

Programa de cuidado emocional para estudiantes de primera matrícula del CCAV

Cartagena: aprendiendo a gestionar mis emociones

Angie Melissa Morales Marrugo

Juan Carlos Vergara Salgado

Laura Cesar Acosta

Asesor

Luis Guillermo Monsalve Jiménez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

Resumen

Este estudio tiene como propósito diseñar un programa de cuidado emocional para facilitar la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de primera matrícula del CCAV de Cartagena. La investigación parte de la identificación de las emociones más frecuentes que experimentan los estudiantes al enfrentarse al entorno virtual, como ansiedad, miedo, estrés e incertidumbre, las cuales afectan su proceso de adaptación. A través de entrevistas y método de asociación libre, se recogieron datos que permitieron conocer las principales dificultades emocionales y de adaptación que enfrentan estos estudiantes.

Con base en esta información, se desarrolló un programa de estrategias de cuidado emocional que responde a estas necesidades específicas. Las estrategias propuestas no solo se orientan al manejo adecuado de las emociones, sino que también buscan fortalecer habilidades de autorregulación y resiliencia para mejorar la experiencia de aprendizaje y el sentido de pertenencia. Con este programa se pretende, además, reducir los índices de deserción y promover la permanencia académica de los estudiantes, brindándoles las herramientas necesarias para una integración exitosa en la vida universitaria en un contexto de educación virtual.

Palabras Claves: Intervención psicosocial, Regulación emocional, Adaptación, Autocuidado, Retención y permanencia.

Abstract

The purpose of this study is to design an emotional care program to facilitate the adaptation to university life of first-time students at CCAV in Cartagena. The research begins by identifying the most frequent emotions experienced by students when facing the virtual environment, such as anxiety, fear, stress and uncertainty, which affect their adaptation process. Through interviews and the free association method, data were collected that allowed us to know the main emotional and adaptation difficulties faced by these students.

Based on this information, a program of emotional care strategies was developed that responds to these specific needs. The proposed strategies are not only aimed at the proper management of emotions, but also seek to strengthen self-regulation and resilience skills to improve the learning experience and sense of belonging. This program also aims to reduce dropout rates and promote the academic permanence of students, providing them with the necessary tools for successful integration into university life in a virtual education context.

Keywords: Psychosocial Intervention, Emotional Regulation, Adaptation, Self-care, Retention and Persistence.

Tabla de Contenido

Introducción	9
Estado del Arte	11
Planteamiento del Problema	19
Justificación	21
Objetivos	23
Objetivo General	23
Objetivos Específicos	23
Marco Teórico	24
Intervención Psicosocial.....	24
Regulación Emocional	29
Adaptación	34
Autocuidado	39
Retención y Permanencia.....	44
Diseño Metodológico	50
Diseño de la Investigación	50
Población y Muestra.....	50
Técnicas de Recolección de Datos	50
Fases del Proyecto.....	51
Resultados	53
Principales Necesidades, Dificultades y Emociones que Experimentan los Estudiantes	53
Estrategias para Analizar las Necesidades Emocionales, Académicas y Psicosociales de los Estudiantes	56

Programa de Acompañamiento Emocional y Psicológico	65
Análisis de Resultados	77
Conclusiones.....	81
Referencias Bibliográficas	84
Apéndices.....	88

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Características de la Muestra Focal Estudiada</i>	53
Tabla 2 <i>Estrategia de Cuidado Emocional</i>	67
Tabla 3 <i>Estrategia de Regulación Emocional</i>	70
Tabla 4 <i>Estrategia de Hábitos y Técnicas de Estudio</i>	73
Tabla 5 <i>Estrategia de Gestión del Tiempo</i>	75

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Principales Emociones Reportadas por los Estudiantes</i>	55
Figura 2 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Universidad</i>	57
Figura 3 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Primer día de Universidad</i>	58
Figura 4 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Compañeros de Clase</i>	59
Figura 5 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Expectativas</i>	60
Figura 6 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Adaptación</i>	60
Figura 7 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Estrés</i>	61
Figura 8 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Retos</i>	62
Figura 9 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Apoyo</i>	63
Figura 10 <i>Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Nuevo Comienzo</i>	64

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Modelo de la Entrevista Realizada a Estudiantes</i>	88
Apéndice B <i>Principales Emociones Reportadas y Método de Asociación Libre</i>	89
Apéndice C <i>Resultados del Método de Asociación Libre: Adaptación a la Vida Universitaria</i> .	90

Introducción

La transición a la vida universitaria representa un desafío significativo para los estudiantes de primera matrícula, especialmente en el contexto de la educación virtual, donde las dificultades de adaptación se acentúan por la falta de interacción física y el aislamiento social, además de la falta de habilidades en el manejo de tecnologías. En este contexto, muchos estudiantes enfrentan emociones complejas, como el miedo, la ansiedad y el estrés, a medida que intentan navegar por un entorno académico que difiere enormemente de sus experiencias previas. Estas emociones pueden intensificarse debido a la sobrecarga de información, la adaptación a nuevas tecnologías y la presión por obtener buenos resultados (Hernández, 2018). La ausencia de un contacto directo con compañeros y docentes puede generar sentimientos de desconexión y desmotivación, dificultando aún más el proceso de adaptación. Ante esta realidad, es esencial investigar las experiencias emocionales de estos estudiantes y desarrollar estrategias de intervención que no solo aborden sus necesidades académicas, sino que también promuevan su bienestar emocional y social.

El bienestar emocional juega un papel crucial en la experiencia educativa de los estudiantes de primera matrícula, especialmente en entornos virtuales, donde las interacciones cara a cara son limitadas y la adaptación al nuevo entorno académico puede resultar desafiante. La deserción universitaria se ha convertido en un problema preocupante, con muchos estudiantes enfrentando dificultades significativas para manejar el estrés, la ansiedad y el aislamiento social que conlleva la educación a distancia. Estas emociones pueden afectar no solo su rendimiento académico, sino también su motivación y compromiso con sus estudios. La falta de apoyo emocional y la conexión con compañeros y docentes pueden intensificar la sensación de soledad, dificultando el establecimiento de una red de apoyo fundamental para el éxito académico. Por lo

tanto, es vital comprender cómo el bienestar emocional influye en la permanencia de estos estudiantes en la universidad.

Sobre la adaptación a la vida universitaria se entiende como un proceso complejo y multifacético, especialmente para los estudiantes de primera matrícula que ingresan a entornos virtuales. Este contexto presenta desafíos únicos, como la falta de interacción cara a cara, la dificultad para establecer redes de apoyo y el manejo del tiempo de manera autónoma. En este sentido, los programas de cuidado emocional se vuelven esenciales para facilitar esta transición y promover el bienestar integral de los estudiantes. Estos programas están diseñados para brindar herramientas y estrategias que ayudan a los jóvenes a gestionar sus emociones, reducir la ansiedad y el estrés, y fomentar un sentido de pertenencia dentro de la comunidad académica. Al proporcionar un espacio seguro para expresar y trabajar en sus inquietudes emocionales, estos programas no solo contribuyen a mejorar la adaptación, sino que también fortalecen la resiliencia de los estudiantes ante los desafíos del entorno virtual (Hernández, 2018). De este modo, se busca no solo disminuir la tasa de deserción, sino también potenciar el desarrollo personal y académico de los estudiantes, permitiéndoles aprovechar al máximo su experiencia universitaria. La implementación de tales iniciativas es, por lo tanto, un paso crucial para garantizar que los estudiantes se sientan apoyados y capacitados para enfrentar los retos que presenta la educación en línea. Esta investigación se centra en explorar la relación entre el bienestar emocional, como las emociones que experimentan los estudiantes en su proceso de adaptación a la vida universitaria y la deserción, con el objetivo de identificar estrategias que fomenten un ambiente más inclusivo y de apoyo que ayude a los estudiantes a la permanencia en sus estudios por medio de un programa de cuidado emocional.

Estado del Arte

La salud mental y emocional de los estudiantes de primer semestre en modalidades de educación a distancia y virtual ha sido objeto de estudio en diversas ocasiones, ya que las nuevas exigencias académicas a las que se enfrentan en estas modalidades han llegado a afectar su bienestar emocional. Uno de estos estudios fue realizado por Mira-Agulló et al. (2017), en el cual se llevó a cabo un estudio sobre la implementación de estrategias de educación emocional en el ámbito universitario, con el fin de complementar la formación académica tradicional y lograr una educación integral en los escenarios virtuales. Este enfoque busca que los estudiantes, además de adquirir conocimientos técnicos, desarrollen competencias emocionales y habilidades sociales que son fundamentales para su crecimiento personal y profesional. En el artículo, se propusieron 6 actividades con el objetivo de mejorar la inteligencia emocional de los estudiantes, enfocándose en el desarrollo y potenciación de habilidades sociales clave. Estas actividades fueron diseñadas para abordar aspectos fundamentales como la conciencia emocional, es decir, la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás. Asimismo, se trabajó en la regulación emocional, que consiste en manejar adecuadamente las emociones en situaciones de estrés o conflicto. Otro aspecto importante fue la promoción de la autonomía personal, fomentando en los estudiantes la capacidad de tomar decisiones con seguridad y responsabilidad, sin depender excesivamente de la aprobación externa. Finalmente, se incluyó la inteligencia interpersonal, que implica el desarrollo de habilidades para interactuar de manera efectiva y empática con los demás, favoreciendo la cooperación y el trabajo en equipo. Estas actividades no solo buscan mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, sino también prepararlos para enfrentar los desafíos del mundo laboral, donde la inteligencia emocional y las habilidades sociales juegan un papel crucial en el éxito profesional y el bienestar personal.

En este mismo contexto, Orozco Lara et al. (2017), realizó un estudio donde se abordó el fenómeno de la deserción estudiantil en los universitarios que cursan estudios en la modalidad a distancia, utilizando un conjunto de variables sugeridas por el Ministerio de Educación, las cuales incluyen variables de aspectos personales, académicos, financieros y de orientación vocacional. En el ámbito personal, se examinaron factores como la motivación, la gestión del tiempo y el apoyo familiar, elementos que influyen directamente en la permanencia de los estudiantes en este tipo de educación. En lo académico, se analizó el rendimiento y la adaptación al entorno virtual, donde la falta de interacción directa y la autonomía requerida pueden generar dificultades. La variable financiera también fue clave, ya que muchos estudiantes enfrentan desafíos económicos que afectan su capacidad para continuar con sus estudios, especialmente en una modalidad que, aunque flexible, sigue teniendo costos asociados. En el estudio se obtuvo que, la principal causa relacionada con el fenómeno es frente al acceso y dominio de las tecnologías TIC y la falta de preparación académica, debido a la deficiencia de hábitos de estudio y debilidades en la formación de asignaturas básicas.

Teniendo en cuenta las dificultades a las cuales se enfrentan los estudiantes Gallego Vega & Casadiego Sarmiento (2018), analizaron las estrategias de mitigación de la deserción y la adaptación a la vida universitaria en la Universidad Nacional, que para 2015 registraba un 15% de deserción en el primer semestre. Una de las conclusiones más relevantes del estudio fue que las actividades de inducción, tradicionalmente meramente informativas, debían reestructurarse para proporcionar herramientas prácticas que prepararan a los estudiantes para enfrentar los retos del entorno académico. A partir de este análisis, se implementó la “Cátedra Nacional de Inducción y Preparación para la Vida Universitaria”, una estrategia que fue más allá de la simple presentación de información sobre la universidad y ofreció formación en habilidades académicas

y emocionales esenciales para la adaptación. Como resultado, se logró una disminución significativa en las tasas de deserción, reduciéndolas del 15% a un 13%, mostrando que un enfoque más integral y preparativo puede tener un impacto positivo en la retención estudiantil y el manejo de emociones en el periodo de adaptación de los estudiantes nuevos.

Unos años más tarde, Bedoya Cardona (2021), realizó un estudio donde se analizaron los desafíos a los que se enfrentan los estudiantes universitarios para alcanzar el éxito académico mientras mantienen una buena salud en su vida académica. En este estudio se exploró la relación entre el estrés, la regulación cognitivo-emocional, la salud y la adaptación a la vida universitaria, concluyendo que estos factores están estrechamente relacionados con la permanencia en la universidad. Los estudiantes, al ingresar a la universidad, deben adaptarse a nuevas exigencias académicas, sociales y personales que generan altos niveles de estrés, afectando su bienestar emocional y físico, lo cual se agrava más aun en el contexto virtual. La investigación encontró que, para lograr una adaptación exitosa a la vida universitaria, es fundamental fortalecer la regulación cognitivo-emocional, es decir, la capacidad de gestionar pensamientos y emociones de manera efectiva ante situaciones de estrés. Los resultados sugieren la necesidad urgente de implementar estrategias que ayuden a los estudiantes a desarrollar esta capacidad, ya que una adecuada regulación emocional no solo mejora la salud mental, sino que también facilita el rendimiento académico y la integración al entorno universitario. El estudio subraya que el fortalecimiento de estas habilidades puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes.

Considerando las investigaciones anteriores, donde se han analizado dificultades que enfrentan los estudiantes de primer semestre y las estrategias implementadas para ayudar en esta situación, se hace necesario conocer su efecto en la salud mental, sobre esto Reyes Reyes (2021),

analizó las posibles relaciones entre la salud mental positiva, los rasgos de personalidad y el nivel de adaptación universitaria. Para ello, se utilizó el Cuestionario de Salud Mental Positiva (C-SMP), junto con otras técnicas de evaluación psicológica. Uno de los hallazgos principales de esta investigación sugiere que la deserción estudiantil está influenciada por la incapacidad de algunos estudiantes para enfrentar los retos que plantea el entorno universitario. Esta dificultad genera frustración, ansiedad y otros sentimientos negativos que afectan su bienestar emocional, lo que finalmente puede llevarlos a abandonar sus estudios. Los estudiantes que no logran gestionar adecuadamente estas emociones suelen tener dificultades para adaptarse, lo que pone de manifiesto la importancia de fortalecer sus recursos emocionales desde el inicio de su experiencia universitaria. En respuesta a estos resultados, el estudio plantea la necesidad de promocionar programas de salud mental y ofrecer herramientas adaptativas que ayuden a los estudiantes a manejar los desafíos universitarios. Estos programas permitirían no solo mejorar la salud mental de los estudiantes, sino también reducir las tasas de deserción, promoviendo un entorno más favorable para su desarrollo académico y personal.

