico, de programa de licenciatura en educación física, recreación y deporte; el objeto de este trabajo es brindar bases que fortalezcan su adaptación a la vida universitaria lo cual optimizará su desarrollo académico, también fue posible evidenciar la importancia de trabajar hábitos de lectura y cabe mencionar la trascendencia de conocer más sobre comprensión lectora, este proceso será de gran utilidad durante el desarrollo académico; la comprensión lectora consiste en descifrar el código de la letra impresa para que esta tenga un significado y, como consecuencia, se produzca una comprensión de dicho texto. Desde la perspectiva escolar, disponer de competencias lectoras es fundamental para el aprendizaje, y numerosas dificultades son explicadas por la carencia o insuficiencia de habilidades para leer comprensivamente. En el currículum escolar, la lectura es una herramienta de comprensión para los alumnos que les permite el acceso a la cultura y al aprendizaje de las diferentes áreas. Desde el punto de vista cognitivo, una buena competencia comprensiva permite al alumno desarrollar sus capacidades y funciones de procesamiento de la información. Desarrolla su imaginación, y en su dimensión aplicada en el estudio, comprender adecuadamente le permite seleccionar la información, valorarla, resumirla, clasificarla, distinguir lo fundamental de lo secundario, almacenarla en su memoria a largo plazo en forma de esquemas de conocimiento, que posteriormente será mejor recordada en forma de conocimientos previos, porque su almacenamiento se ha producido con significación y comprensión. (Valles Antonio, 2005, P.50, 69). Desde un enfoque cognitivo, la comprensión lectora se la ha considerado como un producto y como un proceso. De este modo, entendida como producto sería la resultante de la interacción entre el lector y el texto. De acuerdo con los diferentes modelos teórico-explicativos la comprensión lectora es conceptuada en torno a dimensiones lingüísticas, informativas, expresivas, intencionalidades del autor, extracción de información, etc., tal y como se ha referido en las líneas anteriores. (Valles Antonio, 2005, P. 50)

Se considera necesario mencionar los procesos que intervienen en la comprensión lectora, dentro de lo cual están los tipos de atención y la memoria fundamentalmente, el acto de leer se convierte en una capacidad compleja, superior y exclusiva del ser humano en la que se comprometen todas sus facultades simultáneamente que incluye una serie de procesos biológicos, psicológicos, afectivos y sociales que lo llevan a establecer una relación de significado particular con lo leído, y de este modo lo lleva a una nueva adquisición cognoscitiva. Desde esta concepción constructivista, la lectura se convierte en una actividad eminentemente social y fundamental para conocer, comprender, consolidar, analizar, sintetizar, aplicar, criticar, construir y reconstruir los nuevos saberes de la humanidad y en una forma de aprendizaje. (Calderón Ibañez, A., & Quijano Peñuela, J. 2010, P.5). Los procesos cognitivo-lingüísticos tienen un papel determinante en la comprensión lectora. El acceso al léxico le permite al lector recobrar la información semántica y sintáctica disponible en la memoria a largo plazo, y a través del acceso sintáctico se accede a las relaciones estructurales entre las palabras que constituyen las frases, para obtener la información contenida en el mensaje escrito.

De ahí la importancia de hablar sobre procesos psicológicos básicos puesto que es ahí donde intervienen los procesos cognitivos y sus operaciones involucradas en la comprensión lectora, incluyen el reconocimiento de las palabras y su asociación con conceptos almacenados en la memoria, el desarrollo de las ideas significativas, la extracción de conclusiones y la relación entre lo que se lee y lo que ya se sabe. La lectura demanda prestar atención activa a muchas cosas al mismo tiempo para coordinar los procesos psicológicos que se dan en la aprehensión de los códigos escritos. Sin embargo, la capacidad humana de procesamiento es limitada, de acuerdo con la experiencia del lector, ya que cuando se da este desajuste entre la capacidad del lector y las demandas de la comprensión, se produce un conflicto que se manifiesta en forma de dificultades de comprensión lectora. Por ello se hace necesario crear hábitos de lectura, esto a su vez optimizará la comprensión lo cual permitirá tener mejor facilidad a la hora de realizar trabajos escritos, permitirá mejorar el vocabulario, la ortografía, la redacción, el desarrollo de ideas, extracción de conclusiones, relación de lo que se lee y ya se sabe.

Dado que la línea de investigación es psicología y desarrollo humano es importante definir que es psicología educativa, para ello vamos a citar la explicación del Colegio Colombiano de Psicología el cual menciona que dicho campo tiene como propósito los procesos de enseñanza aprendizaje en los diversos contextos educativos, tanto formales como informales y educación para el desarrollo humano, dentro de lo cual intervienen los saberes de la educación y la psicología, así como las variables del proceso educativo referentes al comportamiento que se desea establecer o cambiar, su objetivo es la comprensión y el mejoramiento de la educación, además poder fomentar una enseñanza de calidad donde el alumno se siente motivado para aprender durante todo el proceso de enseñanza – aprendizaje, teniendo en cuenta lo anterior y el trabajo realizado durante el tiempo de práctica se da origen a este trabajo de sistematización, el cual realiza aportes a los procesos de enseñanza aprendizaje de estudiantes de Uniminuto virtual y a distancia, ya que por medio de la iniciativa plan padrino de bienestar institucional se busca crear nuevas estrategias con el fin de lograr un óptimo acompañamiento a la población de UVD, la cual inicia y se desarrolla de acuerdo al trabajo realizado con estudiantes de primer periodo académico.

Teniendo en cuenta que la psicología estudia el comportamiento humano tanto en el contexto de tiempo como de espacio, cabe mencionar la importancia de identificar lo que se debe mejorar lo cual permitirá una mejor flexibilidad y adaptabilidad, debido a esto considero la relevancia de fortalecer las bases que permitirán optimizar su aprendizaje, la oportunidad de trabajar con estudiantes de primer periodo académico permite precisamente plantear una herramienta que favorecerá en gran medida el proceso de aprendizaje dentro de lo cual también están implicados los procesos básicos de aprendizaje.

Dentro de esta experiencia también se logró evidenciar en diferentes ocasiones la importancia a trabajar el adecuado manejo del tiempo, ya que precisamente es este uno de los temas más relevantes para lograr la adquisición y mejoramiento de hábitos, en los diferentes momentos hubo varios estudiantes o quizá la gran mayoría que mencionaban realizar sus actividades a último momento, en ocasiones daban prioridad a otras actividades de menor importancia o que posiblemente eran más atractivas, entonces por tal motivo se

hace importante trabajar en este punto, para ello vamos a definir ¿Qué es el tiempo?, “Husserl situó el tiempo en la base de las estructuras universales de la conciencia pura. En el párrafo 81 de las Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica encontramos ya una contraposición clara entre el tiempo cósmico, objetivo, y el tiempo fenomenológico como unidad de todas las vivencias. (Heidegger, 2001, p. 23)

La aprehensión que determina el tiempo tiene el carácter de una medición. La medición indica el <<cuánto tiempo>> y el <<Cuándo>>, el <<desde cuándo - hasta cuánto>>. El tiempo es algo en lo que se puede fijar arbitrariamente un punto que es un ahora, de tal manera que en relación con dos puntos temporales siempre se puede decir que uno es anterior y otro posterior. A este respecto ningún ahora puntual del tiempo se distingue de cualquier otro (Heidegger, 2001, p. 23)

De acuerdo a Braudel existen cuatro tiempos, pero solamente percibimos dos “con naturalidad”. El primero hace referencia a la historia episódica o secuencias de eventos, a la manera de una línea euclidiana con un número de puntos episodios en una secuencia diacrónica, la cual se corresponde con los procesos ideográficos de la historiografía y con los procesos del empirismo ateoórico. (Wallerstein, 2002). Según (Montoya, I & Montoya, A, 2009, P.61)

Otra versión corresponde a lo que Braudel nombra como la muy larga duración o “tiempo eterno”. En esta categoría, los procesos sociales no tienen tiempos, en el sentido de que lo que explica los eventos son reglas o teoremas que se aplican a lo largo y ancho del tiempo y del espacio, incluso si en el momento presente no pueden esclarecerse las reglas que rigen tales procesos sociales. Según (Montoya, I & Montoya, A, 2009, P.61).

El tiempo estructural muestra las tendencias seculares y los fenómenos causados por las estructuras, las cuales garantizan que tengan una duración en el tiempo apreciable, pero que no puedan ser inmóviles en el largo plazo. (Wallerstein, 2003). Según (Montoya, I &

Montoya, A, 2009, P.61). El tiempo coyuntural o cíclico resulta la única fuente para Braudel de las tendencias seculares, en el cual se explican los ciclos de los procesos sociales (Wallerstein, 2003). Según (Montoya, I & Montoya, A, 2009, P.61).

Por otra parte, se puede definir el tiempo como “una manera de ser y forma de sobrevivir” Siendo este a su vez un recurso importante y decisivo. De acuerdo con lo anterior se puede afirmar la importancia de administrar bien el tiempo, de un buen manejo y una adecuada organización dependerá el éxito de labores, metas, incluso momentos en familia, amigos, ocio.

Retomando una de las finalidades de este trabajo, el adecuado manejo del tiempo para estudiantes de primer periodo académico del programa de licenciatura en educación física, recreación y deporte, es importante resaltar que, para este caso específico por ser una modalidad de estudio virtual, es vital conocer y poner en práctica diversas técnicas que ayudaran a administrar de forma adecuada el tiempo.

Se debe tener en cuenta algunas actividades que pueden generar un mal hábito de manejo del tiempo durante actividades académicas, por ejemplo el uso del celular (chat), navegación por internet descargando música, revisión de páginas que no están siendo un aporte a dichas actividades,, revisión de redes sociales; muchas de estas actividades solo lograrán que la persona se distraiga y no logre optimizar los tiempos e incluso realizar trabajos de baja calidad lo cual también puede incidir en la no comprensión total del tema y un bajo aprendizaje.

Ese debe identificar la diferencia entre lo importante y lo urgente. Importante: lo que debe ir primero; son aquellas cosas que ayudan a conseguir y alcanzar las metas propuestas. Urgente: cosas que no pueden esperar y que exigen nuestra atención inmediata (Alvarado, H).

Se considera vital hacer una planeación sobre las actividades a realizar, establecer tiempos (frecuencia), realizar un cronograma, organizar un lugar adecuado (cómodo, luz apropiada, herramientas necesarias).

Según Alvarado, es importante que el estudiante tenga en cuenta:

- El tipo de alimentación (preferiblemente alimentos con fibra y proteína).
- Un espacio de estudio despejado y limpio.
- Un ambiente de estudio en silencio y tranquilidad.
- Evitar elementos distractores como teléfono celular, televisor y radio encendidos.
- Apagar los electrodomésticos distractores, como el televisor o la radio.
- Mantener la conexión a internet solo de ser necesario, para realizar consultas.
- Tener a la mano únicamente los implementos necesarios para estudiar, como cuadernos, libros, esferos, lápices y apuntes.
- Establecer prioridades y concluir las tareas iniciadas. Cuando esté trabajando en tareas complejas, tratar de desarrollar mapas para clarificar el proceso.
- El saber hacer y qué hacer. Estar ubicado en lo que se busca y cómo poder lograrlo

(Alvarado, H, p. 14 y 15).

Para poder establecer una clara prioridad de las actividades planificadas, se deben de clasificar estas como:

- Tareas urgentes e importantes: se trata de tareas prioritarias en cuanto a que están contempladas dentro de los objetivos, pero que por falta de planificación o imprevistos de última hora, son urgentes y no se pueden demorar más.
- Tareas urgentes y no importantes: son tareas que han de ser realizadas ya, pero que no son importantes puesto que su realización no aporta valor en el cumplimiento de los objetivos.
- Tareas no urgentes e importantes: son tareas contempladas como parte de los objetivos, las cuales se han sabido o podido planificar correctamente, con lo cual se pueden realizar con perspectiva.

- Tareas no urgentes y no importantes: son tareas que ni son importantes para el cumplimiento de los objetivos, ni son apremiantes. (Juárez D, Sempere, F, & Rodríguez, A, 2012)

7. Metodología

La metodología es un camino que se elige entre otros posibles; es una construcción que se hace teniendo en cuenta los objetivos, el tema objeto de sistematización y los sujetos que van a participar, es una mediación que se establece entre las intencionalidades, los marcos conceptuales y la práctica. En nuestro caso construcción de experiencias de la práctica de forma cualitativa acerca de la creación de una herramienta virtual sobre hábitos de estudio, manejo del tiempo, comprensión lectora, espacio adecuado para estudiar, planeación y alimentación saludable, la cual ayudará en el proceso de enseñanza y aprendizaje para estudiantes de Uniminuto virtual y a distancia, dicha propuesta nace del trabajo realizado con estudiantes de primer periodo académico del programa de Licenciatura en educación física, recreación y deporte durante el desarrollo de la práctica profesional.

