



**Semillas de Amor: Piloto de un Programa de Alfabetización Emocional para Mujeres
Trabajadoras del Área de Servicios Generales**

Autor

Laura Cristina Pinilla Vera

Director

Ximena Palacios Espinosa

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

2026

Tabla de Contenido

<i>Resumen</i>	4
<i>Introducción</i>	5
Aproximación al Concepto	5
Detección de Necesidades.....	6
Justificación	8
<i>Fundamentación Teórica</i>	10
Modelos Teóricos en los que se basa la Intervención	10
Programas Previos y Estudios Empíricos Relacionados	13
<i>Objetivos</i>	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
<i>Método</i>	15
Población y Muestra	15
Población.....	15
Muestra y Criterios de Selección	16
Proyección a Fases Posteriores del Programa	16
<i>Evaluación del Programa</i>	17
Diseño de la Evaluación.....	17
Evaluación Cuantitativa de la Percepción de Bienestar (PERMA-Profiler)	18
Evaluación Formativa del Proceso de Aprendizaje por Sesión	19
Evaluación Cualitativa del Proceso de Alfabetización Emocional (Mapas Corporales Emocionales).....	20
Cierre de Evaluación del Programa	20
<i>Descripción del Plan de Actuación</i>	21
Características de la Metodología de la Intervención Educativa	21
Enfoque General de la Intervención	21
Estructura y Duración del Programa	22
Organización Pedagógica de la Intervención por Dimensiones del Modelo PERMA.....	23
Metodología Pedagógica de la Intervención	23
Estrategias Pedagógicas de Acompañamiento y Refuerzo del Aprendizaje	25
Dedicación Requerida para la Implementación	27
Descripción Sesión a Sesión	28
Sesión 1. Bienvenida y Punto de Partida	28
Sesión 2. Emociones Positivas	30
Sesión 3. Relaciones Positivas	32
Sesión 4. Compromiso	34
Sesión 5. Logros.....	36
Sesión 6. Sentido	38

<i>Sesión 7. Cierre del Programa</i>	<i>40</i>
<i>Resultados</i>	<i>42</i>
<i>Evaluación de los Resultados.....</i>	<i>42</i>
<i>Resultados de la Aplicación del PERMA-Profilers</i>	<i>42</i>
<i>Resultados de la Evaluación Formativa del Proceso de Aprendizaje por Sesión.....</i>	<i>47</i>
<i>Resultados de los Mapas Corporales Emocionales</i>	<i>51</i>
<i>Resultados del Cierre del Programa y Percepción de las Participantes</i>	<i>56</i>
<i>Triangulación de Resultados sobre las Evaluaciones Realizadas durante el Programa</i>	<i>61</i>
<i>Conclusiones</i>	<i>64</i>
<i>Valoración Personal</i>	<i>67</i>
<i>Referencias.....</i>	<i>71</i>
<i>Anexos</i>	<i>74</i>

Resumen

Semillas de amor es un programa piloto de alfabetización emocional dirigido a mujeres trabajadoras del área de servicios generales (aseo y vigilancia) de la Universidad del Rosario. La propuesta surge a partir de la necesidad de generar espacios educativos orientados al reconocimiento emocional y al bienestar en una población que enfrenta altas exigencias laborales, familiares y personales, y que históricamente ha tenido poco acceso a procesos formativos relacionados con emociones y bienestar.

El programa se fundamenta en la psicología positiva y en el modelo PERMA de Seligman, el cual comprende el bienestar desde cinco dimensiones: Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Sentido y Logros. A partir de este enfoque, se diseñó una intervención educativa, experiencial y participativa orientada a promover procesos iniciales de alfabetización emocional y fortalecimiento del bienestar en la vida diaria.

La intervención se desarrolló mediante siete sesiones presenciales que incorporaron actividades vivenciales, ejercicios grupales y herramientas de reconocimiento emocional, destacándose el uso transversal del mapa corporal emocional. La evaluación se realizó desde un enfoque mixto, integrando instrumentos cuantitativos y cualitativos.

Los resultados evidenciaron avances en el reconocimiento y expresión de las emociones, fortalecimiento de vínculos interpersonales, valoración personal y apropiación de herramientas emocionales aplicables a la vida cotidiana. Igualmente, se identificaron tendencias favorables en dimensiones asociadas al bienestar y una disminución en indicadores relacionados con emociones negativas y soledad.

Las participantes reconocieron el programa como un espacio significativo de escucha, aprendizaje, acompañamiento y bienestar emocional dentro de su contexto personal, laboral, familiar.

Palabras clave: Alfabetización emocional; Modelo PERMA; Bienestar emocional; Psicología Positiva; Mujeres trabajadoras.

Introducción

Aproximación al Concepto

En las últimas décadas, el interés por el bienestar ha trascendido los enfoques centrados exclusivamente en la enfermedad, el déficit y el malestar, dando paso a perspectivas que buscan comprender y promover los factores que permiten a las personas funcionar de manera óptima en distintos contextos de vida. En este marco, la psicología positiva se ha consolidado como un campo que estudia las condiciones y procesos que favorecen el florecimiento humano, reconociendo la importancia de las emociones, las relaciones, el sentido y los logros en la experiencia cotidiana (Gable & Haidt, 2005). Este enfoque resulta pertinente en diferentes contextos, donde las demandas emocionales y relacionales influyen de manera directa en el bienestar personal y colectivo (Cabrera & Donaldson, 2024; Donaldson et al., 2024).

Desde esta perspectiva, el bienestar no se concibe únicamente como la ausencia de malestar, sino como la presencia de herramientas y recursos que permiten afrontar las exigencias cotidianas de manera más adaptativa (Gable & Haidt, 2005; Cabrera & Donaldson, 2024). La psicología positiva ha impulsado el desarrollo de modelos integradores del bienestar, entre los cuales destaca el modelo PERMA de Seligman, que organiza el bienestar en cinco dimensiones interrelacionadas: **Emociones Positivas** (Positive Emotions), **Compromiso** (Engagement), **Relaciones Positivas** (Relationships), **Sentido** (Meaning) y **Logros** (Accomplishment) (Seligman, 2011; Cabrera & Donaldson, 2024). Diversos estudios muestran que el modelo PERMA ha sido utilizado de manera efectiva para estructurar programas educativos y de promoción del bienestar en poblaciones adultas y en contextos no clínicos (Cabrera & Donaldson, 2024; Donaldson et al., 2024).

