

**Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde  
La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En  
Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**

Autor: Derly Jasbley Prada Castro

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Fundación Universitaria Los Libertadores

Bogotá, D.C.

**Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde  
La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En  
Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**

Autor: Derly Jasbley Prada Castro

Asesor: Jhon Alejandro Diosa

Trabajo de grado presentado para optar al Título de Magister en Educación

**Notas del Autor:**

Nombres y apellidos: Derly Jasbley Prada Castro

E-mail: [djpradac@libertadores.edu.co](mailto:djpradac@libertadores.edu.co)

Este Proyecto corresponde al Programa de Maestría en Educación

## Contenido

Contenido	3
Índice de cuadros	6
Índice de ilustraciones	6
Índice de anexos	7
Nota de aceptación	8
Dedicatoria	10
Agradecimientos	11
Resumen	13
Abstract	14
Introducción	16
Capítulo I: Planteamiento del problema	19
Pregunta Problema	23
Objetivos	23
Objetivo general	23
Objetivos específicos	24
Justificación	24
Marco Referencial	26
Antecedentes Investigativos	26

Antecedentes Internacionales	27
Antecedentes Nacionales	30
Antecedentes Locales	33
Capítulo II: Marco teórico - conceptual	36
Hábitos saludables y su impacto en la educación	36
Ética del cuidado y el autocuidado: una mirada desde el desarrollo humano	40
Capacidades Humanas: Un camino al bienestar	42
Marco pedagógico	51
Capítulo III: Marco metodológico	57
Paradigma crítico social	57
Enfoque investigativo	58
Tipo de investigación	61
Fases de la Investigación	64
Línea de investigación	66
Grupo de investigación	66
Población y muestra	67
Caracterización de la población de estudio	67
Muestra	70
Características de la muestra	71

Técnica de recolección de datos	71
Técnica 1: Cuestionario	72
Técnica 2: Profundización con grupo focal	73
Técnica 3: observación y diario de campo	77
Procesamiento de datos	80
Categorías de análisis	81
Categoría hábitos saludables	81
Categoría ética del cuidado	84
Categoría capacidades humanas	86
Capítulo IV: Propuesta pedagógica	92
Análisis de la información	96
Cuestionario	96
Grupo focal	112
Diarios de campo	120
Análisis de resultados	125
Capítulo V: Conclusiones	131
Limitantes y recomendaciones	135
Referencias	136
Anexos	144

## Índice de cuadros

<i>Cuadro 1: Enfoque de capacidades</i>	33
<i>Cuadro 2: Agenda sesión entrevista grupo focal</i>	54
<i>Cuadro 3: Subcategorías de análisis correspondiente a la categoría de hábitos saludables</i>	59
<i>Cuadro 4: Subcategorías de análisis correspondiente a la categoría de ética del cuidado</i>	61
<i>Cuadro 5: Subcategorías de análisis correspondiente a la categoría de capacidades humanas</i>	62
<i>Cuadro 6: Balance semestre 2020-2/2021-1</i>	94

## Índice de ilustraciones

<i>Ilustración 1: Fases de la investigación-acción educativa</i>	44
<i>Ilustración 2: Fases de la Investigación</i>	46
<i>Ilustración 3: Diario de Campo utilizado durante las intervenciones</i>	56
<i>Ilustración 4: Sexo de la población intervenida</i>	70
<i>Ilustración 5: Semestres intervenidos</i>	70
<i>Ilustración 6: Gráfica pregunta 3/cuestionario estudiantes</i>	71
<i>Ilustración 7: Gráfica pregunta 4/cuestionario estudiantes</i>	71
<i>Ilustración 8: Gráfica pregunta 8/cuestionario estudiantes</i>	72
<i>Ilustración 9: Gráfica pregunta 9/cuestionario estudiantes</i>	73
<i>Ilustración 10: Gráfica pregunta 10/cuestionario estudiantes</i>	73
<i>Ilustración 11: Gráfica pregunta 11/cuestionario estudiantes</i>	74
<i>Ilustración 12: Gráfica pregunta 12/cuestionario estudiantes</i>	75
<i>Ilustración 13: Gráfica pregunta 16/cuestionario estudiantes</i>	76

<i>Ilustración 14: Gráfica pregunta 15/cuestionario estudiantes</i>	76
<i>Ilustración 15: Gráfica pregunta 17/cuestionario estudiantes</i>	77
<i>Ilustración 16: Gráfica pregunta 18/cuestionario estudiantes</i>	77
<i>Ilustración 17: Gráfica pregunta 20/cuestionario estudiantes</i>	78
<i>Ilustración 18: Gráfica pregunta 5/cuestionario estudiantes</i>	78
<i>Ilustración 19: Gráfica pregunta 6/cuestionario estudiantes</i>	79
<i>Ilustración 20: Gráfica pregunta 8/cuestionario estudiantes</i>	79
<i>Ilustración 21: Gráfica pregunta 13/cuestionario estudiantes</i>	80
<i>Ilustración 22: Gráfica pregunta 14/cuestionario estudiantes</i>	81
<i>Ilustración 23: porcentaje de participación variable 2020-2/2021-1</i>	94
<i>Ilustración 24: Promedio de participación por actividades</i>	94

## **Índice de anexos**

<i>Anexo 1: Cuestionario aplicado .....</i>	144
<i>Anexo 2: Consentimiento Informado .....</i>	150
<i>Anexo 3: Autorización de recolección de datos en la Corporación Universitaria Cenda .....</i>	172
<i>Anexo 4: Diarios de campo/ DDN# 1-2-3-4-5 .....</i>	174
<i>Anexo 5: Matriz de codificación .....</i>	197

## **Nota de aceptación**

Nota Aprobatoria



Presidente del Jurado

John Edgar Castro

Jurado

Javier Daza Piragauta

Fecha: 06/09/2021

## **Dedicatoria**

*Este trabajo está dedicado a aquellas mentes hambrientas de conocimiento, hambrientas como la mía, que sueñan y ratifican que no es la educación la que cambia al mundo, pues esta cambia es a las personas que van cambiar el mundo desde el acto del amor y el valor*

*Paulo Freire.*

*Donde la disciplina no es más que un componente del camino, un camino de esfuerzo, dedicación y sacrificios que solo aquellos acompañantes invisibles ante los demás, ven, permiten y te acompañan en silencio, apoyando cada paso, cada tropiezo para llegar a la meta de una revolución, una revolución que está en las aulas, que está en nosotros y en*

*nuestra vocación como docentes.*

**DERLY PRADA**

## **Agradecimientos**

Agradezco principalmente a mi familia, mi madre Laura Castro, mi abuela Paulina Pinilla, mis hermanos Jessica y Miler y a mi compañero de vida y aventuras Johnatan Jaramillo, siendo seres invisibles ante los demás, pero no para mí, dando de su amor, cuidado, comprensión y gallardía para que yo pudiera culminar cada proceso de mi vida, desde diferentes espacios, tiempos y percepciones.

Este proyecto no es solo mío, es de ellos, quienes con una taza de café y una mirada de orgullo me acompañaron cada día.

Agradezco a la Corporación Universitaria Cenda por su disposición, siendo mi Alma Mater, abrió sus puertas para continuar mi proceso académico encontrando en ellos ese cariño que desde el pregrado siempre me transmitieron, contando con el apoyo incondicional de la parte administrativa, docente y estudiantil.

Un reconocimiento especial a mis formadores, docentes que siempre cayeron en mí, a mis amigos y colegas Leidy Moreno, Julián Méndez y Miguel Pérez quienes nunca se ausentaron y siempre me alentaron a dar más.

Un gran agradecimiento a mi tutor John Alejandro Diossa por su paciencia, su empeño, su don para enseñar y su constante aporte a este proyecto desde su sabiduría, su experiencia y el amor por su quehacer el cual cultivo en mí una semilla que cada día crece y se fortalece.

Finalmente, con un gran reconocimiento doy gracias a la Fundación Universitaria Los Libertadores, al Director y Docente de Investigación John Edgar Castro por sus enseñanzas, a cada docente que permeo mi vida de conocimiento, a mis compañeros

quienes con sus experiencias y proyectos fortalecieron el mío, agradezco este proceso, este paso, este camino que aunque aún es muy largo, se ha ido construyendo y que al observarlo el orgullo y la satisfacción crecen en mi corazón.

## Resumen

El presente trabajo de investigación se desarrolló en la Corporación Universitaria Cenda la cual dentro de sus programas académicos cuenta con el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Dentro de su perfil profesional aporta proyectos de actividad física, salud, bienestar y calidad de vida en el ámbito de la educación, la recreación y el deporte en diversos contextos. Con el fin de fortalecer su proceso formativo se presenta la implementación de una propuesta pedagógica desde el área de Bienestar Universitario con componentes desde el desarrollo humano dentro de los hábitos saludables de vida bajo la ética del cuidado y desarrollo de capacidades humanas propuestos por Nussbaum (2011), como factor diferencial de su formación profesional, teniendo en cuenta que la educación superior debe ir pensada hacia el desarrollo humano desde una perspectiva de crecimiento y fortalecimiento de experiencias en la sociedad, entendiendo la importancia de una formación integral, donde el ser humano como profesional hace parte de una sociedad enfocada al cuidado en el yo y en el otro.

El abordaje de la investigación se basó en el diseño metodológico de estudio desde el paradigma crítico social, con enfoque mixto desde la investigación acción educativa que busca los componentes de cambio y transformación social, encontrando estrategias que permitan un enriquecimiento del conocimiento relacionado a la formación profesional, con la implementación de una propuesta pedagógica desde el modelo Enseñanza para la Comprensión desarrollado por Perkins (1999) donde el estudiante no solo busca la adquisición sino la aplicación del conocimiento.

**Palabras clave:** ética del cuidado, desarrollo humano, bienestar, educación física, educación superior.

## **Abstract**

This research work was developed at the Cenda University Corporation, which within its academic programs has the Bachelor's degree program in Physical Education, Recreation and Sports, who within their professional profile provides projects of physical activity, health, well-being and quality of life in the field of education, recreation and sports in various contexts. In order to strengthen their training process, the implementation of a pedagogical proposal is presented from the area of University Well-being with components from human development within healthy habits of life under the ethics of care and development of human capacities proposed by Nussbaum (2011), as a differential factor in their professional training, taking into account that higher education must be designed towards human development from a perspective of growth and strengthening of experiences in society, understanding the importance of comprehensive training, where the human being as professional is part of a society focused on caring for the self and the other.

The research approach was based on the methodological design of the study from the social critical paradigm, with a mixed approach from the educational action research that seeks the components of social change and transformation, finding strategies that allow an enrichment of knowledge related to professional training, with the implementation of a pedagogical proposal from the Teaching for Comprehension model developed by Perkins (1999) where the student not only seeks the acquisition but also the application of knowledge.

**Keywords:** Ethics, human development, well-being, physical education, higher education.

## Introducción

El desarrollo humano es el proceso por el cual una persona o comunidad mejora su calidad de vida desde un reconocimiento en la evolución de una sociedad próspera en su contexto, desde un enfoque de capacidades presentado desde el desarrollo humano por Nussbaum (2011) pensando lo que una persona es capaz o no de hacer tiene relación con esa evolución mencionada. Desde una mirada económica, educativa, ambiental, generadora de oportunidades; la evolución de la palabra desarrollo ha generado una permeabilidad vista desde la economía considerando esta como el componente más arraigado a él, pero no lo único que la preserva. Entendiendo desde muchas sociedades y culturas la influencia del PIB como principal colaborador de desarrollo, sin ser el todo, teniendo en cuenta que aporta, pero que es parte de esa evolución, un componente económico en pro del desarrollo. Es por esto que la Organización de las Naciones Unidas (ONU) definen al desarrollo como “el proceso de expansión de las capacidades de las personas que amplían sus opciones y oportunidades” direccionando el concepto al progreso y al bienestar de las personas, evidenciando la integración de aspectos de desarrollo social, desarrollo económico, y desarrollo sostenible (Naciones Unidas, 2019).

Basados en esa dirección, es que la educación superior debe ir pensada a ese desarrollo humano desde una perspectiva de crecimiento y fortalecimiento de experiencias en la sociedad, que aporta a su evolución entendiendo la importancia de una formación integral, donde el ser humano como profesional hace parte de una sociedad de cuidado, desde una visión educativa. La UNESCO, en su programa de acción mundial para la educación para el desarrollo considera que la responsabilidad de la juventud educativa frente a los temas de desarrollo humano que son presentados en esta investigación como la



creación de capacidades y ética del cuidado, considerándolos ejes que sostiene la educación no solo en un grado cognitivo, sino que debe entenderse desde los aportes como seres sociales en la vida diaria.

En el presente trabajo investigativo, se aborda la implementación de una propuesta pedagógica desde Bienestar Universitario, basado en ese desarrollo humano enlazado a componentes de hábitos, componentes éticos de cuidado y de capacidades humanas, fomentando el fortalecimiento de la formación en los procesos educativos de programas como la Licenciatura en Educación Física de la Corporación Universitaria Cenda, logrando un acercamiento desde esta área hacia la participación y la apropiación de conocimientos dados en la comprensión. El foco de investigación de este proyecto, se relaciona al desarrollo humano con un estudio poblacional de la educación superior basado en el área de Bienestar Universitario, la cual, bajo términos de calidad educativa regida por el decreto 1330 de julio del 2019, artículo 2.5.3.2.3.1.6, presenta el modelo de Bienestar Universitario elaborado por el Ministerio de Educación Nacional; éste rige a las universidades en cuestiones de calidad y es donde se presenta como carácter obligatorio contar con esta área, fomentando la salud física, emocional y psicológica de los estudiantes y su población en general, desde una perspectiva de integralidad y desarrollo humano, con actividades extracurriculares que permiten el tiempo de ocio y aprendizajes complementarios, fomentando la articulación de espacios de participación, impulsando al desarrollo y el bienestar desde un papel individual, grupal y organizacional que contribuye a garantizar el bien-trabajar, el bien-aprender y el bien-enseñar de los miembros de la comunidad en pro de un beneficio recíproco, contemplado en actividades que impulsan al estudiante a ver más allá de la academia y

generar ese compromiso social que caracteriza a un profesional y que contribuye al desarrollo humano en general.

El trabajo se desarrolló desde un el abordaje del concepto y la relación de tres categorías que se fundamentan durante todo el proceso de la investigación, desde una metodología investigativa del paradigma crítico social con un enfoque mixto que contribuyó al tipo de investigación acción educativa que se implementó dado que se buscaba la transformación de una realidad dando respuesta a las problemáticas de una sociedad por medio de la participación de sus miembros, contribuyendo a los objetivos propuestos posteriormente analizados aportantes al objetivo general de la implementación de la propuesta pedagógica y sus características transversales.

Este documento presenta la estructura y el contenido pertinente del proceso investigativo que cuanta con cinco (5) capítulos en los cuales se podrá observar el paso a paso del trabajo desarrollado organizado de la siguiente forma: el primer capítulo contiene el planteamiento del problema donde se presenta el objetivo general y los específicos además la justificación y el marco referencial que aporta desde antecedentes internacionales, nacionales y locales a la investigación. El segundo capítulo presenta los referentes teórico conceptuales que abordan las tres categorías utilizadas además de un marco pedagógico que enmarca el trabajo investigativo para su posterior implementación y análisis. El tercer capítulo aborda la metodología de investigación que aportó una estructura lógica al desarrollo del proyecto encaminada al procesamiento de la información recolectada en los instrumentos tomados de ella para así llegar al cuarto capítulo donde se presenta la propuesta pedagógica y el análisis de la información. Finalmente, en el quinto capítulo se presentan las conclusiones, limitantes y recomendaciones de la investigación.

## **Capítulo I: Planteamiento del problema**

Bienestar Universitario encamina acciones y programas con el fin de construir una comunidad universitaria solidaria, autónoma, de mentalidad abierta, responsable y participativa, permitiendo el desarrollo de proyecto de vida y capacidades, formando ciudadanos saludables, con un espíritu crítico y creador, aportantes al desarrollo social del País. A pesar de esta construcción, en la Corporación Universitaria Cenda se evidencia un bajo reconocimiento de Bienestar Universitario como agente fortalecedor en la formación integral desde el desarrollo humano de la comunidad estudiantil.

Bajo esta mirada se enfoca el aspecto del desarrollo humano desde la mirada de la Organización de las Naciones Unidas (2019), el cual se refiere al proceso que una persona o comunidad sigue en pro de la mejora de su calidad de vida desde un reconocimiento evolutivo de una sociedad próspera en su contexto. Es aquí donde puede decirse que por medio de un enfoque de capacidades pensando lo que una persona es capaz o no de hacer tiene relación con esa evolución mencionada. Desde una mirada económica, educativa, ambiental y generadora de oportunidades. la evolución de la palabra desarrollo ha generado que la economía se vea muy arraigada a él, pero no lo único que la preserva. Es por esto que la ONU definen al desarrollo como el proceso de expansión de las capacidades de las personas que amplían sus opciones y oportunidades direccionando el concepto al progreso y al bienestar de las personas, evidenciando la integración de aspectos de desarrollo social, desarrollo económico y como un paradigma general que va de la mano con el desarrollo sostenible. Cobrando mayor fuerza desde la mirada de la ética del cuidado y la creación de capacidades al presentarse por medio de la educación, la cual juega un papel muy importante, puesto que es la encargada de generar que las próximas generaciones cuenten

con un conocimiento perdurable sobre el bienestar, tal como lo presenta la UNESCO (2016), en el desarrollo desde las EDS (educación para el desarrollo sostenible), cuando la educación se orienta y fortalece mediante los procesos de enseñanza-aprendizaje que lugar a la transversalidad que existe entre los temas de programas de estudio exigidos y el bienestar. Esta misma entidad en su programa de acción mundial para la educación para el desarrollo considera que la responsabilidad de la juventud educativa frente a los temas de desarrollo humano, creación de capacidades y ética del cuidado, son un eje que sostiene la educación no solo en un grado cognitivo, sino que debe entenderse desde los aportes como seres sociales en la vida diaria.

Tomando estas ideas, es importante identificar la forma de fortalecer desde el área de Bienestar Universitario los procesos de enseñanza-aprendizaje para los estudiantes generando una comprensión de los temas mencionados en dirección a la calidad de vida generada desde los hábitos saludables y que esta aporte a la formación del Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes con una participación activa desde que concluya en Bienestar como agente formados y así generar un impacto en el reconocimiento del área y su importancia dentro del programa académico.

Así mismo, el objetivo de una Educación de calidad tomado de la ONU con la pregunta ¿Por qué es importante la educación? Y donde enuncia, “la educación es la clave para empoderar a las personas de todo el mundo para que lleven una vida más saludable y sostenible” (Naciones Unidas, 2015) se estima que, esta tiene el deber de proveer posibles soluciones, como son la inducción y generación de hábitos saludables encaminados a la calidad de vida de las personas no solo a nivel personal si no de sociedad donde contribuyen teorías como la de Martha Nussbaum y su propuesta para el desarrollo humano

desde la creación de capacidades, así mismo, no sólo entendidas desde las áreas académicas propiamente dichas, sino desde esos espacios de esparcimiento, aprovechamiento del tiempo libre que hace que Bienestar Universitario sea un componente de calidad y desarrollo.

Por esto, es que la educación superior debe ir pensada a ese desarrollo humano desde una perspectiva de crecimiento y fortalecimiento de experiencias en la sociedad, entendiendo la importancia de una formación integral, donde el ser humano como profesional hace parte de una sociedad de cuidado, del cuidado del yo y del otro, pensado, como cuida mi ambiente y fomento así una relación estrecha con él desde una visión educativa.

Como se da a entender en los párrafos anteriores, el foco de investigación de este proyecto se relaciona al desarrollo humano con un estudio poblacional de la educación superior basado en el área de Bienestar Universitario, la cual, bajo términos de calidad educativa se rige por el decreto 1330 de julio del 2019, artículo 2.5.3.2.3.1.6 que presenta el modelo de Bienestar Universitario elaborado por el Ministerio de Educación Nacional, el cual tiene un carácter obligatorio, fomentando la salud física, emocional y psicológica de los estudiantes y su población en general, desde una perspectiva de integralidad y desarrollo humano, con actividades que permiten el tiempo de ocio y aprendizaje complementario, fomentando la articulación de espacios de participación, impulsando al desarrollo y el bienestar desde un papel individual, grupal y organizacional que contribuye a garantizar el bien-trabajar, el bien-aprender y el bien-enseñar de los miembros de la comunidad en pro de un beneficio recíproco, contemplado en actividades que impulsan al estudiante a ver más

allá de la academia y generar ese compromiso social que caracteriza a un profesional contribuyendo al desarrollo humano en general.

Es importante manifestar que la concepción de bienestar universitario en Colombia cuenta con brechas educativas puesto que no se tiene una claridad ni un criterio común en cuanto a lo formativo, la organización y perspectiva varía de una institución a otra, considerando que, aunque es obligatoria en las instituciones de educación superior, esta área no tiene aún un reconocimiento desde las áreas de conocimiento; se fundamenta como una política general universitaria en materia de vida y bienestar estudiantil declarado por ASCUN, (Asociación Colombiana de Universidades), en presencia de la ley 80 del 80 y la ley 30 de 1992.

Es por esto que como se ha mencionado anteriormente el presente proyecto toma como población estudio a la Corporación Universitaria CENDA y la carrera de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes que esta ofrece, entendiendo que esta población dentro de su perfil profesional aporta a proyectos de actividad física, salud, bienestar y de calidad de vida en el ámbito de la educación, la recreación y el deporte en diversos contextos, entre estos, Bienestar Universitario y áreas relacionadas a la salud y educación, el bienestar y la salud física en edades tempranas, en poblaciones jóvenes y adultas así como en espacios tanto académicos como laborales y en entornos naturales, además de ser la carrera con más demanda para esta institución y porcentaje más elevado de estudiantes a comparación con las demás carreras que esta ofrece.

A pesar de lo descrito anteriormente y las características poblacionales que se abordan se evidencia que no existe una relación estrecha de los estudiantes con las actividades de Bienestar Universitario y sus propósitos en temas de calidad de vida, lo que

repercute de cierta manera en la comprensión del actuar de Bienestar dentro de su formación, teniendo en cuenta que el área fomenta a formación desde un enfoque de desarrollo humano lo cual desde las EDS se presenta el objetivo de una educación donde el ser humano pueda aprender a vivir de manera sostenible en una perspectiva asistencialista donde no solo se busca elevar el nivel académico, sino espiritual, psicológico y fisiológico de los estudiantes; generando una bajo reconocimiento de espacios, decisiones y acciones que fundamentan a Bienestar Universitario, pero que se está viendo permeada como un área ajena a esa formación en materia de vida y bienestar estudiantil tal como se presenta desde ASCUN, (Asociación Colombiana de Universidades), como política educativa en presencia de la ley 80 del 80 y la ley 30 de 1992.

### **Pregunta Problema**

¿Cómo fortalecer desde el Bienestar Universitario los hábitos de vida saludable enfocados en una ética del cuidado y de desarrollo de capacidades humanas como parte de la formación integral de los y las estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación Universitaria CENDA?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Fortalecer la formación del Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación Universitaria CENDA desde la mirada de los hábitos de vida saludable mediante una propuesta pedagógica de Bienestar Universitario basada en la ética del cuidado y el desarrollo de capacidades humanas.

## **Objetivos específicos**

Conocer la percepción de los y las estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación Universitaria Cenda sobre Bienestar Universitario.

Identificar los fenómenos que dan explicación a la baja participación de las actividades de Bienestar Universitario.

Diseñar una propuesta pedagógica con características transversales que, desde las actividades de Bienestar se implementen en el área académica dirigidas al fortalecimiento de la formación en los y las estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.

Evaluar la propuesta pedagógica diseñada y su impacto desde la participación estudiantil, partiendo de los objetivos iniciales y las categorías de análisis propuestas en la investigación.

## **Justificación**

Desde el área de Bienestar Universitario se promueve la integración entre los miembros de una comunidad educativa con la participación activa, proactiva y de corresponsabilidad en sus actividades, las cuales son para todos y responsabilidad de todos y, más que un deber legal, se encarga de la gestión del bienestar en pro del desarrollo humano, la formación integral y la calidad de vida de los miembros de la comunidad, asumiendo su importancia y siendo conscientes de la necesidad de responder ante ésta en beneficio de todos, esto tenido en cuenta desde su misión donde se presenta como un área de apoyo académico que promueve la formación integral, logrando desde su visión el



sentido de pertenencia y la calidad de vida como parte fundamental de la vida de la comunidad Cendista. (Corporación Universitaria Cenda, 2020)

Bajo este precepto, en la Corporación Universitaria Cenda como misión, busca la “formación de ciudadanos con compromiso ético y responsable contribuyendo a la solución de necesidades de la sociedad y su desarrollo sostenible”, por ello es importante dentro de este proyecto fundamentar la importancia de mostrar la relevancia que tiene el área de Bienestar Universitario y el impacto que genera en la comunidad educativa en general en la formación profesional a los estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes. Es así cómo se aborda el tema de hábitos contrarrestando los malos tales como el sedentarismo, la falta de sueño, una mala alimentación lo cual desencadena estrés y así mismo una baja calidad de vida. Adicional el compromiso por un mundo sostenible desde la percepción personal y conjunta, dan el enfoque de ética del cuidado a la investigación en curso. Es aquí donde se pretende conocer la perspectiva de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, con el fin de formular una propuesta pedagógica de enseñanza-aprendizaje desde el Bienestar Universitario presente la importancia de cultivar hábitos saludables de vida.

Teniendo en cuenta que la carrera de educación física integra la salud, el cuidado del cuerpo y la salud mental desde su quehacer profesional y académico por medio de la actividad física y los hábitos saludables, se decidió realizar la propuesta con esta población estudiantil y así fortalecer sus procesos como futuros educadores en la actividad física, el deporte y la recreación, en términos de desarrollo humano contando con las capacidades que nos presenta Nussbaum (2011) en su libro crear capacidades.

Cabe mencionar la poca investigación que se ha realizado sobre el tema y como desde la propuesta descrita la Corporación Universitaria Cenda aumentaría la participación estudiantil entendido la perspectiva de los estudiantes para así presentarles la importancia tanto a nivel académico como de calidad de vida, fortaleciendo sus procesos cognitivos, físicos y académicos al contar con hábitos que promuevan su bienestar integral, cuidado de sí y de los demás.

## **Marco Referencial**

### **Antecedentes Investigativos**

El presente proyecto se basa en la pregunta de investigación ¿Cómo fortalecer desde Bienestar Universitario los hábitos de vida saludable enfocados en una ética del cuidado y de desarrollo humano como parte de la formación integral de los y las estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación Universitaria CENDA?, para sustentar y comprender el alcance investigativo que rodea dicho tema, se abordaron tesis de maestría y doctorado consultadas en los diferentes repositorios de universidades avaladas, además de artículos indexados de resultados en investigación los cuales aportan dentro de sus contextos internacionales, nacionales y locales los antecedentes necesarios que dan lugar a estudios de caso, procesos, referencias, teorías y resultados de investigación con el fin de generar un aporte significativo al conocimiento y que dé lugar a la pregunta de investigación propuesta. Posterior al rastreo se generó la elaboración de RAES los cuales compilan la información necesaria de cada uno de los postulados que se presentarán a continuación.

## **Antecedentes Internacionales**

Dentro del contexto internacional los antecedentes tienen como fuente: 1. Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica, España 2017; el trabajo realizado como estudio de caso: 2. Las capacidades humanas según el enfoque de Martha Nussbaum, España-Chile 2019; el proyecto de investigación: 3. Evaluación de los programas de Bienestar Universitario y la satisfacción académica de los estudiantes de la universidad nacional de Tumbes, Perú 2018; y la tesis doctoral titulada: 4. Indicadores psicofisiológicos en la adherencia del ejercicio físico, España 2018.

Con relación al estudio realizado por Berengel (2017), *en la* Universitat de les Illes Balears de España, el cual dentro de su objetivo general pretende determinar la asociación entre el sentido de coherencia, los estilos de vida, los factores socioeconómicos, el estado de salud y calidad de vida en la población universitario de la Universitat de les Illes Balears de España (p. 18), nos presenta con un estudio fenomenológico que se identifica la necesidad de implementar programas de educación para la salud, fomentando los estilos de vida saludable en la población universitaria en relación a la importancia y las implicaciones en la calidad de vida, el rendimiento académico y el desarrollo humano en un sentido de coherencia desde la niñez hasta la adultez a partir de un esquema de necesidades y fortalezas, lo que dentro de la investigación en curso se presenta desde la importancia de la calidad del vida del estudiantes y fundamentación de Bienestar Universitario desde el desarrollo humano como categoría descrita mas adelante.

Dentro de este marco ha de considerarse que la investigación aporta conceptos importantes como el sentido de coherencia, considerándose la capacidad para percibir que se es capaz de manejar cualquier situación independiente de lo que este sucediendo en la

vida (p. 30); presenta el concepto de estilo de vida a lo largo de la historia (p. 45), adicional la actividad física como un estilo saludable y sus implicaciones (p. 46) y una concepción de una alimentación adecuada (p. 59), así mismo las implicaciones a nivel de estrés y ansiedad referida al estímulo de cada uno de los conceptos antes mencionados.

Con el fin de potencializar el proyecto propuesto en esta investigación, se presenta la tesis doctoral enfocado en el tipo de investigación estudio de caso realizado por Andrades (2019), en la Universitat de Barcelona en el año 2019 cuyo objetivo fue,

Comprender la percepción sobre el desarrollo de las capacidades según el enfoque de Martha Nussbaum en estudiantes que cursan cuarto año de la carrera de obstetricia y puericultura de la universidad de Valparaíso de Chile en el periodo 2017-2018 y a partir de sus experiencias asociadas con su currículum y vida universitaria (p. 18)

Cabe mencionar que las principales características de la investigación se basan en la síntesis aportada por Arnal, Del rincón y Latorre 1992 citado por Andrades (2019), donde la construcción de hipótesis se formuló en torno a la pregunta de investigación antes mencionada y que como fundamentos teóricos se desarrollaron bajo la teoría de Martha Nussbaum para su explicación, fundamentos filosóficos, teorías académicas. Enlazada a diferentes pensadores y académicos que enriquecen y fortalecen la suya como son Amartya Sen (economía social), Howard Gardner (inteligencias múltiples), Stephen Covey (psicología del desarrollo humano) y Lawrence Kohlberg (desarrollo moral), destacando desde cada una, la relación con las capacidades y la influencia de estas en el ámbito académico universitario y el desarrollo de la persona.

Dentro de este contexto internacionales encontramos el estudio realizado por García (2015), en la Universidad Nacional De Tumbes, Escuela De Posgrado de Perú en el 2018, cuyo objetivo fue “Evaluar los programas de Bienestar para alcanzar la satisfacción académica de los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, 2015”, identificando los elementos de los programas de Bienestar Universitario, describiendo el nivel de satisfacción académica de los estudiantes. Dicha investigación pretende aportar mejoras en los programas de Bienestar Universitario mediante una evaluación y análisis de satisfacción de los estudiantes, abriendo la posibilidad a una educación más esperanzadora, potenciando el desarrollo humano de los estudiantes. Este mismo autor menciona a Caruso 2001, quien le aporta a su investigación la propuesta de no considerar que la educación es meramente un tema de escolarización y que es importante considerar los marcos de referencia necesarios para posibilitar el desarrollo personal y social. (p. 31)

Entendiendo la importancia de los temas que se abordan en esta investigación, contando que uno de ellos corresponde a la salud física como tema relevante de Bienestar Universitario, se toma la tesis doctoral de Arrabal, (2018) como aporte argumentativo donde por medio de un estudio fenomenológico presenta la inactividad física como uno de los problemas de salud pública del siglo XXI, y su relación con diferentes indicadores cognitivos y fisiológicos, y así mismo entendiendo la importancia de los aportes que Bienestar Universitario genera con actividades de tipo formativo en estos temas y la relevancia que tiene esto en la calidad educativa y la calidad de vida las personas tanto universitaria como general. (p. 31)

En relación a los temas abordados en las tesis consultadas, se toma el artículo de resultados de investigación denominado Health-Related Priorities, Perceptions, and Values

of University Students: Implications for Wellness Education de Cass, Holt , Criss, Hunt, & Redd, (2021) donde abordan la importancia de conocer las percepciones que influyen en las conductas de la promoción de la salud y como la educación universitario impacta en el Bienestar de su comunidad educativa favoreciendo el conocimiento y aplicabilidad bajo instrumentos de investigación como encuestas y análisis de las mismas.