La corporación universitaria Minuto de Dios por medio del modelo MAIE (Modelo de atención integral al estudiante) busca garantizar la permanencia y éxito académico de los estudiantes, realizando un acompañamiento integral en tres líneas de acción como son: asesoría académica, psicosocial y financiera (figura 1), por ello bienestar ha creado la estrategia plan padrino la cual se creó hace dos años, cuenta con 14 practicantes del programa de psicología, tiene como finalidad realizar acompañamiento a estudiantes de primer periodo académico de programas técnicos y tecnológicos, pregrado y especialización que hacen parte de Uniminuto Virtual y a Distancia. La práctica del plan padrino inicia con la asignación de grupos a los cuales se realizará el acompañamiento, bienestar indica cada padrino o madrina el o los grupos con los cuales va a trabajar. El primer paso luego de dicha asignación es presentarse con el grupo asignado, se informa la creación de grupos de WhatsApp y así mismo que durante ese primer periodo tendrán ese acompañamiento del plan padrino, este se realiza el primer sábado de tutoría presencial, en

el segundo encuentro con los estudiantes se realiza una encuesta con el fin de identificar las principales necesidades que requieren ser fortalecidas para lograr una mejor adaptación a la vida universitaria.



Figura 1. El plan padrino hace parte de la fase II, acceso focalizado (Fuente de elaboración tomada de figura realizada por vicerrectoría general de Bienestar)

Por medio de herramientas como correo, chat, llamadas, se estableció comunicación diaria con los estudiantes, de acuerdo a sus necesidades se implementaron otras herramientas como por ejemplo Any Desk para poder orientar de manera más óptima algunos procesos; en el transcurso de la práctica durante los diferentes encuentros, se realizaron conversatorios, este tipo de acercamiento permitió obtener más información para poder establecer los temas importantes a trabajar; las conversaciones del día a día también fueron de gran ayuda, ya que se logró identificar de manera individual y más personalizada las diversas necesidades de los estudiantes.

Se hizo recolección de algunas conversaciones, imágenes de los diferentes momentos, como talleres, desarrollo de actividades, entre otros, consolidación de datos (información semanal), resultados de las encuestas e incluso material enviado a los estudiantes en el transcurso de esta experiencia.

Teniendo en cuenta la información recolectada durante el proceso de práctica, se realiza una propuesta de aula virtual en la cual se pretende incentivar a los estudiantes de Uniminuto virtual y a distancia a mejorar sus hábitos de estudio, esto con el fin de que puedan lograr una mejor adaptación a la vida universitaria. Dicha aula cuenta con 5 unidades, en las cuales se da una introducción sobre hábitos de estudio y se abordan en las demás unidades el manejo del tiempo, comprensión lectora, espacio para estudiar y alimentación saludable.

7.1 Técnicas para la recuperación de la experiencia

Durante el desarrollo de la sistematización, se hizo recolección de datos, como información de las necesidades comunicadas diariamente por los estudiantes, consolidación de dicha información, evidencias dentro de las cuales están las encuestas aplicadas, registros fotográficos, también se tiene en cuenta y se toma aporte de información percibida durante el desarrollo de talleres realizados durante el transcurso de la práctica profesional.

Al realizar esta sistematización, considero que una buena parte de los datos se tomaron de acuerdo al intercambio de la información entre el estudiante y el acompañamiento del parte del plan padrino (estrategia de bienestar) realizado en el proceso de orientación psicológica, es decir, por ejemplo al realizar una observación sobre actitudes evidenciadas durante el día a día de los estudiantes, e incluso información captada cuando realizaban preguntas simples de las cuales ya se había brindado información con anterioridad, ya fuese por parte de la universidad (correo, redes) o información brindada por el padrino (en este caso madrina) pero se encuentra que muchos de ellos recibían la información y no la revisaban de manera organizada o a tiempo lo que generaba que se notaran desinformados, el hecho de no prestar la atención adecuada, en mi concepto, denota cierta desorganización e incluso desinterés, en algunos casos se excusaban diciendo que no había tiempo de leer correos o mensajes; entonces es cuando se puede ratificar la importancia de brindar otras herramientas que permitan optimizar el desarrollo y adaptación a la vida universitaria, la importancia de hacerles comprender lo mucho que pueden influir los hábitos en su desarrollo.

7.1 Técnicas para el análisis de la experiencia

Como se ha mencionado anteriormente, bienestar institucional tiene como objetivo garantizar la permanencia y éxito académico de los estudiantes, cuenta con siete áreas por medio de las cuales acompaña, orienta y aporta a la comunidad universitaria (figura 2), por ello también se implementó la estrategia plan padrino la cual busca realizar acompañamiento a estudiantes de primer periodo académico de los diferentes programas que ofrece la modalidad virtual y a distancia.

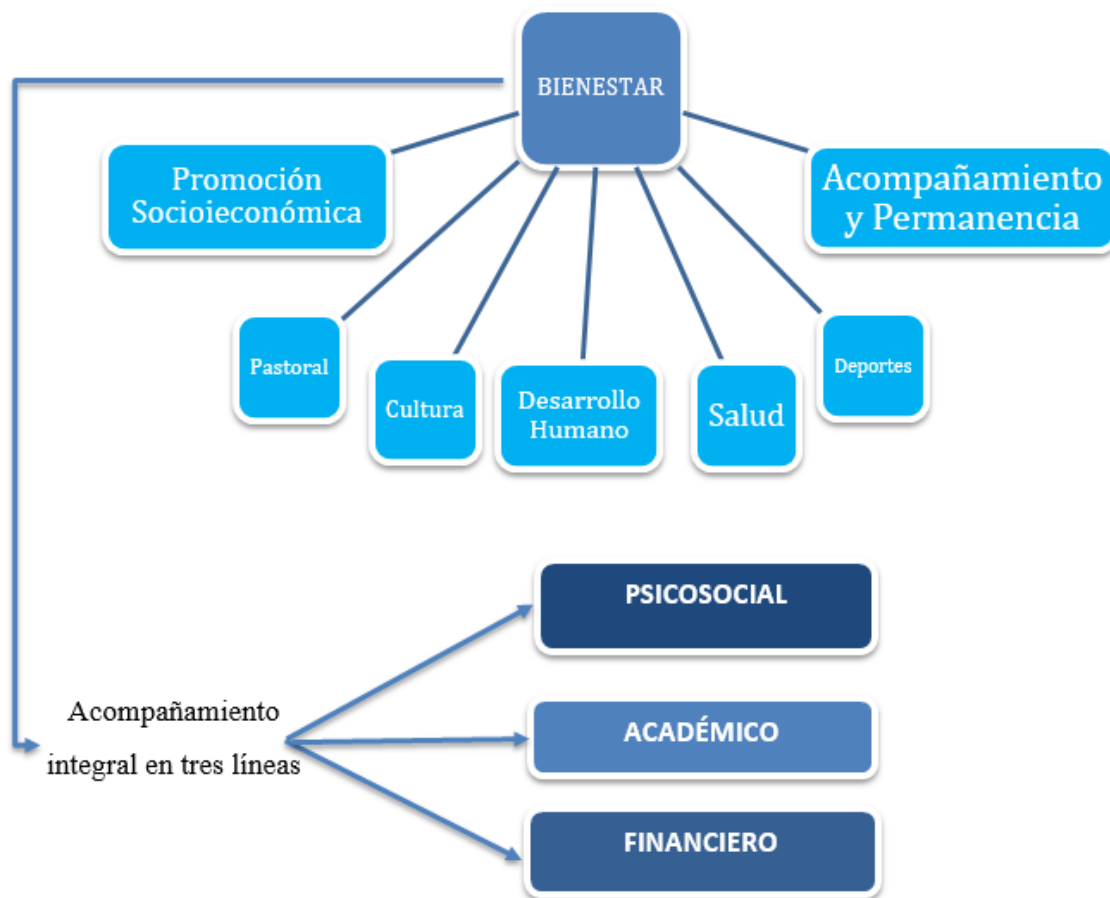


Figura 2. Áreas de bienestar (Fuente de elaboración propia)

Al hacer parte de dicha iniciativa como practicante de psicología, el primer paso luego de recibir algunas capacitaciones e información sobre el funcionamiento de la estrategia plan padrino, nos fueron asignados los grupos con los cuales se iba a trabajar, los grupos que me fueron asignados eran los de licenciatura en educación física, recreación y deporte. Dado a que esta iniciativa busca por medio del apoyo y acompañamiento entre pares, lograr el fortalecimiento de habilidades y competencias que a su vez optimizarán el desenvolvimiento en el contexto universitario generando así mitigar la deserción, para tener una idea vamos a revisar la información de cómo ha sido el comportamiento de estos índices durante los dos últimos años en cuanto al programa de licenciatura en educación física, recreación y deporte (véase anexo A) y así mismo resaltar la influencia del plan padrino.

Dando continuidad al proceso el primer paso para conocer los temas o principales necesidades de los estudiantes, se realizó una encuesta, la cual fue aplicada a ochenta estudiantes del programa de Licenciatura en educación física, recreación y deportes, dentro de los cuales habían sesenta y ocho hombres y doce mujeres, de dicha población se encontraba 70% entre edades de los 16 a los 24, 16% de los 25 a los 29 y el 12% entre 30 y 70.

Tabla 1. Edad de los estudiantes encuestados

Edad	16-24	25-29	30-70
Licenciatura en educación física, recreación y deporte	56	11	13

Nota: Tomado de encuesta Acompañamiento y permanencia. Fuente de elaboración propia

El 56% de los estudiantes viven en Bogotá y el 44% en lugares aledaños.

Tabla 2. Lugar de residencia

Lugar de residencia	Bogotá	Fuera de Bogotá
Licenciatura en educación física, recreación y deporte	45	35

Nota: Tomado de encuesta Acompañamiento y permanencia. Fuente de elaboración propia

En cuanto el tiempo que dedican los estudiantes para estudiar se encontró que de los 80 estudiantes encuestados no todos dedican el tiempo necesario para estudiar.

Tabla 3. Tiempo de estudio

Tiempo de estudio	1 y 2 horas	2 y 4 horas	Más de 4
Licenciatura en educación física, recreación y deporte	19	48	13

Nota: Tomado de encuesta Acompañamiento y permanencia. Fuente de elaboración propia

De la encuesta los datos más relevantes son la necesidad de fortalecer hábitos de lectura, manejo del tiempo, son estos primeros resultados los que hicieron pensar en la posibilidad de crear una herramienta con la cual muchos estudiantes puedan fortalecer dichas áreas. Teniendo en cuenta que en esta pregunta cada estudiante tenía la posibilidad de elegir más de una opción, en esta gráfica se puede observar que de los 80 estudiantes que respondieron la encuesta 4 de ellos mencionaron que requerían apoyo en cuanto al manejo de correo electrónico, 8 estudiantes indicaron necesidad de reforzar sus conocimientos sobre la realización de resúmenes, 21 estudiantes refirieron falencias en el adecuado manejo del tiempo, 33 estudiantes manifestaron que requerían conocer más sobre el manejo de aulas este tema se fue trabajando durante la práctica con apoyo de las diferentes actividades implementadas desde bienestar y de forma más personalizada se trabajó con algunos estudiantes de forma remota con apoyo de herramientas como Any Desk, 39

estudiantes indicaron la necesidad de reforzar y mejorar sus hábitos de lectura y 42 de 80 estudiantes mencionaron necesidad de apoyo en manejo de normas APA, en cuanto a este último tema, teniendo en cuenta que en el aula virtual los profesores cargan la información y eventualmente se dictan algunos talleres, no se consideró un tema tan relevante para trabajar.

Tabla 3. Área con necesidad de fortalecimiento

Programa Académico	Normas APA	Hábitos de lectura	Manejo de aulas	Manejo del tiempo	Resúmenes	Manejo de Correo electrónico
Licenciatura en educación física, recreación y deporte	42	39	33	21	8	4

Nota: Tomado de encuesta Acompañamiento y permanencia. Fuente de elaboración propia

De acuerdo a la información consignada por los estudiantes se origina la idea de trabajar en una propuesta virtual de hábitos de estudio (véase anexo B).