En este marco se sitúa el programa semillas de amor, orientado al fortalecimiento del bienestar emocional en mujeres que desempeñan labores de servicios generales (aseo y vigilancia) en la Universidad del Rosario. Estas labores, estrechamente vinculadas al cuidado y al servicio, se desarrollan generalmente en contextos de trabajo feminizado, en los que su aporte cotidiano tiende a ser poco visibilizado y reconocido, pese a las exigencias físicas y emocionales que esta labor implica (Escuela Nacional Sindical ENS, 2022; Organización Internacional del Trabajo OIT, 2023). Por ello, el programa adopta la psicología positiva y específicamente el modelo PERMA como marco teórico y metodológico para desarrollar un proceso educativo de alfabetización emocional, ajustado a las características y necesidades de esta población.

Detección de Necesidades

En Colombia, datos recientes del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2025) evidencian que el 90% de las mujeres participa en actividades de trabajo doméstico y de cuidado no remunerado, en comparación con el 65,5% de los hombres. En términos de tiempo, las mujeres dedican en promedio 7 horas y 35 minutos diarios a estas actividades, mientras que los hombres destinan 3 horas y 12 minutos, lo que refleja una distribución desigual del tiempo de las mujeres, limitando su disponibilidad para el descanso, el autocuidado y otras actividades de la vida cotidiana. Esta situación se vincula con el fenómeno de la pobreza de tiempo, entendido como la limitada posibilidad de destinar tiempo al bienestar personal (ONU Mujeres, 2020). En esta misma línea, la información reportada por ONU Mujeres (2020), con base en datos del DANE, muestra que la carga total de trabajo de las mujeres es mayor que la de los hombres: en promedio, las mujeres alcanzan una carga diaria de 14 horas y 49 minutos, frente a 12 horas y 39 minutos de los hombres. De este total, cerca del 49% del tiempo de las mujeres corresponde a trabajo no remunerado, mientras que en los hombres esta

proporción es de aproximadamente el 27%, lo cual también restringe en las mujeres la autonomía económica. En conjunto, estos datos permiten evidenciar que las mujeres no solo participan más en el trabajo de cuidado, sino que también asumen una mayor carga total de trabajo, consolidando una desigualdad estructural en el uso del tiempo.

Desde la psicología positiva, estudios han mostrado que la acumulación de demandas psicosociales impacta de manera directa el bienestar subjetivo y el funcionamiento relacional en poblaciones adultas, lo que refuerza la pertinencia de implementar programas educativos orientados al bienestar en contextos no clínicos (Cabrera & Donaldson, 2024; Donaldson & Villalobos, 2024). Se ha planteado que la promoción del bienestar requiere no solo la implementación de actividades puntuales, sino también el desarrollo progresivo de capacidades que permitan a las personas comprender, comunicar y sostener su bienestar a lo largo del tiempo.

En este sentido, el concepto de wellbeing literacy o alfabetización para el bienestar resulta relevante como un horizonte de desarrollo, al cual este tipo de intervenciones puede contribuir. Oades, Ozturk, Hou y Slemp (2020) señalan que la alfabetización en bienestar (wellbeing literacy) implica el desarrollo de un lenguaje y una comprensión que permite a las personas reflexionar sobre su experiencia emocional, adaptarse a distintos contextos y sostener los aprendizajes más allá de intervenciones de corto plazo.

En poblaciones adultas con acceso limitado a programas formativos en bienestar, la ausencia de un lenguaje compartido para reflexionar sobre la experiencia emocional puede constituir una brecha relevante para el desarrollo del bienestar (Oades et al., 2020). Investigaciones recientes han mostrado que programas basados en PERMA y en el fortalecimiento de capacidades de bienestar pueden generar efectos positivos en la conciencia emocional, las relaciones y el sentido

de vida, incluso en contextos laborales y comunitarios (Cabrera & Donaldson, 2024; Donaldson & Villalobos, 2024).

Lo anterior respalda la relevancia de implementar un programa de alfabetización emocional que permita a las participantes reconocer, nombrar y comprender sus emociones, así como acceder a herramientas prácticas que contribuyan a su bienestar en la vida cotidiana.

Justificación

La implementación del programa semillas de amor se justifica desde una perspectiva educativa, que permea el ámbito social e institucional. En primer lugar, responde a la necesidad de alfabetización emocional en una población adulta que enfrenta altas demandas emocionales y que ha contado con pocas oportunidades formativas en este aspecto. La alfabetización emocional es un proceso fundamental que permite a las personas desarrollar conciencia sobre sus emociones, comprender su impacto en la conducta y mejorar la calidad de las relaciones, constituyéndose en una necesidad a lo largo de todo el ciclo vital y no únicamente en la infancia o la adolescencia (Bisquerra, 2003; 2011).

En segundo lugar, la elección de la psicología positiva y del modelo PERMA como eje central del programa se sustenta en su carácter integrador y educativo. La evidencia empírica muestra que PERMA ha sido utilizado con éxito para estructurar programas de promoción del bienestar en contextos educativos, organizacionales y comunitarios, al ofrecer un marco comprensible que facilita la reflexión sobre la experiencia emocional, el fortalecimiento de relaciones positivas y la construcción de sentido y logros personales (Cabrera & Donaldson, 2024; Donaldson et al., 2024). Este enfoque permite trabajar el bienestar sin centrar la intervención en la enfermedad, el déficit o el malestar de las participantes, favoreciendo procesos

de aprendizaje significativos y contextualizados (Cabrera & Donaldson, 2024; Donaldson et al., 2024).

Adicionalmente, desde una perspectiva educativa, y en coherencia con los planteamientos que conciben el bienestar como una capacidad que puede desarrollarse, de manera similar a los enfoques de health literacy, que resaltan la importancia de brindar información clara y accesible para empoderar a las personas en el cuidado de su salud (Institute of Medicine, 2004), este programa propone la alfabetización emocional como un proceso educativo que fortalece la capacidad de las participantes para comprender y mejorar su bienestar. En este sentido, semillas de amor se concibe como un espacio de aprendizaje vivencial que busca iniciar procesos de conciencia emocional y dotar a las participantes de herramientas prácticas para vivir mejor, tanto en el ámbito laboral como en el personal y familiar.

