



**PASANTÍA INSTITUCIONAL: GRUPO DE ENCUENTRO YO ME UNIDAPTO -
ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DEL JOVEN
UNIVERSITARIO**

Estudiantes:

Yuliana Katerine Castro Valencia
Nudieth Cristina Grajales Vásquez
Nolmy Alejandra Padilla Biojó

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA
SANTIAGO DE CALI
JULIO DEL 2016**



**PASANTÍA INSTITUCIONAL: GRUPO DE ENCUENTRO YO ME UNIDAPTO -
ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DEL JOVEN
UNIVERSITARIO**

Estudiantes:

Yuliana Katerine Castro Valencia
Nudieth Cristina Grajales Vásquez
Nolmy Alejandra Padilla Biojó

Directora:

Delia Burgos Dávila, Docente Asistente, Mgt. Psicoterapia Gestalt

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA
SANTIAGO DE CALI
JULIO DE 2016**

Agradecimientos

La culminación de este logro no hubiese sido posible sin el apoyo de personas valiosas en nuestras vidas, quienes durante años o pocos días nos ayudaron a forjar este nuevo camino que hoy está próximo a culminar, pero que al mismo tiempo abre nuevos senderos en nuestras vidas.

A Dios gracias por direccionar esta oportunidad a nuestras manos, y permitir ser parte de esta pasantía institucional, dándonos fuerzas, entendimiento, amor, perseverancia y pasión por la labor desarrollada.

A nuestras familias por su acompañamiento, cuidados, risas, gestos y palabras que nos brindaron consuelo y aliento para mantenernos en pie y continuar cada día con nuestro proyecto.

A la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica por permitirnos la oportunidad de trabajar en pro del bienestar de nuestros compañeros y aportar desde el cuidado de Enfermería una semilla de cambio en sus vidas. Gracias por su gentileza y apoyo durante este proceso.

A nuestra docente Delia Burgos Dávila por abrirnos las puertas de una nueva visión de Cuidado de Enfermería, un cuidado integral que busca la promoción de la salud mental de los jóvenes, por orientarnos y enseñarnos la esencia de un cuidado más humano. Además de las múltiples enseñanzas a nivel académico y profesional que contribuyeron a nuestro crecimiento personal, permitiendo llevar a cabo la instauración de Grupo de Encuentro Yo me UniDpto.

A la Universidad del Valle, Escuela de Enfermería, al Servicio Psicológico y al Servicio de Salud por abrirnos las puertas y darnos el voto de confianza para liderar procesos de Cuidado que favorecieron la Promoción de la Salud Mental.

Tabla de contenido

1. Introducción.....	10
2. Justificación.....	12
3. Objetivos	14
3.1. General.....	14
3.2. Específicos	14
4. Antecedentes	15
5. Propósito de la pasantía.....	19
6. Marco teórico.....	20
6.1. Jean Watson y su Teoría del Cuidado Humano	20
6.2. Carl Rogers, el humanismo y la terapia centrada en la persona	23
7. Marco referencial.....	27
7.1. Psicoterapia de grupo	28
7.2. Grupos de encuentro	31
7.3. Promoción de la salud	34
7.4. Conceptualización	36
8. Metodología.....	45
8.1. Grupo de encuentro itinerante	45
8.2. Plan de acción	47
8.3. “Unidapto es EIEE” y “EIEE también es Unidapto”	47
8.4. Publicidad del grupo de encuentro	51
8.6. Parámetros para el desarrollo de las sesiones del grupo de encuentro ...	54
8.7. Criterios de Inclusión para los participantes al Grupo de Encuentro	54
8.8. Reglas que se establecerán para el Funcionamiento del Grupo de encuentro.....	55
8.9. Desarrollo de cada encuentro.....	57
8.10. Registros del Grupo de Encuentro	60
8.11. Consideraciones éticas	61

8.12.	Cronograma de actividades.....	61
8.13.	Presupuesto: Descripción y cuantificación de Recursos Materiales	63
8.14.	Unidaptación.....	65
9.	Resultados	76
9.1.	Evaluación Cuantitativa	76
9.2.	Análisis cualitativa	95
	Autoconocimiento	103
	Amor	104
	Agradecimiento y Reconocimiento del Grupo de Encuentro	104
	Relaciones Interpersonales	105
	Cierre de los resultados análisis cualitativo y cuantitativo	105
10.	Discusión	106
11.	Conclusiones.....	108
12.	Recomendaciones	110
	Bibliografía.....	111
	Anexos.....	116

Listado de tablas

Tabla 1 Estrategia: UniDapto es EIEE y EIEE también es UniDapto.....	47
Tabla 2 Estrategia: construyendo caminos	52
Tabla 3 Temas abordados durante el año 2015/16 del Grupo de Encuentro.	62
Tabla 4 Presupuesto, recurso humano y gastos fijos	63
Tabla 5 Recursos materiales	64
Tabla 6 Estrategia: UniDaptación	65
Tabla 7 Participación de hombres y mujeres, y edad promedio en el grupo de encuentro Yo me UniDapto.....	77
Tabla 8 Participación en Yo me UniDapto: Distribución por programas académicos	78
Tabla 9 Participación en Yo me UniDapto: Distribución por semestres	79
Tabla 10 Resultados Cuestionario de Evaluación de la Sesión	81
Tabla 11 Temáticas de las sesiones.....	95

Lista de Gráficos

Gráfico 1 Porcentaje de participación de los Jóvenes a los encuentros: Distribución por semestre	80
Gráfico 2 Introducción a la sesión y a la temática a desarrollar.	83
Gráfico 3 Se facilitó la inmersión en el trabajo realizado en la sesión	84
Gráfico 4 El objetivo fue explicado al inicio de la sesión	85
Gráfico 5 Cumplimiento del objetivo	86
Gráfico 6 Participación permite adoptar herramientas, conocimientos y potencia habilidades en su desarrollo personal.....	87
Gráfico 7 Participación permite adoptar herramientas, conocimientos y potencia habilidades con el entorno	88
Gráfico 8 Las facilitadoras fueron claras en el proceso.	89
Gráfico 9 Participación de los asistentes, la motivación, interés y deseos de aprender	90
Gráfico 10 Participación mediada por motivación, interés y deseos de aprender..	91
Gráfico 11 Satisfacción con los resultados de su propio esfuerzo	92
Gráfico 12. Satisfacción con los aprendizajes obtenidos en este encuentro	93
Gráfico 13. Apoyos didácticos y recursos utilizados fueron oportunos, motivadores y de calidad.....	94

Resumen

Introducción: Este trabajo describe la estrategia de Promoción de la Salud Mental del Joven Universitario denominada *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* el cual se desarrolló bajo la teoría del Cuidado Humano de Jean Watson y la Teoría Centrada en el Persona de Carl Rogers, esta estrategia se basó en la intervención de pares que ofreció un espacio de escucha y ayuda mutua. Se implementó a través del modelo itinerante al interior de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica – EIEE, durante los periodos académicos 2015 -2016, donde los jóvenes lograron el fortalecimiento de sus capacidades personales para hacer frente a los nuevos retos de la vida universitaria, contribuyo al desarrollo humano y la formación integral.

Objetivo: Instaurar el *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* como un programa de promoción de la salud mental del joven universitario en la EIEE de la Universidad del Valle durante el año académico 2015. *Metodología:* Se desarrollaron tres estrategias denominadas *UniDapto es EIEE* y *EIEE también es UniDapto*, *Construyendo Caminos* y *Unidaptación*, con lo que se logró el reconocimiento del Grupo de Encuentro, el diseño del plan de acción, estructura, programación, desarrollo y evaluación de 14 sesiones. *Resultados:* Logro ser instaurado al Interior de la EIEE constituyéndose como una opción saludable y eficaz de cuidado y la promoción de la salud mental. Se evidencio la participación de 259 jóvenes, en su mayoría de semestres superiores. *Conclusiones:* Yo me UniDapto se consolido como una experiencia significativa donde se fomentó el autoconocimiento y el amor propio y el amor por el otro y se promovieron conductas de autocuidado.

Palabras clave: grupo de encuentro, cuidado de enfermería, promoción de la salud, salud mental, autoconocimiento.

1. Introducción

La vida universitaria pone a prueba las habilidades, destrezas y conocimientos del estudiante para relacionarse con su nuevo entorno, en esta relación convergen diversidad de creencias, doctrinas, posturas políticas y sociales que influyen los procesos de adaptación, la salud mental y el bienestar universitario. La presencia de diversos factores como la necesidad de aprobación dentro de un grupo, el desarraigo del lugar de origen en el caso de estudiantes de otras ciudades, el desapego del hogar, la falta de un entorno afectivo, los factores económicos (1), los rasgos que definen la personalidad, desorientación en relación con la carrera, bajo rendimiento, embarazo adolescente, dificultades familiares (2) las dudas frente a la elección de la carrera y la carga académica tienen efecto sobre el desarrollo individual y social, puede afectar la salud en general y en especial la salud mental de la población, poniendo en riesgo el desempeño académico y futuro profesional.

La Universidad del Valle como institución de educación superior comprometida con la formación integral, dirige sus acciones a la implementación de estrategias y programas que promuevan el desarrollo humano, dichas estrategias ameritan ser desplegadas mediante intervenciones de cuidado efectivas, que contemplen el fortalecimiento de las capacidades personales con las cuales el joven logre hacer frente a los nuevos retos que la vida universitaria le ofrece, es decir con un enfoque en salud mental.

Lo anterior llevó a desarrollar acciones de promoción de la salud mental del joven universitario desde el programa de Enfermería, dichas acciones tuvieron sus inicios en el año 2012 con las prácticas disciplinares de Cuidado de Enfermería en Salud Mental posteriormente se realizó una investigación de grupos de encuentro enfocada en la promoción de la salud mental cuyos resultados dieron validez a esta estrategia y abrió el camino para el desarrollo de esta pasantía institucional a través de la implementación del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*, esta estrategia se

implementó al interior de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica - EIEE de la Universidad del Valle, cuyas directivas se sumaron a esta iniciativa, con el fin de contribuir en la formación integral de los jóvenes y en la construcción de una ingeniería más Humana. Para lograr un mayor acercamiento a la EIEE el Grupo de Encuentro implementó el modelo itinerante, este modelo optimizó tiempo y espacio, facilitó el acceso de los jóvenes y aumentó su participación.

Para la instauración del Grupo de Encuentro al interior de la EIEE se llevaron a cabo tres estrategias denominadas *UniDapto es EIEE* y *EIEE también es UniDapto*, *Construyendo Caminos* y *Unidaptación*, a través de las cuales se logró el reconocimiento del grupo de encuentro y de la ardilla como ícono infaltable, el diseño del plan de acción, estructura y programación de 14 sesiones, el desarrollo y la evaluación de las mismas.

De la evaluación de los encuentros surgieron varios temas de análisis que evidenciaron el autoconocimiento y el amor como ejes transversales, desde donde el joven movilizó la autoaceptación reconociendo sus capacidades y oportunidades de cambio, además afirmó al amor como el fundamento de una Ingeniería más humana, constituyendo al Grupo de Encuentro como una opción saludable y eficaz ante el cuidado de la salud y de la vida al interior de la EIEE, que generó experiencias de gran aprendizaje e impulsó la autoactualización y la autorrealización (3) en la búsqueda de calidad de vida.

2. Justificación

El ingreso a la universidad constituye un periodo crítico de adaptación que plantea nuevos retos para los jóvenes universitarios (2), esto trae consigo la necesidad de construir e implementar estrategias que favorezcan los procesos de adaptación a la vida universitaria y permitan el fortalecimiento de las capacidades personales con las cuales el joven logre hacer frente de forma efectiva a los retos que el nuevo entorno le plantea. Sin embargo, se carece de estrategias efectivas, que logren abordar esta problemática de manera integral por lo cual algunos jóvenes universitarios presentan actitudes y conductas personales, afectivas y relacionales que ponen en riesgo su salud y en especial su salud mental.

Es muy común que durante los primeros semestres en la universidad se presente un alto índice de deserción asociado a diversos factores, entre los cuales se encuentran problemas económicos, desorientación en relación con la carrera, bajo rendimiento, caso que se presenta dentro de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica, cuya tasa de deserción estudiantil llamó nuestra atención acercándose al 50% en cuarto semestre, por tal razón se hace necesario implementar estrategias creativas e innovadoras que motiven al joven universitario a ser partícipe de una experiencia significativa que promueva un cambio personal; una de estas estrategias son los grupos de encuentro, estos buscan incrementar y mejorar las habilidades de sus participantes en lo referido al autoconocimiento, a las relaciones interpersonales y contribuir al desarrollo personal de los mismos.

Dicha estrategia se llevó a cabo con un enfoque humano, centrado en la persona bajo los lineamientos de la promoción de la salud mental. Conocemos que los jóvenes se relacionan mejor entre ellos, por lo cual es necesario que estos espacios de encuentro se basen en la intervención de pares con el fin de facilitar la apertura a la escucha y la ayuda mutua, contribuyendo a la generación de redes de apoyo significativas, donde los estudiantes se sientan incluidos en la comunidad

universitaria y a su vez favorezcan una relación saludable con su entorno, razón por lo cual se justificó la creación e implementación del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* como una estrategia de Promoción de la Salud Mental del Joven Universitario.

Es importante facilitar el acceso del joven a estas estrategias, lo que requiere favorecer el acercamiento y aumentar su motivación; un nuevo modelo para llegar a esta población lo ofrecen las estrategias itinerantes, modelo que adoptó el Grupo de Encuentro al interior de la EIEE para permear barrera, facilitar el acceso, incrementar la participación de los jóvenes y optimizar tiempo y espacio; convirtiéndolo en una estrategia costo efectiva.

3. Objetivos

3.1. General

Instaurar el *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* como un programa de promoción de la salud mental del joven universitario en la escuela de ingeniería eléctrica y electrónica de la Universidad del Valle durante el año académico 2015.

3.2. Específicos

Establecer el *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* al interior de la EIEE mediante el desarrollo de estrategias publicitarias efectivas.

Diseñar el plan de acción, estructura y programación de las sesiones acorde a parámetros normativos y legales que rigen el *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* al interior de la EIEE de la Universidad del Valle.

Desarrollar las sesiones del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* las cuales se someterán a un proceso de evaluación y retroalimentación permanente.

4. Antecedentes

En el año 2012 durante el desarrollo de las prácticas disciplinares de Cuidado de Enfermería en Salud Mental al interior del campus universitario Meléndez, se llevaron a cabo diferentes acciones enfocadas en el cuidado de la salud mental del joven universitario y contaron con el apoyo del Servicio Psicológico, convirtiéndose en experiencias significativas que lograron impactar en la población estudiantil, hecho que en un futuro abriría las puertas al desarrollo de una estrategia centrada en la promoción de la salud mental del joven universitario.

Para el año 2014 se realiza la investigación de los aprendizajes y ganancias de los estudiantes durante su participación en un grupo de encuentro denominado ya en ese entonces *Yo me UniDapto*, este grupo se enfocó en la promoción de la salud mental del joven universitario. Los resultados de esta investigación evidenciaron la necesidad de implementar dichas estrategias de forma permanente, con lo cual se lograra la instauración de esta estrategia al interior del campus universitario, contribuyendo así de manera permanente al proceso de adaptación a la vida universitaria y al desarrollo personal de esta población.

Durante el periodo académico agosto-diciembre de 2012, en que se realizó la práctica disciplinar, desarrollada en el marco de la asignatura de Cuidado de Enfermería en Salud Mental, se adelantaron actividades relacionadas con el cuidado a la comunidad estudiantil universitaria bajo la mirada del Modelo Teórico de Promoción de la Salud de Nola Pende. (4) Este permitió la identificación de factores protectores en los jóvenes; además se evidenció la presencia de múltiples factores de riesgo que afectan la salud general y la salud mental. Todas las acciones estuvieron dirigidas hacia la promoción de los factores protectores de los jóvenes universitarios y el fomento de la salud mental positiva, a través de actividades que se caracterizaron por integrar los procesos educativos en salud al desarrollo teórico que sustenta dichas acciones. A través de estas intervenciones se buscó brindar

herramientas que contribuyeran a movilizar en ellos procesos de autoeficacia, destrezas y habilidades para generar salud, fomentando conductas saludables, una de ellas fue la realización del taller de *sexualidad saludable y responsable* que motivo cambios frente a las conductas de riesgo.

Durante la práctica de Cuidado de Enfermería a la persona con trastorno mental desarrollada entre febrero y junio de 2013, se plantearon otras actividades de cuidado, una de las cuales fue trabajar con los jóvenes universitarios de la sede Meléndez, iniciativa propuesta por la docente Delia Burgos Dávila. Estas actividades dieron paso a la creación del grupo de encuentro (5), que se denominó “*Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*”, nombre que fue escogido por el equipo de trabajo de ese entonces y cuyo marco teórico anterior se centró en la teórica de Callista Roy, quien propone el modelo de procesos de adaptación (6), además del uso producción teórica de otros autores que sustentan conceptualmente lo que es y significa un grupo de encuentro.

Para lograr el reconocimiento del Grupo de Encuentro, fue necesario establecer un símbolo a través del cual se identificara el objetivo y la labor realizada, un símbolo que le diera identidad, por lo tanto, el personaje emblemático seleccionado que inspiró el diseño del logo fue la ardilla, que habita en el campus universitario Meléndez adaptándose a las condiciones de su entorno.



Fuente: elaboración propia.



Fuente: Imagen tomada por Burgos D. 2012

Se retoman las palabras que conforman el nombre propuesto en sus inicios, **Yo me UniDapto, Yo** en el sentido de persona que siente y piensa, además para dar un mensaje de capacidad de adaptación al entorno (**Dapto**) y a los retos que impone la Universidad (**Uni**).

Se considera para la presente pasantía, continuar con la línea de trabajo escogida para el desarrollo de las actividades de la práctica del año 2013 donde se trabajó con la teoría psicológica del color de Max Lüscher. Según la teoría escogida, Lüscher expresa que **el verde** caracteriza el autocontrol, la fuerza de voluntad y la capacidad de disfrutar, algo que caracteriza el **Yo saludable**. Por esta razón se aduce, se escogió el verde, ya que el aprendizaje y las reflexiones son logros que posibilitan el alcance de elementos encaminados hacia la autorrealización como lo plantea Carl Rogers en su teoría psicológica humanista.

El **rojo** y el **naranja**, según Lüscher, representan la fuerza de voluntad y es un color que muestra lo excéntrico, activo, autónomo, enérgico, y competitivo. Sus aspectos afectivos son la apetencia, excitabilidad, autoridad y la sexualidad. Se buscó con ellos generar estímulo en los jóvenes universitarios, para que esta actividad fuera

atractiva y los motivara a asistir y participar. (7) Esta es una estrategia que posibilita se potencien habilidades, se reconozcan fortalezas y se genere calidad de vida; además se evidencio la aceptación de la propuesta y la necesidad de implementar el *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*.

Estos antecedentes se convirtieron en el sustento de la labor desarrollada desde Enfermería que motivo y movilizó procesos de cuidado en torno a la Salud Mental del joven universitario, además posibilitaron la realización de la pasantía institucional cuyo fin fue instaurar el Grupo de Encuentro al interior de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica, con el apoyo de las directivas de la escuela que permitieron la instauración formal y legal de esta estrategia de “cuidado de la salud mental de esta población estudiantil”, articularla a Bienestar Universitario y por último al programa de Universidad Saludable, Amigable y Segura. Estrategia que se consideró como una experiencia significativa que trasciende la formación universitaria al desarrollo humano y contribuyo a la formación integral. Además facilitó los procesos de autoactualización y autorealización desde el reconocimiento en cada joven de sus propias capacidades. Cabe resaltar que este proceso contribuyo al desarrollo de habilidades profesionales en el manejo de grupos de encuentro, intervención de pares, promoción de la salud mental y específicamente a la construcción de una experiencia significativa que también construyo cuidado transpersonal desde un enfoque humano en aras de mejorar la calidad de los cuidados brindados a la población en el área de la salud mental. (8)

5. Propósito de la pasantía

Al finalizar el año 2015 *Yo me UniDapto* estará instaurado y consolidado en la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica de la Universidad del Valle, siendo pionero en promover la Salud Mental positiva a través de la estrategia de grupo de encuentro espacio que favorece el desarrollo humano y contribuye a la formación integral del joven universitario.

6. Marco teórico

La estrategia de cuidado *Yo me UniDapto* desde sus inicios se sustentó y desarrollo sobre dos bases teóricas sólidas, una de ellas es la *Teoría del Cuidado Humano* de Jean Watson, y la *Teoría de la Terapia Centrada en la Persona* de Carl Rogers, teorías cuya visión filosófica es la fenomenología. Esta estrategia se lidero desde Enfermería en busca de la promoción de la salud mental, con un enfoque humano, centrado en la persona y su desarrollo personal.

El Grupo de Encuentro es una estrategia de cuidado humano que contemplo como fundamentos conceptuales el Holismo (9), lo humano y el valor del ser, su posibilidad de crecimiento y auto-realización bajo los preceptos de congruencia, aceptación y consideración positiva. (10)

El enfoque humano integra también los aspectos biopsicosociales que componen al ser e intervienen en su desarrollo, definiendo su estado de salud, es así como la estructura y funcionamiento del organismo, la personalidad, motivación, afectividad, cognición y el sistema social fundamentado en influencias culturales, ambientales, familiares y sociales fueron contemplados dentro de esta estrategia, reconociendo que las personas requieren de un entorno social para desarrollarse, auto-actualizarse y auto-realizarse, lo anterior desempeña un papel significativo dentro de la conducta humana que se refleja en el estado de salud. (11)

6.1. Jean Watson y su Teoría del Cuidado Humano

Watson reconoce que el cuidar es parte elemental del Ser y es el acto más primitivo que el ser humano realiza en relación a las necesidades del otro Afirma que la ciencia del cuidado contribuye al desarrollo de la Humanidad y es una fuerza de vida para los profesionales de Enfermería y para los sujetos de cuidado, a la vez

considera que la práctica humanizada es fundamental para favorecer el proceso de sanación de las personas. (12)

Define el cuidado desde el campo fenomenológico, observa a la persona en su totalidad la cual engloba sentimientos, sensaciones, pensamientos, creencias, objetivos, percepciones, es decir se abarca al individuo en la construcción de su historia de vida desde el pasado, el presente y el futuro con una mirada sensible en torno a sus necesidades y vivencias, enfoca los procesos de cuidado hacia una relación auténtica que constituye la esencia de la disciplina de Enfermería.

Para Watson el amor y la humildad son fundamentos humanos desde donde se logra interactuar con las fuerzas universales que movilizan la consciencia humana para generar cambios significativos en sí mismos, en el otro y en su relación con el entorno. El cuidado transpersonal genera un campo energético en el cual el campo individual del enfermero (a) se encuentra con el de la persona sujeto de cuidado e interactúan generando cambios significativos que se ven reflejados en el futuro de estas personas, se genera un entorno de entrega, educación, calidez, humanidad y amor, que encamina a la persona a una formación integral. Estas bases conceptuales ofrecidas por Watson permitieron la creación de un Grupo de Encuentro humanizado centrado en la persona, promoviendo un espacio que potencio recursos personales, crecimiento personal y fomento el autocuidado en relación a la salud mental e integral del joven universitario; lo cual a su vez propendió su relación armónica consigo mismo y su ambiente. La característica fundamental de la teoría de Jean Watson es su interés en el cuidado centrado en la cultura, los valores y las creencias de las personas, entendiéndolo como la base de la existencia humana, la preocupación por los otros, ayuda a la persona a realizarse y a actualizarse. Es una manera de ser y de estar en relación con otros, una manera de estar en el mundo, un elemento esencial para todo proceso de adaptación, una relación de co-presencia y de reciprocidad, vinculada al Grupo de Encuentro. Esta es una perspectiva fenomenológica, según la cual el cuidado es un fenómeno

impregnado de subjetividad que conduce a preocuparse por las experiencias de la otra persona. También parte del humanismo existencial que tiene en cuenta la globalidad de la experiencia de la persona, en un momento específico de su existencia y de la espiritualidad. (13)

Watson en 1979 afirmó que el cuidado transpersonal se alcanza formando y revelando al otro la posibilidad de cambios personales para fomentar la salud, educación mediada por un apoyo situacional e instrucción que contemple métodos efectivos para la resolución de problemas y reconocimiento de capacidades propias de superación y adaptación a las circunstancias de vida (14), Pilares que sustentaron también la base conceptual y la estructura de este grupo de encuentro para los jóvenes que se encuentran en proceso de adaptación a la vida universitaria. El grupo de encuentro, debió focalizarse en un acompañamiento sensible orientando a los jóvenes hacia la toma de decisiones responsables relacionadas con su salud, dicho acompañamiento estuvo basado en el conocimiento y en la práctica de una actitud terapéutica, cuyo propósito fue además beneficiar a un mayor número de jóvenes universitarios, facilitando el acceso y organizando intervenciones que involucraron un manejo de recurso de manera efectiva. Dichas intervenciones se efectuaron para el logro de la instauración *del Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* modalidad itinerante en la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica de la Universidad del Valle, donde se tuvo la oportunidad de aportar a la formación integral del joven universitario.

Esta estrategia de promoción de la salud mental del joven universitario, se construyó como una experiencia significativa donde se fomentaron y fortalecieron relaciones interpersonales constructivas, generadas bajo un interés genuino. Este espacio, permitió guiar a los jóvenes universitarios hacia el reconocimiento de sus capacidades y oportunidades de cambio personal, fomentar la salud, hábitos saludables, ofrecer apoyo situacional, enseñar métodos de resolución de problemas, reconocer capacidades de superación y adaptación, descubrir en el otro

potencialidades, habilidades y destrezas mediante la intervención entre pares y la comunicación asertiva, bajo un cuidado grupal que facilitó el mantenimiento y la protección de la salud mental.

6.2. Carl Rogers, el humanismo y la terapia centrada en la persona

Carl Rogers pertenece a la línea de psicología humanista, quien también se fundamenta en la fenomenología, sus postulados enuncian creer en el valor de la persona, cada vez que ella se enfrenta a escenarios diferentes, considera que está haciendo lo correcto (15), para Rogers cada individuo según sus experiencias y habilidades adquiridas tiene herramientas suficientes que puede utilizar para responder a cualquier evento que se presente en su vida e interacción con su entorno.

Propone la terapia centrada en la persona, donde se valora el ser por el ser, base fundamental para orientar a la persona hacia sí misma, con posibilidades para lograr su realización, tomar decisiones que le permitan la posibilidad de indagar y descubrir en sí mismo sentimientos positivos y oportunidades de cambio, acciones que fomentan la autoestima y reconocen la experiencia como conocimiento básico para empezar un camino en búsqueda de su bienestar. (15) Descubrió que las personas que acudían a terapia en búsqueda de ayuda para resolver sus problemas personales, en realidad iban en busca de sí mismos, eso establece la importancia de buscar la identidad y el amor propio, además de entender que cada persona desde su experiencia comprende las percepciones y sensaciones de manera individual. (16)

El trabajo con las personas y su salud debe tener una visión de integralidad, este precepto está inmerso dentro de la estrategia de promoción de la salud mental desarrollada en la comunidad universitaria. Rogers expresa que la persona representa el centro de todo, es un ser multidimensional que posee recursos que lo

ayudan a existir en plenitud, por lo tanto puede desarrollar diferentes roles en cada uno de las áreas de vida donde se desenvuelve, esto vislumbra que aunque el ser humano tiene capacidades para generar su bienestar y equilibrio, existen variables que modifican sus respuestas ante las diversas situaciones que plantea la vida.

Rogers en su modelo terapéutico propone una actitud de aceptación, cálida y positiva, hacia la persona. Esto supone, por parte del facilitador, el deseo genuino de que cada ser sea auténtico, cualquier sentimiento que surja en él en ese momento: temor, confusión, dolor, orgullo, enojo, odio, amor, coraje o pánico, es la expresión auténtica de su existencia, esto hace que se preocupe por la persona que solicita su apoyo de manera no posesiva y lo valore incondicionalmente; esta situación demuestra que cuanto más afianzada se halle esta actitud en el facilitador o cuidador, mayores serán las probabilidades de lograr el éxito del encuentro, llevando a que cada persona reorganice el concepto de sí mismo, se conciba como una persona valiosa, capaz de crear sus normas y valores sobre la base de su propia experiencia y desarrolle actitudes mucho más positivas hacia sí mismo. (17)

El manejo de un grupo de personas que buscan encuentro y apoyo emocional, debe tener los siguientes parámetros para que sea realmente efectivo y se logre llegar a la autorrealización:

- Utiliza los sentidos y experiencias, así como el confiar plenamente en sí mismo.
- Incentiva en el individuo el auto concepto, ya que lo que la persona piensa de sí misma influye en todo lo que hace.
- Permite aprender a través de la experiencia y el vivir en el aquí y el ahora.
- Facilita el vivir y controlar los propios estímulos.
- Fomenta la creatividad, la libertad y la responsabilidad de la persona con sí misma y con su entorno.
- Aumenta y mejora la comunicación y las relaciones interpersonales.

- Fomenta el equilibrio dinámico de las capacidades cognitivas, emocionales, conductuales y espirituales y su relación con el entorno.

Por lo anterior se requiere que la persona participante en cada grupo de encuentro tenga apertura hacia la experiencia, relaciones afectivas con los demás, no se encuentre a la defensiva, con exactitud de conciencia e incondicional autor respeto y cuanto mayor sea la congruencia entre la experiencia, conciencia y comunicación, mayores serán las posibilidades de que las relaciones que se establezcan con el otro, partan de la comunicación asertiva, facilitando la comprensión mutua dentro del proceso de aprendizaje.

Los pilares y técnicas, bajo las cuales Rogers establece que la terapia centrada en la persona sea efectiva y logra demostrarle al individuo que es importante, que sus aportes son relevantes, contribuyen al cuidado de sí mismo y de los demás, van de la mano con la empatía y la comunicación asertiva, ingredientes esenciales en un grupo de encuentro, razón por la cual se hace necesario adaptarlas e implementarlas en cada una de las horas y sesiones de trabajo del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*. Estas son las siguientes:

- Saber escuchar. Las personas desean hablar acerca de sus problemas, sin ser criticados, ni juzgados. El saber escucharse dentro del grupo permite reconocer lo que no se expresa, favorece el flujo de energía, permite que todos los asistentes se sientan cómodos e incluidos en la dinámica de ayuda mutua, lo que favorece la continuidad en la asistencia y los cambios significativos en el comportamiento. (18)
- Técnicas de reflejo. Permite el reconocimiento de los pensamientos y de los sentimientos a través de la repetición verbal. El reflejo del sentimiento, se hace sobre el contenido de la comunicación, según la expresión de las palabras, el profesional refleja los sentimientos a cada miembro del grupo sin imponerlos (usted piensa..., usted siente ahora...). Igual se trabaja con el

reflejo de actitud, en el cual se reflejan actitudes que derivan de manera directa del lenguaje corporal del individuo, puede decirse su significado por medio de la comunicación y de la actitud. Se utiliza expresiones como: “Si no me equivoco usted trata de decir...” Se refleja además el pensamiento, para lo cual se permite hablar en forma libre y sincera. El reflejo de la experiencia consiste en observar las posturas, los gestos, los diferentes tonos de voz y miradas de los integrantes del grupo, pues reflejan tanto los sentimientos como sus conductas no verbales y verbales.

- El respeto: Promueve las relaciones sociales cordiales mediante un descubrimiento de sí mismo. El conocimiento del yo real, implica la comprensión de los propios valores, metas y cosas que le dan significado a la vida, esto se descubre plenamente mediante la observación del yo en acción, dentro del contexto grupal mediante relaciones empáticas.
- Técnicas de terminación. Buscan establecer límites de tiempo, elaboración de resúmenes favorables de las actividades realizadas, una reflexión grupal que marque el cierre, marca la llegada del último lapso y permite a los participantes reducir sentimientos de ansiedad o de agitación ante la finalización de la sesión de encuentro.

Las dos teorías que enmarcan el desarrollo del grupo de encuentro se interrelacionan al otorgarle valor al ser, reconocer su subjetividad, considerarlo como un ser integral, que se expresa por sus significados y simbolizaciones, desde la visión fenomenológica, donde la persona es capaz de enriquecer su calidad de vida, favoreciendo su desarrollo integral y la búsqueda del equilibrio para disfrutar de salud mental.

7. Marco referencial

El *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* como Estrategia de Promoción de la Salud Mental del Joven Universitario se fundamentó en el cuidado humano y el holismo, considerados también como ejes de la disciplina de Enfermería. La salud mental es un estado dinámico y subjetivo, la cual está relacionada con estados de felicidad, satisfacción, auto actualización y capacidad de realización personal, aspectos que convergen con el objetivo del grupo de encuentro, las cuales al ser fortalecidas generan bienestar en el individuo y seguridad para relacionarse consigo mismo, con los demás y con su entorno. (19)

Cuando se trata de acciones a favor de la salud mental deben realizarse bajo la visión de promoción de la salud, cuyo objetivo se centra en considerarla como un derecho a gozar de completo bienestar físico, social, cognitivo y emocional, hecho que le permite a la persona ser productiva y generar relaciones satisfactorias (20); donde se fortalecen recursos personales y colectivos, aspectos claves que deben ser resaltados en los jóvenes universitarios que les permita conocerse mejor, mejorar su autoestima expandir su conciencia, ser seres más responsables, fortalecer habilidades con respecto al cuidado de su propia salud y aquellas que le permitan desarrollarse en el transcurso de su vida; todo lo anterior son recursos que le aportan a la toma decisiones y a la adopción de formas de vivir más saludables estableciendo con ello un mejor control sobre su propia salud (21); además le permite mantener relaciones interpersonales satisfactorias para desempeñarse en los diferentes roles acordes a las exigencias del entorno. Esto se relaciona con bienestar personal y social, los cuales se ven reflejados en el desarrollo humano y procesos de adaptación.

Por lo anterior el realizar intervenciones de promoción de la salud mental en la universidad, es fundamental, porque la construcción de ambientes físicos, psíquicos y sociales influyen de manera positiva sobre la calidad de vida, la salud integral,

éxito y crecimiento personal de los jóvenes que forman parte de esta comunidad. El reconocer y fortalecer habilidades, dentro del contexto universitario contribuyen en la capacidad para manejar de forma armónica las diferentes situaciones a las que se ven enfrentados producto de los riesgos psicosociales que determinan su conducta diaria. Sin embargo es importante recordar que todo comportamiento pensamiento o acción está influenciado por las creencias del individuo (22), que en caso de los jóvenes se considera un reto para los agentes de salud debido a que se deben diseñar estrategias de promoción de la salud creativas, innovadoras e incluyentes que contemplen distintos procesos como el aprendizaje, la cognición, la motivación y la emoción.

Esta clase de estrategias en promoción y protección de la salud mental deben ser dirigidas a los jóvenes universitarios que inician su experiencia formativa en la educación superior, puesto que en la etapa del curso vital en la que se encuentran se ve expuestos a diversos factores de riesgo. Dichas estrategias deben llevarse a cabo mediante dinámicas interactivas, participativas entre pares, que busquen favorecer de forma integral el bienestar y mejorar la calidad de vida.

7.1. Psicoterapia de grupo

La psicoterapia de grupo nace a partir de la crisis global de la segunda guerra mundial, como respuesta a las necesidades psicológicas que tenían los soldados, quienes regresaban de combatir; terapia que en decenios posteriores comenzó a tener un gran auge por las posibilidades que brindaba a los pacientes de mejorar su experiencia y vivencia sobre los afectos, su autoimagen y el rescate del sentido de pertenencia.

Entre las diversas definiciones que se han propuesto respecto a terapia de grupo y apoyo social, se destaca la definición dada por Katz y Bender (1976) (22), que coincide con la múltiples modificaciones del sistema de seguridad social a nivel de

atención primaria en salud y que ha sido adoptada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual define y da claridad conceptual sobre una de las tantas estrategias utilizadas con trabajo de grupos, los famosos grupos de autoayuda: “...son grupos pequeños y voluntarios estructurados para la ayuda mutua y la consecución de un propósito específico. Estos grupos están integrados habitualmente por iguales que se reúnen para ayudarse mutuamente en la satisfacción de una necesidad común, para superar un dificultad común o problemas que trastornan la vida cotidiana, y conseguir cambios sociales y/o personales deseados”. (23)

Estos grupos de autoayuda, son una oportunidad donde los profesionales de la salud ven la necesidad de implementar estrategias, dado que permite mayor cobertura de población para proveer atención en salud y apoyo psicológico. El apoyo social percibido al interior de estos grupos, es uno de los factores que inciden en la fundamentación de un auto concepto positivo, encontrándose tanto el individuo como su entorno social en una relación dinámica, saludable y positiva, relación asertiva que hace manifiesta la calidad de vida. (37)

Existen grupos estructurados, según estudios actuales, cuya población de estudio fueron personas jóvenes y adolescentes, manejan como estrategia el ejemplo de la otra persona para poder alentar a los participantes a hablar sobre sus necesidades (17), motivo por el cual pueden ser utilizados como modelo de comunicación, formación, promoción de la salud y educación para la población o comunidades. Sin embargo estos estudios identificaron dos factores importantes que influyen en su creación y pobre continuidad: la escasa participación de la población en los grupos de apoyo y la ausencia de la creencia en la capacidad de los grupos de apoyo para cambiar la realidad, también la percepción del grupo de encuentro como la prestación de un servicio y no como una estrategia de acción conjunta.

Según Navarro (2004), los grupos de encuentro se conciben como espacios donde se valora la confidencialidad, apoyo y ayuda eficaz, asegura, favorecen espacios para compartir experiencias similares y aumentar el número de amistades lo que beneficia redes de apoyo y afrontamiento activo de dificultades, las narrativas de vida y experiencia subjetiva sirven como soporte y motivación para el cambio de las personas asistentes al grupo, que se puede traducir en una relación costo beneficio, donde en un solo momento se atienden varias personas a quienes se les ha facilitado el acceso, se les reconoce sus habilidades, además de la favorabilidad de atención en salud a bajo costo. (24)

Además de ser nombrados como espacios que favorecen el soporte del yo, los grupos brindan la oportunidad de relacionarse con las experiencias de otros, fortalecen la importancia del autocuidado en la gestión de necesidades de salud mental, son fuente de inspiración y esperanza, y facilitan la inclusión a redes sociales. Los participantes suelen compartir experiencias personales, discuten las vivencias, las luchas y las estrategias que les fueron útiles en la solución de conflictos. Los grupos de apoyo contribuyen a que los asistentes puedan reconocer las necesidades de un cambio personal y/o el cambio social para darle un mejor manejo a sus vidas.

