



**Universidad del  
Rosario**

**Emociónate: Entrena tus emociones competentemente**

**Educación emocional para jóvenes universitarios de pregrado**

Autora

**GINNA PAOLA CUBILLOS RUIZ**

Directora

**JUDY VIVIANA VELÁSQUEZ MERCHÁN**

**Magister en Inteligencia Emocional y Bienestar**

**Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud**

**Decanatura del Medio Universitario**

**Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar**

**Universidad del Rosario**

**Bogotá, Colombia**

**2025**

## Tabla de Contenido

Declaración de uso de IA .....	7
Resumen .....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
Fundamentación Teórica.....	13
Bases y Contexto de la Educación Emocional .....	13
Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales.....	14
Conciencia Emocional.....	15
Regulación Emocional.....	16
Autonomía Emocional.....	17
Habilidades Sociales.....	18
Habilidades para la vida y el bienestar .....	19
Enfoque metodológico experiencial-reflexivo .....	19
Juego Serio como herramienta para la expresión emocional .....	22
Objetivos.....	23
Objetivo general .....	23
Objetivos específicos.....	23
Método.....	23
Población y muestra .....	23
Descripción de la población .....	23
Tamaño de muestra y criterios de selección .....	24
Evaluación del programa .....	25
Descripción del plan de actuación.....	26
Características de la metodología.....	26
Descripción sesión a sesión .....	29
Resultados.....	31
Población y diseño.....	31
Instrumentos .....	33
Cuestionario Inicial .....	33
Cuestionario de URIEEB .....	36
Cuestionario de Evaluación de Sesiones .....	38

Cuestionario Retrospectivo Comparativo.....	45
Evaluación de los resultados .....	51
Cuestionario inicial.....	51
Cuestionario URIEEB .....	52
Cuestionario de evaluación de sesiones .....	53
Cuestionario retrospectivo comparativo.....	53
Conclusiones y Valoraciones personales .....	53
Referencias Bibliográficas.....	59
Anexos .....	65

## Lista de tablas

<b>Tabla 1</b> Ciclo de aprendizaje metodológico experiencial .....	20
<b>Tabla 2</b> Instrumentos de evaluación.....	25
<b>Tabla 3</b> Estructura de las sesiones del programa .....	29
<b>Tabla 4</b> Resultados del primer grupo de análisis motivaciones .....	33
<b>Tabla 5</b> Resultados del Segundo grupo de análisis percepción necesidades .....	34
<b>Tabla 6</b> Resultados del tercer grupo de análisis, expectativas .....	35
<b>Tabla 7</b> Evaluación sesión 1 conciencia emocional.....	39
<b>Tabla 8</b> Evaluación sesión 2 conciencia emocional.....	40
<b>Tabla 9</b> Evaluación sesión 3 regulación emocional .....	41
<b>Tabla 10</b> Evaluación sesión 4 regulación emocional .....	41
<b>Tabla 11</b> Evaluación sesión 5 autonomía emocional .....	42
<b>Tabla 12</b> Evaluación sesión 6 autonomía emocional .....	43
<b>Tabla 13</b> Evaluación sesión 7 competencias sociales .....	44
<b>Tabla 14</b> Evaluación sesión 8 competencias sociales .....	45
<b>Tabla 15</b> Promedios de las valoraciones retrospectivas para cada afirmación, expresadas mediante la escala de Likert (percepción antes y después del programa).....	48

## Lista de figuras

<b>Figura 1</b> Modelo Pentagonal de competencias emocionales .....	15
<b>Figura 2</b> Percepción y procesamiento en los 4 pasos del Ciclo de Aprendizaje de Klob.....	21
<b>Figura 3</b> Cronograma del plan de actuación.....	26
<b>Figura 4</b> Desarrollo metodológico del programa Emociónate, competencias y subcompetencias trabajadas, según modelo.....	28
<b>Figura 5</b> Asistencia, número de participantes por sesión .....	32
<b>Figura 6</b> Promedios de las valoraciones retrospectivas para cada afirmación, expresadas mediante la escala de Likert (percepción antes y después del programa) .....	50

**Lista de Anexos**

Anexo A Bitácora de actividades.....	65
Anexo B Formatos de instrumentos de evaluación .....	89
Anexo C Material pedagógico complementario, herramientas de trabajo personal.....	99
Anexo D Evidencias de la experiencia (privado) .....	103

### **Declaración de uso de IA**

Yo Ginna Cubillos Ruiz, en el curso del desarrollo de este trabajo utilicé Chat GPT de OpenAI (versión 4.0) por motivo de mejoras de redacción, ortografía y gramática en algunos párrafos de este documento, así como también en el análisis de datos cualitativos de las respuestas a los instrumentos de medición nombrados posteriormente. Tras el uso de esta herramienta/servicio, se revisó y modificó cuidadosamente el contenido y se asume la responsabilidad total de los contenidos de la publicación.

*Ginna Paola Cubillos Ruiz.*

## Resumen

La etapa universitaria es un periodo en el que los jóvenes están experimentando muchos cambios a diferentes niveles lo que representa dificultades de adaptación ante los retos de este momento de vida. Aunque en Colombia, más de la mitad de los bachilleres logran acceder a la educación superior en universidades, solo el 16,37% completan sus carreras (Sistema Nacional de Información de Educación Superior, s.f.). Estas tasas de deserción se asocian no solo a dificultades económicas, sino también con la carencia de recursos emocionales para afrontar los cambios de esta etapa vital. En este contexto, se propone la educación emocional en miras del desarrollo de competencias emocionales como herramienta clave para el desenvolvimiento integral y en pro del bienestar de los jóvenes. Por esta razón, se plantea la implementación de un programa piloto dirigido a jóvenes entre 18 y 24 años, becados por una fundación, con el objetivo principal de sensibilizar sobre la importancia del desarrollo de competencias como conciencia, regulación, autonomía emocional y habilidades sociales, planteadas en el modelo pentagonal propuesto por Rafael Bisquerra (2009), bajo un modelo pedagógico de aprendizaje experiencial reflexivo (Kolb, 2015) y las dinámicas de juego serio. Se desarrolló 4 módulos, uno para cada competencia, en 8 encuentros a lo largo de un semestre. El análisis de resultados tiene un enfoque mixto predominantemente cualitativo, a través de un sistema de categorías. Como resultado se muestra una mejoría en las competencias desde la percepción de los participantes, y por tanto la consecución de los objetivos de sensibilización y la respuesta positiva ante la importancia del desarrollo de las competencias emocionales, lo que abre camino a continuar el programa en una fase 2, como propuesta de los mismos jóvenes.

**Palabras Clave:** Educación Emocional, competencias emocionales, aprendizaje experiencial reflexivo, jóvenes universitarios.

### **Abstract**

The university stage is a period in which young people experience many changes at different levels and may face difficulties in adapting to the challenges of this stage of life. Although in Colombia, more than half of high school graduates gain access to higher education at universities, only 16.37% achieve their degrees (SNIES, s.f.). These dropout rates are associated not only with economic difficulties but also with a lack of emotional resources to cope with the changes in this life stage.

In this context, emotional education is proposed, aiming to develop emotional competencies as a key tool for the comprehensive development and well-being of young people. For this reason, a pilot program was implemented for young people between 18 and 24 years, who received scholarships from a foundation. The main objective was to raise awareness about the importance of developing competencies such as awareness, regulation, emotional autonomy, and social skills, as proposed in the pentagonal model proposed by Rafael Bisquerra (2009), under a pedagogical model of reflective experiential learning (Kolb, 2015) and the dynamics of serious play. Four modules were developed, one for each competency, in eight sessions over a semester. The analysis of the results comprised a predominantly qualitative, mixed approach, using a system of categories. The results indicated an improvement in competencies from the participant's perspective, and therefore the achievement of awareness-raising objectives and a positive response to the importance of developing emotional competencies. This paves the way for continuing the program to further develop emotional competencies, as proposed by the young people themselves.

**Keywords:** Emotional Education, emotional competences, experiential-reflective learning, undergraduate students.

## Introducción

La adolescencia y la juventud son periodos caracterizados por rápidas transiciones biológicas, psicológicas, sociales y cognitivas. Estas se manifiestan en la aceleración del crecimiento físico, cambios emocionales y de comportamiento, la necesidad de experimentar emociones intensas, así como la búsqueda de valores propios y del propósito de vida (Torres, 2014; Pérez Escoda et al., 2019). A su vez, ocurren transformaciones externas como la transición a nuevas modalidades académicas, la adquisición de otras responsabilidades, la construcción de vínculos sociales distintos, entre otras. En este contexto, los jóvenes cuando se enfrentan a un ambiente universitario encuentran como preocupación principal dar respuesta al desarrollo de aspectos cognitivos y académicos; sin embargo, otras dimensiones -emocional, social y fisiológica- deben ser abordadas de forma equitativa, para garantizar una formación integral y favorecer una adaptación adecuada.

Durante la etapa universitaria, los jóvenes están en periodo de transición de la adolescencia hacia la etapa adulta, proceso que implica la construcción de la propia identidad, la emancipación progresiva de la figura parental, el fortalecimiento de relaciones interpersonales y la exploración de un proyecto de vida independiente (Fulquez Castro, 2011). Este proceso está atravesado por múltiples cambios: el paso de una modalidad académica a otra, la adquisición de nuevas responsabilidades, el desapego de amistades y/o familiares, aspectos de la vida socioemocional, la visualización del proyecto de vida como profesional, entre otros. Dichas transformaciones pueden representar una dificultad de adaptación competente a la nueva realidad (Calderón y Azabache-Alvarado, 2018; Valverde et al., 2022).

Ahora bien, en Colombia, poco más de la mitad de los jóvenes que culminan sus estudios de secundaria acceden a la educación superior. Según datos del Sistema Nacional de información

de la educación superior (SNIES, s.f.), solo el 43,06% realiza una transición de forma inmediata. Esta cifra contrasta con el 77% de los estudiantes que, según la Prueba Saber 11, manifiestan el deseo de continuar sus estudios en universidades (Urbano, 2023). De quienes inician una carrera universitaria, apenas el 16,37% logra culminarla. Estos datos reflejan una alta tasa de deserción, atribuida a múltiples factores: dificultades económicas, cambios demográficos, escasas de oportunidades laborales, la dificultad de combinar estudios con otras responsabilidades y carencias de orientación vocacional. A ello se suman los desafíos propios del ciclo vital.

La educación emocional entendida como “un proceso educativo, continuo y permanente” (Bisquerra, 2003, p. 27), favorece el desarrollo de competencias emocionales que invitan a los jóvenes a afrontar con mayor conciencia y resiliencia los procesos de cambio propios de la vida universitaria. Tal como lo ha planteado la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el desarrollo de competencias sociales y emocionales constituyen una herramienta indispensable que preparan para la vida, en tanto promueve el bienestar individual y colectivo (Cabello-Sanz et al., 2023).

La educación debe tener como propósito abarcar una formación integral del individuo en el que estén implicados no solo el desarrollo de aspectos cognitivos, sino que integre también las dimensiones emocional, social, física y moral. En esta línea, la educación emocional contribuye (a este objetivo) significativamente (Sánchez et al, 2019), al demostrar que su práctica genera beneficios evidentes para los estudiantes: mejoras en la actitud hacia sí mismos, hacia sus compañeros y el entorno académico, mejoría en el rendimiento, comportamientos más positivos y menos disruptivos en clase, lo que favorece el clima interno en el aula (Bisquerra y Chao Rebolledo, 2021). Todo esto influye positivamente en la capacidad para comunicarse, aprender a

resolver conflictos, tomar decisiones, elevar la autoestima, planificar y tener una actitud positiva frente a la vida (Bisquerra, 2005). Sin embargo, los programas educativos tradicionales han privilegiado históricamente el desarrollo intelectual por encima del emocional y de otras competencias, limitando así el engranaje de una verdadera educación integral (García, 2012).

En el contexto universitario, los conocimientos teóricos y técnicos que ofrece cada programa académico son necesarios e importantes para el desempeño profesional, sin embargo, actualmente ya no resultan suficientes. Las demandas sociales y labores requieren habilidades sociales como el trabajo en equipo, la resolución efectiva de conflictos, el liderazgo, la gestión del estrés, la tolerancia a la frustración y un desarrollo profesional desde la empatía frente a los desafíos. Todas estas se identifican con competencias socioemocionales, cuyo desarrollo es el objetivo de la educación emocional (Pérez-Escoda et al., 2019).

Integrar la educación emocional en los jóvenes universitarios se vuelve indispensable, ya que favorece el desarrollo de competencias emocionales, que capacita para el afrontamiento de los diferentes retos a lo largo de la vida, con la finalidad de potenciar el bienestar personal y social (Sánchez et al, 2019).

En consonancia con este enfoque, se propone la implementación de un programa piloto de entrenamiento emocional dirigido a jóvenes universitarios de pregrado becados por una fundación que actualmente les brinda apoyo financiero para sus estudios. Esta población en riesgo de deserción por causas económicas representa una oportunidad valiosa para fortalecer su desarrollo integral desde una perspectiva que trascienda lo estrictamente académico. El programa busca sensibilizar e involucrar activamente a los participantes en la adquisición de competencias emocionales que les permitan no sólo afrontar las presiones cotidianas, sino también cultivar un sentido de bienestar genuino y que trascienda en el tiempo. Para ello se toma como base el

modelo pentagonal de Rafael Bisquerra, priorizando las dimensiones de conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y habilidades sociales, entendidas como competencias que se construyen de forma continua a lo largo de la vida.

## **Fundamentación Teórica**

### **Bases y Contexto de la Educación Emocional**

La educación emocional es un constructo que ha ido evolucionando desde una mirada interdisciplinaria para responder a la necesidad de integrar la dimensión afectiva en diferentes áreas de desenvolvimiento humano. En sus orígenes, algunas perspectivas se vinculan con la optimización de la inteligencia emocional como lo plantea Salovey y Mayer (1990, citado en Cabello-Sanz et al., 2023), entendida como el conjunto de habilidades con las que las emociones son percibidas, valoradas, expresadas, comprendidas y reguladas de manera personal y hacia otros, generando sentimientos que promueven procesos cognitivos eficientes y que a su vez son susceptibles de entrenamiento y mejoramiento.

Otros enfoques, como los modelos mixtos conceptualizan la inteligencia emocional de una manera más amplia, incluyendo la integración de los rasgos de personalidad como lo afirma Petrides y Furnham, (2000, citado en Infantes et al., 2022), los cuales plantean la influencia subjetiva en la percepción y evaluación de las emociones y a su vez en la disposición conductual.

McClelland (1973, citado en Pérez López et al, 2021), cuestiona el concepto de “inteligencia” como una cualidad que no se podría modificar, y propuso en su lugar el término de “competencia”, lo que permitió considerar el entrenamiento como un medio para favorecer el desarrollo de habilidades específicas (Pérez López et al, 2021). Esta perspectiva, de introducir el

concepto de “competencias” en la educación emocional, da apertura a un enfoque más integrador, que articula componentes tanto cognitivos, como emocionales y da lugar a las habilidades sociales, ya que entiende que las emociones en su mayoría son experimentadas en interacciones interpersonales. En este sentido, modelos como el de CASEL extienden el uso de habilidades socioemocionales, así como la propuesta de asociarla con el desarrollo del bienestar sugerida por Bisquerra (Cabello-Sanz et al., 2023; Infantes et al., 2022), quien plantea un modelo pentagonal para el desarrollo de las competencias emocionales.

### **Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales**

La educación emocional es entendida como “un proceso educativo, continuo y permanente” (Bisquerra, 2003, p. 27), cuyo objetivo implica el desarrollo de competencias emocionales para la vida. Estas a su vez se entendidas como: “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra et al., 2009, p.36). “Las competencias emocionales son una innovación educativa, que para llevarlas a la práctica requiere de formación... que integren el saber, el saber hacer, el saber estar y el saber ser” (Bisquerra et al., 2019, p.12-35).

Para su desarrollo, el autor propone un modelo pentagonal estructurado en cinco grandes competencias emocionales como lo muestra la Figura 1 (Bisquerra et al., 2009), que, a su vez, están compuestas por un conjunto de subcompetencias, interrelacionadas entre sí, configurando un sistema integral de desarrollo emocional.

## Figura 1

### *Modelo Pentagonal de competencias emocionales*



*Nota.* La figura muestra el modelo pentagonal de competencias emocionales que servirá como referencia para la implementación del programa. Adaptado de *Psicopedagogía de las emociones* (p.147), por R. Bisquerra, 2009, Síntesis.

Tomando este modelo como referencia a continuación, se hace una breve descripción de las cinco grandes competencias emocionales, haciendo un énfasis en las cuatro primeras y algunas de sus subcompetencias a desarrollar más adelante en el programa de educación emocional:

### ***Conciencia Emocional***

Esta competencia se fundamenta en el reconocimiento de las propias emociones y la de los demás, identificando las causas y consecuencias de cada emoción y evaluando su intensidad. Plantea la expresión apropiada verbal o no verbal de las emociones, para lo que se requiere del dominio de un vocabulario emocional que facilite la comunicación de los fenómenos

emocionales. Por lo cual dentro de sus subcompetencias se encuentran: Toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, conciencia de la interacción emoción, cognición y comportamiento.

### ***Regulación Emocional***

Esta competencia está asociada con la respuesta apropiada a las emociones que se experimentan, lo cual implica mantener, disminuir o incrementar la experiencia afectiva (Gross, 2014) según corresponda cambiarla para generar una respuesta apropiada de la emoción. Puede ser dada de manera intrínseca (de propias emociones) y extrínseca (de las emociones de los demás). La componen las siguientes subcompetencias: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento, generación de emociones positivas.

Gross (2014), en su modelo del proceso de regulación emocional, plantea cinco grupos de estrategias de regulación emocional, entre ellas la modulación de la respuesta emocional como una estrategia de regulación, la cual hace referencia a influir de manera directa en la respuesta a la emoción, ya sea en su aspecto fisiológico, conductual o experiencial. Para lo cual el autor plantea que puede lograrse a través de la actividad física, técnicas de relajación o ejercicios de respiración profunda. A su vez, el habla privada que hace referencia a una conversación personal (para sí mismo) sobre una vivencia o experiencia y el control de la expresión emocional (Meroño et al., 2022) puede ser útil en el proceso de regulación. Otra de las estrategias es la reevaluación cognitiva, dirigida a resignificar o interpretar de manera positiva una situación con el fin de modificar el impacto emocional que pueda generar, esto puede verse en ver lo positivo que puede

traer una situación desafiante, o cambiar la perspectiva de un evento para entenderlo de otra manera.

En esta misma línea, el Mindfulness como práctica de observación interior de pensamientos, sensaciones y conductas a partir de un estímulo afectivo interno, evitando generar juicios, utiliza la observación de la respiración y el escaneo corporal orientados a la aceptación de eventos privados como estrategias de mejoría en la percepción de sensación vital y afrontamiento (Cuevas et al., 2017), lo que favorece la regulación emocional ante situaciones de estrés.

### ***Autonomía Emocional***

Entendida como la capacidad de tomar decisiones propias de manera independiente a la experiencia emocional la cual es sensible a los estímulos del contexto, con una intención de mejorar el resultado esperado, las relaciones interpersonales y el bienestar. El desarrollo de esta competencia faculta a la persona a gobernar sus propias acciones (Bisquerra, 2019). Para ello trabajar en la autoestima, la autoconfianza, la percepción de autoeficacia, la automotivación, la responsabilidad, la actitud positiva y la resiliencia entendidas estas como las subcompetencias, es clave en el desarrollo de la autonomía.

Se entiende por autoestima como la valoración de autorreferencia que tiene una persona de sí misma desde la dimensión afectiva. Va muy ligada al concepto del yo (autoconcepto) el cual es un constructo cognitivo que se desarrolla gradualmente a lo largo de las diferentes etapas de la vida, con la interacción de las experiencias sociales (Sousa, 2023). La autoestima puede estar influenciada positiva o negativamente según la persona haya percibido sus vivencias.

El trabajo en la construcción positiva de la autoestima favorece el desarrollo del bienestar en términos de autocontrol emocional, cognitivo y conductual. También tienen una repercusión positiva en las conductas prosociales, en la capacidad de establecer vínculos sanos, en el nivel de autoeficacia, entendida como la capacidad de creer en las capacidades propias, en la automotivación, entendida como la capacidad de dirigirse hacia una finalidad determinada influyendo en su estado de ánimo y en la actitud positiva (Torres, 2021 y Sousa, 2023). También se asocian algunas características como la responsabilidad e independencia, aceptación y visión realista de posibilidades y limitaciones (Sousa, 2023), que encierran la competencia de autonomía y dan apertura al trabajo de la competencia de Habilidades Sociales.

### ***Habilidades Sociales***

Hace referencia a las habilidades que establecen relaciones interpersonales satisfactorias, climas sociales favorables y trabajo en equipo. Para ello se nutre de subcompetencias como el dominio de habilidades sociales básicas (escucha, saludo, disculparse, agradecer, pedir un favor, mantener actitud dialogante, etc.), práctica de la comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, asertividad, prevención y solución de conflictos, capacidad de gestión de situaciones emocionales.

Marshall B. Rosenberg, propone la Comunicación No Violenta (CNV) como una propuesta de construcción de relaciones interpersonales desde una mirada compasiva, basada en el respeto y la empatía, invitando a la conexión consigo mismo y con los demás (Rosenberg, 2003). Dentro de su propuesta considera que todas las personas toman decisiones a partir de necesidades propias, que una vez satisfechas generan emociones positivas, y por el contrario, la aparición de emociones negativas. Las necesidades son cubiertas por estrategias que se han ido

aprendiendo a lo largo de la vida, y no siempre las estrategias que se eligen cubren dichas necesidades, por lo que aparecen los conflictos (Danet, 2020).

La propuesta de trabajar la CNV en la competencia de habilidades sociales, abarca el desarrollo de varias subcompetencias de esta, resaltando la escucha, la comunicación receptiva, expresiva y asertiva a través de la expresión honesta y la escucha empática, la resolución apropiada y prevención de conflictos, al trabajar en la identificación de necesidades y planteamiento de estrategias conjuntas, junto con abordar la identificación apropiada de sentimientos y pseudosentimientos que pueden prevenir prejuicios en las relaciones, fortaleciendo la identificación de un lenguaje apropiado para las peticiones.