En este mismo año, Zapata-Ospina et al. (2021), analizó los programas de salud mental implementados por las instituciones educativas en Colombia durante la pandemia de COVID-19, donde las clases migraron en su mayoría a la virtualidad. Se identificaron varias estrategias implementadas, entre las que se encuentra, la promoción y prevención, destacándose la psicoeducación vía telefónica, donde se orientaba a los estudiantes sobre estilos de vida saludables y se exploraban sus necesidades básicas y tecnológicas, para conocer de esta manera las dificultades a las que pudieran estar enfrentándose. Este programa permitió mantener un contacto constante con los estudiantes, brindándoles apoyo emocional y facilitando el acceso a recursos necesarios para su bienestar. Otra de las iniciativas encontradas fue la atención a los

síntomas de salud mental, mediante la disposición de un centro de consultoría especializado, diseñado para atender de manera oportuna las consultas relacionadas con el estrés, la ansiedad y otros trastornos derivados de la crisis sanitaria. Además, se destacó la estrategia de adaptación pedagógica como un pilar fundamental para garantizar la continuidad educativa. Esta adaptación exigía una comunicación fluida y constante entre docentes y estudiantes, permitiendo instrucciones claras y precisas sobre el desarrollo de las actividades académicas en el entorno virtual. El estudio subraya la importancia de estos programas para mitigar el impacto emocional y académico de la pandemia, promoviendo la salud mental en un contexto de alta incertidumbre, lo cual puede ser aplicado también a los entornos virtuales del día a día.

Otro estudio que analizó este fenómeno en la educación virtual fue el realizado por Ramírez López & Martínez (2022) el cual buscó encontrar una relación entre las dimensiones de satisfacción estudiantil y los factores de riesgo de deserción en una universidad virtual. Entre los hallazgos más destacados, se resaltó la importancia del rol del tutor o docente, cuya relación con el estudiante no debe limitarse únicamente al ámbito académico, sino que también debe fomentar el crecimiento personal e integral del alumno. Esta interacción cercana influye significativamente en el nivel de satisfacción del estudiante, afectando a su vez su permanencia en el programa educativo; este cumple un papel importante, ya que puede facilitar o no las actividades de cada curso. Un tutor que ofrece apoyo emocional y guía en el desarrollo personal puede contribuir a reducir los índices de deserción y a disminuir el estrés y otras emociones de los estudiantes. Además, el estudio subrayó que la actitud de los estudiantes hacia las computadoras y las tecnologías digitales también tiene un impacto relevante en la retención escolar. En este sentido, un buen sistema de gestión de cursos de la universidad, que sea intuitivo y eficiente, mejora la experiencia académica virtual, facilitando el acceso a los recursos y fomentando un aprendizaje

más dinámico. Esto incrementa la satisfacción del estudiante, ya que reduce las barreras tecnológicas y mejora su rendimiento académico, factores clave para evitar las dificultades y la deserción en este tipo de modalidades.

Por otro lado, la satisfacción estudiantil no es el único aspecto que se debe analizar en este contexto, por lo cual, Toasa Guachi et al. (2022) analizó la percepción de los estudiantes de psicología sobre el aprendizaje en entornos virtuales, destacando que el estrés y la ansiedad fueron las principales dificultades que enfrentaron en su adaptación a los sistemas educativos digitales. El estudio reveló que el estrés tiene un impacto significativo en el proceso de aprendizaje, ya que genera rasgos ansiosos, especialmente cuando los estudiantes se enfrentan a tareas complejas o cargadas de alta exigencia. Esta ansiedad afecta su capacidad para concentrarse, resolver problemas y asimilar la información de manera efectiva. Así mismo, se encontró que la metodología empleada por los docentes juega un papel crucial en la gestión de este estrés. Los profesores que aplican métodos más flexibles, interactivos y comprensivos pueden ayudar a reducir la ansiedad en los estudiantes, mejorando su rendimiento académico. Por el contrario, enfoques rígidos o poco claros tienden a aumentar la carga emocional de los alumnos, exacerbando el estrés. El estudio concluye que, para mejorar el aprendizaje en entornos virtuales, es fundamental que los docentes no solo dominen los contenidos, sino que también implementen estrategias pedagógicas que fomenten un ambiente de apoyo emocional y académico adecuado, ya que esto facilita la adaptación del estudiante a los nuevos sistemas educativos virtuales.

Este tema también fue estudiado por Padilla et al. (2022), el cual examinó la percepción de los estudiantes sobre su rol en entornos virtuales y cómo este nuevo contexto educativo influye en sus emociones y sentimientos durante su proceso formativo. Uno de los hallazgos más

destacados fue que el 73.8% de los estudiantes consideraron que la manera en que los profesores presentan y transmiten los nuevos conocimientos tiene un impacto directo en su motivación escolar, generándoles emociones como estrés o ansiedad. Los estudiantes perciben que métodos de enseñanza claros, interactivos y accesibles promueven un mayor interés y compromiso hacia el aprendizaje. Además, el estudio reveló que el apoyo brindado por los facilitadores es crucial para mantener la motivación. Un 64.7% de los encuestados estuvo de acuerdo en que el respaldo y la guía ofrecidos por los docentes son aspectos fundamentales que influyen positivamente en su motivación para continuar con sus estudios. Esta percepción resalta la importancia de un acompañamiento cercano por parte de los profesores, quienes no solo deben proporcionar conocimiento académico, sino también apoyo emocional y motivacional para garantizar un proceso educativo exitoso en el entorno virtual. El estudio subraya la necesidad de fortalecer las interacciones profesor-estudiante para mejorar el bienestar y el desempeño académico.

Finalmente, Angarita et al. (2023) se centró en el diseño de un protocolo para implementación de la estrategia de grupos de apoyo para mejorar la adaptación a la vida universitaria de estudiantes que presentan dificultades en el proceso, lo cual afecta su salud mental de los estudiantes. El estudio diseñó un protocolo de intervención compuesto por tres módulos para abordar esta problemática. El primer módulo se enfocó en la caracterización de las dificultades que enfrentan los estudiantes en su adaptación, como el estrés académico, la falta de habilidades sociales o la ansiedad ante los nuevos desafíos. El segundo módulo se dedicó a identificar el abordaje más adecuado para tratar dichas dificultades, proporcionando herramientas de afrontamiento y apoyo emocional. El tercer módulo, por su parte, consistió en la evaluación de la satisfacción de los estudiantes con la intervención, midiendo el impacto de las sesiones en su adaptación y bienestar. Este protocolo incluyó 14 sesiones, cada una con una duración

máxima de 60 minutos, en las cuales se ofrece un espacio para compartir experiencias, recibir orientación y practicar técnicas de manejo del estrés y ansiedad.

Planteamiento del Problema

El cambio o transición a la vida universitaria puede convertirse en un desafío significativo para los estudiantes de primer semestre del CCAV Cartagena. Estos estudiantes, al no contar con una experiencia previa en educación superior y enfrentarse a una modalidad no presencial, pueden presentar dificultades en la gestión del tiempo, la organización académica y el acceso a recursos tecnológicos. Además, la falta de interacción directa con docentes y compañeros puede afectar su sentido de pertenencia, motivación y comprensión de los contenidos. A esto se suman las barreras tecnológicas, como la conectividad limitada o el acceso deficiente a dispositivos adecuados, lo que complica su adaptación al entorno de aprendizaje virtual. Por lo tanto, el problema radica en la necesidad de identificar de manera detallada estas dificultades y las necesidades adaptativas que enfrentan los estudiantes para proponer soluciones que mejoren su experiencia educativa, fomenten la permanencia y reduzcan las tasas de deserción en esta modalidad.

Estas dificultades adaptativas no solo impactan el rendimiento académico de los estudiantes nuevos en modalidad virtual, sino que también generan emociones desagradables y problemas en su salud mental. La sensación de aislamiento, propia de la educación a distancia, puede llevar a sentimientos de soledad y desmotivación, ya que los estudiantes no cuentan con la interacción social que normalmente proporciona un entorno presencial. Además, la ansiedad relacionada con el manejo de las plataformas tecnológicas y el cumplimiento de plazos en un ambiente menos estructurado puede elevar los niveles de estrés. La falta de apoyo inmediato por parte de docentes o compañeros de clase incrementa la frustración, afectando su confianza en sus habilidades académicas. En muchos casos, estos estudiantes experimentan agotamiento emocional por la necesidad de combinar responsabilidades académicas con las laborales o

familiares, características comunes entre quienes optan por la educación virtual. A largo plazo, si no se abordan adecuadamente, estas emociones pueden derivar en problemas más serios, como la depresión o el abandono total de los estudios, destacando la deserción.

Estas dificultades adaptativas, junto con los problemas emocionales y de salud mental que experimentan los estudiantes, contribuyen significativamente al aumento de la deserción en la modalidad virtual. La falta de herramientas para manejar el estrés académico, el sentimiento de desconexión y el agotamiento emocional hace que muchos estudiantes opten por abandonar sus estudios. Ante este panorama, la presente investigación tiene como objetivo identificar de manera precisa las dificultades y emociones que enfrentan los estudiantes de primer semestre en modalidad virtual del CCAV Cartagena. A partir de este diagnóstico, se busca desarrollar un programa integral que promueva el cuidado emocional de los estudiantes y que fortalezca sus habilidades de estudio. Este programa incluiría estrategias de apoyo psicológico, técnicas de organización académica y herramientas para gestionar el tiempo y el estrés, con el fin de mejorar su salud mental y aumentar su motivación. Al abordar estos aspectos de manera integral, se espera contribuir no solo a la permanencia académica de los estudiantes, sino también a su éxito académico, creando un entorno de aprendizaje más equilibrado y sostenible en este sentido podemos preguntarnos: ¿Qué dificultades y emociones experimentan los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena frente a la nueva experiencia de la educación superior y cómo estas impactan en su rendimiento académico?

Justificación

Las dificultades adaptativas que enfrentan los estudiantes de primer semestre en modalidad virtual han cobrado mucha importancia en la actualidad, debido a sus efectos en la salud mental y su influencia en la deserción estudiantil. En un contexto donde la educación virtual ha cobrado mayor relevancia, especialmente tras la pandemia del Covid-19, es fundamental entender las necesidades y desafíos específicos que estos estudiantes experimentan, tanto en términos académicos como emocionales. Identificar sus necesidades adaptativas y las emociones asociadas permitirá diseñar estrategias de apoyo más efectivas. En este sentido, el desarrollo de un programa integral de cuidado emocional y fortalecimiento de habilidades de estudio no solo contribuirá a mejorar la salud mental de los estudiantes, sino también a su rendimiento académico, promoviendo un entorno que facilite su permanencia y éxito. Al mejorar la experiencia educativa y proporcionar herramientas para gestionar el estrés y la carga académica, se busca reducir las tasas de deserción y fomentar una adaptación exitosa al entorno virtual.

En este sentido, se hace necesaria la creación de un programa de cuidado emocional que contribuya a una mejor regulación emocional de los estudiantes de primer semestre en modalidad virtual. Al enfrentar desafíos como el aislamiento, la presión académica y la falta de interacción directa con docentes y compañeros, los estudiantes necesitan herramientas que les permitan gestionar sus emociones de manera adecuada. La regulación emocional es clave para manejar el estrés, la ansiedad y la frustración que pueden surgir durante el proceso de aprendizaje, lo que, a su vez, impacta en su desempeño académico. Este programa no solo debe enfocarse en el bienestar emocional, sino también en el desarrollo de habilidades de aprendizaje que refuercen la autonomía académica de los estudiantes, como la gestión del tiempo, la organización de tareas y

el uso efectivo de las tecnologías. Al integrar estas dos dimensiones, emocional y académica, se busca asegurar que los estudiantes cuenten con los recursos necesarios para adaptarse y prosperar en el entorno virtual, garantizando su permanencia educativa.

En este contexto, es importante aclarar que el cuidado emocional es de gran importancia, según Hernández (2018) el cuidado es una práctica que promueve la salud y el desarrollo humano, siendo más que una actividad y una actitud, un modo de estar en el mundo, y de relacionarse con las demás personas. Según García (2018) la emoción es una respuesta psicofisiológica, que cumple con diversas funciones y facilita la adaptación al medio. Por lo cual, implementar un programa de cuidado emocional favorece el bienestar integral y la adaptación al medio de los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena, y también ayudará a promover el desarrollo de buenos hábitos de estudio y de autocuidado emocional. De esta forma los estudiantes podrán enfrentar sus responsabilidades en el ámbito académico sin descuidar o sin comprometer su bienestar emocional.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un programa de cuidado emocional como estrategia de adaptación a la vida universitaria que favorezca la permanencia estudiantil en el CCAV Cartagena.

Objetivos Específicos

Identificar las principales necesidades, dificultades y emociones que experimentan los estudiantes de primera matrícula del CCAV frente a su adaptación a la vida universitaria que propende a la deserción estudiantil.

Desarrollar estrategias que permitan analizar las necesidades emocionales, académicas y psicosociales de los estudiantes de primera matrícula, para ejecutar un programa de acompañamiento emocional en el CCAV Cartagena.

Proponer programa de acompañamiento emocional y psicológico adaptado a las necesidades específicas de los estudiantes de primera matrícula CCAV Cartagena.

Marco Teórico

Intervención Psicosocial

Para empezar, hablar de intervención psicosocial, es importante empezar a entender el concepto de psicología social, el cual tiene sus raíces en la interacción entre la psicología y las ciencias sociales, y se empieza a formalizar como disciplina a partir de 1908, cuando aparece por primera vez el título Psicología social en dos publicaciones importantes: una de McDougall y otra de Ross. Estos textos marcaron el punto de partida para el desarrollo de un campo de estudio centrado en las influencias sociales sobre el comportamiento individual. Autores como G.W. Allport (1968), Jones (1985), Graumann (1995) y Páez, Valencia, Morales y Ursúa (1992) coinciden en que este momento no constituyó la creación definitiva de la disciplina, pero sentó las bases para un nuevo enfoque del conocimiento psicosocial. A partir de entonces, la psicología social comenzó a consolidarse al estudiar cómo los pensamientos, emociones y comportamientos de los individuos son influidos por su entorno social (Morales, J. F., et al., 2007). La publicación de estas obras creó el contexto necesario para la emergencia de una nueva rama del saber que analiza las interacciones humanas en un marco colectivo, considerando la relevancia del grupo, la cultura y las relaciones interpersonales en la formación de la conducta individual.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede entender la psicología social como la disciplina que se dedica a estudiar cómo los individuos piensan, sienten y actúan en función de la influencia que ejercen los demás, ya sea de manera directa, indirecta o imaginada. Esta rama de la psicología explora la interacción entre el comportamiento individual y los contextos sociales, investigando cómo los factores externos, como las normas sociales, la cultura, los grupos y las relaciones interpersonales, afectan a la conducta humana. Uno de los objetivos principales de la

psicología social es comprender cómo las personas interpretan y responden a su entorno social y cómo esos entornos influyen en su identidad y toma de decisiones (Morales, J. F., et al., 2007).