Los jóvenes que se unen a los grupos de encuentro se sienten insatisfechos con alguna situación actual y están en busca de algo diferente. Generalmente se sienten incapaces de cambiar su situación, en los encuentros ellos pueden considerar cuidadosamente sus problemas personales, su lugar en el mundo, y sus relaciones con los demás y por medio de la auto-exploración logran entenderse a sí mismos y a sus experiencias personales. (25)

7.2. Grupos de encuentro

Son una estrategia de apoyo colectivo; se constituye en un grupo organizado para personas consideradas equilibradas emocionalmente y en condiciones de favorecer procesos de auto apoyo, en los que se priorizan los aspectos relacionados con el autoconocimiento, la sensibilización, el entrenamiento y formas de función en el contacto con los demás ante cualquier situación, lo que define la calidad en las relaciones interpersonales. De cualquier forma el énfasis se da en los aspectos educativos más que en los psicoterapéuticos, sin embargo no se deja de lado el aspecto terapéutico.

Los grupos de encuentro sustentan el punto de vista de que la participación de los sujetos en el grupo constituye una situación experimental, en la que cada cual es a la vez objeto y sujeto de la acción, cada individuo aprende a partir de su propia participación en el grupo, de lo que experimenta en sí y observa en los demás, estos encuentros tienen como divisa la auto apertura, la retroalimentación, el aprender a hacer y la creatividad, todo lo cual transcurre en un clima de libertad que contribuye al logro de los objetivos trazados.

Los objetivos fundamentales de los grupos de encuentro son los de incrementar y mejorar las habilidades de sus participantes en lo referido, a la relación intrapersonal, a las relaciones interpersonales y el contribuir al desarrollo personal de los mismos. Para que los objetivos se puedan cumplir resulta necesario generara un espacio en el cual se facilite la plena libertad de expresión, los participantes logren auto apertura a su experiencia, lo cual facilita la expresión de las potencialidades y el desarrollo personal.

Según Rogers, el grupo de encuentro pasa en su desarrollo por las siguientes etapas (3):

- **Primera etapa:** inicio del grupo, el facilitador comunica a los miembros que ellos deben dirigir el grupo y comienza la introducción de ellos. En esta etapa predominan los silencios, la tensión y la confusión, cada cual comunica sin tener en cuenta el otro.
- **Segunda etapa:** se caracteriza por la resistencia de los participantes a la expresión y la exploración personal. Los sujetos comienzan manifestando en su sí mismo–público y progresivamente y con temor el sí mismo privado.
- **Tercera etapa:** se describen los sentimientos pasados y presentes como si estuvieran en el pasado para disminuir su importancia.
- **Cuarta etapa:** se expresan los sentimientos negativos hacia el facilitador o hacia otros miembros del grupo.
- **Quinta etapa:** en esta etapa comienza la exploración y la expresión del material personalmente significativo.
- **Sexta etapa:** en este momento evolutivo del grupo comienzan a expresarse sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo.
- **Séptima etapa:** el grupo muestra su capacidad de aliviar el dolor ajeno.
- **Octava etapa:** cada individuo se va aceptando más a sí mismo, se encuentra contento tal y como es, con sus virtudes y defectos, acepta toda su experiencia como suya y sus actuaciones. Es el momento en que se comienza a cambiar.
- **Novena etapa:** van desapareciendo las fachadas, aquellos sujetos que son los primeros en quitarse las máscaras en el grupo sirven de ejemplo y estímulo a los demás.
- **Décima etapa:** se perfilan las relaciones intergrupales. Se han roto las fachadas y los sujetos se enfrentan con entera libertad.
- **Décimo primera etapa:** la retroalimentación a veces es muy fuerte y provocó algunos enfrentamientos entre los miembros del grupo pero que es aceptada por los mismos.
- **Décimo segunda etapa:** se observa la ayuda mutua que se brindan los miembros del grupo, cada uno es un coofacilitador.

- **Décimo tercera etapa:** los miembros del grupo desarrollan entre sí relaciones auténticas.
- **Décimo cuarta etapa:** los miembros del grupo se sienten como una familia unida, donde expresan todos los sentimientos y problemas. Se observa la expresión de sentimiento positivo y el acercamiento mutuo entre la mayoría de los participantes.
- **Décimo quinta etapa:** resulta evidente los cambios de conducta que se operan en el grupo. El grupo es una entidad, cuya finalidad es la de propiciar cambios o modificaciones en sus miembros, desarrollando para ello determinadas actividades específicas, considerando estas actividades y la interacción de los miembros del grupo entre sí, como el principal agente de cambio.

El criterio general que moviliza a la participación en un grupo es el de necesitar apoyo emocional, necesidades humanas diversas como la inclusión, red y pertenencia, identidad colectiva, determinado trastorno emocional que requiera de una acción de ayuda, escucha y acción terapéutica (al rebasar los recursos del individuo y de su sistema de apoyo para enfrentar el mismo) para su solución. Aun cuando los criterios, en cuanto al número de participantes, edades, pueden variar según los enfoques, en general se siguen los siguientes puntos de vista para la inclusión y exclusión de sus participantes:

Para el grupo de encuentro, se consideran algunos criterios que definen la inclusión de los participantes:

- Actitud del participante para adaptarse a su semejante.
- Capacidad para exponer sus necesidades y/o problemas delante del grupo.
- Nivel de tolerancia de la hostilidad y expresiones agresivas que puedan ser dirigidas hacia un individuo por parte de los otros participantes.
- Tolerancia en general a la frustración.

- Posibilidades de comunicación asertiva.

Los criterios que determinan la exclusión, son:

- Sospecha de alteración del estado de ánimo, cuadros depresivos o posibles diagnósticos médicos de trastorno mental.
- Síntomas de desequilibrio ante el contexto social (alteración grave por consumo de sustancias psicoactivas), desequilibrios emocionales graves, depresión, carácter excesivamente dominante.
- Personas ansiosas, cuando cualquier otro se convierta en el centro de la atención del grupo y que como defensa traten de asumir el centro de la escena grupal, por cualquier medio a su alcance.
- Personas excesivamente agresivas (perturban la comunicación y cohesión del grupo).

7.3. Promoción de la salud

En el año 1986 se celebró la Primera Conferencia Internacional de la Promoción de la Salud denominada La carta de Ottawa, la cual ha sido la gran impulsadora de prácticas promotoras, entendidas “como un proceso que permite a las personas incrementar su control sobre su salud y en consecuencia mejorarla y contribuir a la calidad de vida. Para llegar a un estado de completo bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe tener la capacidad de identificar y realizar su proyecto de vida, satisfacer sus necesidades y manejar o transformar su ambiente”. La Promoción de la Salud parte de la base de que “la salud es construida y vivida por las personas en un ambiente cotidiano, donde ellas trabajan, aprenden, juegan y aman” (26) este concepto se emplea en esta pasantía institucional para referirse a las acciones dirigidas hacia los jóvenes universitarios de la EIEE, las cuales son promovidas desde la Escuela de Enfermería de la Universidad.

La Promoción de la Salud debe incluir la educación, orientación y fomento de habilidades y capacidades de los individuos para ejercer un mayor control sobre su propia salud y la de la comunidad. En búsqueda de cumplir con los objetivos de la promoción de la salud en el campus de la Universidad del Valle sede Meléndez se dio sentido a una estrategia de promoción de la salud mental, denominada *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* bajo la dinámica de estrategia de pares que fomenta el cuidado de sí mismo.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) establece cinco campos de acción o estrategias de promoción de la salud: establecimiento de políticas públicas saludables, creación de entornos saludables, habilitación de las comunidades, la adquisición de aptitudes personales y la reorientación de los servicios de salud. Al observar estos campos, el grupo de encuentro modalidad itinerante contempla algunos de ellos en su dinámica, en especial el de potenciar habilidades personales y la reorientación de los servicios de la Salud, puesto que su estructura y manejo se basa en incrementar y mejorar las habilidades de los participantes para afrontar las diversas situaciones que le ofrece el entorno, contribuyendo a su desarrollo personal, por otro lado funciona como un medio para acercarse a la comunidad trascendiendo los servicios clínicos y asistenciales.

De acuerdo a lo mencionado, el grupo de encuentro sigue los lineamientos propuestos para la promoción de la salud, este propósito involucra a todos los actores sociales; la universidad se integra como actor social al logro de este propósito desde el trabajo que se viene desarrollando dentro del Servicio de Bienestar Universitario y las diferentes Estrategias Institucionales. Para ello se requiere toda una planificación a corto, mediano y largo plazo, que represente todos los intereses y compromisos de la comunidad universitaria, desde aquí el *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* cumplió el propósito de apoyo a los jóvenes universitarios en la búsqueda de salud mental, contribuyendo en su calidad de vida.

7.4. Conceptualización

Promocionan de la Salud

Consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario. (26)

Salud Mental

La salud mental, según la definición propuesta por la OMS es el estado de bienestar que permite a cada individuo realizar su potencial, enfrentarse a las dificultades usuales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente y contribuir con su comunidad. (27) Si analizamos esta definición, notaremos que la falta de salud mental impide que las personas lleguen a ser lo que desean ser, no les permite superar los obstáculos cotidianos o los nuevos retos de la vida y avanzar con su proyecto de vida.

Salud mental es algo que todos quieren para sí mismos. Cuando se habla de salud mental, se está relacionado con felicidad, paz mental, gozo o satisfacción, realización, es decir es algo que compete al sentido de la vida diaria de la persona. Significa una forma creativa y positiva que genera bienestar al relacionarse consigo mismo, con la familia, compañeros, con las comunidades, escuela, trabajo; es la

salud positiva que incluye una capacidad efectiva de interacción con el ambiente. Está conectada con el perfil de cada persona y de cómo consolida sus deseos, habilidades, ideales, sentimientos y consciencia dentro de un contexto ecológico, con el fin de satisfacer las demandas de la vida.

Es un estado en constante cambio, por lo tanto ninguna característica por sí misma puede ser tomada como evidencia de buena salud mental, ni la falta de una como evidencia de alteración o trastorno; nadie tiene rasgos de buena salud mental permanente en el tiempo.

Fundamentada en un modelo biopsicosocial, la Organización Mundial de la Salud-OMS define hoy en día la Salud Mental de manera integral como “La capacidad del individuo, el grupo y el ambiente para interactuar el uno con el otro de tal manera que promueva el bienestar subjetivo, el uso óptimo, el desarrollo de las habilidades mentales (cognoscitivas, afectivas y relacionales) y el logro de metas individuales y colectivas congruentes con la justicia y el mantenimiento y preservación de condiciones fundamentales de equidad”, según lo expuesto en la convención de Ottawa en 1998 (26); Colombia se acoge a esta definición, amparada en la resolución 02358 de 1998, por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental.

Salud mental positiva

Serie de factores interrelacionados entre sí, que enfatizan en las habilidades y potencialidades que el ser humano tiene que desarrollar para enfrentar con éxito su vida diaria y configurar un funcionamiento psicológico unificado, tales Son: satisfacción personal, actitud pro social, autocontrol, autonomía, resolución de problemas, habilidades en relaciones interpersonales. (28)

Promoción y protección de la salud mental

Consiste en acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables. Entre ellas hay una serie de acciones para aumentar las posibilidades de que más personas tengan una mejor salud mental.

Un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos es fundamental para la promoción de la salud mental. Sin la seguridad y la libertad que proporcionan estos derechos resulta muy difícil mantener un buen nivel de salud mental.

Las políticas nacionales de salud mental no deben ocuparse únicamente de los trastornos mentales, sino reconocer y abordar cuestiones más amplias que fomentan la salud mental como la incorporación de la promoción de la salud mental a las políticas y programas de los sectores gubernamental y no gubernamental. Además del sector de la salud, es esencial la participación de los sectores de la educación, el trabajo, la justicia, el transporte, el medio ambiente, la vivienda o la asistencia social. La promoción de la salud mental depende en gran medida de estrategias intersectoriales y de otras formas concretas de fomentar la salud mental.
(29)

Autoconocimiento

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones... Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En

definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo. (30)

Amor

Puede ser considerado como un conjunto de comportamientos y actitudes que resultan desinteresados e incondicionales, y que se manifiestan entre seres que tienen la capacidad de desarrollar inteligencia emocional.

La Reorientación de los Servicios de Salud

La responsabilidad de la promoción de la salud por parte de los servicios sanitarios la comparten los individuos particulares, los grupos comunitarios, los profesionales de la salud, las instituciones y servicios sanitarios y los gobiernos. Todos deben trabajar conjuntamente por la consecución de un sistema de protección de la salud. El sector sanitario debe jugar un papel cada vez mayor en la promoción de la salud de forma tal que trascienda la mera responsabilidad de proporcionar servicios clínicos y médicos. Dichos servicios deben tomar una nueva orientación que sea sensible a las necesidades culturales de los individuos y las respete. Asimismo deberán favorecer la necesidad por parte de las comunidades de una vida más sana y crear vías de comunicación entre el sector sanitario y los sectores sociales, políticos y económicos. La reorientación de los servicios sanitarios exige igualmente que se preste mayor atención a la investigación sanitaria, así como a los cambios en la educación y la formación profesional. Esto necesariamente ha de producir un cambio de actitud y de organización de los servicios sanitarios de forma que giren en torno a las necesidades del individuo como un todo.

El tercer elemento de la Carta de Ottawa es la reorientación de los servicios de salud, ampliar el concepto y el mandato de dichos servicios, que generalmente se ven desde una perspectiva muy reducida como servicios clínicos o de carácter

individual. Es necesario ampliar esa visión, hacer que los servicios sean vistos, más que como atención curativa individual, como el continuo que hacia la promoción. (31)

Determinantes sociales de la salud

Son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas. Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación sanitaria. (32)

Determinantes de la salud mental

La salud mental individual está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo.

La mala salud mental se asocia asimismo a los cambios sociales rápidos, a las condiciones de trabajo estresantes, a la discriminación de género, a la exclusión social, a los modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos. (29)

Habilidades para la vida

Conjunto de habilidades que permiten a las personas actuar de manera competente y habilidosa en las distintas situaciones de la vida cotidiana y con su entorno, favoreciendo comportamientos saludables en las esferas física, psicológica y social. Comprende tres categorías de habilidades: 1) habilidades sociales o interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, asertividad, y empatía), 2) habilidades cognitivas (incluyendo la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la auto evaluación), y 3) habilidades para manejar emociones, incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control. Estas habilidades personales, interpersonales, cognitivas y físicas permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir con su entorno y lograr que éste cambie. (33)

Holismo (del griego holos: todo, entero, total)

Es una posición metodológica y epistemológica que postula que los sistemas (ya sean físicos, biológicos, sociales, económicos, mentales, lingüísticos, etc.) y sus propiedades, deben ser analizados en su conjunto y no a través de las partes, mientras que un mero análisis de estas no pueden explicar por completo el funcionamiento del todo. Esto es así porque el holismo considera que el "todo" es un sistema más completo que una mera suma de sus elementos constituyentes o, en otras palabras, que su naturaleza como ente no es derivable de sus elementos constituyentes. (34)

Calidad de vida

Contempla cinco dominios principales: el bienestar físico (como salud, seguridad física), bienestar material (privacidad, alimentos, vivienda, transporte), bienestar social (relaciones interpersonales con la familia, las amistades, etc.), desarrollo y

actividad (educación, productividad, contribución) y bienestar emocional (autoestima, estado respecto a los demás, religión). Sin embargo, es importante comprender que la respuesta a cada uno de estos dominios es subjetiva y tan variable gracias a la influencia de factores sociales, materiales, la edad misma, la situación de empleo o a las políticas de salud. (35)

La calidad de vida a través de su carácter integrador, interrelacional y multidimensional, se guía en los varios contextos de la salud y en las múltiples dimensiones humanas: biológicas, sociales, psicológicas y espirituales que se solapan y se interrelacionan con el entorno en que se encuentran las personas, por tal razón la calidad de vida amerita la integración de estrategias de cuidado que permitan lograr el equilibrio y la sostenibilidad de todos los elementos que la integran.

El entorno abarca factores relacionados con la salud y la vida e influye en los procesos de adaptación de una persona, al observar el diario vivir nos damos cuenta que además comprende la experiencia que vive la persona involucrada en este espacio. Al mismo tiempo, en un entorno más amplio, la persona se relaciona con muchos espacios colectivos, a través de acciones y actividades que son similares o diferentes, que se construyen y reconstruyen de manera distinta y que corrobora el diálogo, la discusión, la construcción del conocimiento desde la perspectiva de la promoción de la salud y de la calidad de vida.

Así, se percibe que existen varios factores que correlacionados a los procesos de adaptación, pueden o no afectar la calidad de vida de manera positiva o negativa en el sistema en que el ser humano está insertado. (36)

Afrontamiento

Se refiere a las estrategias y/o mecanismos cognitivos y conductuales que debe realizar un individuo para manejar demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona. (37)

El afrontamiento tiene una función adaptativa que se refleja cuando las personas logran mejorar las respuestas, disminuir las reacciones emocionales negativas, aumentar las emociones positivas, reforzar la autoestima, solucionar el problema y mejorar el funcionamiento y el ajuste social. (38)

Integralidad

Es un término polisémico, es decir, tiene varios sentidos, y uno de ellos consiste en realizar un conjunto articulado y continuo de acciones preventivas y curativas, individuales y colectivas, en los diferentes grados de complejidad del sistema, donde los servicios deben estar organizados para realizar una atención ampliada de las necesidades de la población a la que atienden. (39)

El Desarrollo de las Aptitudes Personales

La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida. De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicie la salud. Es esencial proporcionar los medios para que, a lo largo de su vida, la población se prepare para las diferentes etapas de la misma y afronte las enfermedades y lesiones crónicas. Esto se ha de hacer posible a través de las escuelas, los hogares, los lugares de trabajo y el ámbito comunitario, en el sentido que exista una participación activa por parte

de las organizaciones profesionales, comerciales y benéficas, orientada tanto hacia el exterior como hacia el interior de las instituciones mismas.

Joven Universitario

Es el sujeto, cuya edad etapa comprendida entre los 14 años y se prolonga hasta los 25 años de vida, quien se encuentra cursando estudios superiores. Esta etapa del ciclo vital se caracteriza porque el joven se encuentra en un desarrollo a nivel psicosexual, pero carece de madurez emocional que se requiere para enfrentar los conflictos de la vida adulta.

Factores protectores

Características de las personas o de las situaciones que al estar presentes protegen o aminoran el efecto de los estímulos nocivos sobre el individuo. Cumplen un rol de protección en la salud, mitigan el impacto del riesgo y motivan al logro de las tareas propias de cada etapa de desarrollo. Aumentan la tolerancia ante los efectos negativos, disminuyen la vulnerabilidad y la probabilidad de enfermar.

Factores de riesgo

Es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo cabe citar la insuficiencia ponderal, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene.

8. Metodología

El desarrollo de esta pasantía se fundamentó en los antecedentes del Grupo de Encuentro y toda la información que existe alrededor de la creación de *Yo me UniDapto*. Se tuvo en cuenta para la implementación del grupo de encuentro, diseño y la estructuración de las sesiones los resultados obtenidos en la investigación denominada *Prueba Piloto del Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*. (40)

Como una forma de ampliar la cobertura y la participación del joven universitario dentro de esta estrategia de promoción de la salud mental, se propuso un modelo de trabajo “itinerante”, este modelo se centró en movilizar logística y recursos humanos fuera de los servicios de Salud Universitarios, por tanto se buscó un espacio para la implementación de este modelo y se determinó realizarlo en la facultad de Ingeniería de la Universidad del Valle en la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica, cuyos directivos se mostraron interesados, pues esta estrategia prometió cubrir necesidades relacionadas con la formación integral del joven universitario.

8.1. Grupo de encuentro itinerante

Esta forma de trabajo innovadora hace referencia a una dinámica nómada, es decir que la estrategia es llevada de un lugar a otro conservando su estructura y finalidad, busca de esta forma optimizar tiempo y espacio adaptándose a las necesidades de la comunidad en beneficio de la salud del joven universitario. Esta dinámica de trabajo es una forma de permear las barreras que existen entre la Comunidad Universitaria y los Servicios en Salud, facilita el acceso y acrecienta la participación del joven universitario en las actividades planteadas alrededor de la promoción de la salud mental, cuya meta es mejorar la adaptación a la vida universitaria y potenciar en el joven universitario recursos y habilidades propias, propiciar el

establecimiento de redes de apoyo entre pares y contribuir a la reducción de la deserción estudiantil.

La creación de esta dinámica itinerante se fundamentó en dos pilares de la promoción de la salud, a saber, “La reorientación de los servicios sanitarios” y el “Desarrollo de aptitudes personales” propuestos en la Carta de Ottawa (26), documento que determina las actividades de promoción de la salud como un medio para acercarse a la comunidad trascendiendo los servicios clínicos y asistenciales, toma una orientación más sensible frente a las necesidades en salud de las personas y de los grupos sociales.

La responsabilidad de la promoción de la salud la compartimos todos los individuos que formamos parte de la sociedad; quienes debemos trabajar conjuntamente por la consecución de un sistema de protección de la salud. Por esta razón, como profesionales de enfermería emprendimos una iniciativa para brindar cuidado en salud mental basado en las necesidades de los jóvenes universitarios, propiciando su participación en las diferentes actividades de promoción de la salud mental que les permitió ejercer un mayor control sobre su propia salud así como a los cambios en su formación profesional.

El pilar de la promoción de la salud que favorece el desarrollo personal y perfecciona las aptitudes indispensables para la vida encamina acciones cuyo fin es que el joven universitario ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente. Para que esto sea una realidad es indispensable proporcionar a la comunidad universitaria los recursos necesarios que favorezcan la participación y permitan una adecuada preparación para afrontar las diferentes etapas de la vida universitaria.

8.2. Plan de acción

Para dar cumplimiento a los objetivos planteados se crearon tres estrategias, las cuales contienen objetivo, intervenciones, actividades específicas e indicadores de evaluación. Dichas estrategias se encuentran bajo los lineamientos metodológicos antes descritos y se denominan así:

- “UniDapto es EIEE” y “EIEE también es UniDapto”
- Construyendo Caminos
- UnaDaptación

8.3. “Unidapto es EIEE” y “EIEE también es Unidapto”

Esta estrategia se realizó con el fin de dar cumplimiento al objetivo número uno de nuestra pasantía: Establecer el *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* al interior de la EIEE como una estrategia de salud mental en el joven universitario. Para esta estrategia se plantean las siguientes intervenciones, actividades e indicadores de evaluación que determinan el cumplimiento del objetivo (Tabla N° 1)

Tabla 1 Estrategia: UniDapto es EIEE y EIEE también es UniDapto

Objetivo	Establecer el Grupo de Encuentro “Yo me UniDapto” como una estrategia de promoción de la salud mental en el joven universitario al interior de la EIEE en el año 2015.		
Nombre de la Estrategia	“UniDapto es EIEE” y “EIEE también es UniDapto”		
Intervenciones	Actividades	Indicadores de evaluación	Logros
Reconocimiento del grupo de encuentro por parte de la comunidad	Contacto con Comunidad EIEE: Contacto y dialogo con	No. de directivas contactados	Total 4: • Director de la EIEE • Director de pregrado de Ingeniería Eléctrica. • Director de pregrado de Ingeniería Electrónica.

universitaria de la EIEE	Directivos de la EIEE.		<ul style="list-style-type: none"> • Director de Tecnología electrónica.
	Contacto y dialogo con otros funcionarios	No. de funcionarios contactados	<ul style="list-style-type: none"> • Total: • Secretaria de pregrado de EIEE • 3 Monitores de Consejería Estudiantil. • Vigilantes • Personal de servicios generales
	Contacto y dialogo con Representantes Estudiantiles:	No. de representantes estudiantiles contactados	<ul style="list-style-type: none"> • Total 4: • Representante estudiantil de ingeniería eléctrica electrónica. • Representante suplente de Ingeniería Eléctrica y Electrónica.
	Contacto y dialogo con grupos Estudiantiles	No. de grupos estudiantiles contactados	<ul style="list-style-type: none"> • Total 3 • Grupo IEEE • GE2-Grupo Estudiantil de Ingeniería Eléctrica y Electrónica • Reunión con GCP- Grupo Corrientes Positivas.
Visitas de campo a la EIEE	2 visitas de campo: 29 y 30 de abril de 2015.		Perfil de la población estudiantil de la EIEE.
Reuniones con Directivas de la EIEE	3 reuniones: <ul style="list-style-type: none"> • 1ra reunión (Abril/23/2015) • 2da reunión: (agosto/28/2015) 		<ul style="list-style-type: none"> • 6 asistentes. • Presentación de Yo me UniDpto. • 6 asistentes. • Presentación de resultados primer periodo Califican la

		<ul style="list-style-type: none"> • 3ra reunión: (septiembre/14/2015) 	<p>experiencia como exitosa y oportuna.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 asistentes. • Presentación de Yo me UniDapto y de resultados del primer periodo.
Creación de redes de apoyo.	Reuniones con Representantes estudiantiles	<p>4 Encuentros con los representantes estudiantiles de la EIEE y sus suplentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carmen Meneses Representante de Ing. Eléctrica • Leonardo Caicedo Representante Suplente Ing. Eléctrica. • Andrés Camilo Vargas Representante de Ing. Electrónica • Rodrigo Álvarez • Representante Suplente. 	<p>Apoyo en la difusión y publicidad.</p> <p>Apoyo logístico en actividades.</p> <p>Intercambio de información a través de correos electrónicos.</p> <p>Trabajo entre EIEE y la escuela de enfermería en proyecto “Dibujando sonrisas” diciembre 2015.</p>
	Reuniones con grupos estudiantiles.	<p>No. de reuniones con:</p> <p>2 Reuniones con IEEE Sebastián Solarte</p> <p>2 Reuniones con GE2- Grupo Estudiantil de Ingeniería Eléctrica y Electrónica Andrés Camilo Vargas</p> <p>1 Reunión con GCP- Grupo Corrientes Positivas Stevenson Rodríguez Juan Miguel Mateus</p>	
Desarrollo e Implementación de actividades publicitarias.	Presentación de la mascota «Ardilla» en EIEE, Símbolo e	30 Presentaciones de la ardilla en la EIEE.	Reconocimiento y aceptación de la «Ardilla» como personaje emblemático

	identidad de Yo me UniDapto.		del Grupo de Encuentro "Yo me UniDapto".
	Creación de Red social en Facebook: UniDapto Univalle	No. de usuarios contactados	331 amigos en Facebook y 336 miembros dentro del grupo.
	Publicación de videos, registros fotográficos e información de los encuentros en Facebook.	No. de comentarios en Facebook de Comunidad EIEE. No. de Likes en publicaciones No. de reproducciones de video.	68 comentarios de las experiencias.
	Desarrollo semanal de estrategias publicitarias mediante carteles, pantallas y volantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Divulgación de los horarios de encuentro: 1 pancarta publicitaria del grupo de encuentro. • 13 Carteles Publicitarios (uno por encuentro). • Publicación del grupo en pantalla publicitaria de la EIEE. • Divulgación del Grupo de Encuentro desde Consejería estudiantil de la EIEE. 	Asistencia y participación de los estudiantes al grupo de encuentro en los horarios establecidos.
	Captación semanal de participantes al grupo de encuentro.	14 actividades de demanda inducida: 1 por encuentro. Entrega de volantes Captación voz a voz	259 participantes en los 2 periodos del Grupo de Encuentro.

Fuente: elaboración propia

8.4. Publicidad del grupo de encuentro

El Grupo de Encuentro Yo me UniDapto se promocionó a través de diferentes estrategias publicitarias lúdicas y de impacto visual que generaron curiosidad, interés genuino, bienestar, inclusión y fortalecimiento de redes sociales en los jóvenes universitarios de la EIEE, las cuales fueron acordes a la promoción de la salud mental y los motivos a asistir a los encuentros.

A continuación se presentan las actividades:

- Actividad informativa de carácter lúdico que se realizó en escenarios de la EIEE.
- Uso de la mascota y el logo del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* y “La Ardilla”.
- Uso de pancartas y/o carteleras informativas que permitieron direccionar a los jóvenes universitarios hacia el Grupo de Encuentro. Estas estuvieron dispuestas en los espacios destinados (carteleras de la EIEE) para dar información acerca de las fechas y horarios de los encuentros.
- Uso de medios masivos de comunicación como: redes sociales y correo electrónico. Facebook Oficial: “UniDapto Univalle” y el Grupo Oficial “Yo Me UniDapto Univalle”, Correo Electrónico Oficial: yomeunidaptounivalle@gmail.com
- Se realizó un empalme con los medios masivos de comunicación del grupo de consejería de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica, quienes participaron con nosotros en la publicidad del grupo de encuentro.

8.5. Construyendo caminos

Esta estrategia se realizó con el fin de dar cumplimiento al objetivo número uno de nuestra pasantía Institucional. Para Construyendo Caminos se plantean las siguientes intervenciones, actividades e indicadores de evaluación que determinan el cumplimiento del objetivo (Tabla No.2).

Diseñar el plan de acción, estructura y programación de las sesiones acorde a parámetros normativos y legales que rigen el grupo de encuentro “Yo me UniDapto” al interior de la EIEE de la Universidad del Valle.

Tabla 2 Estrategia: construyendo caminos

Objetivo	Diseñar el plan de acción, estructura y programación de las sesiones del grupo de encuentro “Yo me UniDapto” al interior de la EIEE acorde a parámetros normativos y legales.		
Nombre de la Estrategia	Construyendo caminos		
Intervenciones	Actividades	Indicadores de evaluación	Logros
Estructuración de encuentros.	Asignación de roles (Observador, Logística y Central) a facilitadoras por encuentro.	Numero de roles dinámicos asumidos durante el desarrollo de los encuentros.	14 roles dinámicos asumidos durante el desarrollo de los encuentros con lo cual se facilitó el cumplimiento del plan de trabajo.
	Diseño de planes de trabajo por cada encuentro (OCARET).	Numero de planes de trabajo poner # de OCARET	13 Planes de Trabajo (OCARET). OCARET del Primer Periodo: 1. Factores protectores y de riesgo universitarios 2. Tómatelo con “Calma, Maneja tu estrés”. 3. Decide conscientemente 1 y 2.

			<p>4. Despedida: Cerrando un ciclo.</p> <p>OCARET del Segundo Periodo:</p> <p>5. Bienvenida: Día del Ingeniero.</p> <p>6. “Descubriendo el Potencial de tu experiencia”.</p> <p>7. “Meditación activa de Osho”.</p> <p>8. Sexualidad Saludable y Responsable”.</p> <p>9. “La Tienda Mágica”.</p> <p>10. “El Caballero de la Armadura Oxidada”.</p> <p>11. “Limites en tu vida”.</p> <p>12. “Perdonar para Amar”.</p> <p>13. Despedida: “The Carnival Run”.</p>
Gestión de recursos	Elaboración y presentación de presupuesto.	Total del presupuesto aprobado (Cotización total para los dos periodos de \$1.816.900 pesos).	<p>Aprobación del 72 % del presupuesto (\$1.316.900 en recursos materiales entregados).</p> <p>Reconocimiento del Grupo de Encuentro como una estrategia costo – efectiva.</p>
Sistematización de la información del Grupo de Encuentro.	Implementación de los formatos de Asistencia, Consentimiento Informado, Nota de Campo, Observación para Facilitadoras y formato de Evaluación.	·Número de Formatos diligenciados.	<ul style="list-style-type: none"> • 91 Consentimientos Informados diligenciados. • 7 Notas de Campo. • 11 formatos de Observación diligenciados. • 259 formatos de Evaluación diligenciados • 20 formatos de Asistencia diligenciados.

Fuente: elaboración propia

8.6. Parámetros para el desarrollo de las sesiones del grupo de encuentro

Esta estrategia se llevó a cabo mediante la programación y el desarrollo de sesiones de intervención de pares, definidas como reuniones de jóvenes universitarios, fue liderado por un profesional especialista en salud mental y en manejo de grupos de encuentro. (46)

Lo que se muestra a continuación es con el fin de contextualizar los grupos de encuentro, los cuales han sido estructurados desde la investigación del año 2014, explicando el accionar y modo de trabajo del mismo basados en un plan normativo y legal que rige esta estrategia de cuidado. Los contenidos que se contemplaron en cada una de las sesiones están relacionados con la promoción de la Salud Mental, tales como:

Salud Mental Positiva, Promoción de la Salud, Habilidades para la Vida y dentro de estas se manejan temas como: Autoconocimiento, Autocontrol, Manejo del estrés y las Emociones, Relaciones Intra e Interpersonales, Seguridad de sí mismos, Toma de decisiones, entre otros; además se integran temas acerca de las respuestas humanas adaptativas, orientación en la vida universitaria, proyecto de vida, autonomía, factores protectores para la salud mental, conformación de redes y apoyo social, entornos saludables positivos y afectivos, y factores de riesgo para la salud mental.

8.7. Criterios de Inclusión para los participantes al Grupo de Encuentro

Jóvenes estudiantes activos con matrícula académica de la Universidad del Valle, se tiene como grupo central de cuidado aquellos pertenecientes a los programas de pregrado de ingeniería eléctrica y electrónica, y de tecnología electrónica de cualquier semestre.

8.8. Reglas que se establecerán para el Funcionamiento del Grupo de encuentro

- Ubicación: debe llevarse a cabo en un espacio seguro y confidencial donde los Jóvenes Universitarios que asistan se sientan en un ambiente de solidaridad, respeto, apoyo mutuo y empatía, en el cual se facilite el contacto visual directo, actitud de escucha activa y comodidad de cada uno de los integrantes.
- Confidencialidad.
- Perseverancia
- Respeto
- Todas las opiniones son válidas
- Libertad para hablar
- No aconsejar
- Apoyarse mutuamente
- Espacio de encuentro: La estrategia cuenta con un modelo de Grupo de Encuentro Itinerante, en donde el desarrollo de las actividades está supeditado al espacio que se disponga por parte de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica de la Universidad del Valle. Además cuenta con una oficina al interior del Servicio Psicológico del Campus Meléndez. Este espacio debe cumplir con los siguientes requerimientos mínimos: iluminación y ventilación adecuada, acceso a conexiones eléctricas y a red wifi, tener capacidad para aproximadamente 30 personas, sillas y tablero.
- Periodicidad:
Cada encuentro se llevará a cabo una vez por semana los días viernes.
- Duración:
Los encuentros tendrán una duración promedio de dos horas, el horario establecido es de 3:00 pm a 5:00 pm (horario sometido a prueba según respuesta de los estudiantes).

- Capacidad del Grupo: Cupo limitado, máximo de 30 personas. El grupo de encuentro es un espacio abierto y de participación voluntaria para los jóvenes universitarios, por lo cual cada encuentro se llevará a cabo con el número de participantes que se encuentren en el horario programado para el inicio de la misma. Al finalizar él se tendrá un número de estudiantes de acuerdo a la dinámica del encuentro, aquellos que iniciaron inicialmente, quienes se fueron incorporando y quienes por algún motivo se retiraron.

- Recursos Humano:
El equipo de trabajo estará conformado por:
 1. El Líder o Facilitador.
 2. El Observador.
 3. Expertos Invitados y otros.
 4. Jóvenes Universitarios

- Líder o Facilitador
El líder es la persona que debido a sus cualidades, habilidades personales y conocimientos teórico- prácticos, estará en la capacidad de iniciar, dirigir y finalizar cada sesión del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*. Es por esta razón que cada encuentro será liderado por la docente Delia Burgos Dávila especialista en conducción de grupos terapéuticos, quien además de direccionarlos, supervisará la labor realizada por las estudiantes de Enfermería de la pasantía institucional.

- El Observador:
Las estudiantes de Enfermería que realizaran la pasantía institucional acompañarán al líder en cada encuentro del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*, desde la labor de observador, y brindará apoyo necesario a la labor de líder dentro del proceso trabajo en cada encuentro.

- Jóvenes Universitarios

El *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*, modalidad itinerante en la Escuela de ingeniería eléctrica y electrónica, es un espacio de jóvenes para jóvenes estudiantes de la Universidad del Valle activos y matriculados en cualquier semestre que decidan participar voluntariamente.

8.9. Desarrollo de cada encuentro

Cada encuentro del grupo tendrá una duración de dos horas, durante las cuales se darán tres momentos importantes de interrelación entre el líder y los jóvenes universitarios:

Inicio

- Durante el encuentro el líder o facilitador central será el encargado de llevar a cabo la bienvenida y presentación; en el primer momento se debe:
- Iniciar en el horario planteado con el número de jóvenes universitarios que se encuentren en el salón, con el fin de no retardar el inicio de la sesión.
- Velar por la comodidad física y emocional de cada participante asegurando un ambiente tranquilo e iluminado, temperatura agradable, silencioso o con música calmada y adecuada para la reflexión y meditación, espacio amplio que permita la ubicación en círculo del grupo con el fin de mantener el contacto visual y la escucha activa.
- Presentar el equipo de trabajo
- Explicar la dinámica de trabajo del grupo de encuentro, se hará entrega y explicación del consentimiento para su diligenciamiento.
- Preguntar si alguno de los participantes tiene necesidades especiales para tenerse en cuenta.
- Conocer a cada uno de los jóvenes universitarios participantes del encuentro, mediante técnicas lúdicas de intervención en grupos.

- Deberá entregar a cada uno participantes los registros correspondientes, tales como: listado de asistencia, consentimiento informado.

Desarrollo

Durante el transcurso de las dos horas en las cuales se llevará a cabo el grupo de encuentro, se deberán realizar intervenciones por parte del líder que posibiliten en el joven universitario la promoción de la salud mental, la exploración de sí mismo con fines de autoconocimiento, la conciencia de sus habilidades, capacidad de mejorar el propio desarrollo personal y calidad de vida, relaciones, conductas de salud, controlar factores de riesgo dentro del contexto de la salud mental.

Cada encuentro, se desarrollará siguiendo un plan de trabajo establecido previamente, plan que incluye objetivo general, específico, desarrollo de contenidos y evaluación de aprendizajes. Los encuentros de “Yo me UniDapto” son vivenciales y giran en torno a las necesidades de los participantes, aunque previamente se ha determinado la dinámica y temática de cada sesión, es muy importante la participación activa de los jóvenes universitarios, el uso de la creatividad y buen curso que le dé el líder.

Durante desarrollo de cada encuentro se tomarán registros gráficos (videos y fotografías) lo cual se hará previo consentimiento informado. Estos registros se usarán con fines absolutamente académicos y acordes a los objetivos y propósitos de esta pasantía y lo que se determine a futuro para la instauración formal del grupo de encuentro al interior de la Universidad.

A continuación se especifican las actividades que se llevarán a cabo en el transcurso del encuentro:

- Los contenidos y la dinámica del encuentro la marcan los propios participantes desde su realidad, experiencias y necesidades.