### ***Habilidades para la vida y el bienestar***

Competencias que describen comportamientos apropiados y responsables para dar respuesta satisfactoria a los desafíos de la vida misma, permitiendo un orden sano y equilibrado. Dentro de sus subcompetencias se describen: fijar objetivos adaptativos, tomar decisiones, buscar ayudas y recursos, gozar y transmitir bienestar emocional, fluir, ciudadanía participativa responsable y comprometida.

### **Enfoque metodológico experiencial-reflexivo**

La metodología de aprendizaje experiencial reflexivo se fundamenta en la teoría de aprendizaje experiencial la cual se centra en la experiencia como parte de la construcción de conocimiento mediante un proceso de reflexión en un contexto y realidad inmediatos. Plantea que el aprendizaje es un proceso que se desarrolla de forma individual frente a la apropiación de

significados y a la vez se desenvuelve socialmente. El proceso de aprendizaje es constante y funcional, lo que permite irlo reconstruyendo (Luque de la Rosa et. al, 2014).

David Kolb (2015), afirma que quien aprende, integra experiencia vividas de aprendizaje a su experiencia personal, dando un sentido particular a lo vivido, lo que le permite estructurar sus interacciones futuras. El autor enmarca un modelo de aprendizaje experiencial en cuatro etapas, llamado “Ciclo del Aprendizaje” (Gómez, 2007).

**Tabla 1**

*Ciclo de aprendizaje metodológico experiencial (Kolb, 2015)*

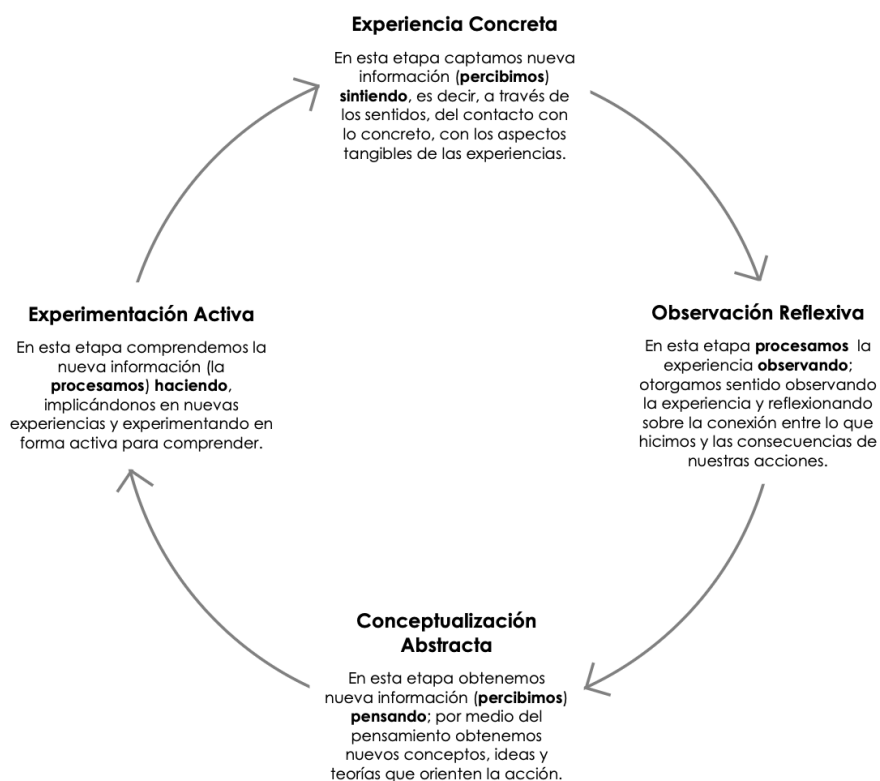
<b>Experiencia Concreta</b>	<b>Observación Reflexiva</b>	<b>Conceptualización Abstracta</b>	<b>Experimentación Activa</b>
Vivencia y ejecución de la experiencia a través de los sentidos, con aspectos tangibles.	Procesamiento de la experiencia, dando sentido a la misma a través de la reflexión.	Aprendizaje de la experiencia, percibido en nuevos conceptos, ideas y/o teorías orientadas a la acción.	Conclusiones obtenidas. Procesamiento de la nueva información llevándolo a la aplicación a nuevas experiencias.
Simulaciones, actividades, videos, observación de problemas.	Preguntas provocadoras, lluvia de ideas, construcción de debates, discusiones.	Asociaciones, modelos contruidos.	Acciones significativas adaptadas a la realidad del individuo.

Este esquema ilustra como el aprendizaje es un proceso de interacción constante a través del cual se crea el conocimiento mientras se transforma la experiencia. En los pasos del ciclo propuesto por Klob (2015), la Experiencia Concreta y la Conceptualización, el proceso de aprendizaje se da por percepción, donde el individuo adquiere la información de la experiencia vivida y en los ciclos de Observación reflexiva y Experimentación activa el aprendizaje se da a través del procesamiento, donde el individuo transforma e interioriza la información

experimentada, para hacerla útil y funja como guía que oriente las acciones significativas en situaciones futuras adaptadas al contexto real de la persona, tal como lo muestra la Figura 2 (Gómez, 2007).

## Figura 2

*Percepción y procesamiento en los 4 pasos del Ciclo de Aprendizaje de Klob.*



*Nota.* Tomado de *El Aprendizaje Experiencial* (p. 6), por J. Gómez, 2007, Universidad de Buenos Aires.

En un programa de educación emocional, se hace necesario e indispensable, que la experiencia afectiva sea vivenciada, reflexionada y comprendida, para que genere una construcción de nuevos conocimientos, que puedan ser aplicados en futuras experiencias y que a

su vez puedan desencadenar acciones concretas orientadas al bienestar ajustadas a la realidad de cada persona.

### **Juego Serio como herramienta para la expresión emocional**

El termino Juego Serio, equivale a actividades estructuradas con un conjunto de directrices o reglas que están previamente definidas y son usadas para fines educativos que buscan responder a un objetivo específico. Tienen la intención de captar la atención de los participantes, invitando a pasar por experiencias para que a través de la motivación se favorezca el aprendizaje activo por medio de una participación activa y directa (Pozo et al.,2024).

Los juegos serios no solo buscan desarrollar una temática de manera atractiva, sino también facilitan el desarrollo de habilidades sociales y favorecen el bienestar (Celume et al., 2019) enriqueciendo sus vivencias a través de experiencias emocionales que buscan llevar al participante a conectar con situaciones reales que invitan a la reflexión personal, a el trabajo en equipo, la resolución de problemas, entre otros.

El juego serio, es una gran herramienta para el desarrollo de programas de educación emocional al involucrar experiencias afectivas con procesos cognitivos que favorezcan la construcción de conocimiento, alineado a lo expuesto en el aprendizaje experiencial reflexivo, evidenciando un aumento en la motivación extrínseca y el fomento de la participación individual y colectiva (Callejo-Martín et al. 2024)

## Objetivos

### Objetivo general

Sensibilizar sobre las competencias de consciencia, regulación, autonomía emocional y habilidades sociales propuestas por el modelo pentagonal de Rafael Bisquerra (Bisquerra, 2009) a jóvenes universitarios de pregrado, becados por una Fundación a través de un proyecto piloto de Educación Emocional.

### Objetivos específicos

- Fortalecer el vocabulario emocional de los participantes, facilitando el reconocimiento y expresión adecuada de las propias emociones y la de los demás.
- Brindar herramientas prácticas que favorezcan la regulación emocional, las habilidades de afrontamiento y la generación de emociones positivas.
- Promover la reflexión crítica sobre la importancia de la autoestima, la automotivación y la autoeficacia en el desarrollo de la responsabilidad para una autonomía emocional.
- Facilitar experiencias aplicables a situaciones reales, para la práctica de la comunicación no violenta y la resolución de conflictos interpersonales.

## Método

### Población y muestra

#### *Descripción de la población*

El modelo pentagonal para el desarrollo de competencias emocionales que se presenta como propuesta para fortalecer la educación integral de jóvenes universitarios, fundamenta el programa de educación emocional: Emociónate: Entrena tus emociones competentemente. Este

programa piloto, está dirigido a un grupo de jóvenes universitarios de pregrado, beneficiarios del programa de becas que ofrece una Fundación en la ciudad de Bogotá, Colombia. Esta población fue seleccionada por su vulnerabilidad ante factores de acceso a la educación superior y deserción académica, principalmente por el factor económico, y la posibilidad de beneficiarse de un acompañamiento en educación emocional que apoye su proceso de ciclo vital, y desarrollo personal y profesional.

La Fundación en la que se implementó el programa Emociónate, tiene diferentes niveles de participación, organizados jerárquicamente de la siguiente manera: Junta de socios fundadores, dirección ejecutiva, presidencia, coordinadores de departamentos y departamentos. Los jóvenes becarios participan y coordinan operativamente el funcionamiento de la fundación en el nivel de presidencia y en los departamentos. Pertenecen a diferentes programas académicos de diversas universidades tanto públicas como privadas.

### ***Tamaño de muestra y criterios de selección***

1. 22 jóvenes entre las edades de 18 y 24 años.
2. Universitarios de pregrado, becados por una Fundación específica, en la ciudad de Bogotá, Colombia.
3. Participación Voluntaria

Es importante señalar que esta población a lo largo de la implementación se modificó, por factores ajenos a la profesional lo cual se detallará en los resultados.

## Evaluación del programa

Con el propósito de evaluar la consecución de objetivos planteados para el programa Emociónate se lleva a cabo en un marco mixto predominante cualitativo, con un enfoque pedagógico de aprendizaje experiencial reflexivo.

La evaluación del impacto del programa se realizó mediante herramientas que permitieran un análisis cuantitativo en relación con datos demográficos, número de sesiones, asistencia y participaciones. A nivel cualitativo se implementó instrumentos a través de: observación participativa, cuestionarios de pregunta abierta de apreciación reflexivos y de conocimiento al finalizar las sesiones y registro de valoración por parte de la profesional.

**Tabla 2**

### *Instrumentos de evaluación*

<b>Tipo de Evaluación</b>	<b>Método</b>	<b>Descripción</b>	<b>Comentario</b>
<b>Formulario de inscripción</b>	Cuestionario Inicial individual mixto	Información demográfica	Digital
<b>Evaluación de necesidades</b>		Identificación de - Motivaciones - Percepción de Necesidades - Expectativas	Previo al inicio del programa Se hizo un análisis cualitativo de las respuestas obtenidas.
<b>Evaluación de resultados</b>	Cuestionario de Estudio de competencias Emocionales (URIEEB)	Competencias Emocionales	Se hizo un análisis descriptivo sobre la muestra, media y desviación estándar y cuantitativo número de respuestas.
	Cuestionario Retrospectivo Comparativo	Cuestionario ad hoc de percepción retrospectiva comparativa, adaptado por la profesional del cuestionario URIEEB.	

<b>Evaluación Formativa</b>	Cuestionario de Evaluación de sesiones	Percepción sobre satisfacción Percepción sobre conocimientos adquiridos	Se toma registro de la voz de los estudiantes En algunas sesiones se usa Mentimeter como plataforma de recolección de comentarios.
-----------------------------	--	--	---

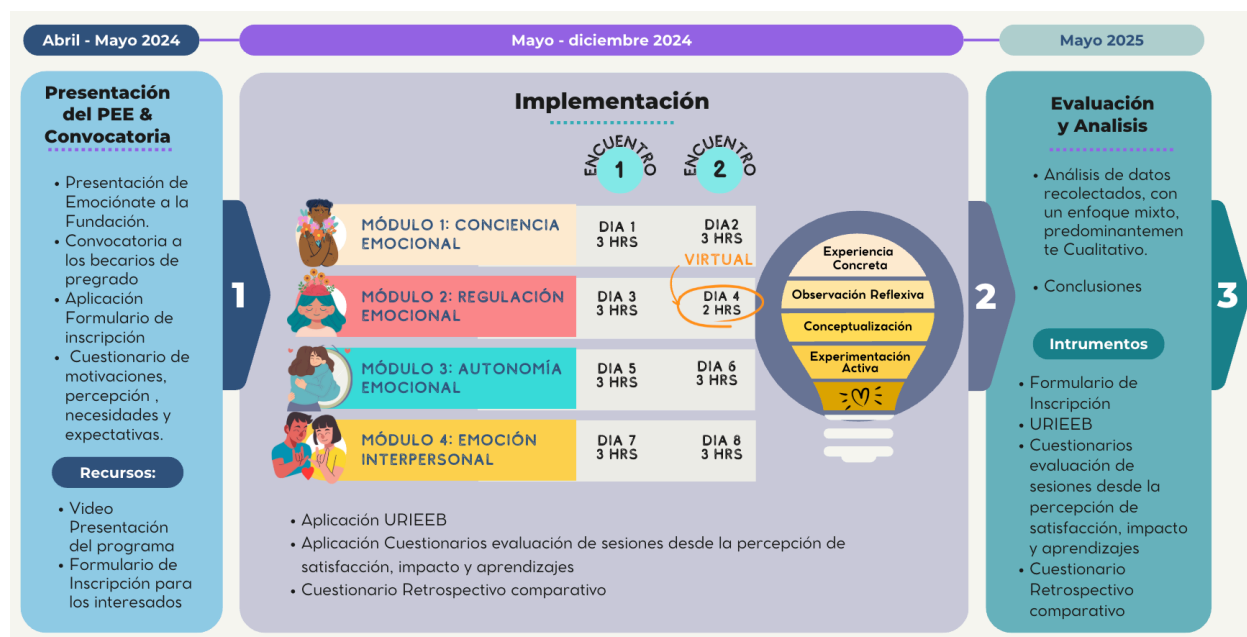
## Descripción del plan de actuación

### Características de la metodología

El programa Emociónate fue implementado en un periodo de 8 meses distribuidos en 3 fases. Entre abril de 2024 se llevó a cabo la primera fase de presentación, convocatoria y análisis de necesidades, entre los meses de mayo y diciembre del 2024 tuvo lugar a la implementación de las sesiones de programa y en mayo del 2025 se culminó con la fase de análisis de los resultados y conclusiones, como se muestra en la figura 3.

**Figura 3**

*Cronograma del plan de actuación*



El programa se implementa en 4 módulos, cada uno enfocado en trabajar las competencias emocionales de conciencia, regulación, autonomía y habilidades sociales del modelo pentagonal, respectivamente y sus micro competencias asociadas.

Las temáticas se abordaron a través de dos encuentros presenciales por módulo, a excepción de uno que fue virtual, lo que da lugar a un total de 8 sesiones grupales, con una duración de 3 horas cada una, las cuales se realizaron a lo largo de 7 meses (mayo a diciembre).

Las sesiones se desarrollan en la misma Fundación, ubicada en la ciudad de Bogotá. Cada sesión tiene una estructura en 4 momentos, que buscan seguir el modelo de aprendizaje experiencial reflexivo: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa, que para efectos de este programa se han llamado encuadre, rompehielos, cimientos de aprendizaje y cierre significativo, respectivamente, en el marco de actividades basadas en juegos serios (ver Anexo A). Adicional, todas las sesiones estuvieron acompañadas por adecuación del ambiente con música, peluches alusivos a las emociones, materiales con variedad de colores, tarjetas con imágenes y frases, entre otros, que pretendían incentivar a los jóvenes desde el primer momento a experimentar desde sus sentidos diferentes experiencias afectivas.

En el último momento correspondiente al cierre significativo, se otorga una herramienta de trabajo personal (HTP) (véase Anexo C), como estrategia para incentivar la práctica autónoma diaria del contenido trabajado y la adaptación a los diferentes contextos de los participantes, así como mantener la participación activa del grupo (ver Figura 4). Dentro de las acciones que favorecieron la dinámica de las herramientas de trabajo personal estuvieron:

- Creación de un grupo de WhatsApp donde podían registrar sus trabajos personales y hacer preguntas en dado caso lo necesitaran. También fue útil para recordar los encuentros que se aproximaban.
- Entrega de Material en formato de imagen, con la explicación de la HTP a aplicar, por medio del grupo de WhatsApp.
- Aplicación de herramientas de trabajo personal de manera individual y grupal.

**Figura 4**

*Desarrollo metodológico del programa Emociónate, competencias y subcompetencias trabajadas, según modelo.*



*Nota.* La figura muestra los contenidos que se trabajarán en cada módulo, estos, basados en el modelo pentagonal de competencias emocionales. Adaptado de *Psicopedagogía de las emociones* (p. 147), por R. Bisquerra, 2009, Síntesis.

### Descripción sesión a sesión

En la tabla 3, se presenta una descripción de cada sesión implementada a lo largo del programa (véase Anexo D).

**Tabla 3**

*Estructura de las sesiones del programa*

Sesión	Objetivo	Actividades	HTP
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Socializar el programa.</li> <li>- Establecer acuerdos para el desarrollo del programa.</li> <li>- Identificar necesidades adicionales a las conocidas en el cuestionario de inscripción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abrir grupo WhatsApp</li> <li>- Aplicación del cuestionario pretest</li> <li>- Bienvenida y presentación del programa.</li> <li>- Presentaciones participantes.</li> <li>- Semáforo de acuerdos.</li> </ul>	Semáforo de acuerdos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el reconocimiento de las emociones propias y las del grupo a través de actividades de juego serio.</li> <li>- Identificar más formas de nombrar los fenómenos afectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica “Dale Alegría a”</li> <li>- Cartas de Situaciones.</li> <li>- Ferrocarril Emocional</li> <li>- Video intensamente</li> <li>- Contenido Teórico de conciencia y emociones.</li> <li>- Reflexiones.</li> </ul>	Registro del sentir: alarma y registro emocional con emojis.
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar el reconocimiento de las emociones propias y las del grupo a través de actividades de juego serio.</li> <li>- Aumentar el léxico emocional para favorecer el reconocimiento de lo que pueden sentir en las diferentes situaciones de su día a día.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo llego a la sesión? Ejercicio de Mindfulness.</li> <li>- Juego corporización emocional</li> <li>- SI/NO para recordar</li> <li>- Balde de sentires.</li> <li>- Rueda de la vida emocional</li> <li>- Reflexiones y preguntas de cierre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro del sentir + nombrando con apoyo de la rueda de Plutchik.</li> <li>- Respiración con Mindfulness.</li> </ul>

Regulación Emocional	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar sobre cómo la regulación o no de las emociones propias influyen en los demás y viceversa.</li> <li>- Aportar herramientas para la regulación emocional.</li> <li>- Favorecer estrategias para el desarrollo de habilidades de afrontamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eligiendo puntos de colores.</li> <li>- Fila de Expresiones.</li> <li>- Conceptualización Regulación Emocional (RE).</li> <li>- JOE GARDNER (personaje Disney) ha pasado un mal día...</li> <li>- Ejercicio de atención plena y conciencia corporal.</li> <li>- Reflexiones y Preguntas de cierre.</li> </ul>	- Triángulo sentir, pensar, actuar.
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar el desarrollo de la regulación emocional por medio de la identificación en la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</li> <li>- Favorecer la generación de emociones positivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Check-in Emocional</li> <li>- Te regalo una rosa</li> <li>- Valencia, Arousal y control.</li> <li>- Conceptualización RE.</li> <li>- Técnica Nemo</li> <li>- Reflexiones y preguntas de cierre.</li> </ul>	Técnica Nemo
Autonomía Emocional	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar el concepto de Autonomía y sus micro-competencias: autoestima, automotivación, autoeficacia y actitud positiva.</li> <li>- Aportar recursos prácticos y lúdicos para el entendimiento de la autonomía emocional.</li> <li>- Favorecer la actitud positiva responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo llego a la sesión?</li> <li>- Pañuelo de las cosas bonitas</li> <li>- ¿Cambia mi sentir?</li> <li>- ¿Qué entendemos por autonomía emocional?</li> <li>- ¡Negociando etiquetas!</li> <li>- Locus de Control.</li> <li>- Video Inner Work de Disney</li> <li>- Reflexiones y preguntas de cierre.</li> </ul>	Locus de Control a favor del bienestar
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar el concepto de autonomía emocional, ofreciendo conceptos que favorezcan la autoeficacia y actitud positiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Video de la galleta</li> <li>- ¿Soy Capaz?</li> <li>- Time Management = Pain Management (Eyal, 2019)</li> <li>- ¿Qué más de la autonomía emocional?</li> <li>- Auto-empatía: “Por supuesto” (Peyton, 2017)</li> <li>- Reflexiones y preguntas de cierre.</li> </ul>	Por Supuesto, para ti y para el otro

<b>Competencia Social</b>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar sobre el concepto de competencias sociales, en base a las habilidades sociales básicas, los vínculos sanos, la comunicación no violenta.</li> <li>- Favorecer estrategias de comunicación no violenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuérdamelo</li> <li>- Observación neutra vs. Interpretaciones.</li> <li>- ¿Qué es violencia en la comunicación?</li> <li>- Necesidades vs. Estrategias</li> <li>- Reflexiones y preguntas de cierre.</li> </ul>	Necesidades vs. Estrategias
	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar las competencias sociales, mediante la práctica de la comunicación asertiva en situaciones reales.</li> <li>- Hacer una recopilación de todas las técnicas y recursos utilizados a lo largo del programa en la idea de “Caja de Herramientas Emocionales”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construcción de la propia caja de herramientas emocionales.</li> <li>- Resolución de conflictos</li> <li>- La Jirafa y el Chacal</li> <li>- Técnica el sándwich</li> <li>- Video: Verne</li> <li>- Reflexiones y preguntas de cierre</li> </ul>	Caja de herramientas emocionales

## Resultados

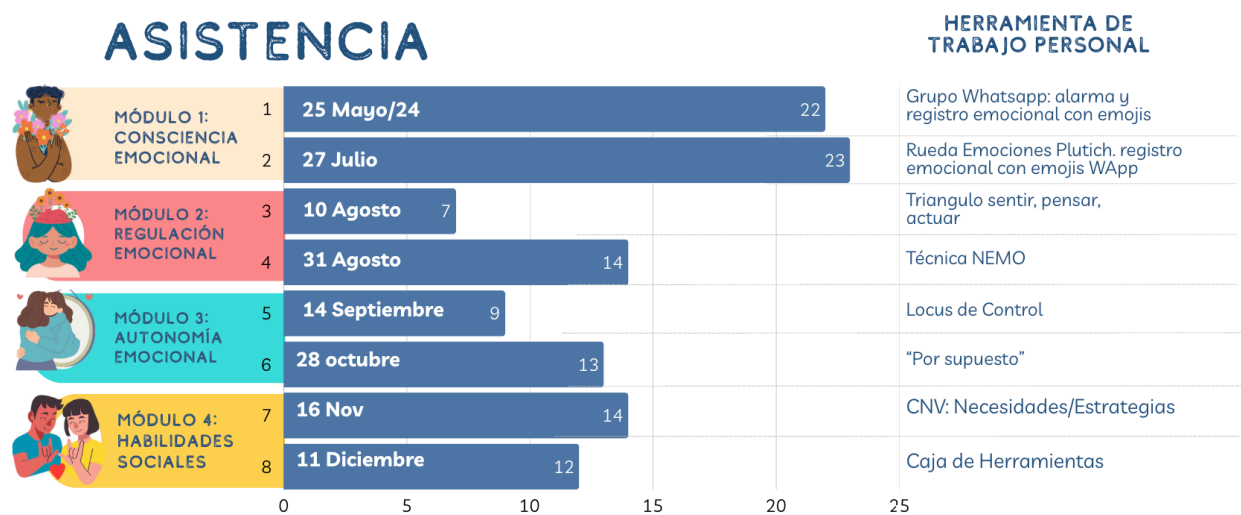
### Población y diseño

El programa Emociónate fue diseñado en principio para una muestra de 22 socios becarios de la Fundación, a quienes se habían inscrito en la fase 1, previo a la fase de implementación. Sin embargo, a partir de la segunda sesión, por acuerdo interno de la Fundación, la población se modifica, lo que derivó un cambio en la muestra, resultando la participación aleatoria en cada sesión de los 51 socios becarios.