Así mismo se estableció con bienestar el diligenciamiento de una matriz de seguimiento, en la cual se llevaría la información solicitada por cada uno de los estudiantes, el seguimiento realizado por el padrino o madrina a cada caso; esta entrega se efectuó semanalmente allí se incorporaban las necesidades mencionadas diariamente por los estudiantes vía chat, lo cual también permitió realizar un acompañamiento más óptimo y comprender qué herramientas se podían brindar a los estudiantes con el fin de mejorar su adaptación a la vida universitaria (véase anexo C). Algunos casos eran aparentemente muy sencillos pero que considero de gran importancia puesto que denotaban la falta de implementación de hábitos por parte de los estudiantes, (véase anexo D formato orientación psicológica), por ejemplo se encontró que pocos de ellos realizaban una planeación de actividades, lo cual dificultó continuamente el desarrollo de actividades y en algunos casos la preparación adecuada a exámenes, un caso muy común era el cargue tardío de trabajos, a

veces no tenían claridad en la forma de hacerlo y al brindar la orientación se evidenciaba que ya era sobre el tiempo, al indagar el porqué de dicha situación, mencionaban temas laborales, familiares u otras actividades, por dichas situaciones dejaban para último momento la realización de trabajos. En varios momentos e incluso con aquellos estudiantes que indagaban de manera más continua o que requerían más apoyo, se logró generar empatía lo cual permitía conocer su discurso y “justificación” pero a su vez necesidad de brindar herramientas para orientar la organización de sus hábitos de manera óptima. Muchos mencionaban que a veces no tenían tiempo suficiente para realizar las actividades, en ocasiones presentaban inconformidad por el hecho de recibir negativas por parte de sus profesores al no recibir trabajos por correo, esto en algunas ocasiones mostró que no lograban subir tareas a tiempo por no realizar una planeación adecuada u organización de sus actividades. En algunas ocasiones también fue posible evidenciar que sus notas a veces no eran muy altas, debido a que presentaban trabajos deficientes puesto que no se tomaban el tiempo de leer y comprender lo que el profesor solicitaba (por ejemplo, con la asignatura proyecto de vida) o simplemente desarrollar trabajos con mayor calidad.

Teniendo en cuenta varios de los casos de la práctica I, durante la práctica II se inició dictando diferentes talleres, los cual se organizó en conjunto con bienestar. Uno de ellos se dictó a estudiantes de licenciatura en educación física de segundo periodo, en dicha actividad se realizó un test de hábitos de estudio, no se hizo recolección de datos, sin embargo puesto que el grupo era de aproximadamente diez estudiantes, se hizo socialización de resultados, la mayoría de los estudiantes mencionaron la importancia de mejorar sus hábitos puesto que muchos indicaron que no realizaban un cronograma de actividades, la optimización del lugar de estudio, el hecho de evitar la procrastinación, así como el mejoramiento de hábitos de lectura y técnicas para lograr una mejor comprensión.

Esto conlleva a que se iban encontrando las mismas necesidades, en grupos diferentes, basando dichos resultados en las encuestas, la recolección de información diaria, talleres (en los cuales además de dictar el taller se generaban espacios de conversación), aplicación de un test, formas de recoger información y de ratificar la importancia de aprender y poner en práctica nuevos hábitos.

Al cierre de la práctica se tomaron algunas observaciones de varios estudiantes, quienes mencionaron que el acompañamiento por parte de su madrina fue de gran ayuda en su desarrollo durante su primer periodo académico (véase anexo E) lo cual denota el importante impacto que se está logrando con estrategias implementadas por bienestar institucional principalmente el plan padrino.

Para mostrar una idea de lo trabajado en el transcurso de la práctica se anexa evidencia fotográfica de momentos relevantes de algunas actividades realizadas (véase anexo F).

8. Reconstrucción de la experiencia

La práctica desarrollada en el área de bienestar institucional de Uniminuto virtual y a distancia como se ha mencionado con anterioridad inició con la asignación de los grupos a los cuales cada padrino o madrina realizaría el acompañamiento, en este caso los grupos fueron estudiantes de primer periodo académico de licenciatura en educación física 1 y 2 (generalmente son 4 grupos de este programa, los más grandes son el 1 y el 2), luego de la asignación de grupos cada padrino o madrina debía ir presentarse con sus respectivos grupos, revisamos los horarios y procedimos a pasar por los salones para hacer una breve presentación y explicación sobre el plan padrino y su finalidad, dejamos los datos y se indicó la creación de un grupo de WhatsApp para establecer un medio de comunicación entre estudiantes y la madrina, a su vez se informó que en la siguiente tutoría se realizaría una encuesta, este fue el primer proceso para obtener información y principalmente una idea para empezar a trabajar u orientar la finalidad de este trabajo fue una encuesta en la cual varios estudiantes mencionaron la necesidad de mejorar sus hábitos de lectura y manejo del tiempo. (Véase anexo B)

Posteriormente decidí enviar un correo reiterando la finalidad del plan padrino y la forma como les podíamos ayudar, se mencionaron todos canales de comunicación, correo, llamadas, chat y la importancia de informar todas las dudas que tuvieran a su madrina, sin embargo, uno de los más utilizados durante la práctica fue el chat (WhatsApp). Cuando se creó el primer grupo de WhatsApp, a pesar de haber mencionado con anterioridad de que se trataba, unos de los estudiante se molestó, indicó que por qué tenía los datos de él y que ese grupo para que era, varios empezaron a responder que ya se había explicado durante la presentación del día sábado, uno de ellos me dijo por interno lo que sucedía puesto que justo en ese momento estaba creando el segundo grupo y no había revisado la conversación, así que nuevamente les expuse de que se trataba, quien era yo y cuál era la finalidad de esta iniciativa, así mismo se mencionó que cada quien era libre de estar o no en el grupo y quien decidiera salir de igual manera podría solicitar ayuda por interno, lo importante era dejarles claro que ahora tenían la posibilidad de tener una persona que los apoyaría durante su

primer periodo académico y adaptación a la vida universitaria en la modalidad virtual y a distancia; este era un medio para facilitar el envío de información a los estudiantes ya que también les permitiría realizar las todas las preguntas, dudas e inquietudes necesarias, sobre cualquier tema relacionado con la universidad, en cuanto a lo académico, servicios, manejo de plataforma, orientación psicológica y todas aquellas inquietudes que pueden presentarse, principalmente al iniciar el primer periodo académico. Por medio de whatsapp se logró un mejor acercamiento individual, esto en el caso de quienes no querían exponer sus dudas en el grupo, lo cual permitió lograr empatía y así comprender la importancia de trabajar el fortalecimiento de hábitos de estudio, esto de acuerdo a su desempeño durante el periodo, su discurso al indagar sobre algunos resultados en sus calificaciones y/o aprendizajes en los cuales presentaron dificultades.

En el segundo encuentro presencial y de acuerdo a lo informado el primer día de tutoría, se llevó a cabo la realización de las encuestas, yo decidí realizarla de forma presencial, teniendo en cuenta que el grupo anterior de practicantes habían informado que para obtener resultados más rápido esa era la mejor forma, puesto que al enviarlas de forma virtual muchos no respondían, así que se pidió permiso a los profesores para tomar unos minutos de las clases para que ellos pudieran responder, afortunadamente fueron también muy atentos, me dieron el espacio, con ello se pudo comprender que la mayoría de estudiantes encuestados solicitaban ayuda, en temas de comprensión lectora, manejo del tiempo, elaboración de resúmenes, manejo de aulas y normas APA, para los dos últimos puntos se trabajó con más prontitud, enviándoles cartillas con información, en cuanto al manejo de aulas, se remitieron algunos tutoriales y por medio de herramientas de acceso remoto se dieron algunas explicaciones a los estudiantes que presentaban mayor dificultad. En cuanto a los demás temas se empezó a plantear la idea de trabajar en una herramienta útil para todos los estudiantes de UVD de los diferentes programas.

Día a día fui recibiendo más y más mensajes con inquietudes de los estudiantes y como mencionaba anteriormente también se les enviaba información que a veces la universidad remite a los correos de cada estudiante pero que pude constatar, muchos de ellos no leen, bienestar usualmente también crea infografías o genera otra información para que sea

enviada a nuestros ahijados, entonces esta era una parte de nuestro día a día durante la práctica, de cierta manera es un servicio que se le presta a los estudiantes durante cualquier hora de domingo a domingo. Considero que precisamente el hecho de brindar esa facilidad para comunicarse con alguien que los oriente hace de esta una iniciativa practica e interesante y que también permite a los practicantes tener un mejor acercamiento con los estudiantes, ya que a través del tiempo es posible comprender mejor sus necesidades, en algunos casos nos permite estar ahí para escucharlos, apoyarlos no solo académicamente incluso económicamente (desde los auxilios que ofrece la universidad) y desde la parte psicosocial.

Dado que otra de nuestras líneas de apoyo eran las orientación psicológicas, bienestar brinda a los practicantes herramientas de fortalecimiento para iniciar con los procesos de orientación psicológica, esta es una parte muy importante y gratificante ya que nos ayudó a prepararnos aún más e iniciar con lo que será parte de nuestra vida profesional, es así como posteriormente empiezan a asignarnos consultantes (estudiantes que por medio de la página solicitan el servicio de orientación). Entonces también es posible tener como consultantes a los estudiantes de nuestros grupos asignados, fue así como realicé la primera orientación, luego de conversar con una de las estudiantes de LFDD y al conocer que requería ayuda psicológica, le indiqué que si ella estaba de acuerdo podíamos iniciar con las sesiones, así que programamos dicho encuentro, puedo resaltar de este que precisamente uno de los temas a tratar con la consultante Daniela (se cambia el nombre real por confidencialidad de la información) estaba relacionado con los hábitos de estudio, ella refirió que presentó dificultades en una de las asignaturas virtual puesto que no buscaba los espacios adecuados para estudiar y teniendo en cuenta que no había cierta obligación al no tener tutoría presencial los días sábado, le prestaba poco interés e incluso mencionó entregar trabajos realizados a última hora, se dejaba llevar por su día a día y no organizaba de manera óptima su tiempo.

Por otra parte, es importante mencionar que durante el desarrollo de la práctica se realizó una matriz de seguimiento en la cual se consolidaba la información semanalmente, se consignaban los casos presentados, es decir las diferentes consultas o solicitudes

realizadas diariamente y como se resolvían las mismas. También se realizó consolidación de las actividades desarrolladas de manera general los días presenciales. Esto permite realizar un seguimiento de los casos que no se resuelven de inmediato e incluso informar si se remitían a otras áreas. Algunos sábados se hicieron algunas reuniones, en las cuales se solidarizaban casos presentados, se compartían ideas, se establecían temas y estrategias a trabajar de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.

Dentro de las actividades a realizar los sábados (práctica presencial) se dictaban diferentes talleres, en estos espacios fue posible realizar conversatorios informales, en los cuales los estudiantes mencionaban algunas causas por las cuales habían presentado pérdida de asignaturas o calificaciones no muy altas, nuevamente se llegaba a la falta de organización de sus actividades, el inadecuado manejo del tiempo, optimización de sus hábitos de estudio. En uno de estos talleres se realizó un test sobre hábitos de estudio, no se dejó evidencia física, se hizo socialización de resultados, la finalidad era que cada uno comprendiera lo que debía mejorar.

De acuerdo a las necesidades evidenciadas en los diferentes momentos citados anteriormente en la práctica profesional en el ejercicio de asesoría psicológica se evidencia la necesidad de brindar herramientas que mejoren en los estudiantes el proceso de enseñanza aprendizaje lo cual conlleva a realizar una propuesta de aula virtual sobre hábitos de estudio, manejo de tiempo y comprensión lectora la cual tiene como finalidad impactar la mayor cantidad de estudiantes posibles así como poder brindar elementos para lograr una mejor adaptación a la universidad; al ser virtual les permitirá acceder en el momento de su preferencia y así mismo les permitirá revisar la información las veces que consideren necesario. Es un método dinámico, se pretende que sea llamativo y genere interés y agrado al conocer cada unidad, esta propuesta puede ser utilizada después de finalizar mi práctica profesional. Dado que la práctica se realizó en bienestar, se deja como propuesta cargar dicha aula virtual en desarrollo humano.