Así mismo, es importante entender que es una intervención, la cual desde el ámbito social se puede entender como un proceso sistemático y planificado que busca abordar y mejorar situaciones específicas que afectan a grupos o comunidades. Esta intervención puede manifestarse en diversas formas, incluyendo programas, políticas o acciones directas, y tiene como objetivo principal promover el bienestar social y emocional de las personas. En este contexto, la intervención se centra en identificar problemáticas sociales, como la pobreza, la violencia, la exclusión o la falta de acceso a servicios básicos, y proponer soluciones que fomenten el cambio positivo. Se basa en un enfoque multidisciplinario que combina conocimientos de la psicología, sociología, trabajo social y otras disciplinas, reconociendo que los problemas sociales son complejos y requieren respuestas integrales. Además, la intervención social busca empoderar a las comunidades, involucrándolas en el proceso de toma de decisiones y fomentando su participación activa. Esto permite que las soluciones sean más efectivas y sostenibles, ya que están contextualizadas y adaptadas a las realidades locales.

De acuerdo a todo lo anterior, la intervención psicosocial según Villa (2012) es aquella que integra el componente social y psicológico, donde se destacan las interacciones de las personas con su medio social, y diversas dinámicas que se construyen, relacionadas con la comunicación y reglas sociales, así como la identificación y defensa de los derechos, principios como la dignidad, apoyo mutuo, solidaridad, vida con calidad, y diversos enfoques: derechos, género y el desarrollo integral de la salud mental, en este último se busca trascender el concepto de salud física o prevención de la enfermedad y entender la salud desde su componente

multidimensional. Es decir que lo psicosocial abordaría el individuo desde la perspectiva de su contexto y al grupo, además del contexto, teniendo en cuenta aspectos individuales.

Ahora bien, desde la teoría cognitivo conductual, teniendo en cuenta los aportes de Díaz Ruiz & Villalobos (2017) los seres humanos no responden de forma automática a aquello que les ocurre, sino que su conducta responde a una organización cognitiva, identificando así esquemas cognitivos, procesos y productos cognitivos. Desde el enfoque en mención, teniendo en cuenta aspectos ya mencionados se identifican distorsiones cognitivas, según Díaz, et al. (2017) para Beck estas distorsiones cognitivas, son errores en el procesamiento de la información, que además generan emociones perturbadoras.

Sobre la intervención psicosocial, esta se implementa en diversos ámbitos para abordar problemáticas sociales complejas que afectan tanto a individuos como a comunidades. Uno de los campos clave es la infancia, donde se interviene para proteger y promover el bienestar emocional y social de niños que enfrentan situaciones de vulnerabilidad, como maltrato, abuso o abandono. Así mismo se implementan en el ámbito del género, las intervenciones psicosociales abordan la desigualdad, violencia y discriminación que sufren principalmente las mujeres, promoviendo la igualdad y la justicia de género. En cuanto a la migración, las intervenciones ayudan a los migrantes a adaptarse a sus nuevos entornos, abordando las dificultades psicológicas y sociales derivadas de la pérdida de identidad, trauma y exclusión social (Campillay-Araya, et a., 2023).

Otro campo de aplicación de las intervenciones psicosociales, es en temas de pobreza, en el cual se aplican intervenciones psicosociales, ya que los efectos de la pobreza sobre la salud mental y el bienestar social son significativos. En este caso, las intervenciones buscan generar redes de apoyo, empoderar a las personas y fomentar habilidades para mejorar su calidad de

vida. Por otro lado, en el caso de las adicciones, las intervenciones se centran en ofrecer apoyo psicológico y social a personas que sufren de abuso de sustancias, promoviendo la rehabilitación, el manejo de la dependencia y la reintegración social. Todos estos ámbitos de aplicación comparten el objetivo común de mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas mediante el apoyo psicosocial, la prevención y la intervención temprana, creando entornos más inclusivos y equitativos (Campillay-Araya, et a, 2023).

Frente a la temática de estudio de esta investigación, la intervención psicosocial en entornos educativos debe centrarse en tres tareas principales para garantizar el bienestar integral de los estudiantes y de la comunidad educativa. En primer lugar, es esencial promover el bienestar, tanto emocional como social, creando ambientes escolares que fomenten la salud mental y la estabilidad emocional. Esto se logra a través de programas de apoyo psicológico, actividades que fortalezcan las relaciones interpersonales y la implementación de estrategias de prevención del estrés y la ansiedad, factores que pueden afectar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes (Gatica Eguiguren, F. A., 2015).

La segunda tarea clave es promover el desarrollo de las personas y de las comunidades. Esto implica brindar herramientas a los estudiantes para que puedan desarrollarse tanto académica como personalmente, potenciando sus habilidades sociales, su capacidad de adaptación y sus recursos emocionales. Además, debe fomentarse la creación de una comunidad educativa que colabore en el crecimiento mutuo, promoviendo un ambiente inclusivo y participativo donde tanto docentes como estudiantes puedan contribuir a la mejora de su entorno (Gatica Eguiguren, F. A., 2015).

Por último, es crucial actualizar el progreso social mediante la construcción de condiciones que favorezcan el bienestar colectivo. Esto implica trabajar en políticas y programas

que garanticen la equidad, la inclusión y el acceso a recursos adecuados, tanto en términos de infraestructura educativa como de apoyo psicosocial. De esta manera, la intervención psicosocial en entornos educativos no solo atiende las necesidades individuales, sino que también contribuye a la mejora continua del entorno y a la construcción de un espacio propicio para el aprendizaje y el bienestar general (Gatica Eguiguren, F. A., 2015).

Finalmente, sobre la intervención psicosocial en entornos educativos de educación virtual, esta se realiza con un enfoque estratégico diseñado para abordar las dificultades de adaptación que enfrentan los estudiantes al iniciar su trayectoria universitaria en un contexto digital, ya que en algunos casos existen problemas de adaptación lo cual lleva a la deserción estudiantil. Este tipo de intervención reconoce que la educación virtual, aunque ofrece flexibilidad y acceso, también puede generar desafíos únicos, como el aislamiento social, la falta de motivación y el estrés relacionado con el aprendizaje autónomo. En este sentido, la intervención psicosocial se centra en promover el bienestar emocional y social de los estudiantes, proporcionando herramientas que les ayuden a manejar sus emociones y a desarrollar habilidades para enfrentar los retos de su nuevo entorno académico. Se implementan estrategias como el acompañamiento psicológico, el fomento de redes de apoyo entre compañeros, y la capacitación en técnicas de estudio efectivas para la virtualidad. Además, es fundamental promover un sentido de comunidad a través de espacios virtuales de interacción, donde los estudiantes puedan compartir experiencias y recursos. De esta manera, la intervención psicosocial busca no solo mejorar la adaptación a la vida universitaria, sino también contribuir a la permanencia académica y al éxito educativo, creando un ambiente que favorezca el aprendizaje integral y el desarrollo personal de cada estudiante.

Regulación Emocional

Primeramente, para hablar de regulación emocional es necesario comenzar con la definición de emociones, sobre este tema la teoría de James-Lange sostiene que las emociones son el resultado directo de la percepción de un objeto o evento, lo que provoca una reacción física en el cuerpo. Según esta teoría, no es la emoción lo que causa los cambios corporales (como el ritmo cardíaco acelerado o la tensión muscular), sino que la experiencia emocional es la interpretación de estos cambios fisiológicos. Por ejemplo, en una situación de peligro, el cuerpo reacciona primero (aumento de la frecuencia cardíaca y sudoración), y luego la mente interpreta estas respuestas como miedo. Esta perspectiva sugiere que las emociones no son reacciones independientes del cuerpo, sino que están profundamente vinculadas a cómo responde físicamente. La teoría de James-Lange desafía la idea tradicional de que las emociones se originan en el cerebro y luego causan respuestas físicas, ofreciendo una visión alternativa en la que el cuerpo y la mente están intrínsecamente conectados en la experiencia emocional. Aunque ha sido criticada por simplificar el proceso emocional, esta teoría ha influido en estudios posteriores sobre la relación entre el sistema nervioso y las emociones, y ha ayudado a entender mejor la interacción entre cuerpo y mente en las experiencias emocionales (Melamed, 2016).

En el marco de la teoría de James-Lange, la secuencia para producir una emoción es la siguiente: cuando una persona experimenta un evento o situación que provoca una reacción emocional, primero ocurre una respuesta corporal automática, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración o la tensión muscular y después de que el cerebro registra estas respuestas fisiológicas se experimenta la emoción consciente. Por ejemplo, si alguien se encuentra en una situación amenazante, la teoría de James-Lange sugiere que primero se produce una reacción física, como el temblor o la aceleración del pulso, y luego el individuo interpreta

estas respuestas corporales como miedo. Así, el miedo no es lo que causa la reacción física, sino que es la interpretación de esa reacción la que da lugar al miedo. Esto sugiere que sin la respuesta corporal, la emoción no existiría de la misma manera, lo que implica que el cuerpo y sus respuestas son esenciales para que surjan las emociones. La teoría de James-Lange es pionera en resaltar el rol de los procesos fisiológicos en la creación de emociones y plantea una perspectiva que difiere de teorías que sugieren que primero se siente la emoción y luego ocurren las respuestas físicas (Melamed, 2016).

En contraste a la teoría anterior, en la década de 1920 por Walter Cannon y Phillip Bard, plantea lo que se conoce como la teoría de Cannon-Bard, la cual expresa que las emociones y las respuestas fisiológicas ocurren simultáneamente, y no en una secuencia como sugieren otras teorías, como la de James-Lange. Según Cannon-Bard, cuando una persona se enfrenta a un estímulo emocional, el cerebro, particularmente el tálamo, envía señales tanto a la corteza cerebral como al sistema nervioso autónomo. Esto significa que experimentamos la emoción y las reacciones físicas (como el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración o la tensión muscular) al mismo tiempo, en lugar de que una reacción cause a la otra. La teoría surge de estudios que mostraron que incluso si las reacciones fisiológicas estaban limitadas (como en casos de lesiones del sistema nervioso), las personas podían aún experimentar emociones intensas. Cannon y Bard argumentaron que las emociones no podían ser simplemente la interpretación de cambios corporales, ya que el cerebro es capaz de procesarlas de manera directa y simultánea. Esta teoría fue clave para entender que el cerebro juega un papel central en la emoción, sin depender exclusivamente de las respuestas fisiológicas (Rengifo de Vargas, Y., 2021).

Sobre la teoría de Cannon-Bard se debe resaltar que esta manifiesta que las reacciones fisiológicas y las experiencias emocionales no están estrictamente ligadas en una secuencia causal, sino que ocurren de manera simultánea e independiente. Según esta teoría, es posible que las personas experimenten reacciones físicas (como el aumento del ritmo cardíaco o la sudoración) sin percibir necesariamente una emoción en particular. Cannon y Bard argumentaron que las respuestas emocionales ocurren con una rapidez que el cuerpo no podría igualar si la emoción fuera simplemente una respuesta al estado físico. Es decir, cuando un estímulo emocional es percibido, el cerebro envía señales al sistema nervioso autónomo (que activa las reacciones físicas) y a la corteza cerebral (donde se procesa la experiencia emocional) al mismo tiempo. Esto significa que la experiencia subjetiva de una emoción no depende directamente de una reacción corporal específica. En esta teoría, el papel del cerebro, particularmente el tálamo, es fundamental, ya que actúa como un centro de procesamiento simultáneo tanto de la respuesta física como de la experiencia emocional. La teoría de Cannon-Bard fue pionera al enfatizar que la emoción no es meramente una consecuencia de la fisiología, sino que puede ser generada y experimentada en paralelo con las reacciones del cuerpo (Rengifo de Vargas, Y., 2021).

Por otro lado, la teoría de la evaluación cognitiva, propuesta por Richard Lazarus, introduce el componente mental al proceso emocional. Lazarus argumenta que la emoción no solo surge de la respuesta fisiológica, sino que depende de la valoración cognitiva que hacemos de una situación, lo que provoca emociones particulares como resultado de dicha evaluación. En otras palabras, evaluamos conscientemente si un evento es una amenaza o una oportunidad, y esa evaluación determina la emoción que experimentamos. Por ejemplo, si evaluamos un examen como una amenaza a nuestro rendimiento, sentiremos ansiedad; si lo vemos como una oportunidad para demostrar nuestras habilidades, podemos sentir entusiasmo. Ambas teorías

aportan perspectivas valiosas, una destacando el papel del cuerpo y la otra subrayando la importancia de la mente en la generación de emociones (Melamed, 2016).

Teniendo en cuenta entonces la forma como se producen las emociones, entonces podemos hablar sobre la regulación emocional, la cual consiste en cómo las personas influyen en qué emociones experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan. Esta teoría sostiene que las emociones no son simplemente reacciones automáticas, sino que pueden ser moduladas de manera consciente o inconsciente para adaptarse a diferentes situaciones. Uno de los modelos más conocidos es el propuesto por James Gross, el cual se basa en intentos de controlar las emociones cuando se presentan, experimentan y expresan.

La teoría de la regulación emocional de James Gross establece que las personas regulan sus emociones a través de diferentes estrategias que influyen en cómo experimentan y expresan sus emociones. Gross propone un modelo de cinco etapas en el proceso de regulación emocional: selección de la situación, modificación de la situación, atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. La selección de la situación implica elegir o evitar situaciones que puedan provocar ciertas emociones. La modificación de la situación ocurre cuando las personas intentan cambiar los aspectos de una situación para influir en sus emociones. La atención se refiere a la concentración en ciertos estímulos dentro de la situación que pueden impactar las emociones. El cambio cognitivo, como reinterpretar un evento de manera menos amenazante, es una estrategia clave en la teoría de Gross, ya que permite modificar la respuesta emocional antes de que se intensifique. Finalmente, la modulación de la respuesta incluye estrategias para controlar las expresiones físicas o conductuales de las emociones, como reprimir gestos o evitar llorar en público. Según Gross, el uso efectivo de estas estrategias contribuye al bienestar emocional y

permite a las personas adaptarse mejor en situaciones de estrés o desafío (Sarmiento Monteverde, 2022).

La regulación emocional puede dividirse en dos tipos principales: intrínseca y extrínseca, según quién controle y gestione las emociones. La regulación emocional intrínseca se refiere al proceso mediante el cual las personas gestionan sus propias emociones de manera interna, sin la intervención directa de otras personas. Este tipo de regulación implica estrategias personales para manejar las emociones de forma efectiva, tales como la reflexión, el autocontrol y el cambio de pensamientos. Por ejemplo, cuando una persona se siente ansiosa antes de una presentación importante, puede emplear estrategias intrínsecas, como la respiración profunda, el reencuadre positivo o la autocompasión, para disminuir la ansiedad y enfocarse en el evento con mayor tranquilidad. La regulación intrínseca es clave en el desarrollo del autoconocimiento y la autonomía emocional, ya que permite a las personas identificar sus propios estados emocionales, analizar sus causas y aplicar recursos internos para transformarlos. Además, este tipo de regulación fortalece la resiliencia, pues cada vez que una persona maneja sus emociones de manera efectiva, aumenta su confianza en la capacidad de afrontar futuros desafíos emocionales. En última instancia, una regulación intrínseca bien desarrollada es fundamental para el bienestar emocional, la adaptación y el crecimiento personal, especialmente en contextos que requieren respuestas rápidas y autónomas (Sarmiento Monteverde, 2022).