El promedio de asistencia a las sesiones fue de aproximadamente 14 participantes por sesión, en la Figura 5 se muestra el número de participantes por cada sesión y la herramienta de trabajo personal asignada a la que accedieron directamente los participantes para poder ponerla en práctica en sus contextos.

**Figura 5**

*Asistencia, número de participantes por sesión*



Como se puede evidenciar en la figura, la participación fue variable, de manera que un participante asistió voluntariamente a máximo 7 sesiones. Este cambio metodológico implicó que los cuestionarios diseñados inicialmente para la aplicación de un post test comparativo, no pudieran ser implementados de manera válida, lo cual imposibilitó un análisis cuantitativo de impacto. Por tanto, los resultados obtenidos de los instrumentos corresponden principalmente a un enfoque cualitativo.

En cuanto al diseño de las sesiones, estas se implementaron conforme al diseño previsto, con ajustes puntuales en el momento denominado Encuadre para garantizar la integración conceptual y dinámica de los nuevos participantes, y así facilitar la comprensión de los temas abordados. Este ajuste favoreció una dinámica colaborativa entre los jóvenes que permitió retomar contenidos previos, solucionar dudas y promover una construcción del conocimiento a nivel colectivo.

## Instrumentos

### *Cuestionario Inicial*

Se aplicó un cuestionario inicial adjunto al formulario de inscripción, previo al inicio del programa, a una muestra de 18 participantes voluntarios con edades comprendidas entre los 18 y 23 años (media 20 años), en su mayoría de género femenino (15 mujeres y 3 hombres), vinculados a diversas carreras profesionales, en el que se exploraron sus motivaciones, percepción de necesidades y expectativas en cuanto al impacto del programa. En el cuestionario solamente 3 personas (17%) manifestaron experiencia previa en participación en programas de educación emocional (véase Anexo B1).

A continuación, se presenta el resultado de las respuestas de acuerdo con cada pregunta exploratoria del cuestionario. Para hacer la revisión de estas respuestas se utilizó Inteligencia Artificial (IA), CHAT GPT con el análisis temático de Braun y Clarke, posteriormente revisada y adaptada por la profesional.

#### **Primer grupo de análisis: Motivaciones.**

Pregunta: "¿Cuál es tu motivación para iniciar este programa de entrenamiento emocional?"

#### **Tabla 4**

*Resultados del primer grupo de análisis, motivaciones*

<b>Categoría</b>	<b>Descripción general</b>
<b>Interés/Curiosidad</b>	Algunas respuestas expresan curiosidad, interés espontáneo o apreciación general sobre la importancia del tema. Esto sugiere una actitud de apertura natural hacia el aprendizaje emocional.
<b>Autoconocimiento</b>	Algunas respuestas están orientadas hacia un deseo de conocerse mejor, comprenderse a sí mismos y entender el origen de sus emociones. Esto indica una tendencia hacia la reflexión personal y el reconocimiento de sus emociones, motivado por el desarrollo individual.

---

**Gestión emocional** La mayoría de las respuestas presentan una motivación a la adquisición de estrategias que les permitan manejar adecuadamente sus emociones, en especial ante situaciones de estrés e impulsividad. Se observa una intención de encontrar formas de mejorar su regulación y expresión emocional.

---

*Nota.* Adaptado de Chat GPT (versión 4.0), por OpenAI, 2025.

El cuadro anterior presenta una síntesis de las respuestas obtenidas, agrupadas en tres categorías principales. Se observa que hay un rango diverso de motivaciones que van desde el interés y curiosidad, pasando por el autoconocimiento que incluye el desarrollo y crecimiento personal, y la gestión emocional en general y aplicada en contextos específicos. Esto sugiere que en los participantes evaluados existe interés y apertura hacia este tipo de propuestas orientadas a la educación emocional. Todo esto se puede enmarcar en las tres primeras competencias emocionales planteadas en el modelo pentagonal de Rafael Bisquerra (Bisquerra , y Pérez Escoda, 2007).

### **Segundo grupo de análisis: Percepción de necesidades**

Pregunta: "Con relación a la gestión y el entrenamiento emocional ¿Cuáles aspectos consideras necesitas trabajar?"

#### **Tabla 5**

*Resultados del Segundo grupo de análisis, percepción necesidades*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Identificar y describir emociones</b>	Algunos jóvenes plantean la importancia de entender sus emociones, conseguir independencia emocional y fortalecer la confianza en sí mismos. Estas afirmaciones sugieren necesidades de identificar sus experiencias afectivas para describirlas de forma precisa.
<b>Regulación/Gestión emocional</b>	La mayoría de las respuestas expresan la necesidad de aprender a regular impulsos, emociones negativas de alta intensidad como la ira o la frustración, y adquirir herramientas de afrontamiento para responder con tranquilidad ante situaciones de estrés y ansiedad.

<b>Comunicación asertiva</b>	Varias afirmaciones especifican el deseo de mejorar la expresión emocional de forma verbal, puntualmente en situaciones que requieren comunicar el sentir sin herir a otros, y a su vez fortalecer las relaciones interpersonales.
------------------------------	--

*Nota.* Adaptado de Chat GPT (versión 4.0), por OpenAI, 2025.

Los participantes perciben diversas necesidades en cuanto a su gestión emocional con miras a fortalecer diversos aspectos, predominantemente relacionados con reacciones emocionales fuertes, manejo de situaciones de ansiedad y estrés, comprensión de experiencias afectivas propias y comunicación de estas, sumando la búsqueda de habilidades para la regulación emocional con menciones que incluyen la independencia emocional, la paciencia y la tranquilidad.

### **Tercer grupo de análisis: Expectativas (Impacto esperado)**

Pregunta: "¿Cuáles son tus expectativas? ¿Qué quisieras lograr una vez terminemos el programa?"

#### **Tabla 6**

*Resultados del tercer grupo de análisis, expectativas*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Conciencia emocional</b>	Muchas respuestas expresan la voluntad de aprender a identificar, y comprender las emociones. Esta expectativa refleja una búsqueda ante aclarar conceptos para el proceso de gestión emocional.
<b>Regulación emocional</b>	El interés en aprender a controlar emociones negativas, y reacciones impulsivas en situaciones cotidianas, y autoregularse mejor, está también generalizado.
<b>Herramientas prácticas/ Autonomía</b>	Se evidencia una expectativa clara por adquirir herramientas, estrategias y recursos concretos para la práctica efectiva del conocimiento emocional en la vida cotidiana.

*Nota.* Adaptado de Chat GPT (versión 4.0), por OpenAI, 2025.

Se observa como expectativas esperadas el aprendizaje y la amplitud del autoconocimiento emocional, las causas de las experiencias afectivas, adquisición de herramientas para facilitar la autorregulación y la comunicación emocional apropiada.

### ***Cuestionario de competencias emocionales URIEEB***

Como segundo instrumento, se aplicó el cuestionario de competencias emocionales URIEEB, previo a la presentación inicial del programa en su primer día, a 15 participantes voluntarios, en el que se evaluaron cinco dimensiones correspondientes a las cinco competencias emocionales del modelo pentagonal de Rafael Bisquerra de consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades de vida y bienestar.

Los resultados del cuestionario presentan datos cuantitativos correspondientes a percentiles asignados de acuerdo con las respuestas ofrecidas por cada participante (véase Anexo B2), así como una interpretación cualitativa de cada percentil (véase Anexo B2.1). Los niveles de cada dimensión se definen como Muy bajo (percentil 1-20), Bajo (percentil 21-40), Medio (percentil 41-60), Alto (percentil 61-80), y Muy alto (percentil 81-99).

A continuación, se presentan los resultados y el análisis grupal de las respuestas con relación a cada dimensión del cuestionario.

#### **Dimensión A: Consciencia Emocional**

En el grupo se observó un percentil promedio de 67.4 que corresponde a un nivel de alta consciencia emocional, con un valor mínimo de 51 (consciencia emocional moderada) y un valor máximo de 81 (consciencia emocional plena). De los 15 participantes, uno obtuvo una puntuación en el rango de muy alto, once en el rango alto, y tres en rango medio.

De acuerdo con la interpretación cualitativa propuesta por el cuestionario, en general los participantes “identifica(n) sus emociones con claridad la mayoría del tiempo. Tiene(n) una

buena capacidad para reconocer cómo sus estados emocionales afectan su interacción con los demás, aunque puede(n) no captar siempre las emociones más complejas y sutiles”.

### **Dimensión B: Regulación Emocional**

En el grupo se observó un percentil promedio de 65.4 que corresponde a un nivel de alta regulación emocional, con un valor mínimo de 47 (regulación emocional moderada) y un valor máximo de 84 (maestría en regulación emocional). De los 15 participantes, dos obtuvieron una puntuación en el rango de muy alto, nueve en el rango alto, y cuatro en rango medio.

De acuerdo con la interpretación cualitativa propuesta por el cuestionario, los participantes “Generalmente maneja(n) bien sus emociones y reacciona(n) de forma adecuada ante la mayoría de los desafíos emocionales. Ocasionalmente puede(n) experimentar momentos de estrés o frustración, pero logra(n) recuperar rápidamente el control.”

### **Dimensión C: Autonomía Emocional**

En el grupo se observó un percentil promedio de 69.8 que corresponde a un nivel de alta autonomía emocional, con un valor mínimo de 52 (autonomía emocional moderada) y un valor máximo de 88 (autonomía emocional plena). De los 15 participantes, dos obtuvieron una puntuación en el rango de muy alto, once en el rango alto, y dos en rango medio.

De acuerdo con la interpretación cualitativa propuesta por el cuestionario, los participantes “Generalmente es (son) capaz (capaces) de mantenerse emocionalmente independiente(s), pero en situaciones difíciles puede(n) buscar apoyo externo. Aunque aprecia(n) la opinión de otros, sigue(n) siendo capaz (capaces) de actuar según sus propios principios y emociones la mayor parte del tiempo.”

### **Dimensión D: Habilidades Sociales**

En el grupo se observó un percentil promedio de 71.9 que corresponde a un nivel de altas competencias sociales, con un valor mínimo de 60 (competencias sociales moderadas) y un valor máximo de 79 (altas competencias sociales). De los 15 participantes, catorce obtuvieron una puntuación en el rango alto, y uno en rango medio.

De acuerdo con la interpretación cualitativa propuesta por el cuestionario, en general los participantes “Suele(n) desenvolverse bien en situaciones sociales, es (son) empática(os) y tiene(n) buenas habilidades de comunicación. Aunque puede(n) no ser perfecta(os) en todas las interacciones, es (son) capaz (capaces) de mantener relaciones positivas y gestionar conflictos con diplomacia.”

### **Dimensión E: Habilidades de Vida y Bienestar**

En el grupo se observó un percentil promedio de 64.3 que corresponde a un nivel de altas habilidades de vida y bienestar, con un valor mínimo de 46 (habilidades de vida y bienestar moderadas) y un valor máximo de 79 (altas habilidades de vida y bienestar). De los 15 participantes, nueve obtuvieron una puntuación en el rango alto, y seis en rango medio.

De acuerdo con la interpretación cualitativa propuesta por el cuestionario, en general los participantes “Maneja(n) adecuadamente la mayoría de los aspectos de su vida, mantiene(n) hábitos saludables y es (son) capaz (capaces) de hacer frente al estrés. Puede(n) tener pequeños desafíos ocasionales, pero en general, logra(n) un buen equilibrio y bienestar sostenido.”

### ***Cuestionario de Evaluación de Sesiones***

De acuerdo con los datos presentados en la metodología, como parte del programa se llevaron a cabo dos sesiones por cada una de las siguientes competencias emocionales:

Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional y Habilidades sociales, para un total de ocho sesiones.

Al final de cada sesión, se recopiló las respuestas de percepción que los participantes compartían como evaluación con el fin de caracterizar la información obtenida por cada participante durante la misma, en un ámbito conceptual y reflexivo (véase Anexo B3). Para hacer la revisión de estas respuestas se utilizó Inteligencia Artificial (IA), CHAT GPT con el análisis temático de Braun y Clarke, posteriormente revisada y adaptada por la profesional. Los resultados de la evaluación de cada sesión, junto con el análisis de las respuestas por competencias, a la luz del objetivo propuesto por cada competencia, se presentan a continuación.:

### **Competencia Conciencia Emocional**

Objetivo: Fortalecer el vocabulario emocional de los participantes, facilitando el reconocimiento y expresión adecuada de las propias emociones y la de los demás.

Sesión 1. Pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios.

#### **Tabla 7**

##### *Evaluación sesión 1 conciencia emocional*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Identificación y expresión emocional</b>	Los participantes en general identifican las emociones básicas, hay una ligera dificultad de diferenciar entre tristeza y miedo desde el concepto, reflexionan sobre que muchas veces no saben qué están sintiendo y la dificultad para identificar, nombrar y entender las emociones. Entienden conceptual y prácticamente la diferencia entre emociones, sentimientos y estados de ánimo. Lo que sugiere un avance en la conciencia emocional y una actitud a la apertura al desarrollo del vocabulario emocional.
<b>Sentido adaptativo de las emociones</b>	Se observan aprendizajes relacionados con el propósito de las emociones. Los participantes reconocen que incluso las emociones que generan

	malestar cumplen un rol protector o señalizador, lo cual transforma su percepción sobre ellas.
<b>Elección emocional consciente</b>	Algunas respuestas muestran reflexión y curiosidad sobre el tiempo que permanece una emoción en el cuerpo y la posibilidad de elegir cambiar la experiencia afectiva. Al igual que comprender el propósito de la emoción, puede invitar a una voluntad de cambio antes de reaccionar. Esto sugiere una toma de conciencia frente a la responsabilidad del sentir y la elección de la respuesta de la misma.

Sesión 2. Pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios.

### Tabla 8

#### *Evaluación sesión 2 conciencia emocional*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Reconocimiento emocional propio</b>	Las respuestas muestran que los participantes tienen un concepto más claro al identificar lo que sienten, dándole nombre a sus emociones, reconocen los componentes de respuesta emocional: neurofisiológica, comportamental y cognitiva, descubriendo patrones de respuesta propios. Este reconocimiento indica más tranquilidad y mayor claridad.
<b>Reconocimiento emocional del otro tras la empatía</b>	Varias expresiones reflejan la importancia de compartir las emociones en conjunto: al escuchar a otros, los participantes identifican con mayor facilidad, comprenden y validan sus emociones. Se sienten más comprendidos, fortaleciéndose así la empatía, reconociendo que las emociones son experiencias comunes.
<b>Dificultad y práctica de la conciencia emocional</b>	Se identifican reflexiones sobre la complejidad de aplicar el reconocimiento emocional en la vida diaria. Aunque comprenden su importancia, también reconocen que en momentos de intensidad emocional es difícil detenerse a identificar lo que sienten. Esto sugiere un avance reflexivo y realista en el proceso de aprendizaje.

Las respuestas obtenidas al final de las sesiones del módulo de conciencia emocional se encuentran alineadas con el objetivo propuesto al inicio de este, ya que se observa una identificación por parte de los participantes de la importancia de identificar y dar nombre a las

emociones, reconociendo la dificultad previa en este proceso y entendiendo el propósito de estas, el hecho de su transversalidad como experiencias humanas y la importancia de su gestión.

### **Competencia Regulación Emocional**

Objetivo: Brindar herramientas prácticas que favorezcan la regulación emocional, las habilidades de afrontamiento y la generación de emociones positivas.

Sesión 3. Pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios.

**Tabla 9**

*Evaluación sesión 3 regulación emocional*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Reflexión y autorregulación emocional</b>	Hay una valoración positiva generalizada por parte de los participantes ante las actividades que invitan a reflexionar en sus propias emociones y formas de afrontamiento. Reconocen que la regulación requiere intención y práctica consciente.
<b>Aceptación y expresión emocional</b>	Se destacan ideas sobre la importancia de aceptar las experiencias afectivas, reconociendo la vulnerabilidad y verbalizando lo que se siente como mecanismos para favorecer la regulación emocional.
<b>Estrategias cotidianas de regulación</b>	Los participantes identifican recursos simples tales como respirar, pedir ayuda o buscar compañía, moverse, nombrar lo que sienten como efectivos, pero que no siempre lo ponen en práctica.

Sesión 4. Pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios.

**Tabla 10**

*Evaluación sesión 4 regulación emocional*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Regulación emocional a través del vínculo</b>	Compartir experiencias propias y escuchar a otros facilitó el reconocimiento emocional y facilitando la experiencia afectiva genuina. Las actividades grupales promovieron empatía, contención y validación emocional.

<b>Comunicación emocional como estrategia de regulación</b>	Las respuestas muestran que técnicas como la de "Nemo" ayudaron a expresar emociones difíciles de forma asertiva. La práctica previa y la estructura aportaron seguridad y alivio, facilitando el afrontamiento interpersonal.
<b>Conciencia emocional en la vida cotidiana</b>	A través de ejemplos y metáforas cotidianas usadas en juegos (rosas y espinas, pausas mentales), los participantes conectaron con la idea de que regular las emociones también implica hacer pausas conscientes y reconocer la generación de emociones positivas.

Al final del módulo de regulación emocional, los resultados de lo expresado por los participantes en el cuestionario de evaluación de las sesiones muestran que es consistente con la consecución del objetivo propuesto, ya que reconocen la utilidad y el valor de los recursos propuestos para la expresión y el afrontamiento de emociones negativas, la generación de emociones positivas a través de la ejecución de las actividades prácticas, y la regulación de emociones en un sentido amplio, mediante experiencias que pueden ser incorporadas en la cotidianidad.

### **Competencia Autonomía Emocional**

Objetivo: Promover la reflexión crítica sobre la importancia de la autoestima, la automotivación y la autoeficacia en el desarrollo de la responsabilidad para una autonomía emocional.

Sesión 5. Pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios.

### **Tabla 11**

#### *Evaluación sesión 5 autonomía emocional*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Responsabilidad emocional</b>	Los participantes refieren que la autonomía emocional está relacionada con hacerse responsables de sus propias emociones y de cómo estas tienen un impacto directo en su comportamiento y el entorno. Surgen

	reflexiones sobre la toma de decisiones conscientes y la gestión emocional proactiva.
<b>Ajuste de la imagen propia</b>	Varias respuestas muestran procesos de resignificación personal. A través del autoconocimiento y del intercambio con otros, los participantes cuestionan y reflexionan como etiquetas negativas que pueden transformarse en creencias limitantes. Reconocen cualidades propias a partir de una mirada más compasiva y empática de sus etiquetas. Lo que sugiere un fortalecimiento de la autoestima y la percepción de sí mismos.
<b>Influencia de la actitud y el entorno</b>	Sobresale la capacidad de transformar la experiencia emocional a partir de la actitud que se asume conscientemente, y del efecto positivo del grupo. Reconocen que, incluso en situaciones difíciles, es posible movilizar recursos internos y apoyarse en los demás para generar estados emocionales más constructivos.

Sesión 6. Pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios.

## Tabla 12

### *Evaluación sesión 6 autonomía emocional*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Autonomía emocional</b>	Los participantes reflexionan sobre su capacidad de identificar, comprender y regular sus emociones de forma autónoma. Reconocen que saber lo que sienten y cómo expresarlo les permite una toma de decisiones conscientes y un actuar con mayor coherencia personal.
<b>Responsabilidad personal</b>	Se percibe un reconocimiento de la responsabilidad individual frente a las propias acciones y emociones. Frases como “yo decido” o “yo mismo (debo) hacer lo que tengo que hacer” revelan un fortalecimiento de la consciencia sobre este aspecto.
<b>Autoeficacia</b>	Aparecen aprendizajes vinculados a la validación emocional, la comprensión de conductas como la procrastinación y el desarrollo de una actitud más compasiva hacia sí mismos, promoviendo bienestar y confianza de las capacidades a nivel personal.