### **Antecedentes Nacionales**

Dando continuidad al proceso de recolección de antecedentes, se presentan a continuación aquellos que desde el contexto nacional se han realizado en torno al tema abordado en el proyecto en curso, obteniendo las siguientes fuentes: 1. Etnografía de las prácticas de Bienestar Universitario, Bucaramanga 2020; el estudio de caracterización en 2. el funcionamiento del departamento de Bienestar Universitario con relación al mejoramiento de la calidad de vida y la formación integral de los y las estudiantes de trabajo social de la universidad, Cali 2018; y la investigación de 3. demanda de los servicios de Bienestar institucional de los diferentes estamentos (estudiantes, docentes y administrativos) de la Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt, Armenia 2015

Para empezar este análisis nacional es importante rescatar los estudios realizados en Colombia en torno al Bienestar universitario y su relación con la calidad de vida y la formación integral en las universidades, pero las cuales no abordan la relación directa hacia el desarrollo y creación de capacidades humanas, aun así rescatando en primera instancia el trabajo elaborado por Rojas, (2020), en la universidad Santo Tomás de la ciudad Bucaramanga en el año 2020 acerca de la etnografía de las prácticas de Bienestar universitario y donde plantea como objetivo “comprender las prácticas de Bienestar en la

educación superior” (pág. 8), permitiendo realizar un bosquejo histórico que construye las propuestas de Bienestar Universitario, desde la documentación referencial de la normatividad nacional atendiendo a la importancia de temas de calidad y acreditación en las instituciones universitarias, dentro de las transformaciones políticas, la formación integral y el desarrollo humano, tomando evidencia de cómo Bienestar Universitario incentiva dentro de sus prácticas las relaciones sociales como facilitadores en las relaciones de estudiantes, administrativos y docentes promoviendo el liderazgo y la integralidad humana.

Así mismo el estudio realizado por (Maira, Ibaguen , & Meneses , 2018) de caracterización del funcionamiento del departamento de Bienestar Universitario con relación al mejoramiento de la calidad de vida y la formación integral de los y las estudiantes de trabajo social de la universidad católica Pance diurno, en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium, en la ciudad de Santiago de Cali en el año 2018, genera un aporte muy importante al proyecto de investigación en curso, puesto que, presenta la importancia de Bienestar Universitario en el desarrollo humano y la formación integral de los estudiantes universitarios, exhibiendo al individuo y la multiplicidad de dimensiones que lo componen y como los programas y actividades de Bienestar Universitario fortalecen este componente, viendo al ser no solo desde el potencial cognoscitivo meramente adquisidor de conocimiento, sino como un ser integral, conformado por dimensiones afectivas, sociales, psicológicas, comunicativas, entre otras, todo esto presentado con el aval teórico pertinente de diferentes autores que reafirman la importancia de las actividades extracurriculares que favorece la integralidad, el desarrollo de capacidades, satisfaciendo necesidades de orden individual y colectivo que contribuyen

a la formación académica favoreciendo lo procesos de adaptación, preparación, permanencia entre otros factores de la vida universitaria, comprometiendo a la comunidad al desarrollo y participación de esta área tan importante en el ámbito académico.

Dando continuidad al contexto nacional se presenta el trabajo realizado por (Gómez & Medina, 2015) de la corporación universitaria empresarial Alexander Von Humboldt en Armenia, en el cual se realiza el estudio Demanda de los servicios de Bienestar institucional de los diferentes estamentos (estudiantes, docentes y administrativos), cuyo objetivo fue “Cuantificar la demanda de los servicios de Bienestar Institucional en la Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt de Armenia, con el propósito de explorar si la misma se corresponde con la oferta institucional o no” (pág. 6), con este objetivo lograron cuantificar el uso que les daban a dichos servicios, la frecuencia con la que los utilizaban, la pertinencia de los mismos frente a sus necesidades e intereses y la percepción que se tenía frente a la comunicación establecida entre Bienestar Institucional y la comunidad universitaria, esta investigación aporta referentes normativos, políticos, programas y servicios de las instituciones de educación superior, haciendo énfasis en cómo los programas de Bienestar Universitario, fomentan el desarrollo humano partiendo de un análisis de demanda de dichos servicios de Bienestar, aportando de manera definitiva a las acciones que debe emprender Bienestar Institucional con el fin de que sus programas y servicios sean de impacto, en la medida en la que se tenga conocimiento del estudiante para responder a sus necesidades e intereses y ajustar la estrategia de oferta de los servicios pertinentes (pág. 46).



## **Antecedentes Locales**

Finalmente se presentan antecedentes locales de la ciudad de Bogotá, con el fin de determinar los diversos contextos que darán fundamentación al proyecto, contando con las siguientes fuentes: 1. Formación y desarrollo de las capacidades. Perspectivas para una formación humanista desde el yo puedo fenomenológico y la teoría de Martha c. Nussbaum, Bogotá Colombia 2015; además el estudio de caso denominado 2. El deporte como área estratégica en instituciones de educación superior: El caso de la jefatura de deportes de la Universidad del Rosario, Bogotá-Colombia 2019; complementado por el estudio de caso 3. La responsabilidad social universitaria desde la perspectiva del desarrollo humano. Análisis a partir de cinco universidades colombianas, Bogotá-Colombia 2017; finalmente se presenta 4. La formación integral en la fundación universitaria Los Libertadores: una mirada desde el Bienestar Universitario, Bogotá-Colombia 2017.

Como primer antecedente local se obtiene la tesis doctoral Formación y desarrollo de las capacidades. Perspectivas para una formación humanista desde el yo puedo fenomenológico y la teoría de Martha c. Nussbaum, elaborado por (Carreño, 2015) de la Universidad Pedagógica Nacional, en el marco del programa de Doctorado en Educación cuyo objetivo general fue “Mostrar los elementos claves que constituyen la inteligibilidad de la mediación dada por la fenomenología del yo puedo de Husserl, la fenomenología del *homo capax* de Ricoeur, y el enfoque humanista de Nussbaum” (pág. 18), el método que sigue esta investigación se inscribe en una perspectiva teórica, se plantea entonces, como un proceso de construcción teórica que recurre al enfoque hermenéutico mediante la indagación, revisión, interpretación, y contrastación de fuentes teóricas para fundamentar la formación como desarrollo de las capacidades aportando así al proyecto una propuesta

desde lo fenomenológico con el enfoque de las capacidades humanas de Martha Nussbaum, desplegando el discurso del yo como sujeto de capacidades pensando en la formación humanista.

Dando continuidad al contexto local se presenta el estudio de caso: La responsabilidad social universitaria desde la perspectiva del desarrollo humano. Análisis a partir de cinco universidades colombianas de la universidad de los andes, realizado por (Carranza, 2017), la investigación presenta una descripción de los modelos de RSU (responsabilidad social universitaria) adoptados por las diversas universidades y la exposición de la forma como se han incorporado los elementos de desarrollo humano en las prácticas de la RSU de cada una de las universidades. Una conclusión muy importante que arroja la investigación es el hecho que las universidades contienen en sus documentos básicos, elementos absolutamente compatibles con la teoría del desarrollo humano, en su mayor parte no captan la esencia de esta y en el ejercicio de su RSU más que una filosofía que hace énfasis en formar mejores seres humanos, aplica prácticas que cobijan aspectos parciales del desarrollo.

Afianzando los estudios de caso presentados como antecedentes (Cruz, 2019) de la universidad del Rosario, en su investigación El deporte como área estratégica en instituciones de educación superior: El caso de la jefatura de deportes de la Universidad del Rosario, enfatiza en su contenido el tema de Bienestar universitario dado desde la importancia del deporte en el desarrollo educativo superior dentro de un plan estratégico, el cual, dado como herramienta permita a las instituciones contar con un plan estructurado que fomente la participación activa de la comunidad, adicional presenta las problemáticas con

las que cuenta el área de Bienestar Universitario, complementando su investigación con una revisión literaria de estudios y autores que afirman esa problemática.

Dentro del proyecto en curso esta investigación aporta un estudio de caso que permite evidenciar problemáticas de otras universidades y cómo las estrategias utilizadas por las mismas han llevado a que Bienestar Universitario en el área de deportes sea un desarrollador y promotor del bienestar. El estudio de caso cuenta con el proceso de planeación estratégica presentando objetivos a mediano plazo que contribuya al mejoramiento y reconocimiento de esta área.

Concluyendo los antecedentes locales (Garzón, 2015) en la Universidad Javeriana presentó un estudio de caso en su tesis de maestría en educación con el título La Formación Integral en la Fundación Universitaria Los Libertadores: una mirada desde Bienestar Universitario cuya pregunta de investigación fue “¿Cuál es el estado actual de la formación integral, desde las perspectivas de los docentes y de los estudiantes, en el departamento de Bienestar Universitario de la Fundación Universitaria Los Libertadores?” (p. 38), de los aportes es importante resaltar el componente de la formación integral presentada en la tesis a la cual se le realiza un análisis desde diferentes perspectivas, tales como su significado, el abordaje pedagógico de esta, la implementación por parte de los docentes y la relación entre la integralidad y comunidad universitaria, resaltando el proceso de incentivar el desarrollo personal de los estudiantes por medio de las diferentes actividades de Bienestar Universitario, la tesis presentada se enfoca en el área de deportes como fundamento de la generación de hábitos de vida saludable en los estudiantes para mantener un estilo y calidad de vida alto, cuidando la salud, física, mental y emocional, contrarrestando factores como la carga académica, el estrés y distractores externos. Lo que fundamenta el interés de mostrar

a Bienestar Universitario desde un enfoque transversal en esta investigación atendiendo a sus procesos como cultivador de calidad de vida.

## **Capítulo II: Marco teórico - conceptual**

Como parte del abordaje conceptual del proyecto en curso se tomarán como referencias las siguientes categorías: hábitos saludables de vida, ética del cuidado y desarrollo de capacidades humanas constituyéndose estas como eje fundamental de la investigación que se pretende elaborar.

### **Hábitos saludables y su impacto en la educación**

Como primera categoría y entendiendo la importancia de Bienestar Universitario frente a los hábitos de vida, en relación a la investigación se tienen en cuenta subcategorías que se relacionan a este, los cuales tienen que ver con temas de salud, actividad física, descanso, alimentación y bienestar. Para entender esto, se toma como primer referente el modelo basado en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable presentado por Pender (1996) citado por Meiriño, Vásquez Méndez, & Simonetti, (2012), esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción. Al fomentar los hábitos saludables en un ambiente educativo superior y en un área como la de Bienestar Universitario, se pretende generar un pensamiento de prevención en los estudiantes. Cuando se habla de prevención Pender (1996), habla de la acción temprana que se fundamenta en salud física y mental y los factores que influyen tanto internos como externos sobre estas y como la educación puede contribuir a ellos.

Teniendo en cuenta que, La Organización Mundial de la Salud en su constitución (1946) definió la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o afecciones” (p. 7). En consecuencia, estar sano es estar y sentirse bien en todos los aspectos: físico (salud del cuerpo), mental (estado de ánimo, modo de ser y actuar) y social con la capacidad de relacionarse e integrarse a la comunidad y sociedad en que nos toca vivir “La salud depende del equilibrio y armonía de las fuerzas y de las potencias” (Alcmeón, s.f. citado por Duperly, y otros, 2011 p. 28).

De este modo, como medio para responder a un estado de completo bienestar, los hábitos y los estilos de vida saludable se deben contemplar dentro de una estrategia amplia de promoción, donde el individuo y la comunidad asuman un protagonismo efectivo donde su objetivo no es conseguir un cambio de conocimientos, sino un cambio de actitudes que lleve a un cambio real de la conducta. Dentro de este orden de ideas se trata entonces de desarrollar capacidades y habilidades que permitan a las personas comportarse de manera saludable.

En función de lo planteado y apoyando este último párrafo se puede manifestar que el Bienestar Universitario como área educativa y de aporte al conocimiento, aborda los hábitos de vida saludable dentro de una población de jóvenes adultos que tienen la capacidad de aprender y asimilar hábitos que les permitan tener una calidad de vida desde ellos; se considera aprovechar este potencial para formar nuevas generaciones en actitud de cuidado, donde la educación juega un papel importante, revelándose como uno de los principales actores de una sociedad preocupada y responsable frente a la prevención de la salud física, mental, emocional y social.

Por ende, una carrera como la licenciatura en educación física debe contener los recursos y herramientas para obtener ese conocimiento e implementarlo, lo que favorece el nivel de profesionalismo y de labor docente como parte de la relación educación y sociedad, contribuyente a la calidad de vida del ser humano y su relación con el entorno; es importante resaltar que la carrera de educación física frente a la ley y lineamientos de la profesión están en la facultad de manejar y realizar actividades en pro de la salud y bienestar social, de acuerdo con la ley general de educación del MEN, (1994) artículo 5 párrafo 12, donde cita “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”, (p. 2) esto de la mano con las tendencias de la educación física las cuales son relevantes frente a un estilo de vida saludable con los siguientes énfasis:

Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.

Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre.

Énfasis en la psicomotricidad.

Énfasis en la estética corporal, el mantenimiento de la forma y la salud.

Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas.

Estas tendencias, presentes en las prácticas profesionales, se considera, pueden fortalecerse por medio del trabajo conjunto pedagógico y disciplinar con el área de Bienestar, planteando objetivos entre los cuales están la contribución a la formación integral del ser humano, la mediación emocional, la educación del movimiento, las capacidades psicomotrices y físicas, la salud, la formación de valores sociales, éticos y

estéticos, la formación de hábitos saludables, el ejercicio e higiene, el uso del tiempo libre y el desarrollo de la capacidad física y cognitiva del ser.

Para entrar en detalles y obtener una noción más clara de lo que son los hábitos y su relación con este trabajo, deben tenerse en cuenta dos conceptos, en este caso relacionado con una vida saludable y la diferencia que sostiene con un estilo de vida, es así como se toma el concepto de Botero (2010), quien define el estilo de vida como la forma en que cada individuo decide vivir, lo que opta por hacer en relación con su alimentación, sus horas de descanso, su sentir emocional, las actividades que realiza, su relación con el entorno, entre otras; es así como estas pueden ser o no catalogadas como saludables según el estilo tomado por él. Por otra parte, si hablamos de un hábito este mismo autor lo define como conductas aprendidas, y que se adquieren por medio de la práctica frecuente de un acto, es decir que los hábitos son los que fomentan los estilos. En este concepto entra en relevancia el contexto, la influencia cultural y social que ejerce un efecto sobre los hábitos y así mismo los estilos de vida de una persona; es así como la educación con los programas de Bienestar pretende fomentar y generar esos hábitos saludables fortaleciendo el autocuidado y el interés por el cuidado de su entorno, una persona saludable busca lo saludable en su hogar, su trabajo, su estudio y su planeta; adicional a esto, es importante resaltar la importancia de los hábitos saludables en el desarrollo cognitivo; contemplado desde una mirada neuro educativa se habla del “Downtime” (Rodríguez D. L., 2021), donde la pedagogía basada en la neurociencia socioafectiva, propende por un desarrollo con bienestar, refiriéndose a la reflexión que da sentido a una experiencia, lo que se vive y se hace esta permeado por el ambiente, el contexto, lo aprendido y lo que podríamos enseñar o tomar como parte de la vida, es así como desde la contemplación de una vida saludable, una

experiencia educativa por ejemplo una actividad de Bienestar genera reflexiones que impactan en la vida de la persona y en pensarse si se está o no formándose desde el trabajo educativo a la calidad de vida.

En esta perspectiva de reflexión al aislarse de la importancia de una formación de hábitos saludables, el ser humano genera factores de riesgo como se ha mencionado, a nivel físico, mental, emocional y social que repercute en enfermedades crónicas no transmisibles tales como las enuncia el Ministerio de Protección social, (2011) hipertensión arterial, enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular, obesidad, diabetes tipo 2 y cáncer, contribuyendo al aumento de morbilidad, mortalidad y discapacidad de la población (p. 17).

Si bien, se observa en los párrafos anteriores la relevancia que tiene el hablar de hábitos saludables en la educación y desde donde pueden fomentarse, se adquiere un eje comportamental de prevención donde entra un concepto a relucir basado en la ética del cuidado con una concepción ontológica, teorías de aprendizaje y la relación con la educación. Estas denotan una necesidad hacia una construcción de la teoría de la ética del cuidado vista desde perspectivas educativas y sociales que relacionan el entorno y sus implicaciones en el individuo.

### **Ética del cuidado y el autocuidado: una mirada desde el desarrollo humano**

Abordando esta categoría, tomando a Gilligan (2013) y la ética del cuidado, la autora propone la importancia de la responsabilidad social, la cual se basa en la búsqueda del bienestar de las personas, su enfoque moral se entiende como una acción en forma de ayuda, considerando que una persona tiene el deber de cuidar de sí y de los demás en conjunto con el ambiente físico. Esta misma autora fundamenta su pensamiento desde la labor de enfermería y la responsabilidad ética y moral que se adquiere, pero, es de



entenderse que no solo en una profesión como esta se puede implementar ya que es responsabilidad de todo ser humano aprender y adquirir la noción de cuidado en su vida.

Bajo esta misma profesión encontramos a la autora Pender (1975) citada por Aristizábal, Blanco, Sánchez, & Ostiguin (2011), quien introdujo el Modelo de prevención de la salud desde su profesión en la academia, bajo su teoría expresa que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano, este modelo, afirma la autora “pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno, intentando alcanzar un estado de bienestar” ( p. 17). Así mismo el World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen, (1998) en su libro Health Promoting Universities, se aborda el concepto de “health-promoting” en la vida universitaria. Sustentando su teoría, se toma como referencia la teoría del aprendizaje de Bandura y el modelo de valoración de las expectativas de la motivación humana de Feather. En relación a este trabajo y con el fin de entender los procesos de aprendizaje frente a la ética del cuidado y desde la importancia que esto tiene en la educación, de estos dos autores tomados por Nola se abordará a Bandura con mayor detenimiento más adelante.

En relaciona lo expuesto es como desde una perspectiva educativa el aporte de la autora Noddings (1988) citada por Vásquez (2009), aplica la educación moral relacionada a esa ética del cuidado y fundamentada desde la teoría de hábitos de Aristóteles, la cual se define como esa virtud de comportarnos bien o mal en la medida en que la naturaleza predispone al sujeto, entendiendo esa naturaleza como el entorno, el contacto y, en este caso, la formación educativa universitaria y su implicación en la toma de decisiones y aprendizajes que favorecen los estilos de vida y una ética del cuidado. Esta misma autora defiende que la motivación de actuación de un sujeto frente al interés del cuidado y la

moral se relaciona a la persona y sus experiencias, lo que vive y aprende de sí y su entorno, entendiendo su pensamiento Aristotélico desde una actuación moral como un ejercicio de valor, afirmando que un aprendizaje lleva a una acción dada desde la siguiente lógica: si aprendemos honestidad, practicamos la honestidad, si aprendemos generosidad, practicamos generosidad, si aprendemos a ser saludables así mismo practicaremos una vida saludable y si aprendemos a cuidar de sí y de los demás eso será lo que practicaremos a nivel ético y moral.

Visto de esta forma y dando continuidad al pensamiento aristotélico que sustenta esta teoría bajo el precepto mencionado de ética y moral, este pensador nos invita a reconocer la importancia de las emociones, contando con el hecho de que las emociones, según Nussbaum (1996) citada por Cantillo & Yáñez (2017), quien las combina con las teorías contemporáneas de la emoción y su relación con la vida humana, defiende la integración de los aspectos cognitivos y emocionales que describe la relación entre mente y cuerpo, vinculando su ideal eudemonista que es visto desde una perspectiva moderna en la importancia del hábito, su práctica y como la educación lo fortalece concibiendo el concepto del buen vivir visto en la siguiente categoría.

### **Capacidades Humanas: Un camino al bienestar**

Presentando una cohesión de lo anteriormente expuesto, el desarrollo humano visto desde una perspectiva de bienestar abordado en párrafos anteriores, Nussbaum (2011), propone la creación de capacidades, entendiendo que la capacidad se denota en cada persona al estar en condición de obrar. Las capacidades para Nussbaum son un juego de condiciones del ser y hacer de una persona y los recursos con los que cuenta en una sociedad para lograr un desarrollo pleno de vida, proponiendo así un nuevo paradigma

conocido como el enfoque de desarrollo humano o de las capacidades. Es por esto que, la autora defiende el desarrollo humano desde la evaluación de la calidad de vida y como se concibe a partir de la disponibilidad de oportunidades para cada ser humano, “trabajar por el desarrollo humano”, afirma, es crear un ambiente propicio para que los seres humanos disfruten de una vida prolongada, saludable y creativa (p. 19).

Si bien para esta autora la creación de capacidades desde el desarrollo humano consiste en entender la calidad de vida no solo a nivel económico sino social y de persona misma, asignando relevancia al concepto de vivir bien con pensamiento eudemonista, el cual consiste en justificar desde varias teorías un alcance de la felicidad, tomado de un pensamiento aristotélico, que refleja, que para llegar a esta, es importante generar el hábito, el cual se cita en párrafos anteriores, dando validez a esta práctica y la influencia de la educación en ella, envolviendo la experiencia humana y las emociones que permiten como lo menciona Nussbaum (2011) citado por Rodríguez (2012), “una vida floreciente” (p. 155).

Desde este orden de ideas y como parte del fortaleciendo de la teoría del desarrollo humano desde la creación de capacidades, vale destacar el trabajo teórico y aportes de Amartya Sen (1999) citado por London & Formichella (2006), donde define el desarrollo como “un proceso de expansión de las capacidades que disfrutan los individuos” (p. 5), esta perspectiva de desarrollo fortalece el concepto de capacidades humanas que dan sustento a los trabajos de Nussbaum, para este autor las capacidades son “un conjunto de oportunidades (habitualmente relacionadas) para elegir y actuar” (p. 5), haciendo referencia a aquello que es factible para cada persona. Para Nussbaum, ese elegir y actuar no son simples habilidades que residen en las personas, tomando la teoría de Sen, entiende que,

estas se dan por una serie de oportunidades como se mencionó anteriormente, creadas a partir de la combinación de las facultades personales y el entorno político, social y económico, defendido por los dos autores. Dando paso a que es factible desde la educación hacer parte de estos entornos e influir en la toma de decisiones y posturas de una persona frente a su calidad de vida y lo que se define como el buen vivir.

Es por esto que, aludiendo al párrafo anterior, es importante reconocer el concepto de buen vivir, descrito por Huanacuni Fernando (2010) citado por Caudillo & Alicia (2012). Este concepto se origina en los pueblos indígenas de Bolivia y Ecuador desde el año 2008, los cuales sustentan la convivencia del ser humano en diversidad y armonía con la naturaleza, consigo mismo y los demás.

Por consiguiente, bajo este concepto se tiene en cuenta el aporte al desarrollo humano a ese buen vivir y una visión de necesidades para esa creación de capacidades y desarrollo, las cuales expone Max-Neef, (1986) en su libro “Desarrollo a Escala Humana”, donde explica las necesidades bajo la perspectiva del ser, sus potenciales y capacidades, ve el desarrollo desde la persona y no desde los objetos, a lo que alude la calidad de vida. Este autor postula una serie de preguntas que infieren en ese concepto de desarrollo, calidad de vida y necesidades, lo cual permite entender la relación que estas poseen en las personas; entre estas, se toman dos preguntas relevantes para esta investigación, “¿Que determina la calidad de vida de las personas?” teniendo en cuenta que la calidad de vida dependerá de las posibilidades que una persona posee para satisfacer sus necesidades fundamentales, lo que evoca la segunda pregunta “¿Cuáles son esas necesidades y quién decide cuáles son?” (p. 16).

Partiendo de estas preguntas, el autor ha mencionado una “crisis del estado de bienestar” (p. 5), para lo cual propone un desarrollo sustentado en la satisfacción de necesidades humanas fundamentales, logrando dar a entender la transformación de la persona-objeto a persona-sujeto, siendo esto un desafío para cada actor social que preside a una persona, como es; el entorno, las creencias y cómo se ha mencionado anteriormente y relacionándolo con este postulado, las capacidades y la influencia de la educación en ellas. Teniendo en cuenta las preguntas expuestas por Max Neff, se puede determinar la calidad de vida de los estudiantes de educación física de la Corporación Universitaria Cenda por medio del entendimiento de sus necesidades y generar en gran medida una corresponsabilidad institucional que permita por medio del área de Bienestar Universitario buscar la posibilidad de satisfacerlas a través de sus actividades, entendiendo que cada persona establece necesidades personales pero que en el ámbito académico pueden relacionarse con el perfil profesional y así entender cuáles son y cómo pueden ser satisfechas, para lograr disminuir esa crisis que menciona el autor. Bajo las premisas mencionadas por el autor es necesario partir además de esas el compromiso que asume la sociedad frente a la contribución de las necesidades desde el desarrollo de las capacidades internas y externas que expone Nussbaum (2011), y la responsabilidad de la educación frente a ellas cuando habla de los recursos necesarios que potencializan temas como la salud física y mental y como se entiende a lo largo de este trabajo, parte de esta responsabilidad la adquiere el área de Bienestar Universitario.

Con el fin de tener una idea clara de las capacidades propuestas por la autora, tomadas como parte fundamental junto a la ética del cuidado, es necesario entender cuáles son y a que corresponde cada una, para así llegar a utilizarlas más adelante dentro de los

componentes del diseño metodológico y la recolección de información propuesta en el siguiente capítulo en miras de determinar si son parte del trabajo que Bienestar Universitario hace por los y las estudiantes de la Corporación Universitaria Cenda; es así que Nussbaum (2011), propone 10 capacidades centrales las cuales contribuyen al desarrollo y funcionamiento que son caracterizadas de la siguiente forma:

- Vida: poder vivir hasta el término de una vida humana de una duración normal; no morir de forma prematura.
- Salud física: poder mantener una buena salud, incluida la reproductiva; recibir una alimentación adecuada; disponer de un lugar apropiado para vivir.
- Integridad física: poder desplazarse libremente de un lugar a otro; estar protegidos de los ataques violentos, incluidas las agresiones sexuales y la violencia doméstica; disponer de oportunidades para la satisfacción sexual y para la elección en cuestiones reproductivas.
- Sentidos, imaginación y pensamiento: poder utilizar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento, y hacerlo de un modo “verdaderamente humano”, un modo formado y cultivado por una educación adecuada que incluya la alfabetización y la formación matemática y científica básica. Poder usar la imaginación y el pensamiento para la experimentación y la producción de obras y actos religiosos, literarios musicales o de índole parecida, según la propia elección. Poder usar la propia mente en condiciones protegidas por las garantías de la libertad de expresión política y artística, y por la libertad de práctica religiosa. Poder disfrutar de experiencias placenteras y evitar el dolor.

- Emociones: poder sentir apego por cosas y personas externas a nosotras y nosotros mismos; poder amar a quienes nos aman y se preocupan por nosotros, y sentir duelo por su ausencia; en general, poder amar, apenarse, sentir añoranza, gratitud e indignación justificada. Que no se malogre nuestro desarrollo emocional por culpa del miedo y la ansiedad.
- Afiliación: a) poder vivir con y para los demás, reconocer y mostrar interés por otros seres humanos, participar en formas diversas de interacción social; ser capaces de imaginar la situación de otro u otra. b) disponer de las bases sociales necesarias para que no sintamos humillación y sí respeto por nosotros mismos; que se nos trate como seres dignos de igual valía que los demás. Esto supone introducir disposiciones que combatan la discriminación por razón de raza, sexo, orientación sexual, etnia, casta, religión u origen nacional.
- Otras especies: poder vivir una relación próxima y respetuosa con los animales, las plantas y el mundo natural.
- Juego: poder reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas.
- Control sobre el propio entorno: a) Político. Poder participar de forma efectiva en las decisiones políticas que gobiernan nuestra vida; tener derecho a la participación política y a la protección de la libertad de expresión y de asociación. b) Material. Poder poseer propiedades y ostentar derechos de propiedad en igualdad de condiciones con las demás personas; tener derecho a buscar trabajo en un plano de igualdad con los demás; estar protegidos legalmente frente a registros y detenciones que no cuenten con la debida autorización judicial. En el entorno laboral, ser capaces de trabajar como seres humanos, ejerciendo la razón práctica y

manteniendo relaciones valiosas y positivas de reconocimiento mutuo con otros trabajadores y trabajadoras. Nussbaum (2011, p. 53-54)

Entendiendo estas 10 capacidades presentadas por Nussbaum (2011), se genera una relación para el abordaje de la investigación junto a las categorías anteriores, donde la relación con la ética del cuidado y los hábitos saludables hacia el educador físico es comprendida en el siguiente cuadro.

*Cuadro 1: Enfoque de capacidades*

<b>Capacidades</b>	<b>Enfoques</b>	<b>Objetivo hacia el Cuidado de sí</b>	<b>Objetivo hacia el Cuidado de otros</b>	<b>El porqué de los hábitos</b>
<b>Vida</b>	Buen vivir	Gestiona desde su	Fomenta el cuidado	El Bienestar
<b>Salud física</b>	Hábitos, alimentación adecuada, salud física y mental	cuidado integral y la creación de hábitos de vida saludables a su salud física y	de los otros por medio de los hábitos saludables en pro del buen vivir, fortaleciendo	Universitario busca el: Bien - estar Bien - trabajar
<b>Integridad física</b>	Dignidad, seguridad, sexualidad	mental aportando a fomentar una vida digna, saludable y sostenible.	la integridad y la salud física y mental.	Bien - aprender Bien – enseñar Todos estos en beneficio recíproco, para entender si el estudiante tiene un descanso óptimo,



una alimentación e hidratación adecuada durante el día, basada en nutrientes esenciales como verduras, proteínas, frutas, carbohidratos complejos y fuentes de fibra.

<p><b>Sentidos, imaginación y pensamientos</b></p>	<p>Educación, corporalidad, expresión artística, creatividad y motivación</p>	<p>Desde la expresión corporal y verbal da paso a la creatividad, desde la recreación y el aprovechamiento</p>	<p>Por medio del juego, las actividades físicas, deportivas, el arte y la creatividad promueve la</p>	<p>Concebir desde el desarrollo personal el impacto a la población educativa El ocio y el descanso como factores de</p>
<p><b>Juego</b></p>	<p>Aprovechamiento del tiempo, ocio, actividades recreativas</p>	<p>del tiempo, fomentando un pensamiento crítico y reflexivo sobre como vivo y como</p>	<p>concepción del buen vivir y la reflexión crítica sobre la calidad de vida usando los</p>	<p>desarrollo, tomar unos minutos para relajarse y desconectarse de lo que hay alrededor</p>
<p><b>Razón práctica</b></p>	<p>Formación axiológica, pensamiento</p>	<p>organizo mi día a día, entendiendo esa búsqueda</p>	<p>sentidos, la imaginación y el</p>	

crítico y reflexivo, proyecto de vida, perspectiva profesional

formativa a nivel personal y profesional.

pensamiento con los demás.

<b>Afiliación</b>	Participación, reconocimiento del otro, empatía, respeto a la diversidad	Participa activamente de actividades en pro de su calidad de vida dedicando tiempo para interactuar con su entorno natural, familiar y social contribuyendo a su desarrollo emocional.	Promueve que en su entorno haya una interacción que fomentan los lazos y la empatía en el reconocimiento de la importancia del medio y el rol de la sociedad.	Las relaciones interpersonales que se crean desde el bienestar, como veo y entiendo al otro y a mi entorno.
<b>Otras especies</b>	Cuidado del medio ambiente, respeto por cada ser viviente, plantas, animales y humanos			
<b>Emociones</b>	Relaciones familiares y sentimentales, relaciones académicas y			

profesionales,  
cuidado y  
atención hacia  
los demás

**Control sobre  
el propio  
entorno** Participación  
política, agente  
de derechos y  
deberes,  
relaciones de  
igualdad con los  
que hacen parte  
de mi universo

Fuente: Creación propia

### **Marco pedagógico**

Desde las categorías presentadas, es importante reconocer la relación con el ámbito académico y como estas son recogidas por medio de los estilos de aprendizaje. Los cuales por medio de un área como Bienestar Universitario se pueden adoptar y así afianzar desde la relación con la ética del cuidado y el desarrollo humano el fortalecimiento de los hábitos saludables que se busca en los estudiantes. Visto de esta forma se toma el aprendizaje social, postulado por Bandura (1977) citado por Vergara, (2020) relacionada a la teoría de Pender (1975) citada en párrafos anteriores, entendiendo que cuando se incurre en el aprendizaje desde la observación de las acciones de otros, se puede relacionar a fomentar

los hábitos saludables y entender la ética del cuidado desde el reconocimiento de su importancia y como el ambiente y personas que están en él pueden generar un impacto en la implementación de estos en la vida cotidiana del sujeto. Este mismo autor postula una serie de estados mentales los cuales son importantes en el momento del aprendizaje, siendo relevante el hecho que por medio de la observación se puede conducir al aprendizaje, pero así mismo, denota que el aprendizaje va de la mano con el estado mental y la motivación, jugando estas dos un papel importante en determinar si un comportamiento se aprende o no. Para esto, describió la influencia que tiene el reconocimiento del sentido de logro que forma parte de la recompensa interna, como el orgullo y la satisfacción. En conclusión, este autor describe su enfoque como una teoría cognitiva social, se aprende por medio de la experiencia y la atención del ambiente, de los sujetos implicados en él, lo que se manifiesta en un nuevo comportamiento.