Cuyo contenido está explicado de la siguiente manera el aula virtual propuesta contiene cinco unidades, en la primera se incluyó un video haciendo una introducción sobre

hábitos de estudio y un test, la segunda unidad es sobre manejo del tiempo en ella hay una infografía, un video sobre las consecuencias del inadecuado manejo del tiempo y un cuadro con tips importantes, la unidad tres trata sobre comprensión lectora para lo cual se planteó un ejercicio de lectura y se realizó una presentación en prezi (se adjunta link), en la unidad cuatro se trabajó espacio y planeación, se incorporó información sobre cómo debe ser el espacio para estudiar, se incluyeron imágenes sobre el lugar adecuado e inadecuado, en cuanto a planeación se habló sobre la importancia, como realizarla, lo fundamental que también es tener en cuenta tiempos de descanso, evitar la procrastinación, se propone hacer el ejercicio de la técnica Pomodoro y un quiz, para finalizar en la última unidad se habló sobre alimentación adecuada con una presentación realizada en piktochart (se adjuntó link) y en la herramienta H5P una sopa de letras, la cual incluye alimentos saludables y aquellos menos recomendables. Es así como se estaría dando cumplimiento al tercer objetivo específico planteado en el trabajo de sistematización de experiencias sobre la práctica profesional realizada en el área de bienestar institucional de UVD. (Véase anexo G)

Bienestar institucional es un eje muy importante de la universidad, dese dicha área se logra apoyar a la población de estudiantes desde diferentes líneas de acción como lo son psicosocial, académico y financiera, gracias a esto ha sido posible realizar un acompañamiento con el cual muchos estudiantes han logrado continuar con su proyecto profesional, un ejemplo importante son los auxilios económicos, con lo cual muchos estudiantes nos hemos beneficiados y gracias a estas ayudas logramos continuar; también desde la práctica plan padrino, cada padrino se hacía seguimiento a los casos de vulnerabilidad para de tal modo realizar el acompañamiento en cuanto a la solicitud del auxilio y todo el procedimiento hasta que el estudiante se matriculara, personalmente y la situación mejor ejemplificada de la que puedo hablar es justo la condición por la cual se está pasando en este momento, para nadie es desconocido que a raíz de la pandemia muchos estudiantes se quedaron sin empleo, o sus ingresos disminuyeron conllevando a que la situación económica los haya conducido a desertar, sin embargo empezamos a detectar cada uno de esos casos, la universidad amplió los cupos de auxilios económicos y

se logró evitar que muchos se retiraran, es así como se puede demostrar la importancia de bienestar y su objetivo. Considero que en cuanto a la parte académica el apoyo brindado desde bienestar también demuestra y resalta lo significativo que es para los estudiantes contar con mentorías, refuerzos, aulas virtuales que permiten ampliar conocimientos útiles y de gran aporte durante la vida universitaria. Otra importante contribución es en cuanto a el fortalecimiento espiritual y psicológico, como ya he mencionado en el transcurso de este trabajo, las orientaciones psicológicas son una de las líneas de atención más concurridas, sobre todo en este momento, como madrina logré también direccionar a muchos estudiantes para recibir apoyo espiritual desde pastoral, es así entonces como algunos de los ejemplos mencionados permiten comprender desde una óptica diferente a que me refiero cuando digo que bienestar institucional es un importante eje de Uniminuto.

Comprendiendo la importancia del área, las múltiples opciones que brinda a los estudiantes y teniendo en cuenta la práctica realizada allí, se deja la propuesta de aula virtual sobre hábitos de estudio, manejo del tiempo, comprensión lectora, espacio y planeación y alimentación saludable la cual quedaría en bienestar en desarrollo humano para de tal modo permitir el fácil acceso a toda la población de estudiantes de la modalidad virtual y a distancia, como se muestra en la siguiente figura.



Figura 3. Propuesta de aula virtual y sus unidades (Fuente de elaboración propia)

9. Análisis crítico de la experiencia

Esta práctica plan padrino se implementó hace dos años, poco a poco se ha ido fortaleciendo, a medida del tiempo y teniendo en cuenta periodos anteriores se han implementado nuevas estrategias, las cuales han permitido realizar un mejor acompañamiento. Cabe mencionar que posiblemente uno de los errores era quizá la falta de organización de las actividades del día sábado lo cual ocasionó en algunos momentos tener espacios vacíos, es decir espacios en los que no se realizaba ninguna actividad o labor, sin embargo, este error fue reconocido e identificado a tiempo lo cual dio oportunidad de mejora.

Este espacio de práctica es bastante interesante ya que permite que los profesionales en formación de psicología pongan en práctica diversas estrategias que permiten brindar apoyo a muchos estudiantes, además de lo académico y financiero permite realizar acompañamientos en cuanto a lo psicosocial, en varios momentos se realizan orientaciones psicológicas; apoyo que muchos de nosotros y compañeros de periodos anteriores al nuestro no tuvieron acceso, esto nos dio la facultad de “poner en una balanza” la diferencia y la gran ayuda que se podía brindar e incluso en algunas ocasiones, en reuniones de grupo se llegaba a la misma conclusión, esta práctica se ha ido convirtiendo en un complemento muy importante y de gran ayuda para bienestar institucional. También, estos espacios posibilitaban compartir las experiencias presentadas y casos encontrados en los diversos grupos (programas de primer periodo) lo que a su vez dio cabida para idear la forma de trabajar y los temas con mayor necesidad de fortalecimiento, es ahí donde nacen los diferentes talleres con los cuales se trabajó durante la práctica.

Personalmente como madrina y como psicóloga en formación, esta práctica me permitió comprender desde diferentes ópticas las necesidades de la población estudiantil, así como el importante aporte que podemos lograr al realizar un buen trabajo de práctica, es gratificante cuando muchos de los estudiantes agradecen la ayuda que se brindó y mencionan lo importante de nuestro trabajo para su desarrollo. Sin embargo, considero que

hay que tener en cuenta varios factores para lograr el buen desarrollo de este espacio de formación.

Es fundamental realizar una recolección de información de forma organizada y continua, quizá en esta experiencia hubo dicha recolección, pero es ahora cuando se puede identificar que algunos datos no son relevantes para una sistematización y que posiblemente el haberse apoyado en otras herramientas hubiese ayudado más al proceso, es decir también es importante organizar desde el principio a donde se quiere llegar y lo que se desea alcanzar con la realización de una sistematización de experiencia. Tener claro el horizonte facilitará y ayudará a realización de un buen trabajo. Por ejemplo, considero hizo falta dejar algún tipo de registro tangible del test aplicado durante el desarrollo del taller de hábitos de estudio el realizado por parte de Bienestar el día 22 de febrero 2020 para los estudiantes de Licenciatura en educación física recreación y deportes(LFDD) de segundo periodo lo cual constituiría un material esencial para el desarrollo de temas de mejora en el área de Bienestar a pesar de saber que hay claridad de la conclusión de resultados mencionada por los estudiantes, poner en práctica más herramientas para la recolección de información o datos.

Al ser este un espacio para poner en práctica conocimientos y que también permite adquirir nuevos aprendizajes, me dio la posibilidad de dejar una propuesta que considero será útil para muchos estudiantes, la cual entregó a bienestar para subirla como aula virtual de dicha área. Se espera que esta propuesta de aula virtual llegue a la mayor parte de población universitaria de Uniminuto virtual y a distancia, permitiéndoles conocer y aprender la importancia de adquirir y mejorar sus hábitos de estudio, lo cual les permitirá lograr una mejor adaptación a la vida universitaria lo que a su vez también optimizará su desarrollo académico.

Bienestar institucional para el plan padrino se apoya en psicólogos en formación, estudiantes de noveno y décimo periodo, quienes se encuentran realizando la práctica profesional en el área educativa, buscando así el fortalecimiento de habilidades y competencias que permitan un mejor desenvolvimiento en el contexto universitario, la

psicología educativa tiene como objeto de estudio los procesos de enseñanza, dentro de los cuales interviene el proceso de cognición humana donde se encuentran procesos cognitivos ya que es así como se adquiere el conocimiento por medio de la información que se obtiene a través del aprendizaje en un ambiente determinado, procesos básicos como lo son sensación, percepción, atención, memoria y los procesos básicos superiores donde encontramos el pensamiento, lenguaje, inteligencia, creatividad. Aprendizaje en escenarios educativos ya sea formales, informales y de educación para el desarrollo humano y el trabajo, en lo cual están presentes los saberes de la psicología y los saberes de la educación, también las variables psicológicas que intervienen en el proceso educativo, las variables neurocognitivas y socioculturales implicadas en dichos procesos. Ahora, si nos remitimos al rol como psicólogos educativos se puede mencionar que existen múltiples funciones, según Formisano (1994), Campo (1995) y Hernández (2008), detección, valoración e inclusión escolar, mejoramiento del clima escolar y la convivencia, orientación vocacional, profesional y laboral, mejoramiento del acto educativo lo que implica relaciones pedagógico-curriculares.

10. Conclusiones

Para Uniminuto especialmente para el programa UVD la lectura constituye una de las herramientas claves para el fortalecimiento de los procesos de enseñanza aprendizaje, esta es una de las preocupaciones altamente abordadas por los docentes de todas las áreas, así como de los estudiantes quienes a pesar de realizar la lectura del contenido temático propio de las aulas virtuales refieren poca comprensión, ya que leen con baja motivación para entender y decodificar lo que leen, Existe la necesidad de implementar medidas pedagógicas que permitan el acceso a la comprensión lectora a través del uso de las TIC (tecnologías de información y comunicación), utilizando recursos como imágenes, videos y enlaces que hacen que para el lector universitario sea más amena su lectura y le brinde claves básicas para su trayectoria en la institución así como para alcanzar sus metas, es así como se opta por el acercamiento interactivo y participativo por medio del aula virtual propuesta.

Esta propuesta de aula virtual aborda los temas hábitos de estudio, comprensión lectora, manejo del tiempo y alimentación saludable para ser cargada en bienestar institucional en el área de desarrollo humano, dicha propuesta se diseñó con el fin de brindar una herramienta que facilite el desarrollo académico y bienestar de los estudiantes de UVD durante su preparación como profesionales, sin embargo considero pertinente y oportuno ir agregando información que pueda ampliar y apoyar los temas trabajados durante esta práctica.

Para futuros colegas que hagan parte del plan padrino de la Uniminuto virtual y a distancia considero que al revisar la experiencia de la práctica profesional de quienes la hemos dejado plasmada en los trabajos de sistematización, esta será de gran utilidad y apoyo como punto de referencia para mejorar procesos institucionales. Si bien sabemos

esta iniciativa del plan padrino inició hace aproximadamente dos años y en el transcurso de este tiempo se ha ido cambiando y creciendo con el fin de lograr un acompañamiento cada vez mejor, personalmente considero que en el desarrollo de esta experiencia, el tiempo pasa muy rápido, cada día salían diferentes inquietudes por parte de nuestros apadrinados, es una práctica que demanda esfuerzo y calidad de atención a los estudiantes en relación con sus necesidades desde la virtualidad, entonces una sugerencia a mis futuros colegas es analizar proactivamente los posibles aspectos a trabajar durante su práctica profesional, de manera que esto les permita , empezar a organizar actividades, aplicación de pruebas y otros ejercicios, los cuales constituyen el insumo de los objetivos y el plan de trabajo de su práctica profesional.

Esta es una experiencia maravillosa e interesante, así como demandante por la disponibilidad de tiempo incluso de domingo a domingo en requerimientos de los estudiantes hacia bienestar universitario UVD , hay situaciones que a veces no se pueden controlar, por ejemplo me sucedió que una de mis consultantes entró en una crisis, recuerdo que era un viernes tipo ocho de la noche, sin darme cuenta pasaron tres horas intentando estabilizar a la persona, como lo dije anteriormente podemos establecer horarios pero situaciones como esta son un claro ejemplo que nos pueden necesitar en cualquier momento y de nuestra disposición y disponibilidad también depende la ayuda que logremos dar. El volumen de atención es amplio así, como la réplicas de la información solicitada es reincidente por ejemplo cuando se les había brinda información y posteriormente volvían a preguntar lo mismo, pero también cabe resaltar lo gratificante que eran sus mensajes o llamadas de agradecimiento, darse cuenta de que la forma como nos desempeñemos va a ser un aporte importante y quizá inimaginable para muchos estudiantes de la Uniminuto. La asesoría psicológica constituye una herramienta que favorece la mejora de aspectos personales y académicos de los estudiantes, y genera un vínculo entre el orientador y el consultante. La prestación de estos servicios dentro del contexto académico , supone una excelente oportunidad para desarrollar servicios innovadores, que fomenten el bienestar de los estudiantes del programa UVD , ayudando a prevenir la aparición de problemas académicos , mejorando y garantizando la intervención temprana, y facilitando así el acceso

a los servicios institucionales. Gracias a Uniminuto por permitirme el desarrollo de la práctica profesional, la cual apporto al fortalecimiento de mis competencias en el ejercicio de mi profesión.