- Se emplearán técnicas que permitan el fluir y el desarrollo de la sesión, como: soliloquio, multiplicación dramática, esculturas, dibujo, técnica del espejo, fantasías guiadas, trabajo de roles, inversión de roles, buscar el contacto con toda clase de sensaciones, etc.
- Concentrar y movilizar al grupo teniendo en cuenta las características del mismo: grupo deprimido, callado, pasivo, que prefiere ser dirigido, rebelde, trabajador, obediente, desafiante etc., mediante ejercicios de imaginación guiada, calentamiento, ejercicios que favorezcan el contacto, la conciencia de los factores físicos, emocionales, sensoriales y de interrelación con sus pares.
- Cada integrante del grupo de encuentro debe expresar a los demás integrantes, cómo se siente, se encuentra, qué expectativas tiene, etc.
- Todo tema que se vaya a desarrollar en el encuentro deberá estar relacionado con la promoción de la salud mental y vivencia en el aquí y el ahora.
- Manifiestar en el grupo los refuerzos positivos, es decir cuando se compartan experiencias, pensamientos y sentimientos, los miembros del grupo refuerzan mutuamente a través de un aplauso, frase, manifestación de afecto o agradecimiento.

- **Cierre de sesión**

El facilitador le proporcionará al joven universitario la oportunidad de organizar sus sentimientos, pensamientos e ideas, con el fin de identificar beneficios obtenidos y posibles aprendizajes al haber sido participes del grupo de encuentro. Una vez haya finalizado el espacio de dos horas asignado a cada encuentro, se deberá hacer un cierre y retroalimentación entre los participantes del grupo de encuentro y el líder.

- **Final de sesión**

Al finalizar cada sesión, los integrantes del equipo de trabajo llevarán a cabo las siguientes actividades.

- El líder deberá informarle al resto del equipo de trabajo la evaluación de las experiencias.
- El observador realizará el análisis de los registros tomados durante cada sesión y los compartirá con el resto del equipo de trabajo.
- Los invitados deberán reunirse con el líder y el observador, con el fin de evaluar los beneficios y logros obtenidos gracias a la participación de los jóvenes y aspectos a mejorar.
- Se recogerá, registrará y verificará que el listado de asistencia se encuentre bien diligenciado con los datos completos de identificación, número telefónico y dirección de los participantes.
- Se recogerán las respectivas evaluaciones, las cuales serán procesadas, analizadas y registradas en la base de datos del Grupo de Encuentro.
- Se realizará el Inventario del recurso material empleado durante la sesión.

8.10. Registros del Grupo de Encuentro

El grupo de encuentro contará con una serie de registros físicos:

- Consentimiento informado (Anexo 1)
- Registro De Asistencia (Anexo 2)
- Formato de Observación para facilitadoras (Anexo 3)
- Registro y evaluación: participantes (Anexo 4-5)
- Plan de trabajo por sesión (Anexo 6-18)
- Nota de campo (Anexo 19-24)

Durante cada encuentro se tomarán los registros fotográficos necesarios, se realizará el diligenciamiento de los formatos anteriormente descritos como instrumento para registrar la experiencia.

8.11. Consideraciones éticas

Teniendo en cuenta los principios básicos de la Declaración de los Derechos de Helsinki, el principio fundamental en el cual se basa la metodología y la implementación del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* es el respeto por la autonomía, la confidencialidad de la información suministrada por el otro y la dignidad, el cual se ve reflejado en este proyecto mediante la implementación y diligenciamiento del Consentimiento Informado.

El consentimiento informado es un documento legal mediante el cual la persona reconoce sus derechos, sus deberes y la metodología de trabajo del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto*, el joven universitario firma con conformidad, libre, voluntaria y conscientemente, después de recibir una información completa y adecuada, autorizando el manejo de la información recolectada para la realización de bases de datos y creación de un informe sobre la estrategia, protegiendo la identidad, ya que toda la información obtenida será manejada sólo por los integrantes del equipo de trabajo encargadas en la estrategia.

En el consentimiento las personas se comprometen a la participación activa, mente abierta, disposición de cambio y responsabilidad en la confidencialidad de todo lo que se expone en cada sesión. Este es un trabajo de bajo riesgo, en donde las personas estarán capacitadas en la estrategia y además estarán acompañados de personas expertas en el área de la salud mental. (Anexo 1).

8.12. Cronograma de actividades

Se realizará la publicidad del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* con el objetivo de captar la población estudiantil de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica la cual busca sea participe de esta experiencia.

Se llevaron a cabo un total de 14 sesiones de trabajo que iniciaron el día 8 de mayo hasta el día 19 de febrero del 2016. En el primer periodo comprendido entre 8 de Mayo y 4 de Junio del 2015 se realizaron 5 encuentros, para el segundo periodo comprendido entre 4 de Septiembre de 2015 y 19 de Febrero de 2016 se realizaron 9 encuentros.

Tabla 3 Temas abordados durante el año 2015/16 del Grupo de Encuentro.

Fecha	Encuentro
08/05/2015	Factores Protectores y de Riesgo Universitarios
15/05/2015	Tómalo con “Calma, Maneja tu Estrés”
22/05/2015	“Decide Conscientemente” Parte 1
29/05/2015	“Decide Conscientemente” Parte 2
05/06/2015	Cerrando un Ciclo
4/09/2015	Bienvenida/Día del Ingeniero
11/09/2015	Descubriendo el potencial de tu experiencia - Autoconocimiento
04/12/2015	Meditación Activa de Osho
11/12/2015	Sexualidad Saludable y Responsable
15/01/2016	La Tienda Mágica
29/01/2016	Caballero de la Armadura Oxidada
05/02/2016	Límites en tu vida
12/02/2016	Perdón
19/02/2016	Despedida
Total	14 encuentros

Fuente: Elaboración propia

8.13. Presupuesto: Descripción y cuantificación de Recursos Materiales

Presupuesto para las actividades publicitarias y material para el desarrollo de las sesiones del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* Recursos humanos y materiales: tiempo (horas) de la Docente experta: (\$40.000), facilitadoras (monitoras \$4.482), psicoterapeuta (\$30.000), gasto fijo ardilla, transporte, fotocopias, etc.

Se contemplan estos recursos necesarios para el desarrollo de cada encuentro.

Tabla 4 Presupuesto, recurso humano y gastos fijos

Rubros	Detalles	Total
Personal: Docente experto (1)	Hora Experta: 40.000 x 28 h 14 encuentros Cada uno 2 horas de duración.	\$ 1.120.000
Experto en psicoterapia (1)	Hora psicoterapia: 30.000 x 28h	\$ 840.000
Estudiantes de Pregrado(3)	Hora Monitor 1: 4.482 x 28 h Hora Monitor 2: 4.482 x 28 h Hora Monitor 3: 4.482 x 28 h	\$125.496 \$125.496 <u>\$125.496</u> \$ 376.488
Otros gastos fijos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Poster • Ardilla • Resmas de papel • Tinta impresora • Copias • Transporte 	\$ 1 x 25.000 \$1 x 191.000 \$ 1 x \$8.000 \$ 1 tarro \$40.000 \$ 50 copia x 120 \$1.700 x 3 estudiantes 14 encuentros c/u.	\$25.000 \$191.000 \$8.000 \$40.000 \$6.000 <u>\$ 142.800</u> \$ 412.800
Total:		<u>\$ 2.749.288</u>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5 Recursos materiales

Rubros	Detalle	Valor unidad	Unidades	Total
Cartulina octavos	Paquete x12	\$1.500	48	\$72.000
Cartón paja	Pliego	\$3.000	36	\$108.000
Papel Kraft	Pliego	\$250	86	\$21.500
Cartulina	Pliego	\$800	60	\$48.000
Lana	Madeja	\$2.000	12	\$24.000
Globos	Bolsa R12 x 12	\$3750	12	\$45.000
Cinta Adhesiva transparente 48 mm	Rollo	\$3.950	12	\$ 47.400
Cinta de enmascarar 48 mm	Rollo	\$6.850	12	\$82.200
Escarapela	Plásticas	\$500	60	\$30.000
Tempera	Frasco 25 gr	\$1.100	72	\$108.000
Papel bon	Pliego	\$300	200	\$60.000
Papel seda	Pliego colores surtidos	\$100	100	\$10.000
Plastilina	Barra	\$1.100	50	\$55.000
Marcador permanente negro	Unidad	\$1.500	6	\$9.000
Marcadores borrables	Unidad	\$2.000	12	\$ 24.000
Marcadores permanentes Colores surtidos	Unidad	\$1.500	36	\$54.000
Hojas de block	Resma	\$15.000	6	\$90.000
Colbón	4 kg	\$34.200	2	\$68.400
Tijeras	Mediana	\$2.000	36	\$72.000
Hojas de colores	Block colores surtidos	\$3.500	36	\$126.000
Pinceles	Planos y redondos	\$2.000	36	\$72.000
Fotocopias	Blanco y negro	\$50	1000	\$50.000

Afiches informativos	Impresión a color	\$500	100	\$50.000
Mascota Disfraz	Peluche, fibra de vidrio	\$500.000	1	\$500.000
TOTAL				\$1.816.900

Fuente: Elaboración Propia

8.14. Unidaptación

Tabla 6 Estrategia: UniDaptación

Objetivo	Desarrollar las sesiones del grupo de encuentro “Yo me UniDapto”, las cuales se someterán a un proceso de evaluación y retroalimentación permanente.		
Nombre de la Estrategia	“UniDaptación”		
Intervenciones	Actividades	Indicadores de evaluación	Logros
Factores Protectores y de Riesgo Universitarios	<ul style="list-style-type: none"> • Creando lazos. • Camino a la reflexión. • Cerrando un ciclo. 	No. participantes al encuentro.	12 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	12 diligenciados.
		No. de consentimientos informados diligenciados.	12 diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 95%.
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 diligenciado.
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	30 registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los	“Continuar con la labor por mucho más tiempo,

		participantes al encuentro.	así sea que otras ardillas se encarguen”. Los jóvenes propusieron temáticas para los próximos encuentros: <ul style="list-style-type: none"> • Manejo del estrés. • Toma de Decisiones. • Manejo del tiempo. • Manejo de sentimientos y emociones. • Relaciones interpersonales. • Solicitaron considerar y concertar otros horarios para realizar los encuentros.
Tómatelo con “Calma, Maneja tu Estrés”	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación inicial: Musicoterapia y Aromaterapia. • Procesos de adaptación y reflexión “Un encuentro con tu interior y tu entorno”. • Técnica de afrontamiento saludable y Proceso de Relajación. 	No. participantes al encuentro.	15 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	15 diligenciados.
		No. de consentimientos informados diligenciados.	13 diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 95%
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 Registro diligenciado.
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	25 registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Una experiencia diferente”. • “Más humanismo en la carrera”. • “Excelente encuentro”. • “Excelente la forma en la que se desarrolla la sesión”.

			<ul style="list-style-type: none"> • “Me siento muy bien” • “Muy buena sesión están logrando su objetivo” • “Muy chévere” • “Las felicito y muchas gracias”. • “Los participantes deben dejar todo en orden”
<p>“Decide Conscientemente” Parte 1 y 2”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de emociones y sentimientos. • Ciclo de la experiencia. • Test De Psicodiagnóstico Gestalt. • Conociéndome un poco más. 	No. participantes al encuentro.	16 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	16 registros diligenciados.
		No. de consentimientos informados diligenciados.	7 diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 97%
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	2 Registros diligenciados.
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	10 registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Buena estrategia de trabajo”. • “Excelente, muy buena estrategia”. • “Muy relajante”. • “Excelentes actividades” • “Enseña a conocernos”.
<p>Cerrando un Ciclo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bailando con la ardilla. • El tren de la amistad. 	No. participantes al encuentro.	60 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	60 diligenciados

	<ul style="list-style-type: none"> • Concurso de baile, premio saludable. • Portal de comunicación. 	<p>% de cumplimiento del objetivo del encuentro.</p> <p>No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.</p> <p>Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.</p>	<p>Cumplimiento del 97%</p> <p>25 Registros fotográficos</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Un espacio de gran valor”. • “Diversión”. • “Alegría para todos los viernes”. • “Agradecimiento”.
Bienvenida/Día del Ingeniero	<ul style="list-style-type: none"> • Cuídate, defiéndete y protégete: evitar que explote tu globo. • Un minuto para el estrellato: Conformación de equipos. • Frases significativas de los profesores hacia los estudiantes de la EIEE. 	<p>No. participantes al encuentro.</p> <p>No. de registros de evaluación diligenciados.</p> <p>% de cumplimiento del objetivo del encuentro.</p> <p>No. de registros fotográficos del encuentro.</p> <p>Comentarios relevantes de los participantes a la actividad.</p>	<p>54 participantes.</p> <p>54 registros diligenciados</p> <p>Cumplimiento del 83%</p> <p>27 Registros fotográficos</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Este tipo de actividades deberían hacerse más de seguido”. • “Estos espacios son de gran valor y deben conservarse”. • “Nos ayudan a bajar el estrés”. • “Diversión y alegría”
“Descubriendo el potencial de tu experiencia”	<ul style="list-style-type: none"> • Silueta: ¿Quién soy yo? • Identificación de fortalezas, habilidades, destrezas y debilidades. 	<p>No. participantes al encuentro.</p> <p>No. de registros de evaluación diligenciados.</p> <p>No. de consentimientos informados diligenciados.</p>	<p>12 participantes.</p> <p>12 registros diligenciados</p> <p>12 Consentimientos informados diligenciados.</p>

		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 95%
		No. de notas de campo diligenciadas	1 Nota diligenciada
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 Registro diligenciado.
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	23 registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Socialización de aspectos a grandes rasgos”. • “Conocerse es una labor muy difícil”. • “Me conocí un poco más y mejor”. • “Falta dedicarse tiempo para conocerse y trabajar con uno mismo”. • “Confianza para conocerse”. • “Agradecer los valores y las cosas que hay por mejorar porque todas configuran un todo”. • “Fue una muy buena experiencia”. • “Cada cuestionamiento amerita una respuesta” • “Se debe continuar con este proceso”.
Meditación Activa de Osho	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de cerrar los ciclos. • Polaridades y equilibrio personal. • Meditación Osho 	No. participantes al encuentro.	8 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	8 registros diligenciados.

		No. de consentimientos informados diligenciados.	5 Consentimientos diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 93%.
		No. de notas de campo diligenciadas	1 Nota diligenciada
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 Registro diligenciado.
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	19 Registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Disminuye mi nivel de estrés”. • “Coherencia en el manejo de energías”. • “Me gusto hacer algo diferente a la rutina”. • “Un espacio agradable” • “Agradezco la práctica y motivación de las facilitadoras”. • “Era algo necesario”.
Sexualidad Saludable y Responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación e Introducción al encuentro. • Sociodrama “Si Buen Sexo Quieres Tener, Primero La Cabeza Debes Meter” • Foro interactivo: preguntas sobre sexualidad. • Habilidades para la vida en el desarrollo de 	No. participantes al encuentro.	26 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	26 registros diligenciados.
		No. de consentimientos informados diligenciados.	25 Consentimientos diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 94%

	una sexualidad saludable y responsable.	No. de notas de campo diligenciadas	1 Notas de campo diligenciada
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 registro diligenciado
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	35 registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Muy bueno y creativo”. • “Muy buena presentación”.
La Tienda Mágica	<ul style="list-style-type: none"> • Construyendo mí tienda. • El trueque. 	No. participantes al encuentro.	7 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	7 registros diligenciados.
		No. de consentimientos informados diligenciados.	7 diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 91%
		No. de notas de campo diligenciadas	1 Nota diligenciada
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 registro diligenciado
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	18 registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Experiencia para compartir con otros” • “Esfuerzo por integrar al grupo para lograr un buen desarrollo del módulo”. • “Para el desarrollo oportuno se debe brindar al estudiante

			un compartir para afianzar lazos entre estudiantes de la EIEE”
El Caballero de la Armadura Oxidada	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento y autoestima. “El caballero de la armadura oxidada” • Recorrido por el sendero de la verdad. • El castillo del silencio 	No. participantes al encuentro.	4 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	4 registros diligenciados.
		No. de consentimientos informados diligenciados.	1 diligenciado.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 95%
		No. de notas de campo diligenciadas	1 Nota diligenciada
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 Registro diligenciado.
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	# registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Pérdida de timidez” • “Buen ejercicio” “Cumple con lo planteado en los jóvenes”.
Límites en tu vida	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo: cada uno en su lugar. • Cortos teatrales: “El juego de roles”: identificando y creando límites. 	No. participantes al encuentro.	5 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	5 registros diligenciados.
		No. de consentimientos informados diligenciados.	4 Consentimientos diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 92%

		No. de notas de campo diligenciadas	1 Nota diligenciada
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 Registro diligenciado.
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	22 registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Buena actividad, dinámica”. • “Buen ejercicio, cumple con lo acordado: liberara el estrés”. • “La actividad es muy buena para aprender a perder la timidez”.
Perdonar para amar	<ul style="list-style-type: none"> • Descubriendo el potencial que existe en mí. • Caja de experiencias: “Lo que no he podido perdonar” • Exploración de creencias. “Dejando atrás las cargas puedo perdonar”. • Liberación, acto simbólico del perdón. 	No. participantes al encuentro.	10 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	10 registros diligenciados.
		No. de consentimientos informados diligenciados.	5 Consentimientos diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 92%
		No. de notas de campo diligenciadas	1 Notas diligenciada
		No. de registros de facilitadora diligenciado.	1 Registro diligenciado.
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	26 registros fotográficos
		Comentarios relevantes de los	<ul style="list-style-type: none"> • “Continuar con la labor”. • “Permitió la reflexión”.

		participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Feliz”. • “La gente de la EIEE es muy indiferente a los encuentros a pesar de la motivación de las ardillas”.
Despedida	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecimiento de relaciones interpersonales. • Integración entre escuelas. 	No. participantes al encuentro.	30 participantes.
		No. de registros de evaluación diligenciados.	30 Registros diligenciados.
		% de cumplimiento del objetivo del encuentro.	Cumplimiento del 93%
		No. de registros fotográficos del desarrollo del encuentro.	45 registros fotográficos.
		Comentarios relevantes de los participantes al encuentro.	<ul style="list-style-type: none"> • “Genial, muy buena actividad” • “Integración de escuelas”. • “Amor, socialización, encontrarse con uno mismo” • “Un espacio en nuestro horario de estudio en el que se ha aprendido con comida y distracción”. • “Soy UniDapto, lo mejor del viernes” • “Integración de los estudiantes de diferentes semestres” • “Una forma de liberar la tensión, conocer personas y olvidar un poco sobre el tiempo pesado”. • “Una experiencia que me ayudó a

			<p>reflexionar acerca de muchas situaciones de mi vida”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Me permitió salir de la rutina de los viernes”. • “Me han parecido persistentes” • “Compartir en un ambiente diferente” • “Disipación del estrés” • “Relajación”. • “Una buena experiencia para cambiar el ambiente académico”
--	--	--	---

Fuente: Elaboración propia.

9. Resultados

9.1. Evaluación Cuantitativa

Se desarrollaron 14 sesiones del *Grupo de Encuentro Yo me UniDapto* de los cuales 3 se realizaron como actividades de integración y recreación para fortalecer las relaciones interpersonales entre programas de la EIEE. Para ello se invirtieron 28 horas de trabajo, 2 horas por cada encuentro, las cuales tuvieron lugar los días viernes en el horario de 3:00 pm a 5:00 pm en el salón 2016 del edificio 354 de la Universidad del Valle; adicionalmente 248 horas de trabajo en publicidad, ayudas educativas, reuniones, asesorías, diseño de plan de trabajo y presentaciones.

Durante los encuentros se obtuvo una participación de 259 estudiantes de los cuales 212 fueron hombres y 47 mujeres. La edad promedio de los jóvenes fue de 21 años. (Ver tabla No. 7)

Participaron estudiantes de diferentes semestres y programas de la EIEE, además tuvieron la oportunidad de hacer parte de esta experiencia estudiantes de otros programas de la Universidad. La distribución por programas fue de la siguiente manera: 91 jóvenes de Ingeniería Eléctrica, 157 de Ingeniería Electrónica, 1 de Tecnología Electrónica, 1 Ingeniería Civil, 1 Ingeniería Sanitaria, 1 Lenguas Extranjeras, 2 de posgrado de Ingeniería y 1 de Ingeniería Química. (Ver tabla No. 8).

Tabla 7 Participación de hombres y mujeres, y edad promedio en el grupo de encuentro Yo me UniDapto.

Encuentros	No Participantes	Mujeres	Hombres	Edad Promedio en años	
Factores protectores y de riesgo universitarios	12	4	8	22	
Tómalo con “Calma, maneja tu estrés”	15	3	12	22	
“Decide conscientemente” (1 y 2)	16	0	16	24	
Despedida: Cerrando un primer ciclo	60	11	49	22	
Bienvenida/Día del Ingeniero	54	8	46	21	
“Descubriendo el potencial de tu experiencia”	12	3	9	21	
“Meditación Activa de Osho”	8	2	6	24	
SSR	26	3	23	21	
“La Tienda Mágica”	7	2	5	22	
“Caballero de la Armadura Oxidada”	4	0	4	21	
“Limites en tu vida”	5	2	3	23	
“Perdonar para amar”	10	3	7	22	
Despedida	30	6	24	22	
TOTAL	14 encuentros	259	47	212	21

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8 Participación en Yo me UniDapto: Distribución por programas académicos

Encuentro Numero	Programas académicos				Total participantes
	3746	3744	2710	Otros	
1	5	4	1	Posgrado Ing automatización(1) Ing sanitaria(1)	12
2	6	9	0	0	15
2 y4	8	7	0	Maestría Ing Electrónica(1)	16
5	26	34	0	0	60
6	17	37	0	0	54
7	0	12	0	0	12
8	6	0	0	Enfermería (2)	8
9	4	20		Ing civil (2)	26
10	3	3	0	Lenguas extranjeras (1)	7
11	1	3	0	0	4
12	0	5	0	0	5
13	4	5	0	Ing Química (1)	10
14	11	18	0	Lenguas extranjeras (1)	30
TOTAL	91	157	1	10	259
3746: Ingeniería Eléctrica; 3744: Ingeniería Electrónica; 2710: Tecnología Electrónica					

Fuente: Elaboración propia

La mayor participación a las sesiones del Grupo de Encuentro se presentó en estudiantes de octavo semestre con la asistencia de 78 estudiantes los cuales representan el 30% de la población total, seguida de séptimo con la asistencia de

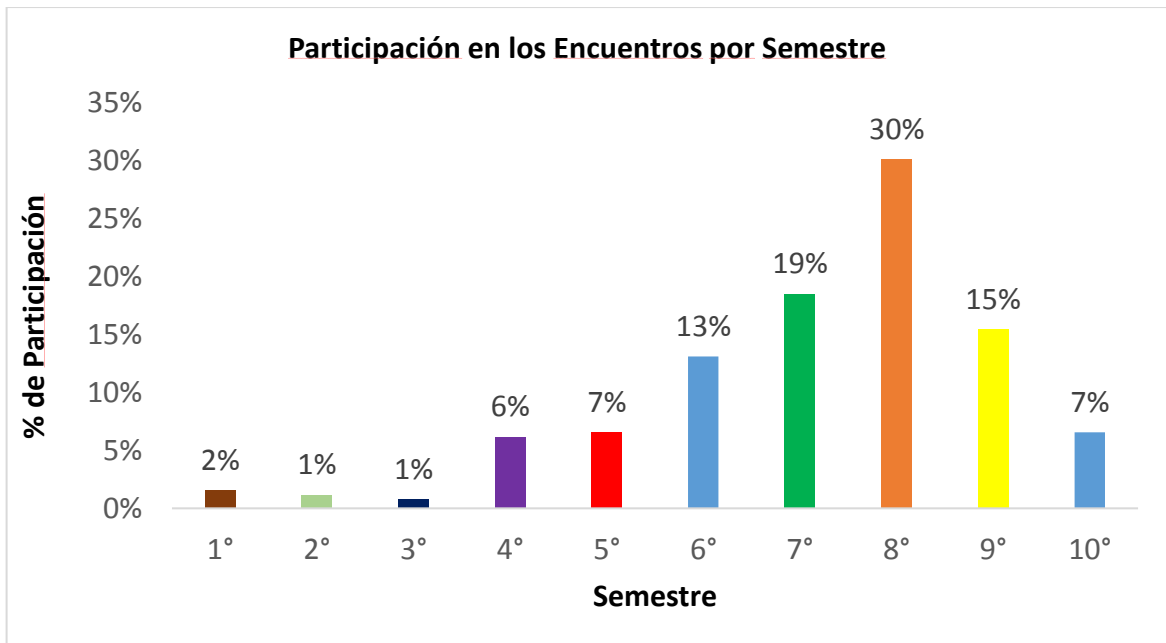
48 estudiantes, representando un 19%, y noveno con la presencia de 40 estudiantes quienes representan el 15%. Los semestres con menor participación fueron segundo y tercero con la asistencia de 3 y 2 estudiantes respectivamente; cada uno representa el 1% de la población total, y primer semestre con la asistencia de 4 estudiantes, quienes representan el 2%. (Ver tabla No. 9 y grafica No. 1)

Tabla 9 Participación en Yo me UniDapto: Distribución por semestres

Encuentro Numero	Semestres										Total participantes
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	
1	1	0	1	1	2	0	4	1	0	1	12
2	1	0	0	0	1	0	5	1	2	1	15
2 y4	2	1	0	0	1	0	4	2	3	3	16
5	0	0	0	2	9	0	25	7	11	6	60
6	0	0	0	2	2	15	1	26	3	5	54
7	0	1	1	0	0	3	0	8	3	0	12
8	0	0	0	0	0	0	2	3	3	0	8
9	0	1	0	5	0	10	1	5	4	0	26
10	0	0	0	1	2	1	0	2	1	0	7
11	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	4
12	0	0	0	3	0	0	0	1	1	0	5
13	0	0	0	0	0	1	0	8	1	0	10
14	0	0	0	1	0	4	5	11	8	1	30
TOTAL	4	3	2	16	17	34	48	78	40	17	259

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 1 Porcentaje de participación de los Jóvenes a los encuentros:
Distribución por semestre**



Fuente: Elaboración propia.

El Grupo de Encuentro contó con la asistencia de 259 jóvenes, evidenciando una mayor participación de los estudiantes de 6°, 7°, 8°, y 9° semestre, quienes representaron el 77% de la población que corresponde a 200 participantes, se tuvo una menor participación de los estudiantes de 1°, 2° y 3° semestre quienes representaron un 4% de la población que corresponde a 9 participantes. Al ser el grupo de Encuentro una estrategia que promueve procesos de adaptación del joven al entorno universitario, se hace necesario que se implementen acciones que posibiliten la participación de estudiantes pertenecientes a semestres inferiores.

“Yo me UniDapto” demostró ser una estrategia costo – efectiva, que permite gran cobertura a bajo costo, eso lo demuestra la participación de 259 jóvenes en 14 encuentros, para los cuales se aprobó un presupuesto de \$1.316.900, lo cual representó una inversión de \$5.084 por cada joven universitario en el desarrollo de cada una de las sesiones.

El formato de evaluación de cada sesión cuenta con 12 preguntas y 1 pregunta opcional de comentarios. *La Tabla No 10. Resultados Cuestionario de Evaluación de la Sesión*, muestra los resultados obtenidos de las evaluaciones de los 14 encuentros, la cual evidencia que se logró un porcentaje de aceptación en todos los ítems por encima del 90%; para este porcentaje se tuvo en cuenta la valoración que dieron los jóvenes al estar de acuerdo y muy de acuerdo.

Tabla 10 Resultados Cuestionario de Evaluación de la Sesión

No	PREGUNTA	AA	DA	I	ED	AD
1	Se presentó la introducción al taller y al tema a desarrollar.	194	65			
2	¿Facilitó esto su inmersión en el trabajo realizado en la sesión?	181	75	3		
3	¿El objetivo del día fue explicado al inicio de la sesión?	190	67	2		
4	¿Considera que se cumplió el objetivo?	192	64		3	
5	¿Participar en este proceso le aporta herramientas, conocimientos y potencia habilidades para trabajar por su propio desarrollo personal?	184	69	6		
6	¿Participar en este proceso le aporta herramientas, conocimientos y potencia habilidades que le permiten relacionarse con su entorno?	145	104	10		
7	Las facilitadoras fueron claras en la exposición, desarrollo del taller y comunicaron los componentes del proceso	192	67			
8	La participación de los asistentes en general estuvo mediada por la motivación, interés y deseos de aprender	153	95	10	1	

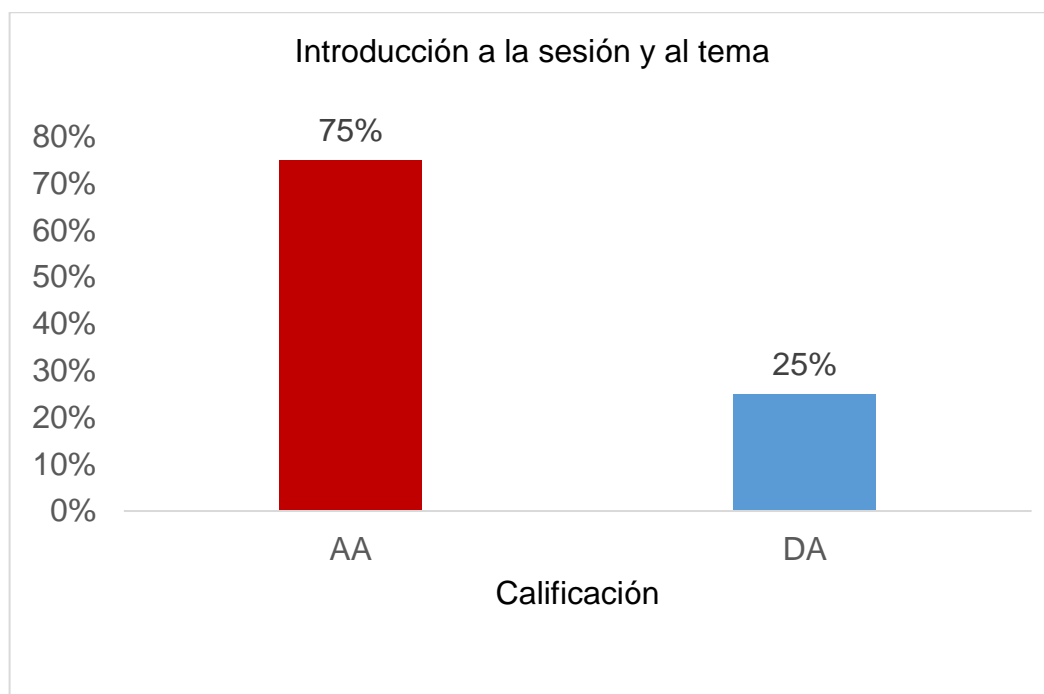
9	Su propia participación estuvo mediada por la motivación, interés y deseos de aprender	122	116	16	5	
10	Está satisfecho (a) con los resultados de su propio esfuerzo en este encuentro.	148	71	33	5	3
11	Está satisfecho (a) con los aprendizajes obtenidos en este encuentro	164	74	21		
12	Los apoyos didácticos y recursos utilizados para el desarrollo de este encuentro fueron oportunos, motivadores y de calidad	171	86	3		
AA: Absolutamente de Acuerdo; DA. De acuerdo; I: Indiferente; ED: En desacuerdo; AD: Absolutamente en desacuerdo.						

Fuente: Elaboración propia.

A continuación se presentan los resultados obtenidos de las evaluaciones realizadas durante las 14 sesiones del grupo de encuentro.

En relación a la presentación a la introducción a las sesiones y a los temas a desarrollar, en la gráfica No. 2 se evidencia que el 75% de la población está absolutamente de acuerdo en que si se presentó, el 25% restante está de acuerdo.

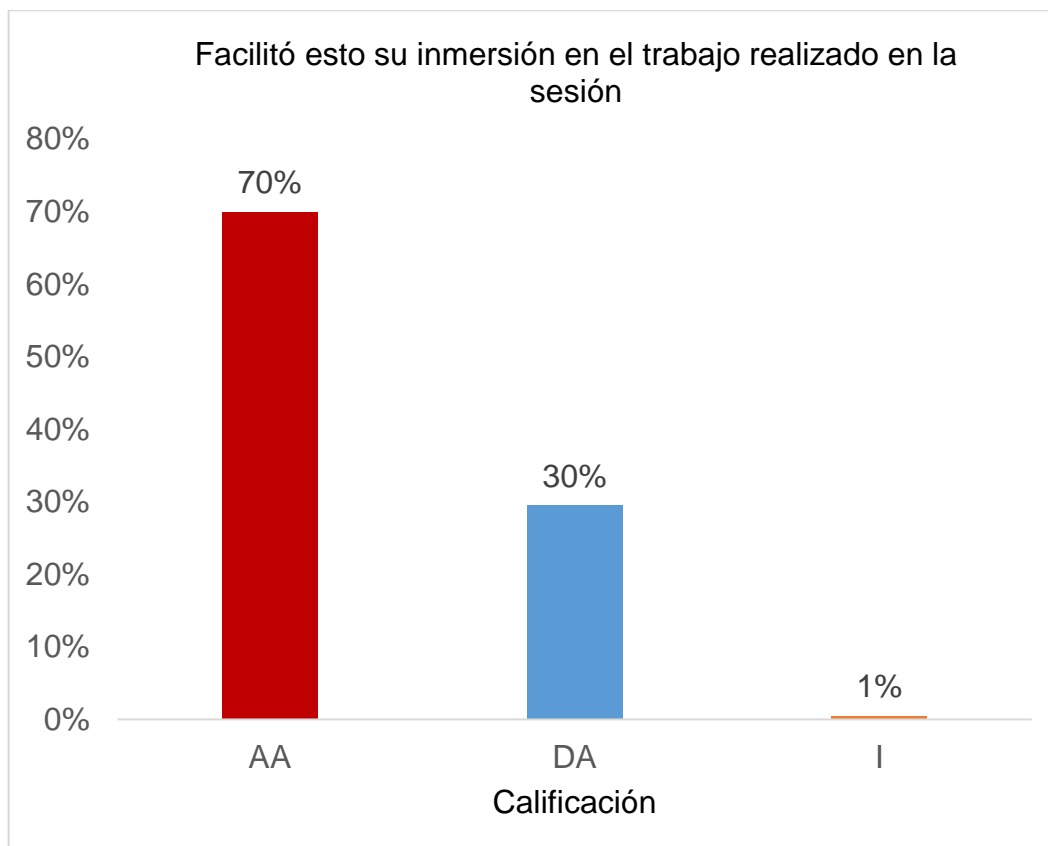
Gráfico 2 Introducción a la sesión y a la temática a desarrollar.



Fuente: Elaboración propia

El 70% de los jóvenes está absolutamente de acuerdo en que al presentarse la introducción se les facilita la inmersión al trabajo realizado durante la sesiones; el 30% está de acuerdo, el 1% tiene una postura indiferente. Lo que indica que es importante que los jóvenes estén desde el inicio de la sesión porque esto facilita su proceso. Para ver el resultado consultar la gráfica No 3.

Gráfico 3 Se facilitó la inmersión en el trabajo realizado en la sesión



Fuente: Elaboración propia

En relación a la presentación del objetivo al inicio de las sesiones, el 73% de los jóvenes está absolutamente de acuerdo un resultado en que si se realizó, un 26% está de acuerdo y solo el 1% adopta una postura indiferente. Ver información en la gráfica No. 4.

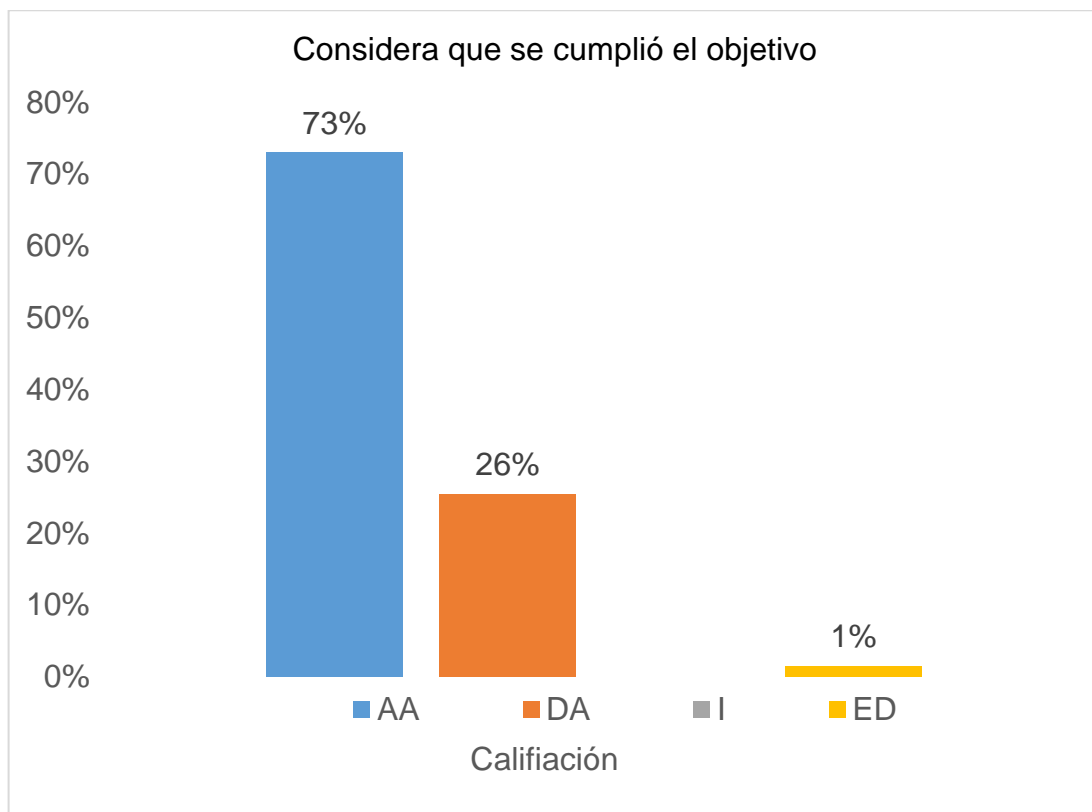
Gráfico 4 El objetivo fue explicado al inicio de la sesión



Fuente: Elaboración propia

En relación al cumplimiento del objetivo de las sesiones el 73% de los jóvenes que participaron están absolutamente de acuerdo en que si se cumplieron, el 26% está de acuerdo, mientras que el 1% eta en desacuerdo. Este resultado indica que el 99% de los jóvenes consideran que el objetivo de los encuentros se cumplió. Para ver los resultados consultar la gráfica No. 5.