Dentro de este marco y atendiendo a la teoría postulada anteriormente en relación al aprender por medio de la experiencia, Kolb (1984), citado por Gallego & Alonso, (2007) nos habla de los estilos de aprendizaje desde una perspectiva en etapa adulta, siendo importante para esta investigación puesto que la población tomada se encuentra en esta etapa. Continuando con la idea de este autor, factores como la herencia, experiencias anteriores y exigencias del ambiente determinan un enfoque al aprendizaje. Afirma que el aprendizaje se logra según la percepción y como esta se procesa, para lo que describe dos tipos de percepción y dos formas de procesamiento de la información. La primera está enfocada en la percepción de la información por medio de experiencias concretas y por medio de la conceptualización abstracta y la segunda tiene que ver con el procesamiento de la información por medio de las experiencias activas y la observación reflexiva.

Entendiendo estas percepciones y formas de procesamiento Kolb (1984), determina que no todas las personas aprenden igual, lo que denota que en un concepto de cuidado y hábitos se deben tener en cuenta las percepciones del sujeto y como este asume una postura frente a ellas, así mismo, como pueden ser aprendidas y dirigidas a la calidad de vida del sujeto.

Es por eso que, entendiendo a Bandura (1977), desde un enfoque cognitivo-social, donde la observación y las relaciones comprenden un comportamiento y adquisición de conocimientos a través de la experiencia y a Kolb (1984), apoyándolo desde su discurso sobre la experiencia y el ambiente, donde la percepción y las formas de procesamiento entran a entender los estilos de aprendizaje; los autores Dunn y Dunn (1972) citados por Gallego & Alonso, (2007) entran a fortalecer estas teorías desde su modelo de variables, influyentes en la manera de aprender, las cuales se encuentran en cinco bloques de estímulos donde cada uno posee elementos que influyen de forma favorable o desfavorable en el aprendizaje, y que resaltan en qué y cómo trabajar desde el área de Bienestar Universitario para generar un impacto en la población, estos estímulos corresponden a:

1. Ambiente inmediato: Sonido, luz, temperatura, diseño, forma del medio.
2. Propia emotividad: Motivación, persistencia, responsabilidad y estructura.
3. Necesidades Sociológicas: Trabajo personal, grupal y colaborativo.
4. Necesidades Físicas: Alimentación, tiempo, movilidad y percepción.
5. Necesidades Psicológicas: enfoque analítico-global, reflexivo-impulsivo y la dominancia cerebral.

Con estos tres autores se pretende entender el cómo, porqué, cuándo, dónde y para qué se deben tener en cuenta los estilos de aprendizaje en un proceso formativo desde la

ética del cuidado y su relación con los hábitos saludables ligados a la educación, sin dejar de considerar la libertad de decisión que toma una persona y su acción sobre ella que determina el desarrollo humano, para lo cual se postuló la tercera categoría enmarcada en las capacidades humanas. Como principal representante se toma el trabajo de la filósofa Nussbaum considerada una de las pensadoras más notables en la comprensión de teorías cognitivas y de desarrollo, dadas desde la emoción al campo de la política, la educación, la ética, las relaciones interpersonales, la sociedad, entre otras.

Relacionando este enfoque y como parte de los objetivos se busca presentar una propuesta que brinde estrategias a Bienestar Universitario frente a la participación activa de los y las estudiantes de la licenciatura en educación física, recreación y deportes de la Corporación Universitaria Cenda para así fortalecer desde esta área institucional su formación profesional. Basados en el paradigma crítico social que se menciona en el siguiente capítulo donde se enmarca el interés del conocimiento en búsqueda de la transformación de una realidad y bajo las categorías enmarcadas en este proyecto en hábitos saludables, la ética del cuidado y la creación de capacidades en un marco de conocimiento, aportando desde lo personal, social y educativo a la formación integral del estudiante desde un componente transversal de la educación tomado desde Hernández (2018) citado por Martínez & Martínez Hernández, (2019) donde alude al término de transversalidad como la ubicación que se pretende ocupar dentro de los planes y programas de estudio, considerando su importancia social, teniendo en cuenta el desarrollo humano y la integralidad de la educación; la Corporación Universitaria Cenda maneja en su PEI el componente pedagógico de las competencias bajo un modelo crítico social el cual da espacio a promover el diálogo entre las disciplinas y áreas de la institución, buscado una

horizontalidad. (Corporación Universitaria CENDA, 2018) lo cual es pertinente para la implementación deseada en esta investigación.

Desde esta perspectiva, se busca activar la participación de los y las estudiantes apoyados en las asignaturas del programa académico de licenciatura en educación física, recreación y deportes, con espacios de reconocimiento y participación; es importante resaltar que no es un proceso fácil dentro de la institución puesto que la cultura de bienestar se ha basado en ser ajeno al componente académico visto como actividades aisladas. Se desea con esta investigación precisamente cambiar ese paradigma de actividades aisladas a ambientes enriquecidos de aprendizaje, donde la motivación es uno de sus componentes que fortalecen la cualificación disciplinar.

Es así, que para lograr el objetivo se resalta el enfoque pedagógico de la universidad que nos habla de la complejidad y que cita a Morin (1994), cuando presenta que la complejidad “implica transformar pensamiento y desmitificar ideas” (p. 9), además este mismo autor en su libro “El método VI”, nos habla de la ética del pensamiento, donde desde el pensamiento complejo reconoce “la autonomía de la ética” a lo que él llama la religación y lo conceptualiza como el reconocimiento del otro como semejante donde se establece el vínculo entre saber y deber que apunta al “trabajar por el bien pensar” y resalta el abandono al punto de vista mutilado que no es más que la separación entre disciplinas y que en contra respuesta busca en ese pensamiento complejo el conocimiento polidisciplinar o transdisciplinar, concibiendo las solidaridades entre los elementos de un todo, efectuando el diagnóstico donde se tiene en cuenta el contexto y la relación local-global (Morin, 2004). Lo que se puede concluir de este enfoque como aporte a este proyecto, es que apunta a entender la perspectiva de los estudiantes frente al área de bienestar, permitiendo buscar

estrategias para primero; desmitificar, como lo aborda el autor, la premisa en cuanto a que; bienestar “es un área netamente de ocio, de actividades extracurriculares o que no tiene un valor formativo dentro del programa” y así mismo revela la intencionalidad de una de las categorías de estudio frente a la ética del cuidado y como él lo llama la ética del pensamiento. Partiendo de esto se toma el concepto de educar según Soria (2018) citado por Martínez & Martínez Hernández (2019), “educar no solo implica impartir conocimientos abstractos sino fomentar la solidaridad, el respeto, la no discriminación y el bienestar” (p. 77) esto visto desde los fines propios de la universidad y fundamentados en su PEI de donde se trae a colación tres, considerados relevantes para esta investigación, como son:

- Contribuir a la formación humanística e integral de la persona en el contexto de la realidad nacional, regional, local y en escenarios crecientes de globalización.
- Propender por la formación de ciudadanos idóneos y competentes en los distintos campos de acción, con fundamento en los principios éticos y morales, democráticos y de solidaridad, vigentes en la Constitución Nacional, para contribuir a la construcción de un nuevo modelo de sociedad.
- Crear y desarrollar condiciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el bienestar de la Comunidad Universitaria.

Así mismo, desde los valores y principios de la universidad cuando hablan de:

“La búsqueda permanente de respuestas a las necesidades del hombre en lo intelectual, en lo humanístico, en el desarrollo de las competencias, para su enriquecimiento espiritual, estético y ciudadano, que desarrolla el ser



humano que propende Cenda, un ser humano que supera el antropocentrismo y va en la búsqueda de la con-vivencia con el otro, entiéndase el otro como todo ser vivo capaz de sentir.” Corporación Universitaria CENDA, 2018 (p. 9)

Dentro de este orden de ideas y visto desde las categorías propuestas antes mencionadas de la ética del cuidado, la creación de capacidades y los hábitos saludables se busca la construcción de una propuesta pedagógica con el fin de enriquecer los procesos formativos desde el área de bienestar, logrando a mediano plazo un trabajo interdisciplinar de lo extracurricular al programa de Educación Física.

### **Capítulo III: Marco metodológico**

#### **Paradigma crítico social**

Desde el paradigma crítico social que busca la transformación social, vista desde el pensamiento de la escuela de Frankfurt compuesta por Adorno (1947) y Horkheimer (1937) en su primera generación y con Habermas (1968) en la segunda, donde se fundamentan la emancipación del ser humano y que tomando a Arnal (1992) citado por Alvarado & García (2008), refiere a este paradigma como la idea de una ciencia social que origina sus estudios desde la investigación participativa y comunitaria, donde la transformación social da respuesta a las problemáticas de una comunidad y que por medio de la participación de sus miembros y el carácter autorreflexivo lo fundamentan. Es así que contrastando esta afirmación desde la investigación en curso y tomando una problemática ya descrita de la Corporación Universitaria Cenda desde el área de Bienestar Universitario, se busca la reflexión y participación de la institución en componentes dinámicos de corresponsabilidad,

llevado por el interés de la construcción de un conocimiento integral entendiendo el rol de cada miembro de la comunidad universitaria y su impacto en los procesos evolutivos de una educación propuesta a la creación de capacidades integrando y comprendiendo la praxis como lo plantea Popkewitz (1988) citado por Alvarado & García (2008), cuando afirma que algunos principios de este paradigma se basan en unir la teoría y la práctica, orientar el conocimiento, y proponer la integración de todos los sujetos, desde el investigador hasta el sujeto investigado y su contexto. Para Habermas (1996) citado por Alvarado & García (2008), el conocimiento es un producto que se configura desde el individuo o grupo de individuos preocupados por el desarrollo de las necesidades naturales, de esa necesidad de conocer y configurar las condiciones históricas y sociales. Este mismo autor justifica este paradigma desde el rol de la comunicación y el diálogo entre los participantes, lo que contribuye a una investigación de carácter emancipador lo que refiere según Freire (1995) citado por Freire, N (2009), la reflexión y el análisis crítico de las realidades tanto a nivel educativo como en la ciencia. Aludiendo a Kant, Hegel y Marx (s.f) que contribuyó a Habermas (1990), al estimar la coherencia de la razón crítica como instrumento que da explicación a las problemáticas sociales, su complejidad y su proceso de transformación Zitkoski (2000) citado por Freire, N (2009), concluye que el paradigma socio-crítico provee los fundamentos epistemológicos que dan razón al enfoque de esta investigación desde un abordaje mixto presente en el siguiente apartado.

### **Enfoque investigativo**

El proceso de la investigación se basa en el enfoque mixto, el cual se caracteriza por contener técnicas e instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos se busca el procedimiento riguroso, sistemático y crítico con una alta respetabilidad científica, dotado

del aspecto humanista, tomando desde lo cualitativo la inmersión del investigador en el contexto, donde no hay una distancia ni se objetiviza, generando en el investigador una mirada más sensible frente a las realidades sociales, lo que en esta investigación se enmarca en gran medida puesto que se desea conocer una perspectiva y enfocar está a la mejora de un área académica, así mismo desde los cuantitativo lograr que esa percepción se mida llegando a un análisis exhaustivo en la investigación. En este caso, siendo Docente de Bienestar Universitario de la Corporación Universitaria Cenda se cuenta con la facultad de esta mencionada “inmersión” lo que contribuye a darle un orden planeativo a la investigación que favorezca las cuestiones importantes en el trabajo de campo cualitativo; tal como la propone Hernández, Fernández, & Baptista (2014), al referirse que al contar con el acceso al contexto se tiene la facultad de elegir, evaluar, contactar a las personas involucradas en la investigación y así, obtener su buena voluntad y participación activa, logrando la recolección de datos e información relevantes para la investigación, así mismo, permite desarrollar los instrumentos pertinentes, dados desde unidades de análisis cuantitativos referente a las fuentes de la investigación que propone Lofland et al (2005) citado por Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista (2014).

Para maxwell (1996) citado por Gialdino (2006), existen cinco finalidades que se emplean en este tipo de investigación:

1. Comprender los significados que los actores dan a sus acciones vidas y experiencias y así a los sucesos y situaciones en los que participan.
2. Comprender un contexto particular en el que los participantes actúan y la influencia de este contexto en sus acciones.

3. Identificar los fenómenos e influencias no previstas y generar nuevas teorías fundamentadas en ellos.
4. Comprender los procesos por los cuales los sucesos y acciones tienen lugar.
5. Desarrollar explicaciones causales válidas analizando determinados sucesos que influyen

Bajo estas cinco finalidades se puede entender que desde un contexto educativo existen fenómenos que influyen en la formación de un profesional y su perspectiva entendiéndose esta como un proceso cognitivo que reconoce, interpreta y da significado a las sensaciones obtenidas del ambiente Vargas (1994). Para Barthey (1982) citado por Arias (2006), no sólo la psicología estudia este término, ya que se pueden encontrar diversos conceptos afirmando que es una forma de pensamiento con una conducta inmediata (p. 11). Vargas (1994), considera que un aspecto importante de la percepción es la elaboración de juicios constatando con Benites (1992), citado por esta autora cuando afirma que “la percepción no es un proceso lineal de estímulo respuesta sobre un sujeto pasivo, sino que por el contrario, están de por medio una serie de procesos en constante interacción y donde el individuo y la sociedad tienen un papel activo” (p. 49), en este caso en el área de Bienestar Universitario para así fundamentar el estudio desde la influencia y la participación. Morse (2004) citado por Gialdino (2006), refiere que “se recurre a la investigación cualitativa cuando se sabe poco de un tema o cuando un contexto es comprendido de manera deficiente” (p. 33) atendiendo a esto se puede generar como hipótesis en esta investigación que en la Corporación Universitaria Cenda el área de Bienestar se ha comprendido de manera deficiente y de ahí se desemboca la baja

participación estudiantil, entendiendo los fenómenos y explicaciones que nos aportaran la recolección de información y su posterior análisis tanto cuantitativos como cualitativos.

### **Tipo de investigación**

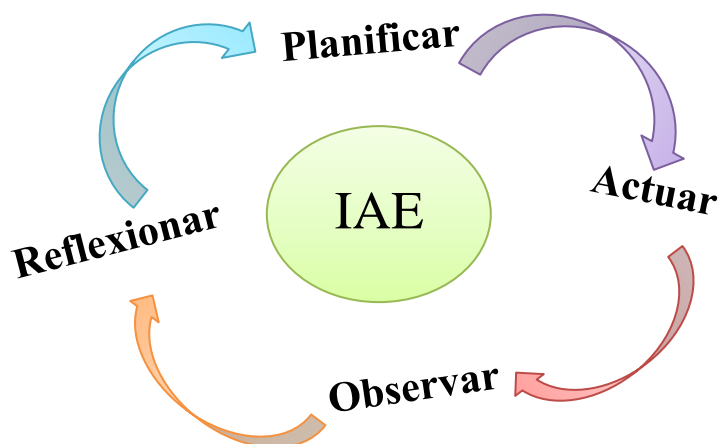
Entendiendo el enfoque investigativo, se aplica el tipo investigación – acción educativa, cuyo objeto de estudio se da por medio de una problemática comprendida desde la labor del docente en una población educativa específica, en este caso de nivel superior con los y las estudiantes de educación física de la Corporación Universitaria Cenda, con el fin de aplicar teorías y prácticas que generen mejoras en los procesos que darán explicación a la problemática abordada desde el punto de vista de los actores implicados en la situación problema (Elliot, 1993) y como señala Sandín (2003) citado por Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista (2014), la investigación - acción pretende, “propiciar el cambio social, transformar la realidad (social, educativa, económica, administrativa, etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación” (p. 496).

Lewin (1946) citado por Luna & Exposito López (2011), desarrolla la idea de la investigación-acción como método de intervención de los problemas sociales identificando cuatro fases: planificar, actuar, observar y reflexionar. Atendiendo a esta razón es que la investigación acción vista desde un enfoque educativo, pretende generar espacios de reflexión socio-crítica, tal como lo menciona Freire (1980) citado por Badillo (2015), afirmando que uno de los objetivos de la educación expone valerse de los componentes de cambio social y transformación, interviniendo en los actos y prácticas educativas dentro y fuera del aula. Es así como entendiendo este precepto y con un fin heurístico del bienestar, se logra desde un escenario investigativo comprender que el valor humano, sus capacidades, necesidades y calidad de vida se derivan desde la intencionalidad educativa en

un sentido humano intrínseco. Asumiendo esta idea Elliot, (2005) apoyado por las ideas de Peters (1988) da lugar a que “es necesario comprender que el valor humano se deriva de la intencionalidad educativa y deben presidir los principios de actuación que ponen en marcha la práctica educativa” (p. 11), así mismo explica cómo “el significado intrínseco de las tareas e intercambio en lo que se implican los alumnos es lo que va definiendo paulatina pero progresivamente el sentido y la calidad del desarrollo” (p. 11). tomando esta explicación se puede decir que en la práctica educativa no hay actividades indiferentes o sin sentido, es por ello que se busca desde una propuesta de desarrollo humano, creación de capacidades y ética del cuidado y por medio de la investigación acción educativa demostrar la importancia de empoderar la aplicación de los buenos hábitos y la calidad de vida como oportunidades que conllevan a estas y cómo esto influye en la vida personal, profesional y social en los y las estudiantes de la Licenciatura en Educación Física de la Corporación Universitaria Cenda, generando una transformación en su dinámica social, todo esto considerando que el programa de educación física forma a sus estudiantes desde el pensamiento crítico y científico con un saber pedagógico hacia el desarrollo físico, mental y emocional caracterizando desde la formación docente las diferentes estructuras sociales y asumiendo el interés por la calidad de vida, desarrollo e integralidad de ellos y sus futuros estudiantes.

Desde lo anteriormente mencionado y entendiendo las fases propuestas por Lewin (1946), basadas en un proceso cíclico que provee a la investigación el flujo de la información se presenta en el siguiente esquema:

*Ilustración 1: Fases de la investigación-acción educativa*



Fuente: Elaboración propia

Asimismo, como parte del abordaje de la investigación-acción educativa encontramos a Kemmins y MacTaggart (1988) citado por Herreras (2004), presentan el proceso orientador a la metodología con 6 características que permiten un mayor entendimiento de este tipo de investigación:

1. Se construye desde y para la práctica.
2. Pretende mejorar la práctica a través de su transformación, al mismo tiempo que procura comprenderla.
3. Demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas.
4. Exige una actuación grupal por la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases del proceso de investigación.
5. Implica el análisis crítico de las situaciones
6. Configura la espiral de ciclos antes presentada.

Estos 6 puntos permiten evidenciar la justificación razonada de la investigación en el ámbito educativo, de estas características se evidencia el trabajo colaborativo que tiene sus antecedentes en el aprendizaje con teóricos como Lev Vygotsky (1978), Piaget (1962),

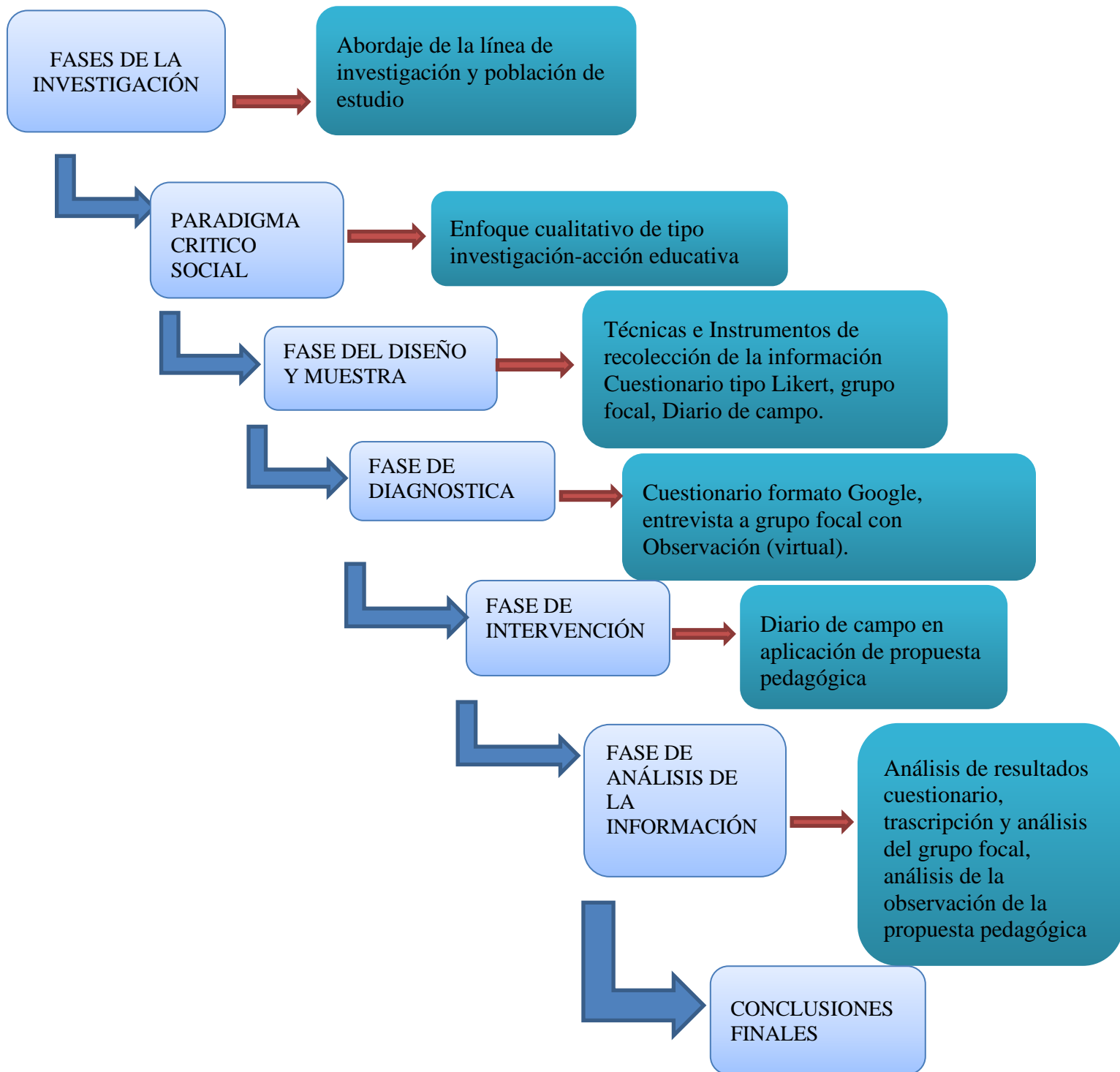
Perkins (1997) citado por González, y otros (2012). Tomando este último autor, Perkins (1997), formula desde la construcción social y cultural la afirmación “los seres humanos funcionan como personas más eficientes en el entorno porque eso les permite mejorar sus aptitudes y el interés” (p. 158) es así como desde el abordaje de temáticas que despierten el interés de los estudiantes desde las categorías propuestas se favorece a la formación del educador físico. Casamayor (2010) citado por González, y otros (2012) afirma que “el aprendizaje colaborativo permite a los estudiantes desarrollar competencias transversales necesarias para el desarrollo profesional, como son la planificación del tiempo, la comunicación, la solución de problemas y la toma de decisiones” (p. 157) teniendo en cuenta esto, la interacción con el área de Bienestar dentro del trabajo colaborativo no sólo visto entre estudiantes y docentes sino en esa relación entre la institución y sus diferentes áreas, genera que se promuevan con mayor profundidad los procesos del aprendizaje.

### **Fases de la Investigación**

Para entender y ordenar ese conjunto de trabajo desde la investigación-acción educativa de la mano con un trabajo colaborativo se requiere una planificación que lleve a resultados visibles; partiendo de los caracteres mencionados anteriormente se aborda un proceso que fundamentan las fases de la investigación, descritas desde la primera medida tomada de la línea de investigación, seguido del abordaje del tipo de investigación que lleva un proceso de recolección de muestras con sus respectivas técnicas e instrumentos lo que llevará a un análisis de la información y el proceso de evaluación de los resultados hacia un análisis final, tal como se evidencia en la siguiente ilustración:



Ilustración 2: Fases de la Investigación



Fuente: creación propia

## **Línea de investigación**

Desde el abordaje del documento y temáticas propuestas, se toma como línea de investigación de la Fundación Universitaria los Libertadores se toma Evaluación, aprendizaje y docencia fundamentada en tres ejes: evaluación, aprendizaje y currículo, esta cuenta con un constante análisis de los diversos retos de la educación, priorizando la responsabilidad como parte integradora de la calidad educativa, partiendo de propuestas formativas que permean el desarrollo académico, teniendo en cuenta la evaluación constante que argumenta el análisis y sus resultados posibilitando la mejora educativa. (Fundación Universitaria Los Libertadores, 2021)

Dicho esto, la formulación de un análisis frente al impacto de las actividades de Bienestar Universitario en el ámbito académico desde el desarrollo humano abarca una mirada frente a la educación y su preocupación por generar una formación integral donde el estudiante es visto más allá del carácter cognitivo como un ser generador de capacidades, preocupado por el competente humano desde la importancia del buen vivir. Al señalar que las instituciones universitarias proveen espacios de formación para dicho fin con las actividades de Bienestar, se presentan fenómenos observables que impactan en la vida académica y social de la comunidad.

## **Grupo de investigación**

Dentro de la línea de investigación descrita se encuentra el grupo investigativo La Razón Pedagógica, la cual en el ámbito académico y con los direccionamientos propios de la Fundación Universitaria Los Libertadores reúne los diferentes intereses de profesores y estudiantes en la generación y renovación del conocimiento, centrados en el quehacer pedagógico, ocupándose de los procesos de enseñanza aprendizaje. Tomado para el

abordaje de esta investigación su primer eje que se caracteriza por la concentración de problemáticas referentes a la docencia y la población estudiantil, así mismo tomando el segundo eje fundamental, el quehacer docente, el cual busca encontrar soluciones a las necesidades educativas. Desde esta mirada se pretende con esta investigación una contribución al desarrollo de la sociedad del conocimiento (Fundación Universitaria Los Libertadores, 2021). Dentro de este orden de ideas el grupo de investigación la razón pedagógica presenta unas líneas específicas de las cuales la investigación en curso se ubica en la línea enseñanza aprendizaje, buscando con ella analizar y potenciar los procesos de Bienestar Universitario de la Corporación Universitaria Cenda en la población estudiantil desde el objetivo final de una propuesta pedagógica como herramienta de fortalecimiento no solo del área institucional si no de la formación de las y los licenciados en educación física, entendiendo la corresponsabilidad que esto acarrea desde la ética del cuidado y el desarrollo humano, promoviendo el interés como área en facilitar los medios que aporten a la salud física, mental, cognitiva y emocional considerados como hábitos saludables en la formación del ámbito educativo.

## **Población y muestra**

### **Caracterización de la población de estudio**

Entendiendo la dinámica y metodología de investigación planteada como se ha mencionado anteriormente el grupo poblacional seleccionado para este proyecto son los y las estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Corporación Universitaria Cenda puesto que, dentro de su perfil profesional mencionado en la descripción del programa de la universidad, el licenciado en educación física busca “incidir en la calidad del desarrollo y apropiación del conocimiento a nivel científico,

pedagógico, ambiental y social desde un enfoque humanista con el reconocimiento de diferentes escenarios de formación como espacios de transformación social” (Corporación Universitaria Cenda, 2018); lo que lleva a entender que el Licenciado en esta área es un formador de desarrollo humano y que contribuyendo desde su vida personal y el entendimiento de un cuidado del yo, del ambiente y de los otros, busca equilibrar un saber pedagógico y una estructura social, pretendiendo evocar a un futuro profesional, comprometido a la creación de capacidades y que estas estén mediadas por una generación de oportunidades. Contando con procesos otorgados por un área como Bienestar Universitario se busca fortalecer el desarrollo integral del estudiante y su relación con los contenidos curriculares de la carrera tales como: Desarrollo humano y aprendizaje motriz, bienestar y calidad de vida, nutrición, ciencias de la vida, bioética y responsabilidad social, entre otros vistos a lo largo de la carrera, estas asignaturas propias del programa tomadas del plan de estudios que contribuyen a los elementos de información propios de esta investigación y a las categorías descritas de ética del cuidado, desarrollo humano y creación de capacidades vistos desde los hábitos saludables que suscitan a nivel físico, mental y emocional al ser humano fomentando el empoderamiento de los estudiantes frente al área de Bienestar desde sus procesos de aprendizaje, contando con una formación integral óptima y horizontal desde cada componente y área académica de la institución.

La Corporación Universitaria Cenda periódicamente realiza una caracterización de su población estudiantil, contando con el último boletín estadístico actualizado 2020-1, se toman datos tales como número de estudiantes inscritos en cada semestre y análisis de oferta y demanda por programas académicos, demanda del área de educación física pertinente en esta investigación, el boletín analiza variables demográficas, socioeconómicas

académicas y psicosociales que permiten plantear programas y acciones encaminadas a evitar la deserción estudiantil y apoyar la graduación oportuna definiendo estrategias que inciden en el mejoramiento de la calidad del servicio y el bienestar del estudiante según las necesidades que se presenten.

La información procedente del boletín suministrado por la institución arroja para esta investigación un dato de suma importancia donde se cuenta con 602 estudiantes del programa de Licenciatura en educación física, recreación y deportes siendo este el 37.5% de la totalidad de los estudiantes de la institución en relación a los diferentes programas que ofrece como: Danza y dirección geográfica que cuenta con el 22% y tecnología en entrenamiento deportivo que cuenta con el 18% del total de los estudiantes de pregrado.

Dentro de este marco se realiza un análisis poblacional en el programa de educación física de género y edad que permiten entender un análisis posterior frente a los objetivos planteados en la investigación, contando con un 46.4% de hombres y el 9.7% mujeres de toda la institución, con edades comprendidas entre 16 y 18 años al 9.5%, edades de 19 a 24 años un 57.6% y edades entre los 25 y 29 años es de un 18%, esto da un panorama claro de la población con la que se pretende trabajar considerada joven adulta. (Admisión y Registro CENDA Dirección y Evaluación Estadística, 2020).

Dentro de la caracterización de los estudiantes a nivel socioeconómico encontramos que la población pertenece a en su gran mayoría a estratos 1 y 2, esta información es suministrada por la universidad con datos estadísticos que se ubican en un porcentaje del 35.6% en estrato 2 y el 32.5% en estrato 3, con un mínimo de 9.1% en estrato 1 y el 0.8 y 1.5% en estratos 4 y 5. (Admisión y Registro CENDA Dirección y Evaluación Estadística, 2020)

En relación al tipo de población mencionado y los rango de edades presentes en la Licenciatura en educación física se puede especificar que la población se encuentran en una etapa entendida como joven adulta o adulto emergente, el primero visto desde la teoría psicosocial de Eric Erikson citado por Bordignon (2005), que la describe en edades de 20 a 30 años que cuenta con características de principios relacionados al orden social con patrones de cooperación que fomenta el sentido ético (p. 54), el segundo visto desde la teoría igualmente psicosocial de Arnett (2000) citado por Arciniega (2005), que lo sitúa entre los 18 a 29 años representando una etapa temprana que determina preguntas como ¿Quién soy? Y ¿Quién quiero ser?, considerándose un momento de incertidumbre y confusión (p. 150), lo que por medio de los programas de Bienestar Universitario se pretende abordar y fortalecer desde el desarrollo de capacidades y el trabajo de la ética del cuidado caracterizadas desde los hábitos saludables y cómo estos repercuten en la calidad de vida de los y las estudiantes en un momento inmediato y a futuro. Por consiguiente, entender el impacto que tiene a nivel poblacional la Carrera de Educación física siendo considerado el programa más fuerte y amplio a nivel poblacional de la institución es el punto clave para conseguir una información pertinente y amplia para la investigación en curso, considerando claramente las características anteriormente mencionadas.

### **Muestra**

De lo anteriormente mencionado y contando con una población de 602 estudiantes activos en la licenciatura en educación física, recreación y deportes distribuidos en los semestres I a X, se toma para la primera fase de recolección de la información al 25% de estos estudiantes que corresponde a 149 de ellos que de forma aleatoria y voluntaria acatando a la característica de muestra por conveniencia donde siendo esta una técnica que

se utiliza de acuerdo a la facilidad de acceso, disponibilidad de las personas y con un intervalo de tiempo que favorezca la investigación Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista (2014), ha generado un acceso y organización tanto de la población como de la muestra.