Al finalizar el módulo de autonomía emocional, se percibe en las respuestas de los participantes un sentido de conciencia sobre la responsabilidad que implica hacerse cargos de sí

mismos, en el ámbito emocional. También resaltan la importancia del acercamiento a las etiquetas o prejuicios desde un cambio de perspectiva, privilegiando una actitud compasiva y empática hacia sí mismos y hacia los demás. Todo esto en un marco de autoconocimiento y reflexión compartida en el grupo.

### **Competencia Habilidades Sociales**

Objetivo: Facilitar espacios vivenciales para la práctica de la comunicación no violenta y la resolución de conflictos interpersonales.

Sesión 7. Pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios.

### **Tabla 13**

*Evaluación sesión 7 competencias sociales*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Conciencia y transformación del lenguaje</b>	Los participantes identifican cómo el uso cotidiano del lenguaje puede ser lesivo, incluso de forma no intencionada, y reconocen la importancia de adoptar una comunicación más consciente, empática y transparente.
<b>Reconocimiento de necesidades</b>	Se percibe una comprensión de que detrás de toda conducta hay una necesidad, tanto propia como del otro. Identificar estas necesidades permite generar relaciones más empáticas y soluciones más eficaces ante conflictos interpersonales.
<b>Reflexión sobre la escucha y la expresión activa</b>	Los participantes descubren que muchas veces comunican sus opiniones desde suposiciones o prejuicios, o de forma no clara en comparación con lo que se piensa. Resaltan el valor de la escucha activa y el poder de expresar de manera genuina sentimientos y necesidades.

Sesión 8. Pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios.

**Tabla 14***Evaluación sesión 8 competencias sociales*

<b>Categoría</b>	<b>Explicación general</b>
<b>Conciencia sobre la forma de comunicar</b>	Los participantes reflexionan sobre los modos en que se expresan, reconociendo que incluso complacer o no verbalizar puede ser una forma de violencia dependiendo el contexto. Surgen aprendizajes sobre cómo comunicar con más autenticidad, respeto y empatía, inspirados en la metáfora de la jirafa y el chacal.
<b>Relaciones saludables y reparación</b>	Se valora el proceso de aprendizaje continuo en la gestión emocional y la comunicación no violenta. Surge la idea de que equivocarse es parte del camino, y que lo importante es tener disposición para reparar, reflexionar y seguir construyendo relaciones saludables.
<b>Motivación y sentido de pertenencia</b>	Los comentarios sugieren un buen nivel de conexión emocional con el grupo y con la experiencia vivida. Se perciben agradecimiento, inspiración y deseo de seguir participando, lo cual refuerza la idea del valor transformador de espacios vivenciales sostenidos.

Una vez finalizado el módulo de habilidades sociales, se percibe en los participantes una identificación de patrones de conducta desde el prejuicio en vez de la comprensión y la escucha empática. Se identifica la comunicación asertiva como vehículo para el entendimiento y la resolución de conflictos interpersonales, en línea con el objetivo propuesto. También se reconoce la perspectiva de las necesidades y como las actitudes siguen a estas. En síntesis, se resalta la importancia de una gestión emocional continua, que permita mejorar la comunicación e invite a la reflexión sobre las necesidades propias y de los demás, y la actitud empática al momento de resolver diferencias o conflictos.

***Cuestionario Retrospectivo Comparativo***

El instrumento utilizado para esta evaluación retrospectiva comparativa corresponde a una adaptación del cuestionario de competencias emocionales URIEEB (véase Anexo B4).

Debido a que dicho cuestionario fue sometido a un proceso de revisión, y no se encontraba disponible en el momento necesario para aplicar esta evaluación retrospectiva, se construyó una versión adaptada ad hoc, compuesta por 9 afirmaciones para cada una de las competencias emocionales de consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y habilidades sociales, sumando un total de 36 afirmaciones.

Esta versión fue aplicada a una muestra de 12 participantes del programa, con edades comprendidas entre los 18 y 22 años (media 19 años), en su mayoría de género femenino (8 mujeres y 4 hombres), con un promedio de asistencia de 4 sesiones del programa (rango de 2 a 7 sesiones), vinculados a diversas carreras profesionales, quienes accedieron de forma voluntaria a responder a las afirmaciones del instrumento, con el fin de evaluar en retrospectiva los cambios percibidos por ellos sobre su nivel de desarrollo de las competencias emocionales descritas antes y después de su participación en el programa. Para esto se les indicó que evaluaran cada una de las 36 afirmaciones dos veces, teniendo en cuenta su percepción del nivel de desarrollo de las competencias emocionales antes y después del programa.

Las afirmaciones fueron evaluadas mediante una escala de Likert de 5 puntos, donde 1 corresponde a “Totalmente en desacuerdo”, 2 corresponde a “En desacuerdo”, 3 corresponde a “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, 4 corresponde a “De acuerdo” y 5 corresponde a “Totalmente de acuerdo”.

Para el análisis de resultados, por cada una de las afirmaciones se calculó la media de las respuestas de los 12 participantes, en su percepción antes y después del programa. Se calculó también la diferencia (D) entre la media del total de respuestas a cada afirmación antes y después del programa, con el fin de medir el cambio percibido por los participantes frente a cada competencia evaluada.

La tabla 15 y la gráfica 6, presentan los promedios de las valoraciones percibidas para cada afirmación, antes y después de la participación en el programa. En esta se observa que todas las variables mostraron una percepción de mejoría en el desarrollo de esa habilidad específica, de acuerdo con la opinión de los participantes. La media del total de las afirmaciones evaluadas por los participantes en cuanto a su nivel de desarrollo de competencias emocionales antes del programa fue de 3,3 (aproximado a la categoría “neutral/ni de acuerdo ni en desacuerdo”), mientras que la media del total de las afirmaciones evaluadas por los participantes en cuanto a su nivel de desarrollo de competencias emocionales después del programa fue de 4,2 (aproximado a la categoría “de acuerdo”) lo cual sugiere un cambio positivo percibido relevante orientado a la mejoría en el desarrollo de las competencias emocionales evaluadas, adquirida posteriormente al desarrollo del programa.

**Tabla 15**

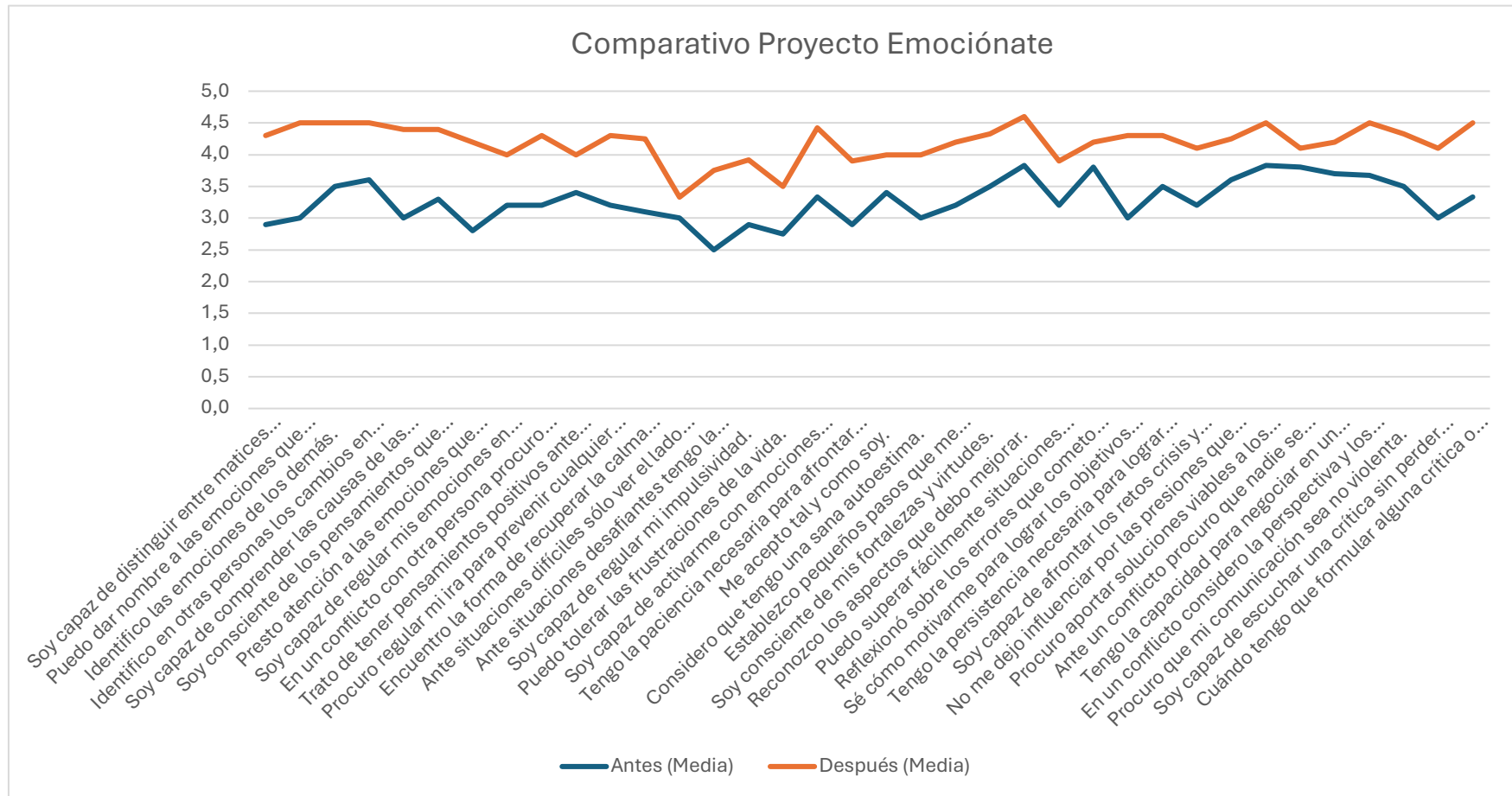
*Promedios de las valoraciones retrospectivas para cada afirmación, expresadas mediante la escala de Likert (percepción antes y después del programa).*

<b>Competencia Emocional</b>	<b>Número</b>	<b>Variable</b>	<b>Antes (Media)</b>	<b>Después (Media)</b>	<b>Variación</b>
<b>Conciencia Emocional</b>	1	Soy capaz de distinguir entre matices emocionales (por ejemplo, miedo y ansiedad, decepción y frustración, alegría y felicidad).	2,9	4,3	1,4
	2	Puedo dar nombre a las emociones que experimento.	3,0	4,5	1,5
	3	Identifico las emociones de los demás.	3,5	4,5	1,0
	4	Identifico en otras personas los cambios en sus emociones cuando interactúan conmigo	3,6	4,5	0,9
	5	Soy capaz de comprender las causas de las emociones que experimento.	3,0	4,4	1,4
	6	Soy consciente de los pensamientos que influyen en mis emociones.	3,3	4,4	1,1
	7	Presto atención a las emociones que experimento en mi día a día.	2,8	4,2	1,4
	8	Soy capaz de regular mis emociones en situaciones difíciles.	3,2	4,0	0,8
	9	En un conflicto con otra persona procuro antes calmarme para luego tratar de resolver la situación.	3,2	4,3	1,1
<b>Regulación Emocional</b>	10	Trato de tener pensamientos positivos ante las dificultades que se presentan en la vida.	3,4	4,0	0,6
	11	Procuro regular mi ira para prevenir cualquier tipo de violencia.	3,2	4,3	1,1
	12	Encuentro la forma de recuperar la calma cuando experimento emociones intensas.	3,1	4,3	1,2
	13	Ante situaciones difíciles sólo ver el lado positivo de las cosas.	3,0	3,3	0,3
	14	Ante situaciones desafiantes tengo la capacidad de interrumpir los estados emocionales negativos y cambiarlos por positivos.	2,5	3,8	1,3
	15	Soy capaz de regular mi impulsividad.	2,9	3,9	1,0
	16	Puedo tolerar las frustraciones de la vida.	2,8	3,5	0,8
	17	Soy capaz de activarme con emociones positivas para afrontar mejor los retos de la vida.	3,3	4,4	1,1

	18	Tengo la paciencia necesaria para afrontar situaciones adversas.	2,9	3,9	1,0
<b>Autonomía Emocional</b>	19	Me acepto tal y como soy.	3,4	4,0	0,6
	20	Considero que tengo una sana autoestima.	3,0	4,0	1,0
	21	Establezco pequeños pasos que me permitan alcanzar mis objetivos.	3,2	4,2	1,0
	22	Soy consciente de mis fortalezas y virtudes.	3,5	4,3	0,8
	23	Reconozco los aspectos que debo mejorar.	3,8	4,6	0,8
	24	Puedo superar fácilmente situaciones inesperadas.	3,2	3,9	0,7
	25	Reflexionó sobre los errores que cometo para no repetirlos	3,8	4,2	0,4
	26	Sé cómo motivarme para lograr los objetivos que me propongo.	3,0	4,3	1,3
	27	Tengo la persistencia necesaria para lograr los objetivos a pesar de dificultades.	3,5	4,3	0,8
<b>Habilidades Sociales</b>	28	Soy capaz de afrontar los retos crisis y adversidades que nos plantea la vida.	3,2	4,1	0,9
	29	No me dejo influenciar por las presiones que el grupo pueda ejercer en mí.	3,6	4,3	0,7
	30	Procuró aportar soluciones viables a los conflictos.	3,8	4,5	0,7
	31	Ante un conflicto procuro que nadie se sienta culpable.	3,8	4,1	0,3
	32	Tengo la capacidad para negociar en un conflicto.	3,7	4,2	0,5
	33	En un conflicto considero la perspectiva y los sentimientos de todas las personas involucradas.	3,7	4,5	0,8
	34	Procuró que mi comunicación sea no violenta.	3,5	4,3	0,8
	35	Soy capaz de escuchar una crítica sin perder la calma.	3,0	4,1	1,1
	36	Cuando tengo que formular alguna crítica o queja soy consciente de las emociones que va a provocar en la persona que me escucha.	3,3	4,5	1,2

**Figura 6**

*Promedios de las valoraciones retrospectivas para cada afirmación, expresadas mediante la escala de Likert (percepción antes y después del programa).*



## **Evaluación de los resultados**

Como se describió en la sección anterior, fueron empleados cuatro instrumentos con diversos objetivos en relación con el programa *emociónate*.

### ***Cuestionario inicial***

Este cuestionario aplicado previo al inicio del programa ofreció información valiosa sobre experiencia previa en participación en programas de educación emocional, y en cuanto a motivaciones, percepción de necesidades y expectativas relacionadas con el impacto esperado del programa. En los resultados de las respuestas ofrecidas por las personas interesadas en participar del programa, se observó efectivamente que existe interés y disposición a conocer y participar de este tipo de intervenciones, ya que ofrecen espacios de reflexión y adquisición de herramientas prácticas en relación con el autoconocimiento, la gestión emocional, la adquisición o mejoramiento del vocabulario emocional, la comunicación asertiva y la regulación de emociones. Hay necesidades identificadas que se relacionan estrechamente con las motivaciones expresadas, y que refuerzan la intención de vincularse a este tipo de propuestas. Estas necesidades difieren a las expuestas inicialmente por parte de la dirección ejecutiva, en el momento de la presentación y aprobación del programa, las cuales iba orientadas a la resolución de conflictos y cohesión de equipos en base a la gestión emocional. Esto podría trabajarse en una segunda fase posterior a la sensibilización sobre la importancia de la educación emocional planteada para esta primera fase.

Finalmente hay unas expectativas definidas sobre las metas a alcanzar en el programa, que podrían considerarse alineadas con los objetivos propuestos por el mismo, en el ámbito del desarrollo de competencias emocionales, en especial las cuatro primeras definidas en el modelo pentagonal de Rafael Bisquerra. Este ejercicio preliminar sugiere que el diseño de la propuesta

del programa se ajusta a la población objeto y sus motivaciones, necesidades y expectativas, lo cual refuerza la noción de la pertinencia de este e invita a su aplicación.

### ***Cuestionario URIEEB***

El segundo instrumento expuso que, para los participantes voluntarios a quienes se aplicó el cuestionario URIEEB, el desarrollo de las cinco competencias emocionales se encontraba en promedio en rango alto (percentil 61-80). De acuerdo con la interpretación propuesta por el cuestionario, en general tienen buenas capacidades desde la perspectiva de la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y habilidades de vida y bienestar, aunque en situaciones desafiantes pueden pasar por alto emociones complejas, perder transitoriamente la capacidad de manejo y reacción emocional, necesitar apoyo externo, experimentar dificultades en las relaciones con los demás o perder temporalmente el estado de equilibrio y bienestar.

Aunque no es posible extrapolar estos hallazgos a la totalidad de participantes del programa, y no se pueden considerar los resultados como estadísticamente significativos, de forma cualitativa se observó una correspondencia entre los resultados del cuestionario y la percepción subjetiva de la facilitadora a lo largo del desarrollo de la intervención, encontrando participantes motivados, dispuestos, con un desarrollo de sus competencias emocionales considerado como adecuado, aunque existían menciones provenientes de los propios participantes en las que describían que al momento de experimentar retos en sus procesos de vida, no siempre tenían la capacidad de gestionarse internamente.

### ***Cuestionario de evaluación de sesiones***

En los cuestionarios de evaluación de sesiones se estimó de forma cualitativa el impacto de cada sesión del programa en el desarrollo de las competencias emocionales de los participantes. En general se observa una alineación entre la percepción de la información y las herramientas apropiadas por los participantes en cada una de las sesiones, y los objetivos por competencias propuestos previamente a la ejecución de estas.

### ***Cuestionario retrospectivo comparativo***

Se observó que, para todas las afirmaciones evaluadas, los participantes percibieron una mejoría en el desarrollo de cada habilidad descrita. De las nueve afirmaciones (25%) que mostraron una mayor variación en sus puntuaciones medias, cinco correspondieron a la competencia de conciencia emocional, dos a la competencia de regulación emocional, y una para cada competencia de autonomía emocional y habilidades sociales, respectivamente. Es pertinente aclarar que los participantes voluntarios a quienes fue aplicado este instrumento no coinciden completamente con los participantes que respondieron previamente el cuestionario de competencias emocionales URIEEB.

## **Conclusiones y Valoraciones personales**

Con respecto al objetivo general de sensibilizar a los participantes del programa sobre las competencias de consciencia, regulación, autonomía emocional y habilidades sociales, se puede decir que este se alcanzó; ya que se vio reflejado, en los resultados observados, un impacto positivo desde la percepción manifestada por los jóvenes. Aunque los resultados obtenidos con la aplicación de este programa no pueden considerarse en términos de cambios estadísticamente

significativos por razones anteriormente expuestas, el análisis cualitativo llevado a cabo sugiere un impacto en la sensibilización de competencias como la conciencia, regulación, autonomía emocional y competencias sociales.

Los objetivos específicos orientados al desarrollo de cada competencia emocional trabajada se cumplieron a cabalidad dado a que se observó en el análisis de resultados que los participantes fortalecieron su vocabulario emocional, facilitando la expresión de sus experiencias afectivas y reflexionando sobre el impacto en el reconocimiento de emociones propias y en los demás. Las herramientas creadas a lo largo de las sesiones y los recursos entregados posteriormente como herramientas de trabajo personal para favorecer la regulación emocional fueron implementadas de manera lúdica; esto conllevó a una participación activa y reflexiva frente a la influencia en sus contextos propios. Se podía evidenciar en los momentos de encuadre cómo los jóvenes contextualizaban conceptualmente y desde el impacto con ejemplos puntuales a los compañeros que no habían estado en sesiones anteriores, dando información de conceptos claros y puestas en práctica de las herramientas. En cuanto a la autonomía emocional, hubo reflexiones críticas importantes sobre conceptos de creencias limitantes, autoconceptos construidos y la posibilidad de utilizarlos a favor del bienestar. También en la autoeficacia se evidenciaron reflexiones sobre la repercusión de trabajar las emociones en la percepción de capacidad, a raíz de las actividades propuestas. Todo lo anterior se encuentra enmarcado en ejemplos de situaciones reales construidas con los participantes y la profesional.

En el contexto de los cambios propios de la edad que experimentan los jóvenes en esta etapa universitaria, se observa un interés y disposición por temas relacionados con la educación emocional. Al escuchar sus expectativas y motivaciones, los objetivos y contenidos propuestos en el programa estaban muy alineados al desarrollo de competencias emocionales.

Los programas de educación emocional deben diseñarse de forma que puedan perdurar y ser sostenibles en el tiempo, con la finalidad de permitir el desarrollo de competencias emocionales enfocadas para la vida; no solo para los contextos a los que pertenecen los jóvenes en su momento concreto, sino también para el adecuado desenvolvimiento en el mundo social que los espera, en términos de desarrollo personal, profesional y de atender nuevas necesidades que vayan identificando.

Implementar un programa de educación emocional requiere una planeación estructurada y metódica que alinee transversalmente las partes involucradas: instituciones y educadores emocionales responsables de dirigir el programa. Todo esto, a la luz de la intención del impacto, los objetivos, la planeación metodológica e implementación del programa, para que sea posible sistematizar cada paso y así medir el resultado de los programas en la población Diana.

Una vez construidos estos acuerdos, es importante fijarlos de manera escrita para que haya consistencia entre la información y los planes a seguir; especialmente en poblaciones dinámicas. Esto puede requerir incluso el planteamiento de una opción alternativa que permita adaptar la metodología y continuar con la implementación, para garantizar la consecución de los objetivos propuestos.

Los análisis cualitativos permiten conocer con mayor detalle las diferentes perspectivas que pueden tener los participantes, en contraste con los análisis cuantitativos. Ofrece un margen de entendimiento de los impactos y objetivos alcanzados a luz de las palabras de las personas, los ajustes del programa y las necesidades que pueden ser atendidas en fases posteriores.

Las necesidades de las organizaciones no siempre son las mismas que las de la población Diana, por lo cual es importante hacer un recorrido de 360°, que permita ajustar los programas de educación emocional a las necesidades de la población muestra.

De cara a lo anterior, se prioriza la atención a las necesidades expresadas por la población a la que va a ser aplicado el programa, en términos de sensibilización y fortalecimiento de competencias y habilidades emocionales. Esto puede resultar, como se observó en este caso, en que las necesidades inicialmente manifestadas por la organización se hacen evidentes en los participantes, una vez se ha hecho la intervención de sensibilización.

