



Raíces: educando con el corazón

Formación en competencias emocionales

Autora

Ana María Murillo Corredor

Directora

Judy Viviana Velásquez Merchán

Mágister en Inteligencia Emocional y Bienestar

Escuela Medicina y Ciencias de la Salud

Decanatura del Medio Universitario

Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar

Bogotá – Colombia

2025

Tabla de Contenido

Resumen.....	3
Palabras Clave:.....	4
Introducción	4
Fundamentación Teórica.....	8
Objetivos.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
Método	19
Población y Muestra	19
Evaluación del programa	20
Resultados	28
Conclusiones	38
Valoración Personal	43
Referencias.....	45
Anexos	48

Tabla de Anexos

Anexo A Sesión Bienvenida	48
Anexo B Sesión Conciencia Emocional	49
Anexo C Sesión Regulación Emocional	51
Anexo D. Sesión Autonomía Emocional	53
Anexo E. Sesión Competencia Social.....	54
Anexo F. Sesión Competencia Para La Vida Y El Bienestar	55
Anexo G. Sesión Autogestión, Bienestar Y Cierre Del Proyecto:	57
Anexo H. Pieza Convocatoria De Participantes.....	60
Anexo I. Formulador de Inscripción A La Convocatoria:.....	60
Anexo J. Diario De Campo.....	60
Anexo K. Resultados Encuesta Satisfacción De Formación.....	71
<i>Anexo L. Consentimiento Informado Institucional Y Tratamiento De Datos Personales De Los Participantes</i>	<i>72</i>
Anexo M. Kit Raíces: Educando Con El Corazón.....	72
Anexo N. Escaleta Del Podcast	75
Anexo O. Certificados De Asistencia (Para Participantes).....	80
Anexo P. Tablas De Respuestas Individuales Pre Y Post Test	81
Anexo Q. Mensajes De Gratitud de Jóvenes.....	82
Anexo R. Tabla de Resultados T de student	83
Anexo S. Fotos De La Formación.....	84

Resumen

La formación en competencias emocionales Raíces: educando con el corazón, es un programa dirigido al fortalecimiento de las cinco competencias emocionales del modelo pentagonal de

Rafael Bisquerra Alzina: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida y el bienestar, en padres y madres de estudiantes de primer semestre de una Universidad privada de Bogotá, Colombia. En este sentido, se pretende sensibilizar sobre los vínculos afectivos familiares y el bienestar parental, favoreciendo la comprensión de la experiencia vital de sus hijos/as en la adaptación y el tránsito de la etapa universitaria. La intervención se trabajó con una muestra de 22 participantes, mediante un enfoque metodológico mixto. Se utilizó el cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB, en modalidad pre y post test, junto con un diario de campo y encuestas de percepción. A lo largo de siete (7) sesiones, se aplicaron metodologías basadas en el enfoque experiencial. Los resultados cuantitativos, analizados con la prueba t de student para muestras relacionadas, evidenciaron mejoras significativas en la regulación emocional y variaciones positivas en la mayoría de las competencias evaluadas. Los datos cualitativos, reforzaron estos hallazgos, evidenciando el impacto positivo en la gestión emocional de los participantes y su percepción del bienestar familiar. Se concluye que el programa tuvo un impacto favorable en la sensibilización de la educación emocional en el entorno familiar.

Palabras Clave:

Competencias emocionales, educación emocional, bienestar familiar, vínculos afectivos

Introducción

El ingreso a la vida universitaria trae para la juventud apertura y tránsito de cambios en su vida y en la de todos aquellos que les rodean. Estos cambios pueden surgir alrededor del

autoconocimiento, la construcción de vínculos interpersonales, asumir nuevas responsabilidades, el desarrollo profesional y preparación para la vida laboral, y también aquellos que son asociados a la independencia y la redefinición de las relaciones familiares. Estos eventos frecuentemente se convierten en un desafío para los estudiantes, que requiere de herramientas para favorecer el proceso de adaptación social, emocional y académico (Almeida, et al., 2011, citado en Aparisi et al., 2019).

Con base en la experiencia profesional de la autora, quién atiende en su cotidianidad de manera individual y grupal a jóvenes universitarios, se identifica que dentro de las emociones agradables que surgen en los estudiantes, se pueden resaltar: la felicidad, el interés, la euforia, la apertura a una nueva experiencia, pero también, emociones desagradables como: el miedo, la frustración, la ansiedad, inseguridad, inferioridad, entre otras. Esto por lo general, está relacionado con los diversos cambios que suceden en el tránsito de la universidad, pues además de cambiar el lugar de estudio (colegio a universidad), dinámicas académicas, responsabilidades más enfocadas en la carrera elegida, mantenimiento de becas, también construyen nuevos vínculos interpersonales, entablan y terminan relaciones afectivas, viven diferentes duelos, transitan procesos en su desarrollo personal (autoconocimiento, autoestima, etc.), como también, hay ajustes en los hábitos cotidianos por ejemplo, es el caso de estudiantes foráneos (provenientes de otras ciudades), que pueden transitar cambios de clima, de alimentación, el manejo de sus finanzas, duelos de separación de su ciudad y distancia de sus seres queridos.

También, dentro de estos cambios se encuentran los relacionados con el núcleo familiar, pues al entrar a la etapa universitaria, los jóvenes y sus familias requieren de mayor autonomía para llevar a cabo los deberes, además, se enmarca una distancia física (en algunos casos) y

emocional entre las figuras parentales y los jóvenes, pues en la adolescencia y la juventud, por su etapa del desarrollo, se tiende a contar afectivamente de forma más cercana con los pares que con ellos, dificultando por lo general la comunicación y la confianza paterno-filial.

Ahora bien, es importante resaltar que no todas las familias tienen dificultades por estos procesos, porque algunas de ellas, tienen recursos desarrollados que permiten la adaptación al cambio más efectiva que otras. Sin embargo, es una realidad que la transición de colegio a universidad, conlleva un escenario nuevo para toda la familia, generando distintas emociones (agradables y desagradables) en los padres y madres. Pues además de organizarse financieramente para cubrir los gastos económicos, se enfrentan a la vez a los cambios emocionales que tienen sus hijos/as en esta etapa, como también al reto de la autogestión de sus emociones. Un ejemplo de esto, es el miedo latente a los riesgos que pueden tener sus hijos/as, el manejo de sus propias expectativas sobre ellos/as acerca del desempeño académico y profesional, como también, la adaptación a las dinámicas de la juventud. Esto quiere decir que sus hijos/as dejan de ser “niños/as y adolescentes” y requieren de recursos diferentes a lo que posiblemente necesitaban cuando eran más pequeños/as.

Es importante señalar que, en la experimentación de emociones, influye la valoración que cada persona hace sobre los acontecimientos que ocurren, en este caso, se puede decir que cada persona trae consigo una “historia emocional” caracterizada por las experiencias previas, los conocimientos, los recursos construidos de gestión emocional, creencias e intereses de cada uno, percibiendo y evaluando estos cambios como “positivos o negativos” dependiendo en cómo estos interfieren en el bienestar propio y familiar (Bisquerra, 2014, citado en Guerrero y Ortiz, 2023).

Teniendo esto en cuenta, en una Universidad privada de Bogotá, Colombia, se creó un centro especializado en educación emocional, en donde a través de una propuesta educativa, se viene trabajando desde el año 2018 hasta la fecha, en programas y proyectos de prevención y promoción de la salud mental e integral de los estudiantes. Sin embargo, al observar las acciones realizadas desde enfoques preventivos y de bienestar integral para las familias, en las instituciones educativas predominan alrededor de estrategias para la crianza en niñez y adolescencia, las cuales son aspectos fundamentales para el desarrollo de la familia. Pero, es escaso el estudio encontrado sobre el acompañamiento que se les brinda posteriormente a los acudientes en esta nueva etapa. Por lo tanto, este centro, construyó una estrategia de acompañamiento llamado: *“Educando con el corazón”*, un programa que viene abordando temáticas familiares desde el año 2019.

Este programa, tiene como objetivo desarrollar espacios de aprendizaje y entrenamiento en habilidades socioemocionales, que aporten a la construcción de vínculos paterno-filiales saludables (relación entre padres e hijos), como también, el fortalecimiento de procesos comunicativos entre los miembros de la familia. Dentro de las estrategias utilizadas en el programa, se integran conferencias con expertos de familia, cursos virtuales, boletines informativos, entrenamiento en estrategias de primeros auxilios psicológicos, autocuidado parental y abordaje de conducta suicida. Si bien *educando con el corazón* viene ejecutando estas estrategias de manera oportuna y asertiva, surgen inquietudes sobre el modelo de educación emocional y el abordaje en la familia. Siendo el objetivo del centro fortalecer y entrenar habilidades socioemocionales en el estudiantado, *¿quién le enseña a los padres y madres a manejar sus propias emociones en esta etapa de la vida?*, o, *¿Cuentan ellos con competencias y habilidades en educación emocional cuando sus hijos/as comienzan la etapa de la juventud?*, o

también surgen inquietudes sobre si el desarrollo de experiencias para el fortalecimiento de competencias emocionales en las figuras parentales, *¿podría contribuir al proceso de adaptación de los cambios, y además favorecer al desarrollo de herramientas y estrategias para la gestión de experiencias vitales en la vida familiar?*.

Es por esta razón que surge “*Raíces: educando con el corazón*”, una iniciativa de formación en competencias emocionales al rededor del modelo teórico de Rafael Bisquerra Alzina (2007), quien aborda un modelo pentagonal de cinco competencias emocionales; en dónde a través de la conciencia, la regulación, la autonomía emocional, la competencia social y la competencia para la vida y el bienestar, se adquieren y fortalecen habilidades para el bienestar propio y de los demás.

Raíces, tiene como objetivo principal la raíz de la familia, que para este proyecto vienen siendo los padres o cuidadores. En el cual, a través de una intervención educativa, se permite la construcción conjunta entre la familia y la universidad, de manera que se integre el conocimiento emocional, con la experiencia, los recursos y herramientas propias de cada familia, con el fin de construir bienestar familiar y con esto, tener herramientas para la gestión de las demás áreas de ajuste de cada integrante.

Fundamentación Teórica

La inteligencia emocional es descrita como la capacidad de comprender y controlar las emociones propias y ajenas para guiar el pensamiento y el comportamiento (Salovey y Mayer (1997, citado en Muquis, 2022)). También, puede entenderse como el conjunto de competencias,

habilidades que permiten a las personas reconocer, comprender, gestionar y regular las propias emociones y las de los demás, con el objetivo de facilitar el desarrollo personal y social (Bisquerra, 2009). Entendiendo entonces las competencias emocionales como elemento principal de la inteligencia emocional, Bisquerra (2011) las define: *“El conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”* (p. 11). También, Goleman (1995) las comprende como habilidades desarrolladas para la adaptación ante los cambios, buscando además convertirse en mejores personas, consigo mismo y con los demás. (Bisquerra y Pérez, 2007).

Ahora bien, otro concepto esencial es la inteligencia emocional, la cual es fundamental en la familia y en el desarrollo de los hijos/as en cada etapa de la vida, cuando estos llegan a la universidad, viven experiencias que incorporan sentimientos y emociones a partir de los procesos de interacción que se dan con sus parientes, como un soporte efectivo que permite configurar y gestionar emociones, contribuyendo de esta manera a la salud mental de la juventud. Este soporte, se desarrolla a través de la estructura y dinámica que crean los padres y madres dentro del clima familiar a partir de los estilos parentales, estilos de comunicación y manera de relacionarse, aportando experiencias y recursos a sus hijos/as para su desarrollo socioemocional (Isaza y Henao, 2011, citado en Galleros, et al., 2013). La familia entonces, puede caracterizarse por tener vínculos afectivos, que constituyen factores protectores o de riesgo, dependiendo de la cohesión y la funcionalidad, propiciando consecuencias frente a la salud mental. Por ejemplo, Hernández y Rodríguez (2021), refieren que el suicidio de adolescentes está estrechamente asociado con el papel de la familia, pues las problemáticas caracterizadas por la comunicación deficiente, la falta de organización en las normas y acuerdos familiares, aumenta los desajustes

emocionales y cognitivos del joven, favoreciendo el riesgo del suicidio de los adolescentes (Salgado et al.,2024).

De la misma forma, Laura Markham (2019), manifiesta que el vínculo que los adolescentes y jóvenes tienen con sus progenitores, se correlaciona con su comportamiento, el éxito escolar y la felicidad. Pues, las relaciones conflictivas entre padres y jóvenes, pueden llevar a los hijos/as al consumo de sustancias psicoactivas (SPA), actividad sexual temprana y/o riesgosa, conducta violenta adolescente (victimario o/y víctima) y el ya nombrado suicidio. Por lo tanto, la crianza positiva según la autora, puede fomentarse a través de compartir espacios en familia que permitan el abordaje emocional colectivo, mediante compartir tiempo juntos, estableciendo una comunicación abierta, criar de forma activa y apropiada (libertad, límites claros y acuerdos en conjunto), pautas y rutinas de cuidado y autocuidado (permitir y en lo posible garantizar que los jóvenes mantengan una dieta saludable, el sueño adecuado, manejo de uso de pantallas, siendo esta última elemento clave en el estado de ánimo de los jóvenes y el vínculo que sus emociones tienen en sus relaciones interpersonales y el desempeño académico). Así mismo, en la relación paterno-filial, es importante garantizar espacios de conversación, fomentando habilidades de escucha activa, comunicación efectiva, resolución de conflictos y toma de decisiones frente a temas que competen colectivamente a la familia. Es importante también, contribuir a mantener altas las expectativas de la juventud, en donde se tracen objetivos y motiven a sus hijos/as a alcanzar sus metas personales establecidas (Markham, 2019).

Por consiguiente, la educación emocional en la familia, entendiéndolo como:

Un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales que acerquen al bienestar como elemento esencial del

desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bulás, et al., 2020).

Este concepto pretende que las personas adultas sean modelo de comportamiento para los jóvenes, así pues, con programas de educación emocional para acudientes, se puede reducir el estrés de los adultos y contribuir al desarrollo emocional de los jóvenes, llevándolos a su autogestión emocional, el fortalecimiento de su autoestima, de la autonomía, el sentido de la responsabilidad, tolerancia a la frustración, la aceptación de límites y fracasos, entre otros. (Bisquerra, 2011). Lo que se puede decir que, las competencias emocionales se adquieren, aprenden y modifican en los contextos en los cuales se encuentra inmersa una persona.

Igualmente, un ejemplo adicional, puede ser los diversos programas de intervención familiar, que se han realizado en situaciones de riesgo en poblaciones marginales, guerra, enfermedades mentales, adicciones, etc. En donde la Psicología positiva, ha enfocado sus objetivos en las fortalezas de los integrantes de la familia, dándole igual o mayor importancia que a la corrección de las carencias. Por lo que la Psicología positiva (integrada con la educación emocional), es un factor esencial para el abordaje de programas dirigidos a familias en condiciones de normalidad, en los que se busca fortalecer las habilidades de los miembros familiares en sus relaciones interpersonales, competencias parentales, prevención de problemas en la vida familiar y el desarrollo de niños, adolescentes y jóvenes (Sanders, 2008, citado en Bernal, 2010).

Teniendo esto en cuenta, ejemplos de estudios asociados con este tema, pueden ser publicaciones como:

Emociones de los padres en su relación con hijos con discapacidad (Van Der Veek y otros, 2009); la relación entre el bienestar en la familia y las relaciones coparentales y

entre padres e hijos (Feinberg y Kan, 2008); la resiliencia (Bayat, 2007); la relación entre la emocionalidad de padres y la de sus hijos (Yap, 2008); las diferencias culturales en el modo de vivenciar la satisfacción por la vida familiar (Lavee y Ben – Ari, 2008).

(Bernal, 2010. Pg. 29).

Ahora bien, en cuanto a estudios en ambientes universitarios, se aborda el concepto de dependencia emocional, definida como: “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas” (Castelló, (2000), citado en Anicama et al, 2018 pg. 328). Este patrón de necesidades genera creencias sobre la percepción de sí mismo, que determinan la relación del individuo con otras personas, que, por la permanencia de emociones relacionadas con la soledad y la separación, la persona “dependiente” manifiesta comportamientos de mantener cercanía interpersonal como pedir consejos y ayuda por parte de otras personas. Del mismo modo, los autores refieren la satisfacción familiar como:

La respuesta por la cual, los integrantes de la familia son capaces de percibir y valorar las actitudes y comportamientos generados en el núcleo familiar, en la relación a la comunicación, cohesión, adaptabilidad a los cambios y el modo de respuesta en conjunto a los agentes externos a la familia” (Sobrino (2006), citado en Anicama et al., 2018 pg. 332).

Es entonces observable que, en jóvenes de edades universitarias, cuando hay mayor dependencia emocional hacia los integrantes familiares, hay menor satisfacción familiar, pues el buen funcionamiento y satisfacción dentro de la familia, se asocia con el apoyo familiar, menor índice de estrés psicológico familiar y escasos problemas conductuales. Lo que se podría decir que, los jóvenes dependientes emocionalmente no se sienten satisfechos en su ámbito familiar,

afectando significativamente en la ejecución de actividades personales, académicas, profesionales, laborales y sociales (Anicama et al., 2018).

Por lo tanto, es evidente el rol esencial que cumple la familia en la sociedad, pues este núcleo provee experiencias y aprendizajes que facilitan el desarrollo socioemocional de los niños/as y jóvenes, que, además, necesitan de vínculos afectivos seguros con sus figuras parentales para evitar baja autoestima, desconfianza e inseguridad en las relaciones interpersonales. Por consiguiente, una participación activa de los cuidadores en la crianza, basada en el apoyo emocional y la comunicación efectiva, en un trabajo en conjunto con las instituciones educativas, son aspectos claves para fomentar un desarrollo positivo en los jóvenes (Cuenca, 2024) y (Anicama et al., 2018).

