

Informe Final

1. Nombre del grupo:

Eclosión

2. Trayectoria del grupo:

El quipo Eclosión se conforma a mediados del mes de julio en aras de la participación en la convocatoria I3P del año 2020, pero posterior a esto, el equipo, todos miembros de la Universidad Nacional ya había tenido la oportunidad de interactuar y trabajar en espacios curriculares y extracurriculares, espacios donde cada uno de los miembros aportaba desde sus capacidades y competencia, capacidades y competencia idóneas para la participación en el desarrollo de la Incubadora.

En el desarrollo de las versiones de las cuales ha sido participe el equipo Eclosión, se ha logrado establecer roles, deberes derechos, lo que ha permitido la ejecución y finalización de cada una de las actividades planteadas en cada una de las participaciones, de esta manera también se ha establecido un ritmo y una metodología de trabajo que ha dejado claro las fortalezas y debilidades por trabajar en cada uno, pero a su vez también ha dejando dos versiones un proyecto fortalecido y con un potencial de desarrollo socio cultural amplio.

3. Participantes en el proyecto:

Nombres y apellidos	Tipo de vinculación a la Universidad (estudiante, egresado, administrativo, profesor)	Tipo de vinculación al proyecto (estudiante auxiliar, OPS, voluntario)	Sede	Facultad	Programa
Estiven Caicedo Prado	Estudiante	Estudiante Auxiliar	Palmira	Ingeniería y Administración	Diseño Industrial
Stefanny Andrea Contreras Leon	Egresada	OPS	Palmira	Ing y administración	Ing ambiental
Steven Ramirez Prado	Egresado	OPS	Palmira	ing. y administración	ing ambiental
Jonny Orlando Orejuela Florian	Estudiante	Voluntario	Palmira	Ciencias Agropecuarias	Ing Agronomica
Daniela Contreras Leon	Estudiante	Estudiante Auxiliar	Palmira	Ciencias Agropecuarias	Ing Agronomica

4. Reto pedagógico.

¿Cómo crear nuevas formas de aprendizaje partiendo de la sensibilidad y la gestión de emociones aprovechando la diversidad cultural que caracteriza la Universidad Nacional de Colombia en un contexto de cambios estructurales derivados de la pandemia?

5. Objetivo(s) del proyecto:

General:

Crear nuevas formas de aprendizaje basadas en el arte terapia y la medicina tradicional abordada desde la interculturalidad universitaria.

Específicos:

- Establecer un intercambio de saberes culturales entre los y las estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia en todas sus sedes a través del arte terapia y la meditación.
- Especificar herramientas para la gestión de emociones que permitan las nuevas formas de expresión a través de talleres formativos de arte terapia y medicina tradicional.
- Identificar las principales causas actuales de deserción estudiantil y bajo rendimiento académico derivados de la pandemia, pasado más de un año de su implementación.

6. Resultados y análisis de resultados.

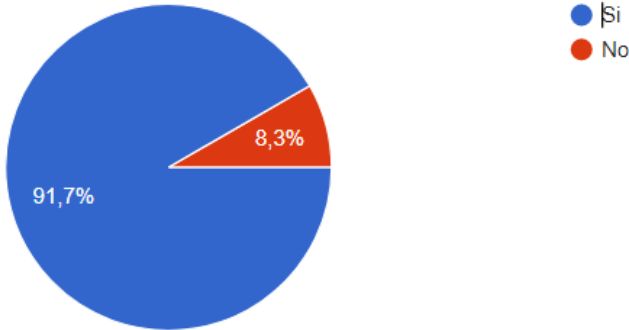
Se logro impactar a la comunidad universitaria, contando con estudiantes de diferentes sedes de la universidad Nacional de Colombia, esto dio la

oportunidad de crear diálogos interculturales durante el desarrollo del proyecto, compartiendo las diferentes formas de relacionarse y conocer diferentes culturas y tradiciones.

se realizo un estudio de los efectos que ha tenido en proyecto en los hábitos de vida de los estudiantes y como estos han podido modificar diferentes formas de comunicación con su entorno y consigo mismo a continuación se muestran algunos de los resultados mas relevantes del estudio realizado.