Así mismo, la regulación emocional extrínseca implica la intervención de factores externos o de otras personas en el manejo de las emociones de un individuo. En este tipo de regulación, el apoyo emocional de amigos, familiares o profesionales desempeña un papel importante en la gestión de las emociones y el bienestar. Por ejemplo, cuando alguien experimenta estrés o ansiedad, puede buscar apoyo en un amigo que le ayude a calmarse o en un

terapeuta que le enseñe estrategias de afrontamiento. En entornos laborales o educativos, la regulación extrínseca se observa cuando un supervisor o profesor proporciona orientación y apoyo para ayudar a un individuo a gestionar la presión o el nerviosismo. Esta forma de regulación es fundamental en contextos donde el individuo carece de las herramientas o el control necesarios para manejar sus propias emociones de manera efectiva, o cuando la situación emocional es abrumadora. La regulación extrínseca fortalece las relaciones interpersonales y fomenta el desarrollo de redes de apoyo, las cuales son esenciales para el bienestar emocional y la adaptación social. Además, sirve como recurso para adquirir nuevas estrategias de regulación, las cuales pueden ser integradas posteriormente de manera intrínseca (Sarmiento Monteverde, 2022).

Adaptación

Para abordar la teoría de adaptación es importante mencionar a Jean Piaget, el cual dio buenos fundamentos para la psicología del desarrollo, entre sus aportes describe cómo los individuos, especialmente los niños, interactúan con su entorno y ajustan sus estructuras cognitivas a lo largo del tiempo. Piaget identificó dos principios esenciales para el desarrollo cognitivo: primero la organización y la adaptación y segundo, la asimilación y acomodación. El primer principio de organización y adaptación en la teoría de Piaget describe cómo los seres humanos, desde la infancia, construyen y estructuran su conocimiento del mundo a través de esquemas mentales. La organización se refiere a la capacidad del individuo para formar estructuras cognitivas que le permitan interpretar y entender su entorno. Estos esquemas no son estáticos, sino que se reestructuran continuamente a medida que la persona enfrenta nuevas experiencias. Piaget planteaba que la mente humana tiene una tendencia innata a organizar las experiencias en patrones coherentes, lo que facilita la comprensión y el manejo de la realidad.

Además, esta organización es esencial para que el aprendizaje sea progresivo y se base en una construcción lógica de la realidad. Por otro lado, el proceso de adaptación implica que los seres humanos no solo organizan sus conocimientos, sino que también son capaces de ajustarlos en función de los cambios y desafíos que enfrentan en su entorno. Esta capacidad para adaptarse les permite responder de manera efectiva a nuevas situaciones, garantizando así su supervivencia y éxito en un mundo cambiante. Ambos conceptos, organización y adaptación, son fundamentales en el desarrollo cognitivo, ya que explican cómo las personas estructuran su pensamiento y se ajustan a las demandas del ambiente (De Piaget, T. D. D. C., 2007).

Por otro lado, el segundo principio de asimilación y acomodación de Piaget complementa la idea de cómo las personas se adaptan cognitivamente a su entorno. La asimilación se refiere al proceso mediante el cual los individuos incorporan nueva información en sus esquemas mentales preexistentes. Es decir, cuando una persona se enfrenta a algo nuevo, intenta entenderlo y darle sentido utilizando los conocimientos y experiencias que ya posee. Por ejemplo, un niño que ve un perro por primera vez podría asimilarlo dentro de su esquema de "animal de cuatro patas" que ya tiene formado (De Piaget, T. D. D. C., 2007).

Sin embargo, cuando la nueva información no encaja perfectamente con los esquemas existentes, entra en juego la acomodación. Este proceso implica modificar o ajustar los esquemas mentales para adaptarse a la nueva experiencia o información. Si el niño descubre que no todos los animales de cuatro patas son perros, tendrá que modificar su esquema original para incluir nuevas categorías, como gatos o caballos. La acomodación es esencial para el desarrollo cognitivo porque permite la creación de nuevos esquemas o la modificación de los existentes, lo que ayuda a las personas a gestionar situaciones más complejas y a comprender mejor el mundo a medida que acumulan más experiencias. Ambos procesos, asimilación y acomodación, trabajan

juntos para mantener el equilibrio en el desarrollo cognitivo, permitiendo a las personas aprender y adaptarse constantemente (De Piaget, T. D. D. C., 2007).

En este sentido, la teoría de Piaget sobre el desarrollo cognitivo puede aplicarse de manera efectiva al proceso de adaptación a la vida universitaria, ya que los estudiantes atraviesan fases similares a los principios de organización y adaptación que describe. En el contexto universitario, la "organización" se refiere a la capacidad del estudiante para estructurar la información nueva que recibe, conectándola con lo que ya sabe. Este proceso es fundamental, ya que la universidad demanda un pensamiento crítico y la reorganización constante del conocimiento. Los estudiantes enfrentan un ambiente nuevo con desafíos académicos, sociales y emocionales, y deben ajustar sus esquemas mentales para adaptarse a las exigencias.

Por otro lado, la adaptación involucra los procesos de asimilación y acomodación. En la asimilación, los estudiantes intentan comprender sus experiencias universitarias utilizando sus esquemas previos, como lo aprendido en la educación secundaria o sus experiencias personales. Sin embargo, cuando las demandas universitarias no se ajustan a esos esquemas previos, entran en la fase de acomodación, donde deben modificar o crear nuevos esquemas para adaptarse a la complejidad y autonomía que implica la vida universitaria. Este proceso de adaptación cognitiva es clave para superar las barreras iniciales de la transición a la universidad. El desarrollo de nuevos esquemas no solo mejora el aprendizaje académico, sino también la capacidad de los estudiantes para gestionar la independencia, las responsabilidades y las interacciones sociales en este nuevo entorno.

Por otro lado, sobre la adaptación también es importante mencionar la teoría del estrés y adaptación de Hans Selye, desarrollada en 1950, la cual se centra en cómo los organismos responden al estrés y cómo se adaptan a las demandas externas. Desde una perspectiva

psicológica, Selye describe el estrés como una respuesta general del cuerpo y la mente a cualquier tipo de presión o cambio. Aunque originalmente la teoría se enfocaba en las respuestas físicas del organismo al estrés (síndrome general de adaptación), también tiene implicaciones profundas en el ámbito psicológico. En el contexto de la psicología, el estrés es percibido como una respuesta emocional y cognitiva a los desafíos que superan la capacidad de la persona para enfrentarlos de manera efectiva (de la Caridad Casanova Moreno, M., et al., 2023). Este es uno de los casos que se puede presentar en esta investigación con los estudiantes de primera matrícula.

Frente a esto, cuando una persona se enfrenta a un estresor, entra en una fase de "alarma", donde se activan respuestas automáticas tanto físicas como psicológicas. Si el estrés persiste, la persona entra en la fase de "resistencia", en la cual trata de adaptarse o hacer frente al estresor mediante mecanismos psicológicos, como la evitación o la reevaluación cognitiva. Sin embargo, si el estrés es prolongado o no se gestiona adecuadamente, se puede llegar a la fase de "agotamiento", donde los recursos emocionales y cognitivos se agotan, lo que puede llevar a consecuencias como la ansiedad, la depresión o el síndrome de burnout. Esto es algo importante que se debe tener en cuenta al analizar los problemas de adaptación a la vida universitaria de estudiantes de primera matrícula (de la Caridad Casanova Moreno, M., et al., 2023). En este sentido, la teoría de Selye tiene implicaciones importantes para la salud mental, ya que el estrés crónico o mal gestionado puede afectar negativamente la capacidad de adaptación y bienestar psicológico. La intervención en estos casos busca no solo reducir el estrés, sino también fomentar la resiliencia y el desarrollo de estrategias para una mejor adaptación.

En cuanto a la adaptación, también se debe mencionar la Teoría del Afrontamiento (Coping) de Lazarus y Folkman, la cual se centra en cómo las personas manejan el estrés y los

desafíos de la vida, destacando el papel fundamental del afrontamiento en el proceso de adaptación. Según esta teoría, el afrontamiento es un proceso dinámico que implica esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar situaciones percibidas como estresantes. Se divide en dos tipos principales: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción. El primero busca modificar la fuente del estrés, mientras que el segundo se enfoca en regular las emociones que surgen del estrés (Ruiz, E. B., et al., 2014). Esto puede ser algo que permita entender los procesos de adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de primera matrícula.

Aplicado al proceso de adaptación, como en el caso de la vida universitaria, el afrontamiento es esencial para gestionar los cambios académicos, sociales y personales que experimentan los estudiantes. Cuando los estudiantes se enfrentan a las exigencias académicas o la presión de nuevos entornos sociales, pueden utilizar estrategias centradas en el problema, como buscar soluciones activas, o estrategias centradas en la emoción, como buscar apoyo emocional o reevaluar cognitivamente la situación. Este proceso de afrontamiento influye directamente en su capacidad para adaptarse, ya que la forma en que los estudiantes enfrentan el estrés determinará su bienestar y éxito académico.

La teoría también subraya la importancia de la evaluación primaria y secundaria. En la evaluación primaria, el estudiante evalúa si la situación es una amenaza o un desafío, y en la secundaria, determina si tiene los recursos suficientes para afrontar la situación (Ruiz, E. B., et al., 2014). En este sentido, la adaptación a la vida universitaria depende de cómo el estudiante evalúa las demandas del entorno y de su capacidad para implementar estrategias efectivas de afrontamiento.

De esta manera, podemos entender la adaptación como un proceso dinámico y continuo mediante el cual los individuos ajustan sus pensamientos, comportamientos y emociones para enfrentar los cambios, desafíos y demandas del entorno. En el contexto psicológico, la adaptación implica la capacidad de modificar respuestas ante situaciones nuevas o difíciles, como el ingreso a la vida universitaria, para alcanzar un equilibrio interno que promueva el bienestar. Este proceso involucra tanto estrategias conscientes como inconscientes y es fundamental para el desarrollo personal y social. La adaptación exitosa requiere el uso de recursos emocionales, cognitivos y sociales, así como el aprendizaje de nuevas habilidades para gestionar el estrés, la incertidumbre y las expectativas. A medida que las personas se adaptan, logran una mayor resiliencia y capacidad para afrontar futuras dificultades, lo que les permite desarrollarse plenamente en diferentes áreas de la vida.

Autocuidado

Para hablar de autocuidado, primero se abordará el concepto de cuidado emocional, el cual se puede entender como un conjunto de prácticas y actitudes que tienen como objetivo promover y mantener el bienestar psicológico y emocional de las personas. Implica la capacidad de reconocer, comprender y atender las propias emociones, así como las de los demás, favoreciendo un entorno donde se puedan expresar y gestionar adecuadamente las experiencias emocionales. De esta forma el autocuidado se convierte en una forma de cuidado emocional, pero para que una persona practique el autocuidado es importante conocer los principios de la inteligencia emocional.

Se define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones, así como las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y comportamiento. Este concepto va más allá de la inteligencia académica,

que se mide a través del coeficiente intelectual (CI), al englobar habilidades esenciales que influyen en nuestras interacciones y relaciones. La inteligencia emocional permite no solo identificarse y expresar sentimientos, sino también gestionarlos de manera efectiva, lo que resulta crucial para el desarrollo personal y social. Asimismo, incluye la habilidad de motivarse a uno mismo, estableciendo metas y perseverando a pesar de las dificultades. La gestión adecuada de las relaciones es otro aspecto fundamental de la inteligencia emocional, ya que implica comunicarse con empatía, resolver conflictos y colaborar con otros. En un mundo donde las interacciones humanas son esenciales, la inteligencia emocional se vuelve una competencia clave para el éxito en diversas áreas de la vida, incluyendo el ámbito laboral, académico y personal. Desarrollar esta habilidad no solo mejora el bienestar emocional, sino que también fortalece las relaciones interpersonales, creando un entorno más saludable y productivo (Alonso-Serna, D. K., 2019).

Según Goleman quien propone esta teoría, la inteligencia emocional se compone de cinco competencias principales: autoconciencia, autogestión, motivación, empatía y habilidades sociales. La autoconciencia implica reconocer y comprender nuestras propias emociones, mientras que la autogestión se refiere a la capacidad de regularlas y adaptarse a diversas situaciones. La motivación es la habilidad de canalizar las emociones hacia la consecución de objetivos, y la empatía permite comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Las habilidades sociales, por su parte, son cruciales para construir y mantener relaciones interpersonales efectivas. Goleman argumenta que estas competencias son fundamentales para el éxito en diferentes áreas de la vida, como en el trabajo, las relaciones personales y la salud mental. Al desarrollar la inteligencia emocional, los individuos pueden mejorar su bienestar, fortalecer sus interacciones sociales y ser más efectivos en la resolución de conflictos, lo que

resalta la importancia de integrar esta teoría en el ámbito educativo y profesional (Alonso-Serna, D. K., 2019).

Según García, et al. (2018) sustentan la relación entre la inteligencia emocional y el aprendizaje afirmando que las emociones y los estados de ánimo influyen en la forma en cómo se perciben las situaciones, es decir que estos intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es posible afirmar que la gestión emocional es fundamental en el proceso formativo de los estudiantes, esto facilita la adaptación al entorno educativo y a su vez contribuye al éxito académico.

Dentro del cuidado emocional es de gran importancia de esta manera la regulación emocional, para Díaz, et al. (2017) esta es la capacidad de manejar adecuadamente las emociones, lo que implica su identificación, descripción, el reconocimiento de su función, la aceptación de la respuesta emocional, desarrollo de recursos que permitan darle el adecuado manejo o reducción de la intensidad de la carga emocional según las necesidades, el desarrollo conductual de lo que se requiere a pesar de la emoción experimentada e inhibición de las conductas impulsivas.

Teniendo en cuenta lo anterior sobre los conceptos de cuidado e inteligencia emocional, podemos hablar sobre el autocuidado, sobre este concepto Dorothea Orem en la década de 1950, destaca la importancia de la participación activa del individuo en su propio cuidado. Desde el punto etimológico, la palabra autocuidado está conformada por las palabras: auto, que significa por uno mismo y cuidado, que literalmente sería “cuidado de si mismo”. En este sentido, Orem define el autocuidado como las actividades que las personas realizan de manera consciente para regular los factores que afectan su propio desarrollo, en función de su vida, salud y bienestar. Según esta teoría, los seres humanos tienen necesidad de desarrollar habilidades específicas para

el cuidado de su salud, ya que tienen la capacidad y responsabilidad de cuidar de sí mismos, pero pueden requerir apoyo cuando su habilidad para hacerlo se ve comprometida por factores como la enfermedad, la edad o el entorno. La teoría de Orem reconoce 3 tipos de requisitos de autocuidado agrupados en función de las necesidades, como primero están los requisitos del autocuidado universal, como segundo las necesidades de autocuidado para el desarrollo personal y por último las necesidades de autocuidado en situaciones de alteración (Ayes et al., 2020).