Así pues, en el presente proyecto se hace referencia al modelo pentagonal de competencias emocionales de Rafael Bisquerra Alzina (2009), el cual, cuenta con cinco competencias emocionales que están conformadas por diferentes subcompetencias. En el presente proyecto, se aborda la totalidad de las competencias, pero ciertas subcompetencias puntuales de cada una. A continuación, se pueden observar:

1. **Conciencia Emocional:** es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás, captando el clima emocional de un contexto determinado. Esta competencia se caracteriza por subcompetencias como:
 - ***La Toma De Conciencia De Las Propias Emociones:*** percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Además, reconocer la incapacidad para la toma de consciencia de los propios sentimientos debido a las dinámicas y patrones inconscientes que se presentan en la cotidianidad (Bisquerra, 2009).

- ***Dar Nombre A Las Emociones:*** fortalecimiento y eficacia en el uso del vocabulario emocional, utilizando expresiones emocionales relacionadas con el contexto cultural de las personas de cada población (Bisquerra, 2009).
- ***Comprensión De Las Emociones De Los Demás:*** capacidad para percibir las emociones y sentimientos de los demás e implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales (expresiones verbales y no verbales de acuerdo a la población y la cultura en la que está inmersa) (Bisquerra, 2009).
- ***Conciencia De La Interacción Entre Emoción, Cognición y Comportamiento:*** los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción. Ambas partes pueden regularse a través de la cognición (razonamiento y conciencia). Por lo tanto, la emoción, la cognición y el comportamiento están en interacción continua (Bisquerra, 2009).

2. **Regulación Emocional:** Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

Tomando conciencia de la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento, desarrollando buenas estrategias de afrontamiento, como también la capacidad para autogenerarse emociones positivas. Dentro del proyecto, se abordan las siguientes microcompetencias:

- ***Regulación De Emociones Y Sentimientos:*** aceptación de las emociones y la necesidad de ser reguladas, haciendo énfasis en emociones de carga “negativa” (manejo de la ira, la frustración, el estrés, la ansiedad, aspectos relacionados con violencia y comportamientos de riesgo) (Bisquerra, 2009).

- ***Expresión Emocional Apropiable:*** Comprensión del impacto de la expresión emocional en las relaciones con otras personas (Bisquerra, 2009).
 - ***Habilidades De Afrontamiento:*** estrategias para manejar los retos y las situaciones de conflicto, gestionando las emociones que surgen. Esto implica, la aplicación de las estrategias de autorregulación para la gestión de intensidad y duración de los estados emocionales (Bisquerra, 2009).
 - ***Autogeneración De Emociones Positivas:*** capacidad para autogenerarse y experimentar de manera voluntaria consciente emociones de carga positiva (alegría amor, humor, fluir y disfrutar la vida). Teniendo la capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional y mejorar la calidad de vida (Bisquerra, 2009).
3. **Autonomía Emocional:** conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, en la que se encuentran: la autoestima, autoeficacia emocional, actitud positiva ante la vida, la responsabilidad y la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, como también la habilidad para buscar ayuda y recursos. En la formación se trabajan las siguientes microcompetencias:
- ***Autoestima:*** tener una imagen positiva de sí mismo y tener buena relación consigo mismo.
 - ***Responsabilidad:*** capacidad para responder por los propios actos y la toma de decisiones teniendo en cuenta la virtud de autonomía libertad y actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2009).

- **Actitud Positiva:** capacidad de adoptar una actitud positiva ante la vida. Mantener actitudes de amabilidad y respeto en las relaciones interpersonales siendo justo, caritativo y compasivo (Bisquerra, 2009).
 - **Autoeficacia Emocional:** percepción de que se es eficaz en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. Del mismo modo, la autoeficacia emocional hace referencia a aceptar la experiencia emocional y realizar cambios para regular las propias emociones en ciertos contextos determinados (Bisquerra, 2009).
4. **Competencia Social:** capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, implicando habilidades sociales básicas y elementos esenciales para la comunicación efectiva, respeto actitudes prosociales, asertividad, etc. Las subcompetencias a trabajar son:
- **Comunicación Receptiva:** capacidad para atender a los demás (comunicación verbal y no verbal) para recibir los mensajes con precisión (Bisquerra, 2009).
 - **Comunicación Expresiva:** Capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los pensamientos y sentimientos con claridad (verbal y no verbal), demostrando a los demás haber sido comprendidos (Bisquerra, 2009).
 - **Compartir Emociones:** conciencia del grado de inmediatez emocional, sinceridad expresiva y el grado de reciprocidad o simetría en la relación (Bisquerra, 2009).
 - **Asertividad:** capacidad para expresar los propios derechos, opiniones, sentimientos y límites, respetando a los demás, sus opiniones y derechos. Manteniendo de esta manera equilibrado el comportamiento entre la agresividad y la pasividad (Bisquerra, 2009).

- ***Respeto Por Los Demás:*** intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales, teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista que pueden surgir en una discusión (Bisquerra, 2009).
 - ***Capacidad Para Gestionar Situaciones Emocionales:*** Habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales, activando estrategias de regulación emocional colectiva. Es decir, la capacidad de inducir o regular las emociones en los demás (Bisquerra, 2009).
 - ***Prevención y Solución De Conflictos:*** Capacidad para identificar, anticipar o afrontar resolutivamente los conflictos sociales o problemas interpersonales, evaluando riesgos, barreras y recursos. Además, cuando se producen situaciones conflictivas, mantener la capacidad para afrontarlos de forma positiva aportando soluciones informadas y constructivas considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás (Bisquerra, 2009).
5. **Competencias Para La Vida Y El Bienestar:** capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales y de tiempo libre, facilitando experiencias de satisfacción o bienestar.
- ***Fijar Objetivos Adaptativos:*** capacidad para fijar objetivos a corto plazo (día, semana o mes) y otros a largo plazo (un año o varios años).
 - ***Toma De Decisiones:*** desarrollar mecanismos personales para la toma de decisiones asertivas, asumiendo la responsabilidad y considerando aspectos éticos, sociales y de seguridad (Bisquerra, 2009).

- **Buscar Ayuda Y Recursos:** capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia, accediendo a los recursos disponibles apropiados; teniendo en cuenta los propios derechos y deberes, asumiendo una actitud crítica, responsable y comprometida desde un sentido de pertenencia del contexto en el que se encuentra inmersa una persona (Bisquerra, 2009).
- **Bienestar Emocional:** capacidad para gozar de forma consciente el bienestar (emocional, subjetivo, personal y psicológico), procurando transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Construir el propio bienestar para contribuir activamente al bienestar de la comunidad (familia, amigos, sociedad), (Bisquerra, 2009).

Objetivos

Objetivo General

Implementar un programa de educación emocional que fortalezca competencias en: conciencia, regulación, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar; en padres y madres de estudiantes de primer semestre de una Universidad privada de Bogotá, Colombia.

Objetivos Específicos

- Diseñar y aplicar un programa de educación emocional a padres y madres de familia que permita fortalecer sus competencias emocionales.

- Educar en el desarrollo de las competencias emocionales parentales, favoreciendo el bienestar familiar.
- Evaluar la percepción e impacto en competencias emocionales que tienen los padres y madres de familia al participar en un programa de educación en competencias emocionales.

Método

Población y Muestra

La muestra es no probabilística, iniciaron 22 personas y 19 terminaron la formación. Los participantes tenían edades entre 39 a 64 años. 4 hombres, 14 mujeres y 4 parejas, quienes son padres y madres de estudiantes de primer semestre de diferentes programas de una Universidad privada de Bogotá. La mayoría de participantes residen en esta ciudad a excepción de una pareja (Ibagué) y una madre (Villavicencio).

La población se caracterizó por ser profesionales que trabajan alrededor de áreas de la salud, mercadeo, licenciaturas, ingenierías y comunicadores sociales. Así mismo, los programas académicos de sus hijos varían entre las siguientes facultades de la universidad: Medicina y ciencias de la salud (6 personas), Economía (1), Estudios Internacionales, Políticos y Urbanos (1), Facultad de creación (1), Escuela de Administración (4), Escuela de Ingeniería, Ciencia y Tecnología (1).

La convocatoria de la muestra se realizó una semana antes de comenzar la formación, se envió una pieza de divulgación con la información y el formulario de inscripción (Ver Anexo H e I) a 800 usuarios, los acudientes de estudiantes de primer semestre. Se dio plazo de cinco (5)

días para realizar la inscripción a la formación. Posteriormente, se convocó a las 35 personas inscritas e iniciaron 22. Es importante resaltar que el máximo de participantes para la formación era de 25 personas, debido a la cercanía que se esperaba tener con los asistentes y el sentido de pertenencia que se esperaba que ellos tuvieran con el programa.

Evaluación del programa

El diseño de la evaluación fue mixto paralelo, en donde se utilizaron como métodos cuantitativos el instrumento: “Cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB”, fundamentado en el modelo pentagonal de competencias emocionales propuesto por Rafael Bisquerra Alzina, el cual evalúa de manera integral las competencias emocionales en personas adultas en contextos educativos y formativos (Bisquerra y Saldaña, 2025).

Como método cualitativo, se implementó un registro de observación directa durante la formación, diligenciado por la practicante de psicología (Laura Nicole Núñez Sánchez), quién acompañó el proceso del programa como parte de sus funciones de practicante en el centro de educación emocional. Según Snajek (1990), esta técnica promueve la autocrítica, la reflexión personal, permite registrar vivencias, emociones y aprendizajes sobre las acciones realizadas. Su utilidad contribuye al trabajo colaborativo y profesional, facilitando el seguimiento y la supervisión de proyectos. (Luna, et al., 2022). Este diario integra las observaciones y comentarios sobre las sesiones (Ver Anexo J).

De igual forma, se llevaron a cabo encuestas mixtas, en las que después de cada sesión, los participantes calificaron su satisfacción sobre el aprendizaje adquirido y evaluaron la metodología y la conceptualización de cada competencia. (Ver Anexo K).

Es importante resaltar que la formación contó previamente con el permiso de la universidad para el abordaje dentro de sus instalaciones, el uso del nombre de la institución, ya que la intervención contó como parte de las acciones realizadas desde el centro de educación emocional. Como también, el uso de las bases de datos de los usuarios. A su vez, cada sesión contó con un breve cuestionario para el seguimiento del registro de asistencia encabezado por el uso y tratamiento de datos de cada participante, avalado por las normas de la universidad con fines académicos, en donde cada participante aceptó semanalmente (Anexo L).

Análisis de Información

- El cuestionario URIEEB se analizó teniendo en cuenta la t de student para muestras relacionadas, que determinó los posibles cambios significativos con respecto a las competencias emocionales antes y después de la intervención. Adicionalmente, se analizó el porcentaje por percentiles relacionados con los resultados de los participantes frente a cada competencia emocional.
- El diario de campo se analizó a través de análisis temático propuesto por Braun & Clarke (2006) que permite identificar y analizar datos cualitativos estableciendo temas y categorías de observación y análisis.
- El análisis de las encuestas de cada sesión, se realizó estableciendo datos cuantitativos sobre las preguntas cerradas y nuevamente analizando temas o categorías de temas para las preguntas abiertas.

Diseño Metodológico:

El enfoque metodológico de la formación estuvo representado por la propuesta de David Kolb (1984), sobre el aprendizaje experiencial. Este tipo de aprendizaje señala el rol activo del

estudiante, en donde a través de la experiencia directa y la observación, cada persona tiene la posibilidad de reflexionar, conceptualizar, experimentar y transformar la experiencia de manera personal y grupal. Esta apuesta del aprendizaje, refiere que cuando las personas enfrentan situaciones reales, desarrollan aprendizajes significativos, contextualizados y aplicables. Por consiguiente, el modelo de Kolb plantea un ciclo con dos fases y cuatro modos de aprendizaje:

1. Captar la experiencia: procesos de pensamiento inductivo, generado por experiencias concretas y abstractas, los cuales se relacionan con la experiencia vivida por cada participante. Los dos modos de aprendizaje son: experiencia concreta y conceptualización abstracta.
2. Transformar la experiencia: es el movimiento de la acción a la reflexión a través de un proceso de pensamiento deductivo. Los dos modos de aprendizaje son: experimentación activa y observación reflexiva (Bruna y Villarroel, 2020).

A su vez, durante la formación se llevaron a cabo ejercicios arte terapéuticos, varios autores refieren como herramienta el arte el arte para proyectar conflictos internos y ofrecer la posibilidad de resolverlos. De la misma manera, ejercicios con arte, posibilitan la expresión emocional, aportando seguridad y confianza en sí mismos, permitiendo aceptar y tomar decisiones para el manejo de situaciones emocionales. Es entonces el Arteterapia la fuente para comunicar a través de un medio diferente a la verbalización de lo que cada uno siente (López, 2004). Por lo tanto, centrado en la comprensión de los procesos de enseñanza-aprendizaje a partir de la vivencia directa de los participantes, se valora el aprendizaje en esta formación, como una construcción entre la experiencia personal, los conocimientos teóricos de la institución y la reflexión crítica de los participantes.

Por consiguiente, se contó con diversas fases de preparación y evaluación. Primero, se realizó la revisión de documentación existente y la elección de instrumentos. Se eligió la población y se realizó la convocatoria para la inscripción. A su vez, se estructuraron las sesiones y se dio inicio a la formación, en donde sesión tras sesión, se recogieron aprendizajes y se entregaron los insumos digitales para la consolidación de los mismos. Al finalizar, se evaluaron nuevamente para medir el impacto, se entregaron certificados de asistencia y se dio paso a la etapa de análisis de resultados, como también, se organizó la entrevista a realizar en modo episodio de podcast para completar la recolección de datos.

Descripción del Plan de Actuación:

La formación tuvo una duración de siete (7) sesiones una (1) vez por semana, de tres (3) a cuatro (4) horas, (23 horas de ejecución y 30 con preparación de material). Se llevaron a cabo 2 encuentros presenciales y 5 virtuales (para facilitar la asistencia de los participantes).

Comenzó con una sesión de contextualización de necesidades, del centro de educación emocional y del programa: *Raíces: educando con el corazón*. Así mismo, se abordó la teoría que fundamentó el programa. Es pertinente resaltar que cada sesión, desarrolló de manera teórico-práctica una competencia emocional desde diferentes actividades experienciales. Actividades organizadas desde el encuentro de bienvenida, en el cual se entregó el cronograma con fechas, horas y lugares estipulados para cada una. Igualmente, cada semana, los participantes recibieron un correo con el insumo digital (infografía) de la sesión trabajada durante la semana, información del siguiente encuentro y los materiales necesarios para el abordaje de las actividades. A continuación, se puede observar en la tabla 1 la descripción general de cada sesión y el detalle (Anexos A - G).

En cuanto a la infografía es importante resaltar que cada una hace referencia a los contenidos teórico-prácticos trabajados durante cada sesión, y al finalizar se hizo entrega del “kit raíces” insumo que contiene todas las infografías integradas con material complementario para poner en práctica en la familia (Ver Anexo M).

De la misma manera, 2 meses posteriores a la finalización de la formación, se grabó un episodio de podcast, en el cual, a modo de entrevista a uno de los participantes, se recogieron aprendizajes, retos de los aprendizajes en la práctica familiar y la implementación en la familia (Ver Anexo N).

Tabla 1

Descripción sesión a sesión:

No. Sesión	Nombre de Actividad	Objetivo	Actividad	Fecha y Hora
Sesión 1 Virtual	Bienvenida y presentación del programa	Dar a conocer la estructura, fechas y dinámica de la formación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer a los y las participantes. 2. Dar contexto de: necesidades y planteamiento del problema, centro de educación emocional y acciones para familias universitarias. 3. Explicación del cronograma y medios de comunicación semanal. 4. Preguntas orientadoras del espacio para recoger conocimientos previos sobre emociones y retos emocionales familiares. 5. Aplicación pre test (cuestionario de competencias) 	Sábado 1 de febrero de 2025 2 h

			emocionales URIEEB).	
Sesión 2 Presencial	Conciencia Emocional	Abordaje de la competencia teniendo en cuenta: la toma de conciencia de las propias emociones y de los demás, vocabulario emocional, a través de ejercicios teórico-prácticos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimiento del grupo presencial. 2. Abordaje de creencias sobre las emocionales. 3. Ejercicio experiencial a través de técnica de Arteterapia para conocer las emociones corporizadas a través de la cartografía a escala humana. 4. Identificación de creencias limitantes en la crianza de sus hijos/as. 5. Identificación de emociones de sus hijos/as a través de la silueta humana, identificando las creencias limitantes que no quieren replicar en su rol parental. 6. Abordaje teórico y conceptual de las emociones, los cambios en etapa de adaptación universitaria. 7. Construcción de preguntas abiertas para poner en práctica en la cotidianidad personal y familiar. 	Sábado 8 de febrero de 2025 4h
Sesión 3 Virtual	Regulación emocional	Favorecer un espacio de comprensión de la emoción, el pensamiento y el comportamiento, identificando y construyendo estrategias de	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad de mindfuleating para atención plena. 2. Ejercicio de identificación emocional (propia) en espacios del hogar. 3. Identificación de emocional de sus 	Martes 11 de febrero de 2025 3h

		regulación emocional propias y parentales.	<p>hijos/as en los espacios del hogar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ejercicio de comprensión de pensamientos y realidades, sobre situación emocional reciente en casa. 5. Socialización y psicoeducación de la regulación emocional. 6. Abordaje de técnicas y estrategias de regulación emocional propia y construcción de estrategias para la regulación conjunta dentro del hogar. 	
Sesión 4 virtual	Autonomía emocional	Sensibilizar sobre la autonomía emocional y estrategias para el fortalecimiento de sus habilidades en el rol parental.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptualización de la autonomía emocional, principales desafíos y competencia emocional 2. Ejercicio a través de terapias creativas “<i>el animal místico</i>” para reconocer las habilidades, destrezas y oportunidades de mejora de sus hijos/as. 3. Abordaje de la confianza y el rol de los padres en la autonomía de sus hijos/as universitarios. 4. Estrategias para fomentar la autonomía emocional en casa. 	Martes 18 de febrero de 2025 3h
Sesión 5 virtual	Competencia social	Fortalecer relaciones interpersonales a través de la comunicación receptiva, expresiva y	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abordaje teórico - práctico de la comunicación no violenta, bajo el modelo de Marshall Rosenberg (2013). 	Martes 25 de febrero de 2025 3h

		asertiva, permitiendo la gestión de situaciones emocionales mediante el respeto propio y de los demás.	2. Psicoeducación de estrategias de habilidades de comunicación a través del modelo pentagonal de Bisquerra (2009) y la experiencia previa que se tiene sobre el tema a través del contacto con estudiantes universitarios.	
Sesión 6 virtual	Competencia para la vida y el bienestar	Fortalecer relaciones interpersonales a través la toma de decisiones, búsqueda de recursos, y construcción de objetivos adaptativos para la vida y el bienestar emocional.	- Abordaje teórico-práctico sobre flexibilidad cognitiva, adaptación, manejo emocional en la toma de decisiones, comunicación asertiva en los acuerdos y límites y reconocimiento de redes de apoyo de los hijos/as.	Lunes 3 de marzo de 2025 3h (virtual)
Sesión 7 presencial	Autogestión, bienestar y cierre del proyecto	Promover un espacio de sensibilización sobre la resolución de conflictos y el bienestar emocional, reconociendo estrategias de autocuidado y cuidado de la familia identificando posibles aspectos a continuar mejorando en el transcurso de la vida	1. Abordaje la autogestión en casa, favoreciendo ajustes en la planeación y ejecución de metas. 2. Construcción de estrategias para la resolución de conflictos en familia. 3. Identificación de estrategias emocionales propias (antes y después de la formación), promoviendo la organización del kit de herramientas emocionales. 4. Aplicación final del cuestionario de	Sábado 15 de marzo de 2025 5h

		universitaria de sus hijos/as.		competencias emocionales URIEEB.	
			5.	Cierre del programa con objeto alusivo a la temática del proyecto y mensaje final de cada uno de sus hijos/as.	
Recursos Adicionales	Infografía posterior a cada sesión	Fortalecer aspectos importantes abordados en cada sesión.	-	Envío de infografía con aspectos importantes de la competencia y estrategias trabajadas.	Todas las semanas del proyecto
			-	Envío al finalizar la formación del “Kit Raíces”.	
Actividad adicional	Grabación de episodio de podcast	Recolección de información sobre la experiencia	-	Grabación de episodio de podcast para abordar y registrar la experiencia.	Mayo de 2025