La pertinencia del programa se refuerza al considerar las condiciones de riesgo psicosocial identificadas en mujeres que se desempeñan en labores de servicios generales y trabajo doméstico. Estudios desarrollados en el contexto colombiano evidencian una alta presencia de estrés laboral en estas poblaciones, asociada a exigencias físicas y emocionales, condiciones laborales demandantes y bajo reconocimiento del trabajo realizado (Cárdenas González et al., 2024; Muñoz Peña & Torres Acosta, 2024).

En particular, investigaciones empíricas realizadas con trabajadoras de servicios generales han identificado que el agotamiento emocional constituye una de las manifestaciones más relevantes del síndrome de burnout, en el marco de estas condiciones laborales (Muñoz Peña & Torres Acosta, 2024). Estos antecedentes ponen de relieve la pertinencia de desarrollar intervenciones educativas de carácter preventivo, orientadas al fortalecimiento de recursos emocionales y al bienestar, en contextos no clínicos.

Finalmente, el impacto esperado del programa trasciende el nivel individual, al contribuir al fortalecimiento de redes de apoyo y a la promoción de una cultura de bienestar en el contexto institucional. Al alfabetizar emocionalmente a las participantes desde el modelo PERMA, el programa busca contribuir a la comprensión y reconocimiento de su experiencia emocional, promoviendo el uso de herramientas prácticas orientadas al bienestar en la vida cotidiana.

Fundamentación Teórica

Modelos Teóricos en los que se basa la Intervención

El programa semillas de amor se fundamenta en la psicología positiva como marco general para la comprensión y promoción del bienestar. Este enfoque se orienta al estudio científico de las condiciones y procesos que favorecen el funcionamiento óptimo y el florecimiento humano, ampliando la mirada tradicional centrada exclusivamente en la enfermedad, el déficit y el malestar. Desde esta perspectiva, el bienestar se concibe como una construcción multidimensional y susceptible de desarrollo, que puede fortalecerse mediante procesos educativos y experiencias intencionalmente diseñadas (Gable & Haidt, 2005; Cabrera & Donaldson, 2024).

Dentro de la psicología positiva, el programa adopta como eje teórico y metodológico el modelo PERMA, propuesto originalmente por Seligman (2011). Este modelo concibe el bienestar como una construcción multidimensional organizada en cinco dimensiones interrelacionadas: **Emociones Positivas**, entendidas como la experiencia de afectos agradables que fortalecen los recursos psicológicos; **Compromiso**, referido al involucramiento activo y significativo en las actividades cotidianas; **Relaciones Positivas**, que destacan el valor de los vínculos de apoyo, el reconocimiento y la conexión social; **Sentido**, asociado a la percepción de propósito y significado vital; y **Logros**, relacionados con la sensación de competencia, progreso

y realización personal. La literatura empírica contemporánea ha desarrollado y validado este modelo, mostrando que PERMA ha sido utilizado de manera consistente como marco para el diseño de programas de promoción del bienestar en poblaciones adultas y en contextos no clínicos, incluyendo ámbitos educativos, laborales y comunitarios, con efectos positivos en indicadores de bienestar subjetivo y en recursos personales y relacionales (Butler & Kern, 2016; Cabrera & Donaldson, 2024; Donaldson et al., 2024).

La operacionalización del modelo PERMA ha sido posible mediante el desarrollo de instrumentos de medición que permiten evaluar empíricamente sus cinco dimensiones. Uno de los más ampliamente utilizados es el PERMA-Profiler, elaborado por Butler y Kern (2016), un instrumento breve y multidimensional diseñado para medir el florecimiento desde el modelo PERMA a partir de las dimensiones de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logros. Este instrumento ha mostrado adecuados niveles de fiabilidad y validez en población adulta y ha sido aplicado en contextos educativos, laborales y comunitarios, lo que refuerza la aplicabilidad del modelo PERMA en programas de promoción del bienestar de carácter no clínico (Butler & Kern, 2016; Cabrera & Donaldson, 2024).

Adaptaciones recientes del PERMA-Profiler al contexto hispanohablante han confirmado la solidez psicométrica del instrumento. En particular, la validación realizada en población adulta en España reporta una estructura factorial consistente y adecuados indicadores de fiabilidad, lo que respalda su uso en contextos culturales que pueden aproximarse al colombiano (Martín-Díaz & Fernández-Abascal, 2024). En la medida en que estas adaptaciones permiten evaluar de forma válida y confiable las dimensiones del bienestar propuestas por el modelo PERMA, dichos desarrollos fortalecen la pertinencia del modelo como base teórica y metodológica para el diseño de programas educativos de promoción del bienestar en contextos no clínicos, desde los cuales

pueden articularse procesos de alfabetización emocional y fortalecimiento de recursos personales (Cabrera & Donaldson, 2024; Donaldson et al., 2024).

En relación con la alfabetización emocional, el programa retoma los aportes conceptuales de la educación emocional desarrollados por Bisquerra (2003), quien plantea que la alfabetización emocional es un proceso educativo que permite a las personas reconocer, comprender y tomar conciencia de sus emociones, así como de su influencia en la conducta y en las relaciones interpersonales. Este autor destaca que dicho proceso es relevante a lo largo de todo el ciclo vital y no se limita a la infancia o la adolescencia, lo cual resulta especialmente pertinente en intervenciones dirigidas a población adulta (Bisquerra, 2003, 2011). Si bien el modelo de Bisquerra no constituye el eje metodológico del programa, sus planteamientos ofrecen un sustento conceptual para comprender la alfabetización emocional como un proceso educativo.

Finalmente, el programa se apoya en el concepto de wellbeing literacy o alfabetización para el bienestar, como un horizonte de desarrollo a largo plazo, más que como un resultado inmediato de la intervención. Este concepto se entiende como una capacidad asociada al uso del lenguaje que permite a las personas comprender, comunicar y aplicar conocimientos relacionados con el bienestar en distintos contextos de la vida cotidiana. Desde esta perspectiva, la alfabetización para el bienestar no se reduce a la transmisión de información, sino que implica el desarrollo progresivo de capacidades que favorecen la reflexión sobre la experiencia emocional y la sostenibilidad del bienestar más allá de intervenciones de corto plazo (Oades et al., 2020). En coherencia con este enfoque, semillas de amor busca contribuir a la construcción de un lenguaje y una comprensión inicial del bienestar, aplicables tanto en el ámbito laboral como en la vida personal y familiar de las participantes, sentando bases para procesos posteriores de desarrollo del bienestar.

