BIENESTAR, APRENDIZAJE Y COMUNICACIÓN:

Perspectivas nodales en el desarrollo humano



Universidad Católica de Pereira
VIGILADO MINEDUCACIÓN
Editorial

Bienestar, aprendizaje y comunicación: Perspectivas nodales en el desarrollo humano.

I. Rendón Cardona, Paula Andrea, compiladora.

Citación sugerida:
Rendón-Cardona, P. A. (Comp). (2026). *Bienestar, aprendizaje y comunicación: Perspectivas nodales en el desarrollo humano.* Universidad Católica de Pereira.

- - 1 a. ed. - - Colombia: Pereira. 315 pp.

ISBN: 978-628-7710-19-1 (Electrónico)

1. Transformación pedagógica 2. Salud mental 3. Bienestar psicológico 4. Mediaciones comunicativas 5. Sociedad

JMQ - Psicología: emociones / JNZ - Destrezas de estudio y aprendizaje: general / JBCT1 - Estudios sobre medios: internet, medios digitales y sociedad
Catalogación en la publicación – Universidad Católica de Pereira.

Primera edición 2026

Universidad Católica de Pereira
Rector: Pbro. Behitman Alberto Céspedes De los Ríos
Vicerrector Académico: Iván Alonso Buitrago Márquez
Director de Investigaciones e Innovación: César Alberto Aristizábal Valencia
Profesional encargado de la Gestión Editorial: Juan David Ospina Bedoya

Créditos Editoriales
Editor General: César Alberto Aristizábal Valencia
Corrección de estilo: Juan David Ospina Bedoya
Diseño y diagramación: Alejandra Marín Álvarez diseñadora multimedia del Centro de Innovación Educativa.

Reservados todos los derechos
© Universidad Católica de Pereira
Carrera 21 No. 49-95 Av. de las Américas Pereira, Colombia
PBX (+57) (606) 3124000
https://www.ucp.edu.co/

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento de la Universidad Católica de Pereira, ni genera su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos contenidos en la obra, así como por la eventual información sensible publicada en ella.

Pereira, Colombia
2026

Prólogo

Bienestar, aprendizaje y comunicación: perspectivas nodales en el desarrollo humano

Los libros pueden estar construidos en torno a un aspecto o bien ser el sentido que llegan a desarrollar en función de las relaciones que son capaces de generar; el presente libro responde a la segunda categoría, y la palabra que lo indica ya en el propio título es, de hecho, nodal. Un nodo no es un compartimento ni una frontera; un nodo es el lugar donde varios hilos se entrelazan; y al entrelazarse se van a sostener entre ellos. Un nodo es un sitio de encuentro y de intercambio marcado en el que son posibles establecer nuevas relaciones que alteran las características del todo. Quien recorra estas líneas comprobará que el bienestar, el aprendizaje y la comunicación no aparecen en forma de tres campos yuxtapuestos; aparecen, por el contrario, en forma de tres tensiones de un mismo entramado: el bienestar modifica la predisposición para el aprendizaje; el aprendizaje va a transformar las posibilidades de participación y autonomía; la comunicación va a intervenir en el hecho de ir construyendo significados, identidades y vínculos; y las tres dimensiones quedan atravesadas por condiciones sociales, territoriales, políticas y tecnológicas.

Esta comprensión relacional sí permite superar una de las reducciones más apreciadas en el mundo del desarrollo humano: la concepción de la trayectoria del desarrollo humano como individual, lineal y acumulativa. En base al enfoque de las capacidades, el desarrollo es la expansión de las libertades reales que las personas tienen razones para valorar (Nussbaum, 2011; Sen, 2000), pero estas no emergen en el vacío; necesitan de las condiciones bajo las cuales la dignidad sea un hecho socialmente reconocido, del soporte de las relaciones sociales con el medio o de la elemental institucionalidad que garantice derechos y de los sistemas comunicativos que la dejen expresar su propia voz; una capacidad que no encuentra las condiciones necesarias para ser ejercida vuelve a nivel de potencialidad restringida. Por ello, tiene un mayor mérito esta obra colectiva del grupo de investigación Comunicación, Educación y Cultura: hacer comprensible que el desarrollo humano se ve favorecido o se hace imposible en situaciones concretas -el trabajo que enferma, el aula que regula las emociones, la pareja que sostiene o la que hace frágil, la pantalla que llega tarde a los territorios-, nudos silenciosos en los que se decide cuanta vida buena resulta posible para alguien.