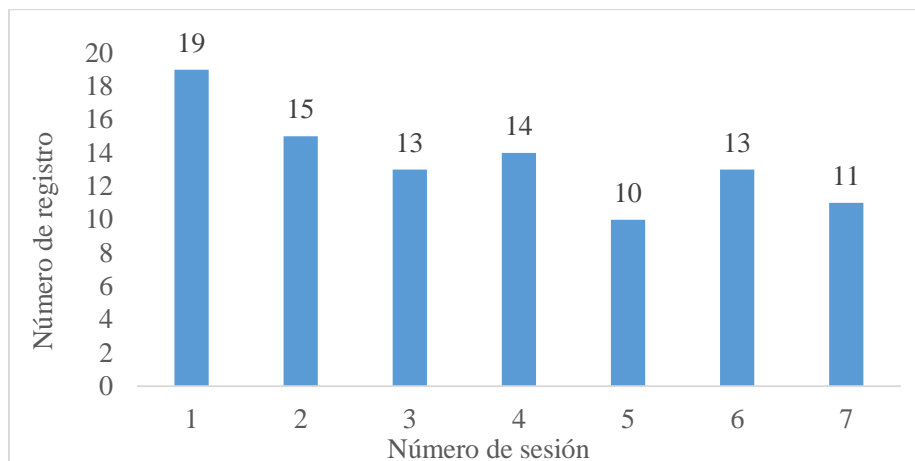
Fuente: Elaboración propia

Resultados

Durante cada sesión, se realizó un registro de asistencia a través de una encuesta. Se puede observar que, aunque iniciaron 22 participantes en la primera sesión, la encuesta fue contestada por 19 personas. Así mismo, las siguientes sesiones contaron con la asistencia de 10 a 15 personas por sesión (según el registro). Al finalizar, se hizo entrega de 19 certificados de asistencia, correspondientes a los participantes que completaron el 80% de las sesiones (Ver Anexo O).

Figura 1.

Registro de participantes por sesión



Nota: Datos recogidos de la encuesta de asistencia por sesión. Fuente: Elaboración propia

Teniendo en cuenta las siete (7) sesiones de duración del programa, se puede decir que todas siguieron el orden de las actividades previamente organizadas en los tiempos que se establecieron desde el inicio. La única modificación que se realizó fue en la sesión seis (6), la que cambió de día debido a la organización de las facilitadoras. Previamente, se les preguntó a los participantes y no tuvieron inconvenientes con el cambio. Por lo tanto, se llevó a cabo la sesión adecuadamente.

Ahora bien, en cuanto a los resultados, se puede decir que el cuestionario de competencias emocionales URIEEB, está compuesto por 50 ítems distribuidos en las cinco dimensiones del modelo pentagonal de Rafael Bisquerra Alzina, formulados en una escala tipo Likert que va de 0 (totalmente en desacuerdo) a 11 (totalmente de acuerdo). Esta escala permite captar con precisión la variabilidad de las respuestas y el autoconcepto emocional de cada persona evaluada. Teniendo en cuenta la aplicación pre test, se puede observar en (Ver Anexo P) en la tabla 1, que de las 21 personas que contestaron el cuestionario, 10 personas (47,6%) puntuaron “*muy alto*” el promedio de las 5 competencias emocionales, estando entre los percentiles: 81 – 99. otras 10

personas (47,6%) puntuaron “*alto*” el promedio de estas, entre percentiles: 61-80 y 1 persona (4,8%) “*moderado*” (41-60). Ningún participante puntuó bajos niveles de conciencia, regulación, autonomía, habilidades sociales y bienestar.

Ahora bien, en el post test, se puede observar en el mismo anexo, en la tabla 2, que de los 14 participantes que realizaron la prueba, 7 (50%) puntuaron “*muy alto*” y 7 (50%) “*alto*” en el promedio de las 5 competencias emocionales. Estando entre los percentiles 61-80 y 81-99. Ninguna persona puntuó moderado, ni bajos niveles en las competencias.

Así entonces, se puede observar en la tabla 2, que a partir de la aplicación de la prueba *t student* para muestras relacionadas, se pudo medir el impacto de la formación. Para poder comprender de una manera más clara la información y poder construir el análisis, se utilizó chatGPT, en donde se le pidió lo siguiente:

*“Hice un programa de inteligencia emocional a padres y madres de familia, en donde el objetivo fue fortalecer 5 competencias emocionales: conciencia, regulación, autonomía, habilidades sociales y bienestar. Para ello, apliqué un cuestionario en donde se midió pre y post test. Ahora, tengo en este momento los datos de los resultados según la competencia evaluada. Se aplicó *t student* para poder analizar los resultados. Ayúdame a comprender de manera más clara lo que estoy encontrando en los resultados”.*

En cuanto al análisis, se puede decir que de los puntajes obtenidos (de los 11 participantes que realizaron ambas etapas del test), los resultados evidencian que únicamente la competencia que presentó un cambio estadísticamente significativo ($p=0.043$) fue la competencia de regulación emocional (para mayor detalle ver el anexo R). Aunque en las demás competencias se observaron variaciones leves en las medias (como en autonomía emocional, conciencia

emocional y bienestar), estas no fueron estadísticamente significativas ($p > 0.05$). Del mismo modo, se puede observar que en cuanto a la competencia social (habilidades sociales), no se evidenció ningún cambio entre la medición del pre y el post, mostrando estabilidad en esta competencia o aún más, la necesidad de continuar trabajando en el desarrollo en la muestra elegida.

Tabla 2.

Prueba t de Student para muestras relacionadas por competencia emocional

Competencia emocional	Valor p	Significancia
Conciencia	0,749	No cambió
Regulación	0,043	Sí cambió
Autonomía	0,282	No cambió
Habilidades sociales	1	No cambió
Bienestar	0,738	No cambió

Nota. Se utilizó la prueba t de Student para muestras relacionadas. Se consideró un cambio significativo cuando $p < 0,05$. Fuente: Elaboración propia.

Estos resultados pueden dar cuenta de que los participantes que hicieron la formación, llegaron a ella con sus propios recursos y posiblemente competencias emocionales ya trabajadas en su experiencia parental. Sin embargo, el programa puede evidenciar la sensibilización de estas competencias debido a las variaciones que se encontraron en las mediciones, en las que, a través de los ejercicios, reflexiones y experiencias, los participantes pudieron afianzar y modificar conceptos, estrategias y prácticas que posiblemente contribuyeron al aprendizaje del grupo.

Ahora bien, estos resultados pueden complementarse de acuerdo con el diario de campo (o de observación) (Ver Anexo J). Se registraron las observaciones y comentarios de los participantes en las actividades que permiten consolidar los resultados. La elaboración del diario de campo, fue realizada principalmente por la estudiante practicante de Psicología, que acompañó todo el proceso de la formación. Para poder construir el análisis, se observaron las categorías que emergieron del discurso y las voces de la población con la que se trabajó, también se añadieron comentarios realizados por los participantes en las diferentes encuestas de satisfacción del programa. Por lo tanto, a través de la codificación y organización de la información, se construyeron 3 categorías principales:

Categoría 1: Gestión Emocional

Los participantes evidenciaron la capacidad de nombrar sus emociones desde la primera sesión: En la sesión 2 se comentó *“me siento frustrada, tengo muchas cosas encima en este momento de mi vida”* (madre 1). Otro padre mencionó: *“me cuesta trabajo disfrutar del ocio, me siento no productivo, eso me hace tener dificultad para expresar mis sentimientos”* (padre 1, sesión 2), del mismo modo, otra madre añadió: *“siempre he sido muy estricta con el orden, pero la pandemia me enseñó a que mi casa podía ser un parque de juegos para mis hijos, porque la felicidad está en la diversión y en que todos estés felices”* (madre 2, sesión 2). Esto evidencia la conciencia sobre sus propias emociones y vocabulario emocional apropiado para el contexto. Además, habilidades para reconocer las dificultades en su regulación emocional, por ejemplo, en otras actividades, varios de los participantes expresaron que les cuesta procesar sus emociones y tienden a acumularlas, generando impacto en su bienestar emocional y familiar. Sin embargo, al realizar actividades de atención plena como lo fue en este caso la respiración consciente y el

mindfuleating (técnica del mindfulness para alimentarse con atención plena), les permitió identificar, nombrar y tomar acción sobre la emoción desde miradas diferentes: *“el proceso de comer con atención plena, me ayudó a darle importancia a las emociones y que no pasen desapercibidas”* (madre 3, sesión 3). Se considera entonces, que las estrategias abordadas durante las sesiones en cuanto a la regulación emocional, dan cuenta del impacto significativo que tuvo para ellos y que posiblemente se estén poniendo en práctica en sus roles familiares.

Así mismo, parte de la conciencia y la regulación emocional, es poder observar y situar las emociones de manera corporizada y dentro del contexto, en donde a través de la actividad de situar emociones en lugares de la casa, los padres y madres se percataron de su gestión emocional y se cuestionaron acerca de la expresión emocional de sus hijos/as: *“veo como mi hijo suele expresar sus emociones en su cuarto... le cuesta expresarlas en otros lugares, me pregunto, como puedo ayudarlo a expresar y expresarnos su sentir”* (padre 2, sesión 3).

Esto evidencia la importancia de observar la emoción desde la triada: el sentir, el pensar y el actuar, para así, poder actuar desde miradas más compasivas, que contribuyan a la construcción del bienestar familiar, como lo menciona uno de los padres: *“es muy importante el manejo adecuado de las emociones, así las podemos tener en cuenta en el día a día”, “aprendí que debo mejorar cada día más, debo trabajar mis impulsos... debo continuar trabajando en mis emociones”* (Padre 3, sesión 7).

Categoría 2: Vínculo Paterno-Filial

Dentro de esta categoría, se pueden observar los grandes retos que los participantes mencionaron desde la primera sesión: *“Soy el proveedor de recursos, pero también quiero proveer amor, escucha, ánimo y nuevas experiencias”* (padre 3, sesión 2), en donde, además,

otros complementaron: *“no quiero ser una madre invasiva, quiero ir soltándolo, pero mantenerlo cerca a pesar de la distancia de ciudad”* (madre 2, sesión 2). Como también, *“espero poder acompañarla, comprenderla y enseñarle a ver la vida... quiero poder darle a mi hija herramientas”*.

Esto evidencia los retos desde el rol parental en este momento del ciclo vital, reconociendo el deseo de conocer formas de abordaje emocional, para poder brindarles bienestar a sus hijos/as. Para ello, es importante resaltar que, en diversas ocasiones, mencionaron el manejo emocional como habilidad obligatoria para la gestión de conflictos en casa, y para poder acercarse de manera “no intrusiva” en la relación con sus hijos/as, pero que, a su vez, los jóvenes sientan el apoyo permanente y estable de sus figuras parentales. Esto permite observar el propósito de querer mantener y fortalecer vínculos saludables en familia. Una de las madres, en la sesión 7 cierra la formación mencionando: *“he aprendido sobre estrategias que permiten canalizar mis emociones, ser más empática con mis hijas y mi esposo, es importante aprender a disfrutar el tiempo con mayor tolerancia”* (madre 4, Comunicación personal).

Así mismo, al finalizar la formación, se recogieron mensajes de gratitud de cada uno de los hijos/as de los participantes (anexo Q), en donde se encontraron respuestas relacionadas con la importancia del vínculo paterno-filial: *“Papa, gracias por tu esfuerzo, por apoyarme y entenderme en cada situación, por demostrarme siempre que el amor se construye con acciones (...) gracias por cada consejo y momento que te tomas para escucharme y guiarme”* (Hija 1, sesión 7).

Categoría 3: Comunicación Familiar

Dentro de esta categoría, los participantes manifestaron la necesidad de poder depositar la confianza en sus hijos/as y también de cultivarla, para que estos pudieran confiar también en ellos. De acuerdo con esto, refirieron la importancia de generar una comunicación clara y efectiva, en donde, además, los límites sean claros y se mantengan en las decisiones que se toman a nivel familiar. Un ejemplo, podría ser en las problemáticas cotidianas que suceden en los vínculos paterno – filiales en esta etapa:

“Mi hija menor quería ir a una discoteca. Yo respondí con un límite, pero no lo transmití de manera adecuada, más bien negativa... esto generó que ella se pusiera muy brava. Sin embargo, creo que es importante reflexionar sobre los límites que ponemos y aprender a ponerlos de manera más asertiva pero también estables” (madre 5, sesión 5).

Así mismo, se observa en esta categoría la importancia de las emociones dentro de la comunicación: *“tuve un conflicto con mi hijo, hubo una discusión y el cerró la comunicación poniendo una barrera”* (padre 2, sesión 5), este padre, por ejemplo, reconoce que utiliza en ocasiones excusas o prioriza actividades como formas de evitación del conflicto para afrontar diferentes situaciones emocionales.

De acuerdo con lo observado en las sesiones correspondientes a la competencia social y además los resultados obtenidos de la prueba en donde no hubo cambios significativos, se puede decir que fue de las temáticas más retadoras a trabajar, pues se observa una necesidad importante en temas de comunicación expresiva y receptiva, en donde los padres y madres puedan aprender y practicar más estrategias de manejo de situaciones emocionales con sus hijos. Esto se resume en uno de los comentarios obtenidos por una madre: *“la comunicación es un aspecto demasiado importante en cada momento de nuestra vida... y es clave para lograr de manera efectiva lo que*

queremos hacer, para apoyar tanto a nuestros hijos como a nuestra vida en general” (madre 6, sesión 7).

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se puede decir que la formación en competencias emocionales permitió sensibilizar sobre cada una de ellas, a modo de un acercamiento importante para el trabajo en familia. Sin embargo, es claro que para poder “desarrollar y fortalecer” las competencias, se necesita de más tiempo y más abordaje por competencia, lo que implica reestructurar futuras intervenciones.

De todos modos, los participantes mostraron afinidad y satisfacción con la sensibilización obtenida. En las tablas 3 y 4, se pueden observar los resultados obtenidos de la satisfacción de las sesiones y la pertinencia de la metodología implementada.

“Es muy interesante aprender a manejar nuestras emociones y poner en práctica las actividades de bienestar no solo con nosotros mismos sino con nuestros hijos y todas las personas que están a nuestro alrededor (...) Nos hace pensar y reflexionar acerca de cómo se pueden gestionar y solucionar problemas que se hubieran podido evitar” (madre 7, sesión 3).

Tabla 3:

Satisfacción de sesiones

No. Sesión	Sesión	Votos	Muy satisfecho/a	satisfecho/a	Neutral	Insatisfecho/a	Muy insatisfecho/a
2	Conciencia	15	15	0	0	0	0
3	Regulación	13	13	0	0	0	0
4	Autonomía	8	8	0	0	0	0
5	Competencia social (1)	10	7	3	0	0	0
6	Competencia social (2)	5	3	2	0	0	0
7	Habilidades para la vida y bienestar	13	10	2	0	0	0

Nota: Elaboración propia a partir de los resultados de la evaluación de la satisfacción por sesión en la formación de competencias emocionales. Se utilizó una escala de Likert de 5 puntos (1 = Muy insatisfecho/a, 5 = Muy satisfecho/a). Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4

Pertinencia metodológica

No. Sesión	Sesión	Votos	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
2	Conciencia	15	15	0	0	0	0
3	Regulación	13	13	0	0	0	0
4	Autonomía	8	8	0	0	0	0
5	Competencia social (1)	10	8	2	0	0	0
6	Competencia social (2)	5	2	3	0	0	0
7	Habilidades para la vida y bienestar	13	13	0	0	0	0

Nota: Elaboración propia a partir de los resultados de la evaluación de la pertinencia metodológica por sesión en la formación de competencias emocionales. Cada participante valoró la sesión correspondiente en una escala de Likert de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo). Fuente: Elaboración propia.