Programas Previos y Estudios Empíricos Relacionados

La literatura empírica sobre el modelo PERMA y sus ampliaciones, muestra un crecimiento sostenido de investigaciones orientadas a evaluar su aplicación en programas educativos y de promoción del bienestar. La revisión sistemática realizada por Cabrera y Donaldson (2024) identifica un conjunto de estudios empíricos que han utilizado el modelo PERMA y en menor medida su ampliación PERMA+4, principalmente en contextos educativos, laborales y comunitarios no clínicos. Estos estudios se han centrado en evaluar la relación entre las dimensiones de PERMA y distintos indicadores de bienestar, así como en analizar los efectos de intervenciones estructuradas a partir de este modelo, reportando asociaciones positivas con el bienestar subjetivo, la calidad de las relaciones interpersonales y la percepción del sentido de vida. Si bien los autores señalan la necesidad de continuar fortaleciendo la evidencia experimental, los resultados disponibles respaldan el uso del modelo PERMA como un marco estructurante pertinente para intervenciones educativas orientadas al bienestar.

En el ámbito de la medición del bienestar, se han desarrollado instrumentos validados que permiten evaluar las dimensiones del modelo PERMA en poblaciones adultas. Estudios de validación psicométrica, como los desarrollados por Donaldson et al. (2024), muestran que las escalas basadas en PERMA+4 presentan adecuados niveles de fiabilidad y validez, lo que facilita su uso para el seguimiento de programas de bienestar en contextos educativos y laborales. De igual manera, adaptaciones del perfil PERMA realizadas en población adulta hispanohablante han reportado propiedades psicométricas satisfactorias, lo que respalda su potencial aplicabilidad en contextos hispanohablantes cercanos al colombiano, dentro de programas de promoción del bienestar (Martín-Díaz & Fernández-Abascal, 2024).

Estos antecedentes empíricos permiten situar semillas de amor dentro de una línea de intervenciones educativas que, sin ser de carácter clínico, buscan fortalecer el bienestar mediante procesos formativos, vivenciales y participativos, orientados al desarrollo de recursos emocionales y relacionales en población adulta.

Objetivos

Objetivo General

Promover la alfabetización emocional de mujeres trabajadoras del área de servicios generales de la Universidad del Rosario, mediante una intervención educativa, formativa y vivencial basada en el modelo PERMA.

Objetivos Específicos

- Conocer la función, el tipo y la presencia de las emociones en la vida cotidiana.
- Conocer las funciones y fuentes de apoyo social, los conceptos de empatía y compasión, y algunas estrategias para desarrollar relaciones sociales positivas.
- Conocer las fortalezas de carácter, las fuentes de bienestar en la cotidianidad y algunas estrategias que contribuyen a vivir el momento presente.
- Identificar logros, competencias y habilidades personales presentes en la experiencia de vida.
- Conocer los conceptos de satisfacción vital y valores y su función en la construcción de un propósito de vida.

Método

Población y Muestra

Población

La población objetivo del programa estuvo conformada por 66 mujeres trabajadoras del área de servicios generales en la sede Claustro, distribuidas entre labores de aseo (42) y seguridad y vigilancia (24), de la Universidad del Rosario, en Bogotá, Colombia.

Estas mujeres desempeñan labores fundamentales para el funcionamiento cotidiano de la institución y se encuentran vinculadas a sectores laborales históricamente feminizados, asociados al cuidado, el servicio y el apoyo operativo. Se trata de una población adulta, con edades diversas, niveles educativos heterogéneos y trayectorias de vida marcadas por altas demandas laborales, familiares y personales. Muchas de ellas combinan su jornada laboral con responsabilidades de cuidado en el ámbito familiar, lo que limita su acceso a espacios formativos y educativos orientados al desarrollo personal, emocional y al bienestar. En el contexto institucional, estas trabajadoras desarrollan sus funciones en turnos y dinámicas operativas que exigen una adaptación constante (física y emocional) a las demandas del entorno laboral universitario.

Para esta fase inicial del proyecto, la intervención se focalizó específicamente en mujeres que laboraran en la sede Claustro de la Universidad del Rosario, lo cual respondía a criterios de viabilidad logística, cercanía espacial y facilidad para el acompañamiento del proceso. Esta delimitación permitió desarrollar el programa como un piloto, orientado a evaluar la pertinencia, aceptación y adecuación metodológica de la propuesta de alfabetización emocional en este contexto particular.

Muestra y Criterios de Selección

Para esta fase inicial, se definió como tamaño mínimo esperado 8 participantes y como máximo 15 participantes voluntarias, considerando criterios de viabilidad pedagógica, acompañamiento adecuado del proceso y teniendo en cuenta el carácter piloto de la intervención.

Las participantes fueron seleccionadas a partir de los siguientes criterios: desempeñarse laboralmente en la sede Claustro, contar con contrato laboral vigente, manifestar interés y disponibilidad para participar en el proceso formativo, y aceptar de manera voluntaria su participación en el programa.

No se establecieron criterios de exclusión relacionados con la edad, el nivel educativo o la trayectoria laboral, dado el carácter inclusivo, educativo, y no clínico de la intervención.

Proyección a Fases Posteriores del Programa

Esta intervención corresponde a la fase 1 – piloto del programa semillas de amor y se concibe como una prueba piloto, orientada a identificar necesidades, intereses y desafíos emocionales de la población participante. Los aprendizajes derivados de esta fase servirán como insumo para el diseño de fases posteriores, entre las cuales se contemplan:

- a) El diseño de una fase de continuidad, dirigida a las mujeres que participaron en la fase piloto y deseen profundizar en otras dimensiones de la educación emocional, de acuerdo con las necesidades identificadas durante esta primera experiencia formativa.
- b) Una ampliación del programa dirigido a mujeres que, por razones logísticas o de disponibilidad de cupos, no pudieron participar en la fase piloto inicial, así como la extensión de su alcance a otras sedes de la institución.
- c) La inclusión de hombres interesados en procesos de alfabetización emocional que trabajen en áreas de servicios generales de la Universidad del Rosario.