El primer eje asume una creencia que la psicología contemporánea ha tardado mucho en institucionalizar: el bienestar no es la mera ausencia de trastorno, sino un pleno funcionamiento que incluye propósito, autonomía, vínculos positivos y crecimiento personal (Ryff, 1989). No es por azar que, una de las indagaciones aquí compiladas recurra a la

adaptación española de las escalas de Ryff (Díaz et al., 2006) para ahondar en la relación entre la calidad de la relación de pareja y el funcionamiento de los jóvenes universitarios: el bienestar, nos recuerda, siempre es interrelacional. El debate sobre la pertinencia de una depresión laboral como categoría diferencial -que el DSM-5 y la CIE-11 aún no se delimitan- no tiene la finalidad de añadir una etiqueta denunciadora más a la experiencia humana, sino que se pregunta abiertamente sobre la eficacia de las categorías disponibles para reconocer el contexto desde donde emanan los significados del sufrimiento. La Organización Mundial de la Salud y su declaración en 2019, al formalizar el burnout como un fenómeno laboral, estima que la depresión y la ansiedad causan la pérdida de aproximadamente doce mil millones de días de trabajo al año (Organización Mundial de la Salud, 2024).

En este sentido, el libro avanza en el debate con datos contextualizados provenientes del Eje Cafetero y la voz de quienes atienden, comunican, viven y previenen. Y advertirlo le permite escapar de los dos problemas que representan los extremos de una línea de llegada: responsabilizar exclusivamente al individuo de su bienestar, como si toda dificultad se resolviera a partir del esfuerzo y de la autorregulación, o disolver la agencia personal en explicaciones de tipo solamente estructural-contextual. El bienestar se vive de forma subjetiva, pero se produce de manera relacional.

El segundo eje se traslada al espacio en el cual las sociedades ensayan el futuro: la escuela y la universidad. Su hilo conductor lo constituye la creencia de que educar no consiste tanto en depositar contenidos, sino que requiere transformar los marcos de referencia de instrumento desde los cuales las personas interpretan su experiencia (Mezirow, 1997), lo que a su vez obliga a que la dimensión afectiva del aprendizaje deba ser tratada con la misma seriedad que la cognitiva: regular las emociones afecta la calidad de los vínculos, la salud y el rendimiento (Gross, 2015). Los capítulos sobre regulación emocional entre iguales, gamificación de competencias sociales y enseñanza de la matemática desde el aprendizaje transformador convergen, además, en una resonancia freiriana: esto es, el diagnóstico participativo y la investigación-acción educativa son formas de tomarse en serio que nadie se educa solo, que los seres humanos nos educamos entre sí, mediados por el mundo (Freire, 2005).

Desde esta óptica transformadora, la práctica innovadora no es necesariamente la simple aplicación de elementos innovadores: para que su trabajo tenga sentido es importante tener también en cuenta las experiencias a las que da lugar, así como la finalidad humana que es capaz de satisfacer. No se aborda la introducción de la IA generativa en la escritura académica ni desde el tecnofilia ni desde el miedo moral: en la línea del enfoque que la UNESCO ha promovido para dar sentido a estas herramientas (Miao & Holmes, 2024) a la prohibición generalizada ni de la aceptación acrítica les vale; la cuestión educativa de fondo es

poder distinguir entre utilizar la herramienta para nutrirse del razonamiento o delegar en ella el seguir un proceso de "pensar"; entre utilizar la herramienta humanamente para ayudar a la escritura y abdicar de la autoría. Recibe aquí una mención especial, debido a su valor protector, el estudio sobre las prácticas de educación sexual para la prevención del abuso en la niñez: pocas manifestaciones del desarrollo humano son tan urgentes como garantizar la existencia de ámbitos formativos que cuiden a la infancia.