11. Referencias

- Abarca. B. (S.F). Técnica De Pomodoro. Pinteres. Obtenido de:
<https://co.pinterest.com/pin/500462577337947090/>
- Alex. Z (2016). Examen de Admisión UdeA - Comprensión Lectora. Razonamiento Verbal [blog]. Obtenido de: <http://razonamiento-verbal1.blogspot.com/2016/04/examen-admision-udea-compresion-lectora.html?m=1>
- Angarita Reyes, M. (2012). *Habilidades gerenciales administración del tiempo* (Especialización). Militar nueva granada.
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana De Educación*, 76(2), 73-94.
<https://doi.org/10.35362/rie7622959>
- Calderón Ibañez, A., & Quijano Peñuela, J. (2010). *Características de comprensión lectora en estudiantes universitarios* [Ebook] (p. 5). Bogota: Universidad del Rosario Colombia. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/733/73313677015.pdf>
- Corporación Universitaria Minuto de Dios. (2019). Sistema uniminuto. Recuperado de <http://www.uniminuto.edu/sistema-uniminuto>
- Colegio Colombiano de Psicólogos, C. C. (2014). Campo psicología Educativa. Recuperado de: <http://www.Colpsic.Org.Co/productos-y-servicios/campo-psicología-educativa/92>.
- Domínguez Calle, C. (2018). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de la Asignatura de Biología en los estudiantes del II Ciclo de Medicina en una universidad particular de Trujillo, 2016*. (Maestría). Universidad Cesar Vallejo.
- Duran Aponte, E., & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, 11(1), 93-108.

- Hernández, C, Rodríguez, N, & Vargas, Á. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la educación superior*, 41(163), 67-87.
- Monroy Romero, J., & Gomez López, B. (2009). Comprensión lectora. *Revista Mexicana De Orientación Educativa*, 6(16), 37-42.
- Montoya, I. & Montoya, L. (2009). Algunas concepciones del tiempo en ciencias sociales e implicaciones para la investigación en dirección estratégica. *Revista facultad de Ciencias Económicas*, 17 (1), 57-76.
- Pierrenoud, PH. (1996). *La construcción del éxito y el fracaso escolar* (2nd ed., p. 50). Fundación Padela Ediciones Morata S.L.
- Vallés Arándiga, A. (2005). *Comprensión lectora y procesos psicológicos* [Ebook] (11th ed., pp. 50, 69). Liberabit. Retrieved 2020. Recuperado De: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=12453>.

12. Anexos

Anexo A. Índices de deserción del programa de licenciatura en educación física, recreación y deporte.

PROGRAMA	DESERCIÓN	% DESERCIÓN
LFDD (106016)		
2018-40	18	21,43
2018-45	53	25,12
2018-50	75	22,59
2019-40	58	16,20
2019-45	99	20,80
2019-50	62	11,61

En esta tabla podemos evidenciar la cantidad de estudiantes de primer periodo que ha desertado en cada uno de los periodos durante los dos últimos años

Al inicio de la práctica en Bienestar, lo primero y muy importante fue conocer todo acerca del área así como información sobre la universidad, de esta forma podríamos brindar un buen acompañamiento a los estudiantes apadrinados, entonces considero que esta información era relevante conocer como ha sido el comportamiento en cuanto a deserción durante los dos últimos años, Sin embargo es importante tener en cuenta que en la imagen se refleja la cantidad de estudiantes retirados durante el primer periodo académico pero además se debe considerar también que al pasar de los años ingresan más estudiantes a los diferentes programas de UVD.

Anexo B. Encuesta aplicada a estudiantes de primer periodo de LFDD

Encuesta Acompañamiento y Permanencia “Plan Padrino”

Licenciatura en educación Física recreación y deporte

Primer Periodo 2019 - 50

Estimado estudiante esta encuesta es con el fin de conocer su proceso inicial dentro de la universidad y así mismo poder brindarle un acompañamiento para el desarrollo de su vida universitaria, agradecemos dar respuesta a las siguientes preguntas:

Información personal

Nombres: _____ Apellidos: _____

ID: _____

Género: M ___ F ___

Edad: _____

E- mail personal: _____

Número celular: _____

Ciudad en la que vive actualmente: _____

Dirección: _____

Actualmente labora: Si ___ No ___

Estado civil: _____

Tiene personas a su cargo: Si ___ No ___ cuántas: _____

Hijos: _____

Tiene alguna discapacidad: Si No cuál: _____

Indique último nivel alcanzado de escolaridad:

Bachiller Técnico Tecnología Pregrado Otro

Menciónelo: _ _____

¿Qué tan satisfecho está con las herramientas tecnológicas que le brinda la universidad (aulas, correo, plataforma, Génesis entre otros)?

Satisfecho muy satisfecho Insatisfecho muy insatisfecho

¿Considera que fue acompañado o guiado para el ingreso y manejo de las aulas virtuales?

Si NO

¿Cómo financia sus estudios universitarios?

Recursos propios

Recursos familiares

Becas

Créditos Financieros

De los siguientes servicios de Bienestar y permanencia UVD ¿cuáles le gustaría tomar?

Pastoral (guía espiritual)

Cultura (música, teatro...)

Deportes (equipos fútbol, baloncesto, voleibol...)

Acompañamiento Académico (Refuerzos y mentorías académicas)

Psicología (orientación psicológica)

Financiera (Auxilios económicos)

Semilleros del saber (Cuidado de hijos durante las clases)

¿Conoce el “plan padrino” o acompañamiento en primer periodo académico?

Sí ___ No ____

¿Cuál es el apoyo que necesita respecto al “plan padrino”?

¿Cuenta con computador y acceso a internet en su lugar de vivienda para desarrollar sus actividades académicas diarias?:

Sí ___ No ___

Si su respuesta es No, mencione cómo desarrolla sus actividades:

¿Su lugar de estudio es apto con iluminación y cómodo para realizar sus actividades académicas?

Sí ___ No ___

¿Cuánto tiempo dedica al día para estudiar?

___ Entre 1 y 2 horas

___ Entre 2 y 4 horas

___ Más de 4 horas

¿Cuáles de las siguientes actividades considera debe mejorar en su proceso académico?

___ Hábitos de lectura

___ Resúmenes

__ Normas APA

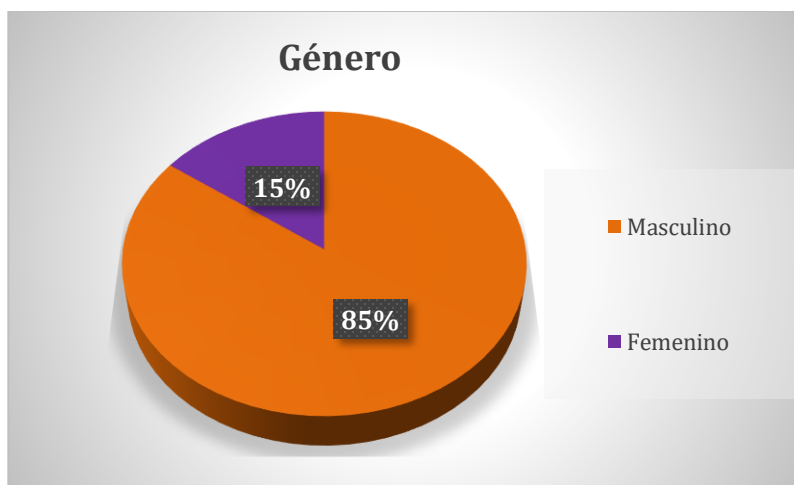
__ Manejo de aulas (Foros, videoconferencias, envío de trabajos, entre otros)

__ Manejo de Correo electrónico

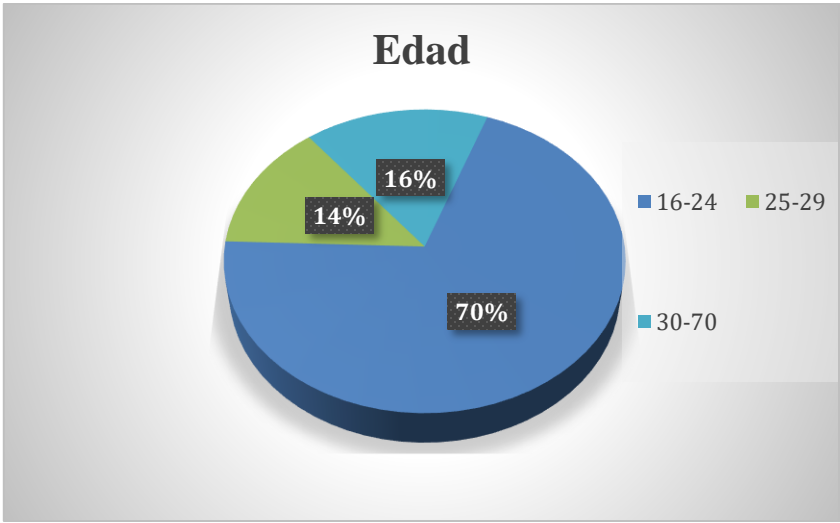
__ Manejo del tiempo

¿Cuál ha sido la mayor dificultad que ha tenido durante este primer periodo académico?

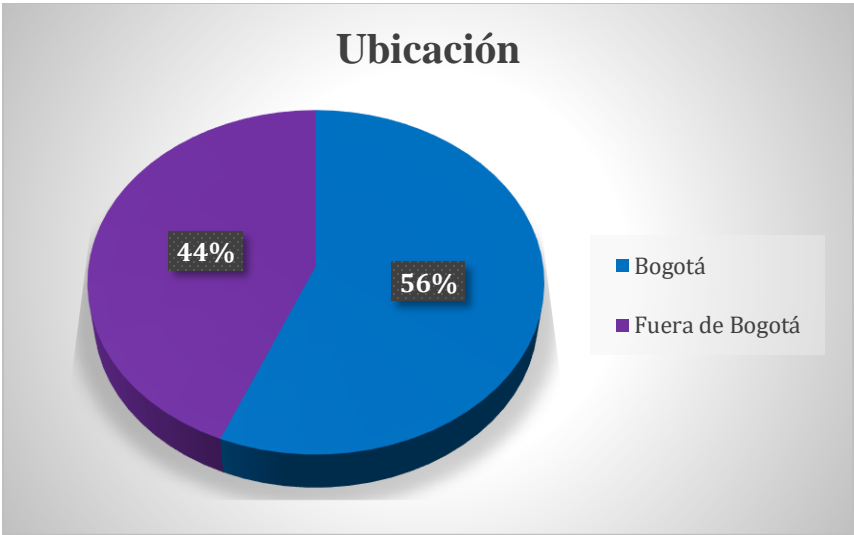
Tabulación encuesta aplicada a población de 80 estudiantes del programa LFDD



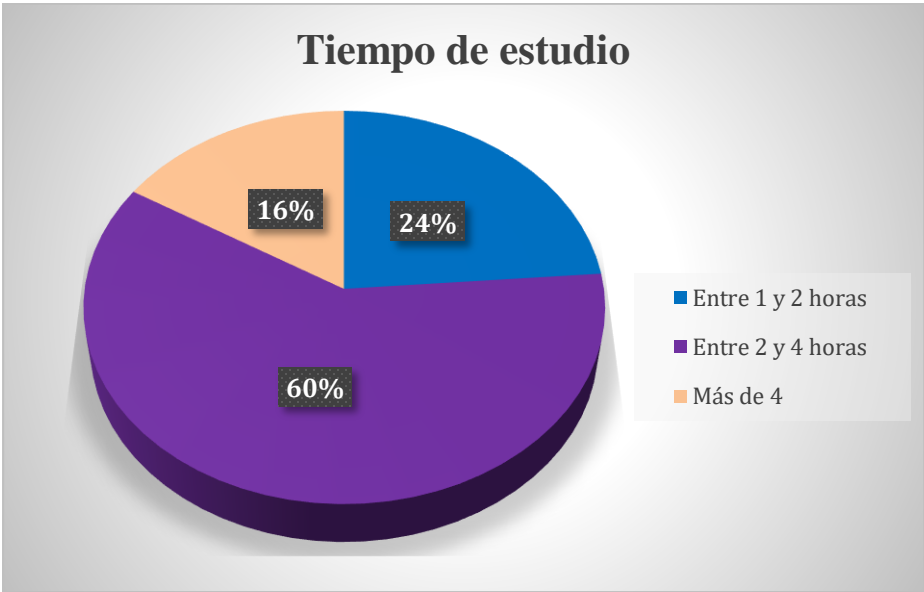
De los 80 estudiantes encuestados, 12 eran mujeres y 68 hombres



De 80 estudiantes, 56 se encontraban en edades entre 16 y 24 años, 11 estudiantes de 25 a 29 años y 13 estudiantes entre 30 y 70 años.

