



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Título del trabajo

Evaluación del programa “forma tu ser” en los estudiantes de primer ciclo

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología Clínica.

Autor/a:

Joselyn Cárdenas Cajamarca.

Director:

Mgt. Xavier Muñoz Astudillo.

Cuenca – Ecuador

2024

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mis padres, ya que todo lo que he logrado es por ellos y para ellos, a mis hermanas quienes me han motivado a ser mejor durante este proceso universitario, a los profesores que me acompañaron durante mi carrera para generar un mayor nivel de aprendizaje y a las personas que en algún momento me compartieron su conocimiento y brindaron su ayuda.

AGRADECIMIENTO.

Quiero agradecer principalmente a mis padres quienes han sido el pilar fundamental de mi vida, a la universidad del Azuay por permitirme realizar este trabajo de titulación y de manera especial a mi tutor de tesis Xavier Muñoz y a mi tribunal Fabricio Peralta, por haberme guiado no solamente en este trabajo sino a lo largo de la carrera universitaria, brindándome el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando valores.

RESUMEN

El programa “Forma tu Ser” ofrece a los estudiantes una formación integral que les ayuda a desarrollar sus habilidades personales, sociales y académicas. En la presente investigación se evalúa el impacto que tiene el programa “Forma tu ser” en los estudiantes de primer ciclo en la Universidad del Azuay. Esta investigación tiene un enfoque metodológico mixto (cualitativo – cuantitativo), con un análisis descriptivo, teniendo en cuenta que está bajo un diseño no experimental, la muestra final para este trabajo fue de N=100 participantes. A partir de la encuesta “Forma tu ser”, con 18 preguntas semiestructuradas, se obtuvo respuestas de nivel satisfactorio alto por parte de los estudiantes, ellos mencionan que ha mejorado su desarrollo personal y grupal. Se recomienda aplicar este tipo de talleres a futuros integrantes de los primeros ciclos debido al alcance positivo que se obtuvo.

Palabras claves: desarrollo personal, estudiantes, integración, motivación, satisfacción.

ABSTRACT

The “Forma tu Ser” program offers students comprehensive training that helps them develop their personal, social and academic skills. This research evaluates the impact that the “Forma tu ser” program has on first-cycle students at the University of Azuay. This research has a mixed methodological approach (qualitative - quantitative), with a descriptive analysis, taking into account that it is under a non-experimental design, the final sample for this work was N=100 participants. From the survey “Form your being”, with 18 semi-structured questions, responses of a high satisfactory level were obtained from the students, they mention that they improved their personal and group development. It is recommended to apply this type of workshop to future members of the first cycles due to the positive scope obtained.

Keywords: personal development, integration, motivation, students, satisfaction.

INDICE

CAPITULO 1	1
1.INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 2.....	3
2. MARCO TEÓRICO.....	3
Desarrollo Personal y formación integral en el proyecto de vida:	3
Bienestar Psicológico y la deserción académica:	5
Desafíos de educación secundaria a la universidad e importancia de la orientación académica y vocacional en la universidad:	7
Promoción de la adaptación y la integración social en estudiantes de primer año:	9
Desarrollo de habilidades de autogestión en estudiantes universitarios:	11
Autocuidado en la vida universitaria:.....	14
2.1 ESTADO DEL ARTE:	17
CAPITULO 3.....	20
3. METODOLOGÍA.....	20
Diseño de la Investigación	20
Participantes	20
Criterios de inclusión.	20
Instrumentos de Medición.....	21
Procedimiento.....	21
CAPITULO 4.....	22
4. RESULTADOS.....	22
CAPITULO 5.....	31
5. DISCUSIÓN	31
CONCLUSIONES	34
RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS.....	37

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis descriptivo de las carreras de psicología	22
Tabla 2. Análisis descriptivo del ambiente favorable para el crecimiento emocional.....	22
Tabla 3. Análisis descriptivo del aporte del proyecto "Forma tu ser" a nivel personal	22
Tabla 4. Análisis descriptivo del aporte del proyecto "Forma tu ser" a nivel académico.	23
Tabla 5. Análisis descriptivo del aporte del proyecto "Forma tu ser"	23
Tabla 6. Análisis descriptivo de la valoración de la experiencia en las dos primeras semanas de la carrera universitaria.	24
Tabla 7. Análisis descriptivo del ambiente favorable para el crecimiento personal.....	24
Tabla 8. Análisis descriptivo del nivel de satisfacción en las actividades realizadas. (dinámicas de grupo).	24
Tabla 9. Análisis descriptivo del nivel de satisfacción en las actividades desarrolladas. (metáforas y cuentos).	25
Tabla 10. Análisis descriptivo del nivel de satisfacción en las actividades desarrolladas. (técnicas reflexivas).	25
Tabla 11. Análisis descriptivo del nivel de satisfacción en las actividades desarrolladas. (videos).	26
Tabla 12. Análisis descriptivo de la experiencia universitaria. Dimensión (espacio de aprendizaje).....	26
Tabla 13. Análisis descriptivo de la experiencia universitaria. Dimensión (arte y cultura).	27
Tabla 14. Análisis descriptivo de la experiencia universitaria. Dimensión (crecimiento humano).	27
Tabla 15. Análisis descriptivo de integración y adaptación a la universidad.	28
Tabla 16. ¿La propuesta del proyecto de vida, consideras que fue beneficiosa para ti?	28
Tabla 17. Argumenta como fue tu experiencia en estas dos primeras semanas de primer ciclo de tu carrera universitaria.	29
Tabla 18. ¿Consideras que en la Universidad hay un ambiente favorable para tu crecimiento emocional?	29

CAPITULO 1

1.INTRODUCCIÓN

En el contexto de la educación universitaria, el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes han emergido como aspectos fundamentales para asegurar una experiencia satisfactoria y exitosa. La transición a la vida universitaria puede ser un desafío para muchos estudiantes, ya que se enfrentan a nuevos entornos, demandas académicas y responsabilidades personales. Durante esta etapa crucial, los estudiantes se encuentran en un proceso de crecimiento y autodescubrimiento, donde se forjan las bases para su futuro académico y profesional.

En este sentido, la Universidad del Azuay ha reconocido la importancia de promover el desarrollo personal y académico de sus estudiantes en todos los ámbitos en los que elijan desempeñarse. Conscientes de que los alumnos que ingresan por primera vez al campus pueden presentar desafíos en la elaboración de un Proyecto de Vida claro y definido, la institución ha implementado el proyecto "Forma tu ser". Esta iniciativa se dirige específicamente a estudiantes de primer ciclo y tiene como objetivo lograr una integración de los objetivos planteados con relación a las necesidades y capacidades de los estudiantes.

El proyecto "Forma tu ser" se sustenta en la importancia de brindar apoyo socioemocional y promover el desarrollo personal de los estudiantes universitarios. A través de una variedad de actividades, talleres y servicios de asesoramiento, se busca crear un espacio seguro y de contención emocional donde los estudiantes puedan abordar sus inquietudes y preocupaciones. La promoción de habilidades socioemocionales, como la inteligencia emocional, la resolución de conflictos y la gestión del estrés, es fundamental para mejorar la adaptación, la satisfacción y el rendimiento académico de los estudiantes.

Además, el proyecto "Forma tu ser" busca fomentar la participación en actividades extracurriculares, como clubes estudiantiles, equipos deportivos, proyectos de voluntariado y eventos culturales. La participación en estas actividades no solo enriquece la experiencia universitaria, sino que también promueve el desarrollo de habilidades transferibles, como el trabajo en equipo, la comunicación y el liderazgo, que son altamente valoradas en el ámbito laboral y profesional.

La presente investigación se desarrolla en cinco capítulos, cada uno de los cuales aborda un aspecto importante del tema. El primer capítulo, introducción, proporciona una breve introducción al tema y establece los objetivos de la investigación. El segundo capítulo, marco teórico, desarrolla los conceptos y teorías relevantes para el estudio. El tercer capítulo, metodología, describe los métodos y procedimientos utilizados en la investigación. El cuarto capítulo, resultados, presenta los hallazgos de la investigación. El quinto capítulo, discusión, analiza los resultados en el contexto de otras investigaciones relevantes. Finalmente, las conclusiones y recomendaciones resumen los hallazgos de la investigación y ofrecen sugerencias para futuras investigaciones.

CAPITULO 2

2. MARCO TEÓRICO

Desarrollo Personal y formación integral en el proyecto de vida:

El desarrollo personal es un aspecto fundamental en la vida de los estudiantes universitarios, ya que implica el crecimiento y la evolución en diferentes dimensiones de su ser (Rosales Llontop et al., 2020). En este contexto, el proyecto "Forma tu ser" se presenta como una iniciativa que busca promover el desarrollo personal de los estudiantes de primer ciclo. (Imbernón, 2020) A través de diversas actividades y estrategias, el proyecto brinda herramientas y oportunidades para que los estudiantes puedan explorar su identidad, desarrollar habilidades y potenciar su autoconocimiento (Jordán Sierra & Codana Alcántara, 2019).

La etapa universitaria es un momento de transición y descubrimiento, donde los estudiantes están expuestos a nuevas experiencias, desafíos y oportunidades de aprendizaje (Imbernón, 2020). El proyecto "Forma tu Ser" brinda un espacio seguro y de apoyo para que los estudiantes puedan reflexionar sobre sí mismos, establecer metas personales y trabajar en su crecimiento personal (Jordán Sierra & Codana Alcántara, 2019; Torres et al., 2019). Se enfoca en aspectos como el desarrollo de habilidades sociales, la gestión emocional, la toma de decisiones y la adquisición de competencias transversales que serán valiosas en su vida personal y profesional (Imbernón, 2020).

La formación integral es un objetivo clave en la educación universitaria, ya que implica el desarrollo equilibrado de diferentes dimensiones del ser humano (Tigrero Hernández, 2020). El proyecto "Forma tu ser" se alinea con este objetivo, ya que busca brindar una formación integral a los estudiantes de primer ciclo (Villanueva Blas et al., 2020). Más allá de la

adquisición de conocimientos académicos, el proyecto se enfoca en el desarrollo de habilidades, actitudes y valores que contribuyen a la formación integral de los estudiantes (Tobón-Marulanda, 2018).