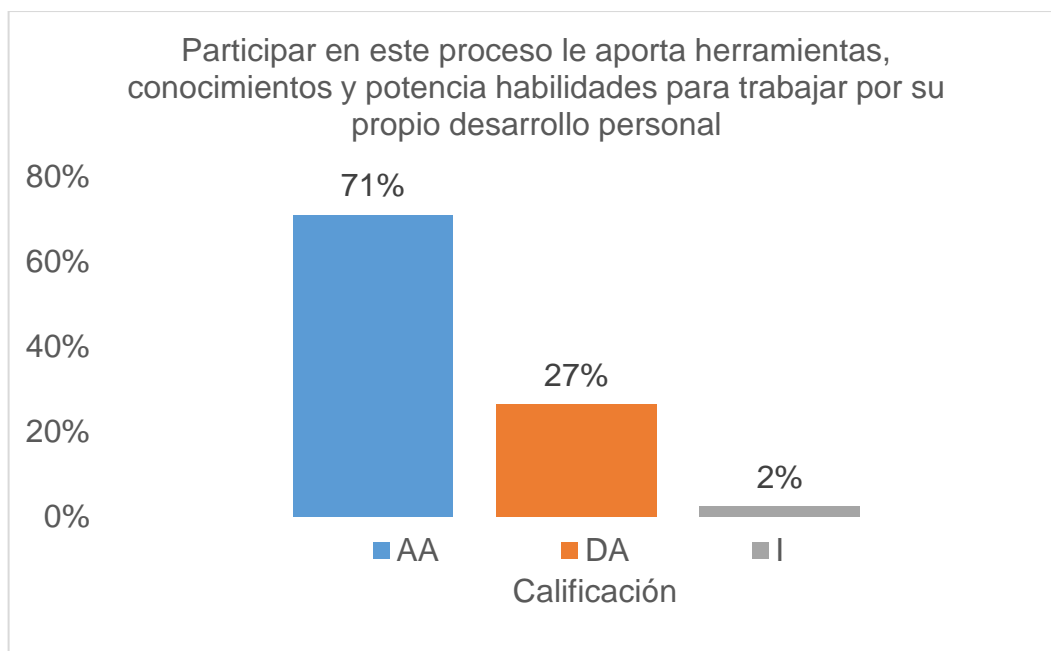
Gráfico 5 Cumplimiento del objetivo



Fuente: Elaboración propia

El 71% de los jóvenes están absolutamente de acuerdo en que la participación en las sesiones del grupo de encuentro permite adoptar herramientas, conocimientos y potencia habilidades en su desarrollo personal; el 27% está de acuerdo, y solo un 2% opina que es indiferente. Con lo que se puede considerar que esta estrategia si funciona y promueve el desarrollo personal en el 98% de la población que participo en las sesiones. Estos resultados pueden ser consultados en el grafico No. 6.

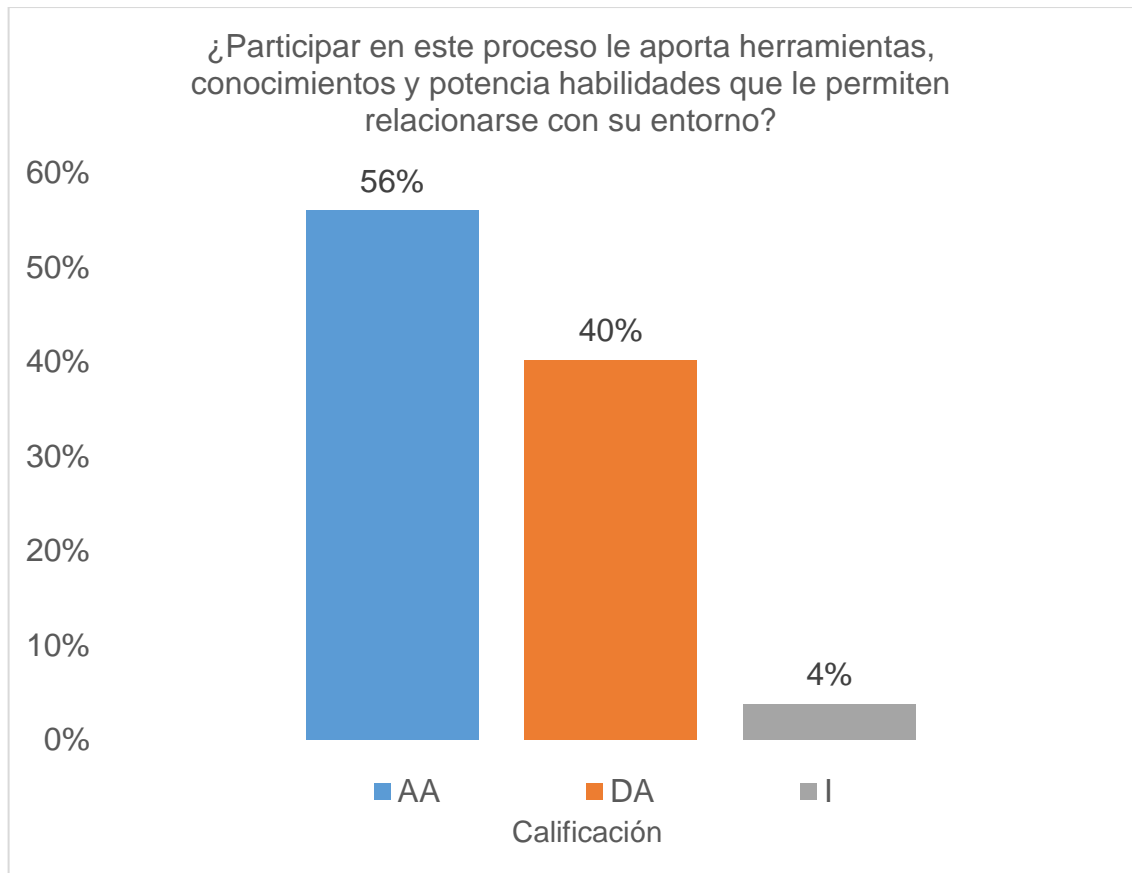
Gráfico 6 Participación permite adoptar herramientas, conocimientos y potencia habilidades en su desarrollo personal



Fuente: Elaboración propia

El 56% de los jóvenes que hicieron parte de las sesiones del grupo de encuentro están absolutamente de acuerdo en que participar en este proceso le aporta herramientas, conocimientos y potencia habilidades que le permiten relacionarse con su entorno; el 40% está de acuerdo, el 4% es indiferente. Lo anterior indica que el grupo de encuentro si favorece en los jóvenes relaciones saludables con su entorno. Estos resultados pueden ser consultados en la gráfica No. 7.

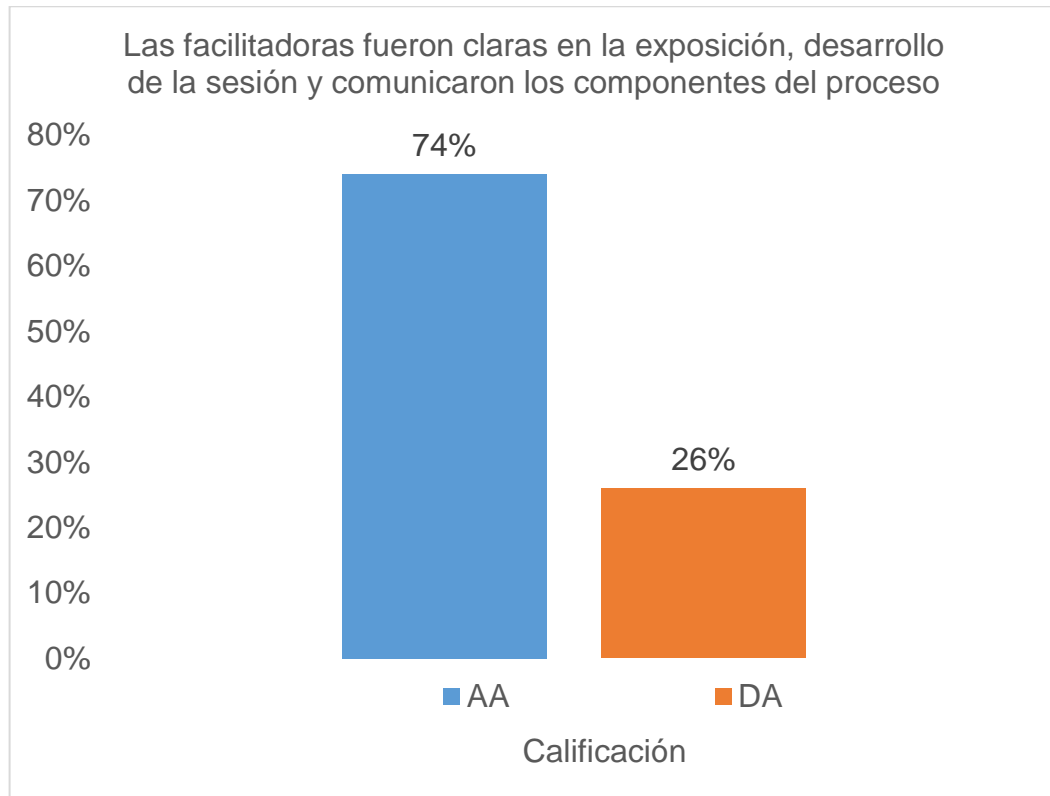
Gráfico 7 Participación permite adoptar herramientas, conocimientos y potencia habilidades con el entorno



Fuente: Elaboración propia

El 76% de los jóvenes que participaron de las sesiones del grupo de encuentro están absolutamente de acuerdo en que las facilitadoras fueron claras en la exposición, desarrollo de la sesión y comunicaron el proceso; el 26% está de acuerdo en este aspecto. Esto demuestra la capacidad de comunicación y asertividad de las facilitadoras, Esta información esta evidenciada en la gráfica No. 8.

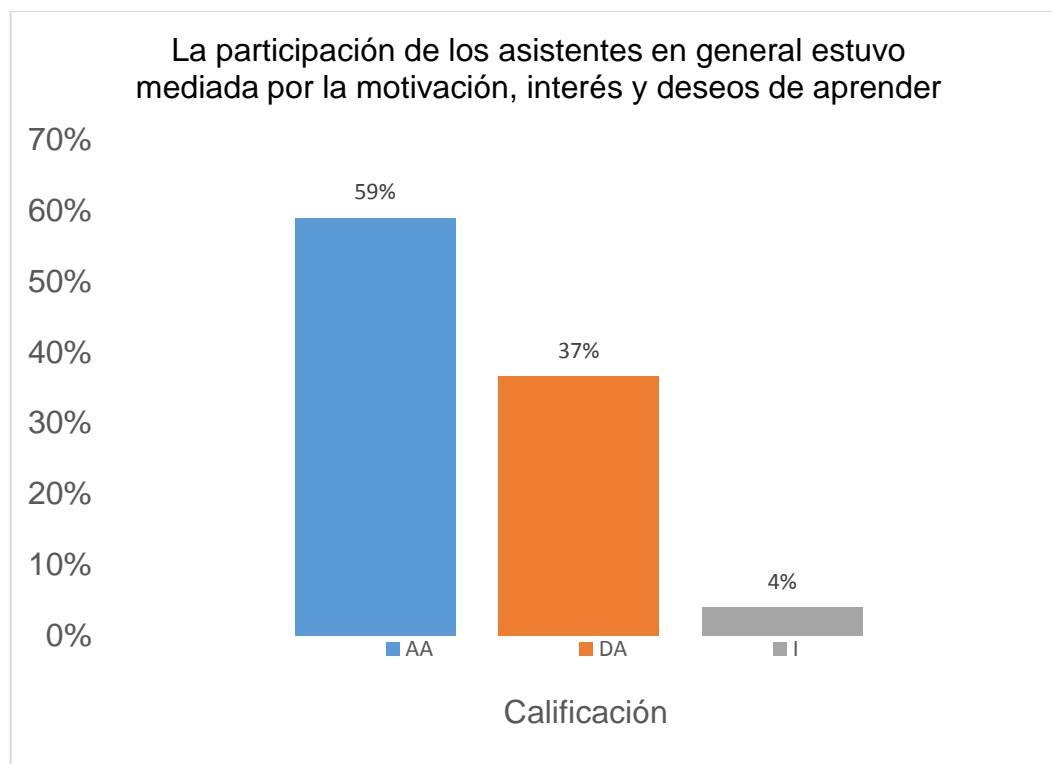
Gráfico 8 Las facilitadoras fueron claras en el proceso.



Fuente: Elaboración propia

En relación a la participación de los asistentes en todos los encuentros, le 59% de los jóvenes que participaron en la experiencia de Yo me UniDapto está absolutamente de acuerdo en que estuvo mediada por la motivación, interés y deseos de aprender, un 37% está de acuerdo, el 4% es indiferente. Para ver los resultados consultar la gráfica No. 9.

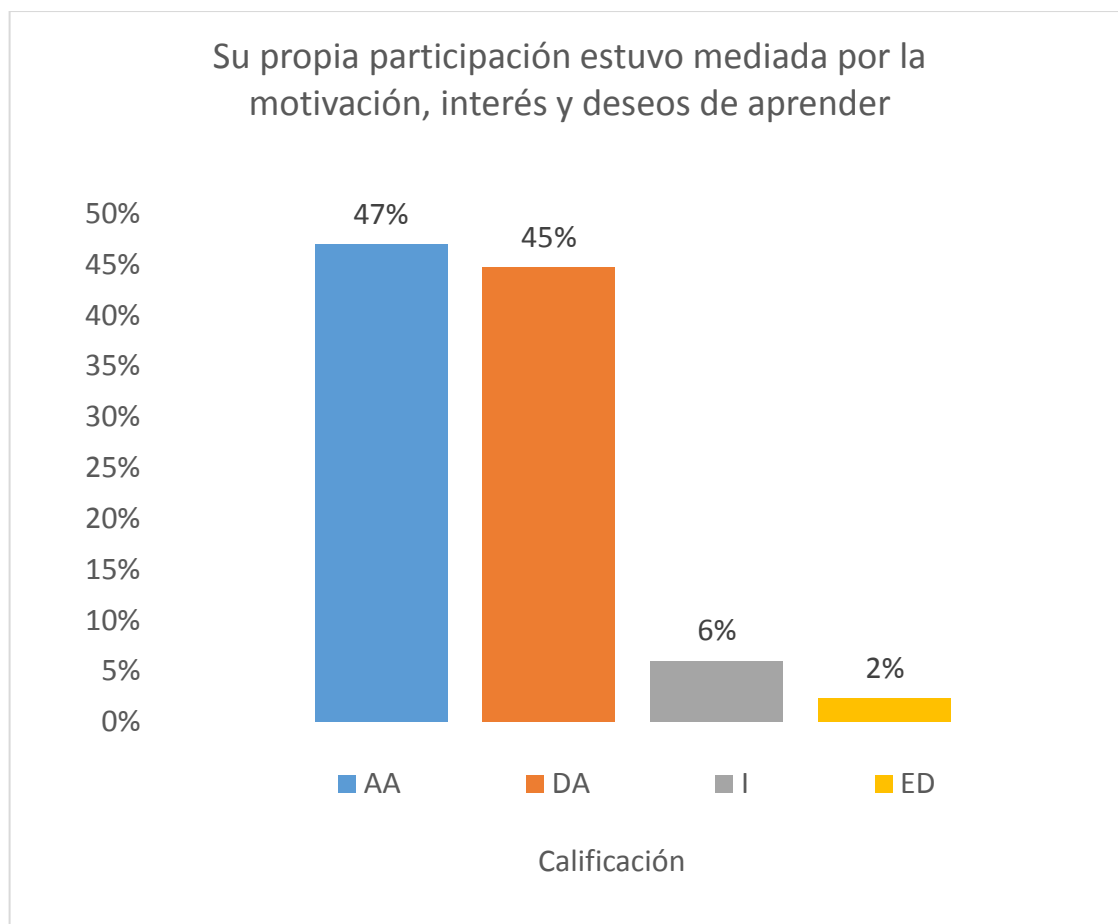
Gráfico 9 Participación de los asistentes, la motivación, interés y deseos de aprender



Fuente: Elaboración propia

En relación a la evaluación de los jóvenes con respecto a su propia participación, el 47% de los asistentes están absolutamente de acuerdo en que estuvo mediada por la motivación, interés y deseos de aprender; el 45% está de acuerdo, el 6% es indiferente y 2% restante está en desacuerdo. Esto demuestra la importancia de los mecanismos motivacionales para generar cambios en las aptitudes personales. Para ver el resultado consultar la gráfica No. 10.

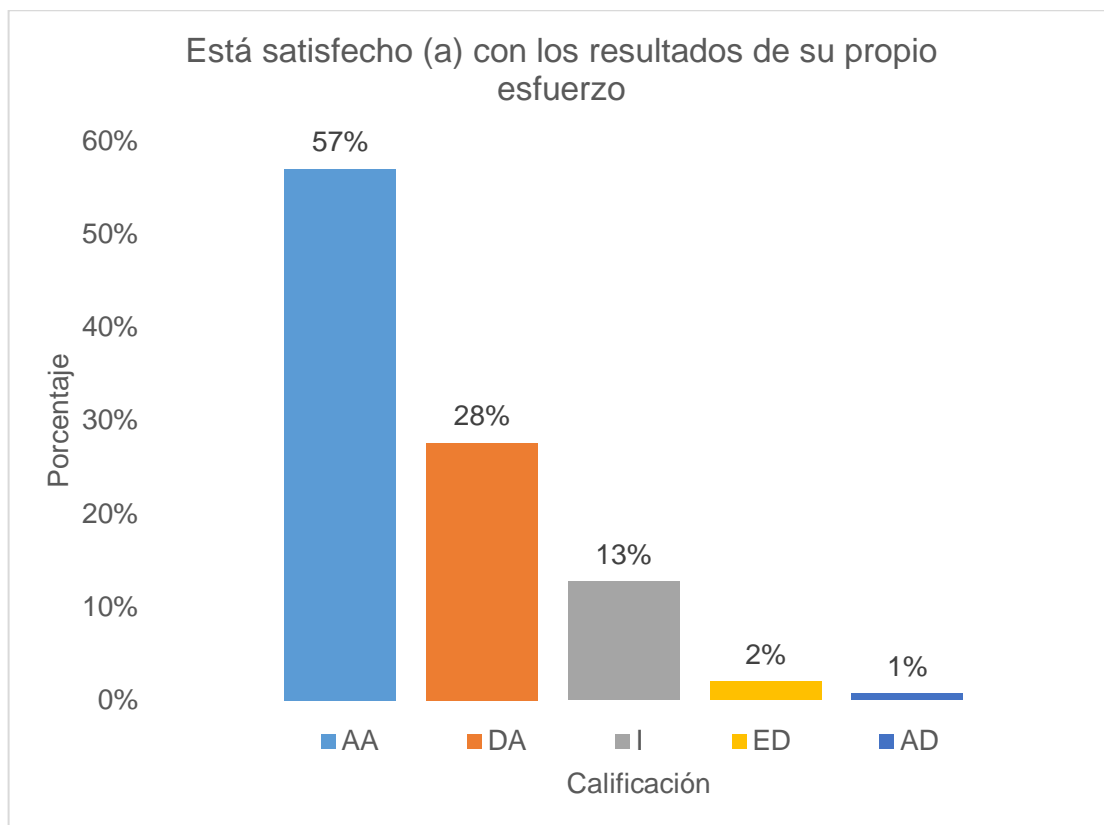
Gráfico 10 Participación mediada por motivación, interés y deseos de aprender



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la satisfacción de su propio esfuerzo durante la participación en yo me UniDpto, el 57% de los jóvenes participantes en las sesiones están absolutamente de acuerdo en que se encuentran satisfechos, el 28% está de acuerdo, el 13% es indiferente, el 2% está en desacuerdo y el 1% está absolutamente en desacuerdo; lo que indica que el 85% valida la satisfacción de los aprendizajes obtenidos. Para ver los resultados consultar la gráfica No. 11.

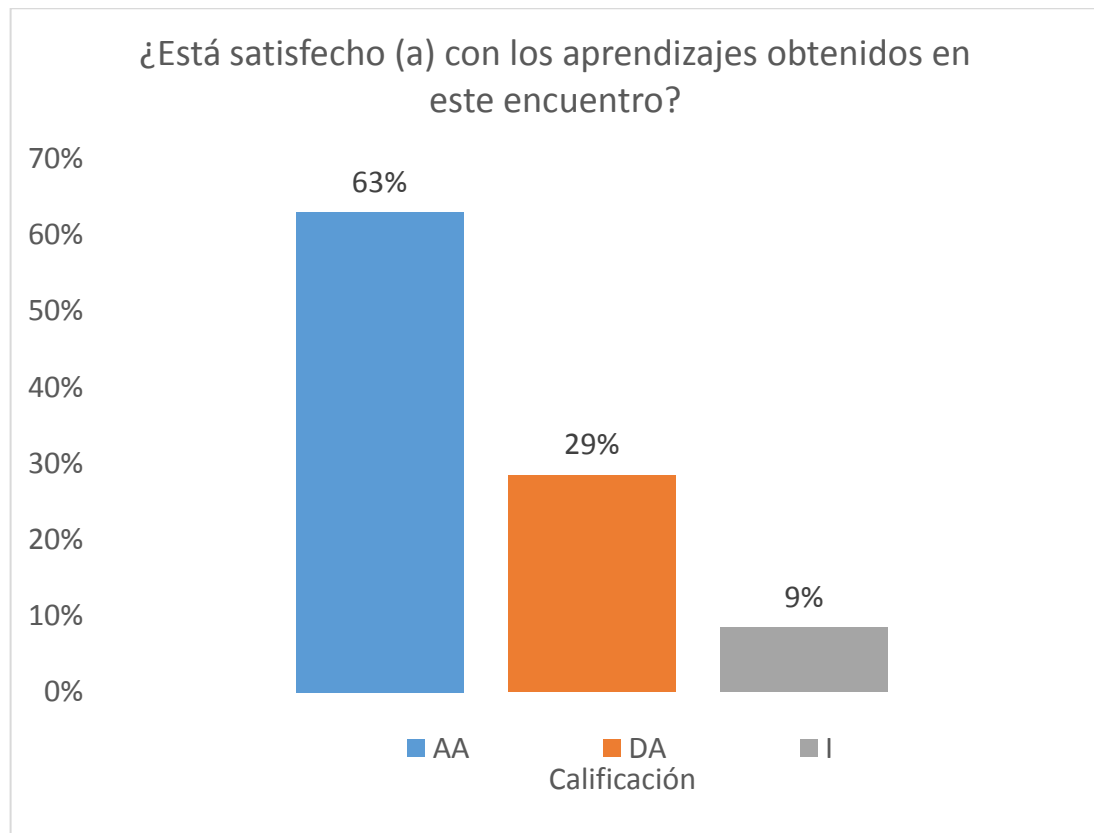
Gráfico 11 Satisfacción con los resultados de su propio esfuerzo



Fuente: Elaboración propia

El 63% de los jóvenes está absolutamente de acuerdo en que está satisfecho (a) con los aprendizajes obtenidos durante las sesiones del *Grupo de encuentro Yo me UniDapto*; el 29% está de acuerdo, el 9% es indiferente. Esto evidencia que el grupo de encuentro si dejó aprendizajes en los jóvenes que participaron de esta experiencia Para ver

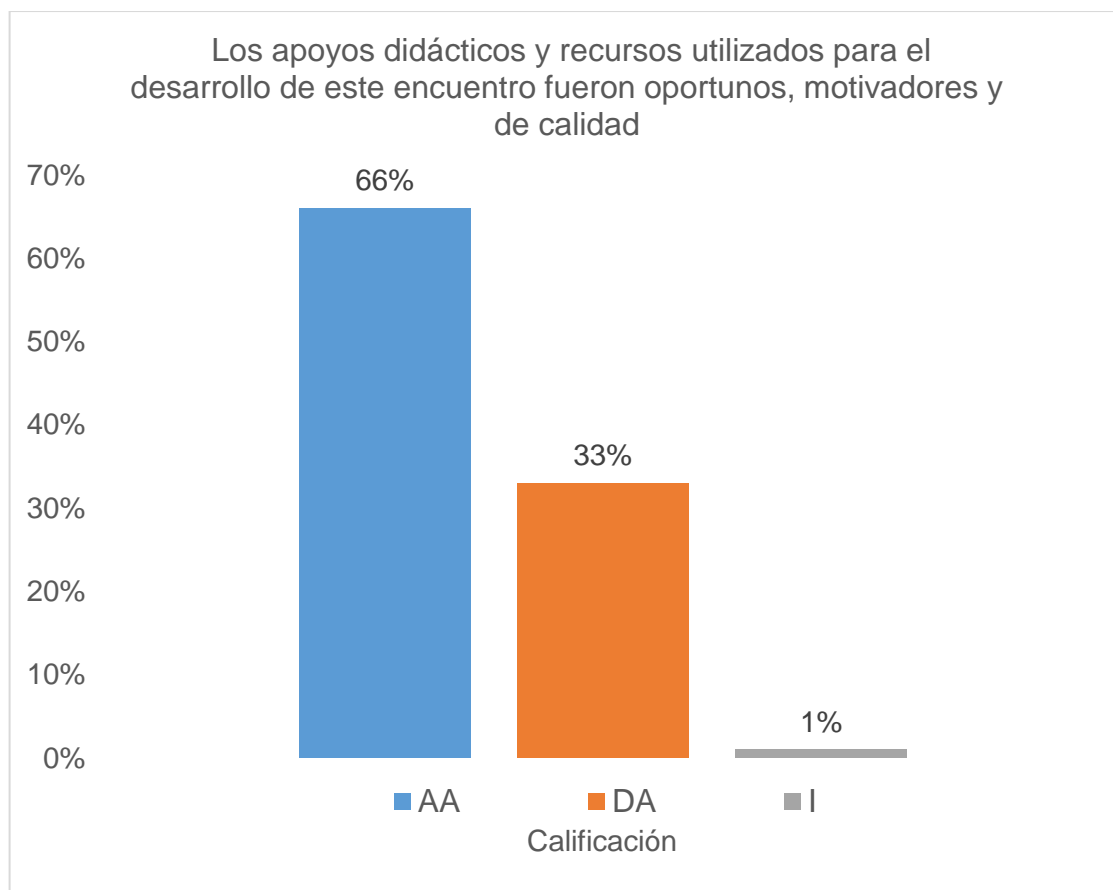
Gráfico 122. Satisfacción con los aprendizajes obtenidos en este encuentro



Fuente: Elaboración propia

La gráfica No.13 Corresponde los apoyos didácticos utilizados para el desarrollo de las sesiones del grupo de encuentro, para el cual se obtuvo que el 66% de los jóvenes está absolutamente de acuerdo en que fueron oportunos, motivadores y de calidad; el 33% está de acuerdo, el 1% es indiferente. Esto se traduce en la importancia del uso de elementos innovadores, llamativos y creativos para generar motivación en los jóvenes a que sean partícipes de Yo me UniDapto.

Gráfico 133. Apoyos didácticos y recursos utilizados fueron oportunos, motivadores y de calidad



Fuente: Elaboración propia

9.2. Análisis cualitativa

Para la evaluación cualitativa se tuvo en cuenta las notas de campo que fue el documento que registró la información sobre lo vivido al interior del grupo de encuentro, estas fueron confidenciales y registraron las experiencias, pensamientos, sentimientos y lo observado por la persona asignada durante el cumplimiento del rol durante el desarrollo de la sesión.

Posterior al encuentro cada nota de campo fue transcrita y sometida a un proceso de análisis transversal de la totalidad de las notas, donde emergieron cinco temas centrales que dan cuenta de la experiencia vivida por los participantes al interior del grupo de Encuentro.

Con la información obtenida se realizó la codificación de datos y la determinación de Temas que se muestran a continuación:

Tabla 11 Temáticas de las sesiones

Tema	Expresión
Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none">● “Conocerse es una labor muy difícil”.● “Falta dedicarse tiempo para conocerse y trabajar con uno mismo”.● “Confianza para conocerse”.● “Agradecer los valores y las cosas que hay por mejorar porque todas configuran un todo”.● “Se debe continuar con este proceso de autoconocimiento”● “Permitió la reflexión”.● “Una experiencia que me ayudó a reflexionar acerca de muchas situaciones de mi vida”.● “Nos enseñan a conocernos” (3)● “Reflexión” (4)● “Encontrándose a sí mismo”(3)

	<ul style="list-style-type: none">● “Enseña a conocernos”● “Aprender a aceptarse● “Defectos que debe mejorar”● “Virtudes que debe resaltar”● “Reconocer miedos”● “Autoconocimiento” (3)● “Auto aceptación”● “Analizarse”● “Tener Confianza” (4)● “Interés”● “Aceptación”● “Cualidades”● “Virtudes”● “Mucho por conocer de sí mismo”● “Dedicar tiempo para autoconocimiento”● “Configuración de quien soy”● “Saber un poco más de mi”● “Cambiar y conocernos mejor”● “Ayudó a reconocer y reflexionar en torno a si mismo”● “Importancia del autoconocimiento como habilidad”● “La vida ofrece oportunidades para a diario para cambiar y conocernos mejor, como este espacio”.● “Personalidad”● “Valores”● “ Creencias”● “Dar lo mejor de sí”● “Liberación”● “Afrontar límites”● “Consciencia”● “Reconocimiento de sí mismo”● “Reconocer”● “Auténtico”● “Darse cuenta de que la base de cada una de las cosas que suceden a nuestro alrededor depende del autoconocimiento”● “Toma de decisiones”● “Reconocer habilidades”● “Seguridad”
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● “Dar lo mejor de sí” ● “Descubrimiento de sí” ● “Expresaba sus ideas” ● “Convicciones” ● “Roles” ● “Comportamientos socialmente aceptados” ● “Reconocer los comportamientos sexuales” ● “Crianza” ● “Educación” ● “Cultura” ● “Involucra el conocerse” ● “Conocer lo que me gusta” ● “Percepción” ● “Comportamientos” ● “Interiorizar” ● “Proceso” ● “Esfuerzo” ● “Decisiones” ● “El perdón inicia en ellos mismos” ● “Confiar en sus propias capacidades” ● “Expresión de emociones, sentimientos y pensamientos” ● “Afrontamiento” ● “Conexión entre cuerpo , mente, alma y espíritu” (3) ● “Saberes” ● “Creencias” ● “Concentración” ● “Adaptación a los cambios” ● “Pérdida de timidez” ● “Consciencia” ● Perseverancia (2) ● Inteligencia (2) ● Vanidad ● Compromiso ● Ingenio ● Carácter ● Tener claro un objetivo ● Cumplir metas
--	--

Amor	<ul style="list-style-type: none"> ● “Me amo cuando me cuido” (4) ● “Amor para tener un proyecto de vida” (2) ● “Expresión de emociones y sentimientos” ● “Amo al otro cuando lo escucho” ● “Afecto” ● “Autoestima” (3) ● “Amor como proyecto de vida” ● “Cuidarme y cuidar al otro” (2) ● “Cariño” ● “Perdón como un acto de amor por si mismo” ● “Amor propio y para los demás” ● “UniDapto es amor” ● “Respeto hacia uno mismo” ● “ Amor propio” ● “Ingeniería humana” ● “Valor” ● “Compañía” (2), ● “Amor” (2) ● “Sexualidad” ● “Cuidar el cuerpo” ● “Aceptación” (3) ● “Dejar el resentimiento” ● “Acto de amor por sí mismo” ● “Perdón” (12) ● “Acto de perdón” ● “Comprender” ● “Solidaridad” (2) ● “Sexualidad saludable y responsable” (4)
Relaciones Interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> ● “Experiencia para compartir con otros” ● “Esfuerzo por integrar al grupo para lograr un buen desarrollo del módulo” ● “Para el desarrollo oportuno se debe brindar al estudiante un compartir para afianzar lazos entre estudiantes de la EIEE” ● “Socialización” ● “Integración de los estudiantes de diferentes semestres”

	<ul style="list-style-type: none"> ● “Mejora las relaciones interpersonales en la EIEE” ● “Armadura le ha servido para aislarse” ● “Entusiasmo” (3) ● “Relaciones Interpersonales” ● “Empatía” ● “Interacción” ● “Equitativo” (3) ● “Equilibrio” ● “Familias” (2) ● “Comprender” ● “Escuchar al otro” ● “Espacio de jóvenes para jóvenes” ● “Liderazgo” (2) ● “Comunicación (2) ● “Trabajo en equipo” (2) ● “Amabilidad”, ● “Integración” ● “Relaciones sentimentales y emocionales” ● “Interacción con los demás” ● “Mejorar la interacción del joven con su entorno” (2) ● “Solidaridad” (2) ● “Reparar el daño hecho” (2)
<p>Manejo de Emociones y sentimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “Momento para expresar emociones” ● “Diversión y alegría” ● “Disipación del estrés” ● “Relajación” ● “Disminuye mi nivel de estrés” ● “Me siento muy bien” ● “Alegría” “Emociones” ● “Feliz” ● “Paciencia” (2) ● “Tranquilidad” ● “Felicidad” ● “Las acciones son reflejo de los pensamientos” ● “Disfrute” ● “Risa” ● “Asombro”

	<ul style="list-style-type: none"> ● “Diversión” (2) ● “Olvidar” ● “Sentir” (4) ● “Equilibrio” (2) ● “Expresión de emociones y sentimientos” ● “Liberación” (2) ● “Tranquilidad” ● “Ver lo positivo” ● “Relajación” ● “Manejo del estrés” ● “Calma” (5) ● “Expresión” (2) ● “Gritar” ● “Llorar” ● “Bailando” ● “Cantando” ● “Riendo” ● “Liberación” (2) ● “Catarsis” ● “Relajación” (4) ● “Sanar situaciones emocionales” ● “Valentía” (2)
<p>Agradecimiento y reconocimiento del Grupo de Encuentro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “Continuar con la labor por mucho más tiempo, así sea que otras ardillas se encarguen”. ● “Una experiencia diferente”. ● “Excelente encuentro”. ● “Excelente la forma en la que se desarrolla la sesión”. ● “Me siento muy bien” ● “Muy buena sesión están logrando su objetivo” ● “Muy chévere” ● “Las felicito y muchas gracias”. ● “Buena estrategia de trabajo”. ● “Excelente, muy buena estrategia”. ● “UniDapto es un espacio muy relajante”. ● “Excelentes actividades” ● “Un espacio de gran valor”. ● “UniDapto es Diversión”.

	<ul style="list-style-type: none"> ● “Alegría para todos los viernes”. ● “Agradecimiento” ● “Este tipo de actividades deberían hacerse más de seguido”. ● “Estos espacios son de gran valor y deben conservarse”. ● “Nos ayudan a bajar el estrés”. ● “Socialización de aspectos a grandes rasgos”. ● “Fue una muy buena experiencia”. ● “Cada cuestionamiento amerita una respuesta” ● “Me gusto hacer algo diferente a la rutina”. ● “Un espacio agradable” ● “Agradezco la práctica y motivación de las facilitadoras”. ● “Muy bueno y creativo”. ● “Muy buena presentación”. ● “Buen ejercicio” ● “Cumple con lo planteado en los jóvenes”. ● “Buena actividad, dinámica”. ● “Buen ejercicio, cumple con lo acordado: liberar el estrés”. ● “La actividad es muy buena para aprender a perder la timidez” ● “Continuar con la labor”. ● “La gente de la EIEE es muy indiferente a los encuentros a pesar de la motivación de las ardillas” ● “Genial, muy buena actividad” ● “Un espacio en nuestro horario de estudio en el que se ha aprendido con comida y distracción”. ● “Soy UniDapto, lo mejor del viernes” ● “Una forma de liberar la tensión, conocer personas y olvidar un poco sobre el tiempo pesado”. ● “Me permitió salir de la rutina de los viernes”. ● “Coherencia en el manejo de energías”. ● “Era algo necesario”. ● “Me han parecido persistentes” ● “Compartir en un ambiente diferente” ● “Una apacible distracción de gran valor”
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● “Una buena experiencia para cambiar el ambiente académico” ● “La ardilla como icono infaltable” ● “Mejora mi experiencia universitaria” ● “Continuar con la labor realizada” ● “Continuar con esta labor por mucho tiempo” ● “Excelente forma en la que se desarrolla la sesión”. ● “Muy buena sesión están logrando su objetivo” ● “Una Experiencia diferente” ● “Excelentes actividades” ● “Captaron mi atención” ● “Otra forma de aprender” ● “Oportunidad” <p>El grupo de Encuentro permitió la integración de dos escuelas que persiguen un mismo objetivo: la formación integral del joven universitario.</p> <p>“Fabuloso aporte a la formación integral, integración y sentido de pertenencia para con nuestra escuela y nuestra universidad, dándonos la oportunidad de conectarnos desde lo humano”</p> <p><i>Dr. Diego Fernando García</i> <i>Director de Pregrado Ingeniería Eléctrica</i></p>
--	--

Fuente: Elaboración propia

Las técnicas e instrumentos utilizados para la evaluación cualitativa revelan la calidad del proceso vivido dentro de los encuentros y el aprovechamiento del espacio ofrecido al interior de la EIEE, aquí se evidenciaron actitudes, sentimientos, intereses, habilidades, destrezas y se dio pie a un proceso de reflexión y conocimiento propio que encaminaron al joven universitario hacia el fortalecimiento de sus potencialidades y permitieron mejorar los procesos de adaptación a la vida universitaria.

La codificación realizada de las unidades de análisis arrojó 5 temas: Autoconocimiento, Amor, Manejo de Emociones y Sentimientos, Relaciones Interpersonales y Agradecimiento y Reconocimiento del Grupo de Encuentro. Los temas transversales a todos los encuentros fueron Autoconocimiento y Amor, lo que significó la posibilidad de que cada joven pudiera indagar y descubrir en sí mismo sentimientos positivos y oportunidades de cambio, convirtiéndose en el punto de partida para el logro de bienestar y la construcción de su proyecto de vida.

Autoconocimiento

Frente al autoconocimiento que surgió como tema después del análisis los jóvenes resaltaron que **UniDapto** fue *“Una experiencia que les ayudó a reflexionar acerca de muchas situaciones de su vida”*, significó *“un proceso de reflexión que permitió el encuentro consigo mismo a través del reconocimiento de virtudes, habilidades y límites, y establecer la configuración de quienes son”*, promovió *“la auto aceptación y la capacidad de darse valor”*, todos estos aspectos los llevaron a darse *“Oportunidades de cambio, a analizarse, compensarse y empezar a tener libertad, confiando en sus propias capacidades”*; a su vez reconocieron que *“el darse cuenta de las cosas que suceden a su alrededor dependen del autoconocimiento”*, incluso lo ven como *“una base para sus relaciones interpersonales”*.

Estos discursos muestran que los participantes no sólo aprendieron acerca de ellos mismos, sino que se dieron cuenta de la importancia del autoconocimiento y de las ventajas que tiene para ellos dedicar un espacio para reflexionar sobre quiénes y cómo son.

Lo anterior se traduce al hecho de que favorecer procesos de introspección, donde cada joven según las nuevas experiencias y habilidades fortalecidas y adquiridas ganó capacidad para poder responder de mejor manera a los eventos o situación que se presente en su vida y un mayor control sobre los factores de riesgo lo cual

les posibilita una interacción más saludable con su entorno, al respecto Rogers sustenta que todos los seres tienen potencial de cambio y capacidad de actualización. (41)

Amor

Cada encuentro se convirtió en una experiencia significativa, donde el amor surgió como fundamento de lo humano como lo menciona Watson, a través del cual se interactúa con el otro y moviliza la consciencia. Desde el amor se logró que los jóvenes universitarios expresaran sus sentimientos, pensamientos y emociones; aspectos que lograron que se concibieran como seres valiosos capaces de crear su propia realidad, reconociendo sus capacidades y oportunidades de cambio a nivel personal, lo que permitió el desarrollo de actitudes positivas hacia sí mismo fortaleciendo su autoestima. Además reconocieron que ser tratados con amor les permitió brindar amor, ser solidarios, escuchar al otro y darse la oportunidad de perdonar; lo identificaron como un acto de cuidado para sí y para los demás, como el pilar de una Ingeniería más Humana y como fundamento para la construcción de su proyecto de vida.