Otros resultados para integrar con la satisfacción, son los datos obtenidos en la encuesta anónima de percepción de la totalidad de la formación en la tabla 5. Se evidencia la satisfacción y las posibles mejoras a futuro para darle continuidad a la construcción de espacios de aprendizaje parental para el fortalecimiento de competencias emocionales: *“es excelente como lo tienen organizado, muy importante seguir replicándolo para otros padres”* (participante, sesión 7).

Igualmente: *“importante seguir replicándolo, pero algunas sesiones podrían partirse en varias, así no quedan tan intensas”* (participante, sesión 7). *“Quisiéramos más cursos que nos*

puedan apoyar con herramientas para apoyar el camino de nuestros hijos y fortalecernos como seres humanos y padres” (participante, sesión 7).

Tabla 5

Satisfacción de la formación

Indicador	No. Votos	Muy satisfecho/a	Satisfecho/a	Neutral	Insatisfecho/a	Muy insatisfecho/a
Claridad de las competencias abordadas	14	12	2	0	0	0
Pertinencia del objetivo de la formación vs la ejecución	14	10	4	0	0	0
Satisfacción de metodologías implementadas	14	11	3	0	0	0

Nota: Elaboración propia a partir de la satisfacción de la formación, en cuanto a la evaluación de: la claridad de las competencias, la coherencia y pertinencia del objetivo y la pertinencia metodológica implementada en la formación. Cada participante valoró la sesión correspondiente en una escala de Likert de 5 puntos (1 = Muy insatisfecho, 5 = Muy satisfecho). Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

Con respecto al objetivo general de Implementar un programa de educación emocional que fortalezca competencias en: conciencia, regulación, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar; en padres y madres de estudiantes de primer semestre de una Universidad privada de Bogotá – Colombia. Se puede decir que, al observar variaciones en la mayoría de las competencias (conciencia, regulación, autonomía y bienestar), se podría decir que en parte se cumplió con el objetivo. Sin embargo, es importante resaltar que, para ser un programa de fortalecimiento de competencias, es esencial el entrenamiento continuo

de cada competencia emocional (aspecto que no se dio en esta formación), porque en cada sesión se trabajó una competencia en específico. Lo que significa, que el programa más allá del “fortalecimiento”, hizo énfasis en la sensibilización de competencias emocionales, en donde a través de la construcción de cada sesión, se desarrollaron espacios de conciencia, conocimiento y reflexión crítica sobre estas; a través de prácticas y construcciones grupales que favorecieron en primera instancia los recursos con los que ya venían los participantes, como también, el abordaje de estrategias para la implementación en casa. Por lo tanto, el programa cumplió con el objetivo de ser una intervención que promueve la sensibilización de competencias emocionales. La cual, al ser la primera versión, se considera un gran primer paso para generar conciencia y reflexión sobre estos temas.

Teniendo esto en cuenta, se puede observar que, al diseñar y aplicar un programa de educación emocional en padres y madres de familia, una de las competencias más desarrolladas fue la regulación emocional como se pudo evidenciar en los resultados. Esto se puede relacionar a que, en cada sesión, se concentró en los recursos de cada participante y se construyeron constantemente diferentes estrategias de autogestión y manejo emocional en la familia, lo que se podría decir que fue la competencia más entrenada durante el proceso. A su vez, es importante tener en cuenta el reto de garantizar más estrategias de sensibilización y de entrenamiento en la competencia social, que fue la que menos tuvo diferencias significativas según los resultados.

Esto se relaciona con las habilidades sociales, la gestión de situaciones emocionales en la familia, comunicación y límites, aspectos que, durante el proceso, se evidenció que, aunque los participantes tienen varios recursos, en algunas situaciones tiende a dificultarse el mantenimiento de los límites, acuerdos y normas en casa, generando bastante flexibilidad en el vínculo y

posiblemente menor autonomía en los jóvenes. Esto podría pensarse en relación con la dificultad que algunos/as estudiantes presentan en sus relaciones interpersonales (con pares, docentes y sus figuras parentales) en el transcurso de la universidad (información obtenida desde la experiencia profesional en el trabajo con los estudiantes). Se considera entonces, que esta competencia merece mayor abordaje y entrenamiento para poder implementarla en la familia y pueda existir mayor equilibrio entre “la flexibilidad y la firmeza” en el rol parental.

Ahora bien, en cuanto al objetivo esperado sobre la educación en el desarrollo de las competencias emocionales parentales, favoreciendo el bienestar familiar, se puede observar en los resultados el cumplimiento. Pues los comentarios manifestados por los participantes evidencian la satisfacción con la formación y la importancia de continuar el proceso de aprendizaje en futuros encuentros. Del mismo modo, se puede observar su percepción sobre el espacio como un lugar emocionalmente seguro, en donde además de aprender estrategias de manejo emocional y bienestar en la familia, reconocer sus recursos como padres y madres, también pudieron sentirse reconocidos por pares, por la universidad y por sus hijos/as. Estos últimos, al finalizar la formación, a modo de sorpresa, enviaron mensajes de gratitud a los participantes, dando paso a emociones placenteras y reconocimiento por su rol parental, incrementando a su vez el bienestar.

De la misma manera, para futuras extensiones de la formación, se podría pensar en llevar a cabo sesiones o incluso formaciones de familias, en donde también sean incluidos los jóvenes. Esto, aunque tendría otro tipo de retos (pues sería un escenario en donde se trabajaría con roles diferentes y diferentes emociones familiares). también podría contribuir al entrenamiento de estas competencias, que igualmente podría llevar a tener resultados beneficiosos para el bienestar

familiar y a la vez, promover el desarrollo de herramientas a los jóvenes, apoyándoles de esta manera a la construcción y manejo de sus relaciones interpersonales en la familia.

Ahora bien, en cuanto a la evaluación de la percepción y el impacto en competencias emocionales que tienen los padres y madres de familia al participar en un programa de educación en competencias emocionales, se puede decir que se cumplió adecuadamente el objetivo, pues constantemente se identificaron los aprendizajes obtenidos, la percepción de las metodologías y la claridad de los aspectos trabajados. Así mismo, con respecto a la experiencia metodológica, se puede decir que las actividades realizadas permitieron que los participantes se sumergieran en ellas y de esta manera poder integrar y reflexionar sobre el conocimiento. A su vez, tener sesiones presenciales, pero en su mayoría virtuales, permitió que la asistencia se mantuviera en el transcurso del proceso. Pues para unos padres y madres de familia no es tan accesible poder asistir presencialmente en cada encuentro (sobre todo aquellos que se encuentran en otras ciudades).

Ahora bien, un ajuste importante a tener en cuenta en futuras acciones, es trabajar cada competencia por separado, para que de esta manera pueda sumergirse en un entrenamiento adecuado de cada una de ellas y así los participantes puedan aprender el saber hacer de ellas e implementarlas en la familia. Con esto, los resultados de la evaluación podrían evidenciar mayor impacto y garantizar aún más la consolidación de las competencias y su puesta en práctica en el hogar. De la misma manera, con esta adecuación podría revisarse el tiempo estipulado para cada sesión, puesto que, 3 a 4 horas por sesión, requería de bastante información y dificultades en la atención focalizada por parte de los participantes durante todo el encuentro. Por lo que, fracturar

las sesiones, generaría mayor concentración, menos sensación de cansancio y a su vez posiblemente mayor aprendizaje.

Ahora bien, dentro de otros retos importantes, se encuentra la asistencia de otros padres y madres que carezcan de estas competencias, si bien siempre se puede continuar mejorando, los participantes de esta primera versión de la formación, fueron personas que tienen bastantes habilidades emocionales, por lo que se cree que el interés en la participación, se relaciona con la presencia del conocimiento y experiencia en la práctica familiar. Por lo que un reto es poder llegar a más familias, sobre todo aquellas que necesitan de estas habilidades y competencias. Para ello, se podría pensar en hacer más estrategias digitales de sensibilización, para poder llegar a más personas y generar inquietudes sobre estos temas familiares. Así, en el momento de realizar más formaciones, se podría contar con mayor asistencia por parte de estas figuras parentales.

Así mismo, una estrategia para esto podría pensarse desde la integración al comité de salud mental en la universidad, como un “requisito”. A los procesos del comité entran estudiantes que deben cumplir con ciertas acciones y adecuaciones para poder mejorar su bienestar integral y continuar satisfactoriamente con tránsito universitario. Entonces, se considera como una opción, poder tener en cuenta a sus familiares en estas formaciones, para que puedan tener mayores herramientas de acompañamiento emocional en el proceso de ajuste de sus hijos/as pertenecientes al comité. De esta manera se podría garantizar el acercamiento a otras familias pertenecientes a la universidad.

Por lo tanto, se puede decir que se cumplen los objetivos de generar un espacio de aprendizaje bilateral, en donde todos los frentes implicados (familias y universidad) aportaron al

conocimiento desde su experiencia, lo que además de enriquecer el espacio, generó red de apoyo parental, personas que merecen ser reconocidas y cuidadas, en donde puedan sentirse parte de la universidad y desarrollar un sentido de pertenencia con todas las personas que conocieron en este lugar, pero sobre todo, poder conectar con su rol parental desde miradas más compasivas consigo mismos y con sus hijos/as.

Valoración Personal

En cuanto a la valoración personal, considero en primer lugar que es importante la cercanía a las familias por parte de las instituciones educativas. Se tiende a pensar que al entrar a la universidad los jóvenes son más autónomos y “deben resolver todo solos”, sin embargo, el acompañamiento familiar es un apoyo esencial para el desarrollo integral de una persona. Al mantener programas familiares (como sucede en los colegios), adaptando las dinámicas de acuerdo con la edad y el contexto, se podría generar mayor apoyo a la juventud y al fortalecimiento de vínculos familiares saludables.

De la misma forma, considero que esta primera formación fue la apertura de un camino bastante largo, en el que una vez entramos en él, vamos observando recursos y experiencias que enriquecen el camino, pero también necesidades importantes a abordar. Es un proceso construido por raíces, en donde unas son más estrechas, más flexibles, más cortas, más largas, incluso, unas con mayor desgaste que otras; raíces que tienen historias de vida diferentes y que el objetivo está en poder proporcionarles posibilidades de ver realidades desde otras miradas, que les permita a estas raíces: soltar, confiar y transitar su mundo emocional de maneras distintas a lo que posiblemente les enseñaron en su historia de vida. Estas raíces son ellos, los padres, las madres y

todos aquellos familiares que se hacen cargo del cuidado de los jóvenes. Son quienes merecen y necesitan comprender sus emociones, gestionarlas y de esta manera ser modelo para estas plantas (sus hijos/as) que nacen, crecen y durante su vida, continúan nutriéndose de ellos para poder resolver las demandas que trae cada etapa de su vida.

Agradezco a la Universidad en donde se llevó a cabo la formación, a la maestría en Inteligencia emocional y bienestar, la Rieeb (Red Internacional de Educación Emocional) y a todas las personas que hicieron parte de este proyecto, por los aprendizajes y espacios generados para realizar este proceso. Considero que el programa fue esencial en mi proceso de aprendizaje y crecimiento profesional, pues me dio la oportunidad de reconocer habilidades y oportunidades de mejora, como también, observar, inquietarme, y emprender un camino que me invita a continuar mejorando para poder generar mayor cercanía e impacto en la población familiar, población que merece reconocimiento, apropiación de su rol y acompañamiento necesario para generar mayores recursos emocionales a las generaciones de jóvenes que están formándose como profesionales y que a futuro serán quienes puedan generar impacto emocional en sus trabajos y sus propias familias.

Referencias

- Anicama, J. G., Briceño, R. A., Villanueva, V. A., Pizarro, R. A., & Campos, N. V. (2018). Dependencia emocional y satisfacción familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Acta Psicológica Peruana*, 2(2), 326–352.
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/135>
- Aparisi, D., Delgado, B., Gomis., N., León, M.J., & Roig-Vila, R. (Eds.). (2019). La adaptación a la universidad y su relación con factores psicoemocionales y sociales. En R. Roig-Vila (Ed.), *Investigación e innovación en la Enseñanza Superior. Nuevos contextos, nuevas ideas* (pp. 124-131). Octaedro.
- Bernal Martínez de Soria, A. (2010). Psicología positiva de la vida y los programas de intervención en la familia para promover competencias sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 25–34.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456198>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
<https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/02-Psicopedagog%C3%ADa-de-las-emociones.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R., y Saldaña, C. (2025). Características psicométricas del cuestionario URIEEB de competencias emocionales. Documento inédito del cuestionario “ad experimentum”. RIEEB-Universidad del Rosario.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Bruna J., D., & Villarroel H., V. (2020). Aprendizaje experiencial. Universidad del Desarrollo.
https://practicaspedagogicaspsicologia.udd.cl/files/2020/11/plantilla5_a_experiencial.pdf
- Bulás, M., Corona, M. G., & Ramírez, A. L. (2020). Relevancia de las competencias emocionales en el proceso de enseñanza-aprendizaje a nivel de posgrado. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(39), 57-73.
<https://www.scielo.cl/pdf/rexe/v19n39/0718-5162-rexe-19-39-57.pdf>
- Cuenca Sastre, M. (2024). *Propuesta de intervención socioeducativa orientada a mejorar las habilidades socioemocionales del alumnado de secundaria*. (Trabajo de fin de máster, Universitat de les Illes Balears). Repositorio Institucional UIB.
<https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/169178>
- Garrido, M. (2020). *Seis sombreros para pensar*. Universitat Oberta de Catalunya.
<https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/144706/4/Seis%20sombros%20para%20pensar.pdf>
- Gottman Institute. (s.f). *Parenting*. The Gottman Institute. <https://www.gottman.com/parenting/>
- Guerrero, C. & Ortiz, D., (2023). *Herramienta práctica, incorporando emociones en el aula*. REMA: Redes Educativas para la Mejora de Aprendizajes. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://fundacionluksic.cl/content/uploads/herramienta-rema-1.-incorporando-las-emociones-en-el-aula-2.pdf>
- López, B (2004). *Arte terapia, otra forma de curar*. Centro Superior de Estudios Universitarios – La Salle.
- Luna-Gijón, G., Nava Cuahutle, A. A., & Martínez-Cantero, D. A. (2022). El diario de campo como herramienta formativa durante el proceso de aprendizaje en el diseño de información. *Zincografía*, 6(11). <https://doi.org/10.32870/zcr.v6i11.131>
- Muquis, K. (2022). Inteligencia emocional (Salovey y Mayer) y aprendizaje social en estudiantes universitarios. *Res non verba: Revista científica*, 12(2).
<https://revistas.ecotec.edu.ec/index.php/rnv/article/view/654/447>

Rosenberg, M. B. (2013). *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*. Editorial Planeta.

<https://c15208330.ssl.cf2.rackcdn.com/uploads/public/3f3a23b05a0dcb7e26f24fb69a9d899b.pdf>

Ruvalcaba Romero, N., Gallegos, J., Villegas, D., & Lorenzo, M. (2013). Influencia de las habilidades emocionales, los estilos de comunicación y los estilos parentales sobre el clima familiar. *Revista de Investigación y Divulgación*, 1(1):

<https://www.researchgate.net/publication/273381411>

Salgado, M. L., Naranjo, C. M., Rodríguez, M. A., & Zapata, A. (2024). Salud mental en jóvenes universitarios: Reflexiones sobre familia, cuerpo y emociones. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(3), 1-28.

<https://doi.org/10.11600/rlcsnj.22.3.6640>

Anexos

Anexo A Sesión Bienvenida

Actividad	Objetivo	Modalidad y horas
Envío de correo de bienvenida con el link de encuentro (pre sesión)	Información vía correo electrónico para la sesión 1.	2 horas (virtual) Sábado 1 de febrero de 2025 (8:00am a 10:00am).
Bienvenida al espacio	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la profesional - Bienvenida al primer ciclo de formación en competencias emocionales a padres, madres y acudientes familiares. - Explicación del centro de educación emocional. - Justificación del por qué se crea el programa. - Presentación de cada integrante (nombre, algo por lo que sientan gratitud). - Preguntas abarcadoras y conversación en grupo sobre conocimientos previos de las emociones y funciones dentro del hogar. 	35 min
Contexto de teoría de las competencias emocionales desde el modelo pentagonal de Rafael Bisquerra	<p>A través de una presentación se da contexto de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué son las competencias emocionales - Cuáles son las competencias y habilidades 	15 min

	que se darán a conocer dentro de la formación.	
Lectura de acuerdos del transcurso de la formación	Se muestra presentación con las fechas y modalidades de cada taller. - Las sesiones virtuales podrán grabarse si es solicitado por los participantes. Preferible si pueden asistir a las presenciales (metodología presencial). - Para tener el certificado de asistencia, los participantes deben asistir al 80% de las horas del proyecto (16 horas). - Se explica el porqué de la modalidad de las sesiones (virtual para su comodidad, pero la cercanía y el trabajo colectivo es importante para la formación).	5 min
Test (competencias emocionales y preguntas)	Espacio para que los participantes completen la prueba de competencias emocionales RIEEB.	30 min
Envío de correo electrónico con fechas de cada encuentro.	Posteriormente al encuentro se hace envío del cronograma y modalidades del proyecto.	