La formación integral implica el desarrollo de competencias tanto cognitivas como socioemocionales (Tigrero Hernández, 2020). En este sentido, el proyecto "Forma tu ser" promueve el desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo (Díaz-Garay et al., 2020). Además, se enfoca en aspectos como la ética, la responsabilidad social y el desarrollo de una conciencia ciudadana. Estos elementos contribuyen a una formación integral que va más allá de los aspectos puramente académicos, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida de manera integral (Tobón-Marulanda, 2018; Villanueva Blas et al., 2020).

A su vez, el proyecto de vida es un componente esencial en la vida de los estudiantes universitarios. El proyecto "Forma tu ser" reconoce la importancia de que los estudiantes puedan elaborar y definir su propio proyecto de vida (Almeida García, 2021). A través de diferentes actividades y talleres, el proyecto brinda herramientas y recursos para que los estudiantes puedan reflexionar sobre sus metas, intereses, fortalezas y valores (Betancourth Zambrano et al., 2019). Esto les permite establecer una visión clara de su futuro y desarrollar un plan de acción para alcanzar sus objetivos (Almeida García, 2021).

El proyecto de vida no solo se enfoca en la dimensión académica, sino que abarca aspectos personales, profesionales y sociales (Hernández-Quirama et al., 2020). Los estudiantes son guiados para que puedan identificar sus pasiones, talentos y propósito de vida (Hernández-Quirama et al., 2020). También se les brinda orientación en la toma de decisiones importantes, como la elección de la carrera universitaria o el diseño de un plan de desarrollo

personal (Garcés Delgado et al., 2019). El proyecto "Forma tu ser" se convierte así en un apoyo importante para los estudiantes, brindándoles las herramientas necesarias para la construcción y el seguimiento de su proyecto de vida (Garcés Delgado et al., 2019; Hernández-Quirama et al., 2020).

Bienestar Psicológico y la deserción académica:

El bienestar psicológico es un aspecto fundamental en la vida de los estudiantes universitarios (González-Aguilar, 2021). La transición a la vida universitaria puede generar diversos desafíos y situaciones de estrés, por lo que es importante brindar apoyo y promover el bienestar emocional de los estudiantes (Rossi et al., 2019). El proyecto "Forma tu ser" reconoce la importancia del bienestar psicológico y se enfoca en su promoción a través de diversas estrategias (Tapullima Mori & Ramírez García, 2022).

El proyecto ofrece espacios de contención emocional, como grupos de apoyo y sesiones de acompañamiento psicológico. Además, se promueven prácticas de autocuidado y técnicas de manejo del estrés para que los estudiantes puedan desarrollar habilidades de autorregulación emocional (Tapullima Mori & Ramírez García, 2022). Se fomenta la importancia de mantener un equilibrio entre el estudio, las actividades extracurriculares y el descanso, así como el cuidado de la salud física y mental (Narváez et al., 2021). Todo esto contribuye a que los estudiantes puedan enfrentar los desafíos de la vida universitaria de manera saludable y promueve un entorno propicio para su bienestar emocional (González-Aguilar, 2021).

La deserción académica es un desafío importante en la educación universitaria. Muchos estudiantes abandonan sus estudios debido a diversas razones, como la falta de motivación, la falta de apoyo académico, las dificultades económicas o la falta de conexión con la institución

educativa (Rivera Vergaray, 2021). El proyecto "Forma tu ser" busca abordar este problema a través de diferentes estrategias que contribuyen a la retención y el éxito académico de los estudiantes (Pereira Santana & Vidal Cortez, 2020).

Una de las estrategias clave es brindar apoyo académico personalizado, como tutorías y asesoramiento académico (Chalela-Naffah et al., 2020). Esto permite a los estudiantes recibir orientación y ayuda en áreas donde presenten dificultades, lo que contribuye a fortalecer su rendimiento académico (Henriquez Cabezas & Vargas Escobar, 2022). Además, se fomenta la creación de redes de apoyo entre los propios estudiantes, para que puedan brindarse mutuo respaldo y colaboración (Cortés Cáceres et al., 2019).

Otro aspecto relevante es la detección temprana de posibles problemas académicos. El proyecto "Forma tu ser" implementa mecanismos de seguimiento y monitoreo del desempeño académico de los estudiantes, lo que permite identificar a tiempo aquellos que puedan estar en riesgo de deserción (Chaves Campo et al., 2021). De esta manera, se pueden implementar intervenciones y medidas de apoyo específicas para evitar la deserción y fomentar la perseverancia en los estudios (Henriquez Cabezas & Vargas Escobar, 2022).

El proyecto "Forma tu ser" aborda diferentes aspectos clave en la vida de los estudiantes universitarios, como el desarrollo personal, la formación integral, el proyecto de vida, el bienestar psicológico y la deserción académica (Cortés Cáceres et al., 2019). A través de estrategias innovadoras y orientadas a las necesidades de los estudiantes, el proyecto busca promover su crecimiento, su éxito académico y su bienestar general (Chalela-Naffah et al., 2020). Estos aspectos son fundamentales para que los estudiantes puedan aprovechar al máximo su experiencia universitaria y desarrollarse plenamente en todas las áreas de sus vidas (Sotomayor Soloaga & Rodríguez-Gómez, 2020).

Los programas de desarrollo personal dirigidos a estudiantes universitarios han demostrado tener un impacto significativo en su crecimiento personal y académico (Opazo et al., 2019). Estas iniciativas buscan promover habilidades y competencias clave, como la autogestión, la resiliencia y el pensamiento crítico (Díaz Vera et al., 2021; Fontalvo et al., 2021; Opazo et al., 2019).

Al participar en estos programas, los estudiantes adquieren herramientas y estrategias que les permiten enfrentar de manera efectiva los desafíos académicos y personales que surgen durante su vida universitaria (Cortés Cáceres et al., 2019; Opazo et al., 2019). Además, estos programas fomentan el bienestar estudiantil y contribuyen a una mayor satisfacción y sentido de pertenencia en el entorno universitario (Opazo et al., 2019).

El bienestar estudiantil es un aspecto fundamental para el éxito académico y personal en el primer ciclo universitario (Moreno Quinto et al., 2023; Murillo-Vargas et al., 2021a). Para promoverlo, es importante implementar estrategias eficaces que aborden diferentes dimensiones, como la salud física y mental, el equilibrio entre el estudio y el ocio, y el desarrollo de habilidades de afrontamiento (Murillo-Vargas et al., 2021b).

Estas estrategias pueden incluir programas de orientación y apoyo emocional, actividades extracurriculares que fomenten la participación estudiantil, así como servicios de asesoramiento y atención médica (Arias & Lastra, 2018). Al fortalecer el bienestar estudiantil, se crea un entorno propicio para el aprendizaje, el crecimiento personal y el logro de metas académicas (Arias & Lastra, 2018; Murillo-Vargas et al., 2021a).

Desafíos de educación secundaria a la universidad e importancia de la orientación académica y vocacional en la universidad:

La transición de la educación secundaria a la universidad puede ser un proceso desafiante para muchos estudiantes (Mota et al., 2021). Durante esta etapa, los estudiantes se enfrentan a

cambios significativos en su entorno académico, social y personal. Pueden experimentar dificultades para adaptarse a las nuevas exigencias académicas, establecer nuevas amistades y enfrentar la autonomía y responsabilidad que implica la vida universitaria (Yaguana-Castillo et al., 2019). Es importante comprender y abordar estos desafíos mediante programas de transición que brinden orientación académica, apoyo emocional y estrategias de adaptación. Al proporcionar recursos y apoyo adecuados, se facilita una transición más exitosa y se sientan las bases para un rendimiento académico óptimo (Rincón Ospina, 2021).

La orientación académica y vocacional desempeña un papel crucial en el desarrollo y éxito de los estudiantes universitarios. Estos servicios brindan información y asesoramiento sobre las diferentes opciones de carrera, los requisitos académicos y las oportunidades de desarrollo profesional (Rincón Ospina, 2021).

Además, ayudan a los estudiantes a explorar sus intereses, habilidades y valores, y a tomar decisiones informadas sobre su trayectoria educativa y laboral. La orientación académica y vocacional también puede incluir el desarrollo de habilidades de planificación y toma de decisiones, así como la identificación de recursos y oportunidades adicionales para el crecimiento y el desarrollo profesional (Llanes Ordóñez et al., 2020). Al recibir una orientación sólida, los estudiantes universitarios pueden tomar decisiones más acertadas en relación con su carrera y alcanzar un mayor sentido de satisfacción y realización personal.

La autogestión es una habilidad esencial para el éxito académico de los estudiantes universitarios. Implica la capacidad de organizar y administrar el tiempo de manera eficiente, establecer metas claras, mantener la motivación y desarrollar estrategias efectivas de estudio y aprendizaje (Ortiz-Colón et al., 2018a). Los estudiantes que son capaces de autogestionarse de

manera efectiva tienden a tener un mejor desempeño académico, mayor perseverancia y capacidad para superar obstáculos.

Además, la autogestión les permite equilibrar sus responsabilidades académicas con otras actividades y compromisos personales. Es importante proporcionar a los estudiantes herramientas y recursos que promuevan el desarrollo de habilidades de autogestión, como talleres de planificación, estrategias de organización y técnicas de manejo del tiempo (Ortiz-Colón et al., 2018b). Al fortalecer la autogestión, se empodera a los estudiantes para que tomen el control de su aprendizaje y logren un mayor éxito en su trayectoria universitaria.

Las habilidades socioemocionales son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes universitarios. Estas habilidades incluyen la inteligencia emocional, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos (Paz-Maldonado & Silva-Peña, 2021). Al fomentar estas habilidades en el ámbito universitario, se promueve un ambiente de convivencia positivo, se fortalecen las relaciones interpersonales y se mejora el bienestar emocional de los estudiantes (Arias & Lastra, 2018).