De este modo, semillas de amor se proyecta como un programa educativo progresivo y escalable, que inicia con una fase piloto cuidadosamente delimitada y que busca consolidarse a partir de la experiencia y la evaluación del proceso.

Evaluación del Programa

La evaluación del programa semillas de amor se orientó a la recolección de evidencias sobre los aprendizajes y las experiencias vinculadas al proceso de alfabetización emocional de las participantes. Dado su carácter educativo, vivencial y de fase piloto, esta evaluación tuvo como propósito comprender la manera en que las participantes reconocen, nombran y comprenden sus emociones y su bienestar a lo largo del proceso formativo, en relación con los objetivos propuestos. En coherencia con la naturaleza y el alcance del programa, no se contempló la realización de diagnósticos ni la medición de impactos clínicos.

En concordancia con este enfoque, la evaluación se estructuró en dos dimensiones complementarias. Por un lado, una dimensión cuantitativa, orientada a explorar de manera descriptiva la experiencia subjetiva de bienestar desde el modelo PERMA, así como la comprensión de los conceptos abordados en cada una de las sesiones. Por otro lado, una dimensión cualitativa, dirigida a comprender los procesos de reconocimiento y alfabetización emocional desarrollados durante la intervención, además de un ejercicio de cierre del programa orientado a recoger, a partir de preguntas, las percepciones de las participantes sobre los aprendizajes y las experiencias construidas a lo largo del proceso. Adicionalmente, la evaluación se concibió como un insumo para la retroalimentación del programa y la orientación de futuras fases de implementación.

Diseño de la Evaluación

La evaluación adoptó un diseño mixto integrando estrategias cuantitativas y cualitativas.

En el componente cuantitativo, se aplicó el instrumento PERMA-Profiler al inicio y al final de la intervención, con el propósito de explorar de manera descriptiva la experiencia subjetiva de bienestar de las participantes. Adicionalmente, al cierre de cada sesión se implementaron cuestionarios breves orientados a valorar la comprensión de los conceptos abordados durante el proceso.

En el componente cualitativo, se incorporó de manera transversal a lo largo de todas las sesiones el uso del mapa corporal emocional como técnica para recoger las evidencias relacionadas con los procesos de reconocimiento, conciencia y alfabetización emocional. Este ejercicio permitió acompañar y documentar la evolución de las participantes en su relación con las emociones durante la intervención. Finalmente, como parte del cierre del programa, se desarrolló un ejercicio cualitativo basado en preguntas, orientado a recuperar las percepciones de las participantes sobre los aprendizajes y las experiencias construidas a lo largo de todo el proceso de intervención.

Evaluación Cuantitativa de la Percepción de Bienestar (PERMA-Profiler)

Como estrategia de evaluación cuantitativa se utilizó el PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016), versión en español (Martín-Díaz & Fernández-Abascal, 2024), aplicado al inicio y al cierre del programa. Este instrumento permitió explorar de manera descriptiva la percepción subjetiva de bienestar de las participantes en las cinco dimensiones que conforman el modelo PERMA: Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Sentido y Logros.

El uso del PERMA-Profiler se definió con un alcance descriptivo y comparativo, orientado a identificar tendencias generales en la percepción de bienestar de las participantes antes y después de la intervención. Su aplicación no tuvo fines diagnósticos ni clínicos, ni pretendió medir procesos de aprendizaje, cambios conductuales o niveles de alfabetización emocional. Por lo

que, en coherencia con el enfoque del programa, el instrumento se empleó como una herramienta alineada con el marco teórico, a partir del cual se estructuraron pedagógicamente las sesiones.

Adicionalmente, los resultados obtenidos en la aplicación inicial del PERMA-Profiler fueron utilizados como insumo para realizar una retroalimentación pedagógica a las participantes. Esta retroalimentación se desarrolló en un lenguaje sencillo (no técnico), con el propósito de favorecer la comprensión de las dimensiones del bienestar trabajadas en el programa y promover la reflexión personal.

Evaluación Formativa del Proceso de Aprendizaje por Sesión

De manera complementaria, se incorporó una evaluación formativa del proceso de aprendizaje, orientada a recoger evidencias sobre la comprensión de los conceptos abordados en cada sesión, en coherencia con las dimensiones del modelo PERMA. Esta evaluación se llevó a cabo de forma sistemática al cierre de cada encuentro presencial, mediante la aplicación de cuestionarios breves diseñados a partir de los contenidos trabajados en cada sesión.

El propósito de esta estrategia fue identificar el nivel de comprensión de las participantes y la apropiación de los aprendizajes construidos durante el proceso formativo. También, permitió reconocer de manera oportuna posibles dificultades o vacíos en la comprensión de ciertos conceptos. En estos casos, la información recolectada fue utilizada para reforzar, al inicio de la sesión siguiente, aquellos contenidos que requerían mayor claridad, favoreciendo así un proceso de aprendizaje progresivo y articulado.

Adicionalmente, los resultados obtenidos constituyeron un insumo relevante para la identificación de aprendizajes significativos construidos a lo largo de la intervención, así como para la retroalimentación del programa y el perfeccionamiento de los instrumentos de evaluación en futuras fases de implementación.

Evaluación Cualitativa del Proceso de Alfabetización Emocional (Mapas Corporales Emocionales)

Como parte del componente cualitativo de la evaluación, se empleó el mapa corporal emocional como una técnica pedagógica y expresiva orientada a recoger evidencias del proceso de alfabetización emocional de las participantes. Este recurso se utilizó de manera transversal a lo largo de las sesiones presenciales, acompañando el proceso de reconocimiento, identificación y comprensión de las emociones.

El uso del mapa corporal emocional permitió explorar la manera en que las participantes reconocen y nombran sus emociones, así como su asociación con experiencias de la vida cotidiana. Su aplicación progresiva a lo largo de la intervención posibilitó evidenciar el desarrollo del lenguaje emocional, en coherencia con el objetivo general del programa.