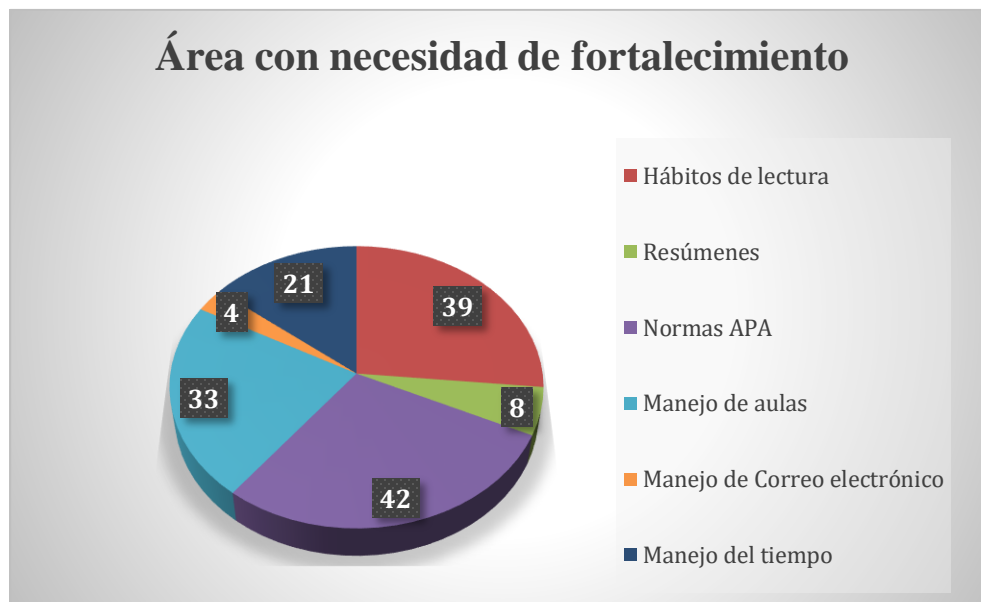


En esta gráfica indica que de los estudiantes encuestados, 35 viven fuera de Bogotá y 45 en Bogotá



En esta gráfica se puede verificar que el 60% de los estudiantes encuestados dedica entre 2 y 4 horas diarias para estudiar y realizar actividades relacionadas, el 24% de 1 a 2 horas y el 16% más de 4 horas.

Área con necesidad de fortalecimiento



Teniendo en cuenta que en esta pregunta cada estudiante tenía la posibilidad de elegir más de una opción, en esta gráfica se puede observar que de los 80 estudiantes que respondieron la encuesta 4 de ellos mencionaron que requerían apoyo en cuanto al manejo de correo electrónico, 8 estudiantes indicaron necesidad de reforzar sus conocimientos sobre la realización de resúmenes, 21 estudiantes refirieron falencias en el adecuado manejo del tiempo, 33 estudiantes manifestaron que requerían conocer más sobre el manejo de aulas este tema se fue trabajando durante la práctica con apoyo de las diferentes actividades implementadas desde bienestar y de forma más personalizada se trabajó con algunos estudiantes de forma remota con apoyo de herramientas como Any Desk, 39 estudiantes indicaron la necesidad de reforzar y mejorar sus hábitos de lectura y 42 de 80 estudiantes mencionaron necesidad de apoyo en manejo de normas APA, en cuanto a este último tema, teniendo en cuenta que en el aula virtual los profesores cargan la información y eventualmente se dictan algunos talleres, no se consideró un tema tan relevante para trabajar. De esta información los datos más relevantes son la necesidad de fortalecer hábitos de lectura, manejo del tiempo, son estos primeros resultados los que hicieron pensar en la posibilidad de crear una herramienta con la cual muchos estudiantes puedan fortalecer dichas áreas.

Anexo C. Matriz de actividades diarias Bienestar UVD (casos relacionados con el objetivo de la propuesta)



ID	Nombre completo del estudiante	Tema de consulta	Actividades de Seguimiento
680131	LEIDY MILENA CASTRO CAÑAVERAL	SEGUIMIENTO	Se envió mensaje a la estudiante para verificar que no presentara ningún inconveniente y a su vez para reiterar que en dado caso solicite ayuda, que la madrina sigue pendiente para lo que necesite.
503225	EDISON AREVALO CASTIBLANCO	INCONVENIENTE PLATAFORMA	Estudiante menciona haber cargado las tareas del NRC 2775 y NRC 4026, posteriormente recibió notificación de no haber presentado los trabajos. Sin embargo, no tiene ninguna evidencia del cargue de las tareas a tiempo, por tal motivo se le sugirió hablar con los profesores.
748565	BRYAN ALEXANDER TURRIAGO REYES	CANCELACIÓN PERIODO	Finalmente, se le envió link (instructivo devoluciones) y de ser necesario acercarse a admisiones.
744534	JAIRO JOSE MACKENZIE NOYA	SEGUIMIENTO	Se envió mensaje para indagar si el estudiante requiere algún tipo de ayuda, menciona que tiene dificultades con sistemas, por lo cual se informa sobre los refuerzos de GBI
728450	IVAN SEBASTIAN ARCINIEGAS SANTA	CANCELACIÓN DE MATERIAS	De acuerdo a la inquietud del estudiante sobre si es necesario el pago adicional de materias, se dio información que puede continuar realizando el mismo pago, pero esto generará irse atrasando y se indicó revisar con la consejera cual sería la opción más viable

680131	LEIDY MILENA CASTRO CAÑAVERAL	SEGUIMIENTO	Se envió mensaje para verificar cómo le fue a la estudiante en el primer momento, si requiere alguna ayuda, la estudiante solicitó ayuda con un tema de cálculo, se buscó un mentor por medio de Myriam, se le dio el contacto a la estudiante; mencionó que en las demás materias va bien.
662215	MARIA DEL PILAR BARRERA	SEGUIMIENTO	Se envió mensaje para verificar cómo le fue en el primer momento y si requiere alguna ayuda, la estudiante mencionó que va bien pero que necesita ayuda para inglés; se enviaron horarios de refuerzo por el momento y por medio de Myriam se está buscando un mentor.
735271	CRISTIAN CAMILO CASTILLO HERNANDEZ	Información segunda calificación	Estudiante solicita información para que le hagan una segunda calificación, según él hay algunas anomalías en las calificaciones de la asignatura. El estudiante habló nuevamente con la profesora y ella acepto realizar la revisión y posteriormente realizó el cambio de las notas en génesis.
735271	CRISTIAN CAMILO CASTILLO HERNANDEZ	CANCELACIÓN ASIGNATURA	Se indicaron fechas, las cuales ya pasaron y no es posible cancelar la materia, sin embargo, se hizo la invitación al estudiante a revisar sus notas con el fin de analizar cuanto debe sacar en los demás cortes para que logre pasar, finalmente el estudiante menciona que aún es posible pasar y efectivamente hará todo lo posible por sacar las notas necesarias para pasar.
753365	ROBERTO ALFONSO CAICEDO LOZANO	Inconformidad	Estudiante se quejó en el grupo puesto que el sábado 14 ninguno de sus profesores virtualizó las clases y por tal motivo debieron asistir, mostró inconformidad diciendo "no entiendo cómo es que nosotros que somos virtuales nos hacen ir presencial y a los presenciales les ajustan los horarios

			virtuales" , por interno se envió mensaje al estudiante recordando la modalidad de estudio y se dio indicación de enviar correo a la directora de su programa comunicando formalmente su solicitud o inquietud.
754910	EDICSON CASTAÑEDA POLANCO	SEGUIMIENTO	De acuerdo a mensaje enviado a los grupos indagando sobre estado de salud y desarrollo de actividades académicas, el estudiante se comunicó para informar que se encuentra bien, no ha tenido inconveniente con las clases, ha presentado algunos problemas al cargar trabajos, pero lo han solucionado enviándolos a los correos de los profesores.
741677	EDWARD ALEJANDRO CEBALLOS GALVIS	INCONVENIENTES CALIFICACIÓN	El estudiante se comunica puesto que presenta inconvenientes con la calificación de un trabajo dice "que cargó el link al foro como decía ahí pero que debía cargarlo en la plataforma" se indicó enviar correo al profesor informando lo sucedido, adjuntando soportes.
741677	EDWARD ALEJANDRO CEBALLOS GALVIS	SEGUIMIENTO NOTA PENDIENTE	El estudiante mencionó que no hubo otra respuesta del profesor y en génesis le aparece pérdida del corte, teniendo en cuenta que ya en diversas ocasiones se intentó hablar con el profesor y no hubo respuesta o acuerdo, se indicó escalar el tema con la consejera por medio de correo con los debidos soportes.
741677	EDWARD ALEJANDRO CEBALLOS GALVIS	SEGUIMIENTO	Se envió mensaje al estudiante para verificar como iba la solución sobre el inconveniente con la nota, mencionó que ya tuvo respuesta, la nota se cambió solo falta reflejar el cambio en génesis.

747713	JERSON RAMIRO CARDENAS AVENDAÑO	SEGUIMIENTO	Teniendo en cuenta que el estudiante menciona que no tiene internet, se reportó el caso en el link enviado por líder, así mismo se habló nuevamente con el estudiante para saber si al momento ya había solucionado algo al respecto, para lo cual informa que no, al parecer y según la información brindada por él va perdiendo todas las materias del segundo momento y en cuanto al primer momento tampoco le fue bien.
659477	OSCAR YOBANI ACOSTA ACOSTA	SEGUIMIENTO	Se envió mensaje para verificar si ya pudo descargar el recibo de pago con el nuevo descuento, el estudiante mencionó que efectivamente ya cuenta con el nuevo recibo.

Anexo D. Formato orientación psicológica (por confidencialidad de la información no se muestran los datos)

					
Acompañamiento y/u Orientación Psicológica Uniminuto Virtual y Distancia					
DATOS PERSONALES					
Fecha De Atención:	Apellidos Completos:		Nombres Completos:		
0/01/1900	0		0		
Fecha De Nacimiento:	Tipo De Documento:	Número De Identificación:	Edad:	Género:	Tipo De Población:
0/01/1900	0	0	0	0	0
Sede:	Programa Académico:		Período:	ID:	
0	0		0	0	
Teléfono Celular:	Correo Electrónico:	Dirección:	Barrio:	Localidad	Estrato
0	0	0	0	0	0
Regimen:	E.P.S:	Escolaridad:	Profesión:	Ocupación Actual:	
0	0	0	0	0	
Vía De Recepción Del Caso:		Remitido:	Area O Persona Que Remite:		
0		0	0		
DATOS CONTACTO ALTERNO REFERENCIADO POR EL ESTUDIANTE					
Nombres Completos:		Parentesco:		Edad:	
0		0		0	
Teléfono De Contacto:		Dirección:	Correo Electrónico:		
0		0	0		
MOTIVO DE CONSULTA:					
0					
ANTECEDENTES, TRATAMIENTOS Y RECOMENDACIONES: se describe si el estudiante ha tenido o no antecedentes médicos, psiquiátricos, psicológicos a nivel personal o familiar.					
Médicos:					
0					
Psiquiátricos/psicológicos:					
0					
Familiares:					
0					
Tratamiento actual: en caso de presentar dx clínico indicar las condiciones y tto indicado. Recomendaciones médicas, psicológicas y/o Psiquiátricas.					
0					
Descripción de la estructura y dinámica familiar (descripción)					

0

0
Area Laboral: descripción si trabaja o no, tipo de contrato, cargo, tiempo que lleva trabajando, red de apoyo económica sino está trabajando.
0
Área Social: descripción cuál es su hobby, si tiene grupo de amigos, entornos sociales, actividades en sus ratos libres, etc.
0
Área Académica: antecedentes o experiencias previas en su aspecto formativo, desempeño académico, adaptación al entorno académico, antecedentes de conducta, edad de inicio en la formación académica, relaciones interpersonales con sus pares en el entorno académico. Como va actualmente en la Universidad.
0
Area Afectiva: sensaciones o emociones, dinámicas que se presentan y alteran emocionalmente al estudiante dependiendo de la situación, percepción frente al estado emocional del estudiante.
0
Historia de la problemática describe los antecedentes y factores que inciden en la situación actual presentada.
0
Funciones Mentales: En dialogo con el paciente: estado de conciencia, conducta motora, presentación personal, orientación, atención, Pensamiento, afecto, inteligencia, memoria, lenguaje, patrón del sueño (entre otras).
0
Otros Problemas Relevantes De Atención: Describir aspectos que incidan en la situación del estudiante.
0
Observaciones Finales: se describe proceso a seguir con el estudiante.