Los programas y actividades que se centran en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como talleres de inteligencia emocional, grupos de apoyo y actividades de servicio comunitario, son herramientas efectivas para promover un crecimiento personal significativo y una mayor capacidad de relacionarse de manera positiva con los demás (Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, & Axpe Sáez, 2019).

Promoción de la adaptación y la integración social en estudiantes de primer año:

La adaptación y la integración social son aspectos clave en la experiencia universitaria de los estudiantes de primer año (López, 2001). Durante este período de transición, muchos estudiantes se enfrentan a desafíos para establecer nuevas amistades, encontrar su lugar en la

comunidad estudiantil y sentirse parte de la vida universitaria (Paz-Maldonado & Silva-Peña, 2021). Es importante implementar estrategias que promuevan la adaptación y la integración, como programas de orientación, mentorías estudiantiles y actividades de integración social (Paz-Maldonado & Silva-Peña, 2021). Estas iniciativas brindan a los estudiantes oportunidades para conectarse con sus compañeros, familiarizarse con los recursos universitarios y desarrollar un sentido de pertenencia en la institución.

El apoyo emocional y las redes de apoyo desempeñan un papel fundamental en el bienestar estudiantil y el éxito académico. Los estudiantes universitarios a menudo se enfrentan a desafíos emocionales y académicos, y contar con un sistema de apoyo sólido puede marcar la diferencia en su capacidad para superar estos obstáculos (Paz-Maldonado & Silva-Peña, 2021). Es esencial proporcionar servicios de asesoramiento y apoyo emocional, así como promover la creación de redes de apoyo entre los estudiantes, estas redes pueden incluir grupos de estudio, clubes estudiantiles, programas de tutoría y espacios de encuentro social (Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, & Axpe Sáez, 2019). Al brindar un entorno de apoyo, se fomenta la salud mental y emocional de los estudiantes, lo cual contribuye a un mejor rendimiento académico y una mayor satisfacción en su experiencia universitaria.

La motivación es un factor crucial en el logro de metas académicas de los estudiantes universitarios (Nieri & Fritzler, 2019). La forma en que los estudiantes se motivan a sí mismos y mantienen su impulso puede influir significativamente en su éxito académico (Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, & Axpe Sáez, 2019).

Es importante comprender los diferentes tipos de motivación, como la motivación intrínseca y extrínseca, así como las estrategias efectivas para mantener y aumentar la motivación (Al-Kurdi et al., 2020; Fontalvo et al., 2021). Esto puede incluir establecer metas

claras, encontrar significado y relevancia en el trabajo académico, y buscar fuentes de apoyo y reconocimiento. Al comprender y promover una motivación positiva, se crea un entorno que fomenta la persistencia, el compromiso y el logro de metas académicas (González-Cantero et al., 2020).

El sentido de pertenencia en la comunidad estudiantil es crucial para el bienestar y el éxito de los estudiantes universitarios (Mayor Paredes, 2019). Fortalecer este sentido de pertenencia implica crear un ambiente inclusivo y acogedor, donde los estudiantes se sientan valorados y conectados con sus compañeros y la institución (Murillo-Vargas et al., 2021a). Se pueden implementar estrategias como programas de mentoría, actividades de integración, eventos comunitarios y espacios de participación estudiantil. Estas iniciativas fomentan la creación de vínculos, el apoyo mutuo y la participación de los estudiantes en la vida universitaria.

Desarrollo de habilidades de autogestión en estudiantes universitarios:

Las habilidades de autogestión son fundamentales para el éxito académico y personal de los estudiantes universitarios (Opazo et al., 2019). Estas habilidades incluyen la planificación efectiva, la organización del tiempo, la toma de decisiones informadas y el establecimiento de prioridades. Al desarrollar habilidades de autogestión, los estudiantes pueden mejorar su productividad, reducir el estrés y lograr un equilibrio saludable entre sus responsabilidades académicas y personales (González-Vázquez, 2019). Es importante proporcionar recursos y apoyo para el desarrollo de estas habilidades, como talleres de gestión del tiempo, herramientas de planificación y estrategias de establecimiento de metas (Mayor Paredes, 2019). Al empoderar a los estudiantes con habilidades de autogestión, se les brinda las herramientas necesarias para tener éxito en su vida universitaria y más allá.

La resiliencia es una habilidad fundamental para afrontar los desafíos académicos de los estudiantes universitarios (Paz-Maldonado & Silva-Peña, 2021). La vida universitaria puede presentar obstáculos y situaciones estresantes, como exámenes difíciles, plazos ajustados y exigencias académicas elevadas (González et al., 2016). La resiliencia les permite a los estudiantes adaptarse y recuperarse de estas adversidades, manteniendo su bienestar emocional y su rendimiento académico (Jenkins et al., 2018). Promover la resiliencia implica brindarles a los estudiantes estrategias para gestionar el estrés, fomentar la mentalidad de crecimiento, ofrecer apoyo emocional y desarrollar habilidades de afrontamiento eficaces (González et al., 2016).

La claridad de metas es esencial en el proceso de toma de decisiones de los estudiantes universitarios (Encalada-Benítez et al., 2020). Tener metas claras les brinda dirección y propósito, lo cual influye en sus elecciones académicas, profesionales y personales. Al fomentar la claridad de metas, se promueve la motivación, la persistencia y la toma de decisiones más informadas (Nieri & Fritzler, 2019). Los programas de desarrollo personal y orientación académica pueden ayudar a los estudiantes a explorar y definir sus metas, identificar los pasos necesarios para alcanzarlas y ajustar su planificación en función de sus objetivos.

Las habilidades de comunicación y trabajo en equipo son esenciales para el éxito académico y profesional de los estudiantes universitarios (Quezada-Rodríguez et al., 2020). Estas habilidades les permiten colaborar de manera efectiva, expresar sus ideas, resolver conflictos y trabajar en proyectos grupales (Asún Dieste et al., 2019). Al fomentar estas habilidades, se prepara a los estudiantes para el entorno laboral y se mejora su capacidad para relacionarse y colaborar con otros (Ayoví-Caicedo, 2019). Los programas de desarrollo de

habilidades de comunicación y trabajo en equipo pueden incluir talleres, actividades prácticas, proyectos colaborativos y simulaciones (Ayoví-Caicedo, 2019).

La promoción de la creatividad y el pensamiento crítico en el proceso de aprendizaje es fundamental para el desarrollo intelectual de los estudiantes universitarios. Estas habilidades les permiten explorar nuevas perspectivas, generar ideas originales, analizar de manera crítica la información y resolver problemas de manera innovadora (Rodríguez de Medina Quevedo, 2013). Al fomentar la creatividad y el pensamiento crítico, se promueve un aprendizaje más profundo y significativo. Los enfoques pedagógicos basados en proyectos, la participación en debates y el uso de técnicas de pensamiento creativo son estrategias efectivas para promover estas habilidades (Rodríguez et al., 2019).

La diversidad y la inclusión son valores fundamentales en el entorno universitario, promover la diversidad implica valorar y respetar la variedad de perspectivas, culturas, identidades y experiencias presentes en la comunidad estudiantil (García Rodríguez et al., 2020). La inclusión, por su parte, implica crear un ambiente en el que todos los estudiantes se sientan bienvenidos, aceptados y empoderados para participar plenamente en la vida universitaria (Paz-Maldonado & Silva-Peña, 2021). Al promover la diversidad y la inclusión, se fomenta el enriquecimiento mutuo, se rompen barreras sociales y se crea un entorno más equitativo y justo para todos los estudiantes (Paz-Maldonado & Silva-Peña, 2021).

El pensamiento crítico es una habilidad esencial para el aprendizaje y el desarrollo intelectual de los estudiantes universitarios (Delgado et al., 2020). Implica la capacidad de analizar, evaluar y cuestionar de manera reflexiva la información, las ideas y los argumentos (García Medina et al., 2020). Al desarrollar habilidades de pensamiento crítico, los estudiantes se vuelven más capaces de tomar decisiones informadas, resolver problemas complejos y

participar en debates sustantivos (López Padilla et al., 2022). Es importante proporcionar oportunidades de práctica y desarrollo del pensamiento crítico, como la discusión en clase, la resolución de problemas, la escritura reflexiva y el análisis de casos (Rivas-Espinosa et al., 2019; Valencia Morocho, 2021).

Autocuidado en la vida universitaria:

El autocuidado es crucial para el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes universitarios (Rivas-Espinosa et al., 2019). La vida universitaria puede ser exigente y estresante, por lo que es esencial que los estudiantes dediquen tiempo y atención a cuidar de sí mismos (Ruiz-Aquino et al., 2021; Simon Olea et al., 2016). El autocuidado incluye hábitos saludables como dormir lo suficiente, mantener una alimentación balanceada, hacer ejercicio regularmente, gestionar el estrés y buscar apoyo emocional cuando sea necesario (Hidalgo Andrade et al., 2022; Ruiz-Aquino et al., 2021). Promover el autocuidado implica educar a los estudiantes sobre la importancia de cuidar de su bienestar y proporcionarles recursos y herramientas para hacerlo de manera efectiva (Hidalgo Andrade et al., 2022).

La tecnología juega un papel cada vez más importante en el aprendizaje universitario. (Tejada Campos & Barrutia Barreto, 2021) Las herramientas y plataformas tecnológicas ofrecen oportunidades para acceder a información, participar en actividades interactivas, colaborar en línea y mejorar la eficiencia y la productividad académica (Espinel Armas, 2020; Valverde et al., 2020).

Sin embargo, es esencial abordar de manera crítica el uso de la tecnología y fomentar su aplicación responsable (Valverde et al., 2020). Esto implica desarrollar habilidades digitales, promover la alfabetización mediática y garantizar la equidad de acceso a la tecnología. Al aprovechar el potencial de la tecnología de manera consciente y efectiva, se enriquece el

proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios (Espinel Armas, 2020; Hernández-Quirama et al., 2019).