Adicionalmente, al cierre del programa, esta técnica se utilizó de manera integradora, permitiendo contrastar las representaciones emocionales construidas por las participantes al inicio y al final del proceso, lo cual aportó evidencias cualitativas sobre los avances en términos de reconocimiento y comprensión emocional.

Cierre de Evaluación del Programa

Como parte de la evaluación final, se implementó un ejercicio de cierre orientado a recoger, desde un enfoque cualitativo, las percepciones de las participantes sobre el proceso formativo. Este ejercicio tuvo como propósito recuperar información sobre los aprendizajes construidos a lo largo del programa, así como las experiencias asociadas a su participación en las distintas sesiones.

El cierre se desarrolló mediante la aplicación de preguntas, a través de las cuales las participantes pudieron expresar, con sus propias palabras, su comprensión de los contenidos

abordados, los aprendizajes más significativos y los elementos del programa que consideraron útiles en su vida cotidiana. El ejercicio se enfocó en la recolección de información, permitiendo obtener evidencias cualitativas sobre la experiencia educativa y el proceso de alfabetización emocional desarrollado durante la intervención.

La información recopilada constituyó un insumo relevante para la comprensión global del proceso formativo y aportó elementos para la retroalimentación y el fortalecimiento del programa en futuras fases de implementación.

Descripción del Plan de Actuación

Características de la Metodología de la Intervención Educativa

El presente apartado describe las características metodológicas, pedagógicas y operativas del programa, incluyendo el enfoque general de la intervención, la organización de las sesiones y las estrategias implementadas para favorecer el proceso de alfabetización emocional y bienestar de las participantes. Igualmente, se presentan los recursos pedagógicos utilizados, el acompañamiento desarrollado durante el proceso y el uso del mapa corporal emocional como herramienta transversal de aprendizaje y evaluación cualitativa. Finalmente, se incluye la descripción detallada de cada una de las sesiones del programa, estructuradas a partir de las dimensiones del modelo PERMA.

Enfoque General de la Intervención

El programa semillas de amor se concibió como una intervención de carácter educativo, no clínico, orientada a la alfabetización emocional de mujeres trabajadoras del área de servicios generales (aseo y vigilancia) de la Universidad del Rosario. Su propósito fue promover procesos de aprendizaje que permitieran a las participantes reconocer, nombrar y comprender sus emociones, sin intervenir sobre síntomas ni realizar diagnósticos de carácter clínico.

El programa se fundamentó en la psicología positiva y adoptó, de manera específica, el modelo PERMA como marco organizador del bienestar. Este modelo se asumió como una estructura pedagógica que facilita el abordaje de la experiencia emocional a partir de distintas dimensiones: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logros.

Estructura y Duración del Programa

El plan de actuación se desarrolló a través de siete sesiones presenciales. La sesión inicial (sesión 1) tuvo una duración de una hora y estuvo orientada a la presentación del programa, la formalización de la participación mediante la firma de los consentimientos informados y la aplicación inicial del PERMA-Profiler (versión en español).

Posteriormente, se implementaron cinco sesiones centrales de intervención educativa (sesiones 2 a 6), con una duración de dos horas cada una, en las cuales se trabajaron de manera integrada los contenidos conceptuales y las actividades prácticas orientadas a la alfabetización emocional, en correspondencia con cada una de las dimensiones del modelo PERMA.

Finalmente, la sesión de cierre (sesión 7), con una duración de una hora y treinta minutos, estuvo orientada a la aplicación final del PERMA-Profiler y al desarrollo del ejercicio de cierre del programa, mediante el cual se recogieron las percepciones de las participantes sobre los aprendizajes y las experiencias construidas a lo largo del proceso formativo.

Las sesiones se desarrollaron con una frecuencia semanal, favoreciendo espacios de continuidad, apropiación progresiva de los aprendizajes y aplicación de los contenidos trabajados en la vida cotidiana de las participantes.

Todas las sesiones se desarrollaron en modalidad presencial, privilegiando el contacto directo, la interacción grupal y el acompañamiento continuo como elementos centrales del proceso educativo.

Organización Pedagógica de la Intervención por Dimensiones del Modelo PERMA

La intervención se estructuró a partir de las dimensiones del modelo PERMA, las cuales se abordaron de manera secuencial y progresiva, favoreciendo un tránsito desde experiencias emocionales más concretas y cotidianas hacia procesos de mayor integración personal. Esta organización permitió articular los contenidos de forma coherente, facilitando la comprensión y apropiación gradual de los elementos asociados al bienestar.

En este sentido, las sesiones centrales del programa se distribuyeron de la siguiente manera: la sesión 2 se orientó al trabajo de las emociones positivas; la sesión 3 abordó las relaciones positivas; la sesión 4 se centró en el compromiso; la sesión 5 en los logros; y la sesión 6 en el sentido o significado de vida.

Cada una de estas dimensiones se asumió como un marco de exploración emocional que integró elementos conceptuales y experienciales. A través de esta aproximación, las participantes pudieron reconocer y nombrar sus emociones, vincularlas con situaciones de su vida cotidiana e identificar herramientas prácticas orientadas a la promoción de su bienestar.

Metodología Pedagógica de la Intervención

La intervención se desarrolló a partir de una metodología pedagógica de carácter educativo y vivencial, orientada a facilitar el proceso de alfabetización emocional mediante la articulación entre comprensión conceptual, experiencia emocional y reflexión sobre situaciones de la vida cotidiana. En este sentido, la intervención privilegió estrategias de aprendizaje experiencial, orientadas a favorecer la comprensión emocional a partir de la experiencia vivida y su conexión con situaciones de la vida cotidiana.

En coherencia con los objetivos específicos del programa, cada sesión se estructuró alrededor de una de las dimensiones del modelo PERMA, estableciendo una relación directa entre los contenidos trabajados y el desarrollo progresivo del bienestar.

En cada sesión, el proceso inició con una introducción conceptual de la dimensión correspondiente, presentada en un lenguaje claro, sencillo y accesible. Este momento tuvo como propósito favorecer la comprensión de los conceptos centrales y su relación con el bienestar y la experiencia cotidiana de las participantes. Para facilitar esta comprensión, se recurrió a ejemplos cercanos y situaciones propias de su contexto diario, promoviendo una apropiación más significativa de los contenidos.