preguntas enfocadas en la gestión de las emociones

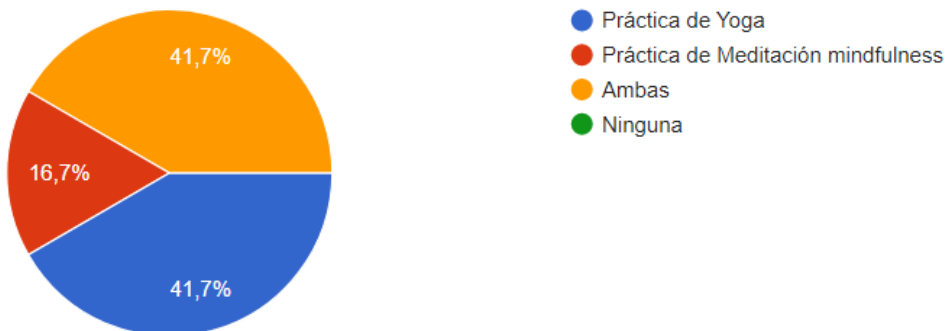
1. Ha experimentado alguna emoción y no ser consciente de ella hasta algún tiempo después.



2.¿Que emoción es la mas recurrente en tu vida?

- represión de varias emociones
- Ansiedad
- Desolación
- Inseguridad
- Tristeza
- Tranquilidad
- Preocupación
- Impaciencia
- Soledad, tristeza, angustia, asco...

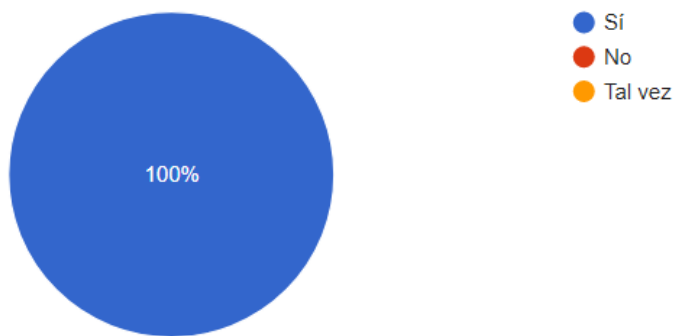
3.¿Que práctica consideras tuvo un impacto en tu día a día?



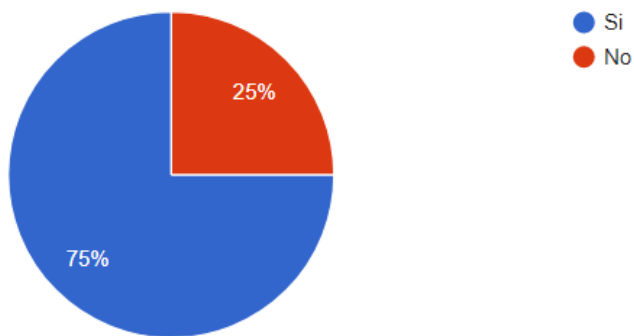
4.¿ La practica de yoga, meditación y talleres que se han llevado durante el proyecto te han dado herramientas para la gestión de tu emoción recurrente?

Si
si, siempre lo hace el yoga
Más o menos, ya tenía experiencias previas de lo practicado pero a causa de que practico un arte marcial
Sí, me gustaría seguir participando
Son excelentes para tranquilizarme
Sí
Si, muchas
Si

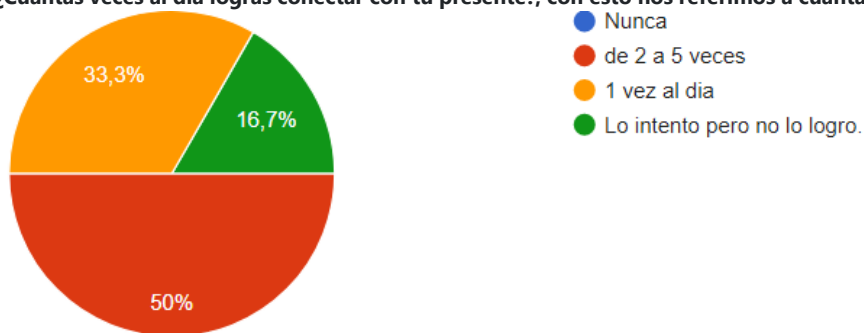
5.¿Considera que la practica de Yoga y meditación mindfulness favorece su salud física y mental para el desarrollo de actividades diarias como estudio, trabajo, etc?