Firma Del Profesional:
0

Anexo E. Fichas de recuperación de aprendizajes (relacionadas con los mensajes de whatsApp con los estudiantes LFDD)

Ficha N° 1

Nombre de la persona que elabora: Jenny Paola García Moreno

Fecha de elaboración: noviembre 2019

a) Contexto de la situación:

En la práctica I, uno de los casos que más me llamó la atención, fue uno de los chicos que hacía parte del grupo 1 de licenciatura en educación física, recreación y deporte, fue una de las personas que solicitó más ayuda lo que me llevó a pensar precisamente en aquellas necesidades de estudiantes que no han cursado otros programas académicos y hasta ahora inician con una vida universitaria

b) Relato de lo ocurrido:

Como mencionaba anteriormente, la persona de la cual estoy hablando, desde el principio fue muy activo realizando preguntas, muchas veces fue necesario recurrir a herramientas como Any Desk, para poderle realizar una mejor explicación y lograr solucionar los inconvenientes que presentaba, uno de esos momentos fue un día domingo en el cual se cerraba la fecha de entrega, el estudiante se encontraba bastante tensionado puesto que no lograba cargar la tarea pero a su vez, esto indicaba que estaba realizando las actividades sobre el tiempo, sin prever las situaciones que se podía presentar, arriesgando pasarse del tiempo límite sin lograr realizar la entrega.

c) Aprendizajes:

Esta situación permitió conversar con el estudiante sobre la importancia de realizar una programación que le permitiera manejar adecuadamente el tiempo y así evitar momentos tensionantes como el que ya se había evidenciado.

d) Recomendaciones

Considero que es un simple momento que a su vez permite comprender que muchos estudiantes se enfrentan a situaciones como esta, quizá por el desconocimiento sobre sus hábitos, entonces si desde el primer momento y teniendo en cuenta el ejercicio que realiza bienestar por medio del plan padrino, es posible enfocar varias actividades con las cuales conozcan más sobre el tema y logren poner en práctica herramientas que les permita una mejor adaptación a la vida universitaria.

Ficha N°2

Nombre de la persona que elabora: Jenny Paola García Moreno

Fecha de elaboración: febrero 2020

a) Contexto de la situación:

Consultante que también hacía parte del grupo de estudiantes de LFDD, mencionó que necesitaba ayuda en diferentes temas académicos a parte de la orientación psicológica.

b) Relato de lo ocurrido:

En el transcurso de la práctica solicitó apoyo para aprender cómo organizar de manera más óptima su tiempo y para comprender mejor las lecturas. La estudiante tuvo que aplazar el cuatrimestre por temas laborales y económicos, sin embargo posteriormente se hizo acompañamiento para realizar el reintegro para el retomar en el periodo 2020-45.

c) Aprendizajes:

Se brindaron algunos tips para mejorar su comprensión lectora, durante las sesiones se habló de la importancia de mejorar sus hábitos de estudio; se mostraron diferentes posibilidades para continuar con sus estudios teniendo en cuenta lo que ella misma ha expresado referente a que “está estudiando para ser mejor persona, para ayudar a su familia y mejorar su economía”.

Recomendaciones Al cierre de práctica se indicó continuar trabajando en la implementación y el mejoramiento de sus hábitos, así como buscar apoyo en bienestar para las diferentes situaciones que se le puedan presentar, así como revisar las herramientas virtuales que se encuentran en bienestar, las cuales ayudarán a fortalecer sus conocimientos, se reitera las múltiples opciones de ayuda que brinda la universidad y se hace énfasis en continuar con su proyecto educativo hasta lograr la meta propuesta. La estudiante expresó un gran agradecimiento por el apoyo brindado en diversas ocasiones con lo cual sentía que ahora le sería más fácil continuar con su preparación profesional.

Ficha N°3

Nombre de la persona que elabora: Jenny Paola García Moreno

Fecha de elaboración: abril 2020

a) Contexto de la situación:

Apoyo durante proceso de práctica a estudiante Anderson Español

b) Relato de lo ocurrido:

El estudiante en algunas ocasiones solicitó apoyo del plan padrino para algunos temas académicos, procesos de la universidad, ayudas de bienestar, se realizó un acompañamiento continuó intentando resolver todas sus dudas y brindando el apoyo necesario para lograr una mejor adaptación a la vida universitaria.

c) Aprendizajes:

Fue una de las personas que aceptó muy bien la ayuda ofrecida por parte del plan padrino, se dejó información sobre procesos y ayudas de la universidad, también archivos y herramientas para mejorar sus hábitos de estudio.

d) Recomendaciones

Al cierre de la práctica el estudiante se despidió de manera muy agradable, con un poco de nostalgia por qué no tendrían de ahora en adelante una madrina, expresó su agradecimiento

diciendo: “Fuiste una gran persona o en este caso una gran madrina, gracias por las buenas vibras, mil gracias por tanto, en mi parte fuiste de muy gran apoyo” en otro mensaje mencionó que más adelante escribirá para decir “si logro llegar a donde tú vas es en gran parte gracia a ti madrina”

Ficha N°4

Nombre de la persona que elabora: Jenny Paola García Moreno

Fecha de elaboración: abril 2020

Contexto de la situación: Durante la práctica se manejó un grupo de whatsapp en el cual los estudiantes también realizaban preguntas, a su vez por este medio se enviaba información relevante sobre temas académicos, informativos o de aprendizaje.

a) Relato de lo ocurrido:

Finalizando la práctica se les empezó a recordar a los estudiantes la importancia de descargar archivos y material enviado al grupo, teniendo en cuenta que ya finalizaría el apoyo por parte del plan padrino.

b) Aprendizajes:

Se dieron a conocer los beneficios y ayudas por parte de la universidad, se compartió material sobre hábitos de estudio, manejo del tiempo además de la información compartida por la universidad.

c) Recomendaciones

El estudiante Rodolfo Salomón comentó en el grupo sus agradecimientos por el acompañamiento brindado por parte del plan padrino durante ese primer periodo académico.

Ficha N°5

Nombre de la persona que elabora: Jenny Paola García Moreno

Fecha de elaboración: mayo 2020

a) Contexto de la situación: Acompañamiento estudiante Angie Garrido

b) Relato de lo ocurrido:

Durante el tiempo de acompañamiento la estudiante Angie Garrido en diferentes ocasiones solicitó ayuda para cargue de trabajos, manejo de aulas, información sobre diferentes procesos y beneficios de bienestar institucional.




c) Aprendizajes:

Se logró apoyar en varios momentos lo cual facilitó su proceso de acoplamiento a la vida universitaria, así como su proceso académico.

d) Recomendaciones

La estudiante al cierre de práctica refirió estar muy complacida con el apoyo brindado por parte del plan padrino, dijo “muchas gracias, me ayudaste bastante en este proceso, éxitos”

Anexo F. Registro fotográfico experiencia

Registro Fotográfico	Descripción	Fecha
	<p>Primer encuentro con los estudiantes de Licenciatura en educación física, recreación y deporte, se hizo la presentación y socialización del plan padrino y su objetivo. (práctica I)</p>	<p>31 de agosto 2019</p>
	<p>Presentación a grupos asignados (licenciatura en educación física, recreación y deportes) práctica II</p>	<p>25 de enero 2020</p>
	<p>Aplicación de encuestas a grupos de Licenciatura en educación física, recreación y deporte</p>	<p>01 de febrero 2020</p>



Teniendo en cuenta los resultados en asignaturas como proyecto de vida, los profesores de transversales crearon un nuevo espacio para orientar a estudiantes con dificultades en estas asignaturas. Se realizó actividad para

8 de febrero
2020

socializar información y así generar mejores resultados.



Taller hábitos de estudio, se aplicó test y se hizo socialización del mismo con los estudiantes

22 de febrero
2020



Taller de pérdida académica, durante la actividad se realizó conversatorio con el fin de conocer motivos por los cuales los estudiantes han presentado pérdidas. Muchos indicaron inadecuado manejo del tiempo, pocos estudiantes mencionaron realizar cronogramas de actividades, lo que ha generado dejar las actividades para última hora, esto ha generado un aprendizaje poco significativo puesto que no se tomaban el tiempo adecuado para estudiar y realizar las actividades.

7 de marzo
2020

Anexo G. Propuesta entregada a bienestar para subir en Desarrollo Humano

Aula Hábitos De Estudio



Figura 3. Propuesta de aula virtual y sus unidades (Fuente de elaboración propia)

- **Unidad 1. Introducción**



Figura 4. Aula virtual propuesta unidad 1 (Fuente de elaboración propia)

Contiene un video introductorio y test hábitos de estudio

Link de inicio de la unidad propuesta de hábitos de estudio

<https://www.powtoon.com/c/bdfeCMX4YGg/1/m>

¿Cuánto tiempo dedicas para estudiar?

TEST DE HÁBITOS DE ESTUDIO						
Nº	Preguntas	1. Nunca o casi nunca lo realizo de esta manera	2. Casi nunca lo realizo de esta manera	3. Regularmente lo realizo de esta manera	4. Casi siempre lo realizo de esta manera	5. Siempre lo realizo de esta manera

1	Me resulta provechoso utilizar esquemas y resúmenes elaborados por mí.					
2	Cuando voy a estudiar, mis apuntes están organizados adecuadamente y no tengo que estar pidiéndoselos a mis compañeros/as.					
3	Para estudiar o trabajar, necesito un lugar donde no escucho ruidos, con espacio suficiente para colocar mis cosas y tener el material ordenado.					
4	Normalmente no estudio sólo en fechas próximas o días antes de los exámenes, porque he podido cumplir mis planificaciones.					
5	Cuando llegan los exámenes, no tengo que estudiar demasiado los días antes y puedo salir con mis amigos/as.					
6	Estudio adaptándome a mis ritmos y calendarios, esforzándome en cumplirlos. Sé que tengo mi propio ritmo.					

7	Mientras tomo mis apuntes, intento escribir palabras claves que me recuerden ideas fundamentales del tema.					
8	Para repasar lo estudiado, suelo utilizar mis propios esquemas, resúmenes y/o apuntes.					
9	Planifico repasos con tiempo suficiente, antes de los exámenes.					
10	Cuando tengo el examen, leo todas las preguntas para planificar y organizar el tiempo que tenga.					
11	Intento estudiar en un espacio sin distracciones, donde me siento cómodo/a y que me permite concentrarme y rendir mejor,					
12	Me resulta útil a la hora de responder en los exámenes hacer un esquema con las ideas que voy a poner en cada pregunta.					

- **Unidad 2: Manejo del tiempo**



Figura 5. Aula virtual propuesta unidad 2 (Fuente de elaboración propia)

Esta unidad contiene video sobre el inadecuado manejo del tiempo y una técnica de relajación, infografía gestión eficaz del tiempo y cuadro tips importantes.

Consecuencias por no tener buen manejo del tiempo

La principal consecuencia es el estrés

¡A continuación veremos un video explicativo!

Link video: <https://youtu.be/6gruzQc14NA>

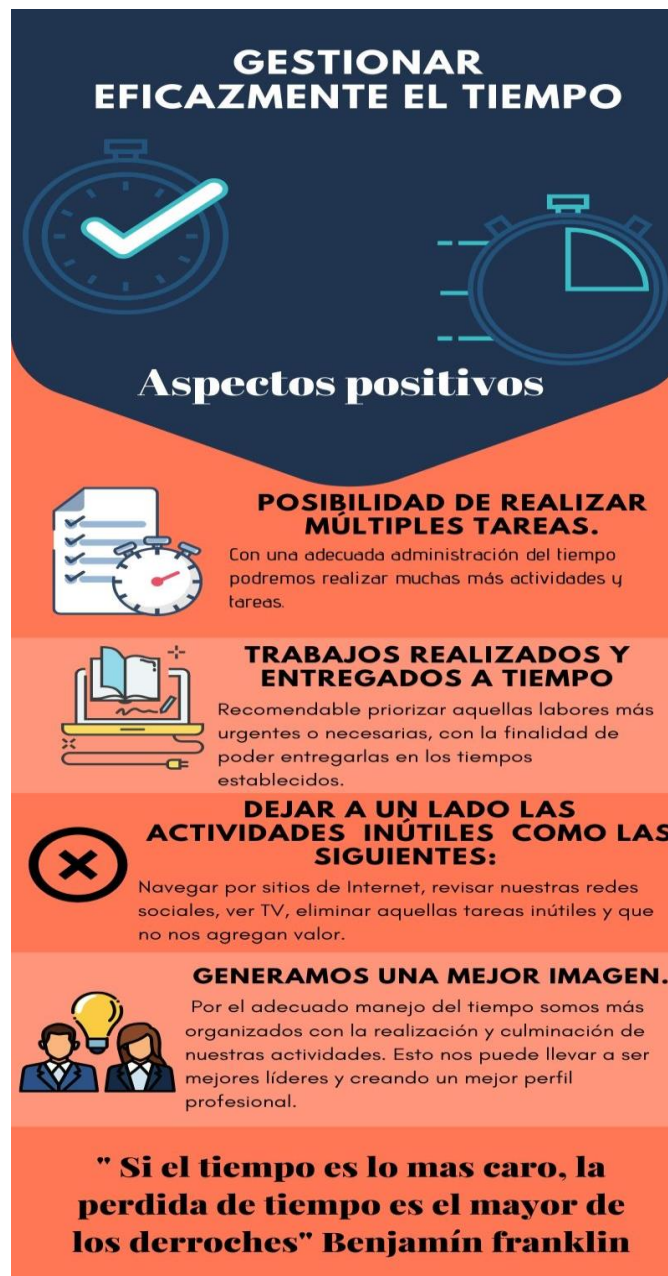


Figura 6. Infografía manejo del tiempo (Fuente de elaboración propia)

<p>Anotar todas las actividades laborales, de la universidad y personales.</p> <p>clasificándolas como: +Urgentes - +Importantes-</p> <p>Revisa tú calendario académico y anota las fechas de entrega de cada trabajo (si consideras necesario pon alarmas)</p>	<p>No trates de hacer todo al mismo tiempo, delegar tiempos para cada actividad:</p> <p>Programar el tiempo de realización de tus actividades y cumplir con los horarios que se establezcas.</p>
<p>Mantén un orden, entre más organizado seas mejor será la entrega de tus trabajos y lograrás un mejor aprendizaje</p>	<p>Dedícate tiempo comparte en familia, amigos o un tiempo a solas.</p> <p>Así como es importante organizar las actividades del trabajo, de la universidad, también es importante, establecer tiempos de descanso, tiempos de ocio y pasar tiempos con familia y amigos.</p>

Figura 7. Imagen manejo del tiempo (Fuente de elaboración propia)

- **Unidad 3: Comprensión Lectora**

UNIDAD 3
Presentación en prezi sobre comprensión lectora y ejercicio practico

La comprensión lectora

¿Cómo mejorar la comprensión lectora?