Los requisitos de autocuidado universal propuestos por Dorothea Orem son fundamentales para mantener la vida y la salud de los individuos. Estos requisitos se centran en las acciones que cada persona debe llevar a cabo para cuidar de sí misma de manera efectiva. En primer lugar, la ingesta adecuada de alimentos es crucial, ya que una nutrición balanceada proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Además, el consumo suficiente de agua es esencial para mantener la hidratación y facilitar procesos biológicos vitales. El descanso también juega un papel importante, ya que permite la recuperación física y mental, contribuyendo a la estabilidad emocional y a la capacidad de afrontar el estrés. Asimismo, Orem destaca la necesidad de un equilibrio entre la actividad y el ocio, reconociendo que el ejercicio regular es necesario para la salud física, mientras que el tiempo de ocio y relajación es vital para la salud mental y emocional. Estos requisitos no solo son clave para prevenir enfermedades, sino que también promueven un estilo de vida saludable y sostenible, empoderando a las personas para que asuman la responsabilidad de su bienestar. Así, la teoría de Orem proporciona un marco valioso que puede aplicarse en contextos educativos y de salud, fomentando la autonomía y la autoeficacia en el autocuidado (Ayes et al., 2020).

En segundo lugar, esta teoría menciona los requisitos de autocuidado para el desarrollo personal, según Dorothea Orem, son esenciales para fomentar el crecimiento, la madurez y la

adaptación a lo largo de las distintas etapas de la vida. Estas acciones se centran en el compromiso activo del individuo en su propio proceso de desarrollo, lo que incluye la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos. Por ejemplo, el aprendizaje continuo es fundamental, ya que permite a las personas enfrentarse a los desafíos y cambios que surgen en su entorno. Además, Orem subraya la importancia de la adaptación, un proceso que implica ajustar nuestras respuestas y comportamientos ante situaciones nuevas o estresantes. Este enfoque también abarca el desarrollo de relaciones interpersonales saludables, que son cruciales para el apoyo emocional y social. En cada etapa de la vida, desde la infancia hasta la adultez, el autocuidado se convierte en un pilar que facilita la resiliencia y la capacidad de afrontar adversidades. Asimismo, la autoconfianza y la autoeficacia son aspectos clave que se fomentan a través del autocuidado, impulsando a las personas a tomar decisiones conscientes y responsables sobre su bienestar. En conjunto, estos requisitos promueven un sentido de identidad y propósito, contribuyendo significativamente a la calidad de vida y al bienestar integral de los individuos.

Finalmente, sobre los requisitos de autocuidado en situaciones de alteración, según Dorothea Orem, se centran en las necesidades que emergen durante momentos de enfermedad o discapacidad. Estas situaciones pueden desestabilizar el bienestar habitual del individuo, obligándolo a modificar su enfoque hacia el autocuidado. En este contexto, es fundamental que la persona reconozca y acepte sus limitaciones temporales o permanentes, lo que implica un proceso de adaptación. Esto puede incluir aprender a gestionar síntomas, seguir tratamientos médicos y ajustar rutinas diarias para mantener un nivel adecuado de salud. Además, el autocuidado en estas circunstancias requiere una evaluación constante de las capacidades y necesidades personales, así como la búsqueda de apoyo social y profesional. La educación sobre la condición de salud y la utilización de recursos disponibles se convierten en herramientas

esenciales para el manejo efectivo del autocuidado. Asimismo, fomentar la autoeficacia es crucial, ya que permite que el individuo se sienta empoderado en su proceso de recuperación y mantenimiento de la salud. La adaptabilidad y la flexibilidad en la planificación del autocuidado son vitales para enfrentar los desafíos que surgen en momentos de alteración. Así, el enfoque de Orem resalta la importancia de un autocuidado proactivo y consciente, que no solo aborda las necesidades inmediatas, sino que también promueve la recuperación y el bienestar a largo plazo.

Retención y Permanencia

La permanencia académica es un objetivo clave para las universidades, y para evitar la deserción estudiantil, se han implementado diversas estrategias a nivel institucional y gubernamental. Una de las principales herramientas en Colombia es el Sistema de Prevención y Análisis de la Deserción en Instituciones de Educación Superior (SPADIES), que monitorea la permanencia de los estudiantes y permite identificar factores de riesgo para una intervención oportuna. Además, el microsítio “Cruzar la meta” ofrece acompañamiento para la implementación de buenas prácticas en las instituciones, orientadas a reducir la deserción (Castro et al., 2017).

Las universidades también impulsan los procesos de Innovación Educativa y fomentan el uso de las TIC para mejorar la experiencia educativa, facilitando el acceso y la flexibilidad en los estudios. En cuanto a los apoyos financieros, se han mejorado las condiciones de crédito educativo y se han implementado subsidios de sostenimiento para ayudar a los estudiantes a cubrir sus gastos durante su formación. El Modelo de Acompañamiento Integral al Estudiante (MAIE) se centra en brindar apoyo integral a los beneficiarios del crédito educativo, atendiendo tanto sus necesidades académicas como personales. Finalmente, se ha fortalecido la orientación vocacional y profesional, asegurando que los estudiantes elijan carreras alineadas con sus

intereses y capacidades, lo que aumenta su motivación y probabilidad de completar sus estudios con éxito (Castro et al., 2017).

Respecto a la retención y permanencia, la Universidad Nacional Abierta y Distancia, implementa la política institucional de retención y permanencia de la UNAD, la cual se centra en incrementar significativamente la tasa de retención de estudiantes, asegurando que cada uno de ellos tenga una experiencia educativa satisfactoria y enriquecedora. Esta política tiene como objetivo principal proporcionar un excelente servicio al estudiantado, abarcando diversas estrategias que promueven el compromiso y la satisfacción de los estudiantes a lo largo de su proceso académico. Se busca identificar y abordar las necesidades específicas de cada estudiante, fomentando un entorno que facilite su permanencia en la universidad. Asimismo, se reconoce que parte de este desafío implica una autoevaluación crítica de las prácticas internas, incluyendo aquellas que, lamentablemente, pueden no estar alineadas con la misión de la institución. Por ello, la política también se enfoca en la formación y sensibilización del personal, con el fin de garantizar que todos los miembros de la comunidad universitaria, desde docentes hasta administrativos, trabajen en conjunto hacia el mismo propósito. Además, se establece un sistema de apoyo integral que incluye tutorías, asesorías académicas y programas de bienestar, diseñados para ayudar a los estudiantes a superar las dificultades que puedan enfrentar. En este sentido, la UNAD está comprometida no solo a retener a sus estudiantes, sino a crear un ambiente que propicie su desarrollo personal y profesional, garantizando así un futuro más prometedor para cada uno de ellos (UNAD, 2017).

La Política Institucional de Retención y Permanencia de la UNAD se fundamenta en una serie de lineamiento, entre los que están 5 compromisos institucionales esenciales que buscan garantizar el éxito académico y la permanencia de los estudiantes. En primer lugar, la gestión

académica se centra en el fortalecimiento y revisión constante de los currículos que integran la oferta académica. Esto implica la gestión activa de los semilleros de investigación, la definición y actualización de los núcleos problemáticos y la implementación de herramientas que faciliten el desarrollo académico, como el Sistema Nacional de Educación Solidaria (SISNES), la Cátedra Unadista y otros mecanismos que promueven tanto la vida académica como la universitaria. Estos aspectos son vitales para asegurar que la educación ofrecida sea relevante y de alta calidad, adaptándose a las necesidades de los estudiantes. En segundo lugar, la gestión pedagógica enfatiza la colaboración entre todos los actores y redes involucradas en el proceso formativo. Esto se concreta en los roles que desempeñan los consejeros y monitores, así como en la aplicación de políticas que promueven la vinculación de docentes ocasionales. Adicionalmente, se fomenta la creación de espacios de soporte como los Círculos de Interacción y Participación Académica y Social (CIPAS), que facilitan un entorno colaborativo y enriquecedor para el aprendizaje. Estos lineamientos, en conjunto, establecen una base sólida para la retención y el éxito de los estudiantes en su trayectoria académica (UNAD, 2017).

Como tercer compromiso de la Política Institucional de Retención y Permanencia de la UNAD, la gestión tecnológica juega un papel fundamental en la optimización y evolución del campus virtual y del sistema de inteligencia de información institucional. Este lineamiento busca implementar un entorno digital que no solo sea accesible y amigable para los usuarios, sino que también esté basado en un sistema de data warehouse que permita la automatización integral de procesos. Esto implica que todos los estudiantes, docentes y personal administrativo puedan acceder de manera eficiente a la información y los recursos necesarios para su desempeño académico y administrativo. La optimización del campus virtual garantiza que los estudiantes cuenten con herramientas actualizadas y funcionales que faciliten su aprendizaje y participación

en actividades académicas. Además, el uso de sistemas de inteligencia de información permite recopilar y analizar datos relevantes sobre el comportamiento y las necesidades de los usuarios, lo que a su vez contribuye a la toma de decisiones informadas y a la implementación de estrategias más efectivas para mejorar la experiencia educativa. En definitiva, este lineamiento tecnológico refuerza el compromiso de la UNAD con la innovación y la mejora continua en la educación a distancia, asegurando que todos los integrantes de la comunidad académica tengan acceso a una infraestructura tecnológica que potencie su desarrollo y permanencia en la institución (UNAD, 2017).

Por último, dentro de la Política Institucional de Retención y Permanencia de la UNAD, se encuentran los compromisos de gestión financiera y la gestión administrativa. En cuanto a la gestión financiera, la universidad se enfoca en la búsqueda permanente de opciones de financiamiento mediante la colaboración con organizaciones externas y la creación de alianzas con actores del sector productivo y educativo, como Icetex y el Fondo Nacional del Ahorro. Esto se traduce en la formalización de convenios de matrícula que faciliten la incorporación de estudiantes, así como en la implementación de políticas de incentivos y descuentos para poblaciones especiales. Estas acciones tienen como objetivo poner a disposición de los estudiantes los mecanismos necesarios que faciliten su vinculación y permanencia en la institución, eliminando barreras económicas que puedan afectar su proceso educativo. Por otro lado, la gestión administrativa se centra en fomentar una cultura del servicio como principio básico en la interacción de los diferentes actores de la organización que mantienen contacto directo con los estudiantes. Este lineamiento implica que los directores de los centros, los funcionarios de Registro y Control Académico, así como los líderes de programa y docentes, deben estar comprometidos en brindar un servicio de calidad. La atención al estudiante es

crucial, especialmente en cursos de alta complejidad, para garantizar que se sientan apoyados y acompañados durante su trayectoria académica, contribuyendo así a su retención y permanencia en la universidad (UNAD, 2017).

Por otro lado, cuando no existe una buena política de retención y permanencia en una universidad existe el riesgo de deserción de los estudiantes de primer matrícula, más aun cuando son estudiantes en modalidad virtual o a distancia como es el caso de la UNAD, ya que esta modalidad significa mayores retos para los jóvenes que enfrentan la adaptación a la vida universitaria. Según el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN), la deserción universitaria se define como el abandono de los estudios por parte del estudiante, resultado de la combinación de diversos factores que influyen negativamente en su permanencia en el sistema educativo. Estos factores incluyen aspectos económicos, como la falta de recursos financieros para costear la matrícula o los gastos asociados a la vida universitaria, y factores sociales y familiares, como la presión para incorporarse al mercado laboral o asumir responsabilidades en el hogar. Además, el MEN señala que factores personales como la falta de adaptación al entorno académico, la carencia de apoyo emocional y los problemas de salud también pueden contribuir a la deserción. Este enfoque destaca la complejidad del fenómeno, ya que no se trata de una causa única, sino de una interacción de múltiples variables que pueden variar entre los estudiantes. El reto para las instituciones educativas y el Estado es identificar estos factores y crear estrategias de apoyo, como becas, programas de orientación y redes de acompañamiento, para reducir la tasa de deserción y garantizar la continuidad de los estudiantes en el sistema universitario (Castro et al., 2017).

El docente y la universidad cumplen un papel fundamental en la deserción estudiantil, ya que ambos juegan un papel crucial en el proceso de adaptación y permanencia de los estudiantes

en el entorno académico. Los docentes no solo son responsables de impartir conocimientos, sino que también actúan como guías y mentores que pueden influir positivamente en la motivación y el compromiso de los alumnos. Por otro lado, la universidad debe establecer un entorno inclusivo y accesible que promueva el desarrollo integral de los estudiantes, garantizando que cuenten con los recursos y servicios necesarios para superar los desafíos que enfrentan. Esto incluye la implementación de políticas de retención, programas de tutoría, asesoramiento académico y actividades de integración social.

Diseño Metodológico

La presente investigación se desarrollará bajo un enfoque cualitativo, ya que se busca explorar en profundidad las dificultades adaptativas y emociones que experimentan los estudiantes de primer semestre en modalidad virtual del CCAV Cartagena (Sarduy Domínguez, 2007). El enfoque cualitativo es adecuado para este estudio porque permite obtener una comprensión detallada de las experiencias subjetivas de los estudiantes, profundizando en aspectos que no pueden capturarse plenamente con métodos cuantitativos.

Diseño de la Investigación

Este estudio es de tipo exploratorio, ya que el objetivo principal es identificar y describir las dificultades y emociones que enfrentan los estudiantes en su proceso de adaptación al entorno virtual (Sarduy Domínguez, 2007). Este diseño permitirá entender los factores que inciden en su bienestar emocional y su permanencia académica, generando información valiosa para desarrollar estrategias de intervención.

Población y Muestra

La población de estudio estará constituida por 25 estudiantes de primer semestre matriculados en modalidad virtual en el CCAV Cartagena. Se seleccionará una muestra intencional de aproximadamente 12 estudiantes, elegidos por su disposición a participar y su experiencia en la modalidad virtual, con el fin de asegurar una variedad de experiencias que enriquezcan la investigación.

Técnicas de Recolección de Datos

Para el desarrollo de la investigación se utilizarán técnicas de recolección de datos, como la entrevista semiestructurada y método de asociación libre, las cuales pueden ser aplicadas a través de Google Forms.

Entrevistas Semiestructuradas: Se realizarán entrevistas en profundidad a los estudiantes, utilizando una guía de preguntas abiertas que permita explorar sus percepciones, emociones y dificultades en el proceso de adaptación a la educación virtual. Las entrevistas proporcionarán información rica y detallada sobre sus experiencias personales, emociones como la ansiedad, estrés o frustración, y las estrategias que utilizan para enfrentar estos desafíos.

Entrevista Semiestructurada: Se implementará el método de asociación libre para evaluar aspectos como el nivel de estrés, ansiedad, manejo del tiempo y uso de las TIC en la educación virtual. Este método permitirá evaluar los problemas identificados, ofreciendo una visión más generalizada sobre las dificultades y emociones de los estudiantes.