Agradecimiento y Reconocimiento del Grupo de Encuentro

La aceptación del Grupo de Encuentro por parte de la comunidad EIEE fue demostrada con frases como “Soy UniDapto”, “La ardilla como icono infaltable”, “Este tipo de actividades deberían hacerse más de seguido”, “Estos espacios son de gran valor y deben conservarse”, “Mejora mi experiencia universitaria” y “Continuar con esta labor por mucho tiempo”, lo anterior permitió observar al Grupo de Encuentro como una estrategia de vital importancia en pro del bienestar universitario a través de la promoción de la salud mental, labor que fue liderada desde Enfermería.

Relaciones Interpersonales

Favoreció las relaciones interpersonales, la creación de redes de apoyo, el intercambio de significados y experiencias, fue un espacio movilizadopor un ambiente terapéutico donde se “Perdió la timidez” y permitió que los jóvenes interactuarán de una manera auténtica con sus pares, despojándose de sus armaduras, siendo empáticos, asertivos y compartiendo sus experiencias; implicó el uso de todas sus habilidades cognoscitivas, afectivas y relacionales lo cual permitió la integración de los dos programas, ingeniería eléctrica y Electrónica al cobijo de un grupo de encuentro bajo el principio de justicia y equidad.

Cierre de los resultados análisis cualitativo y cuantitativo

De acuerdo a los resultados obtenidos el grupo de encuentro logró ser instaurado al interior EIEE y constituirse como una estrategia que si promueve la salud mental del joven universitario a través de la intervención de pares liderada por Enfermería, cumple su magno propósito de favorecer el desarrollo humano, además direcciono al joven hacia el cuidado de su propia salud, ofreció apoyo situacional, métodos para la resolución de problemas, permitió el reconocimiento de capacidades de superación y adaptación, contribuyó a la formación de personas más conscientes y responsables de sus acciones y emociones y a la formación integral del joven universitario.

El grupo de encuentro como estrategia de Promoción de la Salud Mental del Joven Universitario logró gran cobertura y facilitó el acceso de la población estudiantil de la EIEE, incluso se evidencio la asistencia de estudiantes de otros programas de la Universidad. Además promovió la integración de los estudiantes de la EIEE entre ellos y con otras facultades fortaleciendo las redes de apoyo.

10. Discusión

El Grupo de Encuentro se convirtió en un espacio que promueve la salud mental del joven universitario al brindarle la posibilidad de indagar y descubrir en sí mismo sentimientos positivos y oportunidades de cambio significativos, llevó al joven a mejorar la relación con su entorno desde el fortalecimiento de las capacidades personales con las cuales hace frente a los nuevos retos de la vida, en este sentido la salud mental se convirtió en el fundamento de la capacidad de expresión de sentimientos, pensamientos, emociones y del interactuar con los otros como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS)(2016) (29).

Yo me UniDapto se constituyó como una estrategia de promoción de la salud mental en el joven universitario al interior de la EIEE gracias a la intervención de pares, lo cual enriquece el plan estratégico de transformar a la Universidad del Valle en una Universidad Saludable. Esta dinámica itinerante, utilizó para su funcionamiento dos pilares de la promoción de la Salud consignados en la Carta de Ottawa (26) que consistieron en la reorientación de los servicios de salud y el cambio de perspectivas personales. La promoción de la salud mental como lo menciona el estudio, se requiere de la intervención comunitaria a través de prácticas y estrategias que generen condiciones para el desarrollo de un pensamiento creativo colectivo, crítico, dirigido a la acción y la transformación (42), centrados en la construcción del ser en búsqueda del desarrollo humano; objetivo en el que se centró el grupo de encuentro apuntando a la formación integral del joven universitario, convirtiéndolos en seres que aporten a la construcción de una sociedad más humana, justa y equitativa.

La Carta de Ottawa sobre la promoción de salud ha sido la gran impulsora de prácticas promotoras, entendiéndose como: “el proceso de capacitar a las personas para aumentar el control sobre su salud y mejorarla. Para llegar a un estado de completo bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe poder

identificar y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades, y manejar o transformar su ambiente” (OMS, 1986, p. 1).

La promoción de la salud mental depende en gran medida de estrategias intersectoriales y otras formas concretas como los programas de desarrollo comunitario para el fortalecimiento de la respuesta que se abordan desde diferentes frentes e involucran al sector de la educación (OMS, 2016), los resultados evidencian el logro de la implementación del Grupo de Encuentro como una estrategia de promoción de la salud mental dentro de la universidad con un enfoque comunitario, a través del cual se fortaleció el proceso de cuidado comunitario liderado desde Enfermería; además evidencian que esta estrategia se convirtió en una experiencia de aprendizaje y de desarrollo de habilidades, más que terapéutica, pues, aunque promueve la toma de conciencia y la reflexión sobre la propia realidad, no lo hace con la profundidad que se lograría en un proceso terapéutico. No obstante, este aprendizaje se vuelve significativo al involucrar a la persona en su totalidad (18), lo que posibilita la generación del cambio.

11. Conclusiones

El grupo de encuentro **Yo me UniDapto** se instauró, consolidó y logró identidad al interior de la EIEE, como un programa auténtico de promoción de la Salud Mental del joven universitario que aporta a la formación integral.

La dinámica itinerante de **Yo me UniDapto** permitió un espacio de participación y favoreció cobertura de la población estudiantil.

Se constituyó como una experiencia significativa donde se fomentó el autoconocimiento, el amor propio, el amor por el otro y se promovieron conductas de autocuidado.

Si promueve y cuida la Salud la Mental, favorece la adaptación y contribuye a mejorar la calidad de vida y el desarrollo humano del estudiante.

Facilita el acceso, disminuye costos y permea las barreras que separan al joven universitario de estrategias efectivas encaminadas al bienestar integral.

Generó espacios de aprendizaje centrados en lo humano, donde el reconocimiento de sí mismo y del otro genera un ambiente afectivo de escucha y ayuda mutua.

Se estableció como una experiencia de cuidado desinteresada y genuina que facilitó la expresión de sentimientos, pensamientos, creencias, objetivos y percepciones donde se desarrollaron procesos de ayuda mutua basados en la confianza.

Ofreció al joven la posibilidad de indagar y descubrir en sí mismo sentimientos positivos y oportunidades de cambio reconociendo la experiencia como punto de partida para el logro de bienestar y la construcción de un proyecto de vida.

Fortalece el desarrollo de habilidades cognitivas, afectivas, relacionales: autoconocimiento, toma de decisiones, relaciones interpersonales, pensamiento crítico, pensamiento creativo, comunicación asertiva, empatía y manejo del estrés.

12. Recomendaciones

Dar continuidad a esta clase de estrategias que le aportan a la formación integral de los jóvenes universitarios.

Dar continuidad a la pasantía Institucional porque es una oportunidad de múltiples aprendizajes y logro de experiencias significativas.

Promover la participación de los jóvenes de semestres inferiores para contribuir en los procesos de adaptación a la vida universitaria.

Integrar a los docentes en la estrategia de promoción de la salud mental.

Replicar esta estrategia de cuidado en otras escuelas e institutos de la universidad con el fin de enriquecer el programa de Universidad Saludable.

Fortalecer el rol y el liderazgo de enfermería en la dimensión social, a través de estrategias que permitan la multidisciplinariedad.

Realizar investigaciones cualitativas y cuantitativas que demuestren que esta estrategia es efectiva, sistematización de experiencias que muestre.

Bibliografía

1. Silva, M. (2011). El primer año universitario un tramo crítico para el éxito académico. *Perfiles Educativos*, 33, 102–114.
2. Londoño Pérez, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95–107.
3. Gallegos WLA. Carl R . Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente Carl R . Rogers and the Client-Centered Therapy. 2015;23(2):141–8. Available from:http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
4. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez, a Y. O. R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria ENEO-UNAM*, 8(4), 16–23.
5. BURGOS, D. (n.d.). *Grupos de encuentro de Carl Rogers*.
6. Díaz, L. & otros. (2009). Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Aquichan*. Retrieved from <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/18/36>
7. Porter AJ. Communicating With Color. *Intercom-Society of Technical Communication*. 2012;6–8.
8. Maria Isis Freire de, A., Hélder de Pádua, L., Violante Augusta Batista, B., Priscila de Souza, A., Ana Karina Bezerra, P., & Lorena Barbosa, X. (2012). Nurse competencies for health promotion in the mental health context. *Acta Paulista de Enfermagem*, 157–163. <http://doi.org/10.1590/S0103-21002012000900025>
9. Urra M, E., Jana A, A., & García V, M. (2011). Algunos Aspectos Esenciales Del Pensamiento De Jean Watson Y Su Teoría De Cuidados Transpersonales. *Ciencia Y Enfermería*, 17(3), 11–22. <http://doi.org/10.4067/S0717-95532011000300002>

10. Rogers, C. R. (1982). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Paidós: *Psiquiatría, Psicopatología y Psicopatología* (Vol. 3a. reimp).
11. Rubio, J. M. L. (2004). *Psicología de la salud y de la calidad de vida*. (2004 Editorial UOC, Ed.).
12. Urra M E, Jana A A, García V M. Algunos Aspectos Esenciales Del Pensamiento De Jean Watson Y Su Teoría De Cuidados Transpersonales. *Cienc y enfermería*. 2011;17(3):11–22.
13. Caro, S. (2009). Enfermería: Integración del cuidado y el amor. Una perspectiva humana. *Salud Uninorte*, 25(1), 172–178.
14. Martha Raile Alligood, A. M. T. (2011). *Modelos y teorías en enfermería*. (E. España, Ed.) (7, revisad).
15. Fernández, P y Pacheco N. Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud Rev Psicol clínica y salud* [Internet]. 2004;15(4):117–37. Available from: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1037943&info=resumen&idiotoma=SPA>
16. Torres GH, Hervás Torres G. Psicología positiva: una introducción. *Rev Interuniv Form del Profr* [Internet]. 2009;23–41. Available from: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3098194>
17. Kendal, S., Keeley, P., & Callery, P. (2011). Young people's preferences for emotional well-being support in high school-a focus group study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 24(4), 245–253. <http://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2011.00303.x>
18. Gonzalez N. J. J. (1999) *Psicoterapia de grupos, teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas*. Editorial manual Moderno, Mexico D.F. Pag119-130
19. Ministerio de Protección Social. Política Nacional de Salud Mental. Resolución 2358 de 1998. tomado de: <http://www.minproteccionsocial.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/GUIA%20PLANEACION%20SALUD%20MENTAL%20PLANES%20TERRITORIALES%20DE%20SALUD.pdf>

20. Alcántara Moreno, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens*, 9(1), 93–107. Retrieved from <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=41011135004> Sapiens
21. Contreras, F., & Esguerra Pérez, G. A. (2006). Psicología Positiva: una Nueva Perspectiva En Psicología. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 2(2), 311–319.
22. Arrivillaga, M., Salazar, I. C., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34(4), 186–195. Retrieved from <http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/273>
23. Sánchez del Hoyo P, Sanz Rodríguez LJ, Baro Santamarta C, Gómez García de la Pedrosa M. Una experiencia de grupos terapéuticos con adolescentes y jóvenes en un centro de salud mental. Vol. 26, Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. 2006.
24. Navarro, J. R. (2004). Redalyc. Asociaciones y grupos de ayuda mutua: un nuevo paradigma en el ámbito de la salud. *Revista Internacional de Ciencias Sociales Y Humanidades, SOCIOTAM*, XIV.
25. Dadich A. Expanding our understanding of self-help support groups for substance use issues. *J Drug Educ.* 2010;40(2):189–202.
26. Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud. (1987). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. *Revista de Sanidad E Higiene Pública*, 1, 129. Retrieved from <http://amro.who.int/Spanish/AD/SDE/HS/OttawaCharterSp.pdf>
27. World Health Organization. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report*. Geneva, World Health Organization. Retrieved. http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. <http://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2004.00268.x>
28. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. [Internet]. Vol. 61, *American Anthropologist*. 1958. 716-717 p. Available

from: <http://doi.apa.org/psycinfo/2006-20880-000>
<http://content.apa.org/books/11258-000>

29. World Health Organization. Mental health: a call for action by world health ministers. Geneva: World Health Organization, 2001. WhoInt [Internet]. 2001; Available from: http://www.who.int/entity/mental_health/media/en/249.pdf
30. Castellanos, L. M. (2014). Habilidades para la Vida. Una Propuesta para Convivir Mejor. *Investigación Educativa*. Retrieved from <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/5637>
31. Muñoz F, López-Acuña D, Halverson P, Guerra de Mercado C, Hanna W, Larrieu M, et al. Las funciones esenciales de la salud pública: un tema emergente en las reformas del sector de la salud. *Rev Panam Salud Pública* [Internet]. 2000;8(1/2):126–34. Available from: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v8n1-2/3012.pdf>
32. Mundial, O. de la S. (2008). Alcanzar la equidad sanitaria actuando sobre los determinantes sociales de la salud. *Global Health Promotion*, 40. Retrieved from <http://www.who.int>
33. Choque R; Chirino J. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 169–181.
34. Ibarra, A. (2001). Filosofía de la ciencia pospositivista. La reinención de una disciplina. *Dianoia*, 46, 129–146.
35. Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: Aspectos conceptuales. *Ciencia Y Enfermería*, 9(2), 9–21. <http://doi.org/10.4067/S0717-95532003000200002>
36. Zamberlan, C., Calvetti, A., Deisvaldi, J., & Heckler de Siqueira, H. C. (2010). Calidad de vida, salud y enfermería en la perspectiva ecosistémica. *Enfermería Global: Revista Electrónica Semestral de Enfermería*, (20). Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3681499>
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3681499&orden=302904&info=link>

37. Martínez, A., Piqueras, J., & Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista Electrónica de Motivación Y Emoción*, 9 (22), 1–24. Retrieved from <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
38. Fernanda Lema Soto, L., Cristina Salazar Torres, I., Teresa Varela Arévalo, M., Andrés Tamayo Cardona, J., Rubio Sarria Adriana Botero Polanco, A., Ramírez, J. V., ... España, U. D. G. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5, 71–88. <http://doi.org/10.11144/106>
39. Minoletti A, Rojas G, Horvitz M. Salud Mental en Atención Primaria en Chile: Aprendizajes para Latinoamérica. *Cad Saude Colet*, Rio Janeiro [Internet]. 2012;20(4):440–7. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v20n4/v20n4a06.pdf>
40. Gonzales N, Moreno J, Ríos N, D B. Promoción de la Salud Mental del Joven Universitario Mediante El Grupo de Encuentro Yo Me UniDapto. 2015; Colombia.
41. Bang, C. (2014). Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas. (Spanish). *Community Strategies in Mental Health Promotion: Constructing a Conceptual Framework for Approaching Complex Psychosocial Problems. (English)*, 13(2), 109–120. <http://doi.org/10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL13-ISSUE2-FULLTEXT-399>
42. del Paso, M. I. G. del C., Garza, M. L. S., & Morril, E. I. R. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. / Experiential workshops with the person-centered approach, a space for the learning of social skills.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

PARTICIPACION EN EL GRUPO DE ENCUENTRO “YO ME UNIDAPTO”

El Grupo de Encuentro “Yo Me UniDapto”, es una estrategia de cuidado de la calidad de vida del joven universitario, espacio donde se brindan herramientas que permiten reconocer conductas frente al cuidado de la salud mental, promover hábitos saludables, fomentar habilidades para la vida y formas de afrontar de manera asertiva situaciones adversas y minimizar riesgos.

Se encuentra articulado al Servicio Psicológico de la Universidad del Valle, se tiene como objetivo a mediano plazo ser instaurado y consolidado como un programa de promoción de la salud mental del joven universitario a través de un proceso de acompañamiento y orientación continua.

Los participantes en el grupo de encuentro serán jóvenes estudiantes de la Universidad del Valle de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica, con actitud positiva para adaptarse y participar voluntariamente. Cada sesión tendrá una duración de dos horas, programadas para los días viernes.

Debe saber que durante el desarrollo de cada encuentro de “Yo Me UniDapto” usted:

- Es responsable de una participación activa, dinámica y propositiva.
- Se compromete en guardar la información que surja desde cada uno de los participantes y respetar el principio de confidencialidad.
- La Interacción con sus pares (jóvenes universitarios) se hará bajo principios de respeto y relación de escucha.
- Debe sensibilizarse ante su propio proceso, comprometerse a hacer un trabajo de introspección y reflexión.
- Este trabajo al interior del grupo de encuentro puede movilizar emociones y sentimientos. En caso de que sucedan, estas situaciones serán manejadas por el facilitador al interior de la sesión, además si es el caso y se considera necesario se cuenta con el apoyo del servicio psicológico de la Universidad donde usted puede ser remitido (a).

Su participación implica un riesgo mínimo y de alto beneficio en cuanto a crecimiento integral y desarrollo humano. Se registrara, contando con su permiso, toda información relevante que surja durante el desarrollo de cada sesión, se tomaran registros fotográficos y videos, puesto que se prevé que esta información

sistematizada permitirá justificar el grupo de encuentro como una estrategia válida en promoción de la salud y en pro del cuidado de la salud mental de los jóvenes estudiantes.

Si tiene preguntas relacionadas con el Grupo de Encuentro “Yo Me UniDapto” y su participación, puede comunicarse con el grupo responsable al correo electrónico: yomeunidaptounivalle@gmail.com

Autorización:

Declaro que he leído y comprendido en su totalidad este consentimiento informado y he escuchado la explicación dada por los facilitadores del Grupo de Encuentro. Mi firma en este documento certifica que tengo capacidad legal para consentir y que consiento a participar voluntariamente en el mismo.

Acepto participar en la sesión:

Nombre	Firma y N° de Cedula
Fecha	

Anexo 2. Asistencia a sesión de grupo de encuentro “Yo me UniDapto”

Fecha: Día/Mes/Año

Nombre del encuentro: _____

Nombres	Apellidos	Edad	Programa	Sem	Teléfono	Email

Anexo 3 Formato de Observación para facilitadoras del Grupo de Encuentro

Fecha: Día/Mes/Año

Nombre del encuentro: _____

Nombre de quien diligencia el formato:											
Hora de inicio del encuentro:						Hora que finaliza el encuentro:					
Cumplimiento del encuentro	100%	75%	50%	25%	Se logra el objetivo del encuentro:		100%	75%	50%	25%	
El Rol de los jóvenes que predomina en el encuentro:		Generoso		Sabiondo		Juzgador	Victima	Pasivo		Silencioso	
La pregunta que más impacto fue:											
Expresiones que predominan en el encuentro:											
Las situaciones que marcaron el encuentro fueron:											
Actitud de los Jóvenes frente a su propio conocimiento:		Activa y segura			Pasiva y de duda			No se cuestionan			
Nivel de participación de los Jóvenes		100%		75%		50%		25%			
Apreciación de los participantes acerca del encuentro:											
Propuesta de los participantes para el próximo encuentro:											

Anexo 4 grupo de encuentro yo me unidapto- cuestionario de evaluación de la sesión

Temática de la sesión						
Fecha						
Preguntas		Valoración				
		Muy bueno	Bueno	Aceptable	Regular	Malo
1.	Se presentó la introducción al taller y al tema a desarrollar. ¿Facilito esto su inmersión en el trabajo realizado en la sesión?					
2.	¿El objetivo del día fue explicado al inicio de la sesión?					
3.	¿Considera que se cumplió el objetivo?					
4.	¿El proceso es adecuado y útil para las actividades de desarrollo del potencial humano que realiza en su institución?					
5.	¿El proceso es adecuado y útil para el trabajo de cuidado humano y cuidado a cuidadores que realiza su institución?					
6.	Las facilitadoras fueron claras en sus exposiciones y desarrollo del taller y pudo comunicar los componentes del proceso					
7.	La participación de los asistentes en general, fue:					
8.	Su propia participación fue:					
9.	Está satisfecho (a) con los resultados de su propio esfuerzo en esta sesión.	100%	75%	50%	25%	10%
10.	Los apoyos didácticos y recursos utilizados para el desarrollo de esta sesión fueron:	Muy adecuados	Adecuados	Poco Adecuados	Inadecuados	No se usaron
11.	Comentarios, Observaciones, críticas y propuestas respecto al desarrollo del proceso durante la sesión:					

Anexo 5 Grupo de encuentro **yo me unidapto-** cuestionario de evaluación de la sesión

Nombre del Encuentro	
Facilitadoras	
Fecha	

5. Absolutamente de acuerdo	4. De acuerdo	3. Indiferente	2. En desacuerdo	1. Absolutamente en desacuerdo
-----------------------------	---------------	----------------	------------------	--------------------------------

Preguntas		Valoración				
1.	Se presentó la introducción al taller y al tema a desarrollar.	5	4	3	2	1
2.	¿Facilito esto su inmersión en el trabajo realizado en la sesión?	5	4	3	2	1
3.	¿El objetivo del día fue explicado al inicio de la sesión?	5	4	3	2	1
4.	¿Considera que se cumplió el objetivo?	5	4	3	2	1
5.	¿Participar en este proceso le aporta herramientas, conocimientos y potencia habilidades para trabajar por su propio desarrollo personal?	5	4	3	2	1
6.	¿Participar en este proceso le aporta herramientas, conocimientos y potencia habilidades que le permiten relacionarse con su entorno?	5	4	3	2	1
7.	Las facilitadoras fueron claras en la exposición, desarrollo del taller y comunicaron los componentes del proceso	5	4	3	2	1
8.	La participación de los asistentes en general estuvo mediada por la motivación, interés y deseos de aprender	5	4	3	2	1
9.	Su propia participación estuvo mediada por la motivación, interés y deseos de aprender	5	4	3	2	1
10.	Está satisfecho (a) con los resultados de su propio esfuerzo en este encuentro.	5	4	3	2	1
11.	Está satisfecho (a) con los aprendizajes obtenidos en este encuentro	5	4	3	2	1
12.	Los apoyos didácticos y recursos utilizados para el desarrollo de este encuentro fueron oportunos, motivadores y de calidad	5	4	3	2	1
13.	Comentarios, Observaciones, críticas y propuestas respecto al desarrollo del proceso durante el encuentro:					

Anexo 6- OCARET

Sesión No. 1 “Factores protectores y de Riesgo Universitario”	
Objetivo	Facilitar en el joven universitario el reconocimiento de los factores protectores que le permita adoptar conductas saludables y afrontar de forma efectiva los factores de riesgo a los cuales se ve expuesto dentro del campus universitario.
Fecha:	8 de mayo de 2015.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de factores protectores y de riesgo. 2. Habilidades para la vida 3. Vida Universitaria. 4. Proyecto de vida.
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida al encuentro 2. Inicial: Creando lasos. 3. Desarrollo: camino a la reflexión. 4. Cerrando un ciclo.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos: Docente Experta en Manejo de Grupos, Estudiantes pasantes y Estudiantes de la EIEE. • Recursos Materiales: cartulinas, cintas, pinturas, margaritas, papel craft, lana, papel seda y colbon. • Espacio físico: Salón 2016, edificio 354.
Evaluación	<p>Retroalimentación y apreciaciones del encuentro</p> <p>Formato de Evaluación grupo de encuentro “Yo me UniDapto”.</p> <p>Asisten 12 estudiantes, los cuales se muestran un poco tímidos al iniciar la actividad pero, se observa cómo se involucran al proceso de manera activa con el transcurrir del tiempo. Cada uno de estos jóvenes expresa factores protectores y de riesgo y se reflexiona acerca de cómo estos afectan o no su calidad de vida.</p>
Tiempo	2 Horas.

Anexo 7

Sesión No. 2 “Tómatelo con calma, Maneja tú Estrés”	
Objetivo	Mostrar formas saludables y prácticas para contrarrestar el estrés, manejando las emociones y sentimientos saludablemente, con el fin de evitar consecuencias en la salud física, emocional y espiritual que afecte la relación con los demás y el entorno.
Fecha:	15 de mayo de 2015.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Trastornos psicosomáticos como resultado de pobre afrontamiento a los problemas (ansiedad, depresión, alcoholismo, consumos de sustancias psicoactivas).2. Estrés3. Manifestaciones del estrés4. Técnicas de afrontamiento saludable para estrés5. Manejo de emociones y sentimientos.
Actividades	<ol style="list-style-type: none">1. Bienvenida al encuentro.2. Respiración guiada.3. Fantasía inducida.4. Masaje relajante.5. Mensajes de reflexión.6. Finalización.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos: Docente Experta en Manejo de Grupos, Estudiantes pasantes y Estudiantes de la EIEE.• Recursos Materiales: cartulinas, cintas, pinturas, margaritas, papel craft, lana, papel seda y colbon.• Espacio físico: Salón 2016, edificio 354.
Evaluación	Asisten un total de 14 personas incluyendo entre ellas un Docente, los jóvenes participaron de manera activa y dinámica fortaleciendo lazos. Los asistentes refieren que la actividad mostro técnicas fáciles a implementar para el manejo del estrés y que la temática se abordó de una manera innovadora en la EIEE.

	Al finalizar el encuentro se da cumplimiento se logra evidenciar que se cumple con objetivos planteados.
Tiempo	2 horas

Anexo 8

Sesión No. 3 y 4 “Decide Conscientemente”	
Objetivo	Posibilitar en los jóvenes de la EIEE la toma de decisiones responsables teniendo en cuenta las necesidades, valores, motivaciones e influencias personales y del medio.
Fecha:	22 y 29 de mayo de 2015.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Toma de Decisiones2. Factores que influncian las decisiones3. Ciclo de la experiencia4. Responsabilidad5. Salud Mental Positiva
Actividades	<ol style="list-style-type: none">1. Ciclo de la experiencia.2. Test De Psicodiagnóstico Gestalt (T. P.G.)3. Conociéndome un poco más.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos: Docente Experta en Manejo de Grupos, Estudiantes pasantes y Estudiantes de la EIEE.• Recursos Materiales: cartulinas, cintas, pinturas, hojas de block, círculos plásticos.• Espacio físico: Salón 2016, edificio 354.
Evaluación	Los participantes 15 jóvenes se muestran interesados, participativos y receptivos a las actividades propuestas. Se observa el aumento de lasos de amistad y la importancia del autoconocimiento. Los estudiantes concluyen que las 2 sesiones permitieron conocerse e involucrarse de manera más consiente en la toma de sus decisiones.
Tiempo	4 horas, 2 sesiones

Anexo 9

Sesión No. 5 “Cerrando un Ciclo”	
Objetivo	Propiciar un espacio dinámico, divertido y participativo donde los jóvenes Universitarios compartan y expresen sus emociones y sentimientos y se evidencie la creación de nuevas redes de amistad.
Fecha:	4 de junio de 2015.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Importancia de cerrar los ciclos.2. Redes de apoyo.3. Relaciones interpersonales.4. Habilidades para la vida.
Actividades	<ol style="list-style-type: none">1. Bailando con la ardilla.2. El tren de la amistad.3. Concurso de baile, premio saludable.4. Portal de comunicación.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos: Docente Experta en Manejo de Grupos, Estudiantes pasantes y Estudiantes de la EIEE.• Recursos Materiales: cintas, pinturas, papel craft, frutas, bombas, empanadas, gaseosa.• Espacio físico: Terraza edificio 353 y sonido.
Evaluación	De esta actividad fueron participes 60 estudiantes, mostrándose involucrados, entusiasmados y abiertos a compartir y participar de esta bonita experiencia. Entre las observaciones de los estudiantes se pudo escuchar que el grupo de encuentro cambio la visión del accionar de enfermería, y consideran importante el grupo de encuentro como estrategia para conocerse a sí mismo, mejorar sus relaciones interpersonales y compartir momentos agradables.
Tiempo	2 horas

Anexo 10

Sesión No. 6 BIENVENIDA: “CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL INGENIERO”	
Objetivo	Fortalecer las relaciones interpersonales entre en los jóvenes universitarios de la EIEE a través de actividades que promuevan el trabajo en equipo y el reconocimiento del otro.
Fecha:	4 de septiembre del 2015.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Logística: Yuliana Castro Valencia Central: Nudieth Grajales Vásquez Observadora: Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaciones interpersonales. 2. Trabajo en equipo. 3. Liderazgo. 4. Aceptación e inclusión. 5. Confianza de si y del otro. 6. Auto reconocimiento y reconocimiento hacia los demás. 7. Autoevaluación.
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida al encuentro 2. Claridades del grupo de encuentro “Yo me UniDapto” y de la sesión a desarrollar. 3. “Cartelera Social” Reconocimiento de los profesores a los estudiantes 4. “Sobrevive” 5. “Un minuto para el estrellato” 6. Únelos 7. Vasos egipcios 8. Fuerza 9. Pesca la pasta 10. Zapato volador 11. Ula-ula 12. Evaluación del Encuentro 13. Compartir 14. Cierre de la sesión
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • 6pliegos de Papel kraff • Marcadores. • Paquete x 12 de cartulina plana. • 48 Vasos desechables. • Hojas de block. • 2 madejos de lana. • Botellas plásticas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta de enmascarar • 12 Lapiceros • Tijeras • 3 ula ula • 2 yoyos • 1 paquete de fideos • 1 paquete de macarrones • 4 paquetes de globos R-12 • 2 botellas de gaseosa de 3.5L • 4 paquetes x 12 de Galletas.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Número de participantes. • Número de reconocimientos de los profesores hacia sus compañeros • Retroalimentación y apreciaciones del encuentro. • Formato de Evaluación grupo de encuentro “Yo me UniDapto”.
Tiempo	2 Horas

Anexo 11

Sesión No. 7 Autoconocimiento “Descubriendo el potencial de tu experiencia”	
Objetivo	Facilitar en el joven universitario el reconocimiento de sí mismo, sus emociones, sentimientos, habilidades y destrezas a través de experiencias que permitan para favorecer la auto aceptación.
Fecha:	11 de septiembre de 2015.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Autoconocimiento.2. Habilidades para la vida.
Actividades	<ol style="list-style-type: none">1. Bienvenida a los asistentes.2. Presentación de las participantes y objetivo del encuentro.3. Dibujando mi silueta4. Reflexionando ando.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos: Docente Experta en Manejo de Grupos, Estudiantes pasantes y Estudiantes de la EIEE.• Recursos Materiales: papel kraff, cintas, marcadores, hojas de block.• Espacio físico: Salón 2016, edificio 354.
Evaluación	-Los participantes se muestran interesados, participativos y receptivos a las actividades propuestas. Se observa la tranquilidad y honestidad durante el desarrollo del encuentro. -se diligencia formato de evaluación. -Se realiza nota de Campo.
Tiempo	2 horas.

Anexo 12

Sesión No. 8 “Meditación Activa de Osho”	
Objetivo	Propiciar la liberación y renovación de energía que brinde satisfacción al cuerpo, mente y al alma en los asistentes al encuentro a través de la meditación activa de Osho.
Fecha:	04 de diciembre de 2015.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la meditación? 2. Meditación activa de Osho.
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida al encuentro 2. Claridades del grupo de encuentro “Yo me UniDapto” y de la sesión a desarrollar. 3. Meditación Osho 4. Evaluación del Encuentro 5. Cierre de la sesión
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Vendas negras para los ojos • Incienso • Música – Parlantes • Velas Aromáticas • Manjar Blanco • Galletas • Natilla • Buñuelos • Platos y vasos desechables • Cucharas desechables • 2 sobres de Sun tea
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> -Retroalimentación y apreciaciones del encuentro -Formato de Evaluación grupo de encuentro “Yo me UniDapto”. -Nota de campo.
Tiempo	2 Horas

Anexo 13

Sesión No. 9 “Sexualidad Saludable y Responsable”	
Objetivos	Fomentar en los jóvenes universitarios la adopción de conductas sexuales saludables y responsables a través del fortalecimiento de habilidades para la vida en un contexto de autocuidado que permita el pleno desarrollo de su sexualidad.
Fecha	11 de Diciembre de 2015
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto de sexo, género, sexualidad, identidad sexual y desgenitalización de la sexualidad. 2. Autocuidado en la sexualidad saludable y responsable. 3. Habilidades para la vida aplicados a la vivencia de una sexualidad saludable y responsable. Ver marco teórico.
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación e Introducción al Taller. 2. Exploración conocimientos previos. 3. Sociodrama “Si Buen Sexo Quieres Tener, Primero La Cabeza Debes Meter” 4. Reflexión: Dirigida por los personajes del sociodrama: habilidades para la vida en el desarrollo de una sexualidad saludable y responsable.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Talento humano • Audio • Vestuario: Don Oportuno Cuidado Saludablemente Sexilia Cuerpazo • Disfraz: vagina, Pene, Pornoviovisto, Condón • Cartulina: amarilla, roja y verde • Marcadores • Hojas de block • Lapiceros • Cinta • Globos Lana
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Número de participantes. • Retroalimentación y apreciaciones del encuentro. • Formato de Evaluación grupo de encuentro “Yo me UniDapto”.
Tiempo	2 Horas.

Anexo 14

Sesión No. 10. “La Tienda Mágica”	
Objetivo	Promover en los estudiantes de la EIEE el establecimiento de relaciones humanas “sanas” a través del autoconocimiento, la comunicación asertiva y la expresión de las cualidades propias.
Fecha:	15 de enero 2016.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cualidades humanas 2. Autoconocimiento 3. Autoestima 4. Relación intrapersonal 5. Relaciones interpersonales 6. Comunicación asertiva
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad inicial: “Enredados” 2. “La tienda Magica” (Delia Burgos) 3. Evaluación 4. Refrigerio
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Papel kraf • Plastilina • Temperas • Marcadores • Papel seda • Cartulina • Cartón paja • Lana • Cinta de enmascarar y transparente • Figuras en foami
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciaciones verbales • Tipo y número de trueques • Formato de evaluación • Nota de campo.
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad inicial: 15 minutos • Tienda mágica: 1 hora y 30 minutos • Evaluación: 15 minutos • Refrigerio

Anexo 15

Sesión No. 11 “El Caballero De La Armadura Oxidada”	
Objetivo	Fortalecer la autoestima en los jóvenes universitarios de la EIEE, a través del reconocimiento y aceptación de habilidades y recursos propios.
Fecha:	29 de enero del 2016.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconocimiento 2. Auto concepto 3. Autoestima 4. Autoevaluación 5. Aceptación
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bienvenida al encuentro ○ Claridades del grupo de encuentro “Yo me UniDapto” y de la sesión a desarrollar. ○ Reconocimiento y autoestima. “El caballero de la armadura oxidada” 4. Recorrido por el sendero de la verdad. 5. El castillo del silencio 6. Evaluación del Encuentro 7. Cierre de la sesión
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Papel kraff • Marcadores • Espejos • 3 pliegos de cartón paja • 3 pliegos de Cartulina Blanca • Temperas • 3 pliegos de Fomi gris • Cinta de enmascarar • 1 pieza (10 metros) de Resorte • 3 Bolas de icopor grandes • 12 Lapiceros • 2 botellas de jugo del Valle de 2.5L • Galletas

Evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Número de participantes.• Retroalimentación y apreciaciones del encuentro.• Formato de Evaluación grupo de encuentro “Yo me UniDapto”.• Nota de campo
Tiempo	2 Horas

Anexo 16

Sesión No. 12 “Límites en tu vida”	
Objetivo	Favorecer un espacio de reflexión que permita a los participantes darse cuenta de la importancia de los límites y como los contemplan en su diario vivir.
Fecha:	05 de febrero de 2016.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none">1. Límites y manejo de límites.2. Límites necesidad de afirmación
Actividades	<ol style="list-style-type: none">1. Bienvenida al encuentro2. Explicación del desarrollo del encuentro.3. Ejercicio necesidad de afirmación.4. Reflexión del Encuentro5. Cierre de la sesión
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Humanos.• Cintas skot.• Marcadores• Hojas de colores• Tablero• Sillas• Globos
Evaluación	-Retroalimentación y apreciaciones del encuentro -Formato de Evaluación grupo de encuentro “Yo me UniDapto”. -Nota de campo
Tiempo	2 Horas

Anexo 17

Sesión No. 13 “Perdonar para Amar”	
Objetivo	Brindar herramientas a los jóvenes universitarios para que desde el reconocimiento de sus emociones y aceptación de sus vivencias puedan lograr procesar el perdón.
Fecha:	12 de febrero de 2016.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Yuliana Castro Valencia Nudieth Grajales Vásquez Nolmy Padilla Biojó
Contenido	1. ¿Qué es el perdón? 2. Somatización de la experiencia dolorosa. 3. El proceso de perdonar
Actividades	1. Bienvenida al encuentro 2. Claridades del grupo de encuentro “Yo me UniDapto” y de la sesión a desarrollar. 3. Dando un significado 4. Que espero del Otro 5. Descargar la Maleta 6. Evaluación del Encuentro 7. Cierre de la sesión
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Recursos humanos: Docente Experta en Manejo de Grupos, Estudiantes pasantes y Estudiantes de la EIEE.• Recursos Materiales: cartulinas, cintas, bombas, lapiceros, marcadores, hojas de colores, cajitas decoradas, velas, pétalos de rosa, velas aromáticas.• Espacio físico: Salón 2016, edificio 354.
Evaluación	-No de asistentes al encuentro. -Retroalimentación y apreciaciones del encuentro -Formato de Evaluación grupo de encuentro “Yo me UniDapto”. -Nota de campo
Tiempo	2 horas.