Anexo B Sesión Conciencia Emocional

<i>Actividad</i>	<i>Descripción</i>	<i>Duración</i>	<i>Materiales</i>
Llegada, bienvenida y apertura del espacio	Tener un tiempo de llegada al espacio, lectura del QR, escribir nombres para la identificación de cada participante. Bienvenida a facilitadora del espacio y apertura de la actividad.	8:00am – 8:20am	NA

Ejercicio arteterapéutico para el abordaje de la competencia emocional	<p>Los padres deben identificar los mitos y creencias en torno a las emociones desde que eran niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socialización colectiva. - Silueta humana e identificar las emociones que observan en sus hijos/as. - Identificar los mitos que tienen sobre las emociones y han venido pasando a sus hijos/as para ser conscientes de los cambios que se pueden generar. - Socialización grupal del ejercicio. 	8:20am – 10:30am	Hojas blancas, revistas, tijeras, marcadores, esferos, entre otras.
Receso	Receso	10:30 – 11:00am	Receso
Abordaje teórico acerca de las emociones, la competencia emocional y estrategias para su abordaje	<p>Abordaje de conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué es la emoción -Cuál es la función - Emociones (adaptativas y desadaptativas) - Cambios en circunstancias de la vida que generan emociones. - Explicación de emociones que surgen en los cambios a la vida universitaria y como esto genera emociones en los hijos. - Emociones en ellos mismos tras este cambio del ciclo vital. - Qué es la conciencia emocional y la importancia de ella en 	11:00am-12:00m	Rueda de las emociones, presentación, rueda de la vida para la explicación de cambios en el ciclo de vida.

	la cotidianidad y en los cambios del ciclo de vida.		
	- Construcción colectiva de preguntas abiertas para favorecer la comunicación abierta y fortalecimiento de la conciencia emocional en la familia.		
Envío de la infografía y cronograma de actividades	Se envía resumen de la sesión y aspectos claves de la competencia emocional y las estrategias abordadas.	Posterior a cada sesión	Insumo digital

Anexo C Sesión Regulación Emocional

<i>Actividad</i>	<i>Descripción</i>	<i>Duración</i>	<i>Materiales</i>
Percepciones de los participantes acerca de la práctica de la competencia de conciencia emocional durante los días anteriores.	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de QR de ingreso a la sesión. - Se les pregunta a los participantes sobre la identificación de sus emociones en sus respectivos contextos familiares y personales. 	6:10pm – 6:20 pm	NA
Ejercicio de atención plena con alimento. (mindfuleating)	- Promover un espacio de mindfulness que permita a los participantes centrar su atención en las características de un objeto alimenticio.	6:20pm – 6:30pm	Alimento pequeño que les guste a cada uno
Ejercicio de cartografía del hogar e identificación emocional en cada espacio de la casa.	- Cada integrante debe dibujar un mapa de su casa con los espacios. Debe ser descriptiva y clara para cada participante y que pueda visualizarse de manera amplia.	6:30pm-7:30pm	<ul style="list-style-type: none"> - Papel - Colores - Marcadores - Esferos - Rueda de las

	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones que percibe en cada área de su casa y como las regula dentro ella. - Identificación emocional de sus hijos/as en el hogar, como expresan o hacen uso emocional de los espacios de la casa. - Socialización 		emociones
Receso	Receso	7:30pm – 7:45pm	Receso
Aspectos teóricos sobre la regulación emocional.	<p>Se da el abordaje teórico de la competencia de regulación emocional, comprendiendo la relación entre los tres componentes de la regulación (emoción, pensamiento, comportamiento), comprendiendo que siempre hay un desencadenante en las situaciones y consecuencias de las acciones de manejo.</p> <p>Ejercicio introspectivo reconociendo lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Situación (que estaba sucediendo, con quien estaba, que hizo, que hice... el desencadenante). 2. Qué emoción o emociones se sintieron en el momento. 3. Qué pensamientos surgieron ante esa situación (racionales o irracionales). 4. Como manejé la situación o cual fue el comportamiento que utilicé. 	7:45pm a 8:45pm	Presentación <ul style="list-style-type: none"> - Hojas - Esferos

	<p>Identificar de esos pensamientos los que están y no en el control de cada persona.</p> <p>Al finalizar si algún participante/s quieren compartir la experiencia.</p>		
Estrategias de regulación emocional a través del modelo pentagonal de Rafael Bisquerra	Teóricamente se abordan estrategias de manejo del estrés, la rabia y la tristeza (ejercicios de mindfulness, respiración consciente, ejercicios de tiempo fuera para manejo de situaciones emocionales intensas, llevar la emoción a una actividad (caminar, correr, escribir, ejercitarse, desahogarse con otra persona ajena a la situación, respirar, arte, etc.). Escribir, tener un diario emocional, identificar la tristeza y la soledad, que está en mi control y que no, entre otras.	8:45pm – 9:00pm	Presentación
Envío de la infografía y cronograma de actividades	Se envía resumen de la sesión y aspectos claves de la competencia emocional y las estrategias abordadas.	Posterior a cada sesión	Insumo digital

Anexo D. Sesión Autonomía Emocional

<i>Actividad</i>	<i>Descripción</i>	<i>Duración</i>	<i>Materiales</i>
Bienvenida al espacio	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de QR de ingreso a la sesión - Presentación de facilitadora de la sesión: Ana Karina Sierra Rodríguez 	6:10pm – 6:15pm	Presentación
Abordaje teórico de la autonomía emocional y sus habilidades	Conceptualización de la autonomía emocional, principales desafíos y	6:15pm – 6:30pm	Presentación por Ana Karina Sierra (psicóloga Estudiantil)

	habilidades de la competencia: <ul style="list-style-type: none"> - Autoestima - Automotivación - Autoeficacia emocional - Responsabilidad emocional - Análisis crítico de normas sociales 		
Ejercicio arteterapéutico	<ul style="list-style-type: none"> - Los participantes deben hacer “el animal místico”, creación identificando las habilidades, destrezas, fortalezas y debilidades de sus hijos/as. - Socialización de creación de cada participante. 	6:30pm – 8:00pm	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas - Colores - Lápiz
Receso	Receso	8:00pm – 8:15pm	Receso
Abordaje de estrategias para fomentar la autonomía en el hogar	Abordaje de la confianza y el rol de los padres en la autonomía de sus hijos/as universitarios.	8:15pm – 9:00pm	Presentación
Envío de la infografía y cronograma de actividades	Se envía resumen de la sesión y aspectos claves de la competencia emocional y las estrategias abordadas.	Posterior a cada sesión	Insumo digital

Anexo E. Sesión Competencia Social

Actividad	Descripción	Duración	Materiales
Bienvenida al espacio	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de QR de ingreso a la sesión - Presentación de facilitadora de la sesión: Yuly Andrea Barreneche López 	6:10pm – 6:15pm	Presentación

Abordaje teórico de los componentes de la comunicación no violenta (Marshall Rosenberg, 2013).	Revisión teórico - práctica de la comunicación no violenta: <ul style="list-style-type: none"> - Expresión de emociones - Comunicación receptiva - Comunicación efectiva - Empatía y asertividad 	6:15pm – 8:20pm	Presentación por Yuly Andrea Barreneche López (Fonoaudióloga)
Receso	Receso	8:20pm – 8:30pm	Receso
Abordaje teórico - práctico de la competencia social desde el modelo pentagonal de Rafael Bisquerra (2009)	Revisión teórico-práctica de la competencia social Aspectos para tener en cuenta en el clima familiar, teniendo en cuenta la edad, el cambio, la necesidad de privacidad, los límites claros, las consecuencias de las decisiones, entre otras.	8:30pm – 9:00pm	Presentación
Envío de la infografía y cronograma de actividades	Se envía resumen de la sesión y aspectos claves de la competencia emocional y las estrategias abordadas.	Posterior a cada sesión	Insumo digital

Anexo F. Sesión Competencia Para La Vida Y El Bienestar

Actividad	Descripción	Duración	Materiales
Bienvenida al espacio	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de QR de ingreso a la sesión - Presentación de facilitadora de la sesión: Alexandra Zambrano (Psicóloga Estudiantil) 	6:10pm – 6:15pm	Presentación
Abordaje de aspectos emocionales y explicación de la competencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de conciencia plena como apertura del espacio - Abordaje de metáfora de “la maleta”, que emociones, 	6:15pm – 8:00pm	Presentación por Alexandra Zambrano (Psicóloga estudiantil)

pensamientos y formas de gestionarlas llevamos dentro de ella y como se relaciona esto con el autocuidado

- Explicación teórica de la competencia emocional y sus habilidades (Bisquerra, 2009).
- Ejercicio práctico para abordar el concepto de flexibilidad cognitiva a través de dibujo con mano dominante y no dominante.
- Abordaje teórico - práctico de la flexibilidad cognitiva y la toma de decisiones, enfatizando en la importancia de tomar acción sobre la decisión y evitar únicamente quedarse en la decisión, regulando emociones intensas como el miedo.
- Roles de padres y cuidadores, enfatizando en la importancia de los límites y acuerdos en familia.
- Comunicación efectiva y asertiva, utilizando estrategias para el abordaje colectivo y evitar juicios personales.

Receso	Receso	8:00pm 8:15pm	Receso
Abordaje de aspectos emocionales y explicación de la competencia emocional.	- Abordaje de la búsqueda de recursos personales y colectivos para la construcción de redes de apoyo en situaciones aflictivas: Manejo de emociones y pensamientos, tolerancia	8:15pm – 9:00pm	Presentación

	<p>a la frustración, mejores elecciones y decisiones, visión más favorable de la vida, tranquilidad emocional, presencia del momento presente, aumento de acciones valiosas y enriquecedoras, reconciliación personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de las redes de apoyo de sus hijos para la conciencia sobre los grupos y personas de quienes se rodean los jóvenes. - Ejercicio práctico del “corazón arrugado” para el cierre de las competencias y construcción del bienestar emocional. 		
Envío de la infografía y cronograma de actividades	Se envía resumen de la sesión y aspectos claves de la competencia emocional y las estrategias abordadas.	Posterior a cada sesión	Insumo digital

Anexo G. Sesión Autogestión, Bienestar Y Cierre Del Proyecto:

Actividad	Descripción	Duración	Materiales
Bienvenida al espacio	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de QR de ingreso a la sesión - Presentación de facilitadora de la primera parte de la sesión: Claudia Marcela Corredor 	8:10am	Presentación
Abordaje teórico de manejo del tiempo en casa.	- Psicoeducación sobre el manejo del tiempo y estrategias de regulación para la planeación de metas y objetivos.	8:10am – 9:45am	Presentación por Claudia Marcela Corredor (Fonoaudióloga)

Resolución de conflictos a través del método los 6 sombreros para pensar de Edward de Bono (Garrido, 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Se plantean unos casos para la solución de conflictos y en grupos deben pensar la situación de acuerdo con el sombrero que tienen. Con ello, se deben tomar soluciones colectivas al respecto de la situación. - <i>Sombrero rojo</i>: análisis desde la emoción - <i>Sombrero amarillo</i>: aspectos positivos de la situación. - <i>Sombrero negro</i>: aspectos negativos de la situación. - <i>Sombrero blanco</i>: información objetiva de la situación. - <i>Sombrero verde</i>: nuevos enfoques (creativos). - <i>Sombrero azul</i>: representa el panorama general (el líder que toma la decisión bajo lo analizado). 		
Identificación de estrategias de autocuidado y abordaje emocional en el hogar	<p>Identificación de estrategias emocionales propias (antes y después de la formación), promoviendo la organización del kit de herramientas emocionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio mapa de estrategias: los participantes deben integrar los conceptos aprendidos con las estrategias obtenidas a través de su experiencia parental. - Compromisos en su rol de padres/madres. 	9:45am – 11:00am	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas - Marcadores - Post - it

	<ul style="list-style-type: none"> - Compromisos consigo mismos. - Ejercicio colectivo con los compromisos. - Explicación teórica - práctica de la competencia emocional trabajada. 		
Receso	Receso	11:00am – 11:15am	Receso
Implementación de prueba de competencias emocionales RIEEB	<ul style="list-style-type: none"> - Implementación de la prueba (a modo de post test). - Abordaje a modo de post test cuestionario cualitativo para la percepción de metodología implementada en el proyecto. 	11:15am – 12:00m	Actividad digital
Entrega de plantas “Raíces”	<ul style="list-style-type: none"> - Se le hace entrega a los participantes de la planta que caracteriza el elemento central del proyecto. Junto con mensajes de gratitud por parte de sus hijos. 	12:00-12:30pm	Plantas y mensajes
Visita de Rafael Bisquerra	<ul style="list-style-type: none"> - Se hace la presentación de Rafael Bisquerra en el cierre del proyecto y se invita a los padres a que den sus comentarios finales del proyecto. 	12:30pm – 1:00pm	NA
Envío de álbum de Raíces: Educando con el corazón	Se envía álbum con el resumen de toda la formación	Posterior a la sesión	Insumo digital
Entrega de certificados de asistencia	Se envían los certificados de asistencia a la formación	Posterior a la sesión	Insumo digital

Anexo H. Pieza Convocatoria De Participantes

Anexo I. Formulador de Inscripción A La Convocatoria:

[04/PolíticaTratamientoProteccionDatosPersonales](#)

Si autorizo el tratamiento de mis datos personales
 NO autorizo el tratamiento de mis datos personales

2. Ingresar tu nombre y apellidos:

Escribe su respuesta

3. Número de documento de identificación:

Escribe su respuesta

4. Teléfono de contacto:

Escribe su respuesta

5. Correo electrónico principal (toda la comunicación se llevará por este medio)

Escribe su respuesta

6. La formación cuenta con 2 sesiones presenciales (sábados 8 de febrero y 15 de marzo) y 5 virtuales. A continuación te presentamos las opciones de las sesiones virtuales (se escogerá la fecha por mayoría):

12:00m a 3:00pm (martes)
 6:00pm a 9:00pm (martes)
 12:00m a 3:00pm (miércoles)
 6:00pm a 9:00pm (miércoles)

Enviar

Anexo J. Diario De Campo

Realizado por: Laura Nicole Núñez Sánchez – practicante Psicología en Centro de educación emocional 2025-1

Sesión de bienvenida: sábado 1 de febrero de 2025

A modo de bienvenida al espacio, se realizaron preguntas para recoger percepciones acerca de la inteligencia emocional, las emociones, retos y dificultades en los vínculos con sus hijos/as.

Pregunta 1: ¿Qué crees que son las emociones?

Pregunta 2: ¿Consideras que tienen alguna función? ¿cuál?

Pregunta 3: ¿Crees que influyen las emociones en las dinámicas familiares?

Pregunta 4: ¿Qué entiendes por inteligencia emocional?

Pregunta 5: ¿Crees que la inteligencia emocional está relacionada con la toma de decisiones en las diferentes áreas de tu vida? (familiar, laboral, de pareja, social, entre otras), ¿De qué manera?

Pregunta 6: ¿Cuáles dirías que son los principales desafíos que enfrentas en el rol de madre, padre y cuidador de tu hijo/a? (universitario/a)

Pregunta 7: ¿Encuentras dificultades en la comunicación con tu hijo/a? ¿Cuáles y cómo los manejas?

Pregunta 8: ¿Cómo equilibras tu vida familiar y las demás áreas de tu vida?

- A modo de respuesta, se podrá observar respuestas obtenidas por los participantes (no están en orden):
- Las emociones son la expresión de sentimientos del ser humano
- La emoción es la reacción ante estímulos generales que permiten adaptarse al entorno
- E significa respirar y moción significa movimiento, lo que evidencia la conexión con el entorno
- La inteligencia emocional es la capacidad para escuchar y adaptarnos a hacer cosas diferentes
- La inteligencia emocional permite saber, comprender y controlar lo que siento para responder y adaptarme al entorno, como también, tener una interacción con los demás.
- La inteligencia emocional permite reconocer y gestionar emociones, tener empatía y tener relaciones personales más sanas
- En cuanto a los retos, considero que ser proveedor de recursos, de amor, escucha, ánimo y aportar nuevas experiencias, generar independencia y confianza a mi hijo
- Un reto para mí es el miedo, tenerle miedo a no querer ser invasivos, pero poder soltar y acompañar en esta dinámica familiar
- Aportarle a mi hijo cercanía a pesar de la distancia de ciudad
- Uno de los retos y necesidades es poder apoyarla y comprenderla (tener escucha activa)
- Uno de los desafíos es poder garantizar la adaptación, deseo de evitar que corran peligros, poder prepararlos y tener estrategias para no ser invasivos en este proceso.
- Uno de los desafíos es poderles enseñar a ver la vida, forjarse su futuro y darles herramientas
- Mi hija estuvo en homeschool, ahora las dinámicas son diferentes, quiero aprender a poder soltar y confiar. Ella va a tenerse que enfrentar a cambios, un universo nuevo.
- Quiero escucharlos y comprenderlos, poder saber con estar presente en su proceso
- Quiero soltar y poder confiar en el

Sesión Conciencia emocional: sábado 8 de febrero de 2025

El presente diario de campo recoge la experiencia del taller sobre Conciencia Emocional, donde se hizo un repaso e introducción a temas como:

- Qué son las emociones

- Tipos de emociones y sus diferencias.
- Conciencia emocional, como fortalecerla y el reconocimiento de repertorios emocionales.
- La construcción de herramientas para mejorar la expresión y gestión emocional.

Gestión emocional:

- **Observaciones:**
Los participantes mostraron una variedad de emociones predominantes, lo que refleja la complejidad emocional que experimentan en su vida cotidiana. La práctica del escaneo corporal les permitió identificar cómo estas emociones influían en su cuerpo y les ofreció una primera oportunidad para conectar con su mundo emocional.
- **Comentarios:**
Algunos padres (como el Padre 1) manifestaron dificultades para disfrutar de momentos positivos, mientras que otros (Padres 4 y 7) pudieron identificar emociones vinculadas a inseguridades y expectativas heredadas, lo que generó un espacio de reflexión profunda.

Vínculos paterno-filiales:

- **Observaciones:**
Durante la fase de "Repertorios Emocionales", se identificó que muchos padres reconocieron patrones emocionales heredados, lo que evidencia cómo sus emociones y creencias afectan directamente a sus hijos. Algunos padres reflexionaron sobre la dificultad de romper con patrones generacionales, como en el caso de la Madre 4, quien decidió no replicar la inseguridad que ella vivió en su infancia.
- **Comentarios:**
La conciencia sobre los efectos de la crianza fue clara. Los participantes se dieron cuenta de la importancia de reflexionar sobre lo que están transmitiendo a sus hijos y la necesidad de cuestionar las prácticas heredadas para mejorar su vínculo con ellos.

Comunicación y límites:

- **Observaciones:**
Los participantes discutieron sus propios estilos de comunicación y cómo las herramientas heredadas impactan en su interacción familiar. Se evidenció la dificultad para aplicar estrategias de comunicación emocional asertiva, como lo mencionó la Madre 1, quien sigue utilizando formas de comunicación pasivas heredadas.
- **Comentarios:**
Se destacó la necesidad de aprender a expresar emociones de manera clara y efectiva para evitar malentendidos y fortalecer los vínculos familiares.