Fases del Proyecto

Fase 1. Identificación de Necesidades por Medio de Entrevista Semiestructurada: En esta primera fase, el objetivo es recolectar información para entender las principales dificultades adaptativas y las emociones que enfrentan los estudiantes de primer semestre en modalidad virtual. Se realizarán entrevistas semiestructuradas a un grupo seleccionado de estudiantes, donde se abordarán preguntas abiertas sobre sus experiencias personales como estudiantes de primer semestre en un entorno virtual.

Fase 2: Desarrollo de Estrategias para analizar las necesidades emocionales, académicas y psicosociales de los estudiantes. En esta fase, se implementará el método de asociación libre como estrategias para recolectar información cualitativa sobre cómo los estudiantes perciben su proceso de adaptación a la vida universitaria, se les preguntara sobre 9 temas claves: universidad, primer día de clases, compañeros de clase, expectativas, adaptación, estrés, retos, apoyo y nuevo comienzo; por medio de los cuales se analizaran las necesidades de los estudiantes, lo cual permitirá un mejor diseño del programa de bienestar emocional.

Fase 3: Diseño de Programa de bienestar emocional. Con base en los resultados obtenidos en la fase 1, se procederá a diseñar un programa integral de intervención que responda a las necesidades emocionales y académicas identificadas. Este programa incluirá actividades y estrategias enfocadas en mejorar la regulación emocional, el manejo del estrés, y el desarrollo de habilidades de estudio adaptadas al entorno virtual.

Resultados

A continuación, se muestra los resultados y el análisis de resultados obtenidos a partir de las entrevistas y el método de asociación libre para poder identificar necesidades, dificultades y emociones de los estudiantes de Primera Matrícula del CCAV, en este sentido la tabla 1 muestran las características de los estudiantes que hicieron parte de la muestra estudiada.

Tabla 1

Características de la Muestra Focal Estudiada

Estudiante	Sexo	Edad
Estudiante 1	Hombre	25
Estudiante 2	Mujer	22
Estudiante 3	Hombre	26
Estudiante 4	Mujer	26
Estudiante 5	Mujer	25
Estudiante 6	Hombre	24
Estudiante 7	Hombre	27
Estudiante 8	Mujer	31
Estudiante 9	Mujer	22
Estudiante 10	Hombre	24
Estudiante 11	Mujer	26
Estudiante 12	Hombre	28

Principales Necesidades, Dificultades y Emociones que Experimentan los Estudiantes

De acuerdo con la entrevista realizada a la muestra de 12 estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena, se identifican tres emociones predominantes que afectan su proceso de adaptación a la vida universitaria virtual: miedo, estrés y ansiedad. De estos, el miedo fue la emoción más reportada, experimentada por 8 estudiantes, quienes manifestaron preocupación por no cumplir con las expectativas académicas, adaptarse al entorno virtual y el

temor de no alcanzar el éxito en su carrera. El estrés, por otra parte, fue reportado por 1 estudiante, relacionado principalmente con la gestión del tiempo y las múltiples responsabilidades que deben equilibrar. La ansiedad fue mencionada por 3 estudiantes, quienes describieron sentirse sobrecargados por la incertidumbre de los procesos académicos, la interacción limitada con compañeros y docentes, y la presión constante por cumplir con las tareas en plazos ajustados. Estas emociones, especialmente el miedo y la ansiedad, generan un impacto significativo en su bienestar emocional y representan una necesidad y dificultad que, de no ser abordado, podría influir en el riesgo de deserción estudiantil.

Sobre estos resultados es importante mencionar que, las emociones de miedo, estrés y ansiedad juegan un papel clave en el fenómeno de la deserción estudiantil, especialmente en estudiantes que inician su formación en modalidad virtual. El miedo a no cumplir con las expectativas académicas o a no adaptarse al entorno virtual lleva a muchos estudiantes a dudar de su capacidad para tener éxito, lo que puede aumentar su intención de abandonar los estudios. El estrés, relacionado con la carga académica y la falta de habilidades para gestionar el tiempo, genera agotamiento mental y emocional, dificultando la continuidad en el proceso educativo. Por su parte, la ansiedad incrementa la sensación de incertidumbre y falta de control, lo que provoca que los estudiantes se sientan sobrepasados por las exigencias del programa. Estas emociones no solo afectan el rendimiento académico, sino que incrementan significativamente el riesgo de deserción al generar una desconexión emocional con el proceso de aprendizaje y con la universidad. A continuación, La figura 1, muestra gráficamente el detalle de los resultados encontrados en la entrevista realizada, así mismo para mayor detalle de las respuestas dadas consultar el apéndice B de este estudio.

Figura 1*Principales Emociones Reportadas por los Estudiantes*

Frente a esto y dadas las dificultades emocionales experimentadas por los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena, como el miedo, el estrés y la ansiedad, se evidencia la urgente necesidad de implementar un programa de cuidado emocional que les brinde herramientas para una mejor gestión emocional. Estas emociones afectan no solo su bienestar psicológico, sino también su rendimiento académico y su capacidad para adaptarse al entorno virtual. Un programa de cuidado emocional ofrecería estrategias prácticas para que los estudiantes aprendan a manejar el estrés y la ansiedad, promoviendo un enfoque más equilibrado y saludable ante los desafíos académicos. Este tipo de intervención permitiría que los estudiantes desarrollen habilidades de autorregulación, como el manejo del tiempo, la planificación de actividades y la resolución de problemas, fundamentales para enfrentar el miedo al fracaso académico. Además, el programa fortalecería la resiliencia emocional, ayudándoles a superar las

barreras que dificultan su permanencia y fomentando una actitud más positiva hacia sus estudios. Al ofrecer un espacio de apoyo emocional y psicoeducativo, este programa no solo contribuiría a reducir el riesgo de deserción, sino que también mejoraría su calidad de vida académica y personal, creando un entorno en el que los estudiantes puedan desarrollar su máximo potencial académico en un ambiente más seguro y saludable.

Estrategias para Analizar las Necesidades Emocionales, Académicas y Psicosociales de los Estudiantes

Por otro lado, se aplicó el método de asociación libre para conocer la percepción de los estudiantes en su proceso de adaptación a la vida universitaria, estos resultados se presentarán a través de nubes de palabras, una herramienta visual que permite identificar las respuestas más frecuentes entre los estudiantes encuestados. Por medio de esta herramienta, se les pidió a los participantes que dijeran lo primero que pensaban sobre las siguientes palabras claves: universidad, primer día de clases, compañeros de clase, expectativas, adaptación, estrés, retos, apoyo y nuevo comienzo. Las palabras más mencionadas aparecerán con mayor tamaño, reflejando las asociaciones predominantes en cada tema. Esta representación permitirá identificar rápidamente los términos más relevantes, como las emociones de miedo, estrés y nervios, así como las percepciones sobre sus compañeros y el proceso de adaptación a la vida universitaria. La visualización facilita el análisis de las principales preocupaciones y sentimientos que experimentan los estudiantes en su transición hacia el entorno académico. La figura 2, muestra las palabras que respondieron los estudiantes de la muestra al momento de preguntarles sobre la universidad, para mayor detalle de las respuestas revisar el apéndice C.

Figura 3

Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Primer día de Universidad



En la Figura 3, se observa que la percepción de los estudiantes sobre su proceso de adaptación a la vida universitaria, en relación con el primer día de clases, está principalmente asociada a emociones negativas como confusión, miedo y nervios. Estas emociones reflejan la incertidumbre y el estrés que experimentan al enfrentarse a un entorno nuevo y desconocido. La palabra expectativas también aparece como una palabra intermedia, indicando que, aunque algunos estudiantes pueden tener esperanzas o ilusiones sobre su nuevo comienzo, estas están mezcladas con preocupaciones sobre cómo serán capaces de afrontar los desafíos académicos y sociales. Esta combinación de emociones negativas y expectativas resalta la necesidad de apoyo emocional durante el proceso inicial de adaptación, ya que los estudiantes pueden sentirse angustiados por las demandas del nuevo contexto y sus propias inseguridades. Así mismo, se le preguntó a los estudiantes sobre sus compañeros de clase, sus respuestas se presentan en la figura 4.

Figura 4

Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Compañeros de Clase



Sobre la percepción de los estudiantes respecto a sus compañeros de clase en su proceso de adaptación a la vida universitaria, en la figura 4, se puede observar que está mayormente asociada a emociones positivas, como sociables, amables, buenos y alegres. Esto sugiere que, en general, los estudiantes perciben a sus compañeros como personas accesibles y agradables, lo cual contribuye a generar un ambiente social favorable y una sensación de apoyo en el entorno académico. No obstante, también aparecen algunas palabras con connotaciones negativas, aunque en menor medida, como extraños, callados y ausentes, lo que indica que, para algunos estudiantes, la interacción social puede resultar limitada o incómoda en las primeras etapas de su experiencia universitaria. Estas percepciones mixtas reflejan la diversidad en la adaptación social de los estudiantes, donde algunos logran una mayor conexión interpersonal, mientras que otros experimentan cierta distancia o dificultad para integrarse.

En este mismo sentido, se les pregunto sobre la palabra expectativas, la figura 5, muestra los resultados obtenidos, en esta se puede observar que las expectativas de los estudiantes de primer semestre son altas y variadas en relación con su experiencia universitaria, lo que refleja

Sobre la Figura 6, se puede decir que las palabras que los estudiantes utilizaron para describir su proceso de adaptación a la vida universitaria están mayormente asociadas a emociones negativas, siendo estrés la palabra más destacada. Junto a esto, también se identifican términos como nervios y confusión, que reflejan el impacto emocional que enfrentan durante esta etapa de transición. Estos resultados sugieren que la adaptación al entorno universitario, especialmente en la modalidad virtual, genera una importante carga emocional en los estudiantes, quienes pueden sentirse preocupados por las demandas académicas y la falta de familiaridad con la nueva dinámica. El predominio de estas emociones negativas genera la necesidad de implementar programas de apoyo emocional que ayuden a gestionar estas sensaciones, facilitando así una transición más fluida y saludable hacia la vida universitaria. Teniendo en cuenta que el estrés fue una de las palabras más mencionadas se les pregunto sobre este, la figura 7, muestra las respuestas a esta palabra.

Figura 7

Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Estrés



Teniendo en cuenta la figura anterior, sobre las respuestas de los estudiantes ante la palabra estrés, se puede observar que la palabra más mencionada fue universidad, seguida de

Asimismo, los amigos emergen como una red de apoyo clave que proporciona compañía y alivio frente a los desafíos que enfrentan los estudiantes. Aunque la familia también es relevante, especialmente en términos de respaldo emocional, es notable cómo los compañeros de clase desempeñan un papel esencial en la integración social y en la creación de un ambiente colaborativo, lo que facilita el proceso de adaptación en esta etapa. Esto subraya la necesidad de fomentar relaciones positivas entre estudiantes y docentes, así como promover actividades que fortalezcan la cohesión social.

Figura 10

Respuestas de los Estudiantes sobre el tema Nuevo Comienzo



Sobre la frase nuevo comienzo, la palabra más mencionada fue expectativa, lo que refleja el entusiasmo y las esperanzas que tienen frente a su experiencia universitaria. Sin embargo, también mencionaron palabras negativas como miedo y estrés, lo cual evidencia la mezcla de emociones que experimentan en esta etapa. Si bien las expectativas implican que los estudiantes ven este nuevo ciclo como una oportunidad para crecer y cumplir sus metas, el miedo y el estrés

revelan la inseguridad y preocupación por los desafíos desconocidos que trae consigo la vida universitaria.

Luego de este ejercicio, se puede afirmar que los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena experimentan su proceso de adaptación a la vida universitaria con una combinación de expectativas y emociones negativas mayormente. Aunque muchos tienen grandes esperanzas sobre lo que puede traer esta nueva etapa, también se enfrentan a emociones de temor, nervios, estrés y ansiedad, lo cual puede afectar su capacidad para ajustarse de manera efectiva a las demandas académicas y sociales del entorno universitario. Estas emociones reflejan la incertidumbre y los desafíos que perciben, lo que aumenta el riesgo de desmotivación y, eventualmente, de deserción estudiantil. Por esta razón, es crucial que el programa de cuidado emocional se enfoque en abordar estas emociones y las dificultades relacionadas, brindando herramientas prácticas y apoyo psicológico a los estudiantes. Además, el docente desempeña un rol fundamental en este proceso, no solo como guía académico, sino como una figura de apoyo que puede ayudar a reducir la ansiedad y fomentar un ambiente de confianza y seguridad. Con un enfoque adecuado, el programa puede ayudar a los estudiantes a superar estos desafíos, promoviendo así su permanencia y éxito académico.

Programa de Acompañamiento Emocional y Psicológico

Luego de identificar las principales emociones que experimentan los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena, como miedo, estrés y ansiedad, se evidencia la necesidad de crear un programa enfocado en el manejo emocional. Estas emociones, combinadas con las dificultades que los estudiantes enfrentan en términos de apoyo por parte del docente, tanto en su aprendizaje como en el manejo de tecnologías educativas, afectan significativamente su capacidad de adaptación y permanencia en la universidad. Al entender estos desafíos

emocionales y académicos, se diseñó el programa de manejo emocional para responder a las necesidades de los estudiantes, brindándoles herramientas prácticas para gestionar sus emociones, mejorar su rendimiento académico y facilitar su transición a la modalidad virtual. El objetivo principal del programa es reducir la deserción estudiantil al crear un entorno en el que los estudiantes se sientan respaldados emocional y académicamente, lo que favorece su permanencia y éxito en el proceso educativo.

El programa de manejo emocional está compuesto por cuatro estrategias fundamentales que buscan abordar las diversas necesidades de los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena. La primera estrategia se centra en el cuidado emocional, proporcionando a los estudiantes herramientas para identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva. La segunda estrategia se enfoca en la regulación de emociones, enseñando a las estudiantes técnicas específicas para controlar y expresar sus sentimientos, lo que es crucial para enfrentar situaciones estresantes. La tercera estrategia está dirigida a establecer hábitos y técnicas de estudio que optimicen el aprendizaje, permitiendo a los estudiantes organizar su tiempo y mejorar su rendimiento académico. Finalmente, la cuarta estrategia se concentra en la gestión del tiempo, ayudando a los estudiantes a planificar y priorizar sus actividades de manera efectiva. Un aspecto esencial de este programa es la participación activa de los docentes, quienes jugarán un papel clave en la implementación de estas estrategias. Su involucramiento es fundamental para crear una relación de apoyo entre el estudiante y el docente, promoviendo un ambiente educativo donde los estudiantes se sientan respaldados y motivados para superar los desafíos que enfrentan en su adaptación a la vida universitaria.

A continuación, se describen las 4 estrategias y las actividades a realizar en cada una de ellas.