Basado en la experiencia descrita, surge como pregunta ¿será que implementar programas de educación emocional que inicialmente pretendan sensibilizar en todas las competencias puede ser un primer paso para identificar cual competencia se necesita fortalecer? O ¿será mejor implementar programas enfatizados en fortalecer una competencia puntual? Estos interrogantes pueden crear oportunidades de desarrollo de intervenciones posteriores.

Uno de los mayores retos enfrentados en este trabajo fue el diseño y la planeación frente a una población tan dinámica, que me retaba constantemente a flexibilizar las intervenciones planificadas para garantizar la consecución de la metodología a la luz de los objetivos en el tiempo previsto. Fue una implementación que me regala muchos aprendizajes, en cuanto a la planeación de programas y la sistematización y análisis de resultados, la escucha activa, la reflexión de la importancia del impacto que cada uno desde su individualidad puede llevar a su propia vida, incluyendo la educadora emocional. Y aunque tuve que flexibilizarme en términos de instrumentos y el programa no se desarrolló necesariamente como lo planeé desde el punto de vista del análisis de resultados, salió como lo necesitaba para aprender y conectar con los jóvenes de una manera más auténtica y profunda en sus reflexiones.

Si tuviera la oportunidad de desarrollar nuevamente el programa debo destacar que el trabajo con jóvenes fue algo que disfruté y me enriqueció mucho como persona y profesional. Es una etapa que bien entendida desde el proceso de cambio, presenta una oportunidad de fortalecer

competencias emocionales que refuerce desde los valores de cada joven un liderazgo social orientado hacia la paz y el bienestar, desde sus propios intereses profesionales y talentos.

Como oportunidad de mejora replantearía la interacción con la fundación, desde la perspectiva de la planeación general del programa. Haría seguimiento con cada coordinador de departamento, con el fin de comprender mejor la dinámica de la Fundación y el cronograma de estudios, orientado especialmente a conocer los periodos de exámenes parciales y finales, y las actividades propias de la Fundación.

Haría acuerdos formales, para mejorar la adherencia de la población al programa. En caso de que no sea posible mantener fija a la población objetivo, plantearía una dinámica diferente que involucre la participación activa de todos los participantes mediante videos o tutoriales para quienes no puedan asistir a las actividades o crear una dinámica de partnerships de trabajo, que involucre el trabajo conjunto de las competencias desarrolladas.

A su vez, usaría métodos cuantitativos y cualitativos más específicos para poder sistematizar y medir con más precisión lo vivido. Haciendo una evaluación de expertos que puedan complementar o corregir lo planificado.

Continuaría con la metodología experiencial reflexiva, la lúdica de juego serio, el uso de recursos ambientales y didácticos que generen experiencias afectivas desde los sentidos, la implementación de las competencias en escenarios reales, las herramientas de trabajo personal que impliquen la práctica de lo vivenciado.

Haciendo una reflexión sobre todas las particularidades experimentadas durante la planeación, ejecución y evaluación del programa, me quedo con muchas experiencias significativas por destacar. Considero que las oportunidades de mejora complementan en construcción lo anterior y en balance siento que fue una vivencia muy positiva para mi vida

personal y profesional, y sintiendo una profunda gratitud hacia todas las personas involucradas que me permitieron el desarrollo de este programa.

### Referencias Bibliográficas

- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *RIFOP : Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, 54, 95-114.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R., & Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Editorial Horsori.
- Bisquerra Alzina, R., & Chao Rebolledo, C. (2021). Educación emocional y bienestar: Por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 9-29. <https://doi.org/10.48102/riieb.2021.1.1.4>
- Cabello-Sanz, S., & Muñoz-Parreño, J. A. (2023). Diseño, implementación y evaluación del Programa de educación emocional “Universo Emocionante” a través de la metodología del Aprendizaje Servicio. *ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO*, 16(32), 95-105. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.8754>
- Calderón, C., & Azabache-Alvarado, K. (2018). Techniques of emotional education in the emotional intelligence of university students. *SCIÉENDO*, 21(2), 239-248.  
<https://doi.org/10.17268/sciendo.2018.025>
- Callejo Martín, R., & Borrás Gené, O. (2024). Revisión sistemática sobre el impacto de la gamificación y los juegos serios en la motivación del estudiante en la educación

- superior. *IE Comunicaciones: Revista Iberoamericana de Informática Educativa*, 40 (Junio-Diciembre), 1-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10026036>
- Celume, M.-P., Besançon, M., & Zenasni, F. (2019). Fostering children and adolescents' creative thinking in education. Theoretical model of drama pedagogy training. *Frontiers in Psychology*, 9, 2611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02611>
- Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: Un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.imae>
- Danet, A. D. (2020). La comunicación no violenta entre teoría y práctica. Una revisión sistemática. *Revista de Paz y Conflictos*, 13(1), 35-55. <https://doi.org/10.30827/revpaz.v13i1.9547>
- Eyal, N., & Li-Eyal, J. (2019). *Indistractable: How to control your attention and choose your life*. BenBella Books, Inc.
- Fulquez Castro, S. C. (2011). *La inteligencia emocional y el ajuste psicológico: Un estudio transcultural*[[Http://purl.org/dc/dcmitype/Text](http://purl.org/dc/dcmitype/Text), Universitat Ramon Llull]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=92149>
- García Retana, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1). <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>
- Gómez Pawelek, J. (2007). *El aprendizaje experiencial*. Universidad de Buenos Aires. [https://www.ecominga.uqam.ca/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE\\_LECTURE\\_5/1/3.Gomez\\_Pawelek.pdf](https://www.ecominga.uqam.ca/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_5/1/3.Gomez_Pawelek.pdf)

- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*(4), 387-401.  
<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Infantes Paniagua, Á. (2022). Tema 2—Modelos de inteligencia emocional. *INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CONTEXTOS EDUCATIVOS FORMALES Y NO FORMALES*.  
<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/125883>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (Second edition.). Pearson Education LTD.
- Luque de la Rosa, A. (with Hervás-Gómez, C., & López Catalán, L.). (2022). *Aprendizaje y Formación Experiencial* (1st ed). Dykinson.
- Madrigal Villegas, V., & Vargas Barquero, V. (2014). Implementación de estrategias de la comunicación no violenta y la educación emocional en el aprendizaje de un segundo idioma. *Revista de Lenguas Modernas, 20*.  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rlm/article/view/15070>
- Marina Torres, J. A. (2014). Bases neurológicas del nuevo paradigma adolescente. *Revista Metamorfosis: Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, 1*, 21-36.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163199>
- Meroño, G., & Ventura, A. C. (2022). Estrategias de regulación emocional de niños/as en el aprendizaje de la escritura en situación de clase y de entrevista. [Strategies for emotional regulation of children in learning to write in class and interview situations.]. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines, 39*(3), 205-223.  
<https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.3.12>

- Mira Agulló, J. G., Parra-Meroño, M. C., & Beltrán Bueno, M. Á. (2017). Educación emocional en la universidad: Propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales / Emotional education in the university: proposed activities for development of the social and personal abilities. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 1-17.  
<https://doi.org/10.15178/va.2017.139.1-17>
- Pérez López, R., & Gómez Hurtado, I. (2021). Educando las emociones: Investigación-acción sobre un programa de educación emocional para el alumnado de educación primaria. *Revista Investigación en la Escuela*, 104, 13-28.  
<https://doi.org/10.12795/IE.2021.i104.02>
- Pérez-Escoda, N., Berlanga Silvente, V., & Alegre Rosselló, A. (2019). Desarrollo de competencias socioemocionales en educación superior: Evaluación del posgrado en educación emocional. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 71(1), 97-113.  
<https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.64128>
- Peyton, S. (with Badenoch, B.). (2017). *Your resonant self*. W. W. Norton & Company, Incorporated.
- Pozo Álvarez, D. S., & Valverde Gavilanes, Á. P. (2024). Serious games for teaching learning in environmental education. *Apertura*, 16(2), 66-79.  
<https://doi.org/10.32870/Ap.v16n2.2533>
- Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life* (2. ed). PuddleDancer.
- Sánchez González, K., Montero Padrón, B., & Fuentes Suárez, I. (2019). La educación emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación superior. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(S1), 462-470. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97387>

Sistema Nacional de Información de la Educación Superior. (s.f.). El Ministerio de Educación Nacional pone a disposición la información estadística de educación superior 2023.

Ministerio de Educación Nacional. Recuperado el 31 de mayo de 2025 de

<https://snies.mineduacion.gov.co/portal/>

Sousa Martínez, K. (2023). *Programas de intervención para o desenvolvimento da autonomia emocional e autoestima na educação infantil: Unha revisión.*

<http://hdl.handle.net/10347/33732>

Torres Pérez, Y. (2021). Procedimiento metodológico para desarrollar la autonomía emocional en estudiantes universitarios/Methodological procedure to develop emotional autonomy in university students. *Mendive. Revista de Educación*, 19(3), 848-861.

<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/2435>

Urbano, N. (14 de agosto de 2023). En un estudio que realizamos junto con la Universidad de Toronto, de las 55.000 personas que respondieron la Prueba Saber [Comentario en la página web Menos de la mitad de los bachilleres en Colombia logran acceder de inmediato a la educación superior]. *Nova et Vetera*. [https://urosario.edu.co/periodico-nova-et-vetera/nuestra-u/menos-de-la-mitad-de-los-bachilleres-en-colombia-logra-acceder-de-inmediato-la-](https://urosario.edu.co/periodico-nova-et-vetera/nuestra-u/menos-de-la-mitad-de-los-bachilleres-en-colombia-logra-acceder-de-inmediato-la-educacion#:~:text=En%20el%20pa%C3%ADs%20solo%204%20de%20cada,bachillera%20logran%20acceder%20a%20la%20educaci%C3%B3n%20superior.&text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20Sistema%20Nacional%20de%20Informaci%C3%B3n,la%20educaci%C3%B3n%20superior%20en%20el%20a%C3%B1o%202021.)

[educacion#:~:text=En%20el%20pa%C3%ADs%20solo%204%20de%20cada,bachillera%20logran%20acceder%20a%20la%20educaci%C3%B3n%20superior.&text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20Sistema%20Nacional%20de%20Informaci%C3%B3n,la%20educaci%C3%B3n%20superior%20en%20el%20a%C3%B1o%202021.](https://urosario.edu.co/periodico-nova-et-vetera/nuestra-u/menos-de-la-mitad-de-los-bachilleres-en-colombia-logra-acceder-de-inmediato-la-educacion#:~:text=En%20el%20pa%C3%ADs%20solo%204%20de%20cada,bachillera%20logran%20acceder%20a%20la%20educaci%C3%B3n%20superior.&text=Seg%C3%BAn%20datos%20del%20Sistema%20Nacional%20de%20Informaci%C3%B3n,la%20educaci%C3%B3n%20superior%20en%20el%20a%C3%B1o%202021.)

Valverde Lopez, L., Álvarez Vega, N., & Bogantes Sánchez, J. (2022). Elementos, transformaciones y estrategias que intervienen en la adaptación universitaria desde la

mirada de estudiantes regulares y de primer de ingreso de la Universidad

Nacional. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 17(2), 207-229. <https://doi.org/10.15359/rep.17->

2.10

OpenAI. (2025). Chat GPT (versión 4.0) [Estoy haciendo un programa de educacion emocional para jovenes, aplicando el modelo pentagonal de Rafael Bisquerra, en especial las cuatro primeras competencias (Consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional competencia social). Teniendo en cuenta esto, pero sin hacer una orientación específica al modelo pentagonal o sus competencias, ayúdame a realizar un análisis temático de Braun y Clarke para las siguientes expresiones que fueron obtenidas al contestar la pregunta ... Como respuesta dame un cuadro con máximo 3 categorías y una explicación general de cada una, de acuerdo con los comentarios que te voy a dar a continuación. Evita colocar textos adicionales o sugerencias antes o después del cuadro.]

## Anexos

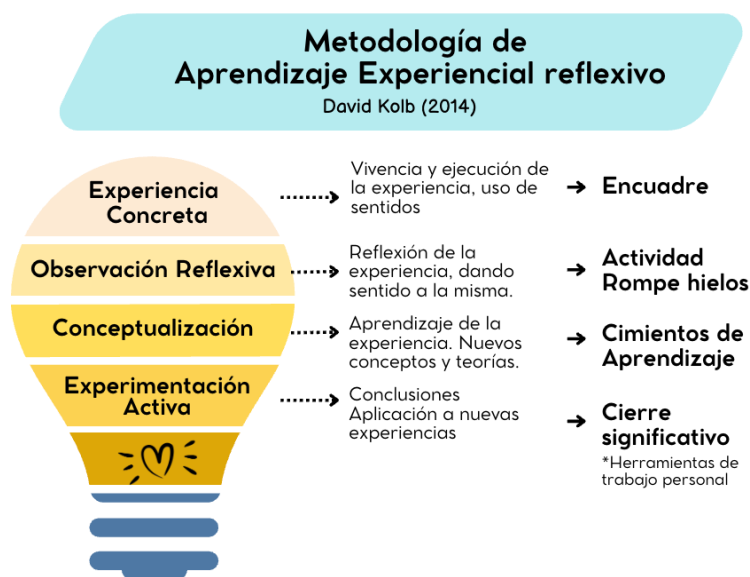
### Anexo A

#### Bitácora de actividades

A continuación, se presenta la bitácora en la que se sintetiza las actividades planificadas y ejecutadas de cada sesión, junto con las cuatro fases que estructuran cada encuentro, basado en la metodología de aprendizaje experiencia reflexivo (véase Ilustración 1).

#### Ilustración 1

Fases de intervención de sesiones



*Nota.* La figura explica las fases del Ciclo de Aprendizaje experiencial reflexivo (Kolb, 2015), y a la derecha los nombres adaptados para el desarrollo de las sesiones del programa.

**Encuadre:** su objetivo es disponer al grupo al encuentro, generando un estado de apertura de los participantes mediante una aproximación experiencial, a través de los sentidos.

**Rompehielos:** busca por medio del juego serio, involucrar la corporización del saber. La disposición mental y corporal ante el juego apertura para la creación de conocimiento e invita a

la reflexión que da sentido a la experiencia. En esta fase se integran conocimientos anteriores que facilitan a participantes nuevos, la conceptualización de competencias y temáticas trabajadas.

**cimientos de Aprendizaje:** corresponde a la fase teórica, en la que se comparten y analizan los fundamentos conceptuales que constituyen la base del módulo.

**Cierre Significativo:** momento de diálogo y construcción colectiva del conocimiento, orientado a reflexionar sobre los aprendizajes y vivencias compartidas, así como a identificar los conceptos clave que los participantes adquieren. La Herramienta de trabajo personal (HTP), es el cierre de la sesión y es entendida como una actividad propuesta para que los participantes pongan en práctica lo aprendido y vivenciado de cada encuentro en sus propios contextos.

### **Módulo 1: Competencia conciencia emocional**

**Objetivo:** Fortalecer el vocabulario emocional de los participantes, facilitando el reconocimiento y expresión adecuada de las propias emociones y la de los demás.

#### Sesión 1

<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Socializar el desarrollo del programa Emociónate: Entrena tus Emociones Competentemente y las razones por las que se está ejecutando en la Fundación.</li> <li>- Sensibilizar sobre la importancia de la Educación Emocional en la etapa de la adultez joven.</li> <li>- Identificar necesidades adicionales a las conocidas en el cuestionario de inscripción.</li> <li>- Favorecer el reconocimiento de las emociones propias y las del grupo a través de actividades de juego serio.</li> <li>- Aumentar el léxico emocional para favorecer el reconocimiento de lo que pueden sentir en las diferentes situaciones de su día a día.</li> </ul>		
<b>Participantes</b>	22		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo de la actividad y materiales</b>
<b>Encuadre</b>	Vincularse al grupo de WhatsApp del programa.	5 min	Compartir código QR, para entrar al grupo de WhatsApp donde se compartirá información tipo entregables, reportará actividades de trabajo personal y recordatorios de encuentros.
	Llenar Cuestionario URIIEEB (para quienes faltan).	25 min	Descarga y respuesta del Cuestionario.

	Bienvenida al Programa Emociónate.	20 min	Dar la bienvenida al programa, presentar objetivos, estructura del programa: Número de sesiones y fechas.
	Semáforo de acuerdos		<p>Se utiliza la representación de un semáforo como herramienta para establecer acuerdos sobre convivencia y participación a lo largo del programa:</p> <p>Se divide el grupo en 3 subgrupos y a cada uno se le asigna un color del semáforo. A partir de ello, cada grupo reflexionará y compartirá sus respuestas a la pregunta correspondiente:</p> <p><b>Rojo:</b> Identifiquen qué acciones debemos evitar o restringir para que esta experiencia sea enriquecedora para todos.</p> <p><b>Amarillo:</b> Reflexionen sobre qué acciones pueden ayudar a prevenir interrupciones o dificultades en esta aventura.</p> <p><b>Verde:</b> Propongan qué acciones deberíamos fomentar, para garantizar que todos disfrutemos plenamente esta experiencia.</p>
<i>Rompe hielos</i>	Cartas de situaciones.	30 min	<p>Se entrega una baraja de cartas con imágenes que representan situaciones de la vida cotidiana. Cada participante elige dos al azar: una que asocie con una experiencia personal que le haya generado emociones placenteras y la otra que relacione con emociones displacenteras. Luego, comparte brevemente la historia relacionada en cada carta con el grupo.</p> <p>El grupo escucha atentamente cada relato. Si alguien ha vivido una experiencia similar y la asocia con la misma emoción, al finalizar la participación, levanta la mano. La persona que compartió su historia elige uno de ellos “Dándole Alegría (peluche de intensamente) a”, quien entonces narra su vivencia relacionada y luego comparte las dos cartas que le correspondieron siguiendo la indicación inicial.</p>
<b>Receso</b>		10 min	
<i>Cimientos de aprendizaje</i>	Ferrocarril Emocional	40 min	<p>Se dibuja en el piso un ferrocarril que atraviese el salón de un extremo al otro. El grupo se divide en dos equipos, los cuales se ubican en fila en los lados opuestos de la vía.</p> <p>El primer participante de cada equipo avanza saltando rápidamente por los espacios del riel hasta encontrarse con el jugador del grupo contrario. Allí, juegan piedra, papel o tijera. Quien pierda debe tomar una ficha de una bolsa, la cual tiene un número asociado a una pregunta previamente preparada y responderla. Tras responder, el jugador sale del ferrocarril, permitiendo que su contrincante siga avanzando.</p>

Mientras tanto, el siguiente integrante del equipo contrario debe iniciar su recorrido de inmediato, evitando que el otro jugador llegue al extremo antes de que logre avanzar.

El equipo ganador será aquel que consiga llegar al otro lado de la vía en primer lugar.

Preguntas previamente preparadas son:

1. Comparte una experiencia en la que hayas sentido miedo.
2. ¿Qué te produce alegría?
3. ¿Cuánto tiempo crees que dura una emoción en el cuerpo?
4. ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando sientes rabia?
5. Describe una situación en la que hayas sentido desagrado/rechazo/asco.
6. ¿De qué manera sueles reaccionar cuando te sientes triste?
7. ¿Cómo clasificarías las emociones? Explica tu criterio.
8. Lee en silencio: Recuerda una situación que hayas sentido sorpresa. Cuando te indique, represéntala con tu cuerpo para que los demás la descifren.
9. Lee en silencio: Recuerda una situación en la que hayas sentido mucha ira/rabia. Piensa en algo que hayas dicho en ese momento, cuando te de la indicación, lo dices en voz alta.
10. Si te digo vulnerabilidad ¿Qué es lo primero que piensas?
11. Si te digo Límites ¿con cuál emoción asocias la palabra?
12. Tienes un minuto para decir el mayor número de emociones que conozcas. Tu compañero las contará.
13. ¿Qué pasa por tu mente cuando ves a alguien gritando? ¿Cómo sueles reaccionar ante esta situación?
14. Si tu mejor amigo(a) te cuenta algo triste, ¿cómo actúas?
15. Lee en silencio: Expresa en tu rostro una expresión de alegría e invita al grupo a que todos te imiten, luego pregúntales ¿cuál emoción estás representando?
16. Lee en silencio: Expresa con tu cuerpo una expresión que hayas hecho la vez mas resiente que experimentaste tristeza. Invita a alguien de tu equipo que imagine y describa que pudo pasar.

Presentación  
Teórica 20 min

Con apoyo de una presentación:  
Se muestra el tráiler de la película de intensamente de Disney:  
1. Se invita a la reflexión ¿Qué identifican en el video?