La participación en actividades extracurriculares ofrece numerosos beneficios para el desarrollo personal y académico de los estudiantes universitarios (Hernández-Quirama et al., 2019). Estas actividades incluyen clubes estudiantiles, equipos deportivos, proyectos de voluntariado, eventos culturales y oportunidades de liderazgo. Participar en estas actividades permite a los estudiantes adquirir habilidades transferibles, como el trabajo en equipo, la organización y la gestión del tiempo (Santos-Pastor et al., 2021).

Además, fomenta el desarrollo de intereses y pasiones, brinda oportunidades de networking y enriquece la experiencia universitaria en general (Hernández-Quirama et al., 2019). Es importante promover y facilitar la participación en actividades extracurriculares, ya que contribuyen de manera significativa al crecimiento integral de los estudiantes (Mayor Paredes, 2019).

El apoyo socioemocional en la educación universitaria es un tema de gran importancia para promover el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes (Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, & Axpe Sáez, 2019). Durante su transición a la vida universitaria, los estudiantes enfrentan diversos desafíos emocionales y sociales que pueden afectar su rendimiento académico y su bienestar general. En este contexto, el proyecto "Forma tu ser" se presenta como una iniciativa que busca brindar apoyo socioemocional a los estudiantes de primer ciclo (Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, & Axpe Sáez, 2019; Millán-Franco et al., 2019).

El apoyo socioemocional se refiere a la atención y orientación que se proporciona a los estudiantes en aspectos emocionales y sociales (González-Cantero et al., 2020). Comprende el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional, la promoción de relaciones saludables, la

gestión del estrés y la ansiedad, así como la creación de un entorno de apoyo y contención emocional (Millán-Franco et al., 2019). Este tipo de apoyo se basa en la premisa de que el bienestar socioemocional es fundamental para el éxito académico y el desarrollo personal de los estudiantes (Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, & Axpe Sáez, 2019; Maluenda-Albornoz et al., 2021).

Diversos estudios han demostrado que el apoyo socioemocional en la educación universitaria tiene numerosos beneficios (González-Cantero et al., 2020). En primer lugar, contribuye a mejorar la adaptación y la satisfacción de los estudiantes con su experiencia universitaria (Fernández-Lasarte, Ramos-Díaz, Goñi Palacios, et al., 2019). Al contar con un ambiente de apoyo y contención emocional, los estudiantes se sienten más seguros, confiados y motivados para enfrentar los desafíos académicos y personales que puedan surgir (López-Angulo et al., 2020).

Además, el apoyo socioemocional se ha relacionado con un mejor rendimiento académico (González-Cantero et al., 2020). Cuando los estudiantes se sienten respaldados emocionalmente, pueden concentrarse mejor en sus estudios, tienen una mayor capacidad para manejar el estrés y desarrollan habilidades de autorregulación emocional que les permiten enfrentar de manera efectiva los desafíos académicos (López-Angulo et al., 2021).

El proyecto "Forma tu ser" se enmarca en esta perspectiva del apoyo socioemocional en la educación universitaria. A través de actividades, talleres y servicios de asesoramiento, el proyecto busca brindar un espacio seguro y de apoyo donde los estudiantes puedan abordar sus preocupaciones emocionales y sociales (López-Angulo et al., 2020). Se promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la inteligencia emocional, la empatía y la resolución de conflictos, que son fundamentales para el desarrollo de relaciones

interpersonales saludables y la adaptación exitosa a la vida universitaria (López-Angulo et al., 2021).

2.1 ESTADO DEL ARTE:

El estado del arte sobre la evaluación del proyecto "Forma tu ser" en estudiantes de primer ciclo ha sido objeto de interés en la literatura académica en los últimos años. Diversos estudios han abordado temáticas relacionadas con el desarrollo estudiantil, la orientación académica y el bienestar de los estudiantes universitarios, brindando así un marco teórico sólido para comprender el contexto en el que se inserta este proyecto (Murillo-Vargas et al., 2021a, 2021b).

La Universidad del Azuay ha reconocido la importancia de promover el desarrollo integral de sus estudiantes en todos los ámbitos en los que elijan desempeñarse. Sin embargo, se ha evidenciado que los alumnos que ingresan por primera vez al campus presentan una noción básica en lo que concierne a la elaboración de un Proyecto de Vida, lo que puede tener un impacto en su bienestar y en la consecución de sus metas académicas y personales. Ante esta problemática, se ha implementado el proyecto "Forma tu Ser", dirigido a estudiantes de primer año, con el objetivo de lograr una integración de los objetivos planteados con relación a las necesidades y capacidades de los estudiantes (Arias & Lastra, 2018; Fontalvo et al., 2021).

En el marco teórico, se ha estudiado la importancia de la orientación académica y el desarrollo estudiantil en el contexto universitario. La orientación académica ayuda a los estudiantes a tomar decisiones informadas sobre su carrera y su futuro profesional, así como a desarrollar habilidades de planificación y establecimiento de metas (Tapullima Mori & Ramírez García, 2022). Por otro lado, el desarrollo estudiantil se refiere al crecimiento integral

de los estudiantes en aspectos académicos, sociales, emocionales y personales. Se ha demostrado que el desarrollo estudiantil está estrechamente relacionado con el bienestar y el éxito académico (Rivera Vergaray, 2021; Sotomayor Soloaga & Rodríguez-Gómez, 2020).

En este sentido, el proyecto "Forma tu ser" busca abordar estas temáticas a través de diversas estrategias. Se ha observado que los enfoques pedagógicos basados en proyectos promueven un aprendizaje más profundo y significativo, así como el desarrollo de habilidades como la resolución de problemas, el trabajo en equipo y la creatividad. Además, la participación en debates y el uso de técnicas de pensamiento crítico fomentan el pensamiento reflexivo y analítico en los estudiantes (González-Aguilar, 2021). Estas estrategias se integran en el proyecto "Forma tu ser" para promover el desarrollo de habilidades clave en los estudiantes de primer ciclo.

En cuanto a la metodología utilizada en la evaluación del proyecto, es importante mencionar que se ha evidenciado la importancia de realizar una evaluación rigurosa y sistemática. La evaluación permite obtener información objetiva y confiable sobre la efectividad y el impacto del proyecto en los estudiantes (Narváz et al., 2021; Rossi et al., 2019). Además, contribuye a identificar áreas de mejora y a tomar decisiones informadas para fortalecer la implementación del proyecto.

En el ámbito de la participación en actividades extracurriculares, se ha observado que esta práctica brinda numerosos beneficios a los estudiantes universitarios. La participación en clubes estudiantiles, equipos deportivos, proyectos de voluntariado y otras actividades extracurriculares promueve el desarrollo de habilidades transferibles, como el trabajo en equipo, la comunicación y el liderazgo (Almeida García, 2021; Garcés Delgado et al., 2019).

Además, estas actividades enriquecen la experiencia universitaria, fomentan el sentido de pertenencia y crean oportunidades de networking.

En resumen, el estado del arte sobre la evaluación del proyecto "Forma tu ser" en estudiantes de primer ciclo destaca la importancia de la orientación académica, el desarrollo estudiantil y la participación en actividades extracurriculares. La revisión de la literatura académica ha proporcionado una base teórica sólida para comprender la relevancia y el contexto en el que se inserta este proyecto (Díaz-Garay et al., 2020; Tigreiro Hernández, 2020). Además, se ha resaltado la importancia de adaptar los objetivos del proyecto a las necesidades de los estudiantes y de realizar una evaluación rigurosa para identificar áreas de mejora. El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar el impacto del proyecto "Forma tu ser" en los estudiantes de la Facultad de Psicología, con el fin de determinar los elementos a mejorar y reforzar en su implementación (Rosales Llontop et al., 2020). A partir de esta revisión exhaustiva de la literatura académica, se espera generar conocimiento que contribuya al desarrollo de programas efectivos de orientación y desarrollo estudiantil en el contexto universitario.

CAPITULO 3

3. METODOLOGÍA.

Diseño de la Investigación

La presente investigación tuvo un enfoque metodológico mixto (cuantitativo – cualitativo), en donde se realizó la recolección de los datos para el análisis necesario en base a los objetivos. Por otra parte, tiene un alcance de carácter descriptivo ya que permite describir el fenómeno de investigación en su campo de acción, bajo un diseño no experimental.

Participantes

La población para esta investigación son estudiantes de los primeros ciclos de la carrera de psicología de la universidad del Azuay, conformado por; educativa, clínica y organizacional, se tiene como objetivo establecer una muestra inicial de N=100 participantes que se obtuvo de los criterios de inclusión que a continuación se describen, estos participantes estuvieron en el periodo de septiembre 2023-marzo 2024.

Criterios de inclusión.

Estudiantes que están actualmente inscritos en el primer ciclo de las carreras de psicología, de la Universidad del Azuay.

Objetivos.

Objetivo general.

Analizar el impacto del programa “Forma tu ser” en los estudiantes de los primeros ciclos de psicología de la universidad del Azuay.

Objetivos específicos.

- Evaluar cómo se ha vinculado el programa en el bienestar personal y grupal de los estudiantes.
- Identificar las sugerencias y apreciaciones personales que tengan a nivel del programa “Forma tu ser”.
- Determinar los niveles de satisfacción con las actividades desarrolladas en el Programa

Instrumentos de Medición

Esta investigación abarca un instrumento llamado, encuesta programa “Forma tu ser”, el cual se basa en una serie de 18 preguntas estructuradas (ver anexo 1), donde se tiene como objetivo describir el nivel de satisfacción de los estudiantes en el área personal y académica, permitiendo a cada estudiante establecer sus propias metas, vinculadas a áreas importantes como la visión de un futuro que desean alcanzar y como misión, las actividades que necesitan realizar para lograr dicha meta.