Tabla 2*Estrategia de Cuidado Emocional*

Título: Cuidado emocional			
Objetivo: Fomentar el cuidado emocional en los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena frente a la nueva experiencia de educación superior			
Momento	Descripción de la estrategia o ejercicio	Objetivo	Materiales
Momento de Alistamiento	(presencial) se realiza una actividad llamada “arriba y abajo” (Virtual) tiene como nombre “vayan por él” consiste en que, quien está dirigiendo la reunión muestra un objeto a la cámara y los participantes rápidamente deben buscar un objeto similar o igual al que se les mostró.	Fomentar la comunicación y coordinación.	Ninguno
Momento de Aproximación	Se harán unas máscaras con las emociones básicas y los participantes deberán escoger la emoción que más han sentido en los últimos días y explicar por qué.	Reconocer las emociones que se experimentan con más frecuencia y su razón	Máscaras de emociones
Momento de Acción	En esta actividad se hablará sobre las emociones básicas: alegría, miedo, rabia, tristeza, sorpresa y asco. Se explicará la diferencia entre emociones primarias, secundarias y terciarias. Se explicará la función de cada una de estas emociones y los pasos de la regulación emocional:	Conocer cómo cuidar las emociones mediante la identificación de los pasos de la regulación emocional	Impresión con pasos de regulación emocional

identificación de emoción,
ubicación en el cuerpo, describirlas,
reconocer su función, aceptarlas,
expresarlas, identificar el
pensamiento de la emoción,
reorientar el pensamiento.

Se le preguntará a cada estudiante
por la emoción que predomina en él
y porque cree que esto pasa. Luego
se les pedirá a los participantes que
cada uno asuma un paso de la
regulación emocional ante mínimo
dos casos situaciones que presenten
y les generen emociones difíciles de
manejar.

Se explicará la trilogía de la salud
Trilogía de la salud: Hábitos de
sueño, hábitos alimenticios y
hábitos de actividad física.

Momento de Reflexión	Se invita a los estudiantes a que expresen a que se comprometen para cuidar mejorar sus estados emocionales.	Promover el compromiso con el cuidado emocional	Ninguno
Momento de Cierre	Se harán tres preguntas: qué aprendí, qué me llevo, que se puede mejorar.	Facilitar la mejora del proceso del programa.	Ninguno

Diaz, M.I, Ruiz, M. A, Villalobos, A. (2017) Manuel de técnicas y terapias cognitivo conductuales. Desclee de Brouwer,

Referenci SA. https://www.academia.edu/32688133/Manual_de_T%C3%A9cnicas_de_Intervenci%C3%B3n_Cognitivo_Conductuales_Ma_%C3%81NGELES_RuIZ_FERN%C3%81NDEZ_MARTA_ISABEL_D%C3%ADAZ_GARC%C3%ADA_ARABELLA_VILLALOBOS_CRESCO

Tabla 3*Estrategia de Regulación Emocional*

Título: Aprendiendo a regular mis emociones.			
Objetivo: Brindar herramientas que faciliten la regulación emocional de los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena			
Momento	Descripción de la estrategia o ejercicio	Objetivo	Materiales
Momento de Alistamiento	Se realiza una actividad llamada “el queso y el ratón” la actividad consiste en elegir una frase o palabra de preferencia sobre el tema abordado, luego se realiza la ilustración de unas escaleras, en el inicio de las escaleras se coloca un ratón y en el final se coloca un queso, los participantes deben ir mencionando letras al azar hasta armar la frase completa, a medida que van acertando el ratón sube un escalón hasta llegar al queso, pero si fallan, repitiendo letras o no cumpliendo con el tiempo pactado para terminar el queso se pudre.	Crear un espacio de diversión y potenciar la disposición frente a las actividades por realizar.	Marcadores y cartulina. (virtual) Se requiere de una herramienta digital (PowerPoint o word) que permita realizar la ilustración.
Momento de Aproximación	Se colocará presentación de video sobre cuidado emocional, llamado, “como cuidar mi salud emocional”.	Mostrar herramientas de cuidado emocional de manera didáctica.	Lugar amplio y tranquilo.

Momento de Acción	<p>Se retomará la explicación de los pasos para la regulación emocional del taller anterior. Se explicará qué es el estrés, y la diferencia entre creencias preferenciales y demandantes. Se evitará que los estudiantes expresen situaciones que les generan estrés y se reflexionará sobre si en estas tienen creencias demandantes o preferenciales. Se realizará de forma práctica las técnicas de manejo emocional como Jacobson, la respiración profunda y el semáforo emocional.</p> <p>Se entregará y explicará matriz de registro que contenga los campos: situación estresante, pensamiento, emoción, conducta, reevaluación positiva y compromisos.</p> <p>Se recomienda realizar actividades como bailar, reír con frecuencia y la escritura como forma de expresión.</p>	<p>Brindar herramientas que faciliten la regulación emocional ante el estrés</p>	Ninguno
Momento de Reflexión	<p>Se invita a los estudiantes a hacer compromisos sobre el adecuado manejo del estrés.</p>	<p>Promover el compromiso con el adecuado manejo del estrés</p>	Ninguno
Momento de Cierre	<p>Se harán tres preguntas: qué aprendí, qué me llevo, que se puede mejorar.</p>	<p>Facilitar la mejora del proceso de prácticas</p>	Ninguno

Diaz, M.I, Ruiz, M. A, Villalobos, A. (2017) Manuel de técnicas y terapias cognitivo conductuales. Desclee de Brouwer,
Refer SA. https://www.academia.edu/32688133/Manual_de_T%C3%A9cnicas_de_Intervenciones_Cognitivo_Conductuales_Ma%81NGELES_RuIZ_FERN%81NDEZ_MARTA_ISABEL_D%81ADAZ_GARC%81ADA_ARABELLA_vILLALOBOS_CRESPO

Tabla 4*Estrategia de Hábitos y Técnicas de Estudio*

Título: Hábitos y técnicas de estudio			
Objetivo: Reflexionar sobre hábitos y técnicas de estudio con los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena			
Momento	Descripción de la estrategia o ejercicio	Objetivo	Materiales
Momento de Alistamiento	<p>Para este momento se realiza una actividad llamada “Quién soy” el moderador debe tener un grupo de tarjeta con imágenes de animales y pedirle a un voluntario que se de vuelta, la imagen se les muestra a los demás compañeros, luego la persona voluntaria debe realizar palabras claves para descubrir qué tipo de animal es. De forma virtual se le pide a la persona voluntaria que se de vuelta a la cámara. Para esto tendrá un límite de un minuto.</p>	Desarrollar un espacio de recreación para los estudiantes	Tarjetas con las imágenes
Momento de Aproximación	<p>En esta actividad se presentarán dos tablas de concentración con nueve círculos de diferentes colores, se les mostrará a los participantes por treinta segundos, se les pedirá que hagan tres grupos y recuerden el orden de los círculos y los armen en una especie de bingo, quien tenga más aciertos se le dará un reconocimiento social por medio de un aplauso.</p>	Reflexionar sobre la importancia de la atención en los hábitos de estudio	Impresión de tablas de concentración. Impresión de tablas

Momento de Acción	<p>Se explicará qué es un hábito y que son los hábitos de estudio.</p> <p>Se presentará un cuadro con los campos: agendamiento, como aprender un tema, disciplina y utilidad práctica de lo estudiado. Brindando recomendaciones generales en cada uno de estos campos, además se les preguntará a los estudiantes sobre ideas que quisieran agregar en los diferentes campos del cuadro.</p>	<p>Promover hábitos y técnicas de estudio que faciliten la adaptación al entorno educativo superior</p>	Ninguno
Momento de Reflexión	<p>Se invitará a los participantes a realizar compromisos para mejorar sus hábitos de estudio.</p>	<p>Promover el compromiso con los adecuados hábitos de estudio.</p>	Ninguno
Momento de Cierre	<p>Se harán tres preguntas: qué aprendí, qué me llevo, que se puede mejorar.</p>	<p>Facilitar la mejora del proceso de prácticas</p>	<p>Facilitar la mejora del proceso de prácticas</p>
Referencias	<p>Ambrose, S. A., Bridges, M. W., & DiPietro, M. (2017). <i>Cómo funciona el aprendizaje: 7 principios basados en la investigación para una enseñanza inteligente</i>. Universidad del Norte. https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/lc/unad/titulos/70011</p>		

Tabla 5*Estrategia de Gestión del Tiempo*

Título: Gestión del tiempo y procrastinación			
Objetivo: Promover la adecuada gestión del tiempo de los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena			
Momento	Descripción de la estrategia o ejercicio	Objetivo	Materiales
Momento de Alistamiento	Se invita a los participantes a seguir una coreografía con música, para animar así al momento y generar dinámicas de alegría y cercanía.	Generar dinámicas de alegría y cercanía.	Equipo de sonido y música
Momento de Aproximación	En esta actividad se invita a los participantes a que expresen una vez en la que se les haya dificultado manejar el tiempo y no hayan cumplido con una responsabilidad en el tiempo estipulado, indicando además que consecuencias les trajo esto.	Mostrar experiencias de vida relacionadas con la gestión del tiempo y sus consecuencias	Ninguno
Momento de Acción	En esta actividad se hablará sobre qué es la gestión del tiempo y la procrastinación. Se presentarán cuatro estrategias del manejo del tiempo y la procrastinación basadas en el libro hazlo ahora: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cambiar la forma en cómo nos hablamos 2. Cambiar la planificación de nuestra semana 3. Cambiar la forma en como manejamos proyectos y metas 4. Aprender a trabajar de manera 	Orientar en la adecuada gestión del tiempo y la superación de la procrastinación	Impresión con preguntas Bolsa para guardar preguntar

	enfocada		
	Luego en una bolsa se colocarán preguntas sobre lo tratado y se invitara a los estudiantes a que respondan estas preguntas generando la reflexión.		
Momento de Reflexión	Se les preguntará a los participantes a que se comprometan consigo mismos para gestionar mejor su tiempo.	Promover la creación de compromisos en la gestión del tiempo en los estudiantes	Ninguno
Momento de Cierre	Se harán tres preguntas: qué aprendí, qué me llevo, que se puede mejorar.	Facilitar la mejora del proceso de prácticas	Ninguno
Referencias	Ramos, L (2023).¡Hazlo Ahora!-Un Resumen de Libros para Emprendedores. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=tTpgExs3w48		

Análisis de Resultados

Partiendo de los resultados encontrados en la muestra estudiada, se tiene que las emociones predominantes entre los estudiantes de primera matrícula en entornos virtuales, como el miedo, el estrés y la ansiedad, están estrechamente relacionadas con sus dificultades de adaptación a la vida universitaria. Estas emociones, identificadas en las entrevistas y el método de asociación libre, reflejan un alto nivel de incertidumbre frente al manejo de plataformas tecnológicas, el cumplimiento de tareas académicas y la interacción con sus compañeros y docentes en un ambiente virtual. El miedo surge en muchos casos por la percepción de falta de control o experiencia en el entorno digital, mientras que el estrés y la ansiedad se asocian con la carga académica y la ausencia de un soporte emocional constante, la carencia de interacción presencial parece incrementar la sensación de aislamiento, intensificando estos sentimientos negativos y dificultando que los estudiantes puedan adaptarse de manera efectiva. Así, el vínculo entre emociones y problemas de adaptación resulta crucial, pues demuestra la necesidad de un programa de apoyo que facilite no solo la comprensión del entorno universitario, sino también el desarrollo de estrategias emocionales para un proceso de adaptación exitoso.

Otro de los hallazgos en el estudio por medio del método de asociación libre, fue en la forma que los estudiantes ven el apoyo en su proceso de adaptación, siendo que los principales apoyos que identifican son los profesores, la familiares y amigos, los cuales son fundamentales en el proceso de adaptación de los estudiantes de primera matrícula a la vida universitaria, especialmente en entornos virtuales. Los estudiantes que cuentan con una red de apoyo sólida logran enfrentar de mejor manera los desafíos emocionales y académicos propios de su transición a la educación superior, experimentando una mayor sensación de seguridad y motivación. Los profesores, al brindar acompañamiento y comprensión, no solo fortalecen el

vínculo académico, sino que también actúan como referentes y guías, facilitando el aprendizaje y la adaptación. Por otro lado, el apoyo familiar y la amistad ofrecen un refugio emocional que mitiga sentimientos de soledad y ansiedad, ayudando a los estudiantes a sentirse respaldados en sus esfuerzos. Este entorno de apoyo integral se traduce en una mejor permanencia académica, ya que los estudiantes tienen menos probabilidades de desertar cuando sienten que cuentan con un sistema de apoyo efectivo que refuerza su bienestar emocional y académico.

A partir de los hallazgos realizados, es posible determinar que la experiencia universitaria puede pasar de ser un momento agradable a una vivencia poco grata. En esos casos, las diversas expectativas y creencias de los estudiantes pueden verse obstaculizadas frente a las emociones negativas y pensamientos abrumadores que suelen surgir en el proceso educativo y de adaptación. Sin embargo, existe un aspecto determinante que impulsa a los estudiantes: el interés y la motivación. Esto se evidencia en el primer paso de inscribirse en el programa deseado en la universidad, lo cual representa el inicio de un camino hacia sus objetivos formativos y profesionales.

Es innegable que los estudiantes experimentan emociones que pueden interferir en el desarrollo eficiente de su experiencia, aunque estas emociones son comunes en este contexto, no deberían convertirse en una causa de deserción o insatisfacción, es fundamental promover la gestión emocional en el entorno educativo y brindar el acompañamiento necesario para transformar positivamente la experiencia universitaria en el CCAV Cartagena. De esta forma, los estudiantes podrían apropiarse de herramientas y conocimientos que les permitan avanzar satisfactoriamente en su proceso educativo. Estos aprendizajes deberían enfocarse tanto en la gestión de las emociones como en el fortalecimiento y desarrollo de competencias educativas, necesarias para un desempeño académico exitoso en los programas de formación superior.

Además de los hallazgos previamente mencionados, uno de los aspectos más reveladores fue la manera en que los estudiantes experimentan una pérdida de control sobre su aprendizaje en el entorno virtual, lo que acentúa la sensación de inseguridad y desorientación; en comparación con la modalidad presencial, donde pueden recibir apoyo inmediato de profesores y compañeros, en el contexto virtual la autoorganización se vuelve una habilidad clave, pero no siempre es bien manejada por los estudiantes de primer semestre, algunos expresan dificultades para estructurar su tiempo y priorizar tareas, lo que generó un ciclo de procrastinación, donde la acumulación de tareas se convirtió en una fuente adicional de estrés, este fenómeno se ve intensificado por la falta de interacción directa, que hace que el aprendizaje se vuelva más impersonal y los estudiantes se sientan menos conectados con el contenido y con la universidad en general.