### **Características de la muestra**

Para esta fase con los estudiantes ya mencionados, se logra abordar a aquellos que actualmente toman asignaturas como desarrollo humano y aprendizaje motriz, bienestar y calidad de vida, nutrición, ciencias de la vida, salud y actividad física, práctica pedagógica y redacción de textos, contando con el permiso docente de cada una considerando que se eligieron además por la proximidad que se tiene con ellos y teniendo en cuenta su relación con las categorías descritas en el marco teórico siendo propicias para la aplicación de las diferentes herramientas a utilizar para la técnica de recolección de datos y su posterior análisis.

### **Técnica de recolección de datos**

En base al enfoque de la investigación se abordan tres (3) técnicas de recolección de datos, con el fin de suministrar la información pertinente que den respuesta a los objetivos planteados en la investigación. Como criterios de selección de las técnicas mencionadas a continuación. La investigación se basa en entender la perspectiva de los estudiantes mediante la fase diagnóstica con un cuestionario tipo Likert y con un abordaje profundo de esas perspectivas y fenómenos que las explican en el grupo focal contando con otros parámetros como participación e impacto, además de la fase de intervención que se implementa en el diario de campo con un proceso de observación, buscando fundamentar

los posteriores análisis requeridos como parte de la argumentación tanto de los resultados como de la respuesta al objetivo general de la investigación.

### **Técnica 1: Cuestionario**

Como parte de la primera fase de indagación se toma como técnica la elaboración y aplicación de un cuestionario tipo Likert con el fin de conocer y entender la percepción de los y las estudiantes frente a el área de Bienestar y sus componentes entendidos como planes de acción en salud integral, deportes, recreación, desarrollo humano y cultura, teniendo en cuenta además las categorías mencionadas en el marco teórico tales como: hábitos de vida saludable, ética del cuidado y creación de capacidades. En función de lo planteado se aplica el cuestionario elaborado con 20 afirmaciones con un estilo de respuesta a escala descrita así: *totalmente de acuerdo, parcialmente de acuerdo y totalmente en desacuerdo*, las cuales permiten identificar el criterio de los y las estudiantes desde una postura afirmativa, otra negativa y un punto medio o neutral que permite medir una opinión o actitud (Buck institute for education, 2021). Este tipo de técnica es utilizada con frecuencia en las ciencias de la educación ya que produce mediaciones de calidad, más precisas y con márgenes menores de error lo que para esta investigación es importante ya que se buscan datos que acaten a los objetivos propuestos. Para este instrumento de recolección se elaboró un formato digital en Google con las características previamente descritas, nombrado “Test de valoración Bienestar Universitario Cenda”, se aborda de esta manera debido a la actual situación de salud pública del Covid-19, logrando abordar el 25% del total de estudiantes de la carrera con 149 cuestionarios. (*ver anexo # 1*). El cuestionario contó con la validación por parte de profesionales a cargo de Bienestar Universitario y del programa de Licenciatura en Educación Física de Cenda; Liliamm Fernanda Ávila



Directora de Bienestar Universitario, Magister en Estudios y Gestión del Desarrollo, Lenis Adriana Beltrán Psicóloga de la Universidad y William Germán Soto Director de programa, Candidato a Doctorado en Pensamiento Complejo, quienes aportaron opiniones y recomendaciones en su elaboración para su correcta aplicación.

## **Técnica 2: Profundización con grupo focal**

Continuando con la fase de indagación se toma la técnica de recolección que busca profundizar en la información utilizando como instrumento la conformación de un grupo focal con los y las estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, para lo cual de manera voluntaria se solicita su participación. Se contó con 8 estudiantes del programa 2 mujeres y 6 hombres siendo este un número manejable y apropiado para el tema a profundizar tal como lo presenta Creswell (2005) citado por Hernández, Fernández, & Baptista (2014), los estudiantes se tomaron de diferentes semestres tales como I, II, VI, VIII, IX y X, lo cual permitió entender desde diferentes tiempo y procesos académicos las percepciones e ideas frente al tema. Debido a la actual situación ya mencionada del Covid-19 la entrevista con el grupo se realiza de manera virtual en un contexto tranquilo de diálogo y manteniendo su identidad anónima como parte confidencialidad de la información tal como lo menciona Morrow y Smith (1955) citados por Hernández, Fernández, & Baptista (2014), cuando afirman que por cuestiones éticas es preciso apearse a la confidencialidad, sustituyendo el nombre de los estudiantes en este caso por números del 1 al 8 para esto se diligenció por parte de ellos un consentimiento informado explicando la intención del ejercicio y teniendo en cuenta que su aplicación y tratamiento de la información se da netamente con fines educativos (*ver anexo # 2*), generando confianza puesto que se busca un espacio de opinión que pretende captar el sentir, pensar y vivir de

los participantes; visto de esta forma Kilinger (1995) citado por Hamui-Sutton & Varela (2013), define este instrumento como “un modo de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre el entrevistador y los entrevistados” (p. 56) en este caso docente de Bienestar Universitario y estudiantes de la Licenciatura, generando en la investigación un acercamiento directo a la población, sus perspectivas y opiniones referente a el área de Bienestar de la universidad y los temas propuestos en la investigación.

Por su parte, Martínez Migueles (2012) citado por Hamui-Sutton & Varela (2013), avalando esta técnica de profundización en la información indica que; este instrumento se enfoca en la pluralidad, la variedad de experiencias, actitudes y creencias que se tomarán de los y las estudiantes; lo que para esta investigación contribuye a conocer las bases y pensamientos referente a Bienestar Universitario teniendo en cuenta el análisis las categorías propuestas antes mencionadas y pensarse cómo se podrían fortalecer desde los procesos educativos e institucionales con el área de Bienestar Universitario, logrando generar una mayor participación y conocimiento frente a ellas; en este sentido se comprende la afirmación de Krueger y Casey (2000) citado por Fabian & Pacheco (2020), cuando habla del objetivo del grupo focal; que consiste en buscar un espectro de ideas, discutir situaciones, conductas y motivaciones influyendo así en los objetivos de la investigación.

En relación a lo expuesto, y desde la creación del formato presentado en el marco teórico (ver cuadro 1) sobre capacidades y sus enfoques, fortalecidas desde las características propias de la ética del cuidado, el cuidado del yo y de los otros con el componente de hábitos saludables, entendiendo la formación académica de los y las estudiantes de Licenciatura en Educación Física, se desarrolla una entrevista abierta donde

el entrevistador aunque se basa en una guía general tiene la libertad de introducir preguntas adicionales o manejarlas de forma flexible según el desarrollo de la sesión Ryen, 2013; y Grinnell y Unrau (2011) citados por Hernández, Fernández, & Baptista (2014) consiguiendo fomentar una conversación abierta entre los entrevistados mediados por el entrevistador abordando temas y preguntas acordes los objetivos específicos de la investigación, buscando en primera medida la identificación de los fenómenos que dan explicación desde la percepción y reconocimiento del área a la baja participación de las actividades de Bienestar Universitario que genera que ese acercamiento sea igualmente bajo. Las preguntas fueron formuladas desde la capacidad del pensamiento reflexivo propuesto por Nussbaum, (2011) y mediado por el diálogo entre entrevistador y entrevistados enfocándose en el ¡Porqué!, para así profundizar en las respuestas proporcionadas por ellos.

Como preguntas principales se consignan las siguientes:

- ¿Conoce las actividades que Bienestar Universitario ofrece? ¿Cuáles les gustan y por qué?
- Considera que el Bienestar Universitario es importante para su formación profesional, ¿Por qué?
- ¿Qué factores inciden en la participación de las actividades de Bienestar Universitario?

Evocando de ellas un tipo de conversatorio que permite la opinión personal, teniendo en cuenta el tipo de entrevista utilizado en el proceso tanto de elaboración como de aplicación al grupo focal, permitiendo la profundización según el desarrollo de la conversación con el grupo Hernández, Fernández, Baptista, (2014). Como parte de

conseguir esa cercanía y diálogo fluido durante la sesión se tomó un párrafo de la Teoría Aristotélica de la actuación moral que se relaciona en el marco teórico, con el fin de abrir una posible discusión frente al tema entre los estudiantes participantes, el párrafo fue el siguiente:

**Teoría Aristotélica:** Actuación moral como un ejercicio de valor, afirmando que un aprendizaje lleva a una acción dada desde la siguiente lógica: si aprendemos honestidad, practicamos la honestidad, si aprendemos generosidad, practicamos generosidad, si aprendemos a ser saludables así mismo practicaremos una vida saludable y si aprendemos a cuidar de sí y de los demás eso será lo que practicaremos a nivel ético y moral. (Rodríguez D. L., 2021, p. 155)

Como parte de la organización de la sesión del grupo focal se establece una agenda a seguir relacionada en el siguiente cuadro:

*Cuadro 2: Agenda sesión entrevista grupo focal*

**Fecha: 10/04/2021**      **Número de la sesión: 1**

**Hora de inicio: 10:00 am**      Entrevistador: Derly Prada

**Hora de finalización:**  
**11:00 am**

**Horarios**                      **Actividad**

**9:30 am**                      Envío link de reunión por Meet.

<b>10:00 am</b>	Ingreso de participantes a la sesión nombrada grupo focal e inicio de grabación.
<b>10:05 am</b>	Saludo a los participantes.
<b>10:07 am</b>	Inicio de la entrevista.
<b>11:00 am</b>	Finalización de la reunión, revisión de notas y grabación de audio y video de la sesión.

Fuente: Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista (2014)

### **Técnica 3: observación y diario de campo**

Como parte de la fase de intervención se toma el instrumento diario de campo bajo la técnica de observación participativa activa. Esta técnica tiene como característica que el observador participa en la mayoría de las actividades pero no se mezcla completamente con los participantes; es importante resaltar que los talleres serán realizados por parte del investigador como docente de Bienestar Universitario pero también contando con la participación de profesionales en temas específicos como invitados, puesto que debido a la actual situación sanitaria del Covid-19 los docentes de Bienestar no están presentes de manera regular en las actividades de la institución y se considera necesario contar con personas idóneas en temas específicos propuestos desde las categorías de la investigación, aportando al fortalecimiento del área de Bienestar y su reconocimiento en el programa de Educación Física como parte de la formación de los licenciados para así contar con un abordaje amplio sobre los temas a tratar. Dentro de este orden de ideas el diario de campo siendo un registro clave para el desarrollo de esta fase, permite explicitar por escrito la observación de las emociones, sentimientos y la relación entre lo personal, emocional e

intelectual que se transforma mediante el análisis reflexivo tal como lo manifiesta Hammersley y Atkinson (1994) citado por Gialdino (2006). Desde una perspectiva más general la técnica de observación debe ser objetiva evitando los sesgos personales tal como lo afirma Mertens (2010) citado por Hernández, Fernández, & Baptista (2014). Para lograr esto, en el proceso se adoptó un esquema de diario de campo complementado por el modelo pedagógico Enseñanza para la Comprensión (EPC) de Perkins (1999), con el fin de registrar los talleres realizados desde el área de Bienestar en los espacios académicos del programa como parte de la estrategia que permitió el análisis de resultados, aclarando que para la aplicación de estos se contó con los permisos y espacios dados por los docentes en las asignaturas seleccionadas con el fin de permitir un reconocimiento amplio y directo de las actividades que Bienestar, buscando que los estudiantes no solo conozcan los temas si no hacer un empalme a estos relacionándolos a su formación, permitiendo su fortalecimiento desde Bienestar Universitario de la mano con el programa de la licenciatura desde el componente de la transversalidad propuesto. Dentro de estos talleres se encuentran implícitas las categorías del marco teórico de ética del cuidado, la creación de capacidades y los hábitos saludables, lo que permite que cada tema se desarrolle bajo el modelo (EPC) que se explica en el siguiente capítulo, entendiendo la importancia de estos temas y buscando que esta área deje de ser ajena a la formación académica del licenciado y así poder aportar en gran medida a su perfil profesional.

*Ilustración 3: Diario de Campo utilizado durante las intervenciones*

Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables **Código:**  
Desde La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas **DDN#**  
En Estudiantes De Licenciatura en Educación Física

**Fundación Universitaria Los Libertadores**

**Nombre del responsable: Derly Prada**

**Institución observada: Corporación Universitaria CENDA**

**Asignatura abordada:**

**Semestre:**

**Taller:**

**Hilo conductor:**

**Tópico generativo**

**Metas de**

**Compresión**

**Desempeños de**

**Comprensión**

**Evaluación**

**Continua**

**Observaciones:**

**Interpretación:**

Fuente: elaboración propia

## **Procesamiento de datos**

Con el fin de llegar a un análisis de resultados de las técnicas utilizadas y mencionadas anteriormente en el proceso de la recolección de la información, donde se identificó un diagnóstico desde la percepción con el cuestionario y su profundización con el grupo focal y la fase de intervención permeada por el diario de campo, se procede a utilizar desde la Teoría Fundamentada propuesta por Glaser y Strauss (1967), componentes de la codificación abierta de datos la cual tiene como característica principal el proceso de abordaje del texto como lo explica Strauss y Corbin (2002) citados por Martín (2014), cuando señalan que “para descubrir y desarrollar los conceptos debemos abrir el texto y exponer los pensamientos, ideas y significados contenidos en él” (p. 111). Esa codificación abierta promueve el examen minucioso de los datos que se van a identificar para así llegar al análisis final, utilizando las transcripciones y resultados de cada técnica utilizada en la recolección de la información, encontrando las similitudes y diferencias de los términos que se registren; esta codificación abierta va de la mano con la vinculación de categorías por medio de la codificación axial donde se identifican las relaciones que se obtienen. Se puede decir que esta teoría fortalece la relación entre los actores entendiendo las realidades sociales y cómo las personas interpretan esa realidad Suddaby (2006), en este caso la realidad, la percepción y el actuar de los y las estudiantes de Licenciatura en Educación Física de Cenda, entendiendo como meta del análisis el dar voz a los participantes en la investigación, ya sea desde la descripción o la interpretación (Bénard, 2016).



## **Categorías de análisis**

A continuación se presentan las categorías que se han tenido en cuenta en la aplicación del cuestionario, el grupo focal y finalmente en el diario de campo para abordar el análisis de la problemática a solucionar, contando con subcategorías que las precisan, teniendo en cuenta que estas categorías desembocan tres componentes tales como la percepción que permite profundizar en las temáticas, su participación que genera una medición desde los instrumentos hacia los fenómenos descritos en los análisis y el impacto como parte de la evaluación de la propuesta, cada uno de estos sustenta los 4 objetivos específicos abordados en la investigación.

### **Categoría hábitos saludables**

Como primera categoría y entendiendo la importancia de Bienestar Universitario frente a los hábitos de vida generando un pensamiento de prevención en los estudiantes con la acción temprana que se fundamenta en salud física y mental y los factores que influyen tanto internos como externos sobre estas y como la educación puede contribuir a ellos.

La Organización Mundial de la Salud en su constitución (1946, p 7) definió la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o afecciones”. En consecuencia, estar sano es estar y sentirse bien en todos los aspectos: físico (salud del cuerpo), mental (estado de ánimo, modo de ser y actuar) y social (capacidad de relacionarse e integrarse a la comunidad y sociedad en que nos toca vivir) “La salud depende del equilibrio y armonía de las fuerzas y de las potencias” (Alcmeón, s.f. citado por Duperly, y otros, 2011 p. 28)

En conclusión, fomentando la prevención es que se llega al estado de bienestar expuesto aportando integralidad al ser humano.

*Cuadro 3: Subcategorías de análisis correspondiente a la categoría de hábitos saludables*

<b>Subcategoría</b>	<b>Definición</b>	<b>Componentes de fortalecimiento</b>	<b>Objetivo</b>
<b>Importancia del descanso</b>	Descansar entre 7 y 8 horas diarias, dependiendo de la persona, permite cuidar la salud ya que mejora el rendimiento físico e intelectual reduciendo la probabilidad de sufrir problemas físicos y psicológicos.	- Relajación Cuando se disfruta de momentos de calma y se utiliza una respiración adecuada de forma adecuada la mente se relaja, las tensiones y el estrés disminuyen, aumentando el bienestar y el cuidado de la salud física y mental.	Realizar una aproximación a la importancia de cada hábito y como son concebidos por los estudiantes generando una reflexión y un compromiso propio de mejora, concibiendo el estado de bienestar, invitando a su práctica en su vida diaria desde sus diversos contextos.
<b>Alimentación saludable</b>	Elegir bien los alimentos de la dieta, consumiendo alimentos de alto	- Divertirse	

valor biológico, proteico en macro y micro nutrientes esenciales, limitando las grasas trans, los azúcares refinados y el alcohol, aumentando el consumo de productos frescos, como las verduras, frutas, legumbres y pescados azules con el fin de proteger la salud física y mental.

**Actividad física para la salud.**

Movimiento corporal que exige un gasto de energía adicional al necesario para mantener las

Dedicar tiempo para realizar alguna actividad placentera, solo o en compañía de otros, permite mejorar el estado de ánimo. Si se está emocionalmente feliz se sabrán gestionar las responsabilidades diarias.

- La vida social

Cuidar y mantener las relaciones con otros o iniciar nuevas relaciones son de ayuda a fortalecer los hábitos contrarrestando ciertos problemas

funciones vitales y	como la ansiedad o
que reduce el riesgo	el estrés, evitar el
de padecer	aislamiento para
enfermedades no	mantenerse más
transmisibles.	activo y motivado.

Fuente: elaboración propia

### **Categoría ética del cuidado**

Se aborda desde la importancia de la responsabilidad social propuesta por Gilligan (2013), la cual se basa en la búsqueda del bienestar de las personas, considerando que una persona tiene el deber de cuidar de sí y de los demás en conjunto con el ambiente físico, considerando esto se presentan las siguientes subcategorías relacionadas con la investigación:

*Cuadro 4: Subcategorías de análisis correspondiente a la categoría de ética del cuidado*

<b>Subcategoría</b>	<b>Definición</b>	<b>Componentes de fortalecimiento</b>	<b>Objetivo</b>
<b>Perspectiva educativa desde una actuación</b>	la educación moral relacionada a esa ética del cuidado y fundamentada desde	como un ejercicio de valor afirmando que un aprendizaje lleva a	Realizar una aproximación a la importancia de cada hábito y como son concebidos por los

<b>moral</b>	la teoría de hábitos	una acción dada	estudiantes generando una
<b>Aristotélica.</b>	de Aristóteles la cual se define como esa virtud de comportarnos bien o mal en la medida en que la naturaleza predispone al sujeto, entendiendo esa naturaleza como el entorno.	desde la siguiente lógica: si aprendemos honestidad, practicamos la honestidad, si aprendemos generosidad, practicamos generosidad, si	reflexión y un compromiso propio de mejora, concibiendo el estado de bienestar, invitando a su práctica en su vida diaria desde sus diversos contextos.
<b>Aprendizaje social</b>	El aprendizaje desde la observación de las acciones de otros, entender la ética del cuidado desde el reconocimiento y la importancia del ambiente y las personas que están en él.	aprendemos a ser saludables así mismo practicaremos una vida saludable y si aprendemos a cuidar de sí y de los demás eso será lo que practicaremos a nivel ético y moral.	

Fuente: Elaboración propia

## Categoría capacidades humanas

Las capacidades para Nussbaum (2011) son un juego de condiciones del ser y hacer de una persona y los recursos con los que cuenta en una sociedad para lograr un desarrollo pleno de vida, proponiendo así un nuevo paradigma conocido como el enfoque de desarrollo humano o de las capacidades (p. 14) defendiendo el desarrollo humano desde la evaluación de la calidad de vida y como se concibe a partir de la disponibilidad de oportunidades para cada ser humano, “trabajar por el desarrollo humano”, afirma, es crear un ambiente propicio para que los seres humanos disfruten de una vida prolongada, saludable y creativa (p. 19).

*Cuadro 5: Subcategorías de análisis correspondiente a la categoría de capacidades humanas*

<b>Subcategoría</b>	<b>Definición</b>	<b>Componentes de fortalecimiento desde las 10 capacidades</b>	<b>Objetivo</b>
<b>Calidad de vida</b>	No solo a nivel económico sino social y de persona misma, asignando relevancia al concepto de vivir bien con pensamiento eudemonista, el	<b>Vida:</b> poder vivir hasta el término de una vida humana de una duración normal; no morir de forma prematura. <b>Salud física:</b> poder mantener una buena salud, incluida la reproductiva; recibir una alimentación	Comprender el compromiso que asume la sociedad frente a la contribución de las necesidades desde el desarrollo de las capacidades internas y externas que expone

cual consiste en justificar desde varias teorías un alcance de la felicidad, tomado de un pensamiento aristotélico, que refleja que, para llegar a esta es importante una generación de hábitos.

adecuada; disponer de un lugar apropiado para vivir. **Integridad física:** poder desplazarse libremente de un lugar a otro; estar protegidos de los ataques violentos, incluidas las agresiones sexuales y la violencia doméstica; disponer de oportunidades para la satisfacción sexual y para la elección en cuestiones reproductivas.

Nussbaum, (2011) y la responsabilidad de la educación frente a ellas cuando habla de los recursos necesarios que potencializan temas como la salud física y mental.

**Teoría cognitiva y de desarrollo.**

Comprendida desde la emoción al campo de la política, la educación, la ética, las relaciones interpersonales, la sociedad, entre otras, envolviendo la experiencia

**Sentidos, imaginación y pensamiento:** poder utilizar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento, y hacerlo de un modo “verdaderamente humano”, un modo formado y cultivado por una educación adecuada que

humana y las emociones que permiten como lo menciona Nussbaum citado por Rodríguez, (2012) “una vida floreciente” (p. 155)

incluya la alfabetización y la formación matemática y científica básica. Poder usar la imaginación y el pensamiento para la experimentación y la producción de obras y actos religiosos, literarios musicales o de índole parecida, según la propia elección. Poder usar la propia mente en condiciones protegidas por las garantías de la libertad de expresión política y artística, y por la libertad de práctica religiosa. Poder disfrutar de experiencias placenteras y evitar el dolor.

**Emociones:** Poder sentir apego por cosas y personas externas a nosotras y



nosotros mismos; poder amar a quienes nos aman y se preocupan por nosotros, y sentir duelo por su ausencia; en general, poder amar, apenarse, sentir añoranza, gratitud e indignación justificada. Que no se malogre nuestro desarrollo emocional por culpa del miedo y la ansiedad.

**Juego:** poder reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas

**Buen vivir**

Descrito por Huanacuni Fernando (2010), citado por Caudillo & Alicia, (2012). Este concepto se origina en los pueblos indígenas

**Afiliación:** a) poder vivir con y para los demás, reconocer y mostrar interés por otros seres humanos, participar en formas diversas de interacción social; ser capaces de imaginar la situación de

de Bolivia y otro u otra. b) disponer de Ecuador desde el las bases sociales necesarias año 2008, los para que no sintamos cuales sustentan la humillación y sí respeto por convivencia del ser nosotros mismos; que se humano en nos trate como seres dignos diversidad y de igual valía que los armonía con la demás. Esto supone naturaleza, consigo introducir disposiciones que mismo y los demás. combatan la discriminación por razón de raza, sexo, orientación sexual, etnia, casta, religión u origen nacional.

**Otras especies:** poder vivir una relación próxima y respetuosa con los animales, las plantas y el mundo natural.

**Control sobre el propio**

**entorno:** a) Político. Poder participar de forma efectiva en las decisiones políticas

que gobiernan nuestra vida;

tener derecho a la

participación política y a la

protección de la libertad de

expresión y de asociación.

b) Material. Poder poseer

propiedades y ostentar

derechos de propiedad en

igualdad de condiciones

con las demás personas;

tener derecho a buscar

trabajo en un plano de

igualdad con los demás;

estar protegidos legalmente

frente a registros y

detenciones que no cuenten

con la debida autorización

judicial. En el entorno

laboral, ser capaces de

trabajar como seres

humanos, ejerciendo la

razón práctica y

manteniendo relaciones

valiosas y positivas de  
reconocimiento mutuo.

Fuente: Elaboración propia

## **Capítulo IV: Propuesta pedagógica**

Continuando con las ideas y parámetros anteriormente mencionados se formula desde una propuesta pedagógica el reconocimiento de Bienestar Universitario como área de formación integral de los y las estudiantes de Licenciatura, acatando a las categorías ya sustentadas en concordancia con la flexibilidad del currículo Cendista que se menciona en el PEI de la institución. De donde además se toma de la transversalidad el componente transdisciplinar como tercer principio de seis que consigna la universidad, y que conceptualiza como el “permitir tejer posibilidades para entablar puentes comunicativos” (p. 16) posibilitando el diálogo e interacción de Bienestar con el cuerpo docente, para así, desde ese componente llegar a fortalecer la participación no solo para beneficio del área de Bienestar si no como puente formativo en la institución, entendiendo la dinámica académica del programa de Licenciatura en Educación Física, relacionando a las categorías mencionadas, trabajando de la mano con diversas asignaturas del programa. Visto de esta forma en el documento de la universidad citando a Max-Neef M. A., (2004) y sus tres pilares de desarrollo, consignan los:

1. Niveles de realidad: Estos son vistos como las diversas formas de ver y entender la realidad, que según Nicoles (2000), es aquello que se puede definir desde

diferentes maneras, ya sea desde la descripción, desde la representación o desde la experiencia y que involucra los sentidos y las emociones.

2. El tercero incluido: El cual implica acabar con los determinismos y los opuestos, el día y la noche no son opuestos, son complementarios y se necesita del uno y del otro para que coexistir. Por lo tanto, las disciplinas no son autosuficientes para definir el mundo, requieren de su complementariedad.
3. La complejidad: Entendida como el tejer la realidad a partir de diversas miradas, no existe un solo camino, pero sí el más indicado para poder llegar, en este caso al conocimiento. (Corporación Universitaria CENDA, 2018)

Es así como se posibilita la intervención de Bienestar en el programa desde la ejecución de talleres propuestos dentro de los horarios y temáticas de las asignaturas académicas que permitan promover el conocimiento y una mirada más cercana desde la creatividad, la capacidad de asombro y el interés hacia Bienestar Universitario, consiguiendo una participación activa en el ámbito curricular y extracurricular, permitiendo trasponer lo aprendido y aplicado a la vida diaria desde las categorías involucradas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado se aborda la propuesta a través del modelo pedagógico Enseñanza para la Comprensión (EPC) desarrollado en el proyecto Zero de Harvard con el fin de precisar en las características de la comprensión y formular acciones pedagógicas que la promueven desde la experiencia en el aula. Uno de sus principales exponentes es Perkins (2006) citado por González (2019), quien expone el propósito de desarrollar el pensamiento del ser humano basado en la continua cosmovisión del conocimiento con el fin de generar la reflexión de la práctica pedagógica. Para abordar a fondo este tema es importante contar con el concepto de comprensión, entendiendo la

diferencia entre saber y comprender; el saber es el hecho de poder comunicar o demostrar por medio de una habilidad lo que se sabe pero que la comprensión va más allá de eso que está incumbe a la capacidad de hacer, de estimular el pensamiento, tener la posibilidad de explicar, dar ejemplos, siendo así la comprensión un proceso continuo; Perkins 2003 y 2008; Perrone 2008; Stone Wiske 2008 nos dicen “comprender es la habilidad de pensar y actuar con flexibilidad a partir de lo que uno sabe”, teniendo en cuenta este pensamiento la comprensión lleva a la acción en cuanto si comprendo algo lo puedo ejecutar en mi vida diaria. Es así que, para esta propuesta este modelo fortalece el enriquecimiento por parte de Bienestar a las diferentes áreas académicas de la Licenciatura cuando el estudiante desde lo que aprende en una asignatura lo contrarresta con lo que Bienestar aporta y así fortalece no solo su formación si no su aplicabilidad a la vida diaria.

Este modelo propone un marco conceptual que se compone por cuatro elementos clave que son:

- **Hilos conductores:** Estos describen las comprensiones más importantes que se pretenden abarcar en el proceso de enseñanza aprendizaje y la etimología utilizada; como ejemplo de esto en el caso de los talleres que Bienestar Universitario, estos se formulan a través de un componente transversal lo que abarca un proceso más amplio de una temática dispuesta en la asignatura que se aborde y la relación que pueda contener de otras.

- **Tópicos generativos:** Estos se basan en conceptos, temas, teorías, ideas, etc., que son centrales para una o más disciplinas, son de interés para el estudiante, son accesibles y fomentan una aplicabilidad en la vida diaria reflejados en la experiencia del estudiante, son el complemento de los hilos conductores; ejemplo de esto enseñar los hábitos saludables y su impacto en la educación, estos vistos desde ese perfil profesional del educador físico

como formador en los contextos comunitarios con organizaciones, equipos multidisciplinares, fundaciones, grupos culturales, Bienestar Universitario para aportar a proyectos de actividad física, salud, bienestar y de calidad de vida.

- **Metas de comprensión:** Estas metas están interrelacionadas a los tópicos generativos, especificando objetivos que se esperan materializar frente a lo comprendido por el estudiante.

- **Desempeños de comprensión:** Estos constituyen el núcleo del desarrollo para la comprensión ya que se basa en la reflexión, ayudando a construir y demostrar la comprensión del estudiante y como estas se reflejan como oportunidades de desarrollo en diversas situaciones del día a día y que hacen referencia a las metas que se establecieron.

- **Evaluación diagnóstica continua:** Esta se basa en la retroalimentación. Momentos y oportunidades de reflexión a lo largo del taller o curso, en este caso se da desde la observación y la implementación de los diferentes talleres que se presentarán.

Todo este marco conceptual de la propuesta busca que el estudiante vaya más allá de lo que sabe, con un acompañamiento no solo del área académica del programa si no del área de Bienestar permitiendo fortalecer esos lazos de comprensión, de trabajo colaborativo desde la transdisciplinariedad que conlleva a ese componente transversal de la educación que se ha venido abordando.

*Imagen 1: Estructura enseñanza para la comprensión*



Tomado de: [Educacionparalacompreension2014.wordpress.com/2014/08/01/ensenanza-para-la-comprension/](http://Educacionparalacompreension2014.wordpress.com/2014/08/01/ensenanza-para-la-comprension/) (Perkins, 2014)

Esta propuesta se llevará a cabo como se ha mencionado anteriormente, en los espacios académicos del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes descritas en los diarios de campo con el fin de realizar una observación exhaustiva que permita aportar al análisis de la información resultados del abordaje de la propuesta.

## **Análisis de la información**

### **Cuestionario**

Para el análisis del cuestionario aplicado a 149 estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes frente al área de Bienestar y sus componentes entendidos como planes de acción en salud integral, deportes y recreación, desarrollo humano y cultura, se puntualizó directamente en el conocimiento de estos componentes del

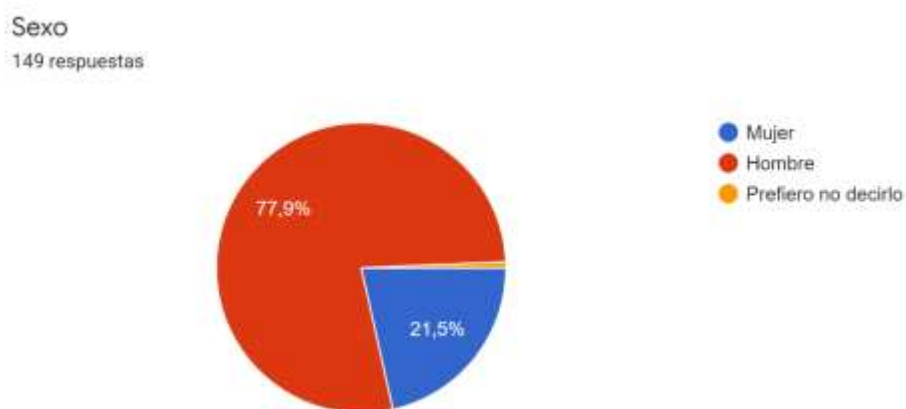


área, el gusto y la percepción acerca el conocimiento de los estudiantes sobre el área y que tanta información tienen los estudiantes.

Se inicia conociendo la población encuestada con las siguientes afirmaciones:

En la población encuestada se evidencia que de 149 personas encuestadas el 77,9% son Hombres, el 21,5% son mujeres y el 0.7 % de la población prefiere no decir.