Fase 1: Escaneo Corporal

Se inició con una práctica de relajación y escaneo corporal, donde los participantes cerraron los ojos, se da la instrucción de relajarse, poner las manos en las piernas, respirar lentamente, de manera pausada y profunda, tienen que inhalar y exhalar, se concentraron en su respiración y llevaron su atención a distintas partes de su cuerpo. Luego, se les pidió identificar la emoción

predominante en su día. Hacerse la pregunta que emoción es la que me acompaña con más intensidad o más presencia el día de hoy

Emociones manifestadas por los participantes:

- Padre 1: Ansiosa
- Padre 2: Madre - Incertidumbre | Padre - Ansiosa
- Padre 3: Contenta - Tranquilo
- Padres 4: Confiada
- Padre 5: Padre - Felicidad | Madre - Desconcertada
- Padre 6: Interesada
- Padre 7: Madre - Miedo | Padre - Frustrado
- Padres 8: Alegre
- Padres 9: Alegre
- Padre 10: Expectante
- Padres 11: Madre - Inquieta | Padre - Inquieto

Fase 2: Repertorios Emocionales

En esta fase, se trabajó sobre los patrones emocionales que los participantes han adquirido y transmiten a sus hijos. Se utilizó la metáfora de la "maleta emocional", reflexionando sobre las emociones y creencias que se están transmitiendo.

Se les comenta a los padres que revisemos que tiene la maleta de cada cada uno de ellos, se les pregunto qué le están metiendo a esa maletica de sus hijos, a medida que se dan cuenta de lo funcional se darán cuenta de lo que hay que sacar

Frustración herramientas para abordar situaciones difíciles importancia

-Comience a pensar en situaciones frases e ideas familiares que los definen emocionalmente, que sensaciones y comportamientos sienten que persisten emocionalmente

Quienes modulas nuestras emociones

Reflexiones de los participantes:

- **Padres 1**
padre 1: Dificultad para disfrutar momentos positivos. No expresaba alegría en situaciones agradables.
Madre 1: Uso de herramientas de comunicación heredadas generacionalmente. Madre: cualquier situación se dialoga, herramientas de comunicación pasada en generaciones
- **Padres 2:** Madre estresada por la puntualidad; el hijo, relajado ante este tema.
- **Padres 3:** La madre es de familia boyacense, el ha ido asumiendo el rol de resolver problemas, y tiene dificultad para pedir ayuda y para comunicarse pues siente que carece de una buena manera para expresarse

- **Padres 4:** La madre tiene inseguridades desde la infancia; toma conciencia de no replicarlas en su hija. La abuela intenta transmitir a su nieta a las mismas prácticas con las que la criaron que pueden generar inseguridad, lo que genera un conflicto entre ambas. La madre, al tomar conciencia emocional, reconoce que esas experiencias le causaron dolor y decide no repetirlas con su propia hija.
- **Padres 5:** El padre siente que carga con un peso emocional en momentos y lugares inadecuados. Constantemente experimenta esta sensación y percibe que los demás tienen una imagen de él que no se corresponde con quién realmente es, lo que afecta su autoconcepto. Sensación de no ser suficiente, ligada a la ausencia paterna. La madre siente que no es suficiente, ya que interpreta la partida del padre como una señal de que no lo era para que él decidiera quedarse.
- **Padres 6:** personalidad estricta y perfeccionista, se dio cuenta durante la pandemia de que su rigidez podía afectar a su entorno. A partir de entonces, ha comenzado a dar más libertad tanto a sus seres queridos como a sí misma, aunque sigue trabajando en ello.
- **Padres 7:** La madre siente que sus padres esperan demasiado de ella, lo que la hace cargar con una gran responsabilidad. Sin embargo, se siente desconcertada porque no sabe cómo manejar todas esas expectativas. Finalmente, reconoce que lo único que realmente puede controlar es a sí misma.
El padre creció con la frase de su madre: “En esta casa mando yo”, lo que lo llevó a obedecer sin cuestionar. Al intentar replicar ese modelo en su propia familia, ha enfrentado muchos conflictos, ya que esta dinámica ha generado tensiones y dificultades en sus relaciones.
- **Padres 8:** La madre creció con la enseñanza de que “calladito se ve más bonito”, lo que le dificultó hablar y expresarse. En algún momento, pudo haber replicado ese patrón, pero en su proceso de transformación logró identificarlo y cortarlo de raíz.
- **Padres 9:**
Padre: Creció en un hogar occidental donde la expresión de los sentimientos no era una prioridad y los gestos detallistas eran poco comunes. Esto le generó dificultades para comunicarse emocionalmente, pero ha trabajado en corregirlo con su hijo y su esposa. Siempre está en movimiento, con la sensación constante de que descansar es perder el tiempo.
Madre: Fue criada con la idea de que debía sacar todo adelante porque era “la que sí podía”, lo que le generó una fuerte presión por hacerlo todo bien. Esta exigencia se la transmitió a su hijo con la frase: “Si vas a hacer algo, hazlo bien o no lo hagas.”
- **Padres 10:**
- **Padre:** Ha enfrentado inseguridades y temores, pero con el tiempo logró comprenderlos y construir una nueva identidad. Creció con la ausencia de su padre y, aunque al principio replicó ese patrón sin darse cuenta, con el tiempo logró romperlo. Aún le cuesta recibir cosas de los demás.
- **Madre:** Desarrolló una fuerte autosuficiencia que, en ocasiones, se ha manifestado como arrogancia. Aunque ha replicado esta actitud en cierta medida, sigue trabajando en mejorar su capacidad para colaborar en equipo.
- **Padres 10:**
Padres 10: Creció en un hogar donde ambos padres eran trabajadores, pero su madre asumía el rol principal en el hogar. Ella le transmitió a su hijo la independencia y el

perfeccionismo como valores fundamentales. Con el tiempo, se dio cuenta de que debía cambiar ese enfoque para permitirle mayor flexibilidad y bienestar.

Categorías emergentes:

- Insuficiencia - Valor
- Flexibilidad
- Productividad
- Adaptación

Resultados preliminares: Los participantes están explorando su vulnerabilidad y la importancia del reconocimiento emocional. La toma de conciencia de patrones heredados y su impacto en la crianza es un primer paso fundamental para la transformación emocional.

Fase 3: Construcción de la Maleta Emocional

En esta actividad, los padres dibujaron la silueta de sus hijos y usaron colores para representar sus emociones en distintas partes del cuerpo. Además, ubicaron recortes con palabras clave como "seguridad" y "confianza" y reflexionaron sobre los centros energéticos asociados (chakras).

Análisis

El taller proporcionó un espacio de reflexión en el que los padres lograron identificar patrones emocionales que han sido transmitidos generacionalmente. Se evidenció la influencia de las experiencias personales y la crianza en la modulación de las emociones de sus hijos.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la dificultad de los participantes para reconocer y expresar sus emociones de manera asertiva, lo que impacta en la transmisión de herramientas emocionales funcionales a sus hijos. El proceso de toma de conciencia resultó clave, permitiendo cuestionar prácticas heredadas y la necesidad de transformarlas.

Es importante continuar fortaleciendo estrategias de regulación emocional en los padres, dado que se identificó una tendencia a la sobrecarga emocional y la autoexigencia excesiva. La flexibilidad y la adaptación surgen como competencias esenciales a desarrollar para promover una crianza basada en la inteligencia emocional.

Conclusiones El taller permitió a los participantes reconocer la importancia de identificar y gestionar sus emociones para evitar transmitir patrones disfuncionales a sus hijos. Se destacó la necesidad de fortalecer la habilidad de reconocimiento emocional como un proceso formativo continuo. La construcción de herramientas emocionales adecuadas en los padres puede generar un impacto significativo en el bienestar emocional de sus hijos y en la dinámica familiar.

Sesión 3: Regulación emocional: martes 11 de febrero de 2025

Gestión emocional:

- **Observaciones:**
La actividad de Mindful Eating mostró cómo los participantes son capaces de identificar

y experimentar sus emociones a través de los sentidos. Algunos padres, como el Padre 1, expresaron que les cuesta procesar sus emociones y tienden a acumularlas, lo que impacta en su bienestar emocional.

- **Comentarios:**

El proceso de comer con atención plena ayudó a los participantes a ser más conscientes de sus emociones en el presente y permitió la reflexión sobre la importancia de no dejar que las emociones pasen desapercibidas, sino tomarse el tiempo para procesarlas.

Vínculos paterno-filiales:

- **Observaciones:**

En la actividad del *Mapa Emocional del Hogar*, varios padres identificaron emociones de sus hijos en diferentes espacios del hogar. Este ejercicio permitió a los padres ver cómo sus emociones y las de sus hijos se entrelazan dentro de su entorno familiar.

- **Comentarios:**

Las reflexiones sobre el espacio emocional de la casa mostraron que los padres están empezando a percatarse de cómo su estado emocional influye en el ambiente familiar y cómo este impacto se refleja en el comportamiento de sus hijos.

Comunicación y límites:

- **Observaciones:**

La discusión sobre la relación entre pensamiento, emoción y acción ayudó a los participantes a reflexionar sobre sus juicios rápidos y cómo estos afectan la comunicación con sus hijos. Algunos participantes (como Padre 9) expresaron la dificultad de compartir sus emociones abiertamente, lo que evidencia un desafío en la comunicación emocional efectiva.

- **Comentarios:**

Se destacó la necesidad de enseñar a los padres a comunicar sus emociones de manera clara y sin juicios apresurados para mejorar la relación con sus hijos y el manejo de conflictos familiares.

Fase 1: Mindful Eating (Comer con Atención Plena)

Ejercicio: Se les pidió a los padres elegir un alimento y experimentarlo con atención plena a través de los sentidos: tocar, observar su textura, oler, saborear y comer con calma.

- **Padre 1 (Álvaro):** Se dio cuenta de que suele acumular emociones sin procesarlas. Consideró que es importante no dejarlas pasar y prestarles atención. Así mismo comentó que no es un tema que aplican con tanta frecuencia entonces no resulta tan sencillo tomarse un tiempo.
- **Padre 2:** Expresó que se ha sentido tranquilo y expectante al intentar hacer las cosas de manera diferente.
- **Padre 3:** Se enfoca más en la emoción del otro que en la propia, identificando con facilidad lo que sienten los demás.

- **Padre 4:** Sintió que con el afán diario no se percata de los pequeños detalles, valoró la sensación de tomarse el tiempo para disfrutar.
- **Padre 5:** Experimentó ansiedad y aumento de salivación al inicio, pero luego sintió gratificación al probar el alimento.
- **Padre 6:** Percibió un sabor más intenso y refrescante, destacando que la experiencia fue distinta al salir de la rutina.
- **Padres 7 y 8 :** Relacionaron el ejercicio con disfrutar la vida y el momento presente, enfatizando la importancia de no vivir de manera mecánica.
- **Padre 9:** Sintió ansiedad al comer una almendra, resaltando que usualmente no se detiene en pequeños detalles.

Se introdujo el concepto de **auto-generación de emociones positivas**, destacando su papel en la regulación emocional. Se enfatizó la necesidad de desarrollar hábitos que favorezcan el bienestar y el equilibrio emocional, dado que existe una tendencia natural a enfocarse en lo negativo más que en lo positivo.

A partir de esta actividad, se introdujo el concepto de **Mindful Eating**, resaltando que la atención plena permite anclarnos al presente sin juicios, disfrutando más plenamente la experiencia de comer. Se propuso incorporarlo a la rutina diaria, especialmente en las horas de comida.

Fase 2: Reflexión Emocional con el Video "Snack Attack"

Ejercicio: Se proyectó el cortometraje *Snack Attack* y se analizaron las emociones que generó en los padres.

Emociones identificadas:

- Angustia
- Ira
- Pena ajena
- Percepción de estereotipos y juicios apresurados

Esta actividad permitió profundizar en la complejidad del mundo emocional y en cómo nuestras percepciones influyen en nuestras reacciones. Se enfatizó la relación entre **pensamiento, emoción y acción**, fomentando la conciencia sobre los propios juicios y emociones en situaciones cotidianas.

Fase 3: Mapa Emocional del Hogar

Se propuso a los padres dibujar un plano de su casa y ubicar las emociones que suelen experimentar en cada espacio. Posteriormente, se les pidió reflexionar sobre las emociones que perciben en sus hijos. Se les indicó sacar una hoja y un lápiz con el cual van a dibujar el plano de la casa e identificar los espacios que evidencien

Resultados obtenidos:

- **Padres 1:** Se sienten satisfechos y entretenidos en la sala.
- **Padres 2:** Identificaron miedo en el baño y ansiedad en la cocina.
- **Jefferson:** Mientras la mayoría de los padres ubicaron las emociones de sus hijos en sus cuartos, él notó que sus emociones estaban distribuidas en diferentes áreas del hogar.
- **Padres 3:** Describieron su hogar como un lugar seguro, pero sintieron tristeza al ver la habitación vacía de su hijo, quien ahora vive en Bogotá.

Al final se hizo una reflexión sobre cómo compartimos esas emociones ser conscientes de que estamos sintiendo y de cómo lo manejamos. Y también poder identificar tanto las negativas y las positivas Ahora. Identificar una emoción reciente que se haya sentido muy intensa

Fase 4: Identificación de lo que está y no está bajo control

Ejercicio: Se pidió a los padres identificar una emoción intensa reciente y reflexionar sobre qué aspectos están bajo su control y cuáles no respecto a sus hijos y al hogar.

Padres 1: expresó que siente que su hijo “creció y voló” y que nunca volverá a ser como antes. Reconoció que no puede controlar su crecimiento, pero sí puede seguir en contacto con él y acompañarlo emocionalmente.

Padres 2: mencionó la preocupación porque su hijo usó transporte público por primera vez. Identificó que no puede controlar los horarios ni la seguridad, pero sí brindarle apoyo y herramientas para manejar esas situaciones.

Este ejercicio permitió que los participantes reflexionaran sobre la importancia de centrar su energía en aquello que pueden manejar y aceptar aquello que no está bajo su control.

Fase 5 como nos regulamos y que es regulación emocional

Fase 6: Estrategias de Regulación Emocional

Ejercicio: Se pidió a los padres compartir qué actividades realizan para regular sus emociones.

- **Padre 1:** Hace ejercicio, lee libros para distraerse y arregla cosas en casa para liberar el estrés.
- **Padres 2:** Caminan, delegan responsabilidades y buscan disfrutar las actividades que realizan.
- **Padres 3:** Restan importancia a situaciones no indispensables y organizan mejor su tiempo. También conversan con su familia para gestionar sus emociones.
- **Padres 4:** Comparten momentos con sus hijas, salen a comer helado, visitan amigos y toman baños relajantes.

Se destacó la importancia de la **anticipación como estrategia de regulación emocional**, señalando que organizarse y planificar ayuda a evitar la acumulación de preocupaciones. También se abordó la **tolerancia a la frustración** y cómo los esquemas mentales influyen en nuestra respuesta emocional ante situaciones desafiantes.

La sesión permitió que los padres tomaran mayor conciencia de sus emociones y de la importancia de la auto-regulación. Se identificó la necesidad de desarrollar hábitos que fomenten el bienestar y el equilibrio emocional, así como estrategias prácticas para afrontar situaciones que generan preocupación.

La actividad dejó abierta la posibilidad de continuar explorando el tema de la tolerancia a la frustración, dado que es una necesidad recurrente en los estudiantes y sus familias. Se plantea la posibilidad de elaborar una **guía de abordaje en consulta individual** para trabajar estos aspectos en profundidad.

Sesión: autonomía emocional: martes 18 de febrero de 2025

Observaciones: Se realiza un animal místico, el cual representa todas las cualidades y habilidades, como también aspectos a mejorar, que los participantes observan en sus hijos/as. Posteriormente se aborda a modo teórico que es la competencia de autonomía y las estrategias para fortalecerla en la familia.

Gestión emocional:

Algunos de los padres y madres refieren que sus hijos/as se caracterizan por ser resilientes, serviciales, amorosos, alegres, con proyección para ejecutar sus objetivos, algunos les cuesta trabajo manejar la frustración, expresar sus emociones.

Sesión competencia social: martes 25 de febrero de 2025

Gestión emocional:

- **Observaciones:**
Durante esta sesión, se profundizó en la empatía y la importancia de reconocer las emociones tanto propias como ajenas. Algunos padres, como el Padre 1, se dieron cuenta de que no siempre comprenden lo que los demás experimentan emocionalmente, lo que reveló la necesidad de trabajar en la empatía y la conexión emocional.
- **Comentarios:**
La reflexión sobre la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar del otro resaltó la importancia de la auto-regulación emocional, especialmente para los padres que tienen dificultades para identificar y gestionar sus propias emociones antes de interactuar con sus hijos.

Vínculos paterno-filiales:

- **Observaciones:**
Los participantes reflexionaron sobre cómo sus emociones afectan a sus hijos y sobre las tensiones generadas por expectativas poco realistas. Se vio claramente cómo los patrones de crianza pueden ser conflictivos, especialmente cuando los padres no son conscientes de los mensajes emocionales que transmiten.

- **Comentarios:**

Los padres expresaron la necesidad de mejorar el manejo de sus emociones para evitar generar conflictos innecesarios con sus hijos. Esto subraya la importancia de un vínculo emocional saludable y la gestión de las expectativas parentales.

Comunicación y límites:

- **Observaciones:**

En la fase de discusión, los participantes compartieron cómo las expectativas generacionales afectan su estilo de comunicación. Este fue un espacio donde muchos padres se dieron cuenta de cómo su propia educación y las expectativas familiares influyen en cómo se comunican con sus hijos.

- **Comentarios:**

Se abordó la necesidad de establecer límites claros y saludables tanto con los hijos como dentro de las relaciones familiares, promoviendo una comunicación asertiva y respetuosa.

Durante la sesión grupal, se abordaron temas relacionados con la comunicación emocional, empatía y vínculos familiares, destacando intervenciones tanto de madres como de padres participantes.