			<p>2. <i>Desarrollo de temáticas:</i>          ¿Qué son emociones?          ¿Qué son sentimientos?          ¿Qué son estados de ánimo?</p>
		20min	<p><b>Conociendo las emociones:</b>  <i>Explicación:</i>          Significado perceptual de cada emoción, propósito y algunos sentimientos asociados.</p>
<b>Cierre significativo</b>	Preguntas de cierre	10 min	¿Qué te llevas de esta sesión? Conceptos, reflexiones, descubrimientos propios.
<b>Herramienta de trabajo personal</b>	<i>Conciencia Emocional y registro del sentir</i>		<p><i>Se da la siguiente indicación:</i>  <i>Escoge dos horas de tu día en la que sabes que estás despierto y coloca una alarma en tu celular en cada una con el nombre: Emociónate.</i>  <i>Cuando suene esa alarma, permítete sentir la emoción o sentimiento que estás habitando justo en ese momento.</i>  <i>En el chat del grupo, registra lo que sientes con un emoji que lo represente. Se acordó entre todos fijar una misma alarma, para que el registro sirviera de recordatorio comunal.</i></p>

## Sesión 2

<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar el reconocimiento de las emociones propias y las del grupo a través de actividades de juego serio.</li> <li>- Aumentar el léxico emocional para favorecer el reconocimiento de lo que pueden sentir en las diferentes situaciones de su día a día.</li> </ul>		
<b>Participantes</b>	23		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo de la actividad y materiales</b>
<b>Encuadre</b>	Meditación ¿cómo llego a esta sesión? ¿cómo me siento cuando paro y me siento?	10 min	<p>Con música de fondo, se invita a los participantes a buscar una posición sedente cómoda y que cierren los ojos. Se da la indicación que lleven su atención a su respiración a sentir como entra y sale el aire por su nariz y se da un tiempo mientras la respiración se hace más natural.</p> <p>Se les invita a que perciban como se sienten, sin juzgar como bueno o malo. Solo que observen de manera objetiva.</p> <p>Luego se indica llevar la atención a diferentes partes del cuerpo, permitiéndose sentir sin modificar la postura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planta de los pies.</li> <li>- Caderas: percibiendo el peso de su sobre el</li> </ul>

			<p>piso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espalda</li> <li>- Cuero cabelludo: percibiendo el peso de su cabello.</li> <li>- Cejas</li> <li>- Punta de Nariz: percibiendo su temperatura y si hay algún olor en particular que perciba del ambiente.</li> <li>- Orejas: percibiendo sonidos del ambiente.</li> <li>- Vuelvan a su pecho, percibiendo el movimiento al respirar.</li> <li>- Consciencia de la Frecuencia Cardíaca (sea porque la sienten o se la imaginan).</li> </ul> <p>Y estando allí en su pecho perciban ¿cómo se sienten ahora? Si hay algún cambio a cómo llegaron. Si tuviera nombre esa sensación ¿cuál sería? Y si fuera una emoción ¿cuál sería</p>
		5 min	Se da tiempo para compartir máximo 5 personas.
<b>Rompe hielos</b>	Juego corporización emocional	10 min	<p>Actividad de integración. Se dispone a los participantes en círculo y se da dos indicaciones de movimiento con los brazos que implique cambio de dirección con una indicación verbal.</p> <p>Cuando algún integrante se equivoque, todo el grupo imita la expresión que hace al notar su error.</p> <p>Después de algunas rondas, se va indicando nuevas reglas del juego, que involucren comandos verbales y movimientos específicos del cuerpo, como: señalizaciones para agrandar una expresión emocional o disminuirla, el cuerpo debe estar en concordancia con la señal. Es decir, si tomáramos de ejemplo un ascensor que sube, la expresión gestual se exagera, al igual que el cuerpo en el espacio y el tono de voz. Si el ascensor baja, el tono de voz, la expresión gestual y la ocupación del cuerpo en el espacio también.</p>
<b>Cimientos de aprendizaje</b>	¿Qué recuerdo del encuentro anterior?	45 min	<p>Se divide el grupo en dos y se les indica que se ubiquen en una fila cada uno.</p> <p>Se indica que a continuación se van a hacer unas preguntas o afirmaciones de respuesta SI o No relacionadas con las temáticas trabajadas en el encuentro anterior. La respuesta la indica el desplazamiento del cuerpo en el espacio: Para quien considere que es SI, da un paso a la derecha, para quien considere que es NO, da un paso a la izquierda.</p> <p>Las preguntas previamente preparadas son:</p>

- 
1. *¿Una emoción puede durar horas?*
  2. *Una emoción dura 90s.*
  3. *¿Una emoción necesita un estímulo o acontecimiento?*
  4. *Las emociones son universales.*
  5. *¿Las emociones son estados complejos del organismo?*
  6. *¿Las emociones pueden producir cambios fisiológicos?*
  7. *Las emociones influyen en el comportamiento.*
  8. *¿Las emociones influyen en la forma de ver la vida?.*
  9. *Dependiendo de la valoración de un acontecimiento, nos predisponemos de manera diferente a una acción.*
  10. *Las emociones se pueden clasificar en buenas y malas.*
  11. *Las emociones se pueden clasificar en positivas y negativas.*
  12. *¿En cada emoción podemos identificar un componente cognitivo (de pensamiento) que puedo regular?*
  13. *Cuando hablo de gestionar emociones, ¿es porque las puedo modificar?*
  14. *Cuando hablo de conocer mis emociones ¿es saber cómo se sienten en mi cuerpo?, ¿qué pienso y cómo actuó con lo que siento?*
  15. *Tenemos más emociones positivas que negativas por experimentar.*
  16. *Cada emoción tiene un propósito o mensaje por descubrir.*
  17. *El miedo aparece cuando: Me siento amenazado y su propósito es que necesito buscar opciones.*
  18. *La rabia aparece cuando Algo, alguien o yo mismo he transgredido un límite. Su propósito es que hay que reestablecer el límite.*
  19. *La tristeza aparece cuando he perdido a alguien o algo importante y su propósito es ¿aceptarlo, aprender de él o resignificarlo?*
  20. *¿El Desagrado aparece cuando creo que es bueno para mí y su propósito es que me aleje?*
  21. *La sorpresa aparece cuando algo no me lo esperaba.*
  22. *La alegría aparece cuando he ganado algo y quiero celebrarlo. Su propósito es hacer conciencia que con eso y sin eso puedo ser feliz.*
  23. *Si no lloras no hay tristeza.*
  24. *Es falso decir que se llora por alegría.*
-

---

<b>Receso</b>	10 min	A medida que se va viendo la dinámica del grupo se le pide que expliquen su razón y se enseñen unos y otros la información que recuerdan. El propósito es aclarar información y recordar conceptos. También se incluyen nuevos conceptos que den paso al tema a trabajar.
Balde de sentires	30 min	<p data-bbox="836 470 1252 562">En el centro del salón están ubicados 8 recipientes en círculo, a cada uno le corresponde un letrero con una opción.</p> <p data-bbox="836 594 1333 741">Se le pide a los participantes tomar varios pompones de fieltro en sus manos y ubicarse en círculo alrededor de los recipientes. Todo el grupo va a estar caminando en círculo, leyendo las respuestas.</p> <p data-bbox="836 772 1312 898">El facilitador le indica a un participante para que cuando llegue de nuevo a la posición inicial se detenga. El grupo inicia a caminar cuando se lea la pregunta.</p> <p data-bbox="836 930 1333 1056">Al escuchar la frase que dice el facilitador, va a elegir colocar un pompom en el recipiente que considera como respuesta. Puede colocar varios pompones.</p> <p data-bbox="836 1087 1328 1119"><u>Los recipientes tienen las siguientes opciones:</u></p> <ul data-bbox="885 1119 1333 1402" style="list-style-type: none"> <li>• Lloro</li> <li>• Aíslo/Alejo</li> <li>• Busco un amigo (a) / Abrazo</li> <li>• Me culpo</li> <li>• Agradezco</li> <li>• Enfado</li> <li>• Deja de ser importante para mí/pierde importancia</li> <li>• Otro</li> </ul> <p data-bbox="836 1434 1268 1465">Las Frases que indica el Facilitador son:</p> <ul data-bbox="836 1465 1333 1894" style="list-style-type: none"> <li>- Cuando las cosas no salen como yo quiero yo...</li> <li>- Cuando logro algo que me propuse, yo...</li> <li>- Cuando alguien me juzga por algo que no hice...</li> <li>- Cuando alguien me hace una retroalimentación, en mi soledad yo...</li> <li>- Cuando pierdo algo o alguien que es muy importante para mí...</li> <li>- Cuando sé que tengo que cumplir con una tarea, pero me siento con poca motivación...</li> <li>- Cuando sabes que estás haciendo algo no debido, pero tampoco puedes dejar de hacerlo yo...</li> </ul>

---

---

			<p>Se le indica al grupo sentarse alrededor del espacio y compartir la experiencia, bajo la pregunta: ¿Hubo algo de esta actividad que llamara tu atención?, ¿qué patrones o comportamientos has notado de ti mismo(a) durante la actividad?</p> <p>En la anterior actividad en círculo ¿qué observaste de la dinámica del grupo? ¿alguien que recuerdes su expresión y puedas imaginar que emoción sentía? Pregúntale si es esa.</p> <p>Explicación sobre: Lo importante que es la capacidad de darse cuenta de las emociones en diferentes momentos del día. Al igual que identificar y comprender como se pueden sentir los demás.</p>
	Rueda de la vida emocional	50 min	<p>Se le entrega a cada participante una impresión con el diagrama de la <i>Rueda de la Vida</i>. El cual está dividido en 6 secciones y 3 en círculos más pequeños.</p> <p>Se facilitan marcadores de varios colores y se les pide que elijan uno para cada “porción de la torta”.</p> <p>El facilitador va nombrando una emoción e indica que la escriban en la sección más cercana al centro del círculo.</p> <p>En el siguiente recuadro responde: Cuando siento esa emoción ¿Dónde y cómo la siento? (físicamente)</p> <p>En la siguiente sección: Si tuviera voz esta emoción ¿qué me diría? (pensamientos).</p> <p>En la siguiente: Cuando estoy percibiendo esta emoción ¿Cómo actúo?</p> <p>Borde del círculo: ¿Qué regalo me trae esta emoción? (invitación o propósito)</p> <p>Llenar el recuadro con cada una de las emociones básicas: miedo, rabia, tristeza, desagrado, alegría, sorpresa.</p>
<b>Cierre significativo</b>	Preguntas de cierre	10 min	<p>¿Alguien del grupo se va de este encuentro sintiéndose diferente? ¿Porque crees que pasa eso?</p> <p>¿Qué te llevas de esta sesión? Conceptos, reflexiones, descubrimientos propios.</p>

---

<b>Herramienta de Trabajo Personal</b>	Conciencia Emocional y registro del sentir	<p>Entrega de la Rueda de Plutchik. Continuar registrando las emociones en el chat del grupo, en las dos alarmas. Esta vez cuando coloque el emoji que representa la emoción, buscar en la Rueda de Plutchik el nombre que describe la experiencia emocional.</p> <p>Abre bocas para el siguiente módulo: Complementar con la siguiente consigna: si notan que alguna emoción está muy intensa, detente 1 minuto a observar la respiración, al terminar el minuto solo siente si cambia o no la intensidad de tu sentir y con ello tus pensamientos.</p>
--	--	--

## Módulo 2: Regulación Emocional (RE)

**Objetivo:** Brindar herramientas prácticas que favorezcan la regulación emocional, las habilidades de afrontamiento y la generación de emociones positivas.

### Sesión 3

<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar sobre cómo la regulación o no de las emociones propias influyen en los demás y viceversa.</li> <li>- Aportar herramientas para la regulación emocional.</li> <li>- Favorecer estrategias para el desarrollo de habilidades de afrontamiento.</li> </ul>		
<b>Participantes</b>	7		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo de la actividad y materiales</b>
<b>Encuadre</b>	Eligiendo puntos de colores	10 min	<p>Invitar a los participantes a saludarse con una sonrisa y un abrazo.</p> <p>En una caja dispuesta en el centro del salón hay una caja con puntos de colores. Se indica que cada uno tome un punto y lo conserve hasta nueva indicación.</p>
<b>Rompe hielos</b>	Fila de Expresiones	30 min	<p>Con música de fondo, se invita a los participantes a organizarse en dos filas paralelas que se encuentren la una a la otra.</p> <p>Se les indica que cada participante de un extremo tiene que pasar por el medio haciendo un gesto y sonido particular con su voz o su cuerpo. Los demás participantes tienen que imitar al que está pasando.</p> <p>La condición de los siguientes participantes es que no pueden repetir gestos ni sonidos anteriores. De ser así, todos los demás participantes tienen que quedarse quietos y en silencio sin imitar. El participante tiene que</p>

			<p>devolverse y rápidamente pensar en otro gesto y sonido.</p> <p>Así hasta que pasen todos. Al finalizar el facilitador indica hacer iniciar la ronda de nuevo.</p> <p>Al finalizar hacer reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>¿Qué perciben de la actividad?</i></li> <li>- <i>¿Qué emociones sintieron mientras hacían la actividad?</i></li> <li>- <i>Levante la mano quien también haya sentido esa emoción.</i></li> <li>- <i>¿Cómo creen que regulaban la emoción?</i></li> <li>- <i>¿Crees que la emoción del grupo influyó en ti?</i></li> <li>- <i>¿qué opinan de incomodarse?</i></li> </ul>
<b>Cimientos de aprendizaje</b>	Regulación Emocional (RE)	20 min	<p>Con el apoyo de una diapositiva inicia presentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta al grupo: <i>¿Qué entienden por Regulación Emocional?</i></li> <li>- 4 filtros de la RE (Bisquerra, 2009).</li> </ul>
	JOE GARDNER (personaje Disney) ha pasado un mal día...	50 min	<p>Se ordenan en 4 grupos, reuniéndose según los puntos de colores que cada uno había tomado. Cada grupo elige un moderador quien va a exponer lo que conversen.</p> <p>Cada grupo pensará y definirá que es un mal día para Joe. Inicia narrando el grupo 1, al terminar, el grupo 2 continua la historia y así con los grupos 3 y 4, hasta completar entre todos el mal día de Joe.</p> <p>El facilitador articula todos los relatos y termina contando la historia de Joe en su mal día.</p> <p>Se les facilita una impresión para que trabajen en grupo con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>¿Cómo se siente Joe?</i></li> <li>2. <i>¿Qué consecuencias puede tener su estado emocional y su comportamiento en la interacción con su entorno?</i></li> <li>3. <i>¿Has vivido alguna situación similar a la de Joe? ¿cómo te sentías?</i></li> <li>4. <i>Cuando te has sentido como Joe</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>¿Cuál ha sido tu conducta?</i></li> <li>- <i>¿Te sientes satisfecho (a) de tus actos en esos momentos?</i></li> <li>- <i>¿Cuál ha sido el resultado de tu comportamiento?</i></li> </ul> </li> <li>5. <i>¿Crees que Joe puede cambiar su estado emocional? En caso afirmativo ¿cómo?</i></li> </ol>

---

*(Aporten algunos recursos que le puedan ser de utilidad para gestionar su estado emocional).*

Al finalizar la actividad, los grupos comparten lo reflexionado y entre todos se sacan conclusiones de herramientas de regulación y afrontamiento que puedan ser útiles y se pueden llevar enlistadas.

<b>Receso</b>	10 min	
Ejercicio de atención plena y conciencia corporal.	45 min	<p>Se le pide a los participantes centrar la atención y el pensamiento siguiendo las siguientes consignas:</p> <p>Tomen una inhalación profunda, cierren sus ojos y lleven su atención nuevamente a su respiración, haciéndola poco a poco lo más natural posible.</p> <p>Mientras eso ocurre se les pide que conecten en habla privada (Meroño et al., 2022) con una situación desagradable que hayan vivido ese día o días anteriores y se les pide que identifique:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Con cuál emoción conectan?</li> <li>- Al ubicarla en su cuerpo, ¿dónde la sienten? ¿cómo se siente? (un peso, un dolor, un vacío...)</li> <li>- Identifica si tiene otra característica (color, forma...)</li> <li>- De toda la situación: ¿qué específicamente causa la molestia?</li> <li>- En una escala tipo Likert siendo 0 nada y 10 muy fuerte, evalúen que tan intensa está la emoción y elijan un número que la describa.</li> </ul> <p>Posterior a ello se solicita que centren su atención nuevamente en su respiración, sin modificarla, percibiendo aspectos de su inhalación y exhalación natural. Posterior se solicita que sigan una secuencia de respiración con atención plena durante los próximos 3 min, donde cada paso tiene una duración de 4 segundos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inhalar suave y profundo</li> <li>2. Retener el aire</li> <li>3. Exhalar suave</li> <li>4. Retener el aire</li> </ol> <p>Al terminar vuelve y se evalúa con la escala y si hubo cambios con respecto a las características inicialmente descritas de la emoción identificada (intensidad de la</p>

---

			emoción, lugar en el cuerpo, características...).
<b>Cierre significativo</b>	Preguntas de cierre	15 min	Se coloca una canción de fondo y se invita a que se despidan abrazándose unos con otros. El abrazo tiene que durar mínimo 10 segundos con cada persona. El facilitador marca el tiempo con un aplauso. Reflexión: ¿Hay alguna diferencia de sensación entre el abrazo inicial y el final?  Pregunta de cierre: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones, descubrimientos propios.
<b>Herramienta de trabajo personal</b>	Triángulo sentir, pensar, actuar.		<i>Se entrega un triángulo de la regulación emocional, en el que cada vértice representa una dimensión: Sentir, Pensar y Actuar, frente a una situación a enfrenar. La regulación emocional se facilita cuando los 3 ángulos están en coherencia. La invitación es a observar cual vértice no está alineado y enfocarte en ese para atender la situación desde ahí. Por ejemplo: Si tengo el compromiso personal de ir al gimnasio todos los días, pero estoy sintiendo desmotivación (sentir), justifico que está lloviendo y dormí poco (pensar), y a pesar de eso tomo acción sin pensarlo mucho (regule la situación desde la acción). Es posible que, al regresar del gimnasio, tanto mi emoción y como mi pensamiento se han gestionado a una emoción más positiva.</i>

Sesión 4, Modalidad Virtual, este se hizo en horario nocturno entre 18 y 20 horas, horario local.

<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar el desarrollo de la regulación emocional por medio de la identificación en la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</li> <li>- Favorecer la generación de emociones positivas.</li> <li>- Favorecer estrategias para el desarrollo de habilidades de afrontamiento.</li> </ul>		
<b>Participantes</b>	14		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo de la actividad y materiales</b>
<b>Encuadre</b>	Check-in Emocional.	20 min	<p>Invitar a los participantes a que en el lugar en el que estén, pausen actividades y hagan un escaneo (conciencia) de su cuerpo, pensamientos y emociones con las siguientes indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> <li>Permaneciendo en quietud observa si hay algún dolor o molestia.</li> <li>Ahora ¿si se mueven?</li> <li>¿Qué tanta energía tiene a esta hora?</li> <li>Pasa por los sentidos: qué sonidos escuchas, a qué te huele el ambiente en el que estás, cuántos colores puedes ver frente a ti, qué sabor hay en tu boca, está</li> </ul> </li> </ol>

---

haciendo frío o percibes el ambiente cálido.

2. Su mente (pensamientos):  
Cuáles pensamientos en este momento tienes, solo obsérvenlos sin juicio y déjalos pasar, sin detenerte en ninguno. Puede haber varios o por el contrario pocos. Puedes encontrarte unos que ni sabías que estaban u otros que los has rumiado mucho.
3. Sus emociones:  
¿Cómo estás emocionalmente?  
¿Qué emociones identificas en este momento?, ¿cuál está más intensa?  
¿Se conecta esta emoción con lo que estás pensando y sintiendo en tu cuerpo?

Se les solicitan que tomen una respiración profunda y que escriban el chat lo más significativo que hayan encontrado y que quieran compartir.

Con la información anterior, se invita a la respiración del final de la sesión anterior y se pregunta ¿cómo se sienten y si algo cambia?

---

<b>Rompe hielos</b>	Te regalo una rosa.	45 min	<p>Se invita a los participantes a hacer un recorrido mental, de cómo ha transcurrido su día o semana. Y se indica que jugaremos a regalar rosas. El facilitador verbaliza: <i>Así como toda bella rosa, tiene en su tallo espinas. Nuestros días también pueden tener momentos difíciles junto a otros que evocan colores, belleza o alegría.</i></p> <p>Para ello se le pide que en ese recorrido mental piense en una situación o momento del día que no haya sido agradable, represente un desafío o bloqueo. Y otro que por el contrario sea algo que haya sido una experiencia o noticia maravillosa y represente motivación.</p> <p>La espina representará la primera situación y la rosa la segunda. La actividad siempre inicia describiendo la espina, seguido de la rosa. Se escoge una persona, quien inicia la actividad, al terminar de relatar, elige a alguien del grupo a quien le regalará su flor. La persona quien la recibe le hace una devolución tanto a su espina como a su rosa (puede ser una validación emocional, una frase de ánimo, felicitación o motivación).</p>
---------------------	---------------------	--------	---

---

			<p>Cuando todo el grupo haya participado, se hace una reflexión de cierre ¿cómo te sientes con respecto de tu rosa y espina?</p>
<b>Cimientos de aprendizaje</b>	<p>Valencia, Arousal y control.</p> <p>Regulación Emocional (RE)</p>	15 min	<p>Con el apoyo de una presentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se hace un recorrido de lo aprendido hasta el momento ubicando las emociones en términos de Valencia y Arousal y la importancia del desarrollo de competencias emocionales para la regulación de estas. Donde la regulación implica que algunas veces tenemos que activar y otras que desactivar nuestra expresión de emociones.</li> <li>- Se enfatiza en los cuatro filtros de la RE que estamos trabajando.</li> </ul>
	Técnica Nemo	45 min	<p>Se explica que hay una herramienta para trabajar habilidades de afrontamiento y comunicación asertiva como apoyo en la regulación emocional cuando se siente que hay algo importante que decir y que está generando a nivel personal emociones negativas y a su vez no comunicarlas dificulta la interacción personal.</p> <p>Se explica la Técnica NEMO y se invita a que vayan a salas virtuales en parejas asignadas aleatoriamente con la siguiente indicación: La pareja asigna un participante A y B. El A inicia aplicando la técnica con algo que quisiera comunicarle a su compañero, si no hay un asunto para decir a esa persona, lo practica como si estuviera frente a una persona que quiere comunicarle algo que está siendo difícil. Una vez termine, el participante B, hace lo mismo.</p> <p>Al estar nuevamente en la sala principal, se pregunta: ¿Cómo se sintieron comunicando de esta manera?</p>
<b>Cierre significativo</b>	Preguntas de cierre	10 min	<p>Proyección del cortometraje de Inner Work de Disney.</p> <p>Pregunta de cierre: ¿Qué te llevas de esta sesión? Conceptos, reflexiones, descubrimientos propios.</p>
<b>Herramienta de trabajo personal</b>	<i>Afrontar asertivamente</i>		<i>Recuerda la técnica NEMO en situaciones que necesites comunicar algo que quieras e intenta organizar la estructura de tus frases bajo esta modalidad.</i>

### Módulo 3: Autonomía emocional

**Objetivo:** Promover la reflexión crítica sobre la importancia de la autoestima, la automotivación y la autoeficacia en el desarrollo de la responsabilidad para una autonomía emocional.