*Ilustración 4: Sexo de la población intervenida*



La población encuestada está distribuida por semestres de la siguiente manera:

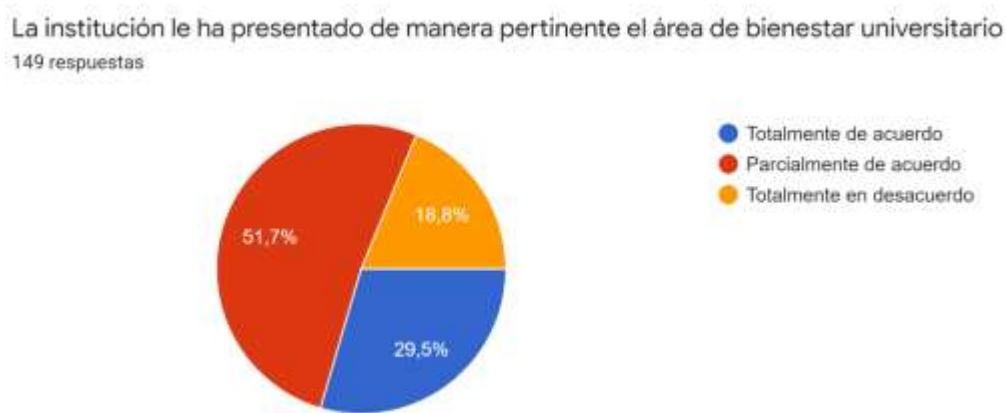
*Ilustración 5: Semestres intervenidos*



Se pasa al abordaje de afirmaciones correspondientes al grado de conocimiento que tienen los y las estudiantes sobre el área de Bienestar.

Según la afirmación # 3 sobre si la institución ha presentado de manera pertinente el área de Bienestar Universitario, solo el 29,5% de los estudiantes está *totalmente de acuerdo*, el 51,7% de los estudiantes está *parcialmente de acuerdo* y el 18,8% de los estudiantes está *totalmente en desacuerdo*.

Ilustración 6: Gráfica pregunta 3/cuestionario estudiantes



Se evidencia que solo el 29,5% de los estudiantes manifiesta que se le ha presentado Bienestar Universitario.

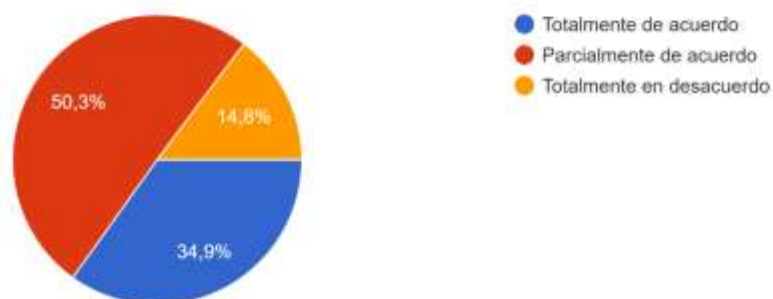
El 51,7% de los estudiantes manifiestan conocer parcialmente Bienestar Universitario, lo que evidencia que no es clara la información aportada o quedan dudas de su conocimiento.

Y el 18,8% manifiesta que no se le ha presentado Bienestar Universitario de manera pertinente.

Según la afirmación # 4 donde se aborda si la información proporcionada por Bienestar Universitario se presenta con claridad frente a las actividades que realiza denotando que:

Ilustración 7: Gráfica pregunta 4/cuestionario estudiantes

La información proporcionada por bienestar universitario, presenta con claridad las actividades que realiza  
149 respuestas



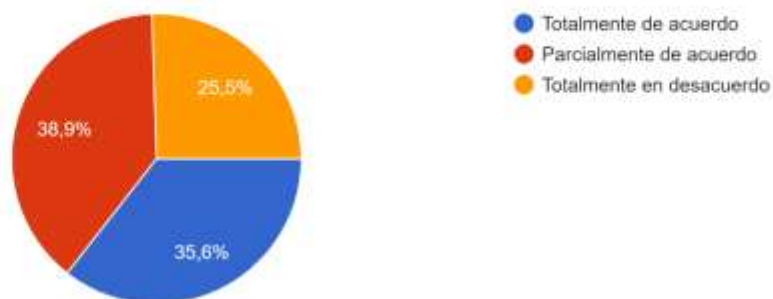
Solo un 34,9% de los estudiantes están *totalmente de acuerdo*, indicando que el 50,3% no recibió la información clara de las actividades realizadas al apuntar estar *parcialmente de acuerdo*.

Y específicamente el 14,8% manifiesta no haber tenido acceso a la información de las actividades realizadas al estar *totalmente en desacuerdo* con la afirmación.

Según la afirmación # 8 expresando si se han presentado oportunamente las actividades y horarios de las actividades de Bienestar Universitario.

Ilustración 8: Gráfica pregunta 8/cuestionario estudiantes

Le han presentado oportunamente las actividades y horarios de las actividades de bienestar  
149 respuestas



El 35,6% está *totalmente de acuerdo*, un 38,9% *Parcialmente de acuerdo* y 25,5% *Totalmente en desacuerdo*. Lo que concuerda con la afirmación anterior.

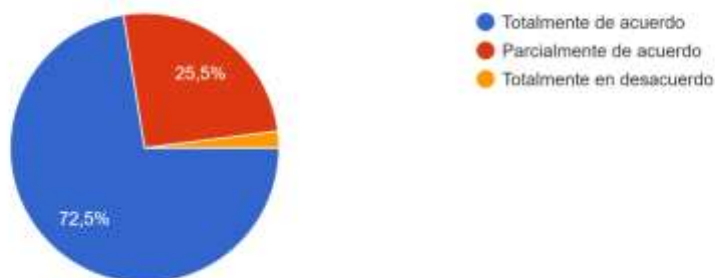
Estas tres afirmaciones permiten conocer la percepción frente a la información sobre si conocen o no los y las estudiantes el área de Bienestar, a continuación, se presentan las afirmaciones que hacen alusión a si Bienestar Universitario es del gusto de los y las estudiantes mediados desde lo que conocen o creen conocer de Bienestar.

Según la afirmación # 9 considerando si a los y las estudiantes les gustaría participar en las actividades que fomentan la salud física y mental en Bienestar Universitario.

Ilustración 9: Gráfica pregunta 9/cuestionario estudiantes

Le gustaría participar en las actividades que fomentan la salud física y mental en bienestar universitario

149 respuestas



Se evidencia que un 72,5% está *totalmente de acuerdo*, un 25,5% está *parcialmente de acuerdo* y un 2% está *totalmente en desacuerdo*.

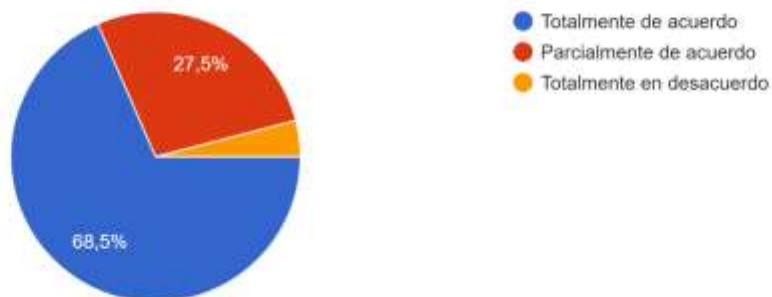
Concluyendo que sólo un 2% de los estudiantes encuestados no se interesa por participar en las actividades que fomentan la salud física y mental.

Según la afirmación # 10 considerando si a los y las estudiantes les gustaría participar en las actividades que fomentan el conocimiento del arte y la cultura en Bienestar Universitario.

Ilustración 10: Gráfica pregunta 10/cuestionario estudiantes

Le gustaría participar en las actividades que fomentan el conocimiento del arte y la cultura en bienestar universitario

149 respuestas



Se evidencia que un 68,5% está *totalmente de acuerdo*, un 27,5% *parcialmente de acuerdo* y un 4% *totalmente en desacuerdo*.

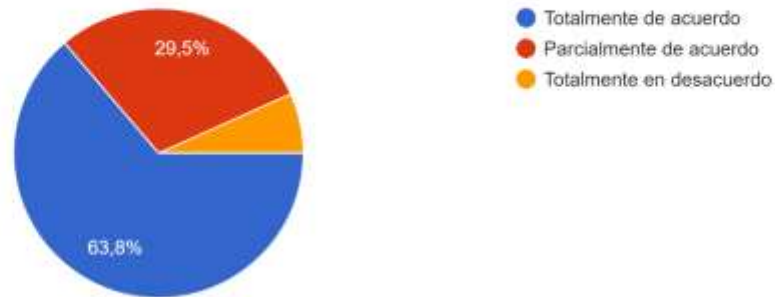
Se evidencia que el interés por las actividades de arte y cultura son altas.

Según la afirmación # 11 considerando si a los y las estudiantes les gustaría participar en las actividades que fomentan los temas de desarrollo humano de Bienestar Universitario.

Ilustración 11: Gráfica pregunta 11/cuestionario estudiantes

Le gustaría participar en las actividades que fomentan los temas de desarrollo humano de bienestar universitario

149 respuestas



Se evidencia que un 63,8% está *totalmente de acuerdo*, un 29,5% *parcialmente de acuerdo* y un 6,7% *totalmente en desacuerdo*.

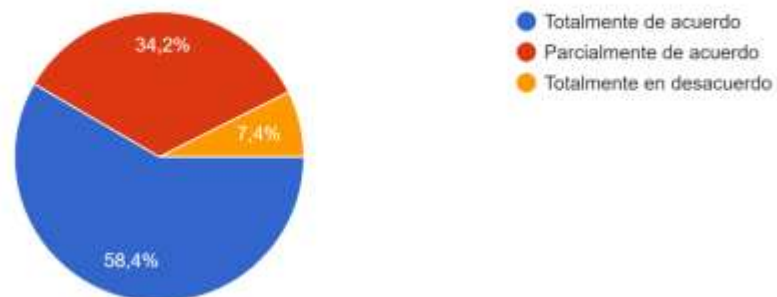
Se evidencia que el interés por las actividades de desarrollo humano es alto.

Según la afirmación # 12 considerando si a los y las estudiantes les gustaría participar en las actividades de psicología que ofrece de Bienestar.

Ilustración 12: Gráfica pregunta 12/cuestionario estudiantes

Le gustaría participar en las actividades de psicología que ofrece de bienestar

149 respuestas



Se evidencia que un 58,4% está *totalmente de acuerdo*, un 34,2% *parcialmente de acuerdo* y un 7,4% *totalmente en desacuerdo*.

Se evidencia que el interés por las actividades de psicología es parcialmente alto.

El análisis de estas cuatro afirmaciones frente al gusto del estudiante por los temas propuestos los cuales hacen parte de los componentes específicos que Bienestar ofrece a su comunidad estudiantil y teniendo en cuenta si las conoce o no determina que existe un gusto alto en cada una, considerando un porcentaje muy bajo de desinterés.

Bajo la premisa de las anteriores afirmaciones y considerando que más del 50% de los estudiantes afirman conocer bienestar y estar interesados en sus temáticas, se abordan el grupo de afirmaciones bajo las categorías relacionadas en el proyecto sobre hábitos saludables, ética del cuidado y creación de capacidades, encontrando la siguiente información:

Frente a la primera categoría de análisis según la afirmación # 16 frente a si las actividades de Bienestar Universitario fomentan los hábitos saludables.

*Ilustración 13: Gráfica pregunta 16/cuestionario estudiantes*

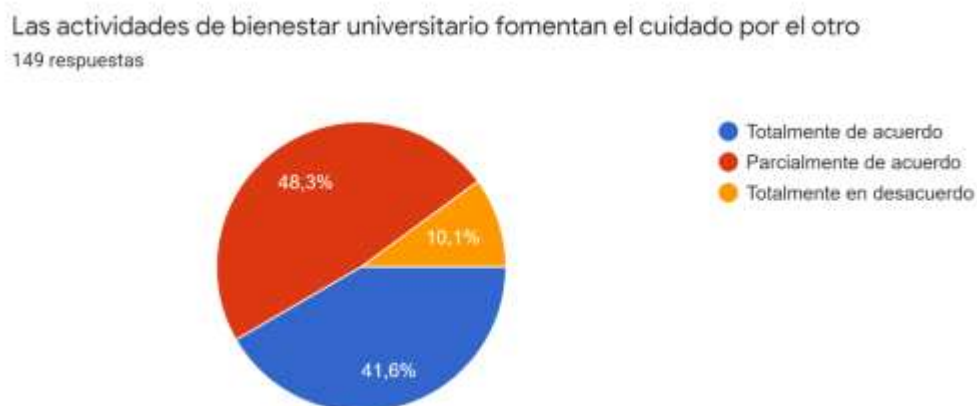




Se evidencia que un 51% está *totalmente de acuerdo*, un 40,3% *parcialmente de acuerdo* y un 8,7% está *totalmente en desacuerdo*.

Frente a la segunda categoría de análisis, según la afirmación # 15 acerca de si las actividades de Bienestar Universitario fomentan el cuidado por el otro.

Ilustración 14: Gráfica pregunta 15/cuestionario estudiantes



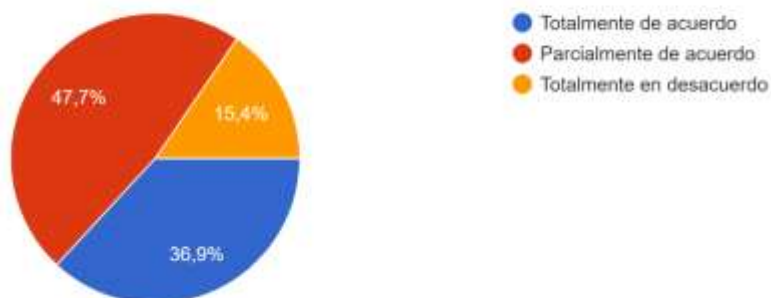
Se evidencia que un 41,6% *está totalmente de acuerdo*, un 48,3% *parcialmente de acuerdo* y un 10,1% *está totalmente en desacuerdo*.

Frente a la tercera categoría de análisis, teniendo en cuenta que esta encierra una serie de capacidades vistas desde el desarrollo humano se identifica que:

Según la afirmación # 17 acerca de si las actividades de Bienestar Universitario fomentan el cuidado del medio ambiente.

Ilustración 15: Gráfica pregunta 17/cuestionario estudiantes

Las actividades de bienestar universitario fomentan el cuidado del medio ambiente  
149 respuestas

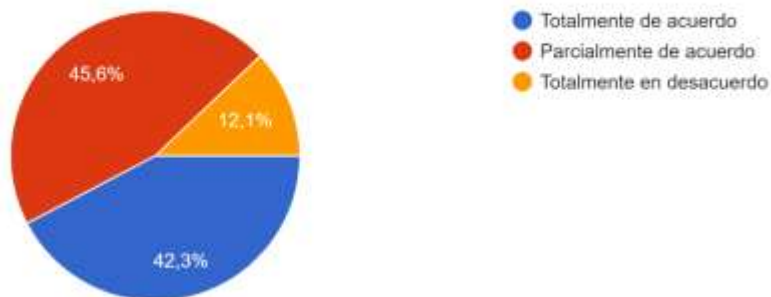


Se evidencia que un 36,9% está *totalmente de acuerdo*, un 47,7% *parcialmente de acuerdo* y un 15,4% está *totalmente en desacuerdo*.

Según la afirmación # 18 acerca de si las actividades de Bienestar Universitario fomentan el pensamiento crítico y la creatividad.

Ilustración 16: Gráfica pregunta 18/cuestionario estudiantes

Las actividades de bienestar universitario fomentan el pensamiento crítico y la creatividad  
149 respuestas

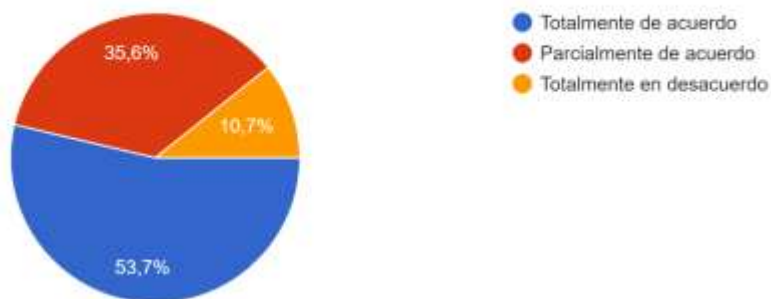


Se evidencia que un 42,3% está *totalmente de acuerdo*, un 45,6% *parcialmente de acuerdo* y un 12,1% está *totalmente en desacuerdo*.

Según la afirmación # 18 acerca de si las actividades de Bienestar Universitario fomentan las relaciones inter e intra personales.

Ilustración 17: Gráfica pregunta 20/cuestionario estudiantes

Las actividades de bienestar universitario fomentan las buenas relaciones inter e intra personales  
149 respuestas



Se evidencia que un 53,7% está *totalmente de acuerdo*, un 35,6% *parcialmente de acuerdo* y un 10,7% está *totalmente en desacuerdo*.

Estas afirmaciones muestran que Bienestar Universitario aporta en cierta medida a las categorías y a lo que denota la formación integral y que los estudiantes comprenden

estas dimensiones y las validan contando con un porcentaje muy bajo en cuestiones de desacuerdo.

En consideración a las afirmaciones propuestas y para ordenar ir entrando en el tema de la participación de los estudiantes y la relevancia que tiene Bienestar Universitario en la institución se toman las siguientes afirmaciones:

Según la afirmación # 5 acerca de la participación activa de los y las estudiantes en las actividades de Bienestar Universitario.

Ilustración 18: Gráfica pregunta 5/cuestionario estudiantes



Se evidencia que solo un 15,4% de los y las estudiantes están *totalmente de acuerdo* es decir participan activamente, un 41,6% están *parcialmente de acuerdo* lo que evidencia

que la participación no es totalmente activa y el 43% está *totalmente en desacuerdo* entendiéndose que su participación es nula.

Pero al tomar la afirmación # 6 acerca de su Bienestar Universitario fomenta espacios de participación estudiantil tenemos que:

*Ilustración 19: Gráfica pregunta 6/cuestionario estudiantes*



Un 35,6% está *totalmente de acuerdo*, un 51,7% está *parcialmente de acuerdo* y solo un 12,8 % está en *total desacuerdo*, lo que deja ver que hay un conocimiento pero que no es muy claro considerando que es muy poca la población que no conoce o sabe qué hace Bienestar Universitario.

Finalizando con este grupo tenemos la afirmación # 7 acerca de su Bienestar Universitario aporta a la formación profesional

Ilustración 20: Gráfica pregunta 8/cuestionario estudiantes



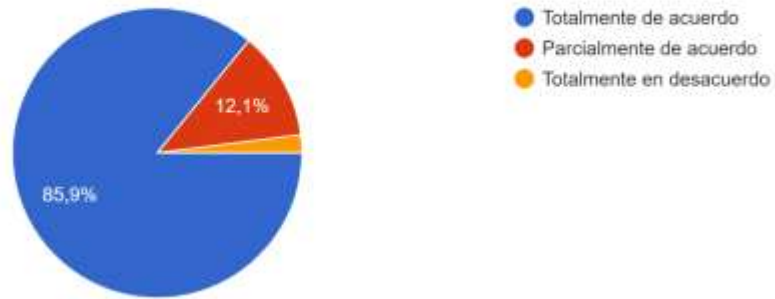
Contando con un 43,6% *totalmente de acuerdo*, un 45,6% *parcialmente de acuerdo* y solo un 10,7% *totalmente en desacuerdo* lo que evidencia que sigue generando un vago conocimiento sobre Bienestar en los y las estudiantes.

Bajo las diferentes afirmaciones presentadas como parte del análisis se concluye con la afirmación #13 considerándose una de las más importantes y relevantes frente no solo al análisis si no a los planes de acción que se direccionan al objetivo tres en el marco de la propuesta pedagógica puesto que:

Según la afirmación # 13 acerca de si es importante que Bienestar Universitario se dé a conocer por los estudiantes.

Ilustración 21: Gráfica pregunta 13/cuestionario estudiantes

Es importante que bienestar universitario se dé a conocer más en la institución  
149 respuestas

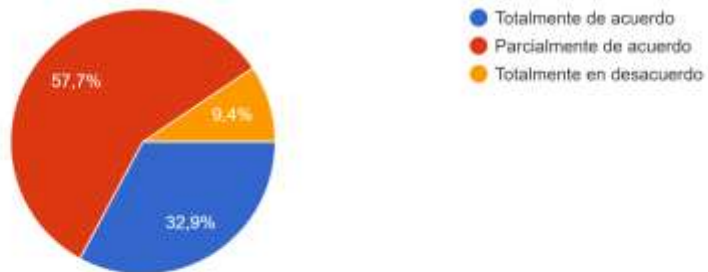


Evidenciando que un 85,9% está *totalmente de acuerdo*, un 12,1% *parcialmente de acuerdo* y un 2% está *totalmente en desacuerdo*.

Según la afirmación # 14 acerca de si es importante que Bienestar Universitario se dé a conocer en la institución.

Ilustración 22: Gráfica pregunta 14/cuestionario estudiantes

Las actividades de bienestar universitario son atractivas para usted  
149 respuestas



Evidenciando que un 57,7% está *totalmente de acuerdo*, un 32,9% *parcialmente de acuerdo* y un 9,4% está *totalmente en desacuerdo*.

Lo que concluye el análisis de las respuestas dadas por los y las estudiantes es que existe un interés, un gusto y un conocimiento vago y parcial del área, y que la información proporcionada por Bienestar no ha sido suficiente para generar una apropiación y una participación activa, siendo evidente cuando se observa al afirmación # 13 contando con más de un 80% que afirma que Bienestar Universitario debe darse a conocer más y en la afirmación # 14 que al no ser tan reconocidas no existe una exactitud frente a si son o no atractivas siendo muy parcial la respuesta.

### **Grupo focal**

Con el fin de obtener una información más detallada acerca de si los y las estudiantes conocen Bienestar Universitario, sus actividades y si estas son de su gusto, conociendo desde su percepción cercana los factores que predominan en la baja participación y haciendo alusión si se considera importante esta área en la formación profesional del Licenciado en Educación Física, teniendo en cuenta las categorías antes mencionadas. Para este grupo se contó con la participación de 8 estudiantes de diferentes semestres logrando tener una mirada más amplia, puesto que cada uno tiene un tiempo diferente dentro de la universidad y así mismo una percepción diferente que permite mayor profundidad y variedad en las descripciones que se fomentan por medio de las preguntas propuestas por el investigador, generando un diálogo ameno con los y las estudiantes durante la entrevista.

Dentro de este marco, abordando la primera pregunta sobre si ellos conocen de primera mano las actividades que Bienestar Universitario ofrece, se observa que los y las



estudiantes conocen el área pero que hay diferentes formas de conocerlo, entre estas, está que; el primer día de clases se realiza una bienvenida a los estudiantes de primer semestre donde se ejecutan y se muestran varias de las actividades que Bienestar ofrece, otros afirman que han visto los boletines y circulares que Bienestar publica en la página de la universidad y que pega de las sedes y otros hablan de que hacen parte de grupos representativos que Bienestar maneja en deportes. Uno de los estudiantes manifiesta, *“uno conoce bienestar universitario dependiendo de sus gustos y de sus motivaciones consideró que no hay, mmm así como tanta comunicación puesto que hay muchas cosas que desconozco que realice bienestar”* (extracto de grupo focal estudiante 1). Frente a esta afirmación este mismo estudiante ubica un problemática importante dentro del análisis exponiendo que *“Yo creo que el problema de bienestar no es tanto si se realizan actividades o no o algo tiene que ver cómo la comunicación como la manera en que me presentan y otra el tipo lo que tiene que ver con la evolución pienso que bienestar universitario no está evolucionando o desarrollando al mismo tiempo que lo hace la universidad entonces en este aspecto pienso que se ha quedado corto”*.

Bajo este panorama se pasa a indagar sobre si consideran que las actividades de Bienestar Universitario son importantes para su formación profesional y que siendo evidente una baja participación, podrían decir qué factores inciden en esta.

Teniendo en cuenta estos interrogantes los estudiantes iniciaron una conversación que daba poco a poco la respuesta con las ideas referentes que iban surgiendo, observándose que unos aportan o refutan lo que otro compañero hablaba. Los estudiantes consideran que Bienestar aporta a la formación profesional porque en sus campos de acción tanto dentro de la universidad como en algunos casos quienes ya se encuentran en la vida

laboral ejerciendo en el campo de la Educación Física nombran que las actividades que han visto se relacionan a eso que ellos hacen y viven en su día a día como lo menciona el estudiante 8 *“bueno evidentemente como varios lo saben o bueno también si no jajaja yo hago parte del equipo de baloncesto y me he beneficiado por parte de bienestar universitario en muchos aspectos algo que puedo contribuir es que evidentemente las actividades que se realizan fortalecen las relaciones interpersonales con los compañeros y da la oportunidad de relacionarse con otros compañeros bueno en el caso de la universidad pues y hablamos de otras carreras pero la mayoría sí era de nosotros de los edu físicos, la oportunidad de relacionarse con otros semestres ese tipo de actividades fomentan las relaciones interpersonales a gran escala pienso que son más buenas ese tipo y bueno otro tipo de actividades que se fomentan a través de bienestar universitario”* pero se refleja el desconocimiento de las temáticas específicas de Bienestar para tener un argumento fuerte de si es o no importante en esa formación, se evidencia que hablan más sobre el porqué de la baja participación aludiendo a que saben que los programas existen o conocen algunos pero que a Bienestar Universitario le hace falta mostrarse más y enfocarse en lo importante que es, el estudiante # 1 comenta: *“bueno es que yo se no bueno de pronto sí ¡es claro tiene sus programas! pero a medida que la universidad se hace más grande como les decía y tiene más sedes se necesita más difusión se necesita más personal diario así que se necesitan más espacios entonces pienso que el bienestar no ha crecido pues... Y cómo ha crecido la importancia no sé si porque no han sabido presentar la importancia o porque...”* a lo que el estudiante # 2 concuerda diciendo *“teniendo en cuenta lo que dice mi compañero se considera o planteo que mejoren el medio, que tengan personas de lleno incentivando y publicando de manera constante para la participación de las cosas deportivas como las he visto que han sacado temas a nivel emocional socioafectivo*

*paradigmas de la educación y es muy importante también el área fitness pero sí es muy importante que haya más publicidad de por sí todos somos conscientes de que en el mercado muchas cosas se mueven así y si se ataca esa parte de Instagram Facebook y comienza a desarrollar esa parte se va a tomar ese crecimiento y se daba a colocarse al corriente porque si hay cosas que quisiéramos participar y de por sí sí a mí me bombardean con constante información eso ya emocionalmente genera gusto cercanía interés para que yo participe esos factores influyen en la participación”, en este orden de ideas el estudiante # 7 habla de su participación como integrante del grupo de taekwondo y de los beneficios que esto conlleva afirmando “yo hago parte de los descuentos que da bienestar por estar en grupos y pues así también veo que hay beneficios en conocer y participar en bienestar”*

Ante este panorama el estudiante #5 muestra un punto medio abriendo un tema de discusión diciendo *“bueno yo creo que eso es relativo la publicidad los gustos o la disciplina en la que uno se quiere enfocar ya si no la encuentro pues queda en cada uno como se dice “echarle mano” a lo que la universidad está ofreciendo yo bien mmm porque no participamos o mejor porque no preguntamos también no? Creo que hay esta será que hay falta un tema de buscar un poco a bienestar que no sólo bienestar nos busqué a nosotros, sino que lo busquemos pues me hago como esa reflexión, escuchando a mis compañeros es de parte y parte o pues esa es la labor docente no como licenciados que vamos o que somos”* bajo la pregunta ¿porque no preguntamos? Formulada por el estudiante continúan los comentarios de la falta de crecimiento del área, la falta de publicidad y de espacios de conversación con el estudiante no solo desde las actividades si no canales como estos, adicional el estudiante #5 pide nuevamente la palabra para concretar

lo que los compañeros han dicho y dar su punto de vista frente al componente de la participación “*lo que yo he visto en los últimos meses y es clave porque no participamos creo que ahí la mala costumbre o se puede pensar que no buscamos y a veces buscamos pero no hay una persona empoderada apasionada por el tema no lo digo porque no lo haya no se... puede que esta persona este pero no de las opciones de acercarse o no sé. Y también la carga académica y laboral sacar una hora es un pequeño sacrificio que no siempre es posible para decir voy ... pero es un esfuerzo fuerte y propongo generar más cercanía sin importar el semestre y ver qué puedo hacer y participar pues eso más es para la participación*”.

Queriendo ahondar un poco en las categorías que se mencionan en el instrumento anterior, el cuestionario, y bajo lo dinámica que se estaba hilando en el grupo se les preguntó, si Bienestar Universitario aporta al cuidado y autocuidado del medio ambiente y de los demás, lo que generó nuevamente diversos puntos de vista.

La estudiante #4 levanta la mano rápidamente contestando: “*Cenda no no esto o no veo que hace para no sé por ejemplo cuidar el medio ambiente, realmente Cenda sí ha estado como muy quieto con el tema*”, a lo que uno de sus compañeros el estudiante #7 refuta “*mmm bueno profe digamos que yo sí en contraposición antes de seguir con la compañera porque en la virtualidad por parte de la universidad, yo estoy en el ámbito de la actividad física y la profesora que hace eso y el de danza y otros que dirigen eso desde bienestar siempre han estado generando vinculaciones tanto entrenamiento desde la virtualidad como también por ejemplo invito a mi familia ha podido participar pero es de buscar enterarse y saber aprovechar lo que nos da*” dando a entender que el estudiante ha aprovechado las actividades para fomentar en su hogar el autocuidado y dando además un

punto de vista desde su labor como docente y desde el tema de que se está viviendo actualmente de pandemia afirma que *“yo relaciono todo esto desde mi parte docente y de lo que han dicho hay que reformar de cierta manera eso en la universidad a veces vivimos implantados en lo mismo y miramos o no aprovechando esos espacios que nos brinda la universidad y la misma realidad para educar enseñar entonces pienso que es de mi parte docente lo ha estado ver reflexionando pensando como la educación física contribuye comprendiendo todo lo que se ha evidenciado con la pandemia, y en este sentido cuidarnos no sólo el virus es cuidar nuestro cuerpo y de nuestra familia con cosas que los profes de bienestar dicen como la actividad física a comer bien el tema de la responsabilidad propia y con el otro es totalmente fundamental”*.

Bajo este último comentario se abre por parte de los estudiantes un tema que tiene relación estrecha a la primera categoría del instrumento anterior, los hábitos saludables, cuando el estudiante #6 nos dice *“eso que dice mi compañero es muy importante en un futuro no muy lejano cierto porque podemos evidenciar que aun así se dio la pandemia vemos que la gente no tiene la conciencia de no tener malos hábitos o no sé de no tener unos buenos hábitos y eso ayuda a mejorar y no sé cuidar del agua o la naturaleza no contaminar pienso que es fundamental también abordarlo desde la educación física y pues tengo algo muy importante chévere que me ha enfocado desde un filósofo que se llama Enrique Dussel y habla del buen vivir lo vi en una materia y creo que es en marca es de un pensamiento indígena hacia el cuidado y hacía un proyecto de vida”*, considerando este tema se abren preguntas por parte del entrevistador tales como: ¿será que Bienestar Universitario promueve a sus estudiantes los buenos hábitos o eso que nos ha nombrado el compañero “el buen vivir”? ¿Invitándolos a reflexionar sobre sus hábitos preguntándoles si

los consideran saludables y si creen que es importante aprender sobre ellos tanto a modo personal como profesional?