Padre 1: compartió una reflexión sobre la empatía, señalando que “no siempre sabemos lo que la otra persona experimenta”, y que muchas veces no se expresa abiertamente cómo se siente. Resaltó la importancia de diferenciar entre lo que se piensa, lo que se dice y cómo se interpreta, subrayando que en la comunicación influyen múltiples niveles. Propuso la idea de “hacer consciente lo inconsciente” y resaltó la necesidad de asumir simultáneamente el rol de emisor y receptor para fortalecer la comprensión mutua.

Madre 1: narró una experiencia personal en la que su hija menor de edad solicitó ir a una discoteca. Relató que su negativa generó malestar en su hijo, ya que no logró transmitir el límite de manera adecuada. A pesar de eso, fue reconocida su actitud asertiva al sostener la decisión desde el cuidado, lo cual permitió reflexionar sobre los límites afectivos y el impacto emocional en los vínculos familiares.

Padre 2: relató una situación de conflicto familiar donde se generó una discusión, y en respuesta, él cerró la comunicación, poniendo una barrera. Reconoció que suele utilizar excusas para evitar confrontar ciertas situaciones emocionales y que esto ha afectado la dinámica familiar. Manifestó que, en ocasiones, se priorizan otras actividades como forma de evasión emocional.

Anexo K. Resultados Encuesta Satisfacción De Formación

Comentarios sobre aprendizajes:

Conocimiento emocional de mi ser y de mi hija

Regular las emociones, comunicación no violenta.

Tener un mejor manejo de emociones, saber identificarlas, gestionarlas, mejor escucha, abordaje de problemas y su solución, además identificar de donde venimos.

Herramientas para compartir con mis hijos la experiencia universitaria

La comunicación es un aspecto demasiado importante en cada momento de nuestra vida... y es clave para lograr de manera efectiva lo que queremos hacer y para apoyar tanto a nuestros hijos como a nuestra vida en general

Fortalecimiento de competencias

Cada hijo es diferente

Necesidad del manejo adecuado de las emociones, para tenerlas en cuenta en el día a día.

Definitivamente cada persona es un mundo que debemos entender, buscando habilidades para entender la vida universitaria.

Debo mejorar cada día más, debo trabajar en mis impulsos. Debo trabajar en mis emociones y en infinidad de temas

Aprendí estrategias que permiten canalizar mis emociones, también a ser más empática con mis hijas y mi esposo, aprendí a disfrutar el tiempo y las pequeñas circunstancias de la vida, aprendí a ser más tolerante.

manejo de mis emociones y lo que ellas impactan en otros

Sugerencias:

Pienso que este tema es muy importante en todas las personas

Que fuera un poco más larga.

Si hay más invitaciones a mejorar para padres por favor tenerme en cuenta. Muchas gracias

El programa me gustó, sería maravilloso una de las sesiones con los hijos.

Jornada familiar: Padres e Hijos

Muchas gracias.

Podrían enviarnos las presentaciones de las sesiones.

Dar continuidad al programa

Dar más secciones, excelentes contenidos

Continuar con el proyecto para otros padres de familia.

Me parece excelente como lo tienen organizado.

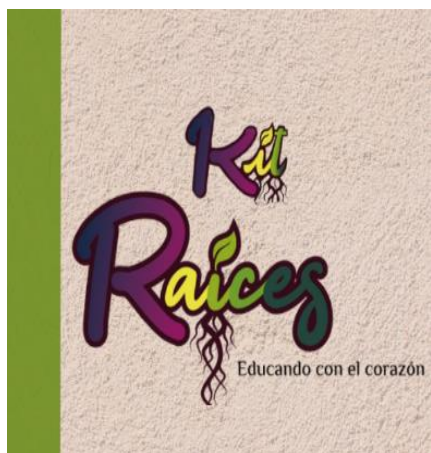
Algunas sesiones fueron muy intensas y se podrían partir en varias. Se podría aumentar las clases a 2 o tres por semana

La verdad me parecieron muy oportunas y acordes, la metodología fue clara y dinámica.

Más cursos que nos puedan apoyar con herramientas para apoyar el camino de nuestros hijos y fortalecernos como seres humanos y padres

Anexo L. Consentimiento Institucional Y Tratamiento De Datos Personales De Los Participantes

Anexo M. Kit Raíces: Educando Con El Corazón



Raíces: Educando con el corazón
FORMACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES

¿Qué son las emociones?

- Estados que surgen como consecuencia de estímulos.
- Manifestación de estados mentales que influyen en el comportamiento y el pensamiento.

Pueden ser:

- Afectivas: Surgen como consecuencia de un estímulo que activa un sistema de activación en el que interviene el sistema límbico.
- Cognitivas: Dependientes de procesos de pensamiento que activan un sistema de activación en el que interviene el sistema límbico.

Diferencias

- Emoción: Mayor intensidad y mayor duración.
- Sentimiento: Menor intensidad y menor duración.
- Estado de ánimo: Perturbación del comportamiento.

¿CÓMO FORTALECE LA COMPETENCIA EMOCIONAL?

Estrategias

- Observa a los estudiantes y detecta cómo se relacionan con las emociones.
- Hazlos conscientes de cómo conectan y se relacionan con las emociones.
- Escucha al grupo (escucha activa, escucha empática).
- Ayuda al grupo a identificar y expresar sus emociones.

CONCIENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

Es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y de otros, comprenderlos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y el comportamiento.

SE ACAPERA A LA:

- Identificación de los propios sentimientos.
- Reconocimiento de los sentimientos de otros.

Preguntas orientadoras

- ¿Qué emoción te surge cuando ves esta situación?
- ¿Qué y cómo te hace sentir esa emoción?
- ¿Qué pensamientos tienes cuando te sientes así?
- ¿Qué aprendices de la situación?
- ¿Consideras que puedes hacer algo diferente lo próximo vez que te sientes así?

Raíces: Educando con el corazón
FORMACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES

Regulación emocional

¿QUÉ ES?

Es la capacidad para manejar las emociones propias y de otros, comprenderlas y utilizar esta información para guiar el pensamiento y el comportamiento.

- Comprender qué emociones "poseen" y "poseer" a otros.
- Identificar el origen emocional (pensamientos y percepciones emocionales).
- Regulación de emociones propias.

Los pensamientos en la regulación

Tipos de distorsiones cognitivas:

- Personalización: "Todo es por culpa".
- Pensar en el peor caso: "No puedo hacer esto o todo lo largo que he estado aquí".

Tipos de pensamientos que son irracionales:

- El mundo es un lugar malo que me hace sentirme mal y que me quiere mal.
- Soy perfecto, los otros son todos deficientes.
- No tengo que hacer nada, lo que importa es cómo me perciben.

Distorsiones cognitivas:

- Ser el mejor de la clase, pero en realidad ser el que peor funciona en el colegio.
- Pensar que soy perfecto.

Estrategias

Herramientas para evitar la inestabilidad:

- Respiración consciente.
- Meditación trascendental.
- Juego con emociones.
- Reconocimiento cognitivo.
- Autoconciencia.
- Tiempo fuera (para reflexionar y pensar alternativas).
- Técnicas de relajación, meditación y respiración consciente.

Construye hábitos más saludables:

- Asesorar y validar cómo se han sentido.
- Practicar que tengan experiencias de autoconciencia y bienestar.
- Aprender a ser.
- Ejercicios de habilidades sociales.

¿Qué hábitos constructivos que pueden mantener y cambiar?

Raíces: Educando con el corazón
FORMACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES

Autonomía emocional

¿QUÉ ES?

Capacidad de generar emociones positivas y de manejarlas de manera constructiva, así como de manejar las emociones negativas de manera constructiva.

- Se trata de reconocer y entender nuestras emociones, cuáles se sienten, cómo se relacionan, cómo se expresan y manejarlas de manera constructiva.
- Es el uso libre y responsable de la independencia emocional y la capacidad de tomar decisiones, responsabilidades, acciones con libertad, responsabilidad y confianza.

Desafíos

- Reconocer y comprender cómo se relacionan las emociones, cuáles se sienten, cómo se expresan y manejarlas de manera constructiva.
- Manejar el tiempo y la comunicación.
- Reconocer y entender cómo se relacionan y expresan las emociones, cuáles se sienten, cómo se expresan y manejarlas de manera constructiva.
- Reconocer y comprender cómo se relacionan las emociones, cuáles se sienten, cómo se expresan y manejarlas de manera constructiva.

Habilidades

- **Autonomía emocional:** Capacidad de tomar decisiones, responsabilidades, acciones con libertad, responsabilidad y confianza.
- **Autonomía emocional:** Capacidad de tomar decisiones, responsabilidades, acciones con libertad, responsabilidad y confianza.
- **Autonomía emocional:** Capacidad de tomar decisiones, responsabilidades, acciones con libertad, responsabilidad y confianza.
- **Autonomía emocional:** Capacidad de tomar decisiones, responsabilidades, acciones con libertad, responsabilidad y confianza.

Estrategias

1. **Practicar la comunicación efectiva:**
 - Escucha activa y validación emocional.
 - Fomentar experiencias de autoconciencia y autoempatía.
2. **Expresar la importancia de las emociones:**
 - Explicar la importancia que las emociones tienen en la vida y en el aprendizaje.
3. **Establecer una rutina emocional saludable:**
 - Reconocer que el aprendizaje emocional es un proceso continuo y constante.
4. **Construir una cultura emocional:**
 - Establecer normas que permitan a los estudiantes expresar sus emociones y buscar apoyo cuando lo necesiten.

Raíces: Educando con el corazón

FORMACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES

Competencia social:

- Reconocer emociones.
- Practicar la comunicación asertiva.
- Compartir emociones.

Comunicación no violenta (CNV):

- Expresar honesta y asertivamente lo que sentimos y necesitamos.
- Decir lo pensamos en nuestro interior.
- Escuchar empáticamente a otros.
- Buscar soluciones.

Comunicación asertiva:

- Ser directo.
- Ser honesto.
- Ser empático.

Escucha activa:

- Escucha con atención, observar, sentir, un pensar y más o menos.
- Mantener contacto visual.
- Identificar emociones.
- Preguntar y reformular lo que se escucha.

Notación:

1. Ser consciente de la forma de recibir la noticia.
2. Reconocer nuestra intención y la del otro.

FASES:

- No sea consciente.
- No se dirige a él.
- Atención de la noticia.
- No se dirige a él.
- No se dirige a él.
- No se dirige a él.
- No se dirige a él.
- No se dirige a él.

Observar:

- Sin interpretaciones.
- Sin juicios.
- Sin etiquetas.

• Escucha activa y con intención de observar y descubrir una emoción en la noticia.

Expresar emociones:

- Sin juicios de los otros.
- Sin juicios de los otros.
- Sin juicios de los otros.

Declarar:

• Expresar nuestra opinión por el momento.

• Expresar nuestra opinión por el momento.

• Expresar nuestra opinión por el momento.

De Conocer:

• Permitirnos comprender que estamos en el mismo camino de la vida.

• Permitirnos comprender que estamos en el mismo camino de la vida.

• Permitirnos comprender que estamos en el mismo camino de la vida.

Raíces: Educando con el corazón

FORMACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES

Autogestión:

• Capacidad de ser persona para regular, gestionar y controlar nuestras emociones.

- Tener el control cuando se nos irrita.
- Independencia, independencia, independencia, independencia y capacidad emocional.

Autogestión en casa:

• La importancia del tiempo y la gestión como elemento del aprendizaje en la vida personal, laboral y organizacional para mejorar la calidad de vida.

1. Identificar las emociones que sentimos.
2. Reconocer nuestra intención y la del otro.
3. Expresar honesta y asertivamente lo que sentimos y necesitamos.

Funciones Ejecutivas:

• Capacidad de planificar, organizar, ejecutar, controlar y monitorear el comportamiento para alcanzar los objetivos.

A Control Atencional	F Toma de Decisiones
B Flexibilidad de pensamiento	G Memoria de trabajo
C Inhibición de respuestas	H Planificación
D Planificación	I Inhibición

Autogestión y manejo del tiempo en casa:

- Ayudar a que el niño se responsabilice de su tiempo y prepare para la vida adulta.
- Ayudar al niño a tener un horario de sueño, comer, ir a la escuela y la familia.
- Permitir que el niño se responsabilice de su tiempo y prepare para la vida adulta.
- Permitir que el niño se responsabilice de su tiempo y prepare para la vida adulta.

Resolución de conflictos y toma de decisiones:

IDENTIFICAR EL PROBLEMA:

- Reconocer
- Observar
- Autocontrol

ANALIZAR EL PROBLEMA:

- Causas
- Consecuencias

RESOLUCIONES:

- Alternativas
- Plus
- Contras

IMPLEMENTAR Y EVALUAR:

- Revisión de ejecución
- Solución

MOBILIZAMIENTO POSITIVO + **ACOMPANAMIENTO** = **APOYO**

AUTOGESTIÓN

Seis sombreros para pensar:

Raíces: Educando con el corazón

FORMACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES

Competencias para la vida y el bienestar:

• Capacidad para alcanzar competencias, habilidades y habilidades para alcanzar los objetivos de la vida, generando la capacidad de autocontrol y la capacidad de tomar decisiones.

Recordar:

• Tener las palabras que se dicen a los niños y niñas en el momento de la noticia.

• Tener las palabras que se dicen a los niños y niñas en el momento de la noticia.

• Tener las palabras que se dicen a los niños y niñas en el momento de la noticia.

Roles de los padres, madres y cuidadores:

Triada de la decisión:

Permitir mostrar vulnerabilidad puede fortalecer la conexión y la confianza en la relación con los niños:

Resolución de conflictos y toma de decisiones:

IDENTIFICAR EL PROBLEMA:

- Reconocer
- Observar
- Autocontrol

ANALIZAR EL PROBLEMA:

- Causas
- Consecuencias

RESOLUCIONES:

- Alternativas
- Plus
- Contras

IMPLEMENTAR Y EVALUAR:

- Revisión de ejecución
- Solución

MOBILIZAMIENTO POSITIVO + **ACOMPANAMIENTO** = **APOYO**

AUTOGESTIÓN

Seis sombreros para pensar:

Administración del tiempo en casa:

Herramientas: planador y tareas - aplicaciones en una tablet

Establecer metas claras y alcanzables

Prevenir la acumulación de problemas y las interrupciones.

Tarea a realizar	Fecha de entrega	Fecha de trabajo	Dificultad Evaluación

Causas para identificar una mala autogestión:

- Falta de organización- planación
- Comunicación no eficaz
- Procrastinación
- Mal uso de herramientas
- Acumulación de tareas
- Ladrones del tiempo
- Improvisos sin control
- No saber decir NO
- Perfeccionismo
- Falta de desarrollo de las funciones ejecutivas.

Herramientas para la autogestión:

Metas:

Meta	Meta	Meta	Meta	Meta	Meta	Meta

APPS:

- Notion
- Evernote
- Trello
- Goodnotes
- Microsoft to do
- Task Planner
- Trillo
- Strucard

Control de hábitos - recompensas:

Hábito	Mar. 07	Mar. 08	Mar. 09	Mar. 10	Mar. 21	Mar. 22

¡PARA RECORDAR!

¿Por qué surgen emociones en los y las estudiantes en la Universidad?

- Cambios de estructura (Lógica o univocidad)
- Elegir la carrera "para toda la vida"
- Adaptarse a los ritmos de estudio (horario)
- Cambios en la alimentación, sueño y actividades cotidianas
- Cambios de ciudad y distancias (clima, transporte, hábitos en casa)

- Habilidades sociales (hacer amistades y mantener las relaciones de antes)
- Dudas (por familia, pareja, amistades)
- Miedo a decepcionar a los padres y amigos
- Relaciones de pareja / sexualidad
- Autoconocimiento (desconocimiento)

"Educar es más difícil que enseñar, por qué para enseñar se necesita saber, en cambio, para educar se necesita paz"

Quino

¡Más estrategias!

- Comunicar de forma emocional implica tener claro que emocionalmente estamos conectados y que vas a sentir los demás cuando se les conectan.

4 tipos de comunicación:

- Asertiva:** Se expresa con honestidad, respeto y tiene en cuenta las necesidades de otros.
- Pasiva:** No expresa sus opiniones y preocupaciones por miedo a parecerle o causar conflictos.
- Agresiva:** Usa personal a sus propios intereses y recurre a la agresión verbal y al control.
- Pasivo-agresiva:** Expresa sus emociones indirectamente, volviéndose el víctima y el atacante.

¿Cómo hacer críticas de forma asertiva?

La técnica sándwich: reconocimiento que consiste en "envolver" una crítica negativa entre dos aspectos positivos.

- Comienza con un elogio: destaca algo positivo relacionado con el desempeño de la persona.
- Presenta la crítica de manera constructiva: Explica la preocupación o el área de mejora de manera clara y específica.
- Concluye con otro elogio: resaltando el valor y las fortalezas de la persona.

Herramientas para acompañarte todos los días:

Podcast: Encuéntralo en las plataformas de música: "Con las pilas puestas"

El Podcast de URMemociones para toda la comunidad educativa

URMociones radio presenta un espacio para descubrir y diseñar el actor propio, las relaciones de pareja, las emociones, los desafíos del estudio y el contexto de la vida.

URMociones AppStore /playstore:

APP desarrollada por URMemociones para la gestión emocional de la comunidad educativa

Bumii:

app desarrollada para el bienestar emocional en adultos






Te damos la bienvenida a la universidad:

Te diseñamos un camino de emociones, aprendizajes y experiencias para tu vida familiar.






Muy queremos comenzar un momento para agradecerle por la increíble labor que realiza cada día. Ser madre y padre no es una tarea fácil, y sabemos que en el camino hay retos, desafíos y momentos de aprendizaje. Pero también sabemos que su amor, entrega y fortaleza hacen una diferencia inmensa en la vida de sus hijos/as.