Posteriormente, se desarrolló un componente experiencial, en el cual se implementaron actividades y dinámicas diseñadas específicamente para cada dimensión del modelo PERMA. Estos ejercicios, de carácter práctico y vivencial, permitieron que las participantes experimentaran emociones asociadas a las temáticas trabajadas durante cada sesión, favoreciendo procesos de reconocimiento y conexión emocional desde la experiencia directa.

A partir de estas vivencias, se incorporó el uso del mapa corporal emocional como herramienta pedagógica transversal. En este espacio, las participantes identificaron las emociones experimentadas durante las actividades y las registraron en una silueta corporal, ubicándolas en la parte del cuerpo donde eran percibidas. Este ejercicio permitió relacionar la experiencia emocional con su manifestación corporal y con situaciones concretas de la vida cotidiana.

Uso del Mapa Corporal Emocional como Herramienta Pedagógica y de Evaluación Cualitativa. El mapa corporal emocional se utilizó de manera transversal a lo largo de toda la intervención como una herramienta pedagógica orientada a favorecer el reconocimiento, la

identificación y la expresión de las emociones. Adicionalmente, este recurso hizo parte del componente de evaluación cualitativa del programa, al permitir recoger evidencias sobre los procesos de alfabetización emocional desarrollados durante las sesiones.

Para su implementación, cada participante contó con una silueta corporal que fue construida progresivamente a lo largo del programa. Los registros se realizaron mediante notas adhesivas (post-it), en las cuales se consignaron las emociones identificadas y su localización corporal.

El uso progresivo de esta herramienta permitió evidenciar la ampliación del lenguaje emocional, el fortalecimiento de la conciencia emocional y la capacidad de las participantes para reconocer y nombrar sus emociones en distintos contextos de su vida cotidiana. En coherencia con el enfoque educativo del programa, el mapa corporal emocional no tuvo fines diagnósticos, sino que se orientó a acompañar el proceso formativo y a generar evidencias cualitativas sobre los aprendizajes construidos durante la intervención.

Estrategias Pedagógicas de Acompañamiento y Refuerzo del Aprendizaje

Con el propósito de favorecer la continuidad y apropiación de los aprendizajes construidos durante el proceso formativo, el programa incorporó estrategias pedagógicas complementarias orientadas a fortalecer la conexión entre los contenidos trabajados en las sesiones presenciales y la vida cotidiana de las participantes. Estas estrategias se desarrollaron en coherencia con el carácter educativo y no clínico de la intervención.

Grupo de WhatsApp como Estrategia de Acompañamiento Pedagógico. Como parte del proceso de acompañamiento, se conformó un grupo de WhatsApp con las participantes del programa, el cual se utilizó como un canal de comunicación y refuerzo pedagógico. A través de este medio se compartieron aspectos organizativos del programa, como el cronograma de

sesiones y los acuerdos contruidos colectivamente durante el proceso, así como mensajes orientados a fortalecer los aprendizajes desarrollados en cada encuentro.

De manera específica, después de las sesiones correspondientes a las dimensiones del modelo PERMA, se enviaron mensajes breves relacionados con los conceptos y herramientas trabajados en clase. Estos mensajes tuvieron como propósito favorecer la recordación de los contenidos, promover la identificación de emociones y experiencias en la vida cotidiana y motivar la puesta en práctica de algunas herramientas abordadas durante las sesiones presenciales.

Los mensajes fueron elaborados en un lenguaje claro, cercano y accesible, ajustado a las características de la población participante, privilegiando un enfoque de acompañamiento pedagógico y no terapéutico.

Entrega de una Planta como Recurso Simbólico de Acompañamiento al Proceso.

Durante la sesión inicial del programa, se entregó a cada participante una planta como recurso simbólico de acompañamiento al proceso formativo. Esta estrategia se planteó como una representación del cuidado personal y del proceso de crecimiento que se esperaba favorecer a lo largo de la intervención.

En este contexto, se invitó a las participantes a reflexionar sobre la importancia del cuidado cotidiano, estableciendo una relación simbólica entre el cuidado de la planta y el cuidado de sí mismas. La actividad buscó transmitir la idea de que, así como una planta requiere atención y cuidado para crecer, el bienestar personal también implica procesos constantes de reconocimiento, atención emocional y autocuidado.

De manera complementaria, la planta funcionó como un recordatorio simbólico del proceso vivido durante el programa, favoreciendo la evocación cotidiana de los aprendizajes asociados al bienestar y al cuidado emocional. En este sentido, este recurso puede comprenderse como una

estrategia cercana a la lógica de los nudges pedagógicos, entendidos como estímulos sencillos orientados a favorecer procesos de reflexión y apropiación de aprendizajes en la vida cotidiana (Thaler & Sunstein, 2008).

De esta manera, la planta se constituyó en un elemento simbólico orientado a mantener presente el sentido del proceso vivido durante el programa y la importancia de incorporar en la vida cotidiana las herramientas trabajadas a lo largo de las sesiones.

Dedicación Requerida para la Implementación

El desarrollo del programa contempló no solo el tiempo destinado a la intervención directa con las participantes, sino también a las actividades asociadas al diseño pedagógico, la preparación metodológica y logística de las sesiones, el acompañamiento entre encuentros y la organización de la información recolectada durante el proceso. En este sentido, la implementación del programa implicó una dedicación integral orientada a garantizar la coherencia pedagógica y operativa de la intervención.

La dedicación de la facilitadora se organizó en cuatro componentes principales. En primer lugar, el diseño pedagógico de la intervención, que incluyó la estructuración de las siete sesiones, la formulación de objetivos específicos alineados con las dimensiones del modelo PERMA, el diseño de actividades experienciales, la construcción y ajuste de materiales didácticos y la adaptación de los contenidos a las características de la población participante. Este componente implicó una dedicación aproximada de 30 horas.

En segundo lugar, se contempló la preparación operativa y metodológica de las sesiones, que comprendió la organización de materiales, la adecuación de espacios físicos, la preparación de recursos pedagógicos y la revisión previa de las actividades programadas para cada encuentro presencial. Esta fase requirió aproximadamente 18 horas de trabajo.