Anexo 18

Sesión no. 14 Despedida: “The carnival run”	
Objetivo	Fortalecer las relaciones interpersonales entre en los jóvenes universitarios de la EIEE a través de actividades que promuevan el trabajo en equipo y el reconocimiento del otro.
Fecha:	19 de febrero del 2015.
Asesora	Delia Burgos Dávila
Facilitadoras	Logística: Yuliana Castro Valencia Central: Nudieth Grajales Vásquez Observadora: Nolmy Padilla Biojó
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaciones interpersonales. 2. Trabajo en equipo. 3. Liderazgo. 4. Aceptación e inclusión. 5. Confianza de si y del otro. 6. Auto reconocimiento y reconocimiento hacia los demás. 7. Autoevaluación.
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida al encuentro 2. Claridades del grupo de encuentro “Yo me UniDapto” y de la sesión a desarrollar. 3. “UniDapto para la EIEE es...” 4. “Sobrevive” 5. “The Carnival Run” 6. Estación 1: Carrera de carretillas 7. Estación 2: Pasa la bola 8. Estación 3: Tesoro escondido bajo el agua 9. Estación 4: vasos egipcios 10. Estación 5: relevos 11. Estación 6: Tu rompecabezas 12. Entrega de premios 13. Compartir 14. Cierre de la sesión
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • 6 pliegos de Papel kraff • Marcadores. • Paquete x 12 de cartulina plana. • 48 Vasos desechables. • Hojas de block. • 2 madejos de lana. • Botellas plásticas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cinta de enmascarar • 12 Lapiceros • Tijeras • 3 ula ula • 2 yoyos • 1 paquete de fideos • 1 paquete de macarrones • 4 paquetes de globos R-12 • 60 empanadas • 3 gaseosas 3 Litros • 1 paquete x 200 servilletas
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Número de participantes. • Retroalimentación y apreciaciones del encuentro. • Formato de Evaluación grupo de encuentro “Yo me UniDapto”.
Tiempo	2 Horas

Anexo 19

NOTA DE CAMPO No 1 GRUPO DE ENCUENTRO “Yo me UniDapto”			
Información General			
Fecha	11 de Septiembre de 2015		
Sesión	“Descubriendo el potencial de tu experiencia”		
Lugar	EIEE – Edificio 354 - Salón 2016		
Hora Inicio	4:00 pm		
Hora Final	6:00 pm		
Información de los Participantes			
No Participantes Inicio sesión	12 personas	No Hombres	9
		No Mujeres	3
Carreras	Ingeniería electrónica.		
Semestres	2, 3, 6, 8,9 semestre.		
Edad Promedio	22		
Información Facilitadoras y Asesora			
Facilitadoras	Yuliana Castro		
	Nudieth Grajales		
	Nolmy Padilla		
Experta	Delia Burgos Dávila.		
Descripción Nota de Campo			
<p>El encuentro inicio con la bienvenida a los participantes, se realizó la presentación de las facilitadoras y del grupo de encuentro, en donde se abordó, objetivo de la sesión, se diligenciaron los registros de asistencia y consentimientos informados, para lo cual se dio un tiempo de 5 minutos.</p> <p>Se da inicio al desarrollo de la temática del encuentro (Autoconocimiento), la facilitadora central involucra a cada uno de los participantes en el abordaje del mismo, pide a cada uno de los asistentes que en dos pliegos de papel craff dibujen su silueta con ayuda de algún compañero, según las indicaciones de la facilitadora dicha silueta debe ser lo más exacta a cada uno de ellos.</p> <p>Los participantes se tornan inquietos pues no sabían para que era dicha silueta pero no se oponen y continúan realizando la actividad, en este momento los participantes se ríen, otros observan las siluetas de sus compañeros, unos se concentran mucho porque les quede bien y uno de ellos muestra un poco de resistencia expresando comentarios como: “y esto para que jajaja”, “uno no va a quedar igual en un dibujo”. La facilitadora responde a su comentario diciendo: “no te asustes, tranquila ya verás para que es todo esto”.</p> <p>Una vez cada uno de los participantes realizó su silueta recibieron la segunda indicación, escribir en la parte superior su nombre; pero dicho nombre debería incluir sus dos nombres, apellidos, apodos y cada una de las formas en que las personas más importantes en su vida los han llamado. Los jóvenes se rieron al escuchar esta indicación pero cada uno de ellos se mostraba interesado, activo y participativo en el encuentro; unos se emocionaron más que otros y escribieron hasta 12 nombres, recordando en cada paso la persona o situación por la cual fueron llamados así.</p>			

La experta da la tercera indicación, ahora los jóvenes deberían escribir en la parte de afuera de la silueta todas aquellas cosas que les molestaba de sí mismos. En este punto los partícipes expresaban: “no me gusta mi impuntualidad”, “lo duro que soy”, “mis brazos”, “mi actitud frente a las situaciones difíciles”, “mi negativismo”, “lo orgulloso que soy”, “mi timidez”, “no cumplir con lo que me prepongo”. A estos comentarios la facilitadora aporta: Sabían que tenían tantas cosas dentro de ustedes que no les gustaban?, ¿Por qué no se han cambiado estas cosas que no les gusta de sí mismos?, los integrantes del grupo expresaron: “a veces creemos que el que tiene que cambiar es el otro y no aceptamos que somos nosotros los que tenemos que cambiar”, “ simplemente digo después cambio pero no lo hago”, “me hago el loco y ya”.

La facilitadora da paso a la siguiente indicación: dentro de la silueta dibujen o escriban todo aquello que más les agrade de sí mismos, cualidades, habilidades, fortalezas, deben recordar que lo más querido ira cerca al corazón.

En este momento los participantes, se ven pensativos, transcurrieron alrededor de 3 minutos y ninguno escribía nada en la silueta. La facilitadora vuelve a dar las indicaciones y brinda una reflexión: No somos solo seres humanos llenos de defectos, por el contrario somos seres humanos llenos de virtudes, ahora abran sus corazones y expresen todo aquello positivo dentro de su silueta.

Los participantes asienten con sus cabezas y se disponen a escribir; estas son algunas de las locuciones: “mi alegría”, “buenas relaciones interpersonales”, “entusiasmo”, “responsabilidad”, “amor”, “compromiso”, “inteligencia”, “ingenio”, “carácter”, “perseverancia”, “empatía”. La facilitadora les da aliento y cada uno de ellos se siente orgulloso por haber escrito lo positivo de sí en la silueta. Uno de los participantes expresa: “a veces es difícil darnos cuenta del valor que tenemos pero, dentro de nosotros esta esa semilla que sabe que tiene grandes cualidades en su vida”.

Para finalizar se da la última indicación escribir dentro de la silueta las 5 personas más importantes en su vida, todos llenos de motivación escriben en orden de importancia aquellas cinco personas. Un aspecto importante a resaltar de este punto fue el hecho de que ninguno de los participantes se escribió en dicha lista en primer lugar, solo uno de ellos se escribió en último lugar.

Con esta última indicación se da cierre a la sesión y este es el significado que los jóvenes se llevan de este encuentro:

- Aceptación.
- Mucho por conocer de mí mismo.
- me conocí un poco más y mejor.
- Necesito dedicarme tiempo para conocerme.
- Necesito confianza en mí para conocerme.
- Importancia de valorar lo positivo y negativo porque configura quien soy.
- Me cuestione en cosas que no había pensado antes.
- Me llevo la alegría de saber un poco más de mí.
- La vida ofrece oportunidades a diario para cambiar y conocernos mejor, como este espacio.
- Debo continuar constante mente con los cambios en mi vida.

- Este encuentro me ayudo a concentrarme más en mis cualidades que en mis defectos.

6:00 pm se da por finalizada la sesión del grupo de encuentro.

Conclusiones

El autoconocimiento como habilidad para la vida juega un papel importante en el joven universitario ya que se encuentran expuestos a diversos factores que pondrán a prueba su personalidad, sus gustos o disgustos, habilidades, fortalezas y mostrar quien son en realidad; al entrar a este nuevo mundo “universitario” es necesario tener bases sólidas y firmes que nos permitan llevar este nuevo desafío por un camino exitoso lleno de experiencias gratificantes y fructíferas.

El grupo evidencio la necesidad de trabajo del conocimiento de sí, se expresó la importancia de reconocer, aceptar, y cambiar aquellos aspectos que consideramos negativos para lograr un bienestar, además la importancia que tiene el aprender a vernos nosotros mismos y aceptar que debemos cambiar antes de imponer y juzgar al otro.

Esta experiencia de cuidado y promoción de la salud mental cumplió con el objetivo en un 100% , movió fibras, toco corazones, ayudo a reconocer y reflexionar en torno a si mismo y resalto el valor e importancia del autoconocimiento como habilidad a aplicar cada día de la vida.

Para finalizar es de resaltar el esfuerzo y dedicación que los participantes aplicaron una vez inicio la sesión así como, la generosidad y confidencialidad con la que se abordó la temática y el trato respetuoso entre las partes.

No participantes Final sesión	12
Observaciones	Estudiantes que al dar inicio a la sesión se notaban reactivos, lograron comprender la importancia de despojarse del que dirán y aprender a conocerse verdaderamente.

Anexo 20

NOTA DE CAMPO No 2 GRUPO DE ENCUENTRO “Yo me UniDapto”			
Información General			
Fecha	4 de Diciembre de 2015		
Encuentro	Manejo del Estrés “Meditación Activa de Osho”		
Lugar	EIEE – Edificio 354 - Salón 2016		
Hora Inicio	4:15 pm		
Hora Final	6:15 pm		
Información de los Participantes			
No Participantes Inicio sesión	7 personas	No Hombres	6
		No Mujeres	2
Carreras	Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Enfermería.		
Semestres	7,8, y 9 semestre.		
Edad Promedio	24 años.		
Información Facilitadoras y Asesora			
Facilitadoras	Yuliana Castro.		
	Nudieth Grajales.		
	Nolmy Padilla.		
Experta	Delia Burgos Dávila.		
Descripción Nota de Campo			
<p>4: 15 pm</p> <p>El encuentro inicio con la bienvenida a los participantes y la aplicación de la técnica de aromaterapia (se aplicó a los participantes esencia de lavanda en las muñecas, aroma relajante que permitió la conexión con la dinámica abordada durante el encuentro) que propicio un ambiente agradable.</p> <p>La facilitadora central recomendó apagar los celulares para facilitar el encuentro y la concentración de los participantes.</p> <p>Posteriormente se realizó la presentación de las facilitadoras y del grupo de encuentro, en donde se abordó, que es el grupo de encuentro, objetivo del grupo de encuentro, consentimiento informado y se dejó un espacio para aclarar las dudas que podían surgir a raíz de la presentación, durante este espacio uno de los participantes pregunto “Porque la Ardilla es el símbolo del Grupo de Encuentro”, a lo que una de las facilitadoras respondió explicando la adaptación de las ardillas al entorno Universitario y su analogía con respecto a la adaptación universitaria por parte de los estudiantes.</p> <p>Se diligenciaron los registros de asistencia y consentimientos informados, para lo cual se dio un tiempo de 5 min.</p> <p>Durante el desarrollo del encuentro se compartieron los conocimientos acerca de la meditación activa de Osho, la conexión con la relajación, se integraron saberes y creencias entre los</p>			

participantes y las facilitadoras además se destacó el efecto que tiene el manejo del estrés de forma adecuada sobre la calidad de vida de las personas, en donde los participantes mencionan que “el manejo y control del estrés es muy importante para ellos porque les permite concentrarse, sentirse bien y hacer mejor las cosas”.

Una de las Facilitadoras aplico el test “Evaluación Pre Nivel de Estrés” creado por el grupo de encuentro “Yo me UniDapto” a los participantes antes de iniciar la meditación activa de Osho, se dieron 5 min para diligenciarlo y al finalizar el tiempo la facilitadora que aplico el test recogió los datos obtenidos. Posterior a esto la facilitadora central motivo a los participantes para que compartieran con el grupo el nivel de estrés según el test aplicado y sus apreciaciones frente a este nivel, lo que genero la participación de los jóvenes del grupo, los comentarios fueron: el participante No 1 menciona que él en ese momento tenía un nivel 3 de estrés, además agrego que “el siente ese estrés, aunque no es siempre”, el participante No 2 refirió que tenía un nivel 2 de estrés porque dice que “él es muy fresco con las cosas”, el participante No 3 menciona que tenía un nivel 4 de estrés, agregando “el volver del paro significa una gran presión académica y familiar”, el participante No 4 presento un nivel de estrés 4 mencionando “ tengo dificultades personales y a esto le sumo la carga académica después del paro”, el participante No 5 tenía un nivel de estrés de 3 menciona que “ es estrés académico, pero trato de tomarme las cosas con calma”, el participante No 6 presento un nivel de estrés de 3 y menciona que “ es por la carga académica”, el participante No 7 tenía un nivel de estrés 4 , el refirió que “después del paro tengo muchas cosas que hacer”.

En seguida la facilitadora central integro la valoración previa de los estudiantes que indicaba el nivel de estrés con la conexión que esto tiene directamente sobre el cuerpo humano, manifestándose en dolor, presión o tensión física, relación que los jóvenes universitarios compartieron mencionando que el nivel de estrés descrito anteriormente por ellos se reflejaba y concentraba en diferentes zonas de sus cuerpos, mencionando: hombros, piernas, abdomen, espalda, cabeza y cintura como los sitios de mayor concentración. Después de compartir las áreas de mayor concentración de estrés, la facilitadora central enseñó técnicas de respiración para mejorar el dolor en estas áreas del cuerpo.

5: 00 pm

Se dio inicio la meditación activa de Osho, comento inicialmente las etapas de la meditación y luego procedió a vendar los ojos de los participantes con ayuda de otra de las facilitadoras, para evitar las distracciones visuales que ofrece el medio externo y facilitar la conexión entre cuerpo – mente- alma - espíritu y la expresión de cada uno de ellos sin restricción o pena frente al otro para lograr la vivencia de esta experiencia de forma efectiva.

Se retiró 1 participante por razones académicas a las 5: 10 pm.

En el momento de la meditación se pidió a los participantes que se desconectaran del mundo exterior, la facilitadora central retomo la importancia de la interrelación entre mente-alma-cuerpo en los procesos de concentración y relajación, además de la activación de polaridades (niveles de energía corporal).

Ingresaron 2 estudiantes a las 5: 13 pm.

Se realizaron las aclaraciones pertinentes a los nuevos estudiantes que se integraron en ese momento al grupo, se llenaron los formatos y consentimientos informados y se unieron

posteriormente a la dinámica del Grupo de Encuentro que en ese momento era la primera etapa de la meditación activa de Osho.

Los jóvenes participantes iniciaron esta etapa siguiendo las indicaciones de la facilitadora central.

5: 15 pm

La primera etapa implicó la respiración como fuente generadora de energía, los jóvenes respiraron de manera caótica por la nariz, haciendo énfasis siempre en la exhalación. Las facilitadoras siempre estuvieron pendientes de cada participante y de su proceso durante la meditación, cuidando de ellos y facilitando un espacio apropiado donde cada uno lograra concentrarse sin invadir el espacio del otro. La facilitadora central indicó que la respiración debía ser profunda, alcanzando los pulmones. Luego refirió que debían respirar tan rápido como pudieran y asegurarse de que la respiración siguiera siendo profunda. La facilitadora central sugirió seguir el proceso con la rapidez y fortaleza que se pudieran permitir, hasta que la conexión con la respiración fuera tanta que se convirtieran literalmente en la mismísima respiración. Resalto que debían utilizar los movimientos naturales del cuerpo para generar su energía. Menciono que se concentraran en sentir cómo poco a poco se generaba esa energía, sin dejar que se manifestara durante esa primera etapa de la meditación.

5: 25 pm

Durante la segunda etapa de la meditación, la facilitadora central indicó a los participantes que expresaran y sacaran todo lo que necesitaban sacar, que explotaran. Los oriento para que se expresaran libremente ya fuera gritando, llorando, saltando, sacudiéndose, bailando, cantando, riendo, tirándose al suelo o utilizando cualquier forma de expresión con la cual movilizaran la energía generada anteriormente sin retener nada. Algunos gritaron, otros se movían caóticamente, otros cantaron, otros saltaban muy alto, otros bailaban o alternaban estas formas de expresión, una participante se cohibía mucho de moverse y además cantaba en voz baja, al preguntarle porque lo hacía en voz baja, ella menciono que le daba pena, la facilitadora central le menciona que todos los participantes tienen los ojos vendados, por lo cual no debía cohibirse, la motivo a liberar la energía que había sido anteriormente generada por ella, que era importante que ella lo hiciera para descargar todo lo que le generaba estrés, dolor o tensión en su cuerpo, la participante después de esto comenzó a gritar y a dar soltura a su cuerpo realizando movimientos más fuertes y rápidos logrando el propósito de esta segunda etapa "catarsis".

Otro participante lloro tanto que entro en un estado de shock, fue necesario que una de las facilitadoras tomara el control de la situación, hablando con el participante, llevándolo a otro espacio donde pudiera liberar totalmente esa energía y recibiera la orientación necesaria para que el mismo controlara esa energía y superara esa etapa. Una vez se logró la estabilización del participante se integró de nuevo al grupo.

Los demás participantes continuaron con la meditación, mantuvieron todo su cuerpo en movimiento. La facilitadora central les menciono que no se permitieran nunca que su mente interfiera con lo que estaba sucediendo. Siempre insistió en que ellos se expresaran de forma libre y total, empleando todo su corazón. Recordándoles que cuando enloquecen conscientemente, se mantienen observando, como testigos de su propia consciencia.

5: 35 pm

Pasaron luego a la tercera etapa, en donde la facilitadora central les pidió que mantuvieran los brazos en alto todo el tiempo, saltando arriba y abajo gritando: “Ju!, Ju!, Ju!,” tan profundamente como pudieran. Los jóvenes participaron y realizaron estos movimientos al tiempo que cantaban el mantra, la facilitadora resalto que cada vez que cayeran del salto debían hacerlo sobre los pies planos a fin de que las vibraciones repercutieran profundamente sobre el centro de su cuerpo y la columna, con lo cual se liberaron tensiones.

5: 45 pm

Después en la cuarta etapa la facilitadora central les explico que debían quedarse quietos, congelados en la posición que estuvieran, no debían acomodarse en ninguna otra posición, menciono que el más mínimo movimiento podía disipar el flujo de energía y se perderían los esfuerzos que habían hecho hasta ahora. Resalto que esa etapa era importante porque permitía permanecer como un testigo de todo lo que les estaba sucediendo, fue así como todos los participantes se quedaron en la misma posición en calma y silencio. Todos los participantes quedaron en la posición de pie.

5:55 pm

Después la facilitadora central dio apertura a la quinta etapa en donde los invito a celebrar a través de la danza, expresando gratitud hacia la totalidad de su ser, llevando con ellos esta experiencia a lo largo del día, es así como muchos danzaron, saltaron, aplaudieron, rieron, respiraron profundamente y otros alzaron sus brazos y agradecieron.

6:05 pm

Los participantes se retiraron las vendas manteniendo los ojos cerrados, luego abrieron los ojos lentamente conforme a la orientación de la facilitadora central, otra de las facilitadoras colocó esencia de lavanda de nuevo en sus muecas para cerrar el proceso de meditación con aromaterapia y ejercicios de respiración.

Posteriormente se dio paso a las apreciaciones y evaluación por parte de cada uno de los participantes acerca de la meditación activa de Osho, estas fueron:

- “Esta meditación es muy activa, llego un momento en que me sentí agotado y a veces ahogado, el encuentro anterior en donde se manejó el estrés fue más relajado”.
- “Al finalizar me sentí más tranquilo y calmado, al inicio me sentí cansado”.
- “En el proceso de mover todas las energías sentí un dolor de cabeza fuerte, pero luego se me quito y me relaje, sentí que esta manera de meditación era como una jornada de ejercicio donde llegue a un tope y luego me relaje soltando todo, luego vino la calma y se me quito el dolor que se me concentraba en la espalda por las tensiones”.
- “Al principio era todo el mundo gritando y yo no quería, pero luego me integre”

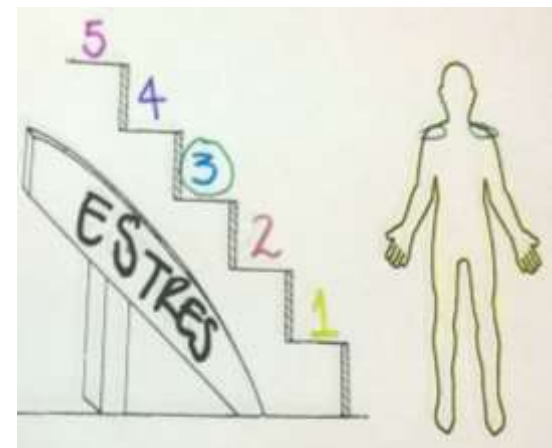
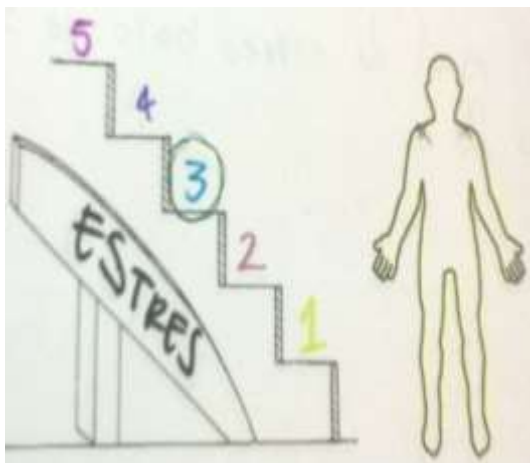
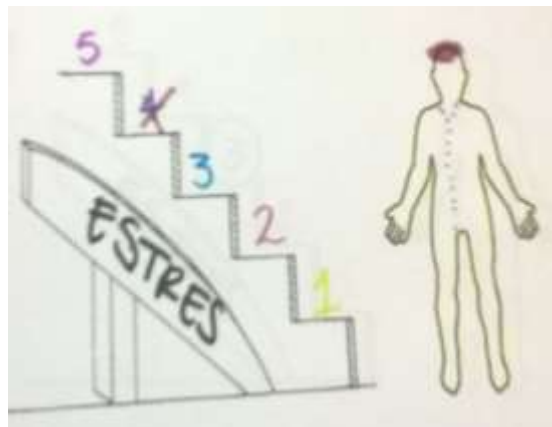
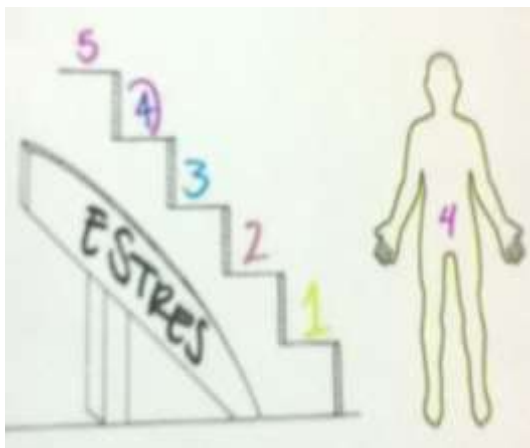
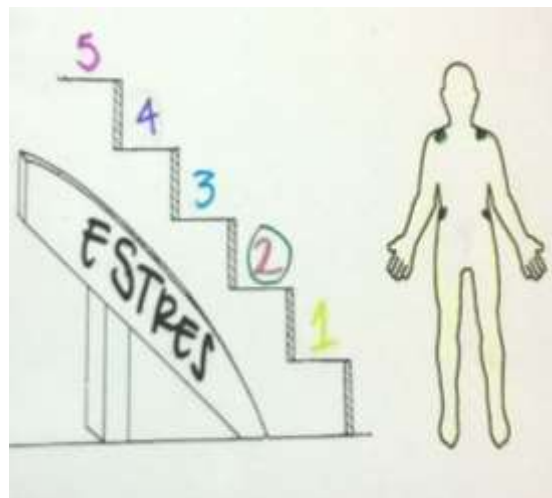
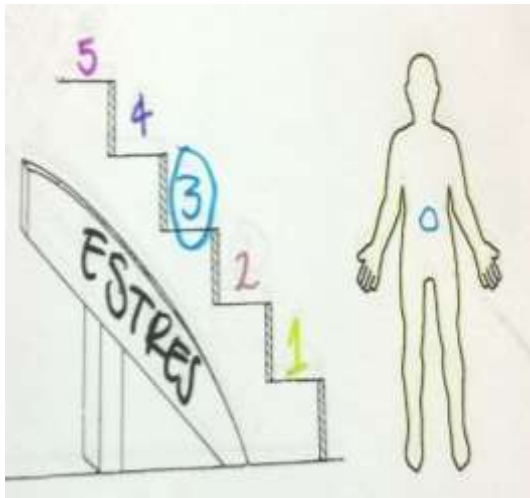
- “Una forma de soltar cargas, me sentí cansado, a veces uno se agota pero luego se relaja, siento mucha gratitud por que me ayuda a afrontar el estrés de la vida diaria”
- “Me parece que al pasar de un estado de actividad a pasar a un estado relajado se siente un cambio y que todo lo que uno tiene atrapado que le genera estrés o preocupación sale de esa manera, me gusto esta actividad”
- “Los movimientos me relajaban y observe como uno se adapta a los cambios, entre energía, quietud y actividad”.

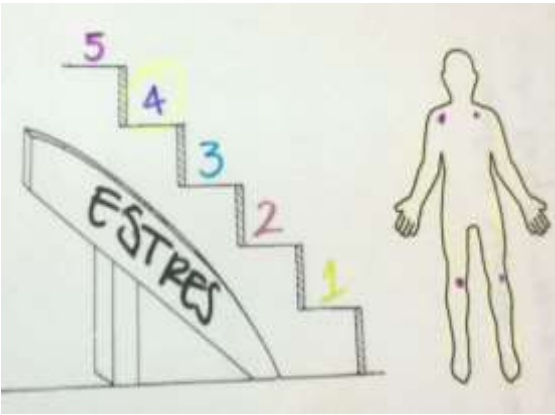
Después de las apreciaciones se realizó la evaluación del encuentro a través del diligenciamiento del formato de evaluación (ver formatos de evaluación de la actividad), posteriormente se realizó un compartir con una bebida y galletas, finalmente las facilitadoras agradecieron la asistencia al encuentro y la participación de los jóvenes.

Conclusiones

La meditación activa de Osho demostró ser una técnica de relajación efectiva para los jóvenes, además de ser una forma intensa, rápida y penetrante de romper con viejos y arraigados hábitos en el cuerpo y en la mente que mantenían aprisionado al joven en el pasado, ellos se conectaron con su cuerpo logrando que las manifestaciones de dolor, presión o tensión física generadas por estrés desaparecieran o disminuyeran, es así como los jóvenes se desconectaron del mundo exterior y se concentraron en su propio cuerpo integrando en la meditación mente-alma-cuerpo para canalizar y retener energía que posteriormente seria liberada dentro del proceso natural de esta meditación. Los jóvenes activaron durante toda la meditación las polaridades corporales (niveles de energía corporal) pasando de un estado de calma o silencio en donde se retiene energía a un estado de activación en donde se enfoca la energía en el cuerpo para liberar las tensiones físicas y emocionales a la vez permite experimentar la libertad, la contemplación y la paz que se ocultan detrás de los muros de una prisión, es decir su propio cuerpo, así por medio de esta conexión se contribuye a sanar situaciones emocionales que pudieron estar afectando a los jóvenes y que en ese momento fueron liberadas o arrojadas fuera de su ser de una forma sana, esto permitió mejorar la interrelación del joven con su entorno y además el joven universitario conoció y aplico otras formas o técnicas que le ayudaron y ayudaran a afrontar las tensiones normales de la vida como ellos mismos lo mencionan.

No participantes	8 Personas
Final sesión	
Observaciones	Se retiró un participante antes de comenzar la meditación activa e ingresaron 2 que realizaron completamente la meditación activa de Osho y se integraron al desarrollo del encuentro.





Anexo 21

NOTA DE CAMPO GRUPO DE ENCUENTRO “Yo me UniDapto”			
Información General			
Fecha	11 de Diciembre de 2015		
Encuentro	Sexualidad Saludable y Responsable		
Lugar	EIEE – Edificio 354 – 2 piso.		
Hora Inicio	4:00 pm		
Hora Final	6:00 pm		
Información de los Participantes			
No Participantes Inicio sesión	26 personas	No Hombres	23
		No Mujeres	3
Carreras	Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica e Ingeniería Civil.		
Semestres	2, 4, 6, 8 y 9 semestre.		
Edad Promedio	21 años.		
Información Facilitadoras y Asesora			
Facilitadoras	Yuliana Castro.		
	Nudieth Grajales.		
	Nolmy Padilla.		
Estudiantes de Apoyo	Diana Rodríguez María del Carmen Mutis Escuela de Enfermería.		
Experta	Delia Burgos Dávila.		
Descripción Nota de Campo			
<p>4: 00 pm</p> <p>El encuentro inicio con la bienvenida a los participantes, al mismo tiempo la facilitadora central los motivo para que se integraran y participaran en el encuentro a desarrollar.</p> <p>Posteriormente se realizó la presentación de las facilitadoras y del grupo de encuentro, en donde se abordó, que es el grupo de encuentro, objetivo del grupo de encuentro, consentimiento informado y se dejó un espacio para aclarar las dudas que podían surgir a raíz de la presentación, pero no hubo comentarios por parte de los participantes.</p> <p>Se diligenciaron los registros de asistencia y consentimientos informados, para lo cual se dio un tiempo de 10 min.</p> <p>4:10 pm</p> <p>Posteriormente la facilitadora central exploró los conocimientos previos acerca de la sexualidad saludable y responsable, estos se abordaron desde los siguientes interrogantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es sexo? 2. ¿Qué es sexualidad? 			

3. ¿Qué es Identidad Sexual?

4. ¿Qué es género?

Al principio los jóvenes asumieron una actitud de timidez, pero luego motivados por la facilitadora central quien los invitaba a hablar acerca del tema lograron revelar lo que para ellos significaba la sexualidad, el sexo, el género entre otros de los interrogantes planteados, obteniendo así una participación activa, algunas de las respuestas frente a estos interrogantes son:

1. ¿Qué es sexo?

- “Es compartir intimidad con alguien”.
- “Coito, fornicar en forma, contacto genital”.
- “Relación íntima y física entre seres vivos”
- “Es la condición que distingue entre hombre y mujer”.

2. ¿Qué es sexualidad?

- “Es la parte sexual que caracteriza a alguien, No sé cómo explicarlo me intimidó”.
- “Se relaciona con placeres, por lo que va más hacia relaciones sentimentales y emocionales, tiende a confundirse con las relaciones sexuales”.
- “Características físicas y psicológicas de cada sexo”.
- “Conjunto de características que te definen física y psicológicamente, así como tus comportamientos y actividades de interacción con los demás”.

3. ¿Qué es Identidad Sexual?

- “Conceptos bien diferenciados y pertenencia a un sexo”.
- “Es el sentimiento de pertenencia a uno u otro sexo, es decir el convencimiento de ser hombre o mujer. Además son una serie de características sexuales que nos hacen diferentes a los demás”.
- “Creo que es como se identifica una persona a si mismo, respecto con su orientación sexual”.
- “Lo que Cabrera y Rodríguez sentimos”.

4. ¿Qué es género?

- “Es una forma de clasificación de objetos o sujetos que comparten características similares”.
- “Condición que define”.
- “Distinción entre hombres y mujeres, otorgados por la sociedad”.
- “Una manera de caracterizar a un grupo de seres con características similares”

Después de la exploración de conocimientos previos, la facilitadora central reúne los conceptos e ideas de los participantes y los pega en las carteleras que están ubicadas alrededor del salón correspondiente a cada concepto.

4:30 pm

Después de esto la facilitadora central entrega a algunos jóvenes fichas con frases que corresponden a la definición correcta de cada concepto y pide a algunos de los jóvenes que ubiquen estas fichas en el cartel que ellos consideren corresponde (cada cartel tiene por título los conceptos trabajados anteriormente Sexo, Sexualidad, Identidad Sexual y Género) de esta forma se espera que los jóvenes se cuestionen frente a sus propios conocimientos, pensamientos, percepciones y formas de ver y vivenciar estos conceptos, porque las acciones son reflejos de los pensamientos, de como ellos entienden la sexualidad y así mismo la viven y buscan disfrutarla.

En la cartelera de *Identidad Sexual* los jóvenes ubican las siguientes frases o palabras: “Rol o construcción sociocultural”, “Bisexual”, “Heterosexual” y “Homosexual”, En la cartelera de *Género* ubican las siguientes frases o palabras: “Femenino”, “Mujer”, “Hombre” y “Masculino”, en la cartelera de *Sexo* ubican las siguientes frases o palabras: “Anatomía” y “Aspecto de la Vida” y “Aspectos relacionales, sentimentales y físicos”, en la cartelera de *Sexualidad* ubican las siguientes palabras: “Autoestima” y “Autoconocimiento”.

Luego la facilitadora central invita a los jóvenes universitarios a reflexionar acerca de donde ubicaron esas frases o palabras, llevándolos a cuestionarse frente a sus propias elecciones para definir cada concepto, en este momento muchos comenzaron a dudar de sus elecciones y algunos realizaron cambios o sacaron frases de las carteleras, pero no sabían dónde ubicarlas, como por ejemplo quitaron la frase “Rol o construcción sociocultural” de la cartelera de *Identidad Sexual*, pero no supieron en dónde ubicarla, y reafirmaron que en la cartelera de *Identidad Sexual* si iban las 3 palabras que anteriormente habían ubicado. Los jóvenes se mostraron muy inseguros frente a las decisiones de ubicación de las frases o palabras para lograr definir estos conceptos, lo que permite identificar que no tienen claridad frente a los mismos. De aquí la importancia de que la facilitadora central reubique las fichas que tiene las diferentes frases o palabras con ayuda de los jóvenes, desde la orientación frente a los conceptos y el acompañamiento, despejando dudas y realizando aclaraciones al mismo tiempo que invito a la participación para tomar la decisión correcta frente a la definición de los cuatro conceptos que se estaban trabajando, así logran definir que el *Género* es una construcción sociocultural de un rol, es decir, convicciones, roles y comportamientos socialmente aceptados, que se basan en lo cultural y no hacen referencia al sexo. Se entiende entonces, que el género se refiere a masculino y femenino, sin ligarlo al hombre y la mujer respectivamente.

En relación al *Sexo*, se describió como lo anatómicamente evidente: Hombre, mujer, intersexual y transexual, es decir, la composición del cuerpo – lo biológico. Sobre la *Sexualidad* nos describe un proceso que ya implica conocer la identidad sexual que se asume (Heterosexual, homosexual, bisexual), reconocer los comportamientos sexuales que se tienen en la sexualidad y el deseo por lo que se prefiere.

La sexualidad se definió como un aspecto de la vida de todos los seres humanos que se relaciona con la capacidad de sentir placer, nace y muere con el individuo, además involucra aspectos relacionales, físicos, sentimentales y emocionales, es decir, la sexualidad está relacionada con la forma de ser, de pensar, de sentir y de actuar que confluye además en los afectos, como el afecto que una persona siente por sí misma también llamado autoestima, con el afecto hacia los demás.

La sexualidad forma parte de la vida y se ve influenciada por la crianza, la educación, la edad, la cultura, la región geográfica, la familia y la época histórica en que se desarrolla el individuo y esto incide directamente en la forma en que cada persona vive su sexualidad.

Es así como partiendo de la claridad de estos conceptos la facilitadora central los lleva a la reflexión de como ellos podrían mejorar la vivencia de su sexualidad y la percepción frente a la misma.

5:00 pm

Después de esto la facilitadora central agradece los aportes y la participación de los jóvenes universitarios y hace una invitación a disfrutar de unos invitados muy especiales que son expertos en el tema de la sexualidad y que esa tarde los estarían acompañando, realizo la presentación del elenco de “**Si Buen Sexo Quieres Tener, Primero la Cabeza Debes Meter**” Inicia la música.

Escena 1:

Aparece el personaje de **Vargina Fogosa**: [Sonido 1. ♪Canción de Striptease.♪] [ENTRA VARGINIA A ESCENA BAILANDO SEXY AL SON DE LA MUSICA Y SEDUCIENDO AL PUBLICO] ¿Quién me tiene, quién no? ¿Quién me quiere? ¿Quién me cuida? ¿Y usted me da buen uso? ¿Soy suya? ¿Usted me tiene? [MIRAR ÁREA GENITAL DE ALGUNAS PERSONAS] Y ¿por qué se asombra? yo soy Varginia la fogosa y la que goza. [PREGUNTA A LOS HOMBRES] ¿Y tú cómo me llamas? ¡Mire lo que soy! ¡Mire lo que le ofrezco! ¡Uhhhh ya me despelucaste!

Los estudiantes se asombran de verla, algunos ríen y otros se comentan entre ellos acerca de que se trata todo eso, los jóvenes no están acostumbrados a actividades en donde se rompan sus esquemas, en la mayoría de los jóvenes se ve el asombro respecto a lo que está pasando, mientras Varginia Fogosa interacciona con ellos tocándolos, bailando e invitándolos a que disfruten de este encuentro.

Vergalindo: [ENTRA UN POCO ENCONVADO] Ah! Mi Gueva ¿Dónde está mi gueva? ¿Dónde está mi gueva? ¿Quién ha visto mi gueva? [TOMA POR LA CABEZA ESTUDIANTES] ¡Ay aquí está mi gueva! Mi guevita! ¡No! Está no es mi gueva... ¿Dónde está mi gueva? Aquí! Nooo mi gueva no es tan fea... ¿Dónde está mi gueva? Aquí! Nooo está muy peluda... [ENCUENTRA SU GUEVA EN MEDIO DEL PÚBLICO] Ahh aquí está Mi gueva! [ALIVIADO SE COLOCA SU

GUEVA O BUSCA A ALGUIEN QUE LE AYUDE A PONERSELA], Ahora dejé de ser tan aguevado! [EN MEDIO DE SU ALIVIO MIRA SU ENTORNO Y VE A VARGINIA FOGOSA, DE REPENTE SE PONE ERECTO] [Sonido 2: magia: amor a primera vista] Uaaaauuu ¿Qué es todo eso?, estas muy bonita, rosadita, tiernita. Tranquila no me tengas miedo que yo no muerdo

Los jóvenes universitarios rieron y se divertieron mucho, algunos le ayudan a buscar su gueva.

Sexilia cuerpazo: [Sonido 3: just like sexo] [ENTRA SEXILIA A ESCENA E INTERACTUA CON EL PUBLICO]. Mmmm Quiero sexo. ¡Tengo muchas ganas! ¿Sera que tú? A mí también me gustan así como tú... ¡Mmmm quiero sexo! Estoy calentita, ardiente ¡Quiero vivir mi sexualidad plenamente!. Yo soy Sexilia cuerpazo [HACE UN MOVIMIENTO EXAGERADO DE CADERAS ADELANTE Y ATRÁS MOSTRANDO SU VAGINA Y SU PENE]

Pornoviovisto: ¿Quién dijo sexo? ¡Se le tiene! ¿Quiere niños? ¿Quiere niñas? ¿Quiere revistas, cds, videos? Lleve este entretenido producto. Le tengo los juguetes que quiera, ¿Quién da más? ¡Llévelo, llévelo! [ACTUA COMO CULEBERERO].

Escena 2:

[Sonido: 4: Fuera abuchando] [VARGINIA FOGOSA Y VERGALINDO SACAN A PATADAS A PORNOVIOVISTO DEL ESCENARIO]

Vergalindo: Ah eso te pasa por ojón, lárgate, deja de ser tan guevón

Varginia Fogosa: Ella dijo Sexualidad, no sexo

Pornoviovisto: Ustedes se lo pierden, Muchachos acá afuera me encuentran!__[Sonido: 5: Decepcion]

Escena 3:

Varginia Fogosa: Si buen sexo quieres tener, primero la cabeza debes meter!!! [MIRANDO A VERGALINDO]

Vergalindo: Si esta cabeza! [DICE SEÑALANDO SU CABEZA DEL PENE]

Varginia Fogosa: No esa cabeza NO!!! Esto es usar la cabeza [SACA EL CONDÓN] Esta para esta! [SEÑALA SU CABEZA ANATÓMICA Y LUEGO, CON AYUDA DE SEXILIA CUERPAZO LE COLOCA EL CONDÓN A VERGALINDO].