Los estudiantes comentan sobre sus hábitos enfocados a la alimentación y el descanso, el estudiante #6 afirma que la universidad le ha enseñado mucho *“si ser saludable claramente la universidad ¡Yo! creo que nos ha enseñado mucho desde las electivas de la parte de nutrición y alimentación y debemos partir de allí, cómo te encuentras interiormente así te vas a sentir y ahí va a estar tu expresión a nivel corporal externa entonces pues también yo creo que la universidad ha hecho lo mejor que puede obviamente para capacitarnos. Desde mi tema personal cuando yo tomé la electiva de nutrición ¡uff! ... ¡fue brutal! y considero que qué! Es muy importante no dejar de lado la alimentación el tema de las emociones y claramente el tema de la disciplina porque si no somos disciplinados no pasa nada si no nos alimentamos bien pues tampoco pasa nada o no mucho y si no nos ejercitamos con el tema físico pues ¡menos! eso es un engrane y es cuestión de equilibrio, eso sí la universidad me ha capacitado y sé que bienestar lo hace mmm como pues sí he visto que hay charlas que los profesores son especialistas en esos temas los conozco pero uno no pone de su parte a veces mmm no sé el tiempo creo que es que uno no se entera o si no se entera o se entera tarde o lo deja pasar solamente”* otros hablan de no ser muy saludables como la estudiante #4 y el estudiante #7 *“Bueno yo les confieso que no que yo no no llevo una vida totalmente saludable porque aunque yo lo intenté digamos que no sé una semana o dos o tres días trato de no sé alimentarme bien pues no logró mantenerme en esos hábitos o sea no me mantengo a pesar de que yo hago actividad física sé que no es suficiente sé que también es importante dentro de los hábitos saludables tener una buena salud mental”, “Bueno yo bueno bueno en cuanto a hábitos*

*trato de llevar buenos hábitos sin embargo pues en el contexto y las situaciones que se viven a diario pues hacen que se modifiquen a veces las horas de sueño por el trabajo, las horas de alimentación por las dinámicas de la cotidianidad pues no es fácil... intentó como educador físico pues más que un modelo hay que dar ejemplo y en la medida de lo posible estar en constante y es bueno tener práctica y más conocimientos para aportar y hay que adaptarse buscar estrategias y maneras de que los hábitos no se vayan alterando y poder participar en eso que nos da ese conocimiento como lo decían mis compañeros ...” con estas dos afirmaciones se entiende la importancia de conocer, entender y aplicar esta categoría no solo en la vida diaria si no en su formación como futuros docentes.*

Para finalizar se les presenta un párrafo de la Teoría Aristotélica que habla de la actuación moral como un ejercicio de valor, afirmando que un aprendizaje lleva a una acción dada desde la siguiente lógica: Si aprendemos honestidad, practicamos la honestidad, si aprendemos generosidad, practicamos generosidad, si aprendemos a ser saludables así mismo practicaremos una vida saludable y si aprendemos a cuidar de sí y de los demás eso será lo que practicaremos a nivel ético y moral, a lo que los estudiantes hacen reflexiones personales, el estudiante #2 toma la palabra diciendo *“lo primero que se me vino a la cabeza fue... el cambio empieza por mí Soy yo y después el resto cada uno en el error de que falta tal cosa es que esto y yo estoy siendo ejemplo”* el estudiante #7 dice *“digamos que yo lo resumo en una frasecita que le dio mucho y yo creo que me marca habla sobre ese cambio que quieres ver en el mundo entonces en este sentido de las actividades que hagamos son los cambios mismos que uno va a querer ver en su contexto”* y el estudiante 8 *“si lo vemos o bueno en mi caso yo desde bienestar tomé el hábito del baloncesto y digamos pues lo he llevado a mi casa y a mis amigos en la universidad pues*

*en la cancha se crean lazos y eso a veces ya ¡ja! íbamos a partidos durante varios días juntos entonces se crean lazos más allá de que jugamos juntos algunos ya se graduaron y aún nos hablamos seguimos pendientes si hay muchos de pronto pues eso permite y generar lazos que duran para siempre”* con estas últimas reflexiones dadas por los estudiantes se refleja la importancia de la ética del cuidado y los hábitos en las y los licenciados, permitiendo entender el enfoque que se quiere dar desde Bienestar Universitario para fortalecer desde la participación en la propuesta pedagógica a su formación.

### **Diarios de campo**

Con el fin de realizar una observación dentro de cinco (5) talleres implementados como estrategia de participación y reconocimiento estudiantil, cuatro (4) se aplicaron dentro de las asignaturas afines con los temas propuestos en ellos desde las categorías y uno de ellos fuera del horario académico. De los cuales se logró evidenciar que las temáticas de Bienestar Universitario apuntan a un fortalecimiento de las directas del programa de Educación Física, puesto que fue sencillo relacionar los temas y exponerlos en las clases, evidenciando el componente transversal expuesto en el marco pedagógico para no solo evidenciar una participación activa de los estudiantes si no la relación con las asignaturas. Como evidencia de estos se tiene:

- El diario DDN 1 (*ver anexo # 4*) abordado en la asignatura Salud y bienestar de IV semestre con la temática hábitos saludables desde Bienestar Universitario se observó que a pesar de que los estudiantes no encendieron sus cámaras, la participación en el chat fue muy activa mientras se les presentaban los temas, abordando las subcategorías de importancia del sueño, alimentación y actividades



física para la salud, la docente interactúa también con los estudiantes, reflexionando sobre el tema y colocando ejemplos de su vida que enmarcan la importancia de los hábitos que la ponente en este caso la investigadora estaba explicando, frente a la primera subcategoría se evidencia que no se cumple gracias a los comentarios de los estudiantes al expresar las razones por las cuales el sueño se ve afectado en su vida, entre estos comentarios encontramos factores como: Carga académica.

- Carga laboral.
- Afectación del sueño por actividad física nocturna.
- Por dedicar el tiempo a ver televisión.
- Por no poder dormir temprano.

Para dar respuesta se dan recomendaciones y tips generales para contrarrestar las causas expuestas. Se observa que los estudiantes presentan falencias en este componente.

Pasando a la segunda subcategoría sobre la alimentación se abre un espacio entre ellos de bromas y comentarios jocosos sobre su alimentación con comentarios como que en clase con se puede comer, que no desayunan porque la clase es muy temprano o que ya van por su segundo desayuno entendiéndose que se come de más, otros hablan de la importancia de la alimentación pero que las actividades diarias en ocasiones afectan esos horarios.

Finalmente se les presenta la tercera subcategoría sobre la actividad física para la salud, en este tema se evidencia que hay un gusto y un conocimiento más arraigado y hablan así sobre sus prácticas deportivas, que hacen de actividad física, aunque se observa que el tema les apasiona y que en este caso decidieron abrir los micrófonos para compartir sus actividades, se observa que algunos aún tienen falencias en el

abordaje del tema, en ponerlo en práctica por sí mismos y los demás como hay otros que comparten ese gusto con su familia y amigos, en general se les da algunos consejos y se termina con la reflexión acerca de proponerse un objetivo diario que fortalezca o incluya un hábito saludable en su vida con la frase “hoy voy a...” a lo que cada estudiante responde con: ...empezar mi rutina de ejercicios, ...cuidar a mi familia de malos hábitos, ...estará más pendiente de mis horas de sueño, ...comer más frutas y verduras, etc....

Se logró transmitir el mensaje y cumpliendo con los objetivos propuestos en las metas de comprensión que se esperaban.

Se evidenció que falta ese conocimiento de Bienestar Universitario en los estudiantes, cuando al final de la clase manifestaban que no conocían estos espacios de bienestar y que era muy bueno poder tenerlos dentro de las asignaturas puesto que son espacios que se complementan dentro de su carrera.

- El diario DDN 2 implementado en la asignatura de anatomía de III semestre con el tema función del sistema respiratoria por medio de la práctica del yoga, presentó una participación más cercana, los estudiantes encendieron sus cámaras y por medio de ellas se logró observar su atención, su gestualidad, su empatía con la clase, la realización de los ejercicios y el agrado con el que los realizaban, además de esto encendieron sus micrófonos y la interacción con ellos fue constante. Comentaron con agrado la importancia de este tipo de prácticas y cómo favorecen no solo su vida si no su profesión haciendo alusión a su quehacer diario laboral y su desempeño en él, además del cómo lo pueden implementar en sus procesos de enseñanza de los que ya laboran como docentes o se encuentran en prácticas

pedagógicas. La docente a cargo de la asignatura alude que *“los conocimientos anatómicos se complementan con estas técnicas, que son de provecho y enriquecimiento en los procesos de enseñanza de la profesión”* y una estudiante interviene diciendo que *“a veces no se conoce este tipo de actividades por falta de interés, pero que al conocerlas de primera mano cuando bienestar entra a las asignaturas fomenta que esa idea quede y así se pueda estar más pendiente de las actividades y se participe en ellas”*

- El diario DDN 3 abordado en la asignatura de textos III semestre, con la temática esquemas mentales desde el cuidado del medio ambiente, se llevó a cabo con la invitación de un ponente integrante del grupo indígena Kogi y estudiante de gestión ambiental en el Politécnico Internacional, durante toda la sesión hubo bastante interacción de los estudiantes con el ponente, el interés frente al tema fue notorio tanto por parte de ellos como del docente de la asignatura, el tema que se abordó se relacionaba a los temas que habían estado abarcando durante el semestre sobre medio ambiente, el impacto social en él y el cuidado que se le debe tener para llegar a la sostenibilidad, se relacionaron textos y reflexiones frente al tema, evidenciado con la frase del docente *“el tema llegó como anillo al dedo”*, los estudiantes no solo relacionaron esta asignatura abordada sino otras propias de la carrera donde se habla del tema del cuidado de la naturaleza y los beneficios personales y sociales que esto genera, se logró evidenciar el gusto por el tema, el interés en ahondar en este tipo de temáticas y como desde Bienestar Universitario se presentan este tipo de opciones que fortalecen no solo la formación educativa sino ese sentido humano de desarrollo que interviene en el medio ambiente y en la sociedad como tal.

- el diario DDN 4 implementado en la asignatura Ciencias de la vida con el tema mente creativa desde la categoría de creación de capacidades se implementó con el objetivo de despertar en los estudiante la creatividad desde sus emociones, desde un espacio de dispersión y relajación, se pudo observar durante la elaboración de mándalas que fue el producto que se utilizó para la sesión, que los estudiantes hablaban de sus emociones, de cómo se sentían en ese momento y lo relacionaban con lo que iban dibujando, escribiendo, algunos usando colores, otros símbolos y palabras que fomentaron un espacio de autoconocimiento, los estudiantes comentaron sobre lo importante de estas actividades y que tenerlas en el espacio de Bienestar Universitario denota la importancia precisamente de ese bienestar que se busca dentro de la institución y que aunque no conocen muy bien todo lo que bienestar ofrece con este tipo de actividades se fomenta ese acercamiento y curiosidad por saber qué más ofrece.
- Finalmente, el diario DDN 5 el cual fue realizado por medio de las redes sociales de la universidad con el reto llamada Challenge #Mueveteporlavida, se logró observar la participación desde lo extracurricular, durante el mes de abril tanto en los talleres, publicidad en la página de la universidad y por medio de correos electrónicos se estuvo realizando la invitación a participar de este evento, conmemorando el mes del movimiento que se celebró en la Universidad. Durante ese mes los estudiantes estuvieron subiendo sus videos, algunos con los que se hablaba durante los talleres al hacerles la invitación comentaban cosas como que les daba pena participar, teniendo en cuenta que el hecho de ser visto por personas no solo de la universidad si no ajenas a ella era para mucho un tema no muy grato, finalmente quienes participaron lograron mostrar la creatividad, el gusto por su carrera y la disciplina

desde muchos contextos, tanto personales como profesionales, el día que finalizó el reto, se premió al video más visto, durante esta premiación que se realizó en vivo por las redes sociales de la Universidad, se observó que muchos estudiantes participaron del chat, aplaudiendo no solo a los estudiantes participantes si no al área de Bienestar por fomentar estos espacios de integración.

Cada diario de campo además de contar con una temática, formuló objetivos de comprensión y participación desde el modelo enseñanza para la comprensión lo que permitió una observación más profunda y objetiva, logrando evidenciar una participación activa y un interés por los temas, desde la gestualidad, los comentarios y la empatía de los estudiantes con el taller (*ver anexo # 4*).

### **Análisis de resultados**

Como análisis de resultados (*ver anexo #5*) se sustrajo de cada técnica y su respectivo instrumento de recolección la información necesaria teniendo en cuenta los objetivos propuestos en la investigación. El primer objetivo específico estuvo enfocado en conocer la percepción de los estudiantes frente al área de Bienestar Universitario, donde se busca encontrar el reconocimiento y la interpretación que menciona Vargas (1994) obtenidas del ambiente. Generando como resultados desde el cuestionario aplicado que existe una falta de atención, más que de desconocimiento por parte de los estudiantes sobre las acciones de Bienestar Universitario, extrayendo de las afirmaciones # 3 y # 4 correspondientes a claridad y pertinencia en la presentación de área, donde hay un rango *de acuerdo* de un 29 – 35%, el estar *parcialmente de acuerdo* está en un rango del 50- 52% y el rango *de desacuerdo* está de un 14 – 19% lo que determina que la afirmación no presenta un grado alto de negatividad contrarrestado con la información suministrada por el grupo

focal para profundizar en el tema, donde se evidencia que Bienestar cumple con dar a conocer su plan de acción cuando los estudiantes manifiestan que Bienestar Universitario se encarga de la bienvenida de cada inicio de semestre y que allí presenta sus actividades “*si pues yo conozco las actividades y pues en primer semestre hacen actividades cuando uno entra a la universidad y recuerdo que hicimos rumba jajaja y otras cosas, pero no se más*” (extraído del grupo focal Estudiante #5). Aun así, se considera que la información no perdura en el estudiante, puesto que manifiestan no tener claridad de las actividades a pesar de haber sido presentadas.

Como parte del reconocimiento de la participación y los fenómenos que la encierran y como se evidenció anteriormente, se precisa que no hay claridad frente a las temáticas ni a lo que Bienestar representa como área institucional. Siendo así, se prosigue a la afirmación # 5 alusiva a la participación de las actividades de bienestar, donde se haya como resultado una baja participación, determinada así: un 43% de *desacuerdo* contra tan solo un 15,4% *de acuerdo* lo que enmarca a la pregunta problema puesto que, el porcentaje presentado de baja o nula participación es alto cuando afirman una participación parcial del 41,6%; al contrastar esta información con el grupo focal preguntando sobre la participación activa, se evidencia que ese 15 % de participación que nos arroja el cuestionario está mediada por aquellos estudiantes que hacen parte directa de Bienestar en grupos representativos pero que no conocen el resto de actividades que Bienestar ofrece o si las conocen no participan. En este punto se profundizó al indagar por qué no participan, a lo que los estudiantes enfatizan fenómenos tales como:

- Tiempo, refiriéndose a este como la disposición de un lapso de minutos u horas.
- Carga académica y/o laboral

- Falta de publicidad para conocer las actividades en la institución.

Frente a esta problemática, en la implementación de talleres en los diarios de campo los estudiantes aluden a que esta estrategia ayuda no solo a conocer y participar, sino además entender la importancia que tienen los temas que trata Bienestar y que se relacionan a su formación educativa considerándose como una estrategia a fin con la resolución de la problemática que se aborda.

En este orden de ideas en el diario de campo al realizar la implementación de los talleres con la participación de Bienestar en las asignaturas del programa como parte estratégica de reconocimiento, se evidencia que la sorpresa de los estudiantes es bastante, manifiestan que no conocían que Bienestar Universitario fomentará las actividades presentadas o que no las tenían claras, encontrando así en los talleres una oportunidad de participación diferente con un acercamiento al área desde su quehacer académico, considerando además lo que se evidenció en el grupo focal en las respuestas de los estudiantes que coinciden en hablar del factor tiempo *“mmm no sé el tiempo creo que es que uno no se entera o si no se entera o se entera tarde o lo deja pasar solamente” “sí se ha sido relevante toda esa parte desde bienestar universitario sólo que uno como que no sé no saca el tiempo no le presta atención”* (extracción textual del estudiante 6 y 4).

Entendiendo la connotación del tiempo se evidencia que este es dimensionado por los estudiantes en relación a las diferentes actividades del día a día, en la organización de su rutina diaria entre, trabajo, estudio y vida personal donde en medio de estas disponen o no de un lapso para las actividades de Bienestar. este fenómeno se pretende afianzar con los talleres ya mencionados donde se solicita a los docentes de diferentes asignaturas disponer parte de su clase relacionando sus temas con Bienestar ya sea dentro de la misma o como

componente extracurricular promoviendo la participación activa, generando un acercamiento de Bienestar hacia los estudiantes y dejar ver que esta área es un componente que promueve desde sus funciones la formación de los y las estudiantes de Licenciatura en Educación Física, logrando así, dar cuenta de un resultado positivo como se evidencia en las el balance semestral expuesto más adelante donde se presenta un resultado de esa participación activa que desemboca de manera implícita el empoderamiento del área a favor del desarrollo humano y la formación integral hacia el programa y sus estudiantes.

En relación a lo anterior cuando se abordan las afirmaciones # 9,10,11 y 12 sobre los gustos de los estudiantes y se relacionan a los componentes que trata Bienestar con las categorías que apunta la investigación, se observa que desde el cuestionario los estudiantes manifiestan un gusto alto en las actividades nombradas de forma general puesto que estas oscilan entre un 58% a un 73% con el componente *de acuerdo*, estando *parcialmente de acuerdo* en un rango de 25 – 35% a pesar de contar con una baja claridad como se evidenció anteriormente. Cabe resaltar que ante esto, el gusto hacia las actividades solo considera un rango del 2-7 % *en desacuerdo* lo que se amplía en el grupo focal, cuando los estudiantes afirman interés frente las actividades que conocen pero que la razón de la no participación continúa siendo la falta de conocimiento o que no le dan la importancia necesaria, además de factores que se evidencian y presentan como el hecho de que no se toman el tiempo para participar o que a veces es la falta de cultura e interés frente a las actividades; en el diario de campo DDN-1,3 Y 4 se logra observar aún más a fondo y de manera directa ese gusto que se nombra contando con que se realizan actividades con los temas puntuales que se les presentó en el cuestionario donde se fijaron temas específicos de hábitos saludables, cuidado del otro en referencia al medio ambiente y la creatividad como



fortalecimiento de capacidades dando cuenta que los y las estudiantes se mostraron atentos, empáticos y muy interesados en abordar más a menudo este tipo de actividades.

Resulta claro que conocer la percepción de los estudiantes y profundizar en ella permite aclarar el porqué de esa baja participación que se evidencia en el área de bienestar; tal como lo se entiende desde Benites (1992), cuando habla de un estímulo respuesta que se dan desde el proceso constante de interacción donde el individuo tiene un papel activo en la sociedad, en este caso en Bienestar Universitario, y si no existe esta interacción o si existe y no es óptima o hay brechas de entendimiento se ve reflejada la problemática.

Tomando datos del balance semestral que el área de Bienestar Universitario realiza y que a modo de consideración se vio aún más afectada frente a la situación de salud pública con la pandemia del COVID -19, se realiza el análisis dentro de los semestres 2020-2 y 2021-1, teniendo en cuenta que en el primero no se contaba con la implementación de la propuesta y en el segundo sí, presentándose además en el cuadro # 6 una variación en tiempo, horas, número de actividades y así mismo nivel de participación, enmarcando el impacto de la estrategia utilizada en el 2021-1 con respecto a esta investigación.

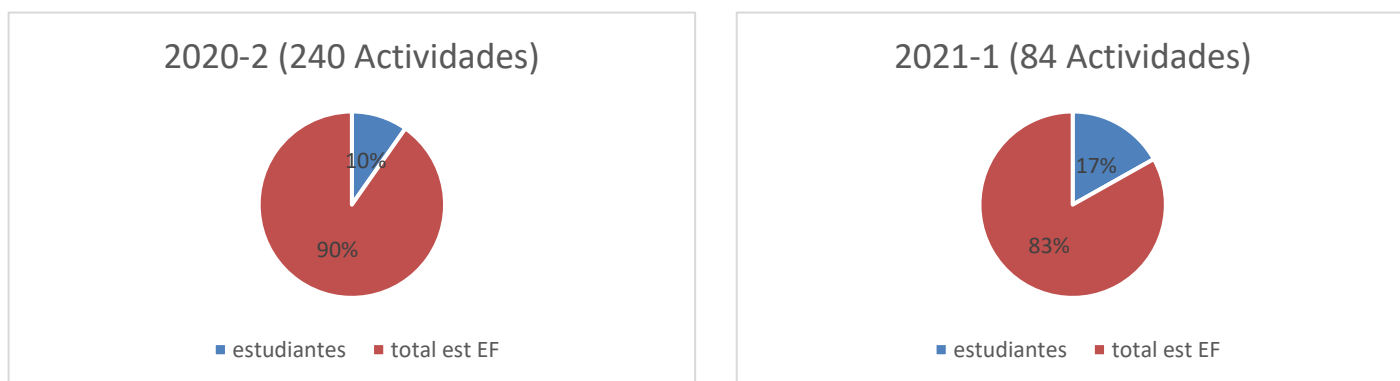
*Cuadro 6: Balance semestre 2020-2/2021-1*

<b>Semestre</b>	<b>Total horas</b>	<b>Actividades x semana</b>	<b>Total semanas</b>	<b>Total actividades</b>	<b>Participación EF</b>	<b># Participantes</b>	<b>Promedio x act</b>
<b>2020-2</b>	15	15	16	240	128	65	0,5
<b>2021-1</b>	10	7	12	84	142	122	1,7

Este cuadro permite evidenciar que del 2020-2 al 2021-1 hubo una baja en el total de horas, actividades y semanas, esto por motivos presupuestales y logísticos de la institución y la reforma del área de Bienestar Universitario en temas administrativos.

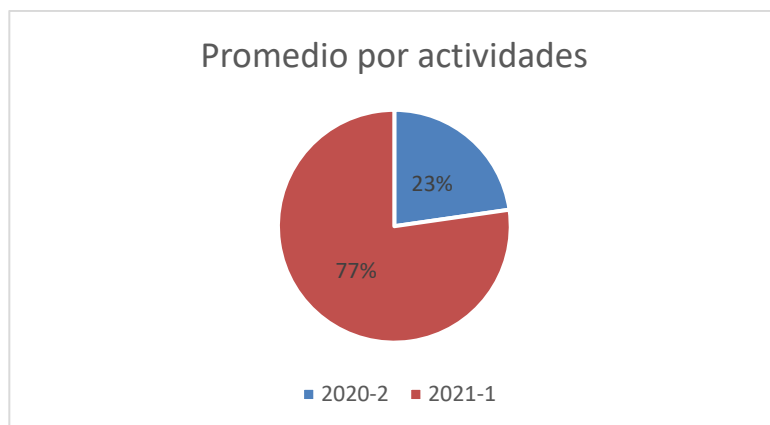
Teniendo en cuenta esto, es importante destacar que a pesar de estos procesos la participación se logró elevar gracias a la implementación estratégica de la propuesta pedagógica, viendo el balance de actividades en las siguientes ilustraciones:

*Ilustración 23: porcentaje de participación variable 2020-2/2021-1*



Determinando un promedio de participación por actividades que se presenta en el cuadro # 6 donde en el 2020-2 fue de 0,5 y en el 2021-1 de 1,7, con este promedio se destaca que la participación aumentó un 240% pero con menos de la mitad de las actividades de un semestre al otro, lo que se evidencia claramente en el promedio de actividades de la siguiente ilustración.

*Ilustración 24: Promedio de participación por actividades*



## Capítulo V: Conclusiones

Es así que el abordaje de la propuesta pedagógica permitió dar un resultado favorable de participación que desemboca en poder generar un reconocimiento y acercamiento de Bienestar y entender desde la percepción y los fenómenos de la participación que se presentan en los dos primeros objetivos específicos que ayudan a proporcionar la información necesaria para abordar y así analizar el cumplimiento del objetivo general de la investigación.

En este orden de ideas, al diseñar una propuesta pedagógica con características transversales que no solo nutre Bienestar Universitario, sino que se enfoque en la integralidad de la educación y el desarrollo humano al fomentar los hábitos saludables en los estudiantes bajo la ética del cuidado propuestas en el marco teórico así como la creación de capacidades, aportan tanto al perfil profesional del educador físico como a su calidad de vida como un factor diferencial en su formación, puesto que al analizar lo extraído tanto en el grupo focal como en los diarios de campo existen puntos claros que generan el acercamiento a su formación.

Encontrando que para los estudiantes es importante tanto en lo profesional como en lo personal conocer, tener y aplicar los hábitos saludables tal como se evidencia en el grupo focal cuando los estudiantes notan que la universidad ha aportado ese conocimiento. Teniendo en cuenta esto, en el diario de campo DDN 1 y DDN 2 se abordaron tanto el tema de hábitos como el de actividad física puntualmente, para así contribuir a ese proceso de enseñanza, logrando observar el interés, relacionando de manera implícita las capacidades que propone Nussbaum (2011) como la afiliación y la razón práctica al reconocer el interés de sí mismos y otros seres humanos relacionado al tema de hábitos con

una reflexión crítica de su propia vida al considerar desde quehacer académico su visión laboral comentando *“que esta práctica les ayuda en su desempeño laboral”*.

Atendiendo a la definición de desarrollo propuesta por la ONU cuando nos dice *“el proceso de expansión de las capacidades de las personas que amplían sus opciones y oportunidades”* teniendo en cuenta que desde la aplicación de la propuesta se están ampliando esas posibilidades y oportunidades a los estudiantes, fortaleciendo su formación lo cual se infiere de los comentarios presentados en el diario DDN 2 que desarrollan la capacidad de la emoción así como la del sentido, la imaginación y el pensamiento haciendo relucir nuevamente esa ética del cuidado que se aborda como categoría.

En base a esa ética del cuidado y desarrollo de capacidades es que se fortalece cada actividad que Bienestar presenta, sin hacer alusión netamente a la participación si no al trasfondo de esta, de lo que fomenta, de lo que aporta al estudiante, entrando en relevancia tanto la capacidad de salud física como la afiliación y otras más que como se ha mencionado contribuye además al concepto del Buen Vivir abordado libremente por uno de los estudiantes entrevistados al mencionar *“vemos que la gente no tiene la conciencia de no tener malos hábitos o no sé de no tener unos buenos hábitos y eso ayuda a mejorar y no sé cuidar del agua o la naturaleza no contaminar pienso que es fundamental también abordarlo desde la educación física y pues tengo algo muy importante chévere que me ha enfocado desde un filósofo que se llama Enrique Dussel y habla del buen vivir”*(extraído del grupo focal estudiante #6). Así mismo, en los diferentes talleres abordados se logró evidenciar que la capacidad de vida, integridad física y otras especies fueron discutidas lo que logra fomentar en las actividades el pensamiento crítico desde las categorías propuestas y como parte del enfoque de la Institución hacia sus estudiantes y que desde el perfil del

Licenciado en Educación Física se fortalecen capacidades como el juego, el sentido, imaginación y pensamientos que propician la libertad de expresión que se vieron permeadas en los talleres, teniendo en cuenta que dentro de la formación de los y las educadoras físicas estas capacidades cobran un papel importante evidenciados desde los lineamientos de la educación física en su propósito número 4 que enuncia:

“la generación de prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional (p.17).

En este orden de ideas vemos que al abordar las categorías propuestas estas se ven de forma tanto implícita como explícita en las actividades que Bienestar Universitario realiza, así mismo el aporte de cada una de ellas se ve refleja en el trabajo hacia el desarrollo humano que la ONU direcciona al progreso y al bienestar de las personas, con la integración de aspectos como el desarrollo social, económico y sostenible (Naciones Unidas, 2019). Aplicando a que la educación es la clave para empoderar a las personas de todo el mundo para que lleven una vida más saludable y sostenible (Naciones Unidas, 2015) contemplando actividades que impulsan al estudiante a ver más allá de la academia y generar ese compromiso social que caracteriza a un profesional y que contribuye al desarrollo humano en general.

Desde este último apartado se puede concluir que desde la mirada de los hábitos de vida saludable basados en una ética del cuidado y de capacidades propuesta desde Nussbaum (2011) son ese factor diferencial que promueve una integralidad en la educación superior, vista en esta investigación desde el programa de Licenciatura en Educación Física,

Recreación y Deportes fomentando en estos jóvenes, futuros educadores capaces de decidir, participar y como se menciona en la décima capacidad tener el control de su propio entorno para así afianzar desde su formación su vida presente y futura.

En este sentido se comprende desde los antecedentes compilados en la investigación y haciendo alusión a la poca investigación que se aborda frente al tema del desarrollo humano en áreas como Bienestar Universitario la relación con temas como las capacidades y que la ética del cuidado, rescatando en esta investigación ese compromiso social pensado en la formación humanista y de *“trabajar por el desarrollo humano”* Nussbaum (2011, p. 19) y en palabras propias de esta autora *“que los seres humanos disfruten de una vida prolongada, saludable y creativa”*.

En este sentido al conocer la percepción de los estudiantes, entenderla y tomar acción frente a ella se permite el desarrollo de propuestas que dinamicen los factores de una baja participación que implica desconocimiento, la cual vista desde Robirosa, Cardarelli, & Lapalma (1990), constan de niveles constituidos en información, decisiones y acciones que se logran en la ejecución de acciones educativas, generando procesos de desarrollo y enseñanza-aprendizaje vinculados al ideal eudemonista como compilación de teorías que permiten alcanzar la felicidad, visto desde una perspectiva moderna en la importancia del hábito, su práctica y como la educación permite su fortalecimiento concibiendo el concepto del buen vivir con estrategias de orden pedagógico, entendiendo que la educación en todos sus componentes aflora la transversalidad tal como lo afirma Perkins (1999) afianzando la integralidad desde esa importancia social y la responsabilidad que todo ser humano tiene frente a ella.

## **Limitantes y recomendaciones**

La investigación tuvo lugar en medio de la actual situación pública provocada por el Covid -19, lo que generó restricciones que limitaron en cierta medida un abordaje más amplio de las técnicas de recolección y la implementación de la propuesta puesto que se pretendía darle un manejo de orden presencial, aun así se pretendía lograr desde la virtualidad implementar cada proceso de la investigación obteniendo resultados visibles y acordes con lo esperado en temas de participación y fundamentación.

Dentro de las recomendaciones se exalta que al observar los resultados que generó la propuesta pedagógica para el programa de Licenciatura en Educación Física y apuntando a las categorías propuestas que permitieron momentos de reflexión y comprensión en relación con el programa, generando un reconocimiento del área de bienestar que favoreció el acercamiento incrementando la participación y fortaleciendo cada componente desde el desarrollo humano, se considera viable proponer esta estrategia a la institución no solo en el programa de Educación física si no en los demás programas de la universidad si así se decidiera, aportando a su enfoque pedagógico de la complejidad bajo el pensamiento de Morin (1994), quien además expone la ética del pensamiento y resalta el abandono al punto de vista mutilado que no es más que la separación entre disciplinas y que en contra respuesta busca en ese pensamiento complejo el conocimiento polidisciplinar o transdisciplinar, concibiendo las solidaridades entre los elementos de un todo, efectuando el diagnóstico donde se tiene en cuenta el contexto y la relación local-global (Morin, 2004).

## Referencias

Admisión y Registro CENDA Dirección y Evaluación Estadística. (2020). *Boletín 2020-1*.

Bogotá: Corporación universitaria Cenda.

Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico. *Sapiens. Revista de investigación, año 9, N° 2*, 187-201.

Andrade, A. (2019). *Las capacidades humanas según el enfoque de Martha Nussbaum: el caso de estudiantes de obstetricia y puericultura de la universidad de Valparaíso Chile*. Barcelona, España: Programa de doctorado en Educación y Sociedad.

Arciniega, J. d. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *INFAD Revista de psicología, vol. 3, núm. 1 / Redalyc.org*, 145-160.

Arias, C. (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Horiz Pedagóg*, 9-22.

Aristizábal, G., Blanco, M., Sánchez, A., & Ostiguin, R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Redalyc*, 16-23.

Arrabal, V. P. (2018). *Indicadores psicofisiológicos en la adherencia al ejercicio físico*. Barcelona, España: Departamento de psicología básica, evolutiva y de la educación.

Badillo, L. C. (2015). Una interpretación socio-crítica del enfoque educativo basado en competencias. *Espectros*, 1-9.

Bénard, S. (2016). *La teoría fundamentada: Una Metodología Cualitativa*. México: Universidad Autónoma de Aguascalientes.



- Berengel, M. T. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica*. Mallorca, España: Tesis Doctoral.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, vol. 2, núm. 2 / *redalyc.org*, 50-63.
- Botero, J. E. (2010). Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable. *Crianza y Salud*, 1.
- Buck institute for education. (2021). *PBLWorks*. Obtenido de <https://www.pblworks.org/blog-posts>
- Cantillo, I. P., & Yañez, J. (2017). Las emociones y la vida moral: una lectura desde la teoría cognitivo-evaluadora de Martha Nussbaum. *Scielo N° 36*, 47-72.
- Carranza, L. A. (2017). *La responsabilidad social universitaria desde la perspectiva del desarrollo humano. Análisis a partir de cinco universidades colombianas*. Bogotá, Colombia: Universidad de los Andes, Centro Interdisciplinario de Estudios sobre el Desarrollo - CIDER.
- Carreño, W. H. (2015). *Perspectivas para una formación humanista desde el yo puedo fenomenológico y la*. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional, Doctorado interinstitucional en Educación.
- Cass, A., Holt, E., Criss, S., Hunt, E., & Redd, R. (2021). Health-Related Priorities, Perceptions, and Values of University Students: Implications for Wellness Education. *American Journal of Health Education*, 37-47.