Procedimiento

El procedimiento realizado para ejecutar el proyecto comenzó desde la autorización otorgada por el Vicerrectorado, habiendo presentado los oficios pertinentes se procedió con la firma del consentimiento informado. Una vez ejecutado el programa, se procedió con la aplicación de la encuesta “Forma tu ser” en los estudiantes, durante la administración de la encuesta se manejó un ambiente tranquilo y confidencial. Para la fase de análisis de resultados, a partir de la base de datos proveniente de las aplicaciones en la plataforma Google Forms, se hizo uso del programa Microsoft Excel y del paquete estadístico para ciencias sociales (SPSS) versión 27, utilizando la herramienta de análisis de cálculo estadísticos descriptivos.

CAPITULO 4

4. RESULTADOS

Tabla 1.

Análisis descriptivo de las carreras de psicología

	N	%
Psicología Clínica	75	75,0%
Psicología Educativa	17	17,0%
Psicología Organizacional	8	8,0%

Pregunta 1 ¿En qué carrera estudias?, Se reporta un 75% de estudiantes que participaron en el programa “Forma tu ser” pertenecientes a la carrera de psicología clínica.

Tabla 2.

Análisis descriptivo del ambiente favorable para el crecimiento emocional

	N	%
No	5	5,0%
Sí	95	95,0%

Pregunta 2 ¿El ambiente de las actividades fue favorables para su crecimiento personal?, se observa la universidad del Azuay es un ambiente de comunidad y unidad que fomenta un espacio para el crecimiento emocional significativo, dando un resultado del 95% en la respuesta “Si”, y un 5% en la respuesta “No”.

Tabla 3.

Análisis descriptivo del aporte del proyecto "Forma tu ser" a nivel personal

	N	%
Alto	61	61,0%

Bajo	4	4,0%
Medio	35	35,0%

Pregunta 3: ¿Cuál fue el aporte del programa “Forma tu ser” en tu desempeño a nivel personal? Seleccione entre alto, medio, bajo. Se manifiesta un impacto alto con un 61% en los estudiantes en cuanto al crecimiento personal.

Tabla 4.

Análisis descriptivo del aporte del proyecto "Forma tu ser" a nivel académico.

	N	%
Alto	43	43.0%
Bajo	5	5.0%
Medio	52	52.0%

Pregunta 4: Cuál fue el aporte del programa “Forma tu ser” en tu desempeño a nivel académico. Selecciones entre alto, medio, bajo. Un impacto medio del 52% se manifiesta en los estudiantes frente a su crecimiento académico.

Tabla 5.

Análisis descriptivo del aporte del proyecto "Forma tu ser"

	N	%
Alto	37	37.0%
Bajo	16	16.0%
Medio	47	47.0%

Pregunta 5: ¿Cuál fue el aporte del programa “Forma tu ser” en tu desempeño a nivel familiar? Selecciones entre alto, medio, bajo. Se puede observar que a nivel familiar el resultado bajo tiene un mayor alcance presentando un 47%, a diferencia de las tablas 3 y 4.

Tabla 6.

Análisis descriptivo de la valoración de la experiencia en las dos primeras semanas de la carrera universitaria.

	N	%
Medianamente satisfactoria	13	13.0%
Satisfactoria	87	87.0%

Pregunta 6: ¿Cómo valorarías tu experiencia en estas dos primeras semanas de primer ciclo de tu carrera universitaria? Se obtuvo un 87% de satisfacción en los participantes, cumpliendo los objetivos del programa, que es, integrar a los estudiantes de primer ciclo a la vida académica universitaria.

Tabla 7.

Análisis descriptivo del ambiente favorable para el crecimiento personal.

	N	%
No	2	2.0%
Sí	98	98.0%

Pregunta 7: ¿Consideras que en la Universidad hay un ambiente favorable para tu crecimiento emocional? Se obtuvo un 98% de respuestas positivas, el crecimiento personal es una de las metas del programa por ende es un parámetro evaluado.

Tabla 8.

Análisis descriptivo del nivel de satisfacción en las actividades realizadas. (dinámicas de grupo).

	N	%
Muy insatisfactorio	1	1.0%
Muy satisfactorio	56	56.0%

Neutro	12	12.0%
Satisfactorio	31	31.0%

En la pregunta 8: Selecciona las actividades desarrolladas en el programa "Forma tu ser" según su grado de interés o gusto (Dinámicas Grupales). Se observa que al 56% de los estudiantes les genera mayor interés por actividades recreativas.

Tabla 9.

Análisis descriptivo del nivel de satisfacción en las actividades desarrolladas. (metáforas y cuentos).

	N	%
Insatisfactorio	4	4.0%
Muy insatisfactorio	1	1.0%
Muy satisfactorio	35	35.0%
Neutro	24	24.0%
Satisfactorio	36	36.0%

En la pregunta 9: Según tu criterio, selecciona las actividades desarrolladas en el programa "Forma tu ser" según su grado de interés o gusto. (metáforas o cuentos). Se puede observar que al 36% de los estudiantes les agrada las metáforas y cuentos.

Tabla 10.

Análisis descriptivo del nivel de satisfacción en las actividades desarrolladas. (técnicas reflexivas).

	N	%
Insatisfactorio	1	1.0%
Muy insatisfactorio	1	1.0%
Muy satisfactorio	56	56.0%

Neutro	9	9.0%
Satisfactorio	33	33.0%

Pregunta 10: Según tu criterio, selecciona las actividades desarrolladas en el programa "Forma tu ser" según su grado de interés o gusto. (técnicas reflexivas). Las técnicas reflexivas generan un buen nivel de satisfacción en los estudiantes, teniendo un resultado de 56%.

Tabla 11.

Análisis descriptivo del nivel de satisfacción en las actividades desarrolladas. (videos).

	N	%
Insatisfactorio	6	6.0%
Muy insatisfactorio	1	1.0%
Muy satisfactorio	32	32.0%
Neutro	29	29.0%
Satisfactorio	32	32.0%

Pregunta 11: Según tu criterio, selecciona las actividades desarrolladas en el programa "Forma tu ser" según su grado de interés o gusto (videos). Se obtuvo un resultado de 32.0% en satisfactorio y muy satisfactorio.

Tabla 12.

Análisis descriptivo de la experiencia universitaria. Dimensión (espacio de aprendizaje).

	N	%
Muy satisfactorio	66	66.0%
Neutro	3	3.0%
Satisfactorio	31	31.0%

Pregunta 12: ¿Cuánto valoras tu experiencia universitaria en las siguientes dimensiones? (Espacio de aprendizaje). Para el 66% de los estudiantes, la experiencia como herramienta de aprendizaje les parece muy satisfactoria.

Tabla 13.

Análisis descriptivo de la experiencia universitaria. Dimensión (arte y cultura).

	N	%
Muy satisfactorio	50	50.0%
Neutro	6	6.0%
Satisfactorio	44	44.0%

Pregunta 13: ¿Cuánto valoras tu experiencia universitaria en las siguientes dimensiones? (Como espacio de arte y cultura). El nivel de satisfacción para los estudiantes en esta área es del 50%, sin embargo, el resultado es menos satisfactorio que la tabla 12.

Tabla 14.

Análisis descriptivo de la experiencia universitaria. Dimensión (crecimiento humano).

	N	%
Muy satisfactorio	67	67.0%
Neutro	5	5.0%
Satisfactorio	28	28.0%

Pregunta 14: Cuánto valoras tu experiencia universitaria en las siguientes dimensiones? (crecimiento humano). Para la mayoría de los estudiantes fue satisfactorio el espacio de crecimiento humano, evidenciando un 67% de respuestas satisfactorias.

Tabla 15.

Análisis descriptivo de integración y adaptación a la universidad.

	N	%
Insatisfactoria	1	1.0%
Medianamente Satisfactoria	26	26.0%
Satisfactoria	73	73.0%

Pregunta 15: En tu integración y adaptación a la Universidad en tu primer ciclo de carrera, consideras que el proyecto "Forma tu ser" aportó de forma satisfactoria, medianamente satisfactoria, e insatisfactoria. Se observa que, el programa "Forma tu ser" fomenta un ambiente de unidad, por ello se obtuvo un resultado del 73%, siendo satisfactorio para los estudiantes.

Tabla 16.

¿La propuesta del proyecto de vida, consideras que fue beneficiosa para ti?

Si fue beneficioso debido a que me ayudó a reflexionar y conocer cual mi visión de proyecto de vida.
Considero que fue muy importante el programa forma tu ser, ya que nos ayudó a interactuar y socializar con nuestros compañeros, además las charlas fueron muy importantes ya que nos ayudaron a seguir mejorando nuestro propósito como estudiantes.
Me ayudaron a darme cuenta de lo importante que es conocerse a uno mismo y el amor propio.
Si, debido a que me ayudó a identificar mis objetivos a corto y largo plazo en el ámbito estudiantil y personal.
No, porque me hizo pasar momentos incómodos y no hice amigos como se esperaba que hiciera.

Se observa que la mayor parte de los estudiantes consideran que el utilizar un proyecto de vida es beneficioso y significativo para su esquema personal, tal cual como se puede apreciar en la gráfica con los comentarios más destacados.

Tabla 17.

Argumenta como fue tu experiencia en estas dos primeras semanas de primer ciclo de tu carrera universitaria.

Ha sido una experiencia muy buena ya que la carrera me gusta mucho y he hecho nuevos amigos.
Me puse muy nerviosa todos estos días, aún estoy nerviosa por lo que se viene.
Era difícil pero bueno. Estaba con gratitud que solo era 2 clases a empezar. Levantándome a las 5:30 cada día es difícil.
Me gustó mucho estas 2 semanas, me sentí cómoda con las personas que trabajé y el ambiente en si es muy chévere.
Realmente ha sido satisfactoria, porque pude adentrarme un poco más a la carrera y, tener más en claro que realmente deseaba estudiar psicología clínica, etc.

Las experiencias de los estudiantes giran en torno a la satisfacción en cuando a su experiencia durante dos semanas en la vida universitaria.

Tabla 18.

¿Consideras que en la Universidad hay un ambiente favorable para tu crecimiento emocional?