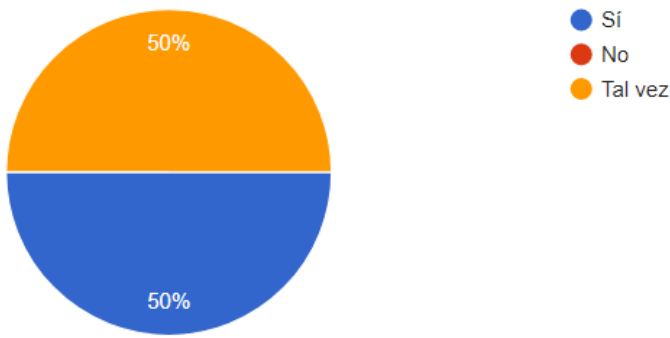
6.¿Antes de la participación en el proyecto le resultaba difícil centrarse en lo que estaba ocurriendo en el presente?.



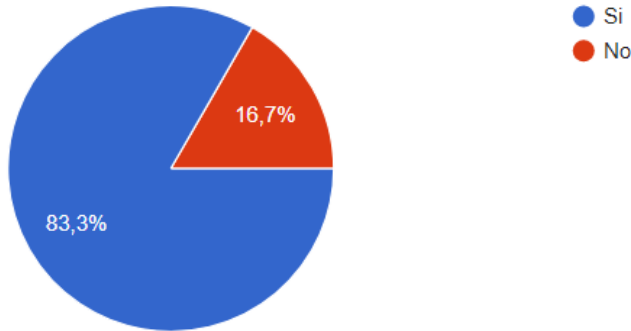
7.¿Cuántas veces al día logras conectar con tu presente?, con esto nos referimos a cuantas veces logras observar tu respiración.



8.¿La practica de mindfulness te ha permitido crear nuevos hábitos en tu vida?



9.¿La practica de la meditación mindfulness te ha servido para disminuir tu ansiedad o tu emoción recurrente?7. Evaluación del proyecto.



Análisis de resultados de las preguntas enfocadas en la gestión de emociones.

Los participantes del proyecto manifiestan en la imagen # 1 dan a conocer que han experimentado emociones y que estas no han sido de forma consciente, siendo estas emociones recurrentes como tristeza, depresión, soledad, ansiedad, estrés y otras.. sin embargo las personas a medida que se fue desarrollando el programa del proyecto pudieron adquirir herramientas para la gestión de la emoción recurrente, a través de la practica de yoga y la meditación mindfulness las cuales han sido mas usadas por los participantes, generando en su vida espacios de calma, observación y presencia, la cual les ha llevado a ser conscientes de su respiración y de sus emociones pudiendo así hacer una mejor gestión de sus estados mentales y emocionales y mejorar la relación con su entorno.

Como uno de los desarrollos alcanzados por el proyecto es el gran porcentaje de personas a los que la practica de yoga les sirvió como herramienta para:

- Reducir los niveles de ansiedad y el estrés
- Mejorar el rendimiento académico y la atención
- Aliviar dolores crónicos y posturales
- Aumentar sus niveles de conciencia corporal
- Aumentar la calidad del sueño.

Debajo encontrará una lista de afirmaciones con respecto a los beneficios que pudo adquirir con la practica de yoga. Lea cada frase cuidadosamente antes de contestar. U...en la parte superior de la tabla para hacer su elección.



Respecto a la interculturalidad tratada en el proyecto, como se esperaba, los participantes identificaron que entre ellos había diversidad cultural debido a la interacción de personas de distintas sedes, regiones, edades, y visibilizaron la importancia de la cultura del yoga y meditación como herramienta para estar bien con uno mismo y con los demás. Además, en el desarrollo de los talleres se daban momentos de discusión donde se intercambiaba y construía un saber colectivo en temas de interés como el manejo de plantas medicinales, intercambio cultural, etc, siempre bajo el respeto.

7. Comparación del estado inicial con el estado final del desarrollo de la iniciativa. Comprende también la interpretación del grupo en relación con los resultados de la evaluación del proyecto.