¿Por qué es importante?

Resulta muy importante que desarrollemos una buena comprensión lectora, no solo para entender lo que leemos sino también para identificar si lo que leemos no se comprende por falta de recursos. La comprensión lectora no está relacionada de forma directa con la velocidad de lectura. Puedes leer rápido o lento, y aún así entenderlo o no.

Cada persona debe mantener el ritmo que pueda, dando prioridad a la comprensión del texto.

¿Cómo mejorar la comprensión lectora?

- 1. Leer:** ser constante es importante, si practicamos poco a poco mejoraremos la comprensión.
- 2. Lenguaje:** alternar la complejidad del lenguaje, de esta manera aumentaremos el vocabulario y nos acostumbraremos a diferentes textos.

Figura 8. Aula virtual propuesta unidad 3 (fuente de elaboración propia)

En esta unidad encontrarán una presentación realizada en prezi y un ejercicio de lectura

Link de la presentación <https://prezi.com/view/NS2nSX6tlcUIfvZ12UMx/>

Ejercicio de comprensión lectora

LECTURA

El hombre no se convierte en hombre más que en una sociedad y solamente por la acción colectiva de la sociedad entera; no se emancipa del yugo de la naturaleza exterior más que por el trabajo colectivo o social y sin esa emancipación material no puede haber emancipación intelectual y moral para nadie. El hombre aislado no puede tener conciencia de su libertad. Ser libre para el hombre sólo es posible por otro hombre, por todos los hombres que le rodean. La libertad no es, pues, un hecho de aislamiento, sino de reflexión mutua; no de exclusión, sino, al contrario, de alianza, pues la libertad de todo individuo no es otra cosa que el reflejo de su humanidad o de su derecho humano en la conciencia de todos los hombres libres: sus hermanos, sus iguales.

No soy verdaderamente libre más que cuando todos los seres humanos que me rodean, hombres y mujeres, son igualmente libres. La libertad de otro, lejos de ser un límite o la negación de mi libertad, es, al contrario, su condición necesaria y su confirmación. No me hago verdaderamente libre más que por la libertad de los otros...

BAKUNIN, M.

La Libertad

PREGUNTA No 1

El fragmento trata principalmente sobre:

- A) el trabajo social
- B) la libertad a través de la conciencia social
- C) naturaleza de la sociabilidad

- D) el riesgo de la dependencia
- E) la dificultad de las relaciones humanas

PREGUNTA No 2

Para que el hombre alcance la condición humana requiere de:

- A) un trabajo digno y social
- B) un medio de comunicación
- C) una libertad laboral y moral
- D) la socialización de sus acciones
- E) un pensamiento individual y autónomo

PREGUNTA No 3

¿Qué es necesario para lograr la autonomía intelectual?

- A) El esfuerzo colectivo y moral
- B) Comprender la necesidad de la libertad
- C) Vinculación entre el hombre y su medio
- D) Liberarse del dominio espiritual del hombre
- E) Romper con la dependencia de la naturaleza

PREGUNTA No 4

El autor nos quiere demostrar que:

- A) los ideales sociales son importantes
- B) la libertad depende del tipo de trabajo

- C) el trabajo colectivo es útil para la sociedad
- D) la libertad es un producto de la socialización
- E) toda socialización busca alcanzar la justicia

PREGUNTA No 5

La unión deliberada y la acción recíproca hacen posible:

- A) la transformación de la naturaleza
- B) la emancipación del ser humano
- C) el establecimiento de una moral propia
- D) que la sociedad se independice plenamente
- E) que el hombre valore el trabajo en colectividad

Respuestas

1) B, 2) D, 3) E, 4) D, 5) B

- **Unidad 4: Espacio y planeación**

UNIDAD 4

Espacio y planeación, se propone técnica pomodoro, quiz sobre la información de la unidad

En esta unidad la actividad didáctica propuesta es una comparación de dos imágenes, un ejemplo de un lugar adecuado para estudiar y otra imagen en la cual hay diversos elementos que no hacen parte de aquello que se requiere para estudiar o los objetos que no se encuentran en orden.

Imagen tomada de smart bussines school
Autor: Flor Arroyo 2018

En cuanto a planeación se menciona la importancia de evitar la procrastinación, de tomar tiempo de descanso.

Figura 9. Aula virtual propuesta unidad 3 (Fuente de elaboración propia)

Su contenido trata sobre los espacios adecuados para estudiar, se incluyen imágenes ejemplo sobre lugar adecuado e inadecuado con las cuales se acordó con bienestar realizar un ejercicio práctico y dinámico (al momento de cargar el aula se verá de forma más dinámica e interactiva), se habla sobre la planeación, las recomendaciones de lo que no se debe hacer, lo que se puede implementar y al final de la unidad se realiza un quiz.

Espacio

Lugar con iluminación adecuada, cómodo, organizado, libre de distracciones, debe tener el material necesario como libros, diccionarios, material idóneo para estudiar, ventilación adecuada. También es importante mantener una buena postura, con la espalda recta, antebrazo encima del escritorio, mientras estudiamos no debemos estar comiendo ya que esto nos distraerá y se dificultará nuestra concentración.

Inadecuado



Figura 10. Espacio desorganizado (Elaboración propia en piktochart 2020)

Adecuado



Figura 11. Espacio organizado (Elaboración propia en piktochart 2020)

Planeación

Una de las técnicas más importantes es la organización de nuestras actividades, planificar las actividades incrementará la posibilidad de mantener un buen rendimiento académico y nos permitirá culminar con éxito nuestros estudios y labores.

¿Qué debemos hacer?

Realizar un calendario de actividades semanalmente será muy útil ya que nos ayudará a organizar el tiempo para cada actividad y permitirá distribuir las tareas durante el transcurso de la semana, así como el tiempo que se va a invertir en cada actividad lo cual permitirá cumplir con los objetivos propuestos.

Tiempo de descanso

Dentro de nuestra planeación también es muy importante tener en cuenta tiempos de descanso, dormir bien, manejar algunas pausas entre tareas, lo cual permitirá desempeñarse eficazmente y realizar las tareas de una forma óptima.

Vamos a dar el ejemplo de una técnica que puede ser útil para manejar tiempos de estudio y descansos.



Figura 12. Imagen de pinteres (2020)

¿Qué vamos a evitar?

Procrastinación

Posponer tareas importantes por aquellas que nos resultan más gratificantes

- Entrar a Facebook
- Entrar a YouTube
- Distraerse con lo que suceda alrededor
- Ir por café (otras bebidas o alimentos)
- Buscar temas que no tienen relación con el tema de estudio
- Conversar con amigos

El conjunto de este tipo de actividades nos llevará a darnos cuenta que podemos estar malgastando nuestro tiempo, dejando de lado la realización de tareas importantes e incumpliendo con los objetivos propuestos, lo que va a generar acumular tareas y quizá entregar trabajos poco productivos.

Quiz sobre unidad 4

1. ¿Cómo debe ser mi espacio para la hora de realizar actividades académicas en mi hogar?

- A. Cualquier espacio sirve para estudiar
- B. Debe ser un lugar organizado, cómodo, con iluminación y ventilación adecuada
- C. Debe ser cómodo, por ejemplo, la cama

2. En qué influye elegir un buen lugar para estudiar

- A. Ayudará a mantener una mejor concentración
- B. Lograré hacer las tareas con mayor agilidad
- C. Aprenderé más rápido

3. ¿Qué materiales debo tener en mi espacio de estudio?

- A. Libros y revistas agradables, lo importante es no aburrirme"
- B. Libros, diccionarios y aparatos electrónicos, lo importante es poder estar revisando las redes sociales
- C. Material idóneo para estudiar como libros, diccionarios, enciclopedias, información pertinente para ampliar mis conocimientos y complementar mi proceso de aprendizaje.

4. La procrastinación es:

- A. La mejor forma de realizar mis actividades
- B. Posponer tareas importantes por otras que son urgentes
- C. Posponer tareas importantes por otras más gratificantes

5. ¿Es importante dentro de mi programación establecer tiempos de descanso?

- A. No, la prioridad son mis tareas
- B. Si, dentro de mi planeación debo incluir tiempos de descanso
- C. Si, primero debo pensar en mis descansos, luego lo demás

6. ¿Cómo organizaré mis actividades?

- A. Realizaré un calendario de actividades en el cual se incluya tiempos de descanso
- B. Día a día realizaré lo que tenga que entregar
- C. Realizaré un calendario de actividades dando prioridad a mis tiempos de ocio

7. ¿Cuál es el objetivo de realizar una planeación?

- A. Cumplir los tiempos establecidos con el fin de terminar los trabajos así tengo más tiempo para divertirme

B. Organizar mis actividades y cumplir los tiempos establecidos con el fin de realizar mis trabajos con suficiente Tiempo lo cual optimizará mi aprendizaje.

C. Organizar mis actividades así no cumpla los tiempos, lo importante es saber lo que debo hacer.

Respuestas

1) B, 2) A, 3) C, 4) C, 5) B, 6) A, 7) B

- **Unidad 5: alimentación saludable**



Figura 13. Aula virtual propuesta unidad 5 (Fuente de elaboración propia en piktochart 2020)

Para esta unidad se realizó una presentación con la información sobre alimentación saludable y la importancia de beber agua y se planteó realizar en el programa H5P una sopa de letras

en la cual encontrarán alimentos adecuados (en color verde) y alimentos no recomendados (color anaranjado)

Link para visualizar cartilla <https://create.piktochart.com/output/45409637-untitled-presentation>

J	U	G	O	S	N	A	T	U	R	A	L	E	S	A	G	H	E	Y	E
C	V	B	H	U	G	J	K	L	Ñ	P	I	Y	D	A	C	N	M	J	K
S	A	R	E	P	A	S	C	V	B	N	M	K	L	Ñ	P	I	P	D	E
A	W	Q	V	B	J	M	K	L	E	W	X	F	Y	U	I	I	A	B	A
C	S	V	B	M	K	L	O	D	T	J	F	L	G	S	C	S	Q	N	V
E	S	R	Y	J	Q	X	C	H	J	K	O	R	L	B	H	K	U	N	E
R	A	V	E	R	D	U	R	A	S	F	V	J	V	D	T	X	E	W	N
E	N	H	K	B	M	M	J	G	J	K	L	Ñ	W	T	A	X	T	V	A
A	H	A	B	N	M	K	L	W	F	J	T	U	I	N	S	L	A	C	H
L	A	X	Y	J	M	L	J	N	A	S	V	H	I	K	C	L	D	E	T
E	M	Z	G	G	F	Q	H	L	Y	S	D	E	A	D	G	H	O	B	X
S	B	V	E	A	R	W	G	J	A	S	T	A	H	Q	D	N	S	A	W
V	U	H	T	B	U	E	F	S	W	O	G	X	B	A	J	S	W	A	C
A	R	B	J	K	T	R	O	H	R	K	J	Y	E	G	K	L	P	E	Q
A	G	D	Y	L	A	E	F	P	C	E	M	P	A	N	A	D	A	S	M
J	U	H	E	A	S	Y	D	K	L	Ñ	U	Q	E	R	T	Y	D	H	Z
J	E	J	G	A	K	U	S	Y	O	G	U	R	T	D	B	K	F	I	N
D	S	K	G	U	J	I	A	V	U	H	A	P	K	E	D	U	I	O	B
V	A	K	U	M	W	O	P	N	T	M	K	E	M	X	H	A	E	I	X
B	S	W	A	L	I	M	E	N	T	O	S	F	R	I	T	O	S	D	K

Figura 14. Sopa de letras alimentación adecuada e inadecuada (Fuente de elaboración propia)