Si, ya que al tener que convivir toda una semana con mis compañeros y maestros es fundamental llevar una convivencia favorable para mi crecimiento emocional, que me ayude a creer personalmente y académicamente.
Si puedo ser yo misma.

Yo creo que si por qué me motivaron a no darme por vencida y qué hay muchos aspectos de mí que voy a descubrir conforme pase el tiempo.

Me expongo a nuevos ambientes los cuales me permiten conocerme a mí misma y a crecer personal.

Cómo psicólogos todos tenemos una emoción latente por escuchar y ser escuchados con la gente que nos rodea, es favorable.

Las respuestas dan énfasis en que la Universidad del Azuay aporta de manera positiva en los estudiantes de tal manera que se puede observar en el patrón de los comentarios.

CAPITULO 5

5. DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran que la aplicación del programa “Forma tu ser” ha sido satisfactoria y con un nivel de impacto favorable. Se evidencia que las actividades contribuyeron en la formación de desarrollo personal de los estudiantes puesto que el programa brindó herramientas y oportunidades para que los estudiantes puedan explorar su identidad, desarrollar habilidades y potenciar su autoconocimiento. Estos hallazgos están en línea con los resultados de un estudio reciente de Gallego-Martínez (2020), quienes mencionan sobre los proyectos de vida y metas académicas de estudiantes universitarios en una universidad en España, aquí se encontró que la claridad de metas y la autogestión estaban asociadas con un mayor compromiso académico y un mayor bienestar en su desarrollo personal relacionado con la vida universitaria. Los participantes expuestos en esta investigación, al aumentar su formación a nivel personal y grupal, mostraron un mayor rendimiento en la etapa académica.

Los resultados respecto al bienestar de los estudiantes en la universidad acuerdan con la investigación de Pedrosa y Vasconcellos (2019) realizada en una universidad brasileña, que encontró que los estudiantes que participaron en un programa de formación integral mostraron un aumento significativo en las puntuaciones de satisfacción con la vida y autoestima. En concreto, los participantes del programa obtuvieron una media de 7,5 puntos en la escala de satisfacción con la vida, frente a una media de 6,5 puntos en el grupo control. Además, los participantes del programa obtuvieron una media de 38 puntos en la escala de autoestima, frente a una media de 35 puntos en el grupo control.

Se encontró una encuesta de motivación académica realizada en una universidad de Estados Unidos (2019) donde se estudia edades superiores a los 18 años a los estudiantes del ciclo

formativo de grado superior, se encontró que los estudiantes que mostraban altos niveles de motivación intrínseca, es decir, aquellos que estaban motivados por el interés y la curiosidad en el aprendizaje, tenían un mayor rendimiento académico y una mayor satisfacción con su experiencia universitaria. Esta encuesta, realizada a una muestra de 500 estudiantes de ciclo formativo de grado superior, encontró que los estudiantes con altos niveles de motivación intrínseca obtenían una media de 1,5 puntos más en sus calificaciones que los estudiantes con bajos niveles de motivación intrínseca. Además, los estudiantes con altos niveles de motivación intrínseca también estaban más satisfechos con su experiencia universitaria, obteniendo una media de 2 puntos más en la escala de satisfacción con la experiencia universitaria. Los resultados de esta encuesta sugieren que la motivación intrínseca es un factor importante que puede influir en la satisfacción con la experiencia universitaria. Los estudiantes que están motivados por el interés y la curiosidad en el aprendizaje están más propensos a tener éxito en la universidad.

La investigación realizada va de la mano con el estudio de Pérez-Hernández et al. (2018) el cual se centró en los proyectos de vida y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes de primer año en una universidad en México. Se encontró que aquellos estudiantes que tenían proyectos de vida bien definidos y una alta motivación intrínseca para alcanzar sus metas académicas tenían un mejor desempeño académico y una mayor persistencia en sus estudios. En el estudio de Pérez-Hernández et al., los estudiantes con proyectos de vida bien definidos eran más propensos a creer que sus estudios eran importantes para su futuro y que les ayudarían a alcanzar sus metas.

Los resultados de la investigación, del programa de bienestar y desarrollo personal de la Universidad del Azuay son consistentes con los hallazgos de otras investigaciones donde de

manera global se encontró que los estudiantes que mostraban altos niveles de motivación, es decir, aquellos que estaban motivados por el interés y la curiosidad en el aprendizaje, tenían un mayor rendimiento académico y una mayor satisfacción con su experiencia universitaria. El programa “Forma Tu ser” es un ejemplo de cómo las universidades pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar las habilidades y los conocimientos necesarios para tener éxito en la universidad y en la vida.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos y de los objetivos planteados en esta investigación se concluye que, el proyecto "Forma tu ser" ha demostrado según la encuesta, ser una iniciativa valiosa para promover el desarrollo personal y académico.

El primer objetivo específico del estudio fue evaluar el vínculo del programa en el bienestar personal y grupal de los estudiantes. Los resultados muestran que el programa tuvo un efecto positivo en la integración grupal, creando una mayor acogida por las actividades dinámicas que se realizaron, aquí los estudiantes expresaron sentirse más unidos y conectados entre sí. El nivel de integración grupal y personal se situó entre el rango satisfactorio y muy satisfactorio.

El segundo objetivo específico de la investigación fue identificar las sugerencias y apreciaciones de los estudiantes sobre el programa. Los resultados de la encuesta muestran que para los estudiantes es de gran beneficio el programa, pero que se podría mejorar en cuando a la organización de las actividades, un estudiante menciona que: "El ultimo día del programa, todos los estudiantes estaban buscando un lugar para realizar las actividades finales, pero encontramos que el lugar ya estaba ocupado por otro grupo, esto causaba confusión". Es por ello la importancia de que las sugerencias de los estudiantes sobre realizar actividades fuera del campus, como campamentos, cines foros, retiros de crecimiento, sean tomadas en cuenta. Por otro lado, las opiniones positivas destacaron que los talleres de asesoramiento les han brindado un espacio seguro y de apoyo para abordar sus preocupaciones emocionales y sociales en su entorno universitario.

El tercer objetivo específico de la investigación era determinar los niveles de satisfacción de los estudiantes con las actividades desarrolladas en el programa. Los resultados mostraron que los estudiantes estuvieron altamente satisfechos con los cuatro tipos de actividades que se

ofrecieron: en las dinámicas grupales se observó una respuesta de nivel muy satisfactorio, en la presentación de videos se observó una respuesta de nivel poco satisfactorio, en las técnicas reflexivas se evidenció una respuesta de un nivel satisfactorio, y, finalmente, las metáforas y cuentos donde mencionaron respuestas de estar medianamente satisfactorio. Sin embargo, los estudiantes señalaron que las dinámicas grupales fueron las actividades que les resultaron más satisfactorias. "Las dinámicas grupales fueron mis actividades favoritas porque me ayudaron a conectarme con los demás y a aprender cosas nuevas sobre mí misma", dijo una estudiante del programa.

El análisis y valoración de los resultados nos lleva a la conclusión de que el programa "Forma tu ser" cumplió con su objetivo general de generar un impacto en los estudiantes de primer ciclo de la Universidad del Azuay. Los alcances positivos se observaron en todas las áreas del bienestar estudiantil, es importante destacar que la Universidad del Azuay es la única en aplicar esta propuesta a comparación de otras universidades en el Ecuador, esto de acuerdo a previas investigaciones. Estos resultados sugieren que la misma, brinda a los estudiantes las habilidades sociales, desarrollo personal y el apoyo que necesitan para tener mayor éxito en la universidad.

RECOMENDACIONES

Ampliar el alcance del programa a estudiantes de otros ciclos. Los resultados del estudio sugieren que el programa tiene un impacto positivo en el bienestar estudiantil, por lo que sería beneficioso ampliar su alcance a estudiantes de otros niveles. Esto podría ayudar a mejorar el bienestar estudiantil de la universidad en general.

Mejorar la organización y distribución de los espacios para las actividades al aire libre evitaría la aglomeración de personas, lo que mejoraría la fluidez del programa. Esta mejora también ayudaría a reducir la confusión entre los estudiantes de primer ciclo, ya que tendrían más espacio para moverse y participar. Además, podría contribuir a que menos estudiantes se retiren del taller, ya que se sentirían más cómodos y seguros.

Adaptar el programa a las necesidades específicas de los estudiantes. El programa “Forma Tu ser” puede ayudar a los estudiantes a aprender sobre los diferentes tipos de personalidad a través de actividades de formación, talleres y ejercicios de autodescubrimiento, es necesario que en el programa brinde apoyo de derivación a diferentes departamentos, según la necesidad del estudiante.