El tercer eje amplía el plano y hace recordar que la comunicación es mucho más que la simple transmisión de mensajes: es un espacio de producción cultural, uno en el que se encuentran sentidos, representaciones y posibilidades de pertenencia. El deslizamiento de los medios hacia las mediaciones (Martín-Barbero, 1987) sigue siendo fecundo porque explica que las audiencias no son sólo pasivas receptores y que las tecnologías significan en relación con historias, prácticas y territorios específicos. Ese aprendizaje resuena en el análisis del consumo audiovisual en diecisiete municipios colombianos donde la televisión digital llega tarde, parcialmente, y donde la brecha mediática -no se reduce a tener o no tener conexión, sino que abarca la calidad del acceso, las "competencias" para operar la información y la posibilidad de producir contenidos propios- da cuenta, nuevamente, de una forma de privación de capacidades.

También resuena en la sistematización del RadioLab universitario como dispositivo de investigación-creación y apropiación social del conocimiento; así como en la historia del campo académico de la comunicación en el Eje Cafetero. El capítulo dedicado a la frustración política y al vaciamiento de la democracia liberal completa el cuadro con una advertencia más: que cuando las instituciones conservan su forma, pero pierden su capacidad transformadora de la vida de la gente, el desarrollo humano mismo se convierte en un interrogante. Leídos desde el enfoque de las capacidades, el derecho a la comunicación y la participación política efectiva no son los adornos del desarrollo: son capacidades centrales sin las cuales no hay dignidad que proteger.

El territorio tiene un lugar epistemológico en el conjunto de todo el volumen; no es meramente escenográfico. El Eje Cafetero no es solo una herramienta geográfica complementaria: es un espacio histórico y cultural desde el que se piensan preguntas y se produce conocimiento situado que, lejos de ofrecer menos profundidad científica, ofrece matices y relaciones que las miradas desprovistas de contexto tienden a esconder. A la misma sensibilidad responde la pluralidad de la metodología de los trabajos aquí reunidos: diseños mixtos, estudios de caso, análisis documental, investigación-acción, sistematización de experiencias, investigación-creación no son una composición aleatoria de procedimientos sino el reconocimiento de que esos fenómenos complejos no se limitan a un solo tipo de evidenciarse.

Esta apertura está lejos de una mera relativización del rigor: lo redefinirá, en cuanto el rigor no puede consistir en la simple adición a una única manera de entender las cosas, sino que deberá establecer una puesta a punto, un ajuste entre las preguntas, las conexiones conceptuales, las decisiones de análisis y el alcance de las conclusiones.

¿Qué es lo que conecta entonces los doce capítulos? A mi entender, la antropología de la condición humana que supo redactar de un modo riguroso la tradición humanista por la confianza en la que las personas -trabajadoras, estudiantes o aquellas que conforman las parejas, audiencias y ciudadanía-, tenemos respecto de nuestra tendencia a crecer y a florecer siempre y cuando las relaciones tiendan a ofrecerlo o facilitarlo (Rogers, 1961). Los lugares de trabajo propensos al malestar, las aulas que ignoran la emoción, los territorios ausentes y las democracias vacías son, en definitiva, los territorios que la colapsan; y las propuestas que esta documentación ofrece -diagnósticos más finos, pedagogías dialógicas, laboratorios de la creación, políticas de comunicación territorializada-, son maneras de devolverles la vida. La obra, por tanto, ofrece algo más que una colección de resultados: plantea un modo de ver que da cuenta de las relaciones allí donde la especialización académica había procurado referirse a separaciones -salud mental y trabajo, emoción y aprendizaje, tecnología y ética, medios y territorio, subjetividad y estructura-, sin pretender renunciar a las diferencias, sino haciendo dialogar los campos para poder comprender lo que transcurre por la intersección de dichos campos.

Agradezco al Sello Editorial de la Universidad Católica de Pereira y, de manera especial, a la profesora Ana Sofía Gaviria Cano, la generosa invitación a construir estas páginas iniciales. La recibo como una oportunidad de dialogar con una obra que desliza una de las responsabilidades básicas de la universidad latinoamericana: producir conocimiento científicamente consistente, socialmente situado y éticamente comprometido con la dignidad de las personas y de las comunidades.

La persona lectora no encontrará allí las certezas, sino algo que es intelectualmente más fecundo: preguntas bien planteadas, experiencias convertidas en conocimiento y evidencias construidas honestamente sobre los nudos donde se decide el bienestar de nuestras comunidades. Podrá entrar a la obra desde el bienestar, el aprendizaje o la comunicación, pero es muy difícil permanecer en uno solo de esos territorios: cada recorrido llevará a los otros, porque todos ellos forman parte de esa red siempre inacabada que llamamos desarrollo humano. Comprender sus nudos es también aceptar la responsabilidad de fortalecerlos.