Al iniciar el proyecto la participación de los estudiantes fue un poco difícil, pero al transcurrir los días, la participación mejoro hasta tener de 6 participantes a 50 en talleres y practicas de yoga, talleres y meditaciones.

El proyecto se desarrollo de forma exitosa, según los resultados los participantes lograron el propósito del proyecto el cual es crear nuevas herramientas para la gestión de sus emociones y la relación con su cultura desde la armonía y la calma.

8. Principales aprendizajes, esperados y no esperados, a partir de la ejecución del proyecto.

Partiendo de los aprendizajes adquiridos desde un macro-contexto logramos evidenciar las interpretaciones sociales que se estaban dando de los contextos tanto nacionales como internacionales, y como estos contextos afectaban las 8 dimensiones del ser humano (física, social o sociopolítica, cognitiva, emocional o afectiva, lingüística, espiritual, estética, y moralmente), de igual forma, sumamos a los aprendizajes del macro contexto, la forma como los participantes nos evidenciaron la forma de como estaba abordando estas realidades.

las estrategias para la formulación y ejecución de proyectos de esta índole es uno de los aprendizajes mas destacado para cada uno de los miembros del equipo

Partiendo de las dinámicas ejecutadas en el proyecto como el micro contexto, se evidencian aprendizajes como el uso de herramientas tecnológicas para el acercamiento y la interacción activa por parte de los participantes del proyecto.

9. Conclusiones de la experiencia como innovación pedagógica.

El poder interactuar con personas de todas las sedes de la UN, favoreció que se llevara a cabo el intercambio cultural que se pensaba para esta versión del proyecto. En sedes como Bogotá, Medellín Y Manizales se evidenció una mayor necesidad de actividades como meditación y yoga, debido al estrés constante en que viven por estar ubicados en ciudades. Dependiendo de variables como la región en que nos encontremos, la edad, se tienen conocimientos diversos en temas importantes como plantas medicinales y sus beneficios para la salud, también, independientemente de la región, acostumbramos a recurrir a actividades en común como salir a caminar, leer, dormir, escuchar música, como medios para tratar problemas de estrés, depresión, ansiedad entre otros, y que de una forma u otra afectan nuestro desarrollo personal, social y academico dentro de la universidad.

10. Recomendaciones.

Como sugerencia para las futuras versiones de la propuesta I3P se sugiere Generar espacios más constantes de discusión, y retroalimentación del desarrollo de los proyectos, cumplimiento de fechas pactadas para vinculación y tramitación de los estímulos económicos, participación de el equipo I3P en los espacios de desarrollo de los proyectos de innovación pedagógica.

11. Proyecciones. Describir cómo vislumbra el grupo su acción en relación con el proyecto realizado en el marco de la I3P.

Si bien, para esta versión ampliamos la participación a todas las sedes, esperamos en próximas versiones poder construir en conjunto un proyecto de Yogate la vida UN en el que encabecen estudiantes de cada sede de la UN, para así ir creando una cultura yogui abierta, amplia y diversa que permita brindar soluciones y apoyo a los estudiantes con problemas académicos por un trasfondo emocional. En miras de la presencialidad que se viene para el 2022 esperamos la relación y participación mejore aún más, gracias a la cercanía que se llevara a cabo y la necesidad de las personas de realizar actividades de dispersión.

Referencias bibliográficas.

Arcoaching. 2019. El arte terapia. Tomado de <https://www.saludterapia.com/glosario/d/6-arteterapia.html>

Plan Global de Desarrollo Fundamentos. PGD 2021.Universidad Nacional de Colombia. Tomado de: http://plei2034.unal.edu.co/fileadmin/Documentos/2019.10.15_PGD_FOLLETO_WEB.pdf

Resultados Encuesta "Seguimiento de Actividades Remotas". Programas pregrado y posgrado. Dirección Nacional de Programas Curriculares de Posgrado. Información institucional abril 2020.

Resultado sondeo de vulnerabilidad y percepción virtual de los y las estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. Sede Plamira. Marzo 2020.

Resultados de indicadores de evaluación. Yogate UNAL. Equipo Eclósión. Noviembre 2020.

Anexos.

Se adjunta link de presentación que contiene los canales oficiales del proyecto como los link de las carpetas donde se dispuso todo el material de registro.

No puedes ver este diseño porque es privado.

Created using Canva

dir="ltr">