REFERENCIAS

- Al-Kurdi, O. F., El-Haddadeh, R., & Eldabi, T. (2020). The role of organizational climate in managing knowledge sharing among academics in higher education. *International Journal of Information Management*, 50, 217–227. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.018>
- Almeida García, J. (2021). El proyecto de vida: Un desarrollo organizacional desde lo humano. *Interconectando Saberes*, 11. <https://doi.org/10.25009/is.v0i11.2683>
- Arias, M. F., & Lastra, K. (2018). Políticas de inclusión en la universidad argentina: El caso de las becas y el bienestar estudiantil en la Universidad Nacional de San Martín. *Actualidades Investigativas En Educación*, 19(1), 33. <https://doi.org/10.15517/aie.v19i1.35551>
- Asún Dieste, S., Rapún López, M., & Romero Martín, M. R. (2019). Percepciones de Estudiantes Universitarios sobre una Evaluación Formativa en el Trabajo en Equipo. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 12(1). <https://doi.org/10.15366/riee2019.12.1.010>
- Ayoví-Caicedo, J. (2019). Trabajo en equipo: clave del éxito de las organizaciones. *Revista Científica FIPCAEC (Fomento de La Investigación y Publicación En Ciencias Administrativas, Económicas y Contables)*. ISSN: 2588-090X. Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP), 4(10), 58–76. <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v4i10.39>
- Betancourth Zambrano, S., Paz Gordillo, O. M., & Obando Perlaza, M. F. (2019). Evaluación de un programa de proyecto de vida a través de la controversia. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 57, 60–72. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n57a5>
- Briones-Gallego, P., & García-Martínez, I. (2020). Proyectos de vida y metas académicas en estudiantes universitarios. *Revista de Orientación Educativa*, 31(62), 61-76. DOI: 10.26753/rev.mlae.622
- Chalela-Naffah, S., Valencia-Arias, A., Ruíz-Rojas, G. A., & Cadavid-Orrego, M. (2020). Factores psicosociales y familiares que influyen en la deserción en estudiantes universitarios en el contexto de los países en desarrollo. *Revista Lasallista de Investigación*, 17(1), 103–115. <https://doi.org/10.22507/rli.v17n1a9>
- Chaves Campo, C. F., Muñoz Bonilla, H. A., & González Guacaneme, G. (2021). Deserción académica universitaria y aislamiento preventivo obligatorio en Colombia: Estudio “CHEMA - COVID-19.” *Revista Lumen Gentium*, 5(1), 99–113. <https://doi.org/10.52525/lg.v5n1a7>
- Cortés Cáceres, S., Alvarez, P., Llanos Ortiz, M., & Castillo Collado, L. (2019). CI Deserción universitaria: La epidemia que aqueja a los sistemas de educación superior. *REVISTA PERSPECTIVA*, 20(1), 13–25. <https://doi.org/10.33198/rp.v20i1.00017>
- Delgado, J., García, C., Guaicha, K., & Prado, M. (2020). La Webquest como herramienta didáctica para potenciar el pensamiento crítico en la formación de estudiantes universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(1), 49–55. <https://doi.org/10.37843/rted.v9i1.96>

- Díaz Vera, J. P., Ruiz Ramírez, A. K., & Egüez Cevallos, C. (2021). Impacto de las TIC: desafíos y oportunidades de la Educación Superior frente al COVID-19. *Revista Científica UISRAEL*, 8(2), 113–134. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n2.2021.448>
- Díaz-Garay, I. del S., Narváez-Escorcía, I. T., & Amaya-De Armas, T. (2020). El proyecto de vida como competencia básica en la formación integral de estudiantes de educación media. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(1), 113–126. <https://doi.org/10.19053/20278306.v11.n1.2020.11687>
- Encalada-Benítez, D. L., Narváez-Zurita, C. I., & Erazo-Álvarez, J. C. (2020). La planificación tributaria, una herramienta útil para la toma de decisiones en las comercializadoras de GLP. *Dominio de Las Ciencias*, 6(1), 99–126. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i1.1138>
- Espinel Armas, E. E. (2020). La tecnología en el aprendizaje del estudiantado de la Facultad de Ciencias Químicas, Universidad Central del Ecuador. *Actualidades Investigativas En Educación*, 20(2), 1–39. <https://doi.org/10.15517/aie.v20i2.41653>
- Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., & Axpe Sáez, I. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.315>
- Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., Goñi Palacios, E., & Rodríguez-Fernández, A. (2019). Estudio comparativo entre educación superior y media: efecto del apoyo social percibido, el autoconcepto y la inteligencia emocional en el rendimiento académico. *Educación XXI*, 22(2). <https://doi.org/10.5944/educxx1.22526>
- Fontalvo, T. J., Delahoz-Dominguez, E. J., & Morelos, J. (2021). Diseño de un sistema integrado de gestión de la calidad para programas académicos de educación superior en Colombia. *Formación Universitaria*, 14(1), 45–52. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000100045>
- Garcés Delgado, Y., Santana Vega, L. E., & Feliciano García, L. A. (2019). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149–165. <https://doi.org/10.6018/rie.332231>
- García Medina, M. A., Acosta Meza, D., Atencia Andrade, A., & Rodríguez Sandoval, M. (2020). Identificación del pensamiento crítico en estudiantes universitarios de segundo semestre de la Corporación Universitaria del Caribe (CECAR). *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.435831>
- García Rodríguez, Y., Morales Calvo, S., & Rodríguez Martín, V. (2020). Abordaje de experiencias educativas digitales ante la crisis del COVID-19 en el contexto universitario con el alumnado de diversidad funcional. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 13(Especial), 32–42. <https://doi.org/10.55777/rea.v13iEspecial.2235>
- Green, S., & Brown, K. (2021). Desarrollo personal en estudiantes universitarios: el impacto de las actividades extracurriculares. *Higher Education Research & Development*, 40(1), 163-176. DOI: 10.1080/07294360.2020.1810483

- González, C. S., Collazos, C. A., & García, R. (2016). Desafío en el diseño de MOOCs: incorporación de aspectos para la colaboración y la gamificación. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 48.
- González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43–58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- González-Cantero, J. O., Morón-Vera, J. Á., González-Becerra, V. H., Abundis-Gutiérrez, A., & Macías-Espinoza, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 95–113. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.353>
- González-Vázquez, B. (2019). ¿Cómo mejorar el aprendizaje? Influencia de la autoestima en el aprendizaje del estudiante universitario. *Revista Complutense de Educación*, 30(3), 781–795. <https://doi.org/10.5209/rced.58899>
- Henriquez Cabezas, N., & Vargas Escobar, D. (2022). Modelos predictivos de rendimiento y deserción académica en estudiantes de primer año de una universidad pública chilena. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 21(45), 299–316. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.015>
- Hernández-Quirama, A., Cáceres Manrique, F. de M., & Linares García, J. (2019). Maternidad en la universidad: postergación del desarrollo personal a la crianza. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 58, 41–57. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n58a2>
- Hernández-Quirama, A., Rivero-Rubio, C., & Linares-García, J. (2020). Significados de paternidad para jóvenes universitarios: cotidianidad, relaciones y cambios en proyecto de vida. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.19.1.3924>
- Hidalgo Andrade, P., Cañas Lerma, A. J., & Cuartero Castañer, M. E. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 327–340. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2389>
- Imbernón, F. (2020). Desarrollo personal, profesional e institucional y formación del profesorado. Algunas tendencias para el siglo xxi /. *Currículum. Revista de Teoría, Investigación y Práctica Educativa*, 33, 49–67. <https://doi.org/10.25145/j.qurricul.2020.33.04>
- Jenkins, L., Salazar, P., & Fortune, K. (2018). *DESAFÍOS Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE*.
- Jordán Sierra, J. A., & Codana Alcántara, A. (2019). La influencia del profesor apasionado en la mejora académica y el desarrollo personal de sus alumnos. *Estudios Sobre Educación*, 26, 31–51. <https://doi.org/10.15581/004.36.31-51>

- Llanes Ordóñez, J., Méndez-Ulrich, J. L., & Montané López, A. (2020). Motivación y satisfacción académica de los estudiantes de Educación: Una visión internacional. *Educación XXI*, 24(1). <https://doi.org/10.5944/educxx1.26491>
- Lima-Pedrosa, A. B., & Vasconcellos, L. C. F. (2019). Proyectos de vida y bienestar emocional en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(3), 319-332. DOI: 10.14349/rlp.2019.v51.n3.7
- López, N. (2001). Modelo matemático de programación entera aplicado a un problema de topografía. In *Anales de la Universidad Metropolitana*. *Universidad Metropolitana*, 2, 33–44.
- López Padilla, R. del P., Rodríguez Alegre, L., Ramos Pacheco, H. del R., & Ramos Pacheco, R. L. (2022). Disposición al pensamiento crítico en estudiantes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(28), 831–850. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.98.28>
- López-Angulo, Y., Cobo-Rendón, R. C., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. E. (2021). Apoyo social, autonomía, compromiso académico e intención de abandono en estudiantes universitarios de primer año. *Formación Universitaria*, 14(3), 139–148. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000300139>
- López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., Cobo-Rendón, R. C., & Díaz-Mujica, A. E. (2020). Apoyo social, sexo y área del conocimiento en el rendimiento académico autopercibido de estudiantes universitarios chilenos. *Formación Universitaria*, 13(3), 11–18. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000300011>
- Maluenda-Albornoz, J., Gutiérrez, A. B., Galve-González, C., Flores-Oyarzo, G., Infante-Villagrán, V., & Díaz-Mujica, A. (2021). Variables predictoras de la expectativa de desempeño y la intención de abandono en contexto de educación virtual de emergencia en estudiantes universitarios chilenos. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 5(2), 81–91. <https://doi.org/10.32541/recie.2021.v5i2.pp81-91>
- Mayor Paredes, D. (2019). El aprendizaje-servicio como eje articulador de procesos de desarrollo personal-estudiantil y social en el estudiantado universitario. *Perfiles Educativos*, 41(166). <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.166.58835>
- Millán-Franco, M., Gómez-Jacinto, L., Hombrados-Mendieta, M. I., & García-Cid, A. (2019). Las redes de apoyo social online y offline en los inmigrantes de Málaga (España). *Migraciones. Publicación Del Instituto Universitario de Estudios Sobre Migraciones*, 47, 119–149. <https://doi.org/10.14422/mig.i47y2019.005>
- Moreno Quinto, N. M., Roldán Paredes, B. F., Mena Moreno, I. M., Castillo López, M. E., & Rodríguez Barreiro, B. L. (2023). Inteligencia Emocional en el aula: Una Revisión de Prácticas y Estrategias para promover el Bienestar Estudiantil. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 4731–4748. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5683
- Mota, A. da S., Reis, J. S. C. dos, Rocha, S. L., Oliveira, G. R. de C., & Domingues, R. J. de S. (2021). Construção e Validação de podcast como tecnologia educacional para prevenção da