#### Sesión 5

<b>Objetivos de esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar el concepto de Autonomía y sus micro-competencias: autoestima, automotivación, autoeficacia y actitud positiva.</li> <li>- Aportar recursos prácticos y lúdicos para el entendimiento de la autonomía emocional.</li> <li>- Favorecer la actitud positiva</li> </ul>		
<b>Participantes</b>	9		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo de la actividad y materiales</b>
<b>Encuadre</b>	Pregunta	5min	Se le pide a los participantes que se organicen en círculo, pausen un momento y sientan ¿Cómo llegan a este encuentro?, y lo interioricen, reflejando su sentir en una emoción y le den una intensidad y lo tengan presente sin compartirlo.
<b>Rompe hielos</b>	Pañuelo de las cosas bonitas	40 min	<p>Se solicita a los jóvenes que el círculo se divida en dos grupos iguales. Si el grupo es impar, la persona que falta por integrarse toma un pañuelo que le entrega el facilitador. Si los grupos quedan parejos el facilitador toma el pañuelo.</p> <p>Se explica las reglas del juego con las siguientes consignas:</p> <p>Cada grupo se ubicará en fila, y cada integrante se numerará en orden de adelante hacia atrás. La persona que sujeta el pañuelo se ubicará al frente de las dos filas, y va a llamar a dos integrantes por su número, puede ser los dos “1”, o dos números aleatorios “1 y 5” asegurándose de recordar los números que nombró, para que todos los integrantes participen.</p> <p>Las personas identificadas con los números nombrados pasan al frente y se ubican uno delante del otro. La persona que sujeta el pañuelo va a elevarlo de tal manera que quede en la parte superior, en medio de los dos.</p> <p>La actividad consiste en que cada participante va a nombrar cosas que admira, le gusta y/o resalta de la persona que tiene enfrente. Se van a intercalar, cuando el participante A nombre lo que admira, el participante B rápidamente responde con otro adjetivo correspondiente a su compañero. Si uno de ellos demora más de 5 segundos en responder, el otro participante toma rápidamente el pañuelo. Gana el que logre</p>

			<p>tomar el pañuelo tras el silencio de su compañero. Los puntos se irán sumando al grupo.</p> <p>Dependiendo la disponibilidad de tiempo y la cantidad de personas, se puede hacer más de una ronda, intercalando los números.</p> <p>Se cierra con una reflexión: ¿Qué podemos reflexionar de esta actividad? ¿Cómo se sienten ahora?</p>
<b>Cimientos de aprendizaje</b>	¿Qué entendemos por Autonomía Emocional?	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Mentimeter para recolectar las respuestas.</li> <li>- Conceptualización de autonomía y sus subcompetencias: autoestima, automotivación y autoeficacia en el desarrollo de la responsabilidad. Actitud positiva.</li> </ul>
<b>Receso</b>		10 min	
	¡Negociando Etiquetas!	45 min	<p>Se entregan inicialmente dos post-it a cada integrante cada uno de colores distintos (amarillo y naranja). Se le da la siguiente consigna:</p> <p>Piensa en dos etiquetas con las que te has identificado a lo largo de tu vida. Una que la hayas escuchado de parte de otros, escríbela en el post-it color amarillo, y otra que sea autoimpuesta, escríbela en el color naranja. (Sería ideal que el facilitador pueda dar un ejemplo personal).</p> <p>Elige un lugar en tu cuerpo en la que quieras ubicar tu etiqueta y pégala allí.</p> <p>Posterior a ello, se reparten varios post-it de un color diferente (azul) a cada participante.</p> <p>Ambientando el espacio con música de fondo, se les solicita a los participantes que se movilen alrededor del lugar en diferentes direcciones y ritmos, siguiendo las indicaciones: Cuando el facilitador nombre el número 1: desplazarse muy muy lento; número 2: desplazarse muy rápido, cuidando de no chocar con alguien; número 3: encontrarse frente a alguien e interactuar.</p> <p>Al encontrar el compañero, van a leer las etiquetas y van a preguntarse uno al otro: ¿Esta etiqueta/creencia en qué te ha limitado? Hay una escucha activa frente al comentario de la otra persona. Al finalizar el compartir de ambos integrantes, van a tomar los post-it del tercer color (azul) y le dicen: Yo te negocio esta etiqueta por esta nueva. Cada uno anota la nueva propuesta y la pega en una esquina de la etiqueta.</p>

			<p>Vuelve a activarse el desplazamiento por el salón con la música y a repetirse la actividad anteriormente descrita, asegurando que interactúan varios participantes.</p> <p>Se finaliza la actividad con una reflexión grupal, compartiendo la experiencia, las asociaciones con la autonomía en especial con la autoestima/autoconcepto y los descubrimientos personales.</p>
	Locus de Control	15 min	<p>En este mismo círculo, se conceptualiza el término Locus de Control y se asocia con la actividad anterior, invitando a reflexionar: Lo que escucho de mí, ¿qué tanto reflexiono a manera de auto juicio crítico sobre mis etiquetas? o ¿qué tanto juzgo o responsabilizo a los demás de mis etiquetas? Y como esta reflexión la llevo a otros aspectos de la vida</p>
<b>Cierre significativo</b>	Preguntas de cierre	15 min	<p>Pregunta de cierre: ¿Qué te llevas de esta sesión? Conceptos, reflexiones, descubrimientos propios.</p>
<b>Herramienta de trabajo personal</b>	<i>Locus de Control</i>		<i>Observación consciente del día a día, sobre cómo usa el Locus de Control a favor del bienestar.</i>

## Sesión 6

<b>Objetivos de la sesión</b>	Reforzar el concepto de autonomía emocional, ofreciendo conceptos que favorezcan la autoeficacia y actitud positiva.		
<b>Participantes</b>	13		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo de la actividad y materiales</b>
<b>Encuadre</b>	Video Galleta	15 min	¿Qué observas en el video? ¿Has estado en esa situación? De que parte de la situación. ¿Cómo te has sentido?
<b>Rompe hielos</b>	¿Soy Capaz?	40 min	<p>Se solicita organizarse en grupos de a 3 participantes y busquen un reto físico o mental para proponerle a otro grupo. Las condiciones del reto son: que no falte a la integridad física, que no tenga una intención de burla, aunque pueda ser gracioso en sí mismo, y que tenga algo de complejidad. Una vez planteado el reto en el grupo, se les brinda una hoja para que lo escriban.</p> <p>Se escoge el primer grupo “pasando a Alegría” con la dinámica de tingo-tingo-tango. Este grupo se ve retado por la educadora emocional, quien le entrega el papel con el reto, y ese grupo tiene que escoger otro para entregar su reto, y así hasta que todos los grupos estén retados. Se da 3 min para lograr resolver el reto y presentarlo al grupo para su aprobación. Se hace presentación y cierre reflexivo. ¿Cómo es tu conversación interna cuando te sientes</p>

			retado?, ¿puedes identificar este comportamiento ante los retos del día a día?, ¿Cómo te sientes cuando tienes que retar a alguien?, ¿confías o no en sus capacidades?, ¿confías en las tuyas?
<b>Cimientos de aprendizaje</b>	¿Qué entendemos por Autonomía Emocional?	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentimeter</li> <li>- ¿Has escuchado el termino autoeficacia? A quienes no ¿a qué le suena?, ¿cómo creen que se puede desarrollar?</li> <li>- Presentación más amplia del concepto, orientan</li> </ul>
	Time Management = Pain Management	50 min	<p>Explica el concepto que planeta el autor. Posterior a ello se solicita que se formen de a parejas y comenten 3 situaciones que ha evitado afrontar. Identificando cual es el dolor entendido como emociones negativas que no quiere afrontar. Posterior a ello, se da la indicación que invite a otra pareja, compartan lo conversado y planteen 3 acciones concretas para avanzar en cuestión de afrontamiento.</p> <p>Posterior a ello, se hace una pequeña visualización, en la que se les pide imaginen como se sentirían una vez afrontado el dolor, haciendo una reflexión grupal si ese dolor aumenta o disminuye al buscar acciones concretas.</p>
<b>Receso</b>		10 min	
<b>Cierre significativo</b>	Preguntas de cierre	35 min	<p>“Por Supuesto” Sarah Peyton para el desarrollo de la auto-empatía.</p> <p>Disponer al grupo en circulo y pedirle que cierre los ojos, con música instrumental de fondo, se les solicita que conecten con la respiración haciéndola lo más natural posible. Posterior, manteniendo los ojos cerrados, indicar que traigan a su mente una situación en la que se hayan sentido en vulnerabilidad, sea presente o pasada, como si estuvieran viendo un cortometraje. Y hagan conciencia total, de cómo se sentían, qué pensaban, cuál era su comportamiento, cuál era su conversación interna consigo mismos, sin pretender hacer juicio alguno de bien o mal.</p> <p>Una vez sumergidos mentalmente en la escena, se les indica que imaginen que ellos a la edad actual o momento presente, van a entrar a la escena. Allí una vez se visualicen dentro, se van a parar frente a su yo vulnerable y lo van a tomar por los hombros, con una voz cálida y amorosa, se van a decir “por supuesto que te estas sintiendo así”, “por supuesto que están presentes todos estos pensamientos”, “por supuesto que crees que es así como tienes que hablarte”, “por supuesto, no es tu mejor momento, te sientes vulnerado (a)”, “no quiero</p>

		<p>cambiar nada, solo quiero validarte y apoyarte”, porque ”por supuesto tienes toda la razón para sentirte así”. Se solicita que se den un abrazo y se despidan de la escena, se centren de nuevo en la respiración y vuelvan lentamente al momento presente.</p> <p>Reflexión: ¿Qué pasa cuando te dices por supuesto?, ¿cambia en algo decirte a ti misma esto?, ¿puedes pensar que, aunque te sientes en vulnerabilidad puedes retomararlo con el locus de control interno?</p> <p>Pregunta de cierre: ¿Qué te llevas de esta sesión? Conceptos, reflexiones, descubrimientos propios.</p>
<b>Herramienta de trabajo personal</b>	<i>Por Supuesto</i>	<p><i>Para ti y para el otro.</i></p> <p><i>Durante las siguientes semanas, vas a hacer en el día mínimo dos veces la actividad de “Por Supuesto”, validando la emoción que puedas estar sintiendo en el momento o frente a una situación específica, entendiendo el “por supuesto” del porqué está presente y el “por supuesto” del propósito que esa emoción te está invitando, desde el Locus de control interno, más allá de caer en el locus de control externo negativo. Una vez hayas practicado contigo, intenta hacerlo con alguien de tu entorno, al que probablemente hayas podido herir.</i></p>

#### Módulo 4: Habilidades sociales

**Objetivo:** Facilitar experiencias aplicables a situaciones reales, para la práctica de la comunicación no violenta y la resolución de conflictos interpersonales.

##### Sesión 7

<b>Objetivos de la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar sobre el concepto de competencias sociales, en base a las habilidades sociales básicas, los vínculos sanos, la comunicación no violenta.</li> <li>- Introducir sobre las estrategias de comunicación no violenta.</li> </ul>		
<b>Participantes</b>	14		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo de la actividad y materiales</b>
<b>Encuadre</b>	Recuérdamelo	30 min	Ambientando el espacio con música de fondo. Se les entrega a los participantes 2 post-it y se les solicita que escriba en cada uno una frase que les gustaría recibir, frente a una situación retadora.

			<p>Luego se les solicita a los participantes que se movilicen alrededor del lugar en diferentes direcciones, siguiendo los ritmos de las canciones. Cuando se pause la música, encontrarse frente a alguien e interactuar.</p> <p>Ante el encuentro con un compañero, elegir cuál de las tres notas quiere entregar, e intercambiarlas. Tomar la nota, leerla y continuar con la actividad al activarse de nuevo la música, repitiendo el ejercicio al ritmo de la activación o desactivación de la música.</p> <p>Reflexión de cierre: ¿Qué reflexiones te llevas de esta actividad? ¿Qué ocurre en ti cuando lees estas frases?</p>
<b>Rompe hielos</b>	Observación neutra vs. Interpretaciones	40 min	<p>Descripción neutral de situaciones a través de imágenes: Se solicita al grupo que se organice en círculo, se proyecta una imagen de alguna situación (tráfico en una ciudad, iceberg, niño comiendo en el suelo) y se le solicita a uno de los participantes que describan la situación de la manera más neutral posible. Los demás tienen que estar pendiente a lo que nombra su compañero. Si alguno identifica que en la narrativa hay una interpretación (pobre, rico, demorado, rápido, etc.) levanta la mano. En ese momento la persona que está a la derecha inicia con la narrativa nuevamente.</p> <p>Se repite la actividad hasta que logren describir la imagen sin interpretaciones.</p> <p>Reflexiones sobre la actividad, a la luz de la comunicación no violenta.</p>
<b>Cimientos de aprendizaje</b>	Habilidades Sociales Comunicación	20 min	<p>- Mentimeter ¿Qué es violencia en la comunicación? Entendiendo aquello que nos aleja. ¿Qué nos aproxima? -Presentación: Habilidades Sociales y Comunicación No violenta.</p>
<b>Receso</b>		10 min	
	Necesidades vs. estrategias	60 min	<p>Se hace una breve conceptualización sobre que son Necesidades a la luz de la comunicación no violenta y una clasificación.</p> <p>Se organiza grupos de 3 personas y se hace entrega de una lista de Necesidades Universales. Se da la siguiente consigna: Cada uno va a expresar 3 cosas que hicieron el día anterior. Una vez el facilitador se asegura que ya todos compartieron sus</p>

			<p>experiencias, se les pide que entre todos identifiquen las necesidades que querían cubrir.</p> <p>Posterior a ello se conceptualiza el término de estrategias, bajo la misma teoría.</p> <p>En los mismos grupos se solicita que busquen una situación real de la Fundación o fuera de ella en la que haya existido un conflicto e intenten ver la situación desde las necesidades y las estrategias, busquen en la lista cuales necesidades se estaban pretendiendo cubrir cada parte involucrada y cuales estrategias consideró para cubrirlas.</p> <p>Reflexión: ¿Qué reflexionan de esto? ¿Cambia la mirada cuando identificamos las necesidades de cada parte a que si nos enfocamos en la estrategia obviando la necesidad?</p>
<b>Cierre significativo</b>	Preguntas de cierre	15 min	<p>Pregunta de cierre: ¿Qué te llevas de esta sesión? Conceptos, reflexiones, descubrimientos propios.</p>
<b>Herramienta de trabajo personal</b>	<i>Necesidades &amp; Estrategias</i>		<p><i>Con la lista de necesidades universales, intenta ver situaciones para ti y para el otro, desde esta perspectiva en tu día a día. Siguiendo los pasos de observar objetivamente, identificar sentimientos y emociones genuinas al igual que seudosenimientos, identificar la o las necesidades que están detrás de estas emociones y posterior a ello construir la o las estrategias o peticiones que busquen solucionar esa situación.</i></p>

## Sesión 8

<b>Objetivos de la sesión</b>			
<b>Participantes</b>	<b>12</b>		
<b>Fase</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Encuadre</b>	Video Galleta	10 min	<p>Se proyecta un video en el que refleja una situación de un malentendido entre una mujer de edad y un joven.</p> <p>¿Qué observas en el video?</p>
<b>Rompe hielos</b>	Caja de Herramientas	40 min	<p>Se le entrega a cada participante una hoja que tiene el diseño de una caja de herramientas. Se les solicita que cada uno escriba el mayor número de herramientas (técnicas, ejercicios,</p>

etc.) que hayamos desarrollado a lo largo del programa que logren recordar.

Se ambienta el espacio con música suave. Una vez transcurrido unos minutos en los que ellos hayan podido escribir, se les solicita que se junten de a parejas y se comenten cuales herramientas recuerdan. Si hay una que no hayan anotado, complementen su lista.

El propósito de esta actividad es lograr recordar y recolectar el mayor número de herramientas y conceptos vistos a lo largo del programa y si hay una que no conocen o no recuerdan que el compañero se las explique, con ello se hace aprendizaje activo al explicar y recibir la información.

<b>Cimientos de aprendizaje</b>	Habilidades Sociales – Resolución de conflictos	20 min	- Presentación
<b>Receso</b>		10 min	
	Comunicación no Violenta	60 min	Se organiza el grupo en círculo y se hace una conceptualización de la imagen de la Jirafa y el Chacal para la comunicación no violenta.
	La Jirafa y el Chacal - Necesidades		Se le entrega a cada participante dos paletas, una con una imagen de jirafa y otra con una imagen de un chacal.
			Teniendo en cuenta la actividad de las necesidades de la sesión anterior, se entrega a cada persona una “situación problema” que requiere una respuesta y se le pide que comparta con el grupo como la solucionaría o la verbalizaría, entendiendo la necesidad de la otra parte y la necesidad personal. Una vez finalice la intervención de la persona, el resto del grupo levanta la paleta que considere describe como estuvo su respuesta, más orientada a Jirafa o a Chacal y da las razones.
			<i>Situación 1: Tu pareja exige revisar tu celular.</i> <i>Situación 2: Un grupo de amigos se reúnen para hacer un trabajo que tienen que entregar al siguiente día. Uno de los amigos, saca una botella con una bebida alcohólica.</i> <i>Situación 3: Un compañero le pide que haga su parte del trabajo grupal.</i> <i>Situación 4: Un amigo le pide que le grabe un video haciendo un desafío arriesgado.</i> <i>Situación 5: Una persona pide que lo agregue a las redes y ustedes no quiere esa persona como amigo en redes.</i>

---


			<p><i>Situación 6: Alguien le pide que guarde el secreto de algo que es indebido.</i></p> <p><i>Situación 7: Alguien te comienza a hablar mal de alguien y contar cosas privadas de esa persona.</i></p> <p>Se hace una reflexión final, sobre la actividad, enfatizando que las emociones informan si las necesidades han sido o no cubiertas.</p>
<b>Cierre significativo</b>	Video: Verne  Preguntas de cierre	15 min	<p>Pregunta de cierre: ¿Qué te llevas de esta sesión? Conceptos, reflexiones, descubrimientos propios.</p>
<b>Herramienta de trabajo personal</b>	<i>Caja de Herramientas Emocionales. Jirafa y Chacal</i>		<p><i>Para ti y para el otro.</i></p> <p><i>Esta caja de herramientas es un botiquín de primeros auxilios emocionales auto aplicables, que, si recuerdan usar día a día y entre ustedes como grupo, el desarrollo de las competencias emocionales se habitúa y empiezan a transformar la cultura y el clima organizacional de la misma Fundación.</i></p>

---

## Anexo B Formatos de instrumentos de evaluación

### Anexo B1

#### Formato formulario de inscripción y cuestionario inicial



### Formulario de Inscripción Emociónate 2024

Emociónate, es un Programa de Entrenamiento Emocional diseñado para la Fundación, con el propósito de educar e inspirar a los jóvenes a explorar el mundo emocional, familiarizarse con él y desarrollar competencias emocionales no solo para esta etapa de sus vidas, sino para toda su trayectoria. Quienes trabajamos en la educación emocional creemos que al potenciar estas habilidades, se impulsa el bienestar integral.

Si estás aquí, es porque tienes interés en participar, ¡y eso me emociona! Te doy lo más cordial bienvenida a este maravilloso viaje hacia el bienestar. Espero conocerte pronto. ¡Un abrazo afectuoso!

Ginna.

ginnap.cubillos@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

\* Indica que la pregunta es obligatoria

**Correo electrónico \***

Tu dirección de correo electrónico

**Nombre Completo \***

Tu respuesta

**Edad \***

Tu respuesta

**Género \***

Femenino

Masculino

Otros: \_\_\_\_\_

**Carrera Universitaria que cursas: \***

Tu respuesta

**¿Has participado antes en un programa de Educación Emocional? \***

Sí

No

**¿Estarías dispuesto a asistir a todas las sesiones del programa? \***

Sí

No

Otros: \_\_\_\_\_

**¿Cuál es tu motivación para iniciar este programa de entrenamiento emocional? \***

Tu respuesta

**Con relación a la gestión y el entrenamiento emocional ¿Cuáles aspectos consideras necesitas trabajar? \***

Tu respuesta

**¿Cuáles son tus expectativas? ¿Qué quisieras lograr una vez terminemos el programa? \***

Tu respuesta

**Autorizas el uso de datos y que durante los encuentros se tomen fotografías, grabaciones de audio o videos y entrevistas solo con carácter documental para fines académicos: \***

Sí

No

Enviarme una copia de mis respuestas

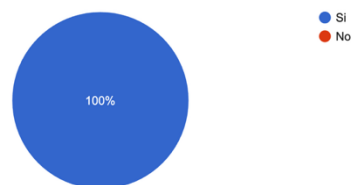
**Enviar** Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

reCAPTCHA Privacidad/Términos y condiciones

Google no creó ni aprobó este contenido. - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Autorizas el uso de datos y que durante los encuentros se tomen fotografías, grabaciones de audio o videos y entrevistas solo con carácter documental para fines académicos: 22 respuestas



## Anexo B2

*Cuestionario de competencias emocionales URIEEB interpretación cuantitativa y cualitativa. (Privado)*

### Anexo B2.1

*Respuestas pretest cuestionario de competencias emocionales URIEEB.*

A continuación, se muestran los resultados por persona del Cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB. Los datos cuantitativos presentados se complementan con las tablas (se encuentran por las secciones del cuestionario) que indican los resultados cualitativos. Cada persona puede hallar sus resultados mediante el número de identificación personal que ingresó (Columna 2) y comparar sus resultados con las tablas al final del documento, que muestran la interpretación cualitativa de cada percentil.

Resultados individuales							
		Percentil Consciencia	Percentil Regulación	Percentil Autonomía	Percentil Habilidades Sociales	Percentil Bienestar	Percentil Total
Documento de identidad dependiendo de cada país	1	63	47	52	61	50	55
	1	60	67	65	60	46	59
	1	62	52	69	64	66	63
	1	72	60	76	74	69	71
	1	65	64	69	75	72	70
	1	81	84	83	78	74	80
	1	77	73	70	73	59	70
	1	52	63	65	76	61	65
	1	77	81	88	77	76	80
	1	69	68	68	76	58	68
	1	80	75	69	66	71	71
	1	66	55	58	75	56	63
	1	74	64	72	79	69	72
	1	51	66	65	70	59	63
	1	66	62	77	74	79	73

Los niveles presentados a continuación son nombres generales desde Muy bajo hasta Muy alto, para contextualizar el nombre y significado por dimensión en cada percentil favor de revisar el final del presente documento.