Queremos por ser una pilar insustituible, por apoyar cada paso de su crecimiento y por estar en ellos incluso en los momentos de duda. Sabemos que detrás de cada logro de sus hijos/as hay sacrificios, tanto, esfuerzos, dedicación y palabras de aliento que los impulsan a seguir adelante. Cada conquista, entusiasmo y gesto de amor, dicen mucho y construyen bases firmes para su futuro. Todo lo que nos y la que aspiran a ser, en gran parte, es por ti.

Desde URMemociones, te reconocemos y celebramos tu amor, paciencia y dedicación. Gracias por ser una guía, refugio y ejemplo de fortaleza emocional.

¡GRACIAS Y HASTA PRONTO!



Anexo N. Escaleta Del Podcast

Descripción del podcast: En este episodio, exploraremos cómo las emociones están inmersas en la familia y determinan las formas de relacionarnos y manejar diferentes situaciones que nos suceden en la cotidianidad. Contaremos con dos invitados que participaron en la primera formación de competencias emocionales para padres y madres de familia "Raíces: educando con el corazón". En este espacio podremos conocer cómo viven las emociones en casa y la práctica de los aprendizajes construidos en la formación.

Título: Emociones parentales para educar con corazón



ENCARGADO

DESCRIPCIÓN

<p>CONTROL</p>	<p>Cabezote de presentación Con las pilas puestas</p> <p><u>Entra cortinilla musical - AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL</u></p> <p>https://pixabay.com/es/music/futuro-bajo-stylish-deep-electronic-262632/</p> <p><u>SE COLOCA DEL 0.5 al 0.25 SEGUNDOS ANTES DE EMPEZAR A HABLAR</u></p>
<p>CONDUCTOR</p> <p>Ana María</p> <p>Sección 1 Apertura al espacio</p>	<p>Cordial saludo a todas las personas que nos escuchan. Les damos la bienvenida a otra edición de 'Con las Pilas Puestas', un espacio dedicado a reflexionar y compartir herramientas para nuestra vida diaria. Nos conectamos hoy desde... el Centro de Educación Emocional donde constantemente promovemos una cultura de bienestar integral.</p> <p>El día de hoy nos acompaña Nicole Núñez, estudiante y practicante de Psicología.</p> <p>"Nicole, ¿Cómo se encuentra hoy?"</p> <p>Nicole: "Muy bien, gracias. Y un saludo especial a todas las personas que nos escuchan. Es un gusto estar aquí y poder hablar y acompañar un tema tan importante como el que abordaremos hoy.</p> <p>Ana María: Hoy hablaremos un poco de las emociones, como hemos visto en nuestra experiencia con los estudiantes de la universidad, es que estos años de carrera, implican bastantes cambios a nivel emocional y esto lleva a tomar diferentes decisiones importantes en su vida.</p> <p>Nicole: De acuerdo, estos cambios varían alrededor de su autoestima, relaciones sociales, conocer a nuevas personas, entablar relaciones afectivas, adaptarse al ambiente académico, entre otras. Pero considero importante resaltar que además de este cambio de ciclo, en donde se pasa de la etapa del colegio en la que fueron aproximadamente 14 años... es una etapa en donde los papás también tienen cambios, ¿cierto?</p> <p>Ana María: De acuerdo, al ser un cambio de etapa en la vida, los papás y las mamás o los cuidadores de los estudiantes también presentan cambios y estos traen bastantes emociones y algunas, sin duda, son más intensas que otras...</p>

CONTROL	<p>Entra pisador de identidad, “estás escuchando...”</p> <p>ESCUCHAS... ¡Con las pilas puestas!</p> <p>DMU está contigo y... ¡Con las pilas puestas!</p>
Bienvenida a participantes	<p>Ana María: Bueno, para poder entrar en el tema de hoy, les contamos a todos nuestros oyentes que venimos realizando acciones que invitan a los padres y madres a cuestionarse sobre sus emociones y fortalecer habilidades para el acompañamiento de sus hijos jóvenes en este momento de la vida. Y con esto, les contamos a los oyentes que desarrollamos una formación en competencias emocionales para padres y madres de estudiantes que recién comenzaron su vida universitaria. Para poder darles la bienvenida a dos de los participantes, invito a Nicole a contar un poco de que se trató este espacio...</p> <p>Nicole: Este espacio surgió como un llamado a integrar a los acudientes familiares a la universidad, en donde a través de una formación, pudieron asistir semanalmente a un encuentro en donde se trabajaron conceptos sobre el manejo emocional y en una construcción colectiva, se desarrollaron competencias para el manejo emocional de sí mismos para poner en práctica en el acompañamiento de sus hijos en la etapa de ingreso a la universidad.</p> <p>Ana María: ¡Exactamente!, de parte del grupo de participantes, hoy le damos la bienvenida a nuestro invitado, Álvaro Melo, padre de un estudiante que se encuentran ingresando a su etapa universitaria.</p> <p>Bienvenido a este episodio...</p> <p>Habla Álvaro</p> <p>Ana María: Teniendo en cuenta su vida, las dinámicas personales y familiares, nos gustaría preguntarle, <i>¿qué emociones y cómo las viven unos padres de jóvenes que empiezan esta etapa universitaria?</i></p> <p>Habla Álvaro</p> <p>Ana María: Unido a esto, <i>¿cuáles considera que son los retos que unos padres y madres tienen en esta etapa de la vida de sus hijos?</i></p> <p>Habla Álvaro</p> <p>Nicole: En cuanto a estos retos y emociones, <i>¿cuáles considera usted que serían esas necesidades que tienen los padres en este momento de la vida?</i></p> <p>Habla Álvaro</p>

terminará esta etapa. *Si hoy invitáramos a este espacio a la versión de Álvaro del primer día de universidad de su hijo, ¿El Álvaro de hoy que le diría?*

Habla Álvaro

Ana María: Bueno, y si tuviéramos la oportunidad de que este episodio lo escuche su hijo, y teniendo en cuenta que usted hoy representa a todos los padres que estuvieron en la formación, pero además todos aquellos que también están transitando estos cambios... *¿Qué les gustaría que ellos supieran?*

Habla Álvaro

Ana María: Gracias por estos mensajes tan poderosos que nos traen el día de hoy, les recordamos a ustedes en principio pero también a todos los padres y madres que nos escuchan, que cada una de las emociones que sienten son naturales, tener miedo, angustia, orgullo, y muchas emociones que además pueden parecer contradictorias, es normal sentirlas, lo importante es ser consciente de ellas y de lo que hacemos con ellas, porque de la manera en que las manejamos, nos comunicamos con el mundo y nos relacionamos con nuestros hijos.

Esta formación y todo lo que nos soñamos poner en práctica de ahora en adelante con las familias rosaristas, es un llamado, una bienvenida y una apertura a las familias, a los cuidadores de jóvenes, a que podamos seguir construyendo juntos herramientas para acompañarlos en su rol parental pero también contribuir a la educación emocional en familia, porque creemos firmemente que generando construcciones colectivas en donde nos apoyemos en la enseñanza y el aprendizaje, vamos a construir unos profesionales que generen impacto emocional en un país que tanto lo necesita.

Nicole: *¿Algo que ustedes quieran compartir para cerrar este episodio?*

Habla Álvaro

Ana María: Ahora, las raíces de ese árbol todo el tiempo pueden cambiar, a veces tendrán que ser más rígidas, otras más flexibles, otras veces más estructuradas, construyendo un equilibrio con lo que cada arbolito puede estar necesitando. Pero, ese arbolito (y aquí hago un llamado a los hijos) también tiene la responsabilidad de mirar y cuidar sus raíces, de preocuparse por su bienestar y

	<p>manejar sus propias emociones para poder construir relaciones más estables y asertivas que permitan sentirse como apoyos en la vida de cada uno.</p> <p>Nicole: Muchas gracias, Álvaro por hacer parte de este espacio y sobre todo por ser parte de nuestra primera formación en competencias emocionales para padres y madres de estudiantes rosaristas.</p>
--	--

<p>Conductor Ana Maria</p>	<p>Ana María:</p> <p>"Hoy hemos explorado las emociones, los retos y los aprendizajes obtenidos en la formación: Raíces: educando con el corazón.</p> <p>Agradezco a Álvaro y Nicole por esta conversación y sobre todo por la experiencia que tuvimos en ese programa. ¡Gracias a ustedes por escucharnos!</p> <p>Recuerden que nos pueden seguir escuchando por nuestra página web, www.urosarioradio.edu.co, al igual que en las plataformas de broadcasting como: Dezeer, Spotify, applepodcast, iheartradio.</p> <p>Esto fue, “con las pilas puestas”, pueden seguirnos en... en Instagram y ... en Facebook.</p> <p>Estamos con el control máster de Nelson Duarte, y la dirección general de Mario castro esto fue Con las Pilas Puestas, ¡Los esperamos en nuestro próximo Podcast!</p> <p>SE COLOCA LA PISTA EN VOLUMEN BAJO MIENTRAS SE REALIZA CIERRE Y AL FINAL SE AUMENTA EL VOLUMEN:</p> <p>https://pixabay.com/es/music/clasico-moderno-mountain-calm-268020/</p> <p>https://pixabay.com/es/music/canguelo-flashback-184686/</p>
--	---

OTORGAN EL PRESENTE CERTIFICADO A

Identificado con:

por su asistencia y participación en la formación de competencias emocionales para padres y madres de estudiantes rosaristas.

Realizado entre el 1 de febrero y el 15 de marzo de 2025, con una intensidad de 24h, en el marco del programa: Raíces: Educando con el corazón

Ana María Murillo Corredor
Psicóloga Estudiantil

Anexo P. Tablas De Respuestas Individuales Pre Y Post Test

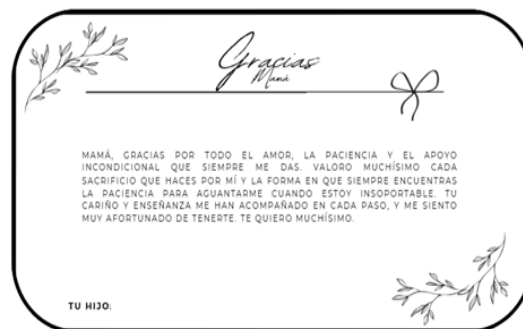
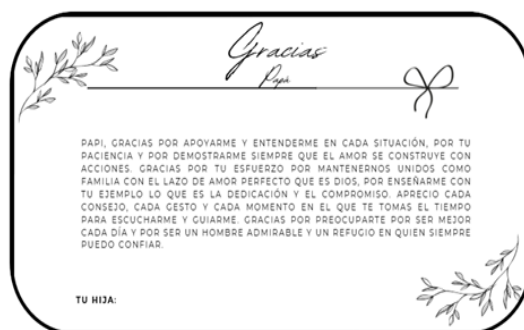
**Tabla 1:
Resultados
individuales PRE**

Participante	Conciencia	Regulación	Autonomía	Habilidades sociales	Bienestar	Total
1	62	62	82	68	81	71
2	89	43	83	84	82	75
3	81	71	74	72	66	73
4	83	84	83	86	77	83
5	72	78	74	77	70	75
6	97	100	100	100	81	96
7	96	75	85	78	76	81
8	77	58	71	69	70	68
9	70	50	57	66	51	58
10	67	68	86	91	82	78
11	84	83	78	86	77	82
12	94	83	82	86	71	83
13	94	83	88	82	76	85
14	78	84	88	81	76	82
15	84	78	81	86	73	80
16	78	77	90	83	78	81
17	88	59	91	91	81	81
18	83	65	78	72	74	74
19	58	66	79	75	68	69
20	72	81	88	77	71	78
21	96	85	94	99	87	92

**Tabla 2:
Resultados
individuales POST**

Participante	Conciencia	Regulación	Autonomía	Habilidades sociales	Bienestar	Total
1	87	60	87	84	83	79
2	73	69	70	72	63	70
3	79	86	83	88	74	82
4	93	77	78	73	69	78
5	77	81	75	75	71	76
6	97	100	100	91	79	94
7	83	80	94	87	73	84
8	89	79	92	82	87	85
9	77	61	82	70	74	72
10	74	94	90	76	86	85
11	82	82	79	81	71	79
12	87	82	87	82	77	83
13	87	83	83	81	68	80
14	97	90	94	94	83	92

Anexo Q. Mensajes De Gratitud de Jóvenes



Gracias
Por

PARI, GRACIAS POR APOYARME Y ENTENDERME EN CADA SITUACION, POR TU PACIENCIA Y POR DEMOSTRARME SIEMPRE QUE EL AMOR SE CONSTRUYE CON ACCIONES. GRACIAS POR TU ESFUERZO POR MANTENERNOS UNIDOS COMO FAMILIA CON EL LAZO DE AMOR PERFECTO QUE ES DIOS, POR ENSEÑARME CON TU EJEMPLO LO QUE ES LA DEDICACION Y EL COMPROMISO, ARREBOCADO CADA CONSEJO, CADA GESTO Y CADA MOMENTO EN EL QUE TE Tomas EL TIEMPO PARA ESCUCHARME Y CUIARME, GRACIAS POR PREOCUPARTE POR SER MEJOR CADA DIA Y POR SER UN HOMBRE ADMIRABLE Y UN REFUGIO EN QUIEN SIEMPRE PUEDO CONFIR.

TU HIJO

Gracias
Mami

MAMITA, AN QUE SON INCANTABLES LAS VECES QUE TE ME AGRADECIDO POR ABSOLUTAMENTE TODO LO QUE HACES POR MI PERO JAMAS ME CANSAS DE RECORDARTE PORQUE NO QUIERO QUE LO DICES NUNCA. ERES LA PERSONA MAS MARAVILLOSA QUE CONOZCO, LA MUJER QUE MAS ADMIRO, MI MAS GRANDE APOYO, MI MAYOR FELICIDAD, MI MOTIVACION, MI FUERZA, MI VIDA ENTERA... Y HAYECES TODAS LAS COSAS LINDAS QUE TE PASAN Y YO ESPERO SER UNA DE ELLAS. MAMI, DE VERDAD ME PODRIA QUEDAR AHI HORAS DICHIENDOTE CADA COSA QUE AMO Y ADMIRO DE TI, PERO QUIERO DESTACAR LA MAS IMPORTANTE DE ELLAS, Y ES LA GRANDIOSA MAMA QUE HAY. DE VERDAD NO PODRIA PERDER ME A DIOS PORQUE CONTIGO LO TENGO TODO: TU MANERA DE ESCUCHAR, TUS CONSEJOS, TUS ABRAZOS, TUS "ME HACEN MUY CARIOSITAS", TUS LAGRIMAS DE FELICIDAD POR MI, LAS NOCHES QUE VEMOS SERIES JUNTAS, TU ANIMO, TU LUZ, TU MANERA DE AMAR, TU CAPACIDAD PARA HACERME FELIZ CUANDO ESTOY TRISTE, TU CONFIANZA, LA RELACION QUE TENEMOS, TODAS ESTAS E INFINITAS MAS HACEN QUE NO DUDAR UN SEGUNDO DE QUE TENGO A LA MEJOR MAMA DEL MUNDO. TE AMO MAMITA, GRACIAS POR DARNIA LA VIDA Y POR AYUDARME A VIVIRLA DE LA MEJOR MANERA. ARREBOCADO DE TI TODOS LOS DIAS Y NO HAY MEJOR AMIGA Y CONSERVARE QUE TU, TE AMO CON TODAS MIS FUERZAS, Y SI VO DEFINITIVAMENTE TE AMO MASSE.

TU HIJO

Gracias

PARA TI:

NOY QUEREMOS TOMARNOS UN MOMENTO PARA AGRADECERTE, DESDE LO MAS PROFUNDO DE NUESTRO CORAZON, POR LA INCREIBLE LABOR QUE REALIZAS CADA DIA, SER MAMER NO ES UNA TAREA FACIL, Y SABREMOS QUE EN EL CAMINO HAY RETOS, DESVELOS Y MOMENTOS DE AGOTAMIENTO, PERO TAMBIEN SABREMOS QUE TU AMOR, ENTREGA Y PASION HACEN UNA DIFERENCIA INMENSE EN LA VIDA DE TUS NIÑOS.

GRACIAS POR SER SER PILAR INQUEBRANTABLE, POR APOYAR CADA PASO DE SU CRECIMIENTO Y POR CREER EN ELLOS INCLUSO EN LOS MOMENTOS DE DUDA. SABREMOS QUE DETRAS DE CADA LOGRO DE TUS NIÑOS HAY SACRIFICIOS TUYOS, ESFUERZO SILENCIOSO Y PALABRAS DE ALIENTO QUE LOS IMPULSAN A SEGUIR ADELANTE. CADA CONSEJO, ENSEÑANZA Y GESTO DE AMOR, DEJAN MUELLA Y CONSTRUYEN BASES FIRMES PARA SU FUTURO. TODO LO QUE SON Y LO QUE ASPIRAN A SER, EN GRAN PARTE, ES POR TI.

DESDE UN EMOTION, TE RECONOCEREMOS Y CELEBRAREMOS TU AMOR, PACIENCIA Y DEDICACION. GRACIAS POR SER UNA GUIA, REFUGIO Y EJEMPLO DE FORTALEZA EMOCIONAL.

Anexo R. Tabla de Resultados T de student

Participante	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
	Conciencia	Conciencia	Regulación	Regulación	Autonomía	Autonomía	Habilidades sociales	Habilidades sociales	Bienestar	Bienestar
1	89	87	43	60	83	87	84	84	82	83
2	81	73	71	69	74	70	72	72	66	63
3	83	79	84	86	83	83	86	88	77	74
4	72	77	78	81	74	75	77	75	70	71
5	97	97	100	100	100	100	100	91	81	79
6	96	89	75	79	85	92	78	82	76	87
7	77	77	58	61	71	82	69	70	70	74
8	94	82	83	82	82	79	86	81	71	71
9	83	87	65	82	78	87	72	82	74	77
10	72	87	81	83	88	83	77	81	71	68
11	96	97	85	90	94	94	99	94	87	83
Valor P	0,749090438		0,042867981		0,282332433		1		0,738406761	
	NO CAMBIO		SI CAMBIO		NO CAMBIO		NO CAMBIO		NO CAMBIO	

Anexo S. Fotos De La Formación