Sexilia y Varginia: [sonido:6: Suavecito para abajo] [SEXILIA Y VARGINIA SE MUEVEN RITMICAMENTE HACIA ABAJO COMO BAILANDO, MIENTRAS DESLIZAN EL CONDÓN POR EL PENE Y HACEN COMENTARIOS] ¡juyy pero que apretadito te queda!, esta gruesito, rosadito, bien durito, limpiecito, huele y sabe rico, etc. [LO TERMINAN DE COLOCAR] **Sexilia dice:** listo mi amor, ya quedaste listico para mí.

[Sonido: 7: Metelo, sacalo] [VIRGINIA RECIBE DENTRO DE SI A VERGALINDO (ACTO SEXUAL ENTRANDO Y SALIENDO)]

Escena 4: Entra a escena saludablemente.

Saludablemente: ¡No, no, no, no, no! ¡Paren no hagan eso! [INTERRUMPE EL COITO ENTRE VERGALINDO Y VARGINIA] Yo soy una estudiante Univalluna; pero no soy una tira-piedra....

En esté maletín no traigo piedras, ni papas, yo aquí traigo lo que usted necesita... ¡mire vea!
¡Se le tiene! Traigo las conductas sexuales para potencializar lo que uno ya tiene:

- COMUNICACIÓN: Para que le digas a tu pareja lo que te gusta y como te gusta.
- CREATIVIDAD: Para que uses al que goza y a la fogosa.
- OPTIMISMO: Porque con optimismo puedes lograr lo que sea, hasta que se te pare este.
- HUMOR: No importa si esta grande o chiquito, lo importante es el movimiento.
- TOMA DE DECISIONES: Para que sepas qué tenés, para que decidas si quieres con él o con ella, o con los dos.
- AUTOCUIDADO: Para estar siempre saludable y puedas seguir gozando y disfrutando.
- NUTRICIÓN: Para que estés saludable, siempre rosadito y con ganas de más.
- HIGIENE Y LIMPIEZA: Para que te veas bien, huelas rico y estés saludable.
- CUIDADO DE TU CUERPO, DE TU MENTE, DE TU ESPIRITU: Porque es que vos no solamente sos cuerpo y genitales. ¡No señor!

¡Decida! Pero decida ya! decida de una vez y decida bien... ¡O no se decida!

Escena 5: Saludablemente

Saludablemente: usted déjeme decirle una cosa... [SE DIRIGE A SEXILIA CUERPAZO] Mire que mujer tan hermosa [LE DA VUELTAS A SEXILIA] Con todo eso que tiene usted debe ¡cuídarse!, ¡Lavarse! ¡Consentirse! Recuerde que usted decide si lo quiere con condón o sin condón. ¡Si buen sexo quieres tener, primero la cabeza debes meter! Usted tiene que tener en cuenta que TODO ESTA EN SUS MANOS, Todo empieza por ¡EL AUTOCUIDADO! Recuerde también que aquí en la universidad usted encuentra el bienestar universitario y allá en el edificio 384 que queda cerca de la cafetería central está el servicio psicológico y medico donde usted encontrara un grupo de profesionales a su servicio como los son ENFERMER@s, psicolog@s, medic@s y demás... Arrímese que no se arrepentirá.

Sexilia Cuerpazo: ¡¡¡Sí!!! [Sonido: 8♫Trepak Tchaikovski Nutcracker♫] A eso era lo que me refería a cuidarlo, tratarlo bien, a quererlo, a protegerlo, a tener uno de estos... a vos te necesito para que me enseñes más [SEÑALA A OPORTUNO CUIDADO] Porque yo quiero una sexualidad plena, saludable y responsable [SEXILIA ABRAZA A VARGINIA Y VERGALINDO];SOMOS EL MEJOR EQUIPO! [Sonido: 9♫Aplausos♫]

Reflexión: Dirigida por los personajes del sociodrama: habilidades para la vida en el desarrollo de una sexualidad saludable y responsable.

El facilitador central rescato las habilidades para la vida y su aplicación dentro del desarrollo y vivencia de la sexualidad saludable y responsable, interactuando con las personas y explorando sus conocimientos y experiencias con respecto a los recursos y habilidades presentes en ellos aplicados a la vivencia de su sexualidad.

Incentiva a la vivencia de una sexualidad saludable y responsable, desde el conocimiento de sí mismos, desde la toma de decisiones, desde la responsabilidad, el pensamiento crítico y creativo, desde la generación de buenas relaciones intrapersonales e interpersonales, desde

la comunicación asertiva, la autoestima y el auto concepto y desde la vivencia de una salud mental positiva.

Durante esta parte del encuentro los jóvenes universitarios comentaron que se divirtieron, ya no se tornaron tímidos o inseguros, ellos rieron, compartieron con los personajes y se tomaron fotos con ellos, se integraron a la nueva experiencia que les ofreció el encuentro.

Algunas de las apreciaciones y comentarios durante el encuentro fueron: “Es muy importante una buena comunicación para entenderse con la pareja”, “me gusta estar bien aseadito”, “Soy creativo”, “Lo importante es entenderme con mi pareja”, que “El respeto es muy importante en una relación”, “ser fiel” para ellos esto hace parte de su sexualidad.

Por otro lado mencionaron que “Nunca nadie había realizado algo así”, “Me parece muy bueno”, “Lograron captar mi atención”, “No había aprendido de sexualidad de esta manera”, que “Hay que cuidar el cuerpo”, “Aprender a tomar decisiones”, que ahora “Veo la sexualidad de otra forma”, “Cuidarme y cuidar a mi pareja”, “Es importante conocer lo que me gusta”, que “Las facilitadoras rompieron los esquemas que tenía”, mencionan que es “Muy divertido” y es “Otra forma de aprender” y que “Muy buena presentación”.

5:50 pm

Después de las apreciaciones se realizó la evaluación del encuentro a través del diligenciamiento del formato de evaluación para lo cual se dieron 10 min y finalmente las facilitadoras agradecieron la asistencia al encuentro y la participación de los jóvenes.

Conclusiones

Los jóvenes universitarios no tenían conceptos claros acerca de Sexo, Sexualidad, Identidad Sexual y Genero, es así como muchos veían el sexo ligado a la genitalidad y la sexualidad con un enfoque físico y sentimental, bajo este mismo enfoque entendían la vivencia de su propia sexualidad, después de la aclaración de los conceptos los jóvenes ampliaron su visión de la sexualidad y entendieron que es un aspecto muy importante de la vida, que va más allá de lo físico o lo sentimental, que se relaciona con la capacidad de sentir placer, que nace y muere con el individuo, además involucra aspectos relacionales, físicos, sentimentales y emocionales, es decir, que su sexualidad está relacionada con la forma de ser de cada uno de ellos, de lo que piensan, de lo que sienten y lo que quieren, esto los impulsa a actuar de una u otra forma y además involucra el conocerse, el saber qué es lo que quieren y como lo quieren desde el autoconocimiento, implica el cuidado de sí mismos y la autoestima, además involucra el respeto hacia su propio cuerpo y por ende la toma de decisiones que pueden o no afectarlos directamente. Por otro lado implica el reconocimiento que dan al otro como parte de la vivencia de su sexualidad, es decir al cuidarse a sí mismos, cuidan a los demás. Se dieron cuenta que la sexualidad requiere toma de decisiones conscientes que cambian su vida y la forma en que se relacionan con su entorno, por eso la reflexión de la obra “**Si Buen Sexo Quieres Tener, Primero la Cabeza Debes Meter**”, la vivencia de una sexualidad saludable y responsable

empieza por la consciencia sobre sí mismos y sobre la relación con el otro, que implica directamente salud mental.

No participantes	26 Personas
Final sesión	
Observaciones	

Anexo 22

NOTA DE CAMPO GRUPO DE ENCUENTRO “Yo me UniDapto”			
Información General			
Fecha	15 de Enero de 2016		
Sesión	La Tienda Mágica		
Lugar	EIEE – Edificio 354 - Salón 2016		
Hora Inicio	4:30 pm		
Hora Final	6:10 pm		
Información de los Participantes			
No Participantes Inicio sesión	7 personas	No Hombres	5
		No Mujeres	2
Carreras	Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Lenguas Extranjeras.		
Semestres	4, 5, 6, 8, y 9 semestre.		
Edad Promedio	22 años.		
Información Facilitadoras y Asesora			
Facilitadoras	Yuliana Castro.		
	Nudieth Grajales.		
Experta	Delia Burgos Dávila.		
Descripción Nota de Campo			
<p>4: 30 pm</p> <p>El encuentro inicio con la bienvenida a los participantes, la presentación de las facilitadoras y de la estrategia del grupo de Encuentro, el objetivo de la sesión y el consentimiento informado; se dejó un espacio para que los participantes expresaran sus inquietudes; posterior a ello se dio paso para diligenciamiento del registro de asistencia y del consentimiento informado</p> <p>Se continuación a la actividad inicial llamada enredados, los participantes cerraron su ojos y una de las facilitadoras entrelazo sus manos. Uno de ellos tomo la figura de líder y a través de la comunicación y el trabajo en equipo lograron deshacer el nudo de manos; entre las apreciaciones de los participantes a destacar sobre esta actividad están: “Es importante la comunicación, así podemos resolver conflictos”, “Siempre es importante tener un líder para algunas situaciones, como por ejemplo esta”, “El trabajo en equipo nos lleva a lograr objetivos”, “A veces nuestra vida es enredada, se requiere de toma de decisiones y acciones”. La facilitadora retoma todas estas apreciaciones y las asocia con las habilidades para vida como la comunicación asertiva, las relaciones intra e interpersonales, toma de decisiones, pensamiento crítico y creativo, pero especialmente hizo énfasis en el autoconocimiento, ya que conocernos nos permite reconocer nuestras habilidades, ser más seguros y dar lo mejor de nosotros a los demás.</p> <p>Luego se dio paso al inicio de la actividad central a cargo de la experta. Durante la introducción la experta explica lo que significa la Tienda Mágica para cada uno de ellos; es una tienda de gran valor que ubicaran en el lugar que ellos consideren sea el idea de acuerdo a sus</p>			

características, esta puede estar en el fondo del mar, en la cima de una montaña, en la ribera de un río; pero antes que nada deben buscar dentro de ellos mismos y se identificaran con un animal que compartiera características similares; para dar una mejor explicación tomo como ejemplo a una de las facilitadoras quien expreso que se consideraba una boa y que montaría su tienda en la ribera de un río, los participantes motivados por la experta empezaron a darle cualidades a la boa dentro de las que se destacaba el ser sigilosa, audaz, y tener la capacidad de apretar y ser exigente; y su tienda estaba en la ribera de un rio porque es un lugar común donde habitan las boas. Al momento de los jóvenes comprender empezaron a surgir diferentes animales.

El primero en aparecer fue un “Búho”, el joven expresa que escoge este animal porque todo lo hace de noche, tiene mucha paciencia, analiza las cosas, decide algo y lo hace, su tienda la montara en un granero la cual llevara el nombre de “Granero \pm 24 horas”.

El segundo es un “Oso perezoso”, quien manifiesta que es una persona tranquila , relajada, lenta, no tiene afán por hacer las cosas y se siente seguro donde se moviliza; ubicara su tienda en una avenida a la que llamara “La Tien...”.

La tercera adopto la figura del “Mapache” porque son muy lindos y se considera una persona astuta, puede ser en ocasiones agresiva cuando los demás no van a su ritmo y es rápida, su tienda estará ubicada en un árbol de roble y la llamara “El Roble”.

El cuarto participante decidió ser un “Perro” porque siempre está feliz, no se preocupa por nada, es fiel, cariñoso y hace las cosas cuando debe ser; su tienda estará ubicada en un parque y la llamara “El perro feliz”. En este momento surge un análisis más profundo y la experta lleva al joven a analizar el estado de felicidad, de lo cual resultan los excesos “Todo el tiempo es feliz así le peguen, te guardas algo que se convierte en impotencia, formas una coraza en tu corazón y luego esa felicidad se vuelve tristeza”, situación con la cual el joven estaba de acuerdo.

El quinto participante se identificó con el “Zorro”, se considera astuto, habilidoso, siempre está esperando para sacar provecho de algo o alguien. A él también se le llevo a analizar sus cualidades en exceso y llego a la conclusión de que la astucia mal usada genera desconfianza en los demás y que ese aspecto no le permite tener relaciones interpersonales efectivas y duraderas. Su tienda la construirá en una cueva en lo profundo de bosque y llevara el nombre de “La Cueva”.

El sexto participante opta por ser un “Águila”, dice que él antes de actuar observa muy bien a su alrededor y que tiene un pensamiento crítico; pero que cuando esta cualidad se va al exceso piensa mucho y a veces no actúa. Su tienda la podrán encontrar en la cima de una cordillera y se llamara “La Cima”.

La séptima participante es un “Gato”, porque es tierna, tranquila y siempre está pendiente de las cosas; pero sus cualidades en exceso la pueden llevar a ser escurridiza. Su tienda estará en la cima de un edificio de 20 pisos y tendrá el nombre de “Miau”.

Posterior a ello la experta toma todas las apreciaciones de los jóvenes participantes y los lleva a la conclusión de que todas sus cualidades son hermosas, que las deben cultivar para ser mejores, pero que es importante tener cuidado hasta qué punto quieren resaltarlas ya que al subir un poco el volumen de estas aparecen los excesos y esas cualidades van a brillar tanto que incomodaran a los demás, pero que también podemos darle un poco de esas cualidades en exceso a otros.

5:00 pm

Se dio inicio a la actividad de la construcción de las tiendas, aquí cada uno tomara los elementos que se dejaron disponibles para ello (cartulina, papel seda, cartón paja, cinta, lana, flores, tijeras, cajas, marcadores), se tomaron registros fotográficos.

5:20 pm

Se retiró 1 participante por razones académicas, el “Perro” dejó construida su tienda en el parque.

5:30 pm

Se retira la experta por razones laborales.

5:40 pm

Todos los participantes tienen construidas sus tiendas, cada una con su respectivo nombre; una de las facilitadoras pasa por cada una de las tiendas y les deja fichas de cartulina para que escriban las cualidades que van a ofertar a los demás y con las cuales harán trueques. Luego la facilitadora va a cada una de las tiendas dando una descripción de la tienda y de su administrador y se le pregunta a cada uno que oferta y que quiere comprar. A continuación se dieron los siguientes fenómenos:

- El “Perezoso” vende *relajo* y compra *astucia*, hace el truco con el “Zorro”.
- El “Búho” vende *soledad* pero no se la quieren comprar, luego de insistir el “Mapache” le dio compañía pero se la cambió por *paciencia*.
- El “Mapache” ofrece *impulsividad*, el “Perezoso” se lo cambia por *relajo*.
- El “Águila” vende *paciencia, observación, pensamiento con detenimiento*, cualidades que son compradas por el “Zorro” y el “Mapache”. El “Mapache” le da *agilidad*; y el “Zorro” le da *astucia*.
- El “Zorro” vende *astucia* y compra *calma*, negocio que hace con el “Perezoso”.
- El “Búho” le compra *felicidad* al “Perro”.
- El “Gato” vende *cariño* al “Mapache” y este le da *impulsividad*. El “Perezoso” al ver que aún tiene mucha paciencia le da un poco al “Gato” sin necesidad de trueque.
- El “Búho” le vende *expresividad* al “Mapache”.

Durante este ejercicio se observó que los participantes adoptaban posturas de acuerdo al animal que habían escogido; por ejemplo:

- El “Perezoso” no se movió de su zona de confort y todos los elementos para hacer su tienda y los trueques llegaban a él sin ningún esfuerzo.
- El “Mapache” fue de los que más participó, se movilizó por todo el espacio y a pesar de no ser estudiante de la EIEE entabló conversación con todos.
- El “Gato” se mostró muy tímido al momento de vender sus cualidades.
- El “Búho” interactuó con varios, lo hizo de una manera calmada, incluso le compró al “Perro” su felicidad a pesar de que este estaba ausente.
- El “Águila” adoptó su figura de observador.
- El “Zorro” interactuó con todos, se mostró alegre, amable y expresaba sus ideas, fue facilitador de procesos.

6:10 pm Finaliza la sesión

No participantes Final sesión	6 Personas
Observaciones	No se logró realizar la evaluación cualitativa al final de la sesión ya que solicitaban el salón para dictar una clase.

Anexo 23

NOTA DE CAMPO GRUPO DE ENCUENTRO “Yo me UniDapto”			
Información General			
Fecha	29 de Enero de 2016		
Sesión	Caballero de la Armadura Oxidada		
Lugar	EIEE – Edificio 354 - Salón 2016		
Hora Inicio	4:20 pm		
Hora Final	6:10 pm		
Información de los Participantes			
No Participantes Inicio sesión	3 personas	No Hombres	3
		No Mujeres	0
Carreras	Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Lenguas Extranjeras.		
Semestres	7 y 8 semestre.		
Edad Promedio	21 años.		
Información Facilitadoras y Asesora			
Facilitadoras	Yuliana Castro.		
	Nudieth Grajales.		
	Nolmy Padilla		
Experta	Delia Burgos Dávila.		
Descripción Nota de Campo			
<p>4: 20 pm: Se da inicio a la sesión con la presencia de 3 jóvenes, 10 minutos más tarde se incorpora otro estudiante. Se introduce a los jóvenes hacia el inicio de una aventura donde existirán dragones, castillos y damiselas.</p> <p>Una de las facilitadoras orienta a los jóvenes en la actividad de inicio; aquí ellos deben elegir dos elementos de la armadura que los identifique y que son indispensables para su aventura. El participante No. 1 escogió la espada y el peto, lo lleva como accesorio porque le combina con el reloj y le luce bien, y además para defenderse.</p> <p>El participante No. 2 escogió el escudo y la espada para defenderse y atacar, está atento a lo que le rodea (el participo en la tienda mágica como Águila).</p> <p>Al participante No. 3 eligió el escudo y la espada porque considera que un caballero debe defenderse y atacar.</p> <p>La experta realiza una metáfora relacionando con lo que nos escudamos en la vida, de que cada ser debe concientizarse de los recursos con los que cuenta, más allá de lo que significa esa armadura , solo así se puede ingresar al sendero de la verdad. De allí se parte hacia la reflexión del cómo han vivido ¿conquistando a los demás? O ¿Por qué razones? En este punto se les pide a los jóvenes que escriban en un papel como han vivido, para que les ha servido esa armadura ¿para ser un don juan? ¿Para ser honestos? Los participantes se tornan receptivos, participativos y comprometidos con la temática de la sesión; están dispuestos y se notan intrigados por saber encontrarse consigo mismos.</p> <p>El participante No. 1 manifestó que ha vivido desconfiando de los demás, del mundo en general, o más especialmente de la sociedad; le asombra el alcance de la especie humana tanto en lo</p>			

que hace bien como en el daño que causa. Le asusta pertenecer a eso, pero me aterra la soledad. La armadura le ha servido para aislarse pero también para pertenecer a algo, no le gusta ser parte de un gran gentilicio, pero también desea compartir con unos pocos que de alguna forma me entiendan

El participante No. 2 expreso que en cierto modo ha vivido tratando de ser un tipo de persona que piensa que no era; tal vez porque ha ocultado muchas cosas que en realidad piensa, siente o quiere hacer. Ha tratado de lograr metas que se ha propuesto y en ese transcurso ha hecho cosas que no son lo que en realidad quería.

El participante No. 3 dijo que quizás ha vivido intentando controlar a los demás y en algunas ocasiones sospechando del mundo, pensando en tener una armadura completa que en cierto modo podría sentir que le ayuda a evitar que las cosas del mundo le pueden hacer daño, dicha armadura le ayuda a que las cosas estén bajo su control (por lo menos eso siente) y evitar posibles problemas.

El participante No. 4 afirmo que ha vivido encontrándose a sí mismo, explorando entre sus temores y angustias.

A continuación la experta los introdujo a la travesía en la búsqueda de sí mismos; les pregunto qué provisiones requerían para emprender este viaje, a lo que los participantes respondieron: Provisiones, un maletín herramientas para sobrevivir, comida, una carpa, una hamaca, comodidad, armas, herramientas para usar ante el frio, tener un transporte como caballo; uno en particular dijo que no se puede quedar quieto y que quiere ir acompañado, le da miedo viajar solo. Entonces surgió la duda sobre que recursos personales podían llevar, a lo que los jóvenes respondieron: valor, compañía, inteligencia, estrategia, algo que les recuerde por qué y para que están allí. Al finalizar esta etapa se preguntaban ¿cuándo regresan? a lo que la experta les responde que cuando encuentren la verdad. Les recalco que la persona más importante en la vida son ellos mismos.

El sendero de la verdad nos puede producir miedos, hambre, dolor, ganas de retirarse, frio, cambios que nos pueden sacar de nuestra zona de confort.

El participante No. 1 en el sendero de la verdad esperaba encontrar cosas de él que le gustan, pero también miedos, frio, soledad, arrepentimiento; tantas cosas que tal vez no quiera seguir; aprender a aceptarse, sin embargo no sabe con seguridad si al terminar la batalla habrá ganado algo o si no termina lo habrá perdido todo.

El participante No. 2 decía que en este sendero encontrara lo que en realidad quiere hacer y lograr, y además las virtudes que debe resaltar y los defectos que debe mejorar para el logro de lo que en realidad ha estado tratando de encontrar.

El participante No. 3 esperaba reconocer sus miedos y que tal vez se debe a que realmente no todo es controlado por el mismo.

El participante no. 4 pensaba en encontrarse con tranquilidad y paz en su corazón.

Seguido de esto, la experta los condujo hacia el sendero del dolor; aquí el participante No. 4 dijo que veía algo para defenderse y sobrevivir como armas, fuego, comida, seguridad sobre el mismo, decisión y valentía; los demás guardaron silencio. La experta les recalco que es importante una autoevaluación diaria sobre lo que se hizo el día de hoy para estar en ese sendero.

En este punto comenzaron a adentrarse hacia el camino del conocimiento. La experta les hizo otra pregunta, la cual fue: ¿Cuáles han sido las situaciones donde has sentido que te quiebras? A lo que el participante No. 3 respondió que en este punto hay una búsqueda constante, de necesitar a alguien y tener el valor de llamarla y pedirle ayuda; el considera esto como un punto de partida. La experta haciendo énfasis en esta respuesta les dijo que hay personas que les

cuesta mucho pedir ayuda, que se enfrascan en darse auto apoyo, y se olvidan de la gran riqueza que es el tener amigos.

La experta felicita a los participantes porque en esta experiencia de aprendizaje han comprendido el amor, les recalco que es un proceso continuo donde también tendrán compañía, aliados, sensibilidad y los invito a que a través del autoconocimiento gocen de la gloria de la auto-aceptación; razón por la cual los condujo hacia el castillo del silencio para tener una mayor comprensión de su propia verdad.

El participante No. 1 menciona que llegar a este castillo lo llevo a reflexionar el camino del silencio; reconoció que no está mal y que como esta vale la pena arriesgar lo que ha conseguido, se cuestionó si puede dejar en este camino lo que le apasiona.

El participante No. 2 pensó que habrá confusión y desesperación por el tiempo perdido antes de encontrar la verdad, sin embargo replanteara su actitud frente a sus desafíos.

El participante No. 3 considero que debe evaluar prioridades para el día a día, y que dichas prioridades deben estar enfocadas en cumplir sus metas.

El participante No. 4 creyó que este era el punto de partida para analizarse, compensarse y empezar a tener libertad.

Llegando al castillo del conocimiento, La experta los hizo cuestionarse, y les pregunto cómo creían que se pinta el amor; a lo que uno de ellos respondió que rojo y en forma de corazón; sin embargo ella les dijo que así como la cabeza sirve para pensar, el corazón sirve para bombear sangre y sentir; amor es aceptación, también se fundamenta en que necesitamos compañía porque cada uno necesita amor de todos. Los acerco hacia el árbol del amor y les hizo las siguientes preguntas, con el fin de que las respondieran para sí mismos:

- ¿En qué me amo y en que no?
- ¿Cuándo me amo y cuando no?
- ¿Cuál es la ambición del amor?

El participante No. 1 dijo que no se amaba cuando descuida de su salud y cuando no estudia; no dio respuesta en que se ama.

El participante No. 2 expreso que se ama cuando se cuida porque él quiere lo mejor para él.

El participante No. 3 manifestó que en ocasiones deja de amarse cuando descuida su salud física y mental, y que algo que influye en ello es la universidad porque en ocasiones siente que lo atrapa en una presión constante.

El participante No. 4 se ama todo el tiempo excepto cuando falla en algo.

Al finalizar esta etapa la experta les dio uno de los frutos del árbol, una manzana, la cual representaba el amor que ella les puede brindar y el amor propio que ellos deben cultivar constantemente para estar fortalecidos y poder compartirlo a otros.

En este punto los caballeros ya se encontraban preparados para ingresar al castillo de la Voluntad y la Osadía, y es aquí donde pondrán a prueba todo su conocimiento para acabar con el dragón que representa los miedos y dudas del día a día. ¿Cómo lo enfrentaran estos caballeros? A lo cual respondieron que:

Con seguridad, confiando en ellos mismos, el amor propio, la solidaridad, la perseverancia, usando la inteligencia y la vanidad porque los miedos se pueden conquistar.

Este castillo también los motivo a modular sus habilidades, a lo que dijeron: respeto por ellos mismos y por los demás, confianza en los demás, astucia, el amor y el anhelo de recibir ayuda.

Una vez derrotado el dragón, escalan hacia la cima de la verdad, donde surgieron reflexiones sobre su vivencia en este encuentro las cuales fueron:

- Se necesita amor para tener un proyecto de vida.

- Todos debemos atravesar el sendero de la verdad.
- Se debe tener claro el objetivo y seguir adelante porque hay se pueden encontrar muchos enemigos en el camino o nos podemos llegar a retirar.
- En el sendero de la verdad se encuentran las herramientas necesarias para llegar al proyecto de vida.
- Todo estuvo muy bonito, lastima haber llegado tarde.

La experta cerro el encuentro diciéndole a los caballeros que *“no volverá a ser necesario usar sus armaduras, porque ahora son la luna, el sol, pueden ser todas las cosas a la vez y hasta más porque ahora son uno con el universo”*

No participantes	4 Personas
Final sesión	
Observaciones	

Anexo 24

NOTA DE CAMPO GRUPO DE ENCUENTRO “Yo me UniDapto”			
Información General			
Fecha	5 de Febrero de 2016		
Sesión	Limites en tu vida		
Lugar	EIEE – Edificio 354 - Salón 2016		
Hora Inicio	4:30 pm		
Hora Final	6:00 pm		
Información de los Participantes			
No Participantes Inicio sesión	5 personas	No Hombres	3
		No Mujeres	2
Carreras	Ingeniería Electrónica		
Semestres	4,8,9 semestre		
Edad Promedio	24		
Información Facilitadoras y Asesora			
Facilitadoras	Yuliana Castro		
	Nudieth Grajales		
	Nolmy Padilla		
Experta	Delia Burgos Dávila.		
Descripción Nota de Campo			
<p>El encuentro inició con la bienvenida a los participantes, se realizó la presentación de las facilitadoras y del grupo de encuentro, en donde se abordó, objetivo de la sesión, se diligenciaron los registros de asistencia y consentimientos informados, para lo cual se dio un tiempo de 5 minutos.</p> <p>Para iniciar el desarrollo de la sesión la facilitadora encargada de dirigir el encuentro ubica a cada uno de los participantes en una silla en un espacio demarcado en el piso del salón de clases, da paso a el siguiente cuestionamiento: ¿Que es un límite?, estas fueron sus apreciaciones: Est. # 1: “un límite es una barrera, cada uno lo toma si es negativo o positivo”. Est. #2: “es como una frontera”, Est. #3:”Una regla, estos pueden ser permeables”, Est #4: “un límite es algo que nos frena, una barrera difícil de romper, pero los limites se hicieron para romperse”, Est. #5:” Hay límites muy permeables y otros no”. Cada uno de los participantes muestra una actitud de interés la temática y abordaje de la misma se les hace curiosa y se animan a continuar participando activamente de la actividad.</p> <p>La facilitadora central los orienta y llegan en conjunto a la definición de límite. Sumado a esto los participantes expresan y concluyen que estos límites dependen de: “la personalidad”, “son límites que cada uno toma de acuerdo a la educación, valores y creencias; por ejemplo decir NO a las drogas”, “ todos los días encontraremos limites en nuestra vida unos pueden ser puestos por la sociedad, “limites creados y aceptados por decisión de cada uno, a nadie le gusta que le impongan”, “un límite ayuda a regular”.</p> <p>Todos los jóvenes quieren dejar en claro su punto de vista y todos desde su punto de vista tienen la razón.</p>			

4:45 La facilitadora central y logística intervienen con una actividad rompe hielo, permitiendo así que el grupo se relacione y se encuentren activos para continuar participando.

El juego de las sillas. Cada estudiante al escuchar cual será la dinámica acomoda su silla y está dispuesto a dar inicio, una vez suena la canción todos dan pasos de baile en el círculo de las sillas, el participante que no alcance silla dice su nombre y arranca una vez más la ronda hasta que quede un ganador y todos expresaran sus nombres.

Una vez entrados en acción se da la nueva indicación: Actuando en familia!

El siguiente paso es representar una familia del cotidiano colombiano, en la cual se darán diversas situaciones a representar; cada vez se dará a un integrante una actitud que deberá asumir durante la escena, para esto se dice que esta familia debe estar conformada por: un padre, una madre, dos hijos y un tío. Los participantes deciden entre ellos quienes serán los personajes. Se da inicio a la función:

Los jóvenes interactúan y recrean la familia, según la escena se encuentran en la sala de la casa y el padre pregunta a su hijo que le gustaría ser cuando grande, mientras tanto su hija evade la conversación y se alista para salir de la casa a lo cual el tío reclama a su sobrina y le dice que se debe quedar en casa. La madre intenta dar un poco de orden y dice: todos nos sentamos y compartimos en familia.

1. Escena #1: La familia trata de ponerse de acuerdo en que hacer una tarde de agosto, aquí la madre asume la postura de autoridad. La madre expresa que esa tarde irán todos a la casa de la abuela, el padre apoya a la madre pero el tío no pone atención y empieza a contar "chismes" de su sobrina que encontró en Facebook, el hermano solo observa y se ríe. En conclusión se hace lo que la madre diga.

Aquí la persona que asumió la actitud autoritaria refiere "me costó mucho, yo no soy así, soy el tipo de persona que se deja llevar, pero hice lo que mejor podía.

2. Escena #2: Actitud bulldozer es asumida por el padre. La representación fue muy natural la persona que asumió esta actitud se sintió cómoda y se liberó durante la actuación. El padre se dirige a su familia con tono fuerte y dice que son una jartera, se queja constantemente de todos y que está cansado de estar allí con ellos, no acepta comentarios de otros solo él tiene la razón.
3. Escena #3: el tío asume la actitud de buena gente y agrado con todos. El estudiante que represento refiere que le gusto la experiencia aunque noto que era muy permisivo y no guardaba límites.

El tío pregunta a su familia que quieren cenar, el los invitara a un lugar la familia. La madre inmediatamente dice pizza que pereza cocinar, el sobrino refiere: rico tío que invite yo quiero un perro caliente, el padre opina que todos irán a comer a un restaurante que le encanta a él donde venden sopa y lentejas, la hija eleva el tono de su voz y dice que si no le compran de comer lo que ella quiere pues no va. Se finaliza la actuación.

5:30pm se finaliza la actividad representativa; ahora los participantes expresan sus comentarios, como se sintieron y que se llevan de la actividad.

Est. #1: "Antes era como un pan mojado, me dejaba permear por otros, soy muy flexible; ahora quiero cambiar, veo la necesidad de crear nuevas barreras, debo ser equitativa y tomar mis propias decisiones".

"Al inicio no quería entrar a la sesión pero acompañada de otro compañero tomamos la decisión y me doy cuenta que era importante y que a través del juego se explicó la importancia de los límites en nuestra vida".

Est. # 2: “La mejor manera de tomar los límites pienso que es con la actitud auténtica, porque con ella se lleva a un punto de equilibrio o equidad que no solo beneficia a uno mismo sino a las demás personas de nuestro entorno en cualquier toma de decisión”.

“Yo tomaba mis límites con una combinación de auténtica y pan mojado dependiendo de que límite se tratara. Esta actuación me hizo ver los como yo afrontaba los límites”.

Est. #3: “En mi caso tengo bastante actitud bullduzer con respecto a los límites, tiendo a ser inflexible y autoritario en oportunidades, pero también tengo mi parte de ser fresco, tengo que aprender a nivelar esas dos cosas porque si alguna de las dos se lleva al extremo pues no se goza”.

“Hoy me di cuenta que esta actitud bullduzer me sale muy natural y note como se sienten las personas y que opinan de una actitud como esta. Hoy con penas y risas cada uno se dio cuenta que actitud toma con mayor frecuencia”.

Est. # 4: “considero que esta práctica fue bastante productiva, uno normalmente no se enfrasca en una actitud ya sea dominante o permisiva y no se toma en cuenta las consecuencias de las actitudes que tomamos”.

“De la sesión me llevo la importancia de tener conciencia de la actitud que estoy tomando y como esta se relacionada o afecta en ocasiones a nuestros familiares, amigos y personas que se preocupan por uno. Sé que debo cambiar en algunos puntos y que no es tarde para hacerlo”.

Est. # 5: “Pienso que de vez en cuando tengo tendencia a los límites pan mojado, soy muy blando y accesible, debería tener tendencia a una persona auténtica ya que con ella me siento identificado por su sentido de equidad, tener una buena postura y pensar en los demás. También, soy muy fresco en algunos instantes y dejo todo al azar y desde hoy me comprometo a cambiar esa forma de pensar y actuar.”

“La actividad me invito a reflexionar, me sentí bien y me llevo un compromiso gracias a la actividad, sé que nadie me va a supervisar o acordar que compromiso realice, pero ya logre el primer paso reconocer, ahora continuaré con ganas de cambiar e implementar nuevas formas que me ayuden a tener límites más auténticos”.

La facilitadora central, expresa su gratitud a todos por compartir y participar de esta experiencia, y resalta la importancia de contar con límites y

6:00 pm se finaliza la sesión del grupo de encuentro.

Conclusiones:

Durante el abordaje de la sesión, se inicia con una actividad rompe hielo, la cual integro a sus participantes y activo para continuar con la actividad. Esto muestra la importancia de dar lugar al reconocimiento y mostrar el valor que cada participante tiene dentro del grupo.

Así mismo, “Límites” favoreció a los participantes la identificación y la reflexión sobre que es un límite, importancia de hacer conciencia de los límites, y diferentes actitudes que se toman en torno a estos.

Los participantes se integraron y participaron de manera activa durante el encuentro, cada uno de ellos al iniciar se tornó sorprendido de la manera en la que se abordaría la sesión, pero con la explicación del que se haría durante esas dos horas se animaron y entusiasmaron. Cada uno asumió la actitud que se había planteado para ser representada en el socio drama, se

sintieron en confianza y al ser representadas tomaban una actitud suspicaz al sentirse identificados.

Además, se propició un espacio en donde vale la pena escuchar al otro, y entender porque actuamos de cierta manera pues, muchas veces el otro no entiende la actitud frente a los límites que se tiene y está en la mayoría de veces es moldeada desde nuestra infancia por familiares y amigos, siendo así influenciada y marcada por conductas que encontramos en nuestro alrededor.

Fue relevante en los participantes el darse cuenta que la base de cada una de las cosas que sucede a nuestro alrededor depende del autoconocimiento y la importancia de esto para toma la decisión de que límites establece en su vida y cómo actuar teniendo en cuenta creencias y valores.

Por último, los participantes evaluaron el encuentro con un 100% el cumplimiento del objetivo de la actividad ya que consideran fue un espacio brindado por jóvenes para jóvenes que permitió el actuar y mostrar quienes somos en realidad sin tapujos ni prejuicios.

No participantes
Final sesión

5 estudiantes.

Observaciones

Compromiso de los participantes en el desarrollo de la actividad.

Anexo 25

NOTA DE CAMPO GRUPO DE ENCUENTRO “Yo me UniDapto”			
Información General			
Fecha	12 de febrero de 2016.		
Encuentro	“Perdonar para amar”		
Lugar	EIEE – Edificio 354 - Salón 2016		
Hora Inicio	4:15 pm		
Hora Final	6:15 pm		
Información de los Participantes			
No Participantes Inicio sesión	9 personas	No Hombres	7
		No Mujeres	3
Carreras	Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica e Ingeniería Química.		
Semestres	6,8, y 9 semestre.		
Edad Promedio	22 años.		
Información Facilitadoras y Asesora			
Facilitadoras	Yuliana Castro.		
	Nudieth Grajales.		
	Nolmy Padilla.		
Experta	Delia Burgos Dávila.		
Descripción Nota de Campo			
<p>4: 15 pm</p> <p>El encuentro inicio con la bienvenida a los participantes, al mismo tiempo la facilitadora central los motivo para que se integraran y participaran en el encuentro a desarrollar.</p> <p>Posteriormente se realizó la presentación de las facilitadoras y del grupo de encuentro, en donde se abordó, que es el grupo de encuentro, objetivo del grupo de encuentro, consentimiento informado y se dejó un espacio para aclarar las dudas que podían surgir a raíz de la presentación, pero no hubo comentarios por parte de los participantes.</p> <p>Se diligenciaron los registros de asistencia y consentimientos informados, para lo cual se dio un tiempo de 5 min.</p> <p>Durante el desarrollo del encuentro la facilitadora central exploro el significado del perdón en los jóvenes participantes, a lo que uno de los jóvenes respondió que perdona es “olvidar”, para otro perdonar es “aceptar” otro menciona que perdonar es “comprender” y para otro es “dejar el resentimiento”, la facilitadora central agradece los aportes y menciona que para perdonar no hay que olvidar, por que perdonar es un proceso unido a la memoria. Además menciona que las personas son lastimadas, es decir sufren un dolor emocional que se refleja directamente con dolor en alguna parte del cuerpo, a lo que uno de los jóvenes respondió “en mi caso fue así, y el dolor lo sentía en el pecho”, para otro lo que produjo esa situación difícil fue “rabia y lo relaciono con dolor de cabeza”, otro menciona que en el momento en que vivió esa situación</p>			

“sentí mucha tensión en el cuello”, otro joven expreso “sentí un nudo en la garganta”, otro dijo “yo sentí una molestia en el pecho y desesperación” y un último comentario al respecto donde un joven expreso “sentí mucha tristeza y un vacío en el corazón”.

La facilitadora menciona que el dolor que sintieron fue producido por todas las situaciones que pasaron, indico que sentir de nuevo el dolor o somatizar las cosas es indicio de que no se ha perdonado, ya que el cuerpo memoriza las reacciones y se genera nuevamente al estar expuesto a la misma situación, es decir el recuerdo es el estímulo que me produce el dolor o vacío como algunos lo mencionaron, es así como si logro equilibrarme he perdonado y no se tiene que sentir aquello que se sintió cuando se produjo la situación dolorosa.