Otro aspecto para destacar fue la percepción de que el entorno virtual, aunque ofrece flexibilidad, también hace que los estudiantes se sientan más vulnerables a la desconexión, la ausencia de una estructura física, como la asistencia a clases presenciales o la participación en actividades extracurriculares, limita las oportunidades para fortalecer las relaciones interpersonales con otros estudiantes.

Frente a estos resultados, nace la necesidad de implementar un programa de cuidado emocional que atienda las necesidades emocionales y dificultades de adaptación de los estudiantes de primera matrícula en entornos virtuales. Tras identificar que emociones como el miedo, el estrés y la ansiedad afectan la adaptación académica, el programa fue diseñado con cuatro estrategias clave: cuidado emocional, regulación emocional, hábitos y técnicas de estudio, y gestión del tiempo. La estrategia de cuidado emocional busca fomentar el bienestar personal, promoviendo un entorno en el que los estudiantes se sientan apoyados y comprendidos. La regulación emocional, por su parte, les ofrece herramientas para manejar el estrés y la ansiedad

que pueden surgir de las demandas académicas. Además, los hábitos y técnicas de estudio facilitan el proceso de aprendizaje al ofrecer métodos organizativos y de estudio, y la gestión del tiempo les ayuda a distribuir mejor sus actividades académicas y personales. Este enfoque integral responde directamente a las necesidades detectadas y representa un soporte fundamental para mejorar la retención y permanencia de los estudiantes en la universidad.

Conclusiones

En conclusión, este estudio ha permitido identificar que las principales emociones experimentadas por los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena son el miedo, el estrés y la ansiedad. Estas emociones surgen principalmente debido a las dificultades que enfrentan en su proceso de adaptación a la vida universitaria, especialmente en un entorno virtual que impone retos significativos. La falta de interacción cara a cara con compañeros y docentes, junto con la necesidad de adquirir competencias tecnológicas, contribuye a una sensación de preocupación que puede afectar su rendimiento académico y su bienestar general. Además, el cambio en las dinámicas de aprendizaje y la carga académica pueden intensificar estos sentimientos, generando una percepción de sobrecarga que es difícil de manejar para muchos estudiantes. Este contexto resalta la importancia de implementar estrategias efectivas de apoyo al cuidado emocional y académico que ayuden a los estudiantes a gestionar sus emociones y facilitar su adaptación.

Frente a esto, se puede decir que es crucial la importancia del apoyo de los profesores en el proceso de adaptación de los estudiantes a la vida universitaria. Los docentes desempeñan un papel fundamental no solo en la transmisión de conocimientos, sino también como guías y mentores que pueden ayudar a los estudiantes a navegar por los desafíos emocionales y académicos que enfrentan, su participación en el proceso de enseñanza y su disposición para ofrecer orientación y apoyo emocional son elementos clave que pueden marcar la diferencia en la experiencia universitaria de los estudiantes. Al fomentar una relación de confianza y cercanía, los profesores pueden ayudar a reducir la sensación de aislamiento y estrés que a menudo acompaña a la educación en línea. Además, un enfoque colaborativo entre docentes y estudiantes puede facilitar la creación de un ambiente educativo más positivo y motivador, donde los estudiantes se

sientan cómodos expresando sus preocupaciones y buscando ayuda. De esta manera, se potencia no solo su adaptación, sino también su rendimiento académico y bienestar general, contribuyendo a que los estudiantes se sientan más seguros y preparados para afrontar los retos de su nueva etapa en la universidad.

Asimismo, es fundamental reconocer la importancia del apoyo de la familia y amigos en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de primera matrícula, este apoyo emocional y práctico puede ser un factor decisivo en la adaptación exitosa a la vida universitaria, la familia proporciona un entorno de seguridad y comprensión, lo que permite a los estudiantes compartir sus inquietudes y experiencias, aliviando el peso emocional que a menudo conlleva el inicio de una nueva etapa académica. Además, los amigos juegan un papel crucial al ofrecer compañía y motivación, creando un sistema de soporte social que ayuda a mitigar sentimientos de soledad y estrés. Este respaldo puede facilitar la formación de grupos de estudio, donde los estudiantes pueden intercambiar ideas y estrategias de aprendizaje, contribuyendo a un entendimiento más profundo del material académico. Cuando los estudiantes sienten que cuentan con una red de apoyo sólido en su entorno social, se les hace más fácil enfrentar los desafíos académicos y emocionales que surgen en su camino.

Finalmente, el análisis de las emociones y dificultades que experimentan los estudiantes de primera matrícula del CCAV Cartagena revela la complejidad del proceso de adaptación a la vida universitaria, especialmente en un entorno virtual. Las emociones de miedo, estrés y ansiedad, junto con la falta de apoyo adecuado, pueden generar obstáculos significativos en su trayectoria académica. Reconociendo la importancia del apoyo emocional por parte de docentes, familiares y amigos, se hace evidente la necesidad de implementar un programa estructurado que aborde estas inquietudes. Por ello, se ha creado el programa de cuidado emocional, que incluye

estrategias específicas diseñadas para facilitar la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria. Este programa se enfoca en la regulación y el cuidado emocional, brindando herramientas prácticas para manejar las emociones de manera efectiva. Además, integra hábitos y técnicas de estudio, así como estrategias para la gestión del tiempo, para equipar a los estudiantes con habilidades que les permitan enfrentar los retos académicos. Al abordar estas necesidades de manera integral, se espera no solo mejorar la experiencia educativa de los estudiantes, sino también contribuir de forma significativa a su permanencia académica en la universidad.

Referencias Bibliográficas

- Alonso-Serna, D. K. (2019). *Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco, 1(1).*
- Angarita, M., Carvajal, M., Celis, D., Corpus, V., León, D. C. R., & Palencia-Sánchez, F. (2023). *Mental health intervention protocol for university students through support groups to promote adaptation to university life.* <https://doi.org/10.31234/osf.io/e8x5k>
- Ayes, C. C.-B., Ruiz, A. L., & Estévez, G. A. (2020). *Autocuidado: Una aproximación teórica al concepto. Informes Psicológicos, 20(2), Article 2.*
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Bedoya Cardona, E. Y. (2021). *Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. Praxis & Saber, 12(30), 1-16.*
<https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
- Campillay-Araya, M. Á., Masso, A. D., & Muñoz-Arce, G. (2023). *Perspectivas profesionales sobre la intervención psicosocial en Chile. Una revisión sistemática de estudios cualitativos. Revista de Estudios Sociales, (85), 115-135.*
- Castro, Y. G., Durán, O. M., & Zamudio, M. T. (2017). *Riesgos de deserción en las universidades virtuales de Colombia, frente a las estrategias de retención. Libre Empresa, 14(2), Article 2.* <https://doi.org/10.18041/1657-2815/libreempresa.2017v14n2.3038>
- de la Caridad Casanova Moreno, M., González Casanova, W., Machado Reyes, F., Casanova Moreno, D., & González López, M. (2023). *Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. Gaceta Médica Espirituana, 25(2).*

De Piaget, T. D. D. C. (2007). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*.

Recuperado de [http://www.paidopsiquiatria.](http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1.pdf)

[cat/archivos/teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1.pdf), 29.

Díaz, M.I, Ruiz, M. A, Villalobos, A. (2017) *Manual de técnicas y terapias cognitivo-conductuales*. Desclee de Brouwer.

https://www.academia.edu/37113820/TECNICAS_COGNITIVO_CONDUCTUALES_1

—

Gallego Vega, L. E., & Casadiego Sarmiento, M. A. (2018). *Cátedra Nacional de Inducción:*

Estrategia para la mitigación de la deserción y la adaptación a la vida universitaria en la Universidad Nacional de Colombia. Congresos CLABES; 2018: Congreso CLABES

VIII, Ciudad de Panamá, Panamá. <https://ridda2.utp.ac.pa/handle/123456789/5647>

García, M, Hurtado, P. A, Quintero, D. M, Rivera, D. A., & UREÑA, Y. C. (2018). *La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional*.

Revista espacios, 39(49). <https://www.revistaespacios.com/a18v39n49/18394908.html> }

Gatica Eguiguren, F. A. (2015). *Las intervenciones psicosociales en establecimientos educacionales municipales vulnerables bajo el marco de la Ley SEP: Diseño, implementación y logros desde la perspectiva de actores claves*.

Hernández, G.M (2018). *El cuidado en el florecimiento o desarrollo humano personal: reflexiones desde la psicología para la bioética del cuidado*.

[https://personaybioetica.unisabana.edu.co/index.php/personaybioetica/article/view/9476/](https://personaybioetica.unisabana.edu.co/index.php/personaybioetica/article/view/9476/html#:~:text=El%20cuidado%20no%20hace%20referencia,vital%20propio%20y%20del%20otro.)

[html#:~:text=El%20cuidado%20no%20hace%20referencia,vital%20propio%20y%20del%20otro.](https://personaybioetica.unisabana.edu.co/index.php/personaybioetica/article/view/9476/html#:~:text=El%20cuidado%20no%20hace%20referencia,vital%20propio%20y%20del%20otro.)

- Melamed, A. F. (2016). *Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: Un análisis desde la filosofía de la mente. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales*. Universidad Nacional de Jujuy, 49, 13-38.
- Mira-Agulló, J.-G., Parra-Meroño, M.-C., & Beltrán-Bueno, M.-Á. (2017). *Educación Emocional En La Universidad: Propuesta De Actividades Para El Desarrollo De Habilidades Sociales Y Personales*. Vivat Academia, 139, 1-17.
- Morales, J. F., & Moya, M. (2007). *Definición de Psicología social*. JF Morales, M C., Moya. E. Gaviria y I. Cuadrado (Eds.) *Psicología Social*, 3-31.
- Orozco Lara, H., Suarez Silva, J., Olarte Galeano, M., Cabanzo Carreño, C., & Beltran Ariza, A. (2017). *Estudio factores asociados a la deserción estudiantil en la universidad minuto de dios de la sede virtual y a distancia*. Congresos CLABES; 2017: Congreso CLABES VII, Córdoba, Argentina. <https://ridda2.utp.ac.pa/handle/123456789/3109>
- Padilla, H. A. S., Perera, J. J. D., Amezcua, C. D. A., & Fernández, M. S. (2022). *Hábitos de estudio, motivación y estrés estudiantil en ambientes virtuales de aprendizaje*. *Revista Boletín Redipe*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.36260/rbr.v11i1.1650>
- Ramírez López, J. F., & Martínez, D. P. (2022). *Las dimensiones de satisfacción estudiantil como predictoras de riesgo de deserción escolar en estudiantes de una universidad virtual*. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 22(1), 37-50.
- Rengifo de Vargas, Y. (2021). *Las emociones en enfermería: una mirada desde el cuidado humano*. CEIG (Centro de Investigación y estudios gerenciales), 52, 146-161.
- Reyes Reyes, A. A. (2021). *Salud mental positiva, personalidad y adaptación Universitaria: Análisis predictivo en estudiantes Universitarios de Colombia* [masterThesis,

- Ruiz, E. B., Maldonado, S. I. M., Valero, C. Z. V., Rodríguez, A. S., & Escobar, G. G. (2014). *Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman*. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 16(1), 37-57.
- Sarduy Domínguez, Y. (2007). *El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa*. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(3), 0-0.
- Sarmiento Monteverde, A. L. (2022). *Relación entre regulación emocional y rendimiento académico desde el modelo de James Gross en estudiantes escolares y universitarios*. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/15816>
- Toasa Guachi, L. A., Toasa Guachi, R. M., Toasa Guachi, L. A., & Toasa Guachi, R. M. (2022). *El proceso de aprendizaje virtual y su incidencia en la salud mental de los estudiantes*. *Revista Científica UISRAEL*, 9(1), 49-68. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n1.2022.496>
- Universidad de La Sabana]. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/47331>
- Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). (2017). *Política institucional de retención y permanencia*.
- Villa, J. (2012). La acción y el enfoque psicosocial de la intervención en contextos sociales: ¿podemos pasar de la moda a la precisión teórica, epistemológica y metodológica? *El Ágora USB*, 12 (2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4550239>
- Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A., & Vélez-Marín, V. M. (2021). *Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: Una síntesis crítica de la literatura*. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>

Apéndices

Apéndice A

Modelo de la Entrevista Realizada a Estudiantes

Formato de Entrevista a Estudiantes

Fecha:

Hora:

¿Cómo le parece la metodología de la UNAD?

¿Cómo le ha parecido la formación académica de su programa de estudio?

¿Cómo ha sido su proceso de adaptación en la UNAD?

¿Cómo es su interacción con sus compañeros?

¿Ha sentido alguna tensión emocional por su proceso académico? Si es así, indique cual

¿Le gustaría participar en el programa de cuidado emocional: ¿Aprendiendo a gestionar mis emociones?

¿Le gustaría recibir información del programa por medio de una red social?

Apéndice B*Principales Emociones Reportadas y Método de Asociación Libre*

Emociones Experimentada	Estudiantes
Miedo	Estudiante 4
	Estudiante 11
	Estudiante 7
	Estudiante 3
	Estudiante 5
	Estudiante 8
	Estudiante 2
	Estudiante 6
Estrés	Estudiante 9
Ansiedad	Estudiante 1
	Estudiante 10
	Estudiante 12

Apéndice C

Resultados del Método de Asociación Libre: Adaptación a la Vida Universitaria

	Palabras								
	Universid ad	Primer día de clases	Compañer os de clase	Expectativ as	Adaptació n	Estrés	Retos	Apoyo	Nuevo comienzo
Estudiante 1	Temor	Confundid o	pocos	altas	Normal	universida d	algunos	familia	Miedo
Estudiante 2	Nervios	Expectativ as	amables	muchas	Bien	tareas	muchos	Compañer os	Proceso
Estudiante 3	expectativ as	Bien	extraños	grandes	buena	Actividade s	universidad	poco	Expectativ a
Estudiante 4	Estrés	compañero s	buenos	varias	estrés	siempre	tareas	amigos	Experienci a
Estudiante 5	confundid a	presentació n	alegres	seguridad	Nervios	universida d	trabajos	Lecturas	Diferente
Estudiante 6	Ansioso	miedo	Sociables	varias	lenta	Estudio	aprendizaje	Profesores	Nervios
Estudiante 7	Alegría	expectativa s	Callados	algunas	poca	Trabajos	Universidad	Estudiantes	Estrés
Estudiante 8	Susto	Rutina	Ausentes	demasiadas	Confusión	tecnología	actividades	tutores	Expectativ a

Estudiante 9	Metas	Temor	Tranquilos	Muchas	buena	actividades	cursos	universidad	Paciencia
Estudiante 10	Compromiso	Ansiedad	Diversos	altas	Normal	estudiar	conocimientos	A veces	Extraño
Estudiante 11	Ocupado	contenta	Amables	varias	Estrés	Cursos	actividad	amigos	Bueno
Estudiante 12	Estudio	nervios	Amistosos	Grandes	Estrés	Universidad	aprendizaje	Profesor	Diverso