- Cassany, D., & Ayala, G. (2008). Nativos e inmigrantes digitales. *revista del Consejo Escolar del*, 9 (4): 57–75.
- Caudillo, F., & Alicia, G. (2012). El buen vivir: Un diálogo intercultural. *Redalyc.org*, 344.
- Cerda, H. (1993). *Los elementos de la investigación*. Quito: El Búho Ltda.
- Corporación Universitaria CENDA. (2018). *Proyecto Educativo Institucional PEI*.  
Obtenido de <https://irp-cdn.multiscreensite.com/3556541a/files/uploaded/proyecto-educativo-institucional-pei-cenda.pdf>
- Corporación universitaria Cenda. (2018). *Corporación universitaria Cenda*. Obtenido de <https://www.cenda.edu.co/licenciatura-en-educacion-fisica>
- Corporación Universitaria CENDA. (2018). *Enfoque Pedagógico Cenda*. Obtenido de <https://irp-cdn.multiscreensite.com/3556541a/files/uploaded/cenda-enfoque-pedagogico.pdf>
- Corporación Universitaria Cenda. (2020). *Política Institucional de Bienestar*. Obtenido de <https://irp-cdn.multiscreensite.com/3556541a/files/uploaded/politica-bienestar.pdf>
- Cruz, C. A. (2019). *El deporte como área estratégica en instituciones de educación superior: El caso de la jefatura de deportes de la Universidad del Rosario*. Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario.
- Duperly, J., Sarmiento, O., Parra, D., Angarita, C., Rivera, D., Granados, C., & Donado, C. (2011). *Ministerio de Protección Social*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/206590447/Contenidos-pedagogicos-evidencia-cientifica-para-la-promocion-de-habitos-de-vida-saludable>
- Elliot, J. (2005). *La investigación- acción en educación*. Madrid-España: Morata S.L.

- Fabian, R., & Pacheco, V. (2020). Grupos Focales: Marco de Referencia para su Implementación. *Revista de la Universidad Internacional del Ecuador*, 182-195.
- Freire, N. (2009). Contribuciones de Paulo Freire a la Pedagogía Crítica: “Educación emancipatoria: la influencia de Paulo Freire en la ciudadanía global”. *Revista Electrónica Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información.*, 141-158.
- Fundación Universitaria Los Libertadores. (2021). *Dirección de Investigación*. Obtenido de Grupos de Investigación / Grupos Institucionales:  
<https://www.ulibertadores.edu.co/investigacion/grupos-de-investigacion/grupos-institucionales/>
- Fundación Universitaria Los Libertadores. (2021). *Líneas Institucionales de Investigación*. Obtenido de Dirección de investigaciones:  
<https://www.ulibertadores.edu.co/investigacion/lineas-investigacion/>
- Gallego, D., & Alonso, C. (2007). Los estilos de aprendizaje como una estrategia pedagógica del siglo XXI. *Revista electrónica de socioeconomía, estadística e informática*, 1-22.
- García, C. A. (2015). *Evaluación de los programas de bienestar universitario y la satisfacción académica de los estudiantes de la universidad nacional de Tumbes*. Tumbes, Perú: Escuela de Posgrados.
- Garzón, A. D. (2015). *La Formación Integral en la Fundación Universitaria Los Libertadores: Una Mirada desde Bienestar Universitario*. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Educación Maestría en Educación.

- Gialdino, I. V. (2006). *Estrategias de la investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa S.A.
- Gilligan, C. (2013). *La Ética del Cuidado*. Barcelona: Fundació Víctor Grífols i Lucas. c/ Jesús i Maria, 6 - 08022 Barcelona.
- Gómez, M. E., & Medina, A. B. (2015). *Demanda de los servicios de bienestar institucional de los diferentes estamentos (estudiantes, docentes y administrativos) de la Corporación Universitaria Empresarial ALEXANDER von HUMBOLDT en Armenia*. Armenia: Universidad EAFIT, Escuela de administración (MBA).
- González, A. O. (2019). La comprensión en acción: un análisis sobre sus niveles y cualidades. *Pilquen, Sección psicopedagogía*, 59-73.
- González, R. M., Galindo, L., De la cruz, N., Fuentes, M., Aguirre, E., & Valenzuela, E. (2012). Acercamiento epistemológico a la teoría del aprendizaje colaborativo. *apertura EDG VIRTUAL*, 156-169.
- Habermas, J. (1990). *Conocimiento e interés*. Buenos Aires: Taurus.
- Hamui-Sutton, A., & Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Redalyc / Investigación en Educación Médica, vol. 2, núm. 5*, 55-60.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Herreras, E. B. (2004). La docencia a través de la investigación - acción. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-14.
- London, S., & Formichella, M. M. (2006). El concepto de desarrollo de Sen y su vinculación con la educación. *Redalyc.org*, 1-17.

- Luna, E. B., & Exposito López, J. (2011). El proceso de investigación educativa II: Investigación-acción. *Grupo Editorial Universitario*, 1-14.
- Maira, G. G., Ibaguen, M. A., & Meneses, A. L. (2018). *Caracterizar el funcionamiento del departamento de bienestar universitario con relación al mejoramiento de la calidad de vida y la formación integral de los y las estudiantes de trabajo social de la universidad católica de Pance diurno*. Santiago de Cali: Fundación universitaria Católica Lumen Gentium, Facultad de ciencias sociales y políticas.
- Martín, D. S. (11 de septiembre de 2014). *Teoría fundamentada y Atlas. Ti: recursos metodológicos*. Obtenido de Revista Electrónica de Investigación Educativa: <http://redie.uabc.mx/vol16no1/contenido-sanmartin.html>
- Martínez, H. V., & Martínez Hernández, L. M. (2019). La importancia del docente en la transversalidad. *Praxis investigativa REDIE*, 75-89.
- Max-Neef, M. (1986). *Desarrollo a escala humana*. Santiago de Chile: ETSAM-UPM.
- Max-Neef, M. A. (2004). *Fundamentos de la transdisciplinariedad*. Obtenido de <http://ecosad.org/phocadownloadpap/otropublicaciones/max-neef-fundamentos-transdisciplinaridad.pdf>
- Meiriño, J. L., Vásquez Méndez, M., & Simonetti, C. (12 de junio de 2012). *El cuidado*. Obtenido de teorías de enfermería uns: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/nola-pender.html>
- MEN. (1994). Ley 115. En M. d. Nacional, *Ley General de Educación* (págs. 1-50). Colombia: Congreso de la República.

Miguélez, M. M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas S.A de C.V.

Ministerio de Protección social. (2011). Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. En *Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la act* (págs. 1-352). Bogotá.

Morin, E. (2004). *El Método VI*. Madrid: Cátedra.

Naciones Unidas. (2019). *Informe Nacional de Desarrollo Humano*. Guatemala: PNUD.

Naciones Unidas. (21 de octubre de 2015). *Naciones Unidas*. Obtenido de [https://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=S](https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=S)

Neef, A. M. (1986). *Desarrollo a escala humana*.

Nussbaum, M. C. (2011). *Crear capacidades, propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona, España: PAIDÓS, estado y sociedad.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la cultura. (2015). *UNESCO*. Obtenido de <https://es.unesco.org/gap/meta-objetivos>

Páramo, D. (2015). La teoría Fundamentada (Grounded Theory), metodología cualitativa de investigación científica. *Revista Uninorte " Pensamiento y Gestión"*, 119 - 146.

Robirosa, M., Cardarelli, G., & Lapalma, A. (1990). *Turbulencia y planificación social*. España: Siglo veintiuno de España.

- Rodríguez, D. L. (2021). Neuropedagogía Socioafectiva: Una educación hacia el bienestar humano. *Neuroeducación*, 40-46.
- Rodríguez, R. B. (2012). Martha Nussbaum: Las capacidades humanas y la vida buena. *Revista cultural Turia*, 155-169.
- Rojas, C. L. (2020). *Etnografía de las Prácticas de Bienestar Universitario*. Bucaramanga, Colombia: Universidad Santo Tomás, Facultad de Educación.
- Travis Bouck. (2021). *QuestionPro*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/es/>
- UNESCO. (2015). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. Obtenido de <https://es.unesco.org/gap/meta-objetivos>
- Vargas, L. M. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 47-53.
- Vásquez, V. (2009). La educación y la ética del cuidado en el pensamiento de Nel Noddings. Valencia: Universitat de Valencia.
- Vergara, C. (29 de noviembre de 2020). *Actualidad en psicología*. Obtenido de <https://www.actualidadenpsicologia.com/bandura-teoria-aprendizaje-social/>
- World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen. (1998). Health Promoting Universities . En A. D. Tsourus, M. Dooris, G. Dowding, J. Thompson, & C. Wynne, *Health Promoting Universities* (pág. 141). Copenhagen: LANCASTER UNIVERSITY.

## Anexos

### Anexo 1: Cuestionario aplicado

<b>Pregunta</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>Parcialmente de acuerdo</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>
<p><b>1.</b> La institución le ha presentado de manera pertinente el área de bienestar universitario</p>	<p>Se evidencia que solo el 29,5% de los estudiantes manifiesta que se le ha presentado bienestar universitario.</p> <p>El 51,7% de los estudiantes manifiestan conocer parcialmente bienestar universitario, lo que evidencia que no es clara la información aportada o quedan dudas de su conocimiento.</p> <p>Y el 18,8% manifiesta que no se le ha presentado bienestar universitario de manera pertinente.</p>		
<p><b>2.</b> La información proporcionada por bienestar universitario, presenta con claridad las actividades que realiza</p>	<p>Se evidencia que solo un 34,9% de los estudiantes están totalmente de acuerdo, indicando que el 50,3% no recibió la información clara de las actividades realizadas.</p>		



	<p>Y específicamente el 14,8% manifiesta no haber tenido acceso a la información de las actividades realizadas.</p> <p>Según la afirmación # 8 expresando si se han presentado oportunamente las actividades y horarios de las actividades de bienestar universitario.</p>
<p><b>3.</b> Participa activamente en las actividades de bienestar universitario en Cenda</p>	<p>Se evidencia que solo un 15,4% de los y las estudiantes están totalmente de acuerdo es decir participan activamente, un 41,6% están parcialmente de acuerdo lo que evidencia que la participación no está activa y el 43% está totalmente en desacuerdo entendiéndose que su participación es nula.</p>
<p><b>4.</b> Bienestar universitario fomenta espacios de participación estudiantil</p>	<p>un 35,6% está totalmente de acuerdo, un 51,7% está parcialmente de acuerdo y solo un 12,8 % está en total desacuerdo, lo que deja ver que hay un conocimiento que no es muy claro, pero lo hay y que es muy poca la población que no conoce sabe qué hace Bienestar universitario.</p>

<p><b>5.</b> Las actividades de bienestar aportan a su formación profesional</p>	<p>Contando con un 43,6% totalmente de acuerdo, un 45,6% parcialmente de acuerdo y solo un 10,7% totalmente en desacuerdo lo que evidencia que sigue generando un vago conocimiento sobre bienestar en los y las estudiantes.</p>
<p><b>6.</b> Le han presentado oportunamente las actividades y horarios de las actividades de bienestar</p>	<p>El 35,6% Totalmente de acuerdo, 38,9% Parcialmente de acuerdo 25,5% Totalmente en desacuerdo. Lo que concuerda con la pregunta anterior.</p> <p>Estas tres afirmaciones permiten conocer la percepción frente a la información sobre si conocen o no los y las estudiantes el área de bienestar, a continuación, se presentan las afirmaciones que hacen alusión a su bienestar universitario es del gusto de los y las estudiantes mediados desde lo que conocen o creen conocer de bienestar.</p>
<p><b>7.</b> Le gustaría participar en las actividades que fomentan la salud física y mental en bienestar universitario</p>	<p>Se evidencia que un 72,5% está totalmente de acuerdo, un 25,5% está parcialmente de acuerdo y un 2% está totalmente en desacuerdo.</p>

	<p>Concluyendo que sólo un 2% de los estudiantes encuestados no se interesa por participar en las actividades que fomentan la salud física y mental.</p>
<p><b>8.</b> Le gustaría participar en las actividades que fomentan el conocimiento del arte y la cultura en bienestar universitario</p>	<p>Se evidencia que un 68,5% está totalmente de acuerdo, un 27,5% parcialmente de acuerdo y un 4% totalmente en desacuerdo.</p> <p>Solo un 4% de los estudiantes encuestados no se interesa por las actividades de conocimiento del arte y la cultura</p>
<p><b>9.</b> Le gustaría participar en las actividades que fomentan los temas de desarrollo humano de bienestar universitario</p>	<p>Se evidencia que un 63,8% está totalmente de acuerdo, un 29,5% parcialmente de acuerdo y un 6,7% totalmente en desacuerdo.</p> <p>Solo un 6,7% de los estudiantes encuestados no se interesa por las actividades de desarrollo humano.</p>
<p><b>10.</b> Le gustaría participar en las actividades de psicología que ofrece de bienestar</p>	<p>Se evidencia que un 58,4% está totalmente de acuerdo, un 34,2% parcialmente de acuerdo y un 7,4% Totalmente en desacuerdo</p>

	<p>El 7,4% de los estudiantes encuestados no se interesa por las actividades de psicología que ofrece bienestar.</p> <p>El análisis de estas cuatro afirmaciones frente al gusto del estudiante por los temas propuestos los cuales hacen parte de los componentes específicos que bienestar ofrece a su comunidad estudiantil y teniendo en cuenta si las conoce o no determina que existe un gusto alto en cada una, siendo un porcentaje muy bajo el desinterés.</p>
<p><b>11.</b> Es importante que bienestar universitario se dé a conocer más en la institución</p>	<p>Evidenciando que un 85,9% está totalmente de acuerdo, un 12,1% parcialmente de acuerdo y un 2% está totalmente en desacuerdo.</p>
<p><b>12.</b> Las actividades de bienestar universitario son atractivas para usted</p>	<p>Se evidencia que un 58,4% está totalmente de acuerdo, un 34,2% parcialmente de acuerdo y un 7,4% totalmente en desacuerdo.</p>

<p><b>13.</b> Las actividades de bienestar universitario fomentan el cuidado por el otro</p>	<p>Se evidencia que un 41,6% está totalmente de acuerdo, un 48,3% parcialmente de acuerdo y un 10,1% está totalmente en desacuerdo.</p>
<p><b>14.</b> Las actividades de bienestar universitario fomentan los hábitos de vida saludable</p>	<p>Se evidencia que un 51% está totalmente de acuerdo, un 40,3% parcialmente de acuerdo y un 8,7% está totalmente en desacuerdo.</p>
<p><b>15.</b> Las actividades de bienestar universitario fomentan el cuidado del medio ambiente</p>	<p>Se evidencia que un 36,9% está totalmente de acuerdo, un 47,7% parcialmente de acuerdo y un 15,4% está totalmente en desacuerdo</p>
<p><b>16.</b> Las actividades de bienestar universitario fomentan el pensamiento crítico y la creatividad</p>	<p>Se evidencia que un 42,3% está totalmente de acuerdo, un 45,6% parcialmente de acuerdo y un 12,1% está totalmente en desacuerdo.</p>
<p><b>17.</b> Las actividades de bienestar universitario fortalecen la inteligencia emocional</p>	<p>Se evidencia que un 36,9% está totalmente de acuerdo, un 47,7% parcialmente de acuerdo y un 15,4% está totalmente en desacuerdo.</p>
<p><b>18.</b> Las actividades de bienestar universitario fomentan la inclusión</p>	<p>Se evidencia que un 42,3% está totalmente de acuerdo, un 45,6% parcialmente de acuerdo y un 12,1% está totalmente en desacuerdo.</p>

<p><b>19.</b> Las actividades de bienestar universitario fomentan ambientes de aprendizaje</p>	<p>un 35,6% está totalmente de acuerdo, un 51,7% está parcialmente de acuerdo y solo un 12,8 % está en total desacuerdo, lo que deja ver que hay un conocimiento que no es muy claro, pero lo hay y que es muy poca la población que no conoce sabe qué hace Bienestar Universitario.</p>
<p><b>20.</b> Las actividades de bienestar universitario fomentan las buenas relaciones inter e intra personales</p>	<p>Se evidencia que un 53,7% está totalmente de acuerdo, un 35,6% parcialmente de acuerdo y un 10,7% está totalmente en desacuerdo.</p>

Anexo 2: Consentimiento Informado



**LOS LIBERTADORES**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA

Consentimiento Informado

Yo-----

Declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin

aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**”, a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores.

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en la participación de una entrevista grupal que tendrá un tiempo alrededor de 60 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera

indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

Fecha:

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosa de la Fundación universitaria los libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos [jadosag@libertadores.edu.co](mailto:jadosag@libertadores.edu.co), [bienestarinstitucion@cenda.edu.co](mailto:bienestarinstitucion@cenda.edu.co)

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo [djpradac@libertadores.edu.co](mailto:djpradac@libertadores.edu.co)

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto

Cordialmente,

Derly Jasbley Prada Castro



CC. 1.030.586.150

## **Estudiante # 1**



### Consentimiento Informado

Yo Duban Rodolfo Benito Bernal

declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**”, a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores.

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en

la participación de una entrevista grupal que demora alrededor de 60 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, así que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante:

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Juan Carlos Rodríguez", with a long horizontal flourish extending to the right.

Fecha: 19-03-2021

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosa de la Fundación universitaria lo

libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos jadosag@libertadores.edu.co, bienestarinstuticioan@cenda.edu.co

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo djpradac@libertadores.edu.co

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto

Cordialmente,

Derly Jasbley Prada Castro

CC. 1.030.586.150

**Estudiante # 2**



Consentimiento Informado

Yo----- Leidy Johanna Moreno

declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario**

**Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El**

## **Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación**

**Física”,** a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores.

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en la participación de una entrevista grupal que demora alrededor de 60 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, así que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: LEIDY JOHANNA MORENO

Fecha: 19-03-2021

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosa de la Fundación universitaria los libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos [jadidosag@libertadores.edu.co](mailto:jadidosag@libertadores.edu.co), [bienestarinstitucion@cenda.edu.co](mailto:bienestarinstitucion@cenda.edu.co)

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo [djpradac@libertadores.edu.co](mailto:djpradac@libertadores.edu.co)

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto

Cordialmente,

Derly Jasbley Prada Castro

CC. 1.030.586.150

### Estudiante # 3



#### Consentimiento Informado

Yo----- Ivan Fernando Martínez

declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**”, a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores.

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en la participación de una entrevista grupal que demora alrededor de 60 minutos. Me han

explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: IVAN F MARTÍNEZ

Fecha: 19-03-2021

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosa de la Fundación universitaria libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos [jadidosag@libertadores.edu.co](mailto:jadidosag@libertadores.edu.co), [bienestarinstitucion@cenda.edu.co](mailto:bienestarinstitucion@cenda.edu.co)

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo [djpradac@libertadores.edu.co](mailto:djpradac@libertadores.edu.co)

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto

Cordialmente,

Derly Jasbley Prada Castro

CC. 1.030.586.150

**Estudiante # 4**



Consentimiento Informado

Yo Marlon Pacheco

Declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**”, a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores.

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.



Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en la participación de una entrevista grupal que demora alrededor de 60 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: *MARLON PACHECO*

Fecha: 19-03-2021

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosa de la Fundación universitaria los libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila

quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos jadosag@libertadores.edu.co, bienestarinstuticioan@cenda.edu.co

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo djpradac@libertadores.edu.co

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto

Cordialmente,

Derly Jasbley Prada Castro

CC. 1.030.586.150

**Estudiante # 5**



Consentimiento Informado

Yo----- Natalia Beltrán

Declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario**  
**Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El**

## **Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación**

**Física”,** a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en la participación de una entrevista grupal que demora alrededor de 60 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: NATY B.

Fecha: 19-03-2021

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosa de la Fundación universitaria los libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos [jdiosag@libertadores.edu.co](mailto:jdiosag@libertadores.edu.co), [bienestarinstitucionan@cenda.edu.co](mailto:bienestarinstitucionan@cenda.edu.co)

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo [djpradac@libertadores.edu.co](mailto:djpradac@libertadores.edu.co)

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto

Cordialmente,

Derly Jasbly Prada Castro

CC. 1.030.586.150

**Estudiante # 6**



**LOS LIBERTADORES**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA

## Consentimiento Informado

Yo----- Pedro Albeiro Flórez

Declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**”, a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en la participación de una entrevista grupal que demora alrededor de 60 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera

indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: **PEDRO ALBEJRO FLOREZ**

Fecha: 19-03-2021

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosas de la Fundación universitaria los libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos [jadiosag@libertadores.edu.co](mailto:jadiosag@libertadores.edu.co), [bienestarinstitucion@cenda.edu.co](mailto:bienestarinstitucion@cenda.edu.co)

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo [djpradac@libertadores.edu.co](mailto:djpradac@libertadores.edu.co)

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto

Cordialmente,

Derly Jasbley Prada Castro

CC. 1.030.586.150

**Estudiante # 7**



**LOS LIBERTADORES**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA

Consentimiento Informado

Yo----- Heinner Puentes

Declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**”, a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en la participación de una entrevista grupal que demora alrededor de 60 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no

podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: *Keinner Puentes*

Fecha: 19-03-2021

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosa de la Fundación universitaria libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos [jadiosag@libertadores.edu.co](mailto:jadiosag@libertadores.edu.co), [bienestarinstitucion@cenda.edu.co](mailto:bienestarinstitucion@cenda.edu.co)

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo [djpradac@libertadores.edu.co](mailto:djpradac@libertadores.edu.co)

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto



Cordialmente,

Derly Jasbley Prada Castro

CC. 1.030.586.150

**Estudiante # 8**



Consentimiento Informado

Yo----- Andrun Steven Peña

Declaro que he sido informado e invitado a participar en un grupo focal que tiene como fin aplica una entrevista grupal para la investigación denominada **Bienestar Universitario Agente Formador de Hábitos Saludables Desde La Ética Del Cuidado y El Desarrollo De Capacidades Humanas En Estudiantes De Licenciatura en Educación Física**”, a cargo de la estudiante Derly Jasbley Prada Castro quien está realizando su tesis de maestría en la fundación universitaria los libertadores

Este es un proyecto de investigación académica que cuenta con el respaldo y permiso de la institución en la que me encuentro estudiando Corporación Universitaria Cenda.

Entiendo que este estudio busca conocer la perspectiva de los estudiantes de licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a los servicios y objetivos de bienestar universitario de la institución antes mencionada y sé que mi participación se llevará a cabo el día 20 de marzo del 2021 en una reunión virtual vía meet a las 10:00 am y consistirá en la participación de una entrevista grupal que demora alrededor de 60 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: *Andrun S. Peña.*

Fecha: 19-03-2021

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con el tutor a cargo de la investigación John Alejandro Diosa de la Fundación universitaria lo libertadores o con la directora de bienestar universitaria Cenda Lilliam Fernanda Ávila quienes están informada de la investigación y recolección de la información a los correos [jadosag@libertadores.edu.co](mailto:jadosag@libertadores.edu.co), [bienestarinstuticioan@cenda.edu.co](mailto:bienestarinstuticioan@cenda.edu.co)

Así mismo la estudiante a cargo de la investigación Derly Prada puede resolver cualquier duda al correo [djpradac@libertadores.edu.co](mailto:djpradac@libertadores.edu.co)

Agradecemos de antemano su colaboración en este proyecto

Cordialmente,

Derly Jasbley Prada Castro

CC. 1.030.586.150

*Anexo 3: Autorización de recolección de datos en la Corporación Universitaria Cenda*



**LOS LIBERTADORES**  
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA



Bogotá D.C. marzo 17 de 2021

**SRA. LILLIAM FERNANDA AVILA**  
Directora de Bienestar Universitario  
Fundación Universitaria CENDA  
Ciudad

Cordial saludo.

La presente tiene como fin solicitar la autorización escrita de Bienestar Universitario CENDA, frente a la investigación en curso que realiza la estudiante de Maestría en Educación de nuestra institución Darily Jasbley Prada Castro identificada con c.c. número 1030586150, como parte de su proceso de formación, en el cual, como opción de grado, se encuentra el desarrollo de una investigación que contribuya al conocimiento científico sobre las ciencias de la educación. Este proceso, busca conocer la perspectiva de los estudiantes de la licenciatura en educación física, recreación y deportes frente a bienestar universitario y el porque de su baja participación, con el objetivo de generar una propuesta que permita que esta importante área para la formación integral de los y las estudiantes, sea abordada de manera transversal durante el proceso formativo de profesionalización, vinculándolo con los elementos disciplinares de la licenciatura en educación física.

De acuerdo a lo anterior, debe realizarse un proceso de recolección de información donde se solicita al programa de licenciatura bajo la dirección de William Soto, el número de estudiantes, materias, horas académicas entre otras y, asimismo, la participación de algunos estudiantes y docentes en esa recolección de la información con aplicación de cuestionarios, la realización de un grupo focal y la ejecución de unos talleres que se solicita tomar en algunas asignaturas con previa autorización docente.

Debe mencionarse que el uso de la información que Cenda otorgue, será con fines netamente académicos, los datos de los estudiantes participantes serán tomados como muestra representativa para análisis de información y será información totalmente confidencial, lo cual no constituye una privación a la intimidad. De igual forma, los y las participantes serán debida y previamente consultados bajo un consentimiento informado, sobre su interés y autorización para participar en este proceso.

Agradezco su atención y colaboración

Respetuosamente,

  
**ALEJANDRO DIOSA GARCIA**  
Docente Facultad Ciencias Humanas y Sociales  
Director de proyecto

<p>La ética del cuidado y el desarrollo de capacidades humanas como fortalecimiento del Bienestar universitario en la formación de los y las estudiantes de licenciatura en educación física de la corporación universitaria Cenda</p>	<p><b>Código:</b> <b>DDN 1</b></p>
<p><b>Fundación Universitaria Los Libertadores</b></p>	
<p><b>Nombre del responsable: Derly Prada</b></p>	
<p><b>Institución observada: Corporación Universitaria CENDA</b></p> <p><b>Asignatura abordada: Salud y Bienestar</b></p> <p><b>Semestre: VI</b></p>	
<p><b>Taller: Hábitos saludables</b></p>	
<p><b>Hilo conductor: Conocer el concepto de hábitos saludables y sus subcategorías, entendiendo su importancia desde un trabajo reflexivo y de autoconocimiento como parte del autocuidado y el cuidado del otro.</b></p>	
<p><b>Tópico generativo</b></p>	<p>Desde el modelo basado en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable presentado por Nola Pender (1996) citado por Meiriño, Vásquez Méndez, &amp; Simonetti (2012) generando un pensamiento de prevención en los estudiantes en búsqueda del bienestar con un enfoque moral, considerando que una persona tiene el deber de cuidar de sí y de los demás en conjunto con el ambiente físico (Gilligan 2013),</p>

	<p>integrando las capacidades propuestas por Nussbaum (2011) de vida, salud física y afiliación.</p>
<p><b>Metas de Comprensión</b></p>	<p>Desarrollar capacidades y habilidades que permitan a las personas comportarse de manera saludable.</p> <p>Comprender qué y cuáles son los hábitos saludables y su impacto en la vida diaria personal, académica y profesional.</p> <p>Aplicabilidad de los temas propios de la asignatura intervenida.</p> <p>Fomentar la reflexión en los y las estudiantes frente a los temas abordados.</p>
<p><b>Desempeños de Comprensión</b></p>	<p>Se hace una breve presentación del concepto de hábitos saludables y se enfoca hacia la concepción del estilo de vida.</p> <p>Se abordan tres subcategorías: Importancia del descanso, alimentación saludable y actividad física para la salud.</p> <p>Se complementan las tres sub categorías con factores que contribuyen a su implementación como la relajación, la diversión, la vida social y la gestión del pensamiento.</p> <p>Enfoque práctico: ¿cómo lo aplico en mi vida?, ¿cómo lo fomento desde mi quehacer, desde el autocuidado y el cuidado de los demás? ¿me propongo un objetivo diario que fomente los hábitos saludables?</p>

<p><b>Evaluación</b></p> <p><b>Continúa</b></p>	<p>Momentos reflexivos por parte de los estudiantes y las docentes.</p> <p>Retroalimentación de los diferentes componentes presentados por parte de los estudiantes.</p>
<p><b>Observaciones:</b></p> <p>Se da inicio al taller a las 8:00 am con 30 estudiantes de la asignatura salud y bienestar a cargo de la docente Yenny Churrio quien realizaba la presentación de la asignatura salud y bienestar del programa de licenciatura en educación física, VI semestre.</p> <p>La docente quien dispone de una hora de su clase para abordar el taller a cargo de la docente Derly Prada de Bienestar Universitario.</p> <p>La docente hace una breve presentación de la ponente, quien fue estudiante suya en la carrera y que ahora hace parte del equipo docente de bienestar universitario dejando ver lo el agrado frente a estar en este espacio prendiendo su cámara donde se puedo observar gestos empáticos y de felicidad, adicional comenta que espera que el espacio sea del agrado de todos.</p> <p>Se inicia hablando un poco de Bienestar Universitario para poner en contexto a los estudiantes. Se realiza la presentación general de los tres componentes principales de los hábitos saludables invitando a los estudiantes a pensar sobre el primer componente abordado (importancia del sueño).</p> <p>Los estudiantes participan hablando de cómo ¡no! cumplen con el descanso recomendado, y exponen cuales son los factores que lo causan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carga académica.</li> </ul>	



- Carga laboral.
- Afectación del sueño por actividad física nocturna.
- Por dedicar el tiempo a ver televisión.
- Por no poder dormir temprano.

Se dan recomendaciones y tips generales para contrarrestar las causas expuestas.

(se observa que los estudiantes presentan falencias en este componente, por medio del chat de la reunión fueron participativos, no se presenta una participación más personal ni encienden sus cámaras por el momento a pesar de que se les invita a hacerlo)

Se continua con el segundo componente la alimentación, en donde se enfatiza en el desayuno y su importancia, con este tema se generó una participación activa por medio del chat, algunos con comentarios graciosos pero respetuosos respecto al tema.

Dentro de los comentarios encontramos que 15 estudiantes afirmaron no haber desayunado siendo las 8:30am, otros de manera graciosa afirmaban ir por su segundo desayuno y un estudiante afirmó no haber podido desayunar por estar en clase. En ese momento la docente Yenny intervino con cámara encendida de forma sonriente por el ultimo comentario, en donde le expresó al estudiante que al estar de manera virtual en casa pueden comer algo durante la clase, caso diferente a estar de manera presencial, enfatizando que esto no es lo ideal, pero si por algún motivo no alcanzan a desayunar antes de la clase tienen la opción de ir comiendo algo pequeño, además, la docente hace la retroalimentación desde su experiencia de la importancia del desayuno y como ella lo ha manejado en sus hábitos, mejorando su salud, después de haber tenido malos hábitos en este componente.

Posteriormente se abordó el componente de la actividad física para la salud, luego de la explicación un estudiante activa su micrófono y pregunta si 10 minutos de bicicleta que él realiza al desplazarse al trabajo son suficientes como actividad física, a lo que se hizo la retroalimentación y se tomó como ejemplo para aclarar dudas.

Se les pregunta a los estudiantes si al aplicar en su vida alguno de estos tres componentes los comparte con alguien, a lo que una estudiante respondió activando el micrófono que ella hace ejercicio en casa con su familia; otro estudiante comentó en el chat que él sale con los amigos a jugar baloncesto.

En ese momento se les hizo la invitación a participar en el challenge #muévete por la vida que está promocionando Bienestar Universitario.

Se generó un espacio de reflexión donde se les dio un minuto a los estudiantes y la docente para pensar en una acción para apuntar a uno de estos componentes en este día con la afirmación “hoy voy a ...” a la cual respondieron activamente por el chat.

Continuando con el taller se abordan cuatro componentes complementarios que inciden en los anteriormente mencionados, estos son: relajación, diversión, vida social y gestión de pensamientos.

Con esto se generó un conversatorio donde los estudiantes socializaron e interactuaron entre ellos tanto por el chat como encendiendo micrófonos en cómo se relajan, como son sus relaciones familiares y con otras especies.

Se pudo observar y evidenciar que el tema de les agrado y su participación fue activa hablando de sus familias, de que hacen en estos días con la virtualidad para verse con

ellos y con sus amigos, hablaron también de sus mascotas y como son una compañía para ellos

Al terminar esta intervención los estudiantes agradecieron el espacio e hicieron comentarios positivos sobre el taller, en donde algunos manifestaron que fue muy interesante conocer Bienestar Universitario desde este espacio académico.

**Interpretación:**

Se observó que a pesar de ser el primer contacto con la asignatura y aun no haber abordado estos temas en la misma, los y las estudiantes estuvieron muy atentos y participativos por medio del chat de la clase, se invitó a prender cámaras pero no hubo participación en este sentido, a pesar de eso con los mensajes compartidos en el chat se evidencia que estaban presentes y atentos al taller, cuando escribían o hablaban los pocos que encendieron el micrófono se evidenció esa reflexión frente a entender la importancia de los hábitos de vida, logrando transmitir el mensaje y cumpliendo con los objetivos propuestos en las metas de comprensión que se esperaban.