Un tercer componente correspondió al acompañamiento pedagógico entre sesiones, desarrollado principalmente a través del grupo de WhatsApp del programa. Este espacio implicó la elaboración y envío de mensajes de refuerzo asociados a los contenidos trabajados en cada dimensión del modelo PERMA, así como el seguimiento general de la comunicación con las participantes. La dedicación estimada para este componente fue de 6 horas.

Finalmente, se incluyó la ejecución presencial y la sistematización del proceso, correspondiente al desarrollo de las siete sesiones presenciales, la aplicación de los instrumentos de evaluación, la organización de los insumos cualitativos y cuantitativos recolectados y la preparación de la información para su análisis posterior. Este componente representó una dedicación aproximada de 26 horas, distribuidas entre las 12,5 horas de intervención presencial y 13,5 horas de actividades de sistematización final.

En conjunto, la implementación del programa implicó una dedicación aproximada de 80 horas, lo que evidencia la importancia de considerar tiempos de planeación, acompañamiento y seguimiento más allá de los espacios de intervención directa.

Descripción Sesión a Sesión

Sesión 1. Bienvenida y Punto de Partida

Objetivo. Presentar el programa, socializar el consentimiento informado, establecer acuerdos de participación y aplicar el PERMA-Profilier (versión en español) como línea base cuantitativa.

Materiales. PERMA-Profilier impreso, consentimientos informados impresos, diapositivas con la estructura del programa, cartel de acuerdos, plantas pequeñas, lápices, marcadores, borradores y lapiceros.

Descripción de la Sesión. La sesión inició con la bienvenida al espacio y la entrega de una planta a cada participante como recurso simbólico de acompañamiento al proceso formativo.

Durante este momento, se promovió una reflexión inicial sobre el cuidado personal y el bienestar, estableciendo una relación simbólica entre el cuidado de la planta y la importancia del autocuidado emocional en la vida cotidiana. Igualmente, se explicó que la planta representaba el proceso de aprendizaje y crecimiento que se esperaba construir a lo largo del programa.

Posteriormente, se presentó la estructura general del proceso formativo, explicando el propósito de las sesiones y los temas relacionados con emociones, sentimientos y bienestar que serían abordados durante la intervención.

A continuación, se construyeron de manera participativa los acuerdos del grupo, orientados a favorecer un ambiente de respeto, confidencialidad, participación voluntaria y cuidado del tiempo. Estos acuerdos permanecieron visibles durante el desarrollo de todas las sesiones como referencia para la convivencia y el trabajo grupal.

Seguidamente, se realizó la lectura y explicación del consentimiento informado, con el propósito de aclarar dudas y formalizar la participación mediante la firma voluntaria del documento. Posteriormente, se presentó el PERMA-Profilier como un instrumento descriptivo, aclarando el propósito de su aplicación dentro del proceso de evaluación del programa.

Finalmente, se llevó a cabo la aplicación individual del instrumento, mientras la facilitadora acompañó el proceso resolviendo dudas de comprensión, sin intervenir en las respuestas de las participantes.

La sesión concluyó con un breve cierre orientado a reforzar el sentido del proceso formativo y con la socialización de aspectos logísticos relacionados con el desarrollo de la siguiente sesión.

Sesión 2. Emociones Positivas

Nombre. Reconociendo mis emociones y entendiendo para qué sirven.

Objetivo. Comprender la función, el tipo y la presencia de las emociones en la vida cotidiana, así como reconocer la diferencia entre emoción y sentimiento.

Materiales. Rueda de las emociones impresa (una por participante), fotografías impresas con escenas cotidianas cercanas a la realidad de las participantes, post-it de color amarillo correspondientes a la dimensión de Emociones Positivas (P), silueta del mapa corporal emocional (una por participante), marcadores, lapiceros, lápices, borradores, cinta adhesiva y cuestionario impreso de cierre de sesión.

Descripción de la Sesión. La sesión se orientó a la comprensión básica del concepto de emoción y de su función adaptativa en la vida cotidiana. Como actividad inicial, se realizó una breve activación corporal orientada a favorecer el reconocimiento de las manifestaciones físicas asociadas a las emociones. A partir de preguntas relacionadas con experiencias cercanas a la vida diaria de las participantes, se introdujo la definición de emoción como una reacción corporal que surge frente a determinadas situaciones y que cumple una función específica en la vida humana.

Además, se enfatizó que las emociones no son “buenas” o “malas” en sí mismas, sino que todas poseen una función y un propósito dentro de la experiencia humana. En este contexto, se explicó la clasificación general de emociones positivas y negativas.

Posteriormente, se abordó la diferencia entre emoción y sentimiento, destacando que la emoción corresponde a una reacción inmediata del organismo, mientras que el sentimiento implica una elaboración cognitiva que puede mantenerse durante un periodo más prolongado. Esta explicación se apoyó en ejemplos de la vida cotidiana y en recursos audiovisuales breves que facilitaron la comprensión de los conceptos trabajados.

En un siguiente momento, se utilizó la rueda de las emociones como herramienta pedagógica orientada a ampliar el vocabulario emocional de las participantes. Se explicó que este recurso no clasifica las emociones como correctas o incorrectas, sino que organiza emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa, a partir de las cuales se derivan estados emocionales más específicos. Esta actividad permitió favorecer el reconocimiento y la diferenciación progresiva de emociones, promoviendo una descripción más precisa de la experiencia emocional.

Posteriormente, se desarrolló la actividad: Detectives de emociones en situaciones de la vida cotidiana, la cual consistió en el análisis guiado de fotografías que representaban escenas cercanas a las experiencias diarias de las participantes. Las imágenes incluían situaciones asociadas tanto a emociones agradables como desagradables. A partir de estas escenas, se promovió la identificación de las emociones presentes, su posible función y su manifestación corporal, utilizando la rueda de las emociones como recurso de apoyo.

Finalmente, las participantes integraron los aprendizajes construidos mediante el uso del mapa corporal emocional, identificando aquellas emociones que generaron mayor impacto durante la sesión y ubicándolas en la parte del cuerpo donde percibían dichas sensaciones. Este ejercicio permitió fortalecer la relación entre emoción, experiencia corporal y vida cotidiana, favoreciendo además el reconocimiento de que las emociones pueden experimentarse de manera distinta en