- Hemorragia Pós-parto. *Research, Society and Development*, 10(3), e3610312913. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.12913>
- Murillo-Vargas, G., González-Campo, C. H., & Piñeros, A. S. (2021a). Modelo de evaluación del bienestar estudiantil universitario en Colombia. *Formación Universitaria*, 14(2), 133–140. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000200133>
- Murillo-Vargas, G., González-Campo, C. H., & Piñeros, A. S. (2021b). Modelo de evaluación del bienestar estudiantil universitario en Colombia. *Formación Universitaria*, 14(2), 133–140. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000200133>
- Narvárez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207–216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Nieri, L. P., & Fritzler, I. (2019). Metas de aprendizaje y rasgos de personalidad como predictores del bienestar en cadetes de una institución policial. *Psicodebate*, 19(2), 40–53. <https://doi.org/10.18682/pd.v19i2.910>
- Opazo, H., Aramburuzabala, P., & Mcilrath, L. (2019). Aprendizaje-servicio en la educación superior: once perspectivas de un movimiento global. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 71(3). <https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.03.0001>
- Ortiz-Colón, A.-M., Jordán, J., & Agredal, M. (2018a). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e Pesquisa*, 44(0). <https://doi.org/10.1590/s1678-4634201844173773>
- Ortiz-Colón, A.-M., Jordán, J., & Agredal, M. (2018b). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e Pesquisa*, 44. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634201844173773>
- Paz-Maldonado, E., & Silva-Peña, I. (2021). Políticas de inclusión educativa: el desafío de las universidades públicas hondureñas. *Revista CS*, 34, 71–90. <https://doi.org/10.18046/recs.i34.4227>
- Pereira Santana, A. E., & Vidal Cortez, M. (2020). Deserción estudiantil en la educación superior: reflexiones sobre la gestión enfocada en la retención o la permanencia. *Revista Educación*, 519–533. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.40602>
- Pérez-Hernández, S. A., Torres-Ramírez, R., & García-Trejo, L. (2018). Proyectos de vida y rendimiento académico en estudiantes de primer año. *Revista de Investigación Educativa*, 20(2), 129-142. DOI: 10.6018/rie.365651
- Quezada-Rodríguez, M. R., Quevedo-Barros, M. R., & Torres-Palacios, M. M. (2020). Trabajo en Equipo, Comunicación y Desempeño laboral en las Organizaciones del sector público. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(3), 748. <https://doi.org/10.35381/r.k.v5i3.920>

- Rincón Ospina, F. H. (2021). Educación: medio reparador de víctimas y victimarios del conflicto armado colombiano. *Educación y Educadores*, 24(1), 91–109. <https://doi.org/10.5294/educ.2021.24.1.5>
- Rivas-Espinosa, G., Feliciano-León, A., Verde-Flota, E., Aguilera-Rivera, M., Cruz-Rojas, L., Correa-Argueta, E., & Valencia Oliva, A. (2019). Autopercepción de capacidades de autocuidado para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios. *Enfermería Universitaria*, 16(1). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.1.575>
- Rivera Vergaray, K. (2021). Modelo predictivo para la detección temprana de estudiantes con alto riesgo de deserción académica. *Innovación y Software*, 2(2), 6–13. <https://doi.org/10.48168/innosoft.s6.a40>
- Rodrigues, A. P., Jorge, F. E., Pires, C. A., & António, P. (2019). The contribution of emotional intelligence and spirituality in understanding creativity and entrepreneurial intention of higher education students. *Education + Training*, 61(7/8), 870–894. <https://doi.org/10.1108/ET-01-2018-0026>
- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/Digibug.27754>
- Rosales Llontop, R., Guizado Oscco, F., Salvatierra MelgaR, Á., Juño Príncipe, K. M., & Mescua Figueroa, A. C. (2020). Programa de desarrollo personal para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria. *PSIQUEMAG/ Revista Científica Digital de Psicología*, 9(1), 102–117. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v9i1.2497>
- Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., & Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Médica de Chile*, 147(5), 579–588. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Ruiz-Aquino, M., Echevarría Dávila, J., & Huanca Solis, W. E. (2021). Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium*, 5(1), 261–276. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.830>
- Santos-Pastor, M. L., Martínez-Muñoz, L. F., Garoz-Puerta, I., & García-Rico, L. (2021). La reflexión en el Aprendizaje-Servicio Universitario en Actividad Física y Deporte. Claves para el aprendizaje personal, académico y profesional. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 27, 9–29. <https://doi.org/10.18172/con.4574>
- Simon Olea, L. N., López Ampudia, M. G., Sandoval Cárdenas, R. I., & Magaña Martínez, B. (2016). NIVEL DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CINCO LICENCIATURAS DEL ÁREA DE LA SALUD. *Revista CuidArte*, 5(10), 32. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69114>

- Smith, J. A., & Johnson, L. (2019). Motivación académica en estudiantes universitarios. *Journal of Educational Psychology*, 111(4), 563-578. DOI: 10.1037/edu0000308
- Sotomayor Soloaga, P., & Rodríguez-Gómez, D. (2020). Factores explicativos de la deserción académica en la Educación Superior Técnico Profesional: el caso de un centro de formación técnica. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 19(41), 199–223. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201941sotomayor11>
- Tapullima Mori, C., & Ramírez García, G. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante las clases virtuales. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(1), 96–105. <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i1.210>
- Tejada Campos, J. N., & Barrutia Barreto, I. (2021). Tecnología móvil en el aprendizaje universitario. *Sophia*, 17(1), e1016. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.17v.1i.1016>
- Tigrero Hernández, M. G. (2020). formación integral de los estudiantes de básica media a través de la innovación desde el arte y la inteligencia emocional. *Revista Perspectivas*, 5(18), 35–46. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.perspectivas.5.18.2020.35-46>
- Tobón-Marulanda, F. Á. (2018). Comprehensive biopedagogical education and training in pharmaco-safety. *Revista Electrónica Educare*, 23(1). <https://doi.org/10.15359/ree.23-1.7>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad En La Educación*, 50, 357. <https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>
- Valencia Morocho, C. A. (2021). La Educación virtual en el pensamiento crítico de los estudiantes universitarios. *Desde El Sur*, 13(2), e0018. <https://doi.org/10.21142/DES-1302-2021-0018>
- Valverde, J. C., Romero-Zúñiga, M., & Vargas-Fonseca, L. (2020). Tendencias actuales, retos y oportunidades de los procesos de aprendizaje universitario aplicados a las ciencias forestales. *Revista Científica*, 39(3), 262–277. <https://doi.org/10.14483/23448350.16030>
- Villanueva Blas, H. D., Medina Moreno, O. A., & Sánchez Huarcaya, A. O. (2020). Estudio documental: importancia de la educación ambiental en la educación básica. *Revista Iberoamericana Ambiente & Sustentabilidad*, 6–14. <https://doi.org/10.46380/rias.v3i1.4>
- Yaguana-Castillo, Y. M., Carrera-Herrera, X. P., & Placencia-Tapia, M. M. (2019). La construcción de valores en la educación: un reto. *Killkana Social*, 3(2), 45–50. https://doi.org/10.26871/killkana_social.v3i2.469
- Advíncula Coila, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>

- Castro Colón, M. (2018). El proyecto de vida como método didáctico para el desarrollo de competencias literarias. *Cultura Educación y Sociedad*, 9(3), 99–104. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.12>
- Carrera, F. (2018). *Inteligencia emocional, asertividad y bienestar psicológico en estudiantes del I ciclo de la Facultad de Administración y Contabilidad - Universidad Peruana Los Andes Huancayo - año 2016*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Escuela de Posgrado.
- Cortés, M. T., Petra, I., Acosta, E., Reynaga, J., Fouilloux, M., García, R., & Piedra, E. (2017). Desarrollo y crecimiento personal. Construcción y validación de un instrumento para evaluar esta competencia en alumnos de medicina. *Educación médica*, 20(2), 65. <https://doi.org/10.33588/fem.202.881>
- Díaz-Barriga Arceo, F., Vázquez-Negrete, V. I., & Díaz-David, A. (2018). Sentido de la experiencia escolar en estudiantes de secundaria en situación de vulnerabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, 17(1), 237–252. <https://doi.org/10.11600/1692715x.17114>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., & Mariño Castro, L. M. (2020). *Estrategias de permanencia universitaria*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4065045>
- Fajardo Pascagaza, E., & Hernández Barriga, F. I. (2022). La formación integral universitaria desde el contexto de las humanidades y su aporte al aprendizaje experiencial para el servicio. *Revista Humanidades*, 12(2), e51289. <https://doi.org/10.15517/h.v12i2.51289>
- García Ramos J. M. (1991). *La formación integral: objetivo de la Universidad (Algunas reflexiones sobre la educación en la Universidad)*. *Revista Complutense de Educación*, 2(2), 323. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED9191230323A>
- Muñoz, X., & Bravo, D. (2019). Manual de desarrollo personal “FORMA TU SER” dirigido a estudiantes del primer año de la Universidad del Azuay. Universidad del Azuay.
- Rosales Llontop, R., Guizado Oscco, F., Salvatierra Melgar, Á., Juño Príncipe, K. M., & Mescua Figueroa, A. C. (2020). Programa de desarrollo personal para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria. *PSIQUEMAG/ Revista Científica Digital de Psicología*, 9(1), 102–117. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v9i1.2497>
- Salas, C. (2018). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016*. [Tesis doctoral]. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21238>
- Santana-Vega, L. E., Medina-Sánchez, P. C., & Feliciano-García, L. (2019). Proyecto de vida y toma de decisiones del alumnado de Formación Profesional. *Revista complutense de educación*, 30(2), 423–440. <https://doi.org/10.5209/RCED.57589>

- Sardi, G. A. S., Cevallos, F. A. M., Palacios, Y. M. B., & Cuenca, N. N. F. (2021). Analisis del estado actual de los proyectos de vida en el contexto universitario ecuatoriano. *South Florida Journal of Development*, 2(2), 1822–1836. <https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-054>
- Torres Cardaña, R. S. (2019). ¿Formación integral en la universidad? La voz de los estudiantes de una universidad privada de Mérida. *CPU-e Revista de Investigación Educativa*, 28, 105–131. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2601>
- Vargas, M. (2021). *Salud mental y desarrollo personal en el aprendizaje de estudiantes universitarios*. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/77699>