La facilitadora central pregunto a los jóvenes si ellos necesitan perdonar, a lo que todos responden que sí, luego retomo que el significado del perdón es diferente para hombres y mujeres, y que el perdón está muy ligado a lo que yo espero del otro.

Por eso la facilitadora les pregunto a los jóvenes participantes ¿Qué esperan de la otra persona?

A lo que 2 participantes respondieron: que pida disculpas, 5 de los participantes coincidieron en que lo que esperan es que la otra persona demuestre que esta arrepentida y otra persona menciono que “el perdón no está ligado a lo yo espere de la otra persona”.

La facilitadora central recordó a los jóvenes que todos tienen una forma de pensar diferente y esperan diferentes cosas del otro. Recalco que antes de ver en el otro, lo más importante es fundamentar el reconocimiento de sí mismo, esto es muy importante, porque de aquí se desprenden las creencias, por ejemplo uno de los participantes hizo un aporte acerca de esto, el menciono que lo siguiente “No confié en las personas, porque todas son iguales” lo que permite llegar a la conclusión de que una persona aprende desde el dolor algunas cosas, y los marcan en mayor medida.

5:00 PM Se retiró un participante.

Otro participante realizo otro aporte mencionando que “uno esperaría que alguien que lo conoce, no haría lo que a mí no me gusta” es decir “a veces uno cree que las personas lo conocen y uno asume que no harán nada malo”

Estas experiencias o situaciones dolorosas han generado en los participantes diferentes emociones y sentimientos, algunos mencionaron que les género “Incomodidad”, “desconfianza” y “miedo”.

A las 5:08 pm Ingresa 1 persona.

La facilitadora recalco que todo lo anterior lleva a que una persona sufra cuando piensa en esa situación, pero es porque uno la misma persona hace profundo el dolor, convirtiéndolo en sufrimiento, por ello cada persona acompaña el recuerdo de sufrimiento.

Además menciono que el dolor y el sufrimiento no son iguales, cuando el dolor se hace profundo y es permanente es considerado sufrimiento.

5:11 pm ingresa otra persona.

Cuando no he perdonado retengo el dolor, es decir todo lo podrido de la situación.

Esta frase la utilizo la facilitadora para asemejar la situación difícil por la cual pasa una persona a cargar con una papa podrida, es decir la carga y no soy capaz de dejarla, de liberarme de ella. Por eso perdonar es un acto de decisión. Hay que decidir sacar la papa podrida y lavar la maleta, la maleta somos nosotros mismos, es un acto de auto perdón.

Entonces la facilitadora concluyo que sacar las papas podridas es un gran acto de amor por sí mismos. Uno de los participantes menciona que “a veces el sufrimiento es el mejor maestro” a lo que la facilitadora central respondió que sí, pero en ocasiones se puede caer en procesos de autoagresión, por eso tenemos la opción de aprender de otras experiencias, es nuestra decisión seguir aprendiendo desde el sufrimiento, que no es sano o desde otras experiencias de vida. Además recordó que el resentimiento hace que la persona no vuelva a confiar, genera creencias negativas en ella.

La facilitadora pidió a los participantes que recordaran las situaciones que les molesta, les incomoda, que les produce dolor, resentimiento y sufrimiento, luego pidió que escogieran 3 situaciones de estas y las dibujaran o las escribieran en una hoja, posteriormente en otra hoja escribieran las 3 situaciones en orden de importancia, en donde la situación 1 sería la más impactante en sus vidas. Para esta actividad se dieron 15 minutos, la facilitadora de logística pasó las hojas y lapiceros para realizar esta actividad.

A los 15 minutos la facilitadora de logística paso una caja a cada participante y la facilitadora central indico que debían romper estas hojas como si echarán fuera las papas podridas de las que habían hablado antes y colocaran el papel en la caja, la cerraran y luego en un lugar donde pudieran estar solos y tranquilos ese mismo día, quemaran la caja con los papelitos a dentro para facilitar el proceso de liberación de esa experiencia.

Una de las participantes menciona que se emocionó rompiendo el papel, porque logro interiorizar la actividad.

5:26 PM

La facilitadora central invito a los participantes a mencionar cuales son las frases limitantes que le han puesto a esa situación, a lo cual los participantes respondieron: “No vale la pena”, “Es difícil”, “Porque no lo hice”, “Ya lo hecho, hecho esta”, “Porque lo hice”, “No sé” y “Es imposible”.

Luego les pregunto ¿Qué parte han perdido con esa situación? o ¿Cuál es el valor que ha sido atacado, esta lastimado o herido? a lo que los jóvenes respondieron: “El esfuerzo”, “La confianza”, “La relación que tenía con esa persona”, “Se me es difícil sentir”, “Confianza y tiempo”, “Confianza y carácter”, “Cercanía” y “Cariño”.

Por otro lado la facilitadora central les pregunto ¿Cómo se han comportado ellos frente a la situación? a lo que ellos responden: “Fuerte”, “Juez”, “Culpable”, “Juez”, “Indiferente” y “Juez”

Y por último la pregunta con la que la facilitadora central cierra el encuentro es ¿Cómo quieres comportarte hoy?

- “Seguir procesando las cosas para perdonar”

- “Tratar de reparar el daño hecho”
- “Aceptar las cosas”
- “Ser comprensible, tratando de entender la situación”
- “Entender e interiorizar”
- “Ser Valiente para dejar ir”
- “Sacar las cosas que me hacen sufrir”
- “Interiorizar el perdón”
- “perdonar es un proceso, no todo está perdido”
- “Sacar las cosas que no sirven”

6: 05 pm

Después de las apreciaciones se realizó la evaluación del encuentro a través del diligenciamiento del formato de evaluación (ver formatos de evaluación de la actividad), posteriormente se realizó un compartir con una bebida y papas, finalmente las facilitadoras agradecieron la asistencia al encuentro y la participación de los jóvenes.

Conclusiones

Los jóvenes agradecen la oportunidad que les brindo este encuentro, reconocen que el perdón no depende del otro si no de ellos mismos, que es una decisión que ellos deben tomar, aceptan que tienen que hacer un gran trabajo para perdonar y que aún les hace falta, pero todos se disponen para iniciar este proceso y sacarlo adelante porque quieren limpiarse a sí mismos del dolor que estas situaciones generaron en ellos, y de las creencias negativas que surgieron a raíz de esta situación. Comprendieron que el perdón inicia en ellos mismos, en tomar las decisiones y limpiar su propio ser para no sufrir más, antes que buscar el arrepentimiento en el otro; que el perdón no es olvidar, el perdón implica dejar ir el dolor que genero esa situación y aceptar que todo pasa por algo. Implica ver lo positivo de esa situación y confiar en sus propias capacidades para lograrlo, de ahí que el comportamiento actual que desean asumir es el de reflexión, reparación, aceptación, con valentía y coraje para limpiar su propio ser, como ellos mismos lo refieren en sus apreciaciones, todo esto lleva a reconocer que trabajar el perdón es esencial para mejorar la interacción de los jóvenes universitarios consigo mismos y con su entorno, facilitando la expresión de emociones, sentimientos y pensamientos positivos frente a su vida y tomando la decisión de afrontar procesos difíciles pero necesarios en el día a día, para lograr el equilibrio y la armonía en su vida y poder disfrutar de una verdadera salud mental.

No participantes	10 Personas
Final sesión	
Observaciones	Se retiró 1 joven e ingresaron 2.

Anexo 26

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 1

Nombre de la Actividad: Ideas de actividades de promoción; “Grupo de encuentro Yo me UniDapto”					
Objetivo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Crear estrategias de publicidad para promocionar el grupo de Encuentro “Yo me UniDapto” en los jóvenes universitario y directivas de la Universidad del Valle. 				
Fecha	Viernes 30 de Enero de 2015				
Responsable de Actividad	Castro Yuliana, Grajales Nudieth, Padilla Nolmy				
Lugar de la Reunión:	Barrio el Vallado Casa de Yuliana,				
Municipio	Cali	Barrio	Vallado	Comuna : 14	
Asistentes					
Nombres y Apellidos	Celular		e-mail		
Yuliana Castro Valencia	301 601 64 84		angelyu_86@hotmail.com		
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98		nudieth@gmail.com		
Nolmy Padilla Biojo	317 522 76 56		alejapadilla26@hotmail.com		
Ausentes (Actores convocados que no asisten, Razones de ausencia)					
Nombre y Apellido	Confirmando		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Personal	Laboral	Desconocido
Temas planificados / Orden del Día					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lluvia de ideas publicitarias 2. Priorización y creación de estrategias publicitarias 3. Diseño del logo 					
Resumen de los Temas tratados					
<p>Hora de inicio: 10:00 AM Descanso: 12:30 PM a 2:00 PM Hora de finalización: 5:30 PM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lluvia de ideas publicitarias <p>En este punto surgen las siguientes ideas de acuerdo a las necesidades y a las características de la población joven universitaria. Las siguientes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación de un correo electrónico • Creación de página de Facebook • Carrera con la mascota Yo me UniDapto • Mascota en un punto de comidas • Creación de la canción Yo me UniDapto • Creación de cartel informativo. 					

- Pancarta gigante: Yo Me UniDapto “Vida Universitaria, comparte tu experiencia”
- Creación de volantes
- Hablar con directivas de pregrado de los diferentes programas universitarios y del Servicio Psicológico.

2. Priorización de actividades:

Se realizó un consenso para definir las actividades que se utilizaran para la promoción del Grupo de Encuentro, teniendo en lo creativo que deberían de ser las propuestas para cautivar a la población objeto. Se escogieron algunos lugares para publicidad y captación de estudiantes: entrada peatonal, plazoleta de la biblioteca, CDU, bajos de ciencias, plazoleta de ingenierías, Cafetería Central y edificios de la universidad. Las actividades se realizaran bajo la integración de las teorías de Jean Watson y Karl Rogers.

Se eligieron las siguientes propuestas de la lluvia de ideas:

- Creación de un correo electrónico

Se crea correo electrónico yomeunidapto.univalle@gmail.com donde se recibirá y enviara información del grupo de encuentro Yo Me UniDapto, como por ejemplo información de los encuentros, horarios, invitación, etc.

- Creación de página de Facebook

Teniendo en cuenta la gran actividad de los jóvenes en las redes sociales, se vio la necesidad de crear la página de Facebook “Yo me UniDapto”. En ella el grupo de encuentro se identifica como UniDapto; aquí se publicaran fechas de los encuentros, lugares de actividades, fotos (protegiendo la identidad de las personas participantes en actividades publicitarias y encuentros)

- Carrera con la mascota Yo me UniDapto

Esta carrera tendrá el nombre de “La carrera de la Adaptación” que se llevara a cabo en la pista de atletismo del CDU, donde la ardilla carrera junto a un grupo de estudiantes, además se convocaran a aquellos que se encuentren en las diferentes áreas del CDU. Aquí se utilizara la analogía de la Carrera de la Adaptación haciendo referencia a la importancia de la capacidad de adaptación en el logro de objetivos y proyección de vida, siendo un escalón el logro de un título universitario. Mientras se convoca a la población estudiantil también se brindara información acerca del grupo Yo Me UniDapto, objetivos del grupo de encuentro, hora y lugar de las sesiones, y se presentara oficialmente a la mascota.

Para esta actividad de contar con hidratación, volantes informativos, mascota del grupo, sonido.

- Creación de la canción Yo me UniDapto

Para la creación de esta se toma como referencia la pista de la canción “De dónde vengo yo” del grupo ChocQuib Town. La letra de la canción Yo me UniDapto está basada en la población estudiantil de la universidad del Valle, teniendo en cuenta que gran cantidad de ellos provienen de otras regiones del país, especialmente del suroccidente colombiano; además este grupo poblacional suele ser las más vulnerables en cuanto a procesos de adaptación. Otro aspecto de la canción incluye el reconocimiento del grupo de encuentro y de los programas de bienestar universitario.

A continuación letra de la canción:

De donde vengo yo

del Puerto, Cali, y Santander de Quilichao, vengo yo
de Pasto, Ipiales y hasta de Tumaco, vengo yo
del Putumayo, Huila y Choco,
vengo yo, de nuestra capital y hasta del exterior

Y a donde llego yo, Univalle Si señor,
me encuentro de todo y por montón,
conociendo personas de toda la región.
Además comparto mi religión.
Tengo CDU, y Restaurante,
una biblioteca bastante grande
y en yo me UniDapto la paso bn elegante ayyy ayyy ayy bn elegante

Todo el mundo está estudiando aja
Todo el mundo está gozando aja
Todo el mundo la pasa bueno aquí
En dónde? En Yo Me UniDapto

De donde vengo yo
del puerto, Cali, y Santander de Quilichao, vengo yo
de pasto, Ipiales y hasta de Tumaco, vengo yo
del putumayo, Huila y Choco,
de vengo yo, de nuestra capital y hasta del exterior

Y ahora llego a la zona de yo me UniDapto
donde encuentro un consejero que me lleva al auto,
Autoconocimiento y autocontrol para la adaptación.
UniDapto se sienteeeee,
y me convierto en un Ser mucho más fuerte,
donde todos los días son de sol
y estar en la U me llena de emoción

Todo el mundo está estudiando aja
Todo el mundo está gozando aja
Todo el mundo la pasa bueno aquí
En dónde? En Yo Me UniDapto

- Creación de cartel informativo.

Este cartel se ubicara en lugares específicos de la universidad: bajos de ciencias, plazoleta de ingenierías, Cafetería Central y edificios de la universidad.

- Pancarta gigante: Yo Me UniDapto “Vida Universitaria, comparte tu experiencia”
En esta actividad se busca que la población estudiantil plasme en un pequeño mensaje como ha sido su proceso de adaptación a la vida universitaria; y a su vez promocionar el grupo de encuentro.

- Creación de volantes

El volante incluirá la siguiente información: nombre del grupo, lugar, hora y día de encuentro, acompañado del logo de Yo me UniDapto.

- Hablar con directivas de pregrado de los diferentes programas universitarios y del Servicio Psicológico.

Estas serán reuniones donde se expondrá el objetivo y propósito del grupo de encuentro; la importancia de la pasantía, sustento teórico (Jean Watson, Karl Rogers) y beneficios que tendrá esta en la salud mental de los jóvenes universitarios.

3. Diseño del logo



Anexo 27

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 2

Nombre de la Actividad: Actualización de actividades: propuestas de publicidad, comentarios de la prueba piloto					
Objetivo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Informar los avances en cuanto a la creación de actividades publicitarias y resultados de la prueba piloto 				
Fecha	Viernes 5 de Febrero de 2015				
Responsable de Actividad	Castro Yuliana, Grajales Nudieth, Padilla Nolmy				
Lugar de la Reunión:	Escuela de enfermería Universidad del Valle Oficina docente Delia Burgos				
Municipio	Cali				
Asistentes					
Nombres y Apellidos	Celular		e-mail		
Delia Burgos Dávila	311 333 05 88		delia.burgos@correounivalle.edu.co		
Yuliana Castro Valencia	301 601 64 84		angelyu_86@hotmail.com		
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98		nudieth@gmail.com		
Nolmy Padilla Biojó	317 522 76 56		alejapadilla26@hotmail.com		
Ausentes (Actores convocados que no asisten, Razones de ausencia)					
Nombre y Apellido	Confirmando		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Personal	Laboral	Desconocido
Temas planificados / Orden del Día					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Información sobre creación de actividades publicitarias 2. Información de prueba piloto 3. Cronograma y asignación de tareas 					
Resumen de los Temas tratados					
<p>Hora de inicio: 8:30 AM Hora de finalización:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Información sobre creación de actividades publicitarias <p>Las pasantes informan acerca de a ideas publicitarias que surgieron en la reunión del día 30 de enero. Estas ideas se expusieron y fueron aceptadas por la directora. A partir de ello se propone la realización de un cronograma para la programación de las actividades publicitarias, así como la creación de formatos de evaluación, preparación y entrenamiento para las sesiones del grupo de encuentro. Se plantearon las siguientes sugerencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ardilla debe pasearse por la universidad, diseñar disfraz teniendo en cuenta lo realizado por las antecesoras y consultar con estudiantes de diseño gráfico. 					

- Para la canción: consultar con los estudiantes de música para que nos ayuden con la pista de la canción.
- Realizar una encuesta a los psicólogos y servicio de salud, algunos trabajadores y estudiantes sobre de cuáles deberían de ser los horarios para UniDapto. Esta también sería una estrategia de promoción.
- Realizar encuesta que este estructurada en todo lo que está alrededor del grupo de encuentro: Watson, Rogers, centrarse en el aquí y el ahora.
- Manejar las sesiones en torno a: adaptación, habilidades para la vida y promoción de la salud.
- Hacer hincapié en que el grupo de encuentro se constituye en un grupo abierto, no controlado, todo surge según la necesidad de los estudiantes. Se pretende que tenga continuidad y que lo maneje enfermería y psicología.
- Se debe definir presupuesto para la realización de actividades publicitarias y de las sesiones del grupo de encuentro.
- Presentar a María Isabel Correa la pasantía formalmente donde se incluye: objetivos de la pasantía, justificación, promoción, estrategias publicitarias y beneficio de la instauración de grupo de encuentro
- Crear habito: publicar información del grupo de encuentro Yo me UniDapto en el mismo lugar o mural
- Directores de programa, trabajadores, secretarias: dejar folleto o formato informativo.
- Para las sesiones: formato de consentimiento informado, formato de evaluación de los participantes, evaluación de la sesión con el fin de que el próximo grupo sistematice (evaluar a modo de investigación).

2. Información de prueba piloto

La docente directora de la pasantía informa que para la prueba piloto se tomó una muestra de 60 a 70 personas aproximadamente. El trabajo se realizó con los estudiantes que ingresaban a primer semestre en programas de pregrado como matemáticas; el cual se realizó en las fechas de 19, 22 y 23 de enero en el campus universitario de Meléndez. Las actividades fueron dinámicas y se aplicó una encuesta con escala Likert pre y pos. Por el momento se está clasificando la información obtenida de la prueba piloto para el trabajo de investigación "Yo me UniDapto".

3. Cronograma y asignación de tareas

La pasantía institucional Grupo de Encuentro "Yo me UniDapto", tiene estipulado trabajar durante los dos periodos académicos del año 2015. Se distribuirán las labores de la siguiente manera:

- Febrero - Marzo: Diseño y realización de actividades publicitarias y sesiones, encuestas, acondicionamiento del espacio Yo me UniDapto.
- Abril - mayo: inicio de sesiones, evaluación continúa.
- Junio: Evaluación de aspectos del grupo de encuentro.
- Agosto: Reanudar actividades: promoción y sesiones del grupo de encuentro y evaluación continua.
- Diciembre: terminar actividades de la pasantía
- Enero: hacer el informe y presentar.

Próximas reuniones:

- 13 de febrero 10:00 AM: reunión pasantes y Directora Yo me UniDpto, ajustes para presentación a servicio psicológico.
- Se programa reunión con María Isabel Correa para el día 20 de febrero a las 10:00 en el Servicio Psicológico de la Universidad del Valle.

Anexo 28

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 3					
Nombre de la Actividad: Presentación del Grupo de Encuentro “Yo me Unidapto” al Servicio Psicológico.					
Objetivo de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> Exponer el Marco Teórico, metodológico y programación tentativa de las actividades que se desarrollaran dentro de la pasantía 				
Fecha	Viernes 20 de Febrero de 2015				
Responsable de Actividad	Docente: Delia Burgos Dávila, Estudiantes: Castro Yuliana, Grajales Nudieth, Padilla Nolmy				
Lugar de la Reunión:	Servicio psicológico Universidad del Valle sede Meléndez				
Municipio	Cali				
Asistentes					
Nombres y Apellidos	Celular	e-mail			
Delia Burgos Dávila	311 333 05 88	delia.burgos@correounivalle.edu.co			
Yuliana Castro Valencia	301 601 64 84	angelyu_86@hotmail.com			
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98	nudieth@gmail.com			
Nolmy Padilla Biojo	317 522 76 56	alejapadilla26@hotmail.com			
Nefer González Ledesma	301 636 30 04				
Nazly Rios Tafur	318 335 92 82	nazlykr@hotmail.com			
Jennifer Moreno	304 373 43 64				
María Isabel Correa					
Gustavo					
Margarita					
Ausentes (Actores convocados que no asisten, Razones de ausencia)					
Nombre y Apellido	Confirmao		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Perso nal	Laboral	Desconocido
Temas planificados / Orden del Día					
<ol style="list-style-type: none"> Informe y entrega de resultados preliminares del trabajo de investigación Trabajo de Investigación “Promoción de la salud mental del joven universitario Grupo de Encuentro: “Yo me UniDapto” Información sobre antecedentes del Grupo de Encuentro “Yo me UniDapto” Información sobre Marco Teórico y Metodológico de la pasantía dentro del Grupo de Encuentro “Yo me UniDapto” Cronograma tentativo de actividades de promoción y desarrollo de sesiones de la pasantía dentro del Grupo de Encuentro “Yo me UniDapto”. 					

Resumen de los Temas tratados

Hora de inicio: 10:15 AM

Hora de finalización: 11:45 AM

1. La Docente Delia Burgos realiza una introducción acerca del proceso vivido durante el desarrollo de la investigación mostrando la interrelación de la teoría con la investigación, posteriormente proceden las estudiantes con la presentación del informe y entrega de resultados preliminares del trabajo de investigación “Promoción de la salud mental del joven universitario Grupo de Encuentro: “Yo me UniDapto”, en esta presentación la población total intervenida fue de 60 estudiantes pero para la muestra de la presentación solo se tomaron 20 estudiantes. Se concluyó durante el desarrollo de la prueba piloto que el grupo de encuentro si genera un cambio en la percepción de los estudiantes acerca de la importancia y relevancia de pertenecer a un grupo de encuentro y como este puede ser una posibilidad de ayuda a la hora de resolver un problema y de promocionar la salud mental.
2. La Psicóloga Margarita realiza una intervención en donde propone presentar en paralelo la comparación de la pregunta antes y después de las intervenciones dentro de la prueba piloto de la investigación.
3. Los Psicólogos presentes en la reunión concuerdan en que la relación costo beneficio que ofrece un grupo de encuentro como estrategia de promoción de la salud mental si es favorable en costos y tiempo para la comunidad estudiantil y directamente para la Universidad del Valle.
4. La Docente Delia Burgos realiza una invitación a la participación dentro del grupo de encuentro de forma multidisciplinar, haciendo un llamado al apoyo mutuo desde la escuela de Enfermería y el Servicio psicológico para el desarrollo de las actividades dentro del Grupo de Encuentro “Yo me UniDapto”, para que en el futuro sean integradas más áreas del conocimiento en la promoción de la salud mental.
5. Se realiza la presentación formal de la Pasantía Institucional dentro del Grupo de Encuentro “Yo me UniDapto” por parte de la pasante Nudieth Grajales a María Isabel Correa y los Psicólogos Margarita y Gustavo donde se incluye objetivos de la pasantía, justificación, marco teórico, marco metodológico, estrategias publicitarias tentativas del grupo de encuentro “Yo me UniDapto” y cronograma tentativo para el desarrollo de las sesiones.
6. Se concluye con que la propuesta de promoción de la salud mental a través de un grupo de encuentro si es pertinente y cuenta con el visto bueno por parte de las directivas del Servicio Psicológico, al mismo tiempo se plantea generar empoderamiento por parte del Servicio Psicológico para continuar con las actividades a desarrollar dentro del grupo de encuentro.
7. Se propone por parte de la docente Delia Burgos Dávila la revisión de resultados de la investigación para el desarrollo de la pasantía institucional, se comparte y se

realiza una parte del acople de información entre las estudiantes de investigación y las pasantes.

Próximas reuniones:

- 6 de Marzo de 2015, Hora 10:00 AM.

Anexo 29

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 4					
Nombre de la Actividad: Organización trabajo escrito “Yo Me Unidapto” Una Estrategia de Formación Integral y Desarrollo Humano del Joven Universitario y recomendaciones.					
Objetivo de la actividad	Organizar el trabajo escrito				
Fecha	Viernes 6 Marzo de 2015				
Responsable de Actividad	Castro Yuliana, Grajales Nudieth, Padilla Nolmy				
Lugar de la Reunión:	Oficina Profesora Delia Burgos-Escuela de Enfermería				
Municipio	Cali	Barrio	San Fernando		
Asistentes					
Nombres y Apellidos	Celular	e-mail			
Yuliana Castro Valencia	301 601 64 84	angelyu_86@hotmail.com			
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98	nudieth@gmail.com			
Nolmy Alejandra Padilla	317 522 76 56	nolmypadilla@hotmail.com			
Delia Burgos Dávila	311 333 05 88	delia.burgos@correounivalle.edu.co			
Ausentes (Actores convocados que no asisten, Razones de ausencia)					
Nombre y Apellido	Confirmao		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Perso nal	Labo ral	Desconocido
Temas planificados / Orden del Día					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Organización y avances del trabajo escrito 2. Estructuración y acciones de mejora 3. Pendientes 					
Resumen de los Temas tratados					
Hora de inicio: 2:00 PM Hora de finalización: 4: 00PM					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de la introducción, justificación y objetivos del trabajo escrito de acuerdo a recomendaciones de la docente asesora Delia Burgos Dávila para inicio de la restructuración que estaba pendiente. 2. Organización del trabajo escrito con los cambios antes realizados. 3. Estructuración y acciones de mejora De acuerdo a la revisión de los avances surgieron los siguientes objetivos y tareas que se buscan con el trabajo del grupo de encuentro:					
<ol style="list-style-type: none"> 4. Revisión de marco teórico y referencial. 5. Concertar actividades pendientes para la integración y apropiación de teoría de Jean Watson y Carl Roger al Grupo de Encuentro Yo me UniDapto. 6. Pendientes 					

- Reunión con la profesora Delia Burgos, Directora de la Pasantía, realizara una revisión y aclaración teórica profunda que compartirá a las estudiantes con el fin de precisar e integrar la teoría de Jean Watson y Carl Roger al grupo de encuentro Yo me UniDapto.

Anexo 30

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 5					
Nombre de la Actividad: Reunión directora de la Pasantía para organización metodológica con énfasis en publicidad y logística.					
Objetivo de la actividad	Organizar la metodología con énfasis en la publicidad y logística.				
Fecha	Jueves 26 Marzo de 2015				
Responsable de Actividad	Castro Yuliana, Grajales Nudieth, Padilla Nolmy				
Lugar de la Reunión:	Oficina Profesora Delia Burgos-Escuela de Enfermería				
Municipio	Cali	Barrio	San Fernando		
Asistentes					
Nombres y Apellidos	Celular	e-mail			
Yuliana Castro Valencia	301 601 64 84	angelyu_86@hotmail.com			
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98	nudieth@gmail.com			
Nolmy Alejandra Padilla	317 522 76 56	nolmypadilla@gmail.com			
Delia Burgos Dávila	311 333 05 88	delia.burgos@correounivalle.edu.co			
Ausentes (Actores convocados que no asisten, Razones de ausencia)					
Nombre y Apellido	Confirмо		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Personal	Laboral	Desconocido
Temas planificados / Orden del Día					
1. Organización de metodología. 2. Diseño de publicidad y logística 3. Pendientes					
Resumen de los Temas tratados					
Hora de inicio: 2:00 PM Hora de finalización: 4: 00PM					
1. Revisión de la metodología y realización de recomendaciones de la docente asesora Delia Burgos Dávila para diseño de publicidad y organización de logística. 2. Organización del trabajo escrito con los cambios antes mencionados. 3. Pendientes <ul style="list-style-type: none"> • Reunión con la profesora Delia Burgos, Directora de la Pasantía para realizar una revisión de los avances del trabajo escrito y actividades alrededor del Grupo de Encuentro Yo me UniDapto. 					

Anexo 31

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 6

Nombre de la Actividad: Presentación del Grupo de “Encuentro Yo me UniDapto” a las Directivas de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica (EIEE) Universidad del Valle Campus Meléndez.

Objetivo de la actividad Presentar el Grupo de “Encuentro Yo me UniDapto” a las Directivas de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica (EIEE) Universidad del Valle Campus Meléndez como una propuesta de promoción de la salud mental del joven universitario.

Fecha Jueves 23 Abril de 2015

Responsable de Actividad Docente Asesora: Delia Burgos Dávila
Estudiantes: Castro Yuliana, Grajales Nudieth, Padilla Nolmy,

Lugar de la Reunión: Universidad del Valle sede Meléndez. Edificio 353. Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica. Sala de Profesores 1° piso.

Municipio Cali Barrio Meléndez

Asistentes

Nombres y Apellidos	Celular	e-mail
Yuliana Castro Valencia	301 601 64 84	angelyu_86@hotmail.com
Nolmy Alejandra Padilla	317 522 76 56	nolmypadilla@gmail.com
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98	nudieth@gmail.com
Delia Burgos Dávila	311 333 05 88	delia.burgos@correounivalle.edu.co
Diego Fernando García Gómez	3212200, 3212100 ext. 3276	direccion.ingenieriaelectrica@correounivalle.edu.co
Hernando Vásquez	3212200, 3212100 ext. 3276	hernandovasquez@correounivalle.edu.co
Gina Marcela Bueno	318 392 85 98	consejeria.ingenieriaelectrica@correounivalle.edu.co

Ausentes (Actores convocados que no asisten, Razones de ausencia)

Nombre y Apellido	Confirmando		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Personal	Laboral	Desconocido

Temas planificados / Orden del Día

1. Presentación del “Grupo de Encuentro Yo me UniDapto” a las Directivas de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica (EIEE) Universidad del Valle.

Resumen de los Temas tratados

Hora de inicio: 2:00 PM

Hora de finalización: 4: 00PM

Se realiza presentación de dinámica itinerante del Grupo de Encuentro Yo me UniDapto por parte de la Docente Directora y Asesora de la Pasantía en este orden:

1. Antecedentes
2. Introducción
3. Justificación
4. Trabajo Multidisciplinar: Escuela de Enfermería, Vicerrectoría de Bienestar Universitario, Servicio Psicológico.
5. Objetivos
6. Marco Teórico
7. Definición del Grupo de Encuentro “Yo me UniDapto”
8. Resultados de prueba piloto
9. Dinámica Itinerante
10. Presentación de Recursos y Presupuesto

Después de la presentación se llegó a los siguientes acuerdos junto con los directores de programa:

1. Aprobación de la propuesta presentada
2. Concertación de horarios para el desarrollo de los encuentros: Viernes de 3:00 A 5:00 PM
3. Establecimiento de fecha para inicio de encuentros: 8 de Mayo de 2015
4. Las directivas de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica establecen un compromiso para brindar apoyo financiero al Grupo de Encuentro Yo me UniDapto.

Pendientes

1. Entrega de Informe a la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica
2. Entrega de Presupuesto
3. Establecer un puente de comunicación y cooperación con las directivas de la Escuela de Ingeniería Eléctrica y Electrónica y los encargados de la consejería estudiantil.
4. Inicio de Publicidad 30 de Abril 2015
5. Inicio de Encuentros 8 de Mayo 2015

Anexo 32

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 7

Nombre de la Actividad: Presentación de logros obtenidos en el primer periodo a la EIEE.					
Objetivo de la actividad	Presentar resultados de la implementación de la estrategia de cuidado en jóvenes Universitarios Grupo de Encuentro “Yo Me UniDapto”.				
Fecha	Viernes 28 de agosto de 2015.				
Responsable de Actividad	Grajales Nudieth, Padilla Nolmy.				
Lugar de la Reunión:	Escuela de Enfermería- salón 207.				
Municipio	Cali	Barrio	San Fernando		
Asistentes					
Nombres y Apellidos	Celular	e-mail			
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98	nudieth@gmail.com			
Nolmy Alejandra Padilla Biojó	317 522 76 56	nolmypadilla@gmail.com			
Delia Burgos Dávila	311 333 0588	delia.burgos@correounivalle.edu.co			
Diego García					
Hernando Vásquez					
Kevin Steven Rosero					
Ausentes					
Nombre y Apellido	Confirmando		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Personal	Laboral	Desconocido
Yuliana Castro	x		X		
Temas planificados / Orden del Día					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Objetivos planteados durante la pasantía. 3. Claridades acerca del Grupo de Encuentro. 					

4. Presentación de resultados del primer periodo a Directores de pregrado de Ingeniería eléctrica y electrónica.
5. Participación de líderes estudiantiles en el proceso.

Resumen de los Temas tratados

Hora de inicio: 2:00 PM

Hora de finalización: 3: 00 PM

Se da inicio a la reunión con directivas de los pregrados de Ingeniería eléctrica, ingeniería electrónica y monitor de consejería estudiantil, mostrando y recordando los objetivos de la pasantía institucional, metodología, cronograma empleado, y logros obtenidos de cada encuentro con los jóvenes universitarios.

Además se agradeció a los directivos, profesores y monitores por su constante apoyo durante el proceso de las actividades, permitiendo que cada uno de estos encuentros fluyera sincrónicamente.

Pendientes:

Fecha de inicio del segundo periodo del grupo de encuentro.

Continuar con la labor brindada en al EIEE con los jóvenes Universitarios.

Concertar próxima reunión para presentación de logros del segundo periodo académico.

Anexo 33

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 8					
Nombre de la Actividad: Continuación de trabajo de Grado II.					
Objetivo de la actividad	Presentación de avances del Grupo de Encuentro “Yo Me Unidapto”.				
Fecha	Viernes 26 de febrero de 2016.				
Responsable de Actividad	Castro Yuliana, Grajales Nudieth, Padilla Nolmy				
Lugar de la Reunión:	Escuela de Enfermería- salón 207.				
Municipio	Cali	Barrio	San Fernando		
Asistentes					
Nombres y Apellidos	Celular	e-mail			
Yuliana Castro Valencia	301 601 64 84	angelyu_86@hotmail.com			
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98	nudieth@gmail.com			
Nolmy Alejandra Padilla Biojó	317 522 76 56	nolmypadilla@gmail.com			
Estudiantes 8 semestre (7)					
Estudiantes 9 semestres (17)		enfermeriauv11@gmail.com			
Ausentes (Actores convocados que no asisten, Razones de ausencia)					
Nombre y Apellido	Confirmando		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Personal	Laboral	Desconocido
María del Carmen Muñoz					X
Temas planificados / Orden del Día					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Presentación de avances por grupos de trabajo, investigación y pasantías institucionales. 3. Planeación fecha de próximo encuentro. 					
Resumen de los Temas tratados					
<p>Hora de inicio: 8:05 AM</p> <p>Hora de finalización: 11: 30 AM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión y muestra de avances de los doce grupos de pasantía institucional e investigación, con el fin de conocer en qué fase del trabajo se encuentran y brindar direccionamiento al trabajo, para posterior escritura de informe final. 2. Estructuración de orden y continuidad del proceso de trabajo de grado. 					

3. Pendientes

- Reunión con la profesora Delia Burgos, Directora de la Pasantía, para realizar una revisión de las sugerencias obtenidas durante la supervisión de la profesora Melva Ocampo grupo de encuentro Yo me UniDapto.
- Concertar fecha para última presentación de avances.

Anexo 34

FICHA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES No 9					
Nombre de la Actividad: Continuación de trabajo de Grado II.					
Objetivo de la actividad	Presentación de avances del Grupo de Encuentro “Yo Me UniDapto”.				
Fecha	Viernes 6 de mayo de 2016.				
Responsable de Actividad	Grajales Nudieth, Padilla Nolmy				
Lugar de la Reunión:	Escuela de Enfermería- salón 207.				
Municipio	Cali	Barrio	San Fernando		
Asistentes					
Nombres y Apellidos	Celular		e-mail		
Nudieth Grajales Vásquez	319 255 47 98		nudieth@gmail.com		
Nolmy Alejandra Padilla Biojó	317 522 76 56		nolmypadilla@gmail.com		
Estudiantes 8 semestre (6)					
Estudiantes 9 semestres (16)			enfermeriauv11@gmail.com		
Ausentes (2)					
Nombre y Apellido	Confirмо		Razones de la Ausencia		
	Si	No	Personal	Laboral	Desconocido
Oscar Arango		x			x
Nathaly Ordoñez		x			x
Temas planificados / Orden del Día					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Presentación de avances por grupos de trabajo, investigación y pasantías institucionales. 3. Características que debe reunir el informe final del trabajo de grado. 4. Claridad de fecha de sustentación de trabajo de grado. 5. Definir fecha de entrega invitaciones para sustentación. 					
Resumen de los Temas tratados					
<p>Hora de inicio: 8:00 AM Hora de finalización: 10: 00 AM Se da inicio al encuentro bajo la dirección de la profesora Melva Patricia Ocampo coordinadora de la asignatura Continuación de trabajo de grado II. Cada uno de los grupos expone en qué fase del trabajo se encuentra y cuáles son los pendientes a concluir para la presentación final del informe escrito.</p> <p>-Grupo #1 Intervención educativa para la detección temprana de cáncer de mama en mujeres familiares de pacientes del grupo AIMMA > Análisis de datos.</p> <p>-Grupo # 2</p>					

Pasantía Institucional: Programa Madre Canguro. HUV, Cirena (Cuidado intensivo En El Recién Nacido > Revisión del informe final.

-Grupo #3

Conocimiento del profesional de enfermería en el cuidado a la familia de un recién nacido con síndrome de Down en una unidad de Cali 2016 > Revisión del informe final.

-Grupo #4

Conocimientos, actitudes y prácticas en el uso de preservativos en jóvenes de una universidad pública del suroccidente colombiano > Revisión del informe final.

-Grupo #5

Comunicación en sexualidad y conocimiento en VIH en relación con prácticas protectoras de salud > Escritura informe final

-Grupo# 6

Actitudes, visión y motivación hacia la sexualidad información sobre sexualidad y uso de métodos anticonceptivos > Análisis de datos y escritura de informe final.

-Grupo # 7

Autonomía de los jóvenes de una universidad pública del suroccidente colombiano para tomar decisiones encaminadas a prácticas preventivas > Análisis de datos y escritura de informe final.

-Grupo #8

Comparación de la percepción de nivel de cuidado en los cuidadores de personas con enfermedad mental > Escritura del informe final. P/ Resumen.

-Grupo #9

Influencia de la normatividad en salud en la rehabilitación integral de una persona con trauma raquimedular > Recolección información. Análisis de información y escritura informe.

-Grupo #10

La transición de la salud a la enfermedad en mujeres con cáncer de mama > No se presentaron al encuentro.

-Grupo #11

Estilo de vida motivación y riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios de fonoaudiología y terapia ocupacional > Recolección información aun en la mitad. E inicio de análisis estadístico.

-Grupo# 12

Grupo de encuentro yo me UniDapto, una estrategia para la promoción de la salud mental en jóvenes universitarios > Análisis De Datos y escritura del Informe Final.

-Grupo #13

Consejería integral para el éxito en lactancia materna > Recolección información Junio 4 al 27, P/ buscar alternativas.

Pendientes:

Escritura de informe final.

Escritura Resumen para presentar a biblioteca.

Realizar Presentación en power point.