Resultados individuales							
		Nivel de Consciencia	Nivel de Regulación	Nivel de Autonomía	Nivel de Habilidades Sociales	Nivel de Bienestar	Nivel Total
Documento de identidad dependiendo de cada país	1	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio	Medio
	1	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio	Medio
	1	Alto	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto
	1	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
	1	Muy alto	Muy alto	Muy alto	Alto	Alto	Alto
	1	Alto	Alto	Alto	Alto	Medio	Alto
	1	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
	1	Alto	Muy alto	Muy alto	Alto	Alto	Alto
	1	Alto	Alto	Alto	Alto	Medio	Alto
	1	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
	1	Alto	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto
	1	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
	1	Medio	Alto	Alto	Alto	Medio	Alto
	1	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto

*Nota.* Esta imagen refleja los cuadros con los resultados obtenidos en el pretest del cuestionario de competencias emocionales URIEEB.

**Anexo B3***Compilación de respuestas Evaluación de sesiones*

Listado de comentarios y respuestas de participantes por sesiones en el momento de Cierre Significativo de cada encuentro, ante la pregunta: ¿Qué te llevas de esta sesión? A la luz de conceptos, reflexiones y/o descubrimientos propios. Estos comentarios fueron usados para el análisis por categorías de cada sesión.

**Conciencia emocional**

<b>Sesión 1</b>	<b>Sesión 2</b>
1. Que a veces creemos que las situaciones solo nos pasan a nosotros.	1. Si, me voy sintiéndome diferente, o al menos como que mi emoción bajó un poco. Me di cuenta de que cuando los demás decían lo que sentían, dejaba de sentirme mal o sola por pensar o sentir eso.
2. Elegimos quedarnos con las emociones por más tiempo, si solo duran 90 segundos. Podemos elegir cambiarlas.	2. Pareciera que cuando le doy nombre a lo que siento, se siente un alivio, algo por dentro dice si es eso y se siente como una fuerza para afrontarlo.
3. No siempre sabemos cómo nombrar lo que sentimos.	3. Me di cuenta de que varios de nosotros reaccionamos parecido cuando sentimos a una emoción.
4. Que cada emoción tiene un propósito, y nos ayudan a identificar señales de lo que podemos hacer frente a esa situación.	4. Noto que mi forma de reaccionar frente a lo que me pasa es llorando, cuando lloro es como si pudiera pensar mejor.
5. Es diferente emociones de sentimientos, las emociones nos protegen, los sentimientos los creamos con nuestros pensamientos.	5. Si, yo también lloro, o simplemente me alejo.
6. Tenemos más emociones negativas que positivas, por una cuestión de supervivencia.	6. Lo que mejor me funciona es buscar un amigo, así no le cuente lo que me pasa.
7. Y que la mayoría de las veces estamos en modo neutro.	7. Me doy cuenta de que no soy la única que se siente así.
8. También entendí porque a veces mi impaciencia me lleva al enfado...	8. Me parece que es más fácil entender lo que siente el otro cuando yo primero aprendo a reconocer lo que yo siento.
9. Me resultó reconfortante aprender que las emociones que me alejan del bienestar son necesarias para la supervivencia.	9. Al partir la torta con cada emoción, es más fácil diferenciarlas, aunque a veces se siente que algunas se mezclan.
10. La ira me está invitando a poner límites, no a reaccionar.	10. Hay muchas formas de sentir una emoción.
11. A veces no se manejar la alegría, me cuesta celebrar lo que he logrado, y lo que pasa es que siento vergüenza de mostrar o pienso que si lo cuento estoy siendo orgullosa o me van a ver creída... y dejo de darle la importancia que tiene para mí.	11. Que es fácil quedarse enganchado a una emoción, si no miramos para qué está la emoción... Me parece que es más fácil entender lo que siente el otro cuando yo primero aprendo a reconocer lo que yo siento.
	12. Necesito aprender a poner más límites, por eso estoy siempre de mal genio (risas).
	13. Suena más fácil en teoría identificar por qué una emoción aparece, que aplicarlo en el día a día. Pero al ponerla en los ejemplos de la vida real, pareciera que sería más fácil vivir esa emoción si

- 
- se identifica, solo que en ese momento estás llevado por la emoción, ni se piensa.
14. Nunca había pensado como se siente en el cuerpo la emoción, ni lo que pensaba. Solo lloraba, o me molestaba, o me reía.
- 

## Regulación emocional

### Sesión 3

1. Me encantan estas actividades las disfruto mucho, porque nos llevan a reflexionar sobre cómo podemos gestionarnos en diferentes momentos.
2. Es importante aceptar nuestra vulnerabilidad, pues no nos hace más débiles, sino nos ayuda a buscar soluciones.
3. Identificar las emociones, verbalizarlas y aceptar lo que sucede es importante... cuando estás hablando lo que pasa, y vas organizando en la cabeza las ideas para contarlo, se siente que la emoción se regula.
4. Un abrazo puede hacernos sentir mejor.
5. Nos llevamos ideas de cosas que podemos hacer en el día a día, que incluso las sabemos porque nosotros mismos las proponemos y no siempre las usamos. Cuando nos preguntabas sobre cómo Joe puede cambiar su emoción, hemos dado ideas que no son difíciles de ejecutar como hacer ejercicio, confiar que todo mejorará, pedir ayuda, respirar, mirar el aprendizaje que hay detrás... para regular nuestras emociones, tenemos que poner de nuestra parte.
6. Me gustan mucho estos encuentros, me ayudan a reflexionar en varias cosas, espero poder asistir a los otros.

### Sesión 4

1. Me gusto la actividad de las rosas, porque veo que siempre hay espinas y rosas en el día a día y cuando \_\_\_\_ me dijo lo que me dijo, mi sensación cambió.
  2. Sentía empatía por mis compañeros cuando contaban sus espinas y cuando me tocó a mí, pensaba que lo mío no era importante, pero al escuchar lo que me dijeron me sentí mejor, gracias \_\_\_\_, de verdad.
  3. Cuando estaba en la actividad de las rosas, me di cuenta de que era más fácil aconsejar que recibir un comentario.
  4. Si igual que \_\_\_\_, a veces el consejo que damos es el que necesitamos hacer por nosotros mismos.
  5. Tenía por decirle a \_\_\_\_ hace mucho algo que no me había gustado, con la técnica Nemo, me pareció más fácil tanto de decirlo como de recibir lo que \_\_\_\_ me tenía por decir.
  6. Practicarlo antes de decirle a la persona, me hace sentir un poco más confiada de poder tener esa forma o paso a paso.
  7. Encontrar la forma de decirlo es hasta liberador, se siente uno más tranquilo.
  8. Lo que le pasa al señor del video, es lo que nos puede pasar si nos consumimos en las obligaciones, si no hacemos estas pausas mentales o emocionales conscientes para disminuir emociones que nos estresan y aumentar momentos de alegría.
  9. Como el señor del video, también podemos encontrar cosas en el día que nos hace sentir bien, así sea orinar (risas) y permitirnos disfrutarlo.
  10. Según el ejercicio del triángulo de la semana anterior, en el video se ve como el señor tenía que trabajar su mente para poder regularse, porque lo que sentía estaba conectado con lo que quería hacer, pero su mente se lo impedía. Eso me pareció ganador.
-

## Autonomía Emocional

Sesión 5	Sesión 6
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me gustó la actividad del pañuelo, porque sentí que me cambió la energía y la actitud, estaba sintiéndome horrible y con este juego cambié completamente la forma de sentirme.</li> <li>2. Con esto que dice____, vemos lo que tú nos decías, que a pesar de que podemos estar viviendo una situación que nos desafía, podemos también crear una actitud positiva para afrontarla.</li> <li>3. Que la autonomía está relacionada con poder autodirigirse, lo que implica hacernos responsables de nosotros, incluso en las emociones. Esto puede estar para lo positivo y lo negativo, yo puedo decidir no expresar mi tristeza y querer mostrarme fuerte o puedo elegir gritar por todo y expresarlo como se venga sin filtro.</li> <li>4. Hacerme 100% responsable de las emociones que tengo, entendiéndolas y no juzgándolas.</li> <li>5. Hacerse responsable de nuestras emociones y el impacto que estas causan.</li> <li>6. Tenemos la capacidad de actuar libremente gestionando como nos sentimos.</li> <li>7. Tener regulación consciente de mis emociones y cómo actúo con ellas.</li> <li>8. Me auto conozco más a mí y ahora conozco a mis compañeros. Entender sus etiquetas me lleva a comprender y no juzgar.</li> <li>9. Siempre me dijeron que era “intenso”, esa es mi etiqueta, pero nunca la había visto como que gracias a mi intensidad es que saco las cosas adelante, y ver que me las negocian para que en vez de verme intenso me vea líder... Me hace sentir un cambio en mi forma de percibirme a mí y a mis problemas, me siento más en paz y agradezco poder contar con otras personas.</li> <li>10. Quitarme las etiquetas. Ver lo lindo de los demás.</li> <li>11. Entender que es buena la autocrítica, pero tampoco hay que darse tan duro. Que a veces uno piensa peor de lo que cosas verdaderamente son.</li> <li>12. A veces el problema es muy claro pero las soluciones oscuras, sin embargo, los otros nos llevan la vida de colores.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yo decido</li> <li>2. Capacidad de regular por sí mismo las emociones</li> <li>3. Saber en qué momento y de qué forma puedo expresarlas</li> <li>4. Yo mismo hacer lo que tengo que hacer</li> <li>5. Saber lo que siento, porque lo siento y cómo reaccionar a esa emoción</li> <li>6. Poder sentir libremente</li> <li>7. Entender que siento y cómo puedo manejarlo</li> <li>8. Ver los problemas de otra manera</li> <li>9. Me voy con el aprendizaje de validar mis emociones y entender por qué procrastino las cosas, muchas gracias.</li> <li>10. Una experiencia liberadora que me permite ser más amable con mis emociones actuales.</li> <li>11. Me llevo la estrategia NEMO, el concepto de autoestima y motivación. Y la felicidad y la tranquilidad que me han dado las actividades.</li> <li>12. A confiar en mí.</li> </ol>

## Competencias Sociales

Sesión 7	Sesión 8
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No siempre he dado los comentarios que si quiero recibir ante situaciones difíciles.</li> <li>2. A veces solo necesitamos un “ánimo, no te rindas”.</li> <li>3. Me quedé con estas frases: “vuelve a intentarlo, que si fallaste era para aprender lo que ya sabes” y “Tú sabes que si puedes”.</li> <li>4. Tenemos prejuicios muy marcados que nos hacen ver el mundo a través de ellos. Tener una posición neutra requiere mucha concentración y consciencia. De resto estamos juzgando.</li> <li>5. Me quedo con que decir bueno es un juicio y malo también lo es, lo importante de la mirada neutra de un contexto antes.</li> <li>6. Quede sorprendido de las necesidades y las estrategias, ósea siempre nos movemos en función de necesidades... identificarlas fue wow.</li> <li>7. El discurso a veces solo lo tenemos claro en nuestra cabeza.</li> <li>8. Tenemos muchas formas de ser violentos con nuestra comunicación verbal y no verbal. Me quedo con la frase “Escuchar para comprender, no para responder”.</li> <li>9. Me voy con el aprendizaje a ver la necesidad antes de la estrategia. Y la tarea de sentir si lo que estoy interpretando si es un sentimiento propio o es una suposición de lo que el otro me ha hecho.</li> <li>10. Si esto de los pseudosentimientos, es muy común, son normalizados y desde ahí se generan los prejuicios y hasta los chismes.</li> <li>11. Tengo una necesidad de compañía, por eso llego tarde a casa para estar con mis amigos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muchas veces he sido la anciana del video que discute y luego se da cuenta que no era (risas)</li> <li>2. Somos chacales, queriendo ser Jirafas.</li> <li>3. No decimos “no” porque no queramos, sino porque respondemos lo que creemos que el otro quiere escuchar, pero eso también es violento.</li> <li>4. El video de las clasificaciones sociales, me conecto, porque antes de cualquier decisión hay una motivación y como vimos la anterior vez, una necesidad.</li> <li>5. Detrás de cada situación, siempre hay una historia que comprender y escuchar.</li> <li>6. Me gusto hacer la caja de herramientas porque no me acordaba de muchas que me parecieron útiles.</li> <li>7. Aprender a gestionar nuestras emociones es de práctica.</li> <li>8. Que estoy en un lugar donde puedo ser yo y todos estamos aprendiendo.</li> <li>9. Me voy inspirada a ser una mejor persona. Me gustó mucho cuando das el enfoque que vamos a equivocarnos varias veces, aun teniendo buenas intenciones, y que eso no es malo, que lo importante es reparar nuestras acciones que pudieron herir.</li> <li>10. Me voy con que hay muchas formas de comunicar lo que queremos decir de manera más bonita y respetuosa. Y que quedarnos callados no implica que no haya violencia.</li> <li>11. Tenemos que aprender a ser menos chacales en la fundación y ser más Jirafas.</li> <li>12. Fue muy importante tu programa, gracias por enseñarnos tantas cosas.</li> <li>13. Voy a usar la técnica sándwich para decirte: Eres muy amorosa y paciente y compartes con mucha pasión lo que haces, se te nota que te apasiona, los tiempos a veces era difíciles, sobre todo en momentos de parciales y entregas, pero me gustaba mucho venir y aprender.</li> </ol>

## Anexo B4

### Formato Cuestionario retrospectivo comparativo



**Cuestionario Retrospectivo Comparativo del Programa Emociónate 2024**

Emociónate, es un Programa de Entrenamiento Emocional diseñado para la Fundación, con el propósito de educar e inspirar a los jóvenes a explorar el mundo emocional, familiarizarse con él y desarrollar competencias emocionales no solo para esta etapa de sus vidas, sino para toda su trayectoria. Quienes trabajamos en la educación emocional creemos que al potenciar estas habilidades, se impulsó el bienestar integral.

Infinitas gracias por participar de este programa. Te pido por favor responder honestamente las siguientes preguntas:

Ginna Cubillos.

ginnap.cubillos@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

**\* Indica que la pregunta es obligatoria**

**Correo electrónico \***

Tu dirección de correo electrónico \_\_\_\_\_

**Cuándo respondes este formulario**

Fecha

dd/mm/aaaa

**Nombre Completo \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Edad \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Género \***

Femenino

Masculino

Otros: \_\_\_\_\_

**Carrera Universitaria que cursas: \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**¿A cuántas sesiones del programa asististe? (Total 8) \***

1 2 3 4 5 6 7 8

**Instrucciones**

Responde las siguientes preguntas en función de lo que has aprendido y experimentado durante el programa de educación emocional, Emociónate. Desarrolla tus emociones competentemente.

Para cada una de las siguientes afirmaciones, por favor, marca la opción que mejor refleje tu experiencia comparando cómo te sentías antes y cómo te sientes ahora después de haber completado el programa.

**Escala de Respuestas:**

(Valora de 0 a 5 el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones. Siendo 0= total desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo)

(1) Totalmente en desacuerdo

(2) En desacuerdo

(3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo

(4) De acuerdo

(5) Totalmente de acuerdo

**1. Soy capaz de distinguir entre matices emocionales (por ejemplo miedo y ansiedad, decepción y frustración, alegría y felicidad). \***

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2. Puedo dar nombre a las emociones que experimento. \***

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**3. Identifico las emociones de los demás. \***

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Identifico en otras personas los cambios en sus emociones cuando interactúo conmigo. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Soy capaz de comprender las causas de las emociones que experimento. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Soy consciente de los pensamientos que influyen en mis emociones. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



7. Presto atención a las emociones que experimento en mi día a día. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Soy capaz de regular mis emociones en situaciones difíciles. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. En un conflicto con otra persona procuro antes calmarme para luego tratar de resolver la situación. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



10. Trato de tener pensamientos positivos ante las dificultades que se presentan en la vida. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Procuro regular mi ira para prevenir cualquier tipo de violencia. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Encuentro la forma de recuperar la calma cuando experimento emociones intensas. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



13. Ante situaciones difíciles sólo veo el lado positivo de las cosas. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Ante situaciones desafiantes tengo la capacidad de interrumpir los estados emocionales negativos y cambiarlos por positivos. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Soy capaz de regular mi impulsividad. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



16. Puedo tolerar las frustraciones de la vida.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Soy capaz de activarme con emociones positivas para afrontar mejor los retos de la vida.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Tengo la paciencia necesaria para afrontar situaciones adversas.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

?



19. Me acepto tal y como soy.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Considero que tengo una sana autoestima.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Establezco pequeños pasos que me permitan alcanzar mis objetivos.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

?



22. Soy consciente de mis fortalezas y virtudes.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Reconozco los aspectos que debo mejorar.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Puedo superar fácilmente situaciones inesperadas.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

?



25. Reflexioné sobre los errores que cometo para no repetirlos.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Sé cómo motivarme para lograr los objetivos que me propongo.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Tengo la persistencia necesaria para lograr los objetivos a pesar de dificultades.\*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

?



28. Soy capaz de afrontar los retos crisis y adversidades que nos plantea la vida. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. No me dejo influenciar por las presiones que el grupo pueda ejercer en mí. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Procuo aportar soluciones viables a los conflictos. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

?



31. Ante un conflicto procuro que nadie se sienta culpable. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Tengo la capacidad para negociar en un conflicto. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. En un conflicto considero la perspectiva y los sentimientos de todas las personas involucradas. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

?



34. Procuo que mi comunicación sea no violenta. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Soy capaz de escuchar una crítica sin perder la calma. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. Cuándo tengo que formular alguna crítica o queja soy consciente de las emociones que va a provocar en la persona que me escucha. \*

	1 - Total desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Neutral	4 - De acuerdo	5 - Total acuerdo
ANTES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DESPUÉS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

?



¿Sientes que se cumplieron tus expectativas con este programa? \*

- Sí
- No
- Otros: \_\_\_\_\_

¿Consideras de utilidad este programa? \*

	1	2	3	4	5	
Nada útil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy útil

¿Te gustaría que la FTRV continuara con programas de educación emocional? \*

- Sí
- No

Si dejara a la Fundación la estructura de un programa de educación emocional, ¿te gustaría entrenarte para liderarlo en futuras ocasiones?

Tu respuesta \_\_\_\_\_

?



Autorizas el uso de datos y que durante los análisis de estas respuestas, se usen solo con carácter documental para fines académicos:

Si

No

Enviarme una copia de mis respuestas

Enviar Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

reCAPTCHA  
 Privacidad/Términos y condiciones

Google no creó ni aprobó este contenido. - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)  
 ¿El formulario parece sospechoso? [Informa](#)

Google Formularios

## Anexo C

Material pedagógico complementario, herramientas de trabajo personal

### Conciencia Emocional

Sesión 1: Registro del sentir: alarma y registro emocional con emojis.

**emoción mate**  
 \* INTERNA TUS EMOCIONES \*  
 \* COMPETENTEMENTE \*

Escoge dos horas de tu día en las que sabes que usualmente estás despierto(a), coloca una alarma en esa hora.

Permítete sentir qué emoción estás experimentando en ese instante.

En el chat del grupo, comparte la emoción utilizando un emoji que la represente y evalúa su intensidad del 0 al 10.


*Alarmas acordadas en el grupo: 10am y 4pm*

Sesión 2: Registro del sentir + nombrarlo con ayuda de la Rueda de Plutchik




A circular diagram of Plutchik's Wheel of Emotions with 16 primary and secondary emotions labeled in Spanish. The primary emotions are: Ira (Anger), Miedo (Fear), Tristeza (Sadness), Felicidad (Joy), Asco (Disgust), and Amor (Love). The secondary emotions are: Ira + Miedo = Desesperación (Despair), Ira + Tristeza = Desprecio (Contempt), Tristeza + Felicidad = Melancolía (Melancholy), Felicidad + Amor = Éxtasis (Ecstasy), Amor + Asco = Repugnancia (Revulsion), and Asco + Ira = Desdén (Disdain).

### Alarmas acordadas: 10am y 4pm



Permítete sentir qué emoción estás experimentando en ese instante. En el chat del grupo, comparte la emoción utilizando un emoji que la represente y evalúa su intensidad del ☹ al 😄.

Recuerda nombrar lo que sientes con la ayuda de la rueda de Plutchik



**Regulación Emocional**

Sesión 3: Triangulo de regulación emocional

## ¿Cuál vertice no está alineado en esta situación?



The diagram shows a triangle with three vertices: 'Sentir' (Feeling) at the top, 'Pensamiento' (Thought) at the bottom left, and 'Acción' (Action) at the bottom right. The center of the triangle is labeled 'REGULACIÓN EMOCIONAL'. The 'emoción rate' logo is positioned to the left of the triangle.

## Sesión 4: Técnica Nemo



## Autonomía Emocional

## Sesión 5: Locus de Control

**REVISA TUS LOCUS DE CONTROL EN TU DÍA A DÍA**

**LOCUS INTERNO**

Actitud proactiva y consciente de sí mismo

Yo controlo, tomo responsabilidad de mis acciones. Siento culpa por todo lo que sucede.

**LOCUS EXTERNO**

Actitud pasiva e inconsciente de sí mismo

Otros controlan, y son culpables de mis acciones. Me siento víctima de las circunstancias.

## Sesión 6: Por Supuesto

# "POR SUPUESTO"

Una apuesta a la autoempatía, recordando el Locus de Control





## Competencias Sociales

### Sesión 7: CNV Necesidades & Estrategias

# Necesidades vs. Estrategias

**1**  
Observa con objetividad

**2**  
Id. Sentimientos genuinos  
aléjate de seudosentimientos

**3**  
Id. las necesidades que  
están detrás de tu  
emoción



**4**  
Crea una o varias  
estrategias que respondan  
a tus necesidades



## Sesión 8: Caja de Herramientas emocionales

**Anexo D**

*Evidencias de la experiencia (privado)*