Dr. Marco Antonio Santana Campas
Profesor investigador, Centro Universitario del Sur
Universidad de Guadalajara, México

Referencias

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 572–577. https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf

Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido* (2.ª ed.). Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1970)

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Martín-Barbero, J. (1987). *De los medios a las mediaciones: Comunicación, cultura y hegemonía*. Gustavo Gili. https://perio.unlp.edu.ar/catedras/wp-content/uploads/sites/135/2020/05/de_los_medios_a_las_mediaciones.pdf

Mezirow, J. (1997). Transformative learning: Theory to practice. *New Directions for Adult and Conti nuing Education, 1997*(74), 5–12. https://doi.org/10.1002/ace.7401

Miao, F. & Holmes, W. (2024). *Guía para el uso de IA generativa en educación e investigación.* UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000389227

Nussbaum, M. C. (2011). *Creating capabilities: The human development approach.* The Belknap Press of Harvard University Press. https://doi.org/10.4159/harvard.9780674061200

Organización Mundial de la Salud. (2019, 28 de mayo). *Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases.* https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Organización Mundial de la Salud. (2024, 2 de septiembre). *Mental health at work.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work

Rogers, C. R. (1961). El proceso de convertirse en persona. Editorial Paidós Ibérica.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psycho logical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sen, A. (2000). *Desarrollo y Libertad.* Editorial Planeta

CONTENIDO

PRÓLOGO 3



EJE 1

SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO 11

1. Diagnóstico diferencial de la depresión laboral como psicopatología en el mundo del trabajo
   Julia Castaño González, Jhoanna Edilsa Molina Parra y Carlos Mario Medina Otálvaro 13
2. Interacciones socioeducativas entre pares desde la regulación emocional y las competencias sociales
   Ana Sofia Gaviria Cano y Danna García Quevedo 32
3. La pareja como sistema relacional: implicaciones para el bienestar psicológico
   María Juana Trujillo Campo y Mireya Ospina Botero 53



EJE 2

EDUCACIÓN, APRENDIZAJE Y TRANSFORMACIÓN PEDAGÓGICA 74

1. Gamificación: una estrategia para desarrollar competencias sociales y fomentar la inclusión social
   Viviana Lorena Ortiz Villada y Ana Sofía Gaviria Cano 76
2. Prácticas educativas en sexualidad para la prevención del abuso sexual de niños
   Gloria del Pilar Carrasquilla Molina, Vanesa Márquez Carmona y Mireya Ospina Botero 96
3. Estrategia pedagógica transformativa en la enseñanza en la matemática: aspectos cognitivos y afectivos en la creación de significado
   Danna Michelle Guevara Prieto, Ana Lorena Domínguez Rojas y Angelica García Zapata 125
4. Narrativa y aprendizaje significativo: percepciones estudiantiles sobre la inteligencia artificial a partir de un cuento
   Jhon Wilmar Toro Zapata y Alexandra Jaramillo Gutiérrez 151
5. Escritura inteligente: uso ético y eficaz de la inteligencia artificial para redacción académica
   Luisa María Rojas Jiménez y Viviana Lorena Ortiz Villada 169



EJE 3
DIMENSIONES DEL CONSUMO MEDIÁTICO 197

1. Exploración de las dimensiones del consumo audiovisual en Colombia: resultados del proyecto Canales
   Julia Castaño González y Johanna García Ruiz 199

2. Colombia cada 90 minutos; épica, guerra, fe y patria en la narración futbolística televisiva
   Jhon Mario Zuluaga Morales y Eliana Lucía Bernal Correa 220

3. Cuando la democracia ya no alcanza. Acción ciudadana, frustración política y mutaciones del poder en el siglo XXI
   Fabian F. Villota Galeano, Heiller Abadía Sánchez y Carlos M. Betancurth Becerra 243

4. RadioLab como modelo de investigación-creación en la radio universitaria
   Paula Andrea Rendón Cardona 262

5. "No sé qué es ser mujer" excombatientes de las FARC-EP tras su llegada a la civil
   Johanna García Ruiz 281

6. Transformaciones del campo académico de la Comunicación en el Eje Cafetero
   César Alberto Aristizábal Valencia 299