Se evidenció que falta ese conocimiento de bienestar universitario en los estudiantes, cuando al final de la clase manifestaban que no conocían estos espacios de bienestar y que era muy bueno poder tenerlos dentro de las asignaturas puesto que son espacios que se complementan dentro de su carrera.

La ética del cuidado y el desarrollo de capacidades humanas como fortalecimiento del Bienestar universitario en la formación de los y las

**Código:**

**DDN 2**

estudiantes de licenciatura en educación física de la corporación universitaria Cenda	
<b>Fundación Universitaria Los Libertadores</b>	
<b>Nombre del responsable: Derly Prada</b>	
<b>Institución observada: Corporación Universitaria CENDA</b>	
<b>Asignatura abordada: Anatomía</b>	
<b>Semestre: III</b>	
<b>Taller: Función del sistema respiratorio por medio de la práctica del yoga</b>	
<b>Hilo conductor: hacer conciencia e interiorización de la respiración por medio de la práctica de yoga.</b>	
<b>Tópico generativo</b>	Bajo el pensamiento de la autora Nola Pender (1975) citada por Aristizábal, Blanco, Sánchez, & Ostiguin (2011) quien introdujo el Modelo de prevención de la salud desde su profesión en la academia, bajo su teoría expresa que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano, este modelo, afirma la autora “pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno, intentando alcanzar un estado de bienestar” (p. 17). Frente a la ética del cuidado y desde la importancia que esto tiene en la educación visto desde el aprendizaje social, postulado por Bandura (1977) citado por Vergara, (2020) quien incurre en el

	<p>aprendizaje desde la observación, desde las acciones de otros, integrando desde Nussbaum (2011) las emociones y la afiliación.</p>
<p><b>Metas de Comprensión</b></p>	<p>Entender cómo trabaja la respiración en las diferentes prácticas de actividad física.</p> <p>Generar conciencia de la respiración y así lograr incorporarlo dentro de su quehacer profesional.</p> <p>Fortalecer por medio del aprendizaje experiencial la comprensión de los ejercicios de respiración.</p> <p>Comprender la alteración de la cadencia respiratoria de acuerdo al cuidado físico y mental desde la práctica del yoga.</p>
<p><b>Desempeños de Comprensión</b></p>	<p>Actividad de concientización de la respiración.</p> <p>Ejercicios de movilidad y fortalecimiento de la musculatura que interviene en la respiración.</p> <p>Se hace una breve explicación de la función respiratoria enlazada a la práctica de Yoga.</p>
<p><b>Evaluación Continua</b></p>	<p>Reflexión de los estudiantes sobre la importancia de la práctica de técnicas de respiración y sus beneficios.</p> <p>Observación de la participación activa de los estudiantes a través de la virtualidad.</p>
<p><b>Observaciones:</b></p>	

Se da inicio al taller a las 7:40 pm con 25 estudiantes de la asignatura Anatomía a cargo de la docente Johanna Cárdenas, quien abordaba el tema función del sistema respiratorio.

Se procede a intervenir con el taller acorde al tema desde la práctica del Yoga, la importancia de la respiración y ejercicios que favorecen su proceso.

Se inicia con una interiorización y concientización de la respiración, y se procede a realizar ejercicios de fortalecimiento de la caja torácica, se les pide a los estudiantes ponerse de pie, en este momento los estudiantes prenden sus cámaras, al hacerlo la docente indica que todos la entiendan, lo que favorece la observación de los ejercicios y su correcta ejecución. Durante los ejercicios se les habla de la absorción de oxígeno y como por medio de la práctica del yoga y la actividad física se generan reservas de energía. Se hace corrección de los ejercicios a los estudiantes aprovechando que tenían encendidas sus cámaras.

Se notó en el ejercicio la participación activa, la concentración y el interés por la temática abordada.

Al terminar este ejercicio los estudiantes manifestaron sentir una sensación de alivio y relajación, además se observaba que movían diferentes partes de su cuerpo liberando tensiones y tenían una sonrisa en el rostro.

Luego se pasa a realizar un ejercicio de respiración profunda enfatizando en como esto mejora la capacidad pulmonar.

Mientras se realizaba la explicación un estudiante comenzó a realizar el ejercicio lo que da cuenta de un conocimiento previo, pero cuando se indaga el estudiante dice conocer el ejercicio, pero no practicarlo.

Al terminar este ejercicio los estudiantes participan activamente comentando que esta práctica les ayuda en su desempeño laboral, un estudiante da un ejemplo de su práctica deportiva en fútbol y baloncesto considerando que al aprender estos ejercicios de respiración fortalecen la resistencia y que se lo puede enseñar a sus estudiantes, se le pregunta con qué población trabaja, a lo que responde que con niños, en ese momento interviene un compañero hablando de la importancia de enseñar esto a los más pequeños y cómo esto puede favorecer su vida desde el bienestar y la salud.

Entre risas una estudiante hace la reflexión de cómo no somos conscientes de algo tan elemental como respirar y se le complementa en que como educadores físicos nos enfocamos en lo práctico y lo técnico, pero se nos olvida algo tan básico y normal como es la respiración, sin entender que tiene formas y técnicas adecuadas.

En ese momento la docente alude a que desde los conocimientos anatómicos se complementan con estas técnicas, que son de provecho y enriquecimiento en los procesos de enseñanza en su asignatura.

Una estudiante interviene diciendo que a veces no se conoce este tipo de actividades por falta de interés, pero que al conocerlas de primera mano cuando Bienestar entra a las asignaturas fomenta que esa idea quede y así se pueda estar más pendiente de las actividades y se participe en ellas.

Al terminar los comentarios de los estudiantes se realiza la invitación al Challenge #muéveteporlavida.

Luego los estudiantes y la docente agradecen el espacio y quedan en break.

(La docente dio incentivo en la nota de la clase por la participación).

<p>La ética del cuidado y el desarrollo de capacidades humanas como fortalecimiento del Bienestar universitario en la formación de los y las estudiantes de licenciatura en educación física de la corporación universitaria Cenda</p>	<p><b>Código:</b> <b>DDN 3</b></p>
<p><b>Fundación Universitaria Los Libertadores</b></p>	
<p><b>Nombre del responsable: Derly Prada</b></p>	
<p><b>Institución observada: Corporación Universitaria CENDA</b></p>	
<p><b>Asignatura abordada: Textos</b></p>	
<p><b>Semestre: III</b></p>	
<p><b>Taller: Esquemas mentales desde el cuidado del medio ambiente.</b></p>	
<p><b>Hilo conductor: Entender el cuidado del medio ambiente desde la perspectiva del buen vivir.</b></p>	
<p><b>Tópico generativo</b></p>	<p>Desde Nussbaum (2011) en su libro creación de capacidades presta gran importancia a la capacidad número 8 referida como otras especies cuando se genera el poder vivir una relación próxima y respetuosa con los animales, las plantas y el mundo natural, asimismo la afiliación y emociones, relacionadas a esa ética del cuidado fundamentando el pensamiento desde la labor educativa la responsabilidad ética y moral bajo un aporte al concepto de buen vivir, descrito por Huanacuni Fernando (2010),</p>



	<p>citado por Caudillo &amp; Alicia, (2012). Este concepto se origina en los pueblos indígenas de Bolivia y Ecuador desde el año 2008, los cuales sustentan la convivencia del ser humano en diversidad y armonía con la naturaleza, consigo mismo y los demás.</p>
<p><b>Metas de Compresión</b></p>	<p>Comprender desde la perspectiva del buen vivir el cuidado de la naturaleza.</p> <p>Fortalecer desde la afiliación y la capacidad de referida a otras especies y el medio ambiente.</p> <p>Entender la importancia del cuidado desde el yo hacia mi medio y el ambiente en general.</p> <p>Fomentar desde la lectura y el diálogo el cuidado del medio ambiente y su importancia.</p>
<p><b>Desempeños de Comprensión</b></p>	<p>Por medio de una charla sobre el medio ambiente, su cuidado y la forma como se puede aportar desde la profesión y la vida diaria se invita a generar un conversatorio con los estudiantes y el ponente invitado integrante del grupo indígena Kogi, estudiante de gestión ambiental en el Politécnico Internacional sobre el tema.</p>
<p><b>Evaluación Continua</b></p>	<p>Reflexión sobre los diferentes puntos de vista.</p> <p>Abordaje de lecturas acordes al tema.</p>

Generación de un esquema mental que relaciona lo planteado y conversado en el taller con las lecturas de la clase.

**Observaciones:**

Se da inicio al taller a las 7:00pm con 22 estudiantes de la asignatura Textos a cargo del docente Luis Alberto Tangua y el ponente de la actividad Alejo Suana Mamacatan integrante del grupo indígena Kogi y estudiante de gestión ambiental en el Politécnico Internacional.

El docente inicia presentando a la docente Derly Prada como ex estudiante suya y manifiesta el placer y el orgullo que siente en el momento por hacer parte de esa iniciativa de dar a conocer bienestar en su asignatura.

El docente Luis Alberto inicia con una reflexión sobre la docencia de como al ser licenciados debemos aplicar y fomentar la lectura y como los sentidos aportan al conocimiento, haciendo énfasis a que debemos terminar lo que empezamos y que este es un espacio para aprovechar ese acercamiento a bienestar para entender su diversidad.

Alejo inicia contando su proceso académico y como ha aportado a entender la importancia de la naturaleza desde la cultura Kogi.

El docente Luis Alberto, les pide a los estudiantes que durante el taller elaboren un esquema mental con los aportes de Alejo en el tema ambiental y hace la reflexión de que en clases pasadas les hablaba a sus estudiantes de la importancia de la naturaleza, la importancia de sembrar un árbol, de amar esa parte ecológica, les habla sobre la revisión de un texto que están abordando frente al tema.

El docente se dirige a Alejo y le dice que quiere preguntarle sobre los impactos ambientales, el tema de la coca y las implicaciones que tiene el Glifosato frente a la cultura.

Alejo habla de su emoción y de lo encantado que está por compartir este espacio. Habla un poco de la coca y como la llaman ellos Jañu, y hace alusión a que la utilizan para fortalecer el cuerpo, comenta que la fumigación genera un impacto medio ambiental que consideran violento y contaminante para el suelo y el aire.

Dice “un árbol es como una persona” transmiten energía y da a entender la importancia y la función que ellos cumplen, dice “al cortarlos sienten el dolor, el daño la enfermedad” (se escuchan pájaros cantando al fondo).

Los estudiantes prendieron sus cámaras y se veían muy atentos.

Alejo habla de pedir permiso a la naturaleza para usarla y presenta los nombres de la naturaleza en lengua Kogui.

Un estudiante interviene agradeciendo la participación de Alejo y se refiere a la riqueza que esto aporta a su vida y habla de que es un privilegio vivir cerca de la naturaleza.

Los estudiantes empiezan a comentar en el chat haciendo una relación de lo que Alejo habla con otras asignaturas.

Un estudiante habla del cuidado de las plantas y de tener empatía con los demás, haciendo una reflexión del mal que le hacemos a la naturaleza y la relación con el COVID.

Otro estudiante habla de la naturaleza y los ancestros.

El tema despierta bastante interés en los estudiantes, generando una participación activa y preguntan si hay algún permiso o una sanción por la tala de árboles.

También preguntan sobre la explotación de la naturaleza y los problemas ambientales.

Alejo hace una reflexión sobre las preguntas.

Entre los estudiantes hablan sobre la importancia de conocer otras culturas a lo que el docente de la asignatura interviene para hablar sobre esa cultura indígena y su respeto a la naturaleza, expresando el valor, el valor a la vida, el valor a la naturaleza, a la comida y no a ese valor desde el dinero, reflexionando que el valor está en lo que hacemos y vivimos, el vivir bien implica en la naturaleza un desprendimiento de los bienes materiales, que han hecho que sean imprescindibles como por ejemplo el celular, perdiendo la capacidad de memoria física y su esencia.

(Se escuchan ranas y pájaros al fondo)

Un estudiante que se escucha muy interesado enciende su micrófono y afirma ser muy distraído y entre risas dice que el taller lo tiene muy concentrado ya que le parece muy interesante y siente que parte de su formación docente es entender la cultura y la importancia del cuidado del ambiente, los animales y la naturaleza.

Algunos estudiantes se preguntan si hay ayudas del gobierno en su territorio en pro del cuidado de la naturaleza.

Un estudiante interviene diciendo que en la asignatura ciencias de la vida, hablaban del cuidado y de cuidar el planeta por medio del reciclaje.

Alejo les dice que es importante aprender y contribuir desde sus casas con el tema de basuras, y que es una base en el fortalecimiento ambiental.

Otro estudiante hace la reflexión de que por medio de la educación física podemos enseñar el cuidado del planeta, atendiendo el autocuidado y el cuidado de los demás.

El docente Luis Alberto interviene invitando a los estudiantes a leer el texto la noche boca arriba de Julio Cortaza, un escritor argentino que habla sobre dos culturas indígenas, que expresan la realidad de una manera metafórica.

La charla y el libro generan un sentido, una relación de la cultura general a la cultura indígena.

El docente afirma que “el tema llegó como anillo al dedo” y que los estudiantes deben generar una relación del taller con las lecturas que han estado abordando en clase.

Un estudiante interviene diciendo que es importante en su formación reconocer estos temas y poder compartirlos con otros.

Al final entre risas y chistes bien intencionados agradecen el espacio a Alejo y a la docente de bienestar por promover estas actividades.

La ética del cuidado y el desarrollo de capacidades humanas como fortalecimiento del Bienestar universitario en la formación de los y las estudiantes de licenciatura en educación física de la corporación universitaria Cenda

Código:  
DDN 4

**Fundación Universitaria Los Libertadores**

**Nombre del responsable: Derly Prada**

**Institución observada: Corporación Universitaria CENDA**

**Asignatura abordada: Ciencias de la vida**

**Semestre: IV**

**Taller: Mente creativa**

**Hilo conductor: fomenta un espacio para la creatividad desde actividades relajantes y de concentración como la elaboración de mándalas.**

**Tópico generativo**

Desde Nussbaum (2011) en su libro creación de capacidades Sentidos, imaginación y pensamiento: poder utilizar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento y la capacidad del juego, poder reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas y así mismo las emociones que esto representa. Bajo estas premisas mencionadas por la autora se hace frente al compromiso que asume la sociedad frente a la contribución de las necesidades desde el desarrollo de las capacidades internas y externas donde el aprendizaje va de la mano con el estado mental y la motivación desde una perspectiva educativa como aporta la autora Noddings, (1988), citada por Vásquez, (2009) cuando se aplica la educación moral relacionada a esa ética del cuidado que favorecen las relaciones con la persona y sus experiencias, lo que vive y aprende de sí y su entorno.

La Organización Mundial de la Salud en su constitución (1946, p 7) definió la salud como “el estado de completo bienestar físico,

	<p>mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o afecciones”. En consecuencia, estar sano es estar y sentirse bien en todos los aspectos: físico (salud del cuerpo), mental (estado de ánimo, modo de ser y actuar) y social (capacidad de relacionarse e integrarse a la comunidad y sociedad en que nos toca vivir) “La salud depende del equilibrio y armonía de las fuerzas y de las potencias” (Alcmeón, s.f. citado por Duperly, y otros, 2011 p. 28).</p>
<p><b>Metas de Comprensión</b></p>	<p>Presentar a los estudiantes actividades recreativas y de aprendizaje alternas que promueven la salud mental.</p> <p>Fomentar la creatividad y la concentración desde una práctica lúdica.</p> <p>Promover espacios de ocio con actividades que favorezcan el estado de ánimo y la energía vista desde un componente holístico.</p>
<p><b>Desempeños de Comprensión</b></p>	<p>Por medio de la elaboración de mándalas consideradas estas como un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas que representa las características más importantes del universo y de sus contenidos, su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía siendo un excelente recurso para meditar y calmar el espíritu.</p>
<p><b>Evaluación Continua</b></p>	<p>Fomentar la creatividad y participación de los estudiantes.</p>
<p><b>Observaciones:</b></p>	

Se da inicio al taller a las 6:00 pm con 15 estudiantes de la asignatura Ciencias de la vida.

Se inició pidiendo a los estudiantes los materiales para el abordaje del taller, necesitaran una hoja blanca, lápices, colores o témperas.

Se les presenta el taller de Mándalas, el cual se aborda por medio de una breve presentación de qué son y para qué sirven con ejemplos, fotos y como ayudan a nivelar el estrés, relajar la mente y activar la creatividad.

Luego de la explicación se empieza con el taller práctico donde se invita a la elaboración de la mándala explicando paso a paso su elaboración, pero dejando a los estudiantes la libertad de usar su creatividad para hacerla, entendiendo que no es necesario seguir al pie de la letra lo que se explica, sino que teniendo una base de elaboración dejen fluir su creatividad y su sentir.

Durante la elaboración los estudiantes encendieron sus cámaras e iban mostrando el progreso en su mándala, lo cual compartían con agrado y se podía evidenciar su creatividad, algunos usaban colores, otros lápices y sombras, algunos usaron plantillas y poco a poco cada uno fue terminando su mándala.

Luego de esto se les solicitó ponerle un nombre a su mándala y que la socializarán frente a todo el grupo.

Uno de los estudiantes que compartió su mándala nos contó que la nombró resiliencia, en ella se podía observar que fue elaborada solo a lápiz y tenía varios ojos dibujados y triángulos en todo el círculo, el hablo sobre la resiliencia como una capacidad y lo importante que es en su vida.



Otra estudiante nombró su mándala “Miércoles”, esta era muy colorida, con muchos puntos y círculos, nos contó que cuando inicio a hacerla empezó con puntos desordenados porque no sabía en cómo enfocarse en la elaboración ya que su día había sido muy pesado y estaba bastante estresada y que poco a poco se fue relajando hasta lograr construir una mándala donde según ella soltó toda su tensión y que su nombre se debe no solo al día de la semana, sino que su día había sido caótico “una miércoles”

Otra estudiante nos compartió que había tomado una plantilla que imprimió rápidamente diciendo que ella no es muy buena para dibujar, pero que le había parecido muy interesante y que había decidido utilizar tonos violetas ya que es su color favorito expresando que el espacio la había relajado y que se había concentrado mucho, al final decidió nombrarla violeta.

En el resto de las mándalas presentadas se observó bastante creatividad por parte de los estudiantes, algunas más elaboradas que otras, pero todas mostrando la esencia de cada uno.

Se finaliza con la reflexión de lo importante que es tomarnos estos espacios y compartirlos con los demás, a lo que una estudiante menciona que su hija participó en el taller y que se divirtió mucho, se les hace la invitación a las actividades de bienestar y que su familia y amigos están invitados.

La ética del cuidado y el desarrollo de capacidades humanas como fortalecimiento del Bienestar universitario en la formación de los y las

**Código:**

**DDN4**

estudiantes de licenciatura en educación física de la Corporación Universitaria Cenda	
<b>Fundación Universitaria Los Libertadores</b>	
<b>Nombre del responsable: Derly Prada</b>	
<b>Institución observada: Corporación Universitaria CENDA</b>	
<b>Asignatura abordada: Bienestar Universitario</b>	
<b>Semestre: Todos</b>	
<b>Taller: Challenge #mueveteporlavida</b>	
<b>Hilo conductor: Visibilizar desde las redes sociales de la universidad, como se desarrolla el día a día de la comunidad universitaria por medio del movimiento.</b>	
<b>Tópico generativo</b>	Desde Nussbaum (2011) en su libro creación de capacidades presta gran importancia a la capacidad número 8 referida como otras especies cuando se genera el poder vivir una relación próxima y respetuosa con los animales, las plantas y el mundo natural, asimismo la afiliación y emociones, relacionadas a esa ética del cuidado fundamentando el pensamiento desde la labor educativa la responsabilidad ética y moral bajo un aporte al concepto de buen vivir, descrito por Huanacuni Fernando (2010), citado por Caudillo & Alicia, (2012). Este concepto se origina en los pueblos indígenas de Bolivia y Ecuador desde el año 2008, los

	<p>cuales sustentan la convivencia del ser humano en diversidad y armonía con la naturaleza, consigo mismo y los demás.</p>
<p><b>Metas de Comprensión</b></p>	<p>Fomentar la participación de los estudiantes en las actividades de bienestar por medio de un reto que promueve resaltar sus prácticas diarias.</p> <p>Fortalecer el vínculo de la población universitaria con el área de bienestar universitario.</p>
<p><b>Desempeños de Comprensión</b></p>	<p>Se realiza un challenge que genera la promoción de bienestar y el acercamiento a los estudiantes por medio de una actividad creativa generando un incentivo que ayudó a motivar la participación desde Bienestar a la comunidad universitaria.</p>
<p><b>Evaluación Continua</b></p>	<p>Fomentar la creatividad y participación de los estudiantes.</p>
<p><b>Observaciones:</b></p> <p>El taller tuvo promoción durante el mes de abril festejando el mes de movimiento desde las celebraciones del día de la actividad física y el día de la danza, impulsando a los estudiantes a mostrar desde el movimiento su día a día y su realidad.</p> <p>Durante el mes de abril se invitó por medio de publicidad en la página y por parte de los docentes lo que generó que los estudiantes fueran subiendo a las redes sociales de la universidad videos cortos con diferentes actividades que manejaban en su diario vivir</p>	

desde el movimiento, el challenge nombrado #memuevoporlavida el cual al publicarlos fomentaban la visualización y el apoyo a cada estudiante desde likes.

La participación de los estudiantes fue muy activa, día a día, semana a semana se iban subiendo videos de los cuales se evidenciaron likes por parte no solo de compañeros de la universidad si no también desde la familia, los amigos y diferentes personas que podían visualizar la actividad.

Durante todo el mes de abril se subieron los videos a las páginas de Facebook y YouTube de la universidad, se observó la participación activa de la comunidad universitaria y allegados con comentarios, likes y los propios videos.

Para el día 30 de abril se realizó un en vivo por medio de las redes sociales a cargo de la docente Derly Prada, promotora de la actividad y la psicóloga de la universidad Adriana Beltrán, quienes interactuaron con los estudiantes y visitantes de las redes durante una hora mostrando fragmentos de los videos compartidos por los estudiantes y generando por medio de los likes una votación con el objetivo de tomar los dos videos con más likes y premiarlos por su creatividad, compromiso, y participación en el challenge.

Durante el live tanto los participantes como estudiantes que no subieron videos aplaudieron a los estudiantes participantes y al área de bienestar de la universidad por fomentar estos espacios de participación y mostrar el talento de sus estudiantes.

En los videos se logró observar las diferentes percepciones del movimiento y el día a día de los estudiantes, desde actividades como el baile, la actividad física hasta esas actividades que comparten con su familia y mascotas en casa y fuera de ella.

Una estudiante habló de la importancia de la naturaleza dentro de su video y como disfruta de ella por medio del movimiento otros como con sus mascotas se divierten y comparten, así como con familia y amigos.

Las felicitaciones fueron muchas y la participación muy activa en el chat del live donde finalmente se premió con un incentivo monetario a los dos videos con más likes del reto.

Los estudiantes ganadores mostraron su felicidad por medio de emoticones y palabras de entusiasmo, así mismo los estudiantes participantes hablaban de que ellos ganaron con el hecho de participar, una estudiante mencionó que no era muy activa en redes pero que el tener cierta cantidad de likes la hacía sentir muy bien, otros hablaban de que no habían participado por vergüenza o por falta de interés pero que ver a sus compañeros los llenaba de motivación y entusiasmo y que esperaban se siguieran realizando este tipo de actividades ya que son muy creativas, diferentes y fomentan no solo la participación si no también el conocer desde otros mecanismos y desde otras perspectivas a bienestar universitario.

Anexo 5: Matriz de codificación

<b>Pregunta</b>	<b>Grupo focal: Citas textuales de los y las estudiantes</b>	<b>Cuestionario: resultados</b>
<b>¿Conocen de primera mano las actividades que Bienestar</b>	<b>Estudiante # 5:</b> <i>si pues yo conozco las actividades y pues en primer semestre hacen actividades cuando uno entra a la universidad y</i>	<b>Afirmación # 1:</b> <i>Se evidencia que solo el 29,5% de los estudiantes manifiesta que se le ha</i>

<p><b>Universitario ofrece?</b></p>	<p><i>recuerdo que hicimos rumba jajaja y otras cosas, pero no se más.</i></p> <p><b>Estudiante # 4:</b> <i>yo sí, pues en presencial asistí a unas clases, también la coordinadora de bienestar pues es la que hace lo del representante de estudiantes y un día doné sangre y era de bienestar eso.</i></p> <p><b>Estudiante # 6:</b> <i>yo pues no... no se no se que hace bienestar bueno pues el nombre lo dice no jajaj es el que hace cosas de bienestar en la universidad, pero pues bueno si he visto cosas como lo que dijo la compañera hicieron como una semana de la salud, pero no sabía que era de bienestar.</i></p> <p><b>Estudiante #8:</b> <i>bueno siiii lo que pasa es que como que uno no sabe si son cosas de bienestar, pero si, lo que dice el compañero yo estuve en esa actividad que hacen el primer semestre pues no baile jaja pero si</i></p>	<p><i>presentado bienestar universitario.</i></p> <p><i>El 51,7% de los estudiantes manifiestan conocer parcialmente el bienestar universitario, lo que evidencia que no es clara la información aportada o quedan dudas de su conocimiento.</i></p> <p><i>Y el 18,8% manifiesta que no se le ha presentado bienestar universitario de manera pertinente.</i></p> <p><b>Afirmación # 2:</b></p> <p><i>Se evidencia solo un 34,9% de los estudiantes están totalmente de acuerdo, indicando que el 50,3% no recibió la</i></p>
-------------------------------------	--	---

*recuerdo que hicieron presentaciones cosas chéveres y he visto los carteles de actividades pero no me he detenido a indagar.*

***Estudiante # 7:*** *yo si!! Pues hago parte del grupo de taekwondo y pues la profe es de bienestar tenemos bueno teníamos clases los sábados ahora pues solo es virtual pero ahora se han hecho actividades con la otra universidad que ella maneja y pues también he visto las charlas de la otra profe y pues con eso yo hago parte de los descuentos que da bienestar por estar en grupos y pues así también veo que hay beneficios en conocer y participar en bienestar.*

***Estudiante # 2:*** *pues bueno el tiempo que llevo en la universidad si se de las actividades hay publicidad pues las circulares de Cenda he visto las charlas*

*información clara de las actividades realizadas.*

*Y específicamente el 14,8% manifiesta no haber tenido acceso a la información de las actividades realizadas.*

***Afirmación # 8:*** *expresando si se han presentado oportunamente las actividades y horarios de las actividades de bienestar universitario.*

*El 35,6% Totalmente de acuerdo, 38,9% Parcialmente de acuerdo 25,5% Totalmente en desacuerdo. Lo que concuerda con la pregunta anterior.*

	<p><b>Estudiante # 6:</b> <i>si pues yo conozco bienestar .. digamos que no es que sepa muy bien todo lo que hace pero si la conozco y he visto que maneja actividades deportivas, artísticas y pues son el apoyo en temas de descuentos, hace un tiempo también estaban con un grupo de psicología dando clases de APA y sirvieron mucho</i></p> <p><b>Estudiante # 1:</b> <i>Bueno yo considero que ... uno conoce bienestar universitario dependiendo de sus gustos y de sus motivaciones consideró que no hay, mmm así como tanta comunicación puesto que hay muchas cosas que desconozco que realice bienestar.</i></p>	<p><b>Afirmación # 12:</b></p> <p><i>Se evidencia que un 58,4% está totalmente de acuerdo, un 34,2% parcialmente de acuerdo y un 7,4% totalmente en desacuerdo.</i></p> <p><i>El 7,4% de los estudiantes encuestados no se interesa por las actividades de psicología que ofrece bienestar.</i></p> <p><i>Estas afirmaciones permiten conocer la percepción frente a la información sobre si conocen o no los y las estudiantes el área de bienestar.</i></p>
<p><b>Considera n que las actividades de</b></p>	<p><b>Estudiante # 7:</b> <i>no pues definitivamente! es un gran avance cuando se tiene en cuenta a los</i></p>	<p><b>Afirmación # 5:</b></p> <p>Contando con un 43,6% totalmente de acuerdo, un</p>



<p><b>bienestar universitario son importantes para su formación profesional y por qué.</b></p>	<p><i>estudiantes a nosotros ... uno se empodera uno sé cómo se diría crea autoestima ... de... bueno yo también puedo aportar decir y no ... hay también se pueden generar espacios de no sólo participar que yo como estudiante diga, ¡ay! quiero compartir el conocimiento aportar a bienestar o sí yo sé me emociona.</i></p> <p><b>Estudiante # 8:</b> <i>MMM bueno evidentemente como varios lo saben o bueno también si no jajaja yo hago parte del equipo de baloncesto y me he beneficiado por parte de bienestar universitario en muchos aspectos algo que puedo contribuir es que evidentemente las actividades que se realizan fortalecen las relaciones interpersonales con los compañeros y da la oportunidad de relacionarse con otros compañeros bueno en el caso de la universidad pues y hablamos de otras carreras pero la</i></p>	<p>45,6% parcialmente de acuerdo y solo un 10,7% totalmente en desacuerdo lo que evidencia que sigue generando un vago conocimiento sobre bienestar en los y las estudiantes.</p> <p><b>Afirmación #4</b> un 35,6% está totalmente de acuerdo, un 51,7% está parcialmente de acuerdo y solo un 12,8 % está en total desacuerdo, lo que deja ver que hay un conocimiento que no es muy claro, pero lo hay y que es muy poca la población que no conoce sabe que hace Bienestar Universitario.</p>
--	---	--

*mayoría sí era de nosotros de los educados, la oportunidad de relacionarse con otros semestres ese tipo de actividades fomentan las relaciones interpersonales a gran escala pienso que son más buenas ese tipo y bueno otro tipo de actividades que se fomentan a través de bienestar universitario*

***Estudiante # 8:*** *cómo lo cómo lo han dicho mis compañeros bienestar universitario aporta pero se queda corto y uno siempre va preguntando por lo que le interesa eso es verdad pero si no hay lo que a uno le interesa o bueno tampoco conocemos bien para saber si nos interesa para ver toda la gama y ver oportunidades para como dice mi compañero “echar mano” jaja entonces él ni modo en mi modo de ver*

<p><b>¿Qué factores inciden en la participación de las actividades de bienestar universitario?</b></p>	<p><i>Estudiante # 1: bueno es que yo se no bueno de pronto sí ¡es claro tiene sus programas! pero a medida que la universidad se hace más grande como les decía y tiene más sedes se necesita más difusión se necesita más personal diario así que se necesitan más espacios entonces pienso que Bienestar no ha crecido pues... Y cómo ha crecido la importancia no sé si porque no han sabido presentar la importancia o porque... mmm si desconozco el tema de porqué bienestar no está creciendo con la universidad pienso que los programas si los tiene pero no sé cómo no no pero no se conocen no hay difusión de pronto no hay continuidad etcétera y en cuanto a la participación uyy... el factor tiempo pero sí pienso que falta mucha publicidad promoción hay mucho desconocimiento por parte de los</i></p>	<p><b>Afirmación # 3:</b></p> <p>Se evidencia que solo un 15,4% de los y las estudiantes están totalmente de acuerdo es decir participan activamente, un 41,6% están parcialmente de acuerdo lo que evidencia que la participación no está activa y el 43% está totalmente en desacuerdo entendiéndose que su participación es nula.</p> <p><b>Afirmaciones 7, 8, 9 y 10</b> El análisis de estas cuatro afirmaciones frente al gusto del estudiante por los temas propuestos los cuales hacen parte de los componentes específicos que bienestar ofrece a su</p>
--	---	---

	<p><i>estudiantes de las actividades que generan bienestar.</i></p> <p><i><b>Estudiante # 5:</b> lo que yo he visto en los últimos meses y es clave porque no participamos creo que ahí la mala costumbre o se puede pensar que no buscamos y a veces buscamos, pero no hay una persona empoderada apasionada por el tema no lo digo porque no lo haya no se... puede que esta persona este pero no de las opciones de acercarse o no sé. Y también la carga académica y laboral sacar una hora es un pequeño sacrificio que no siempre es posible para decir voy ... pero es un esfuerzo fuerte y propongo generar más cercanía sin importar el semestre y ver qué puedo hacer y participar pues eso más es para la participación.</i></p>	<p>comunidad estudiantil y teniendo en cuenta si las conoce o no determina que existe un gusto alto en cada una, siendo un porcentaje muy bajo el desinterés.</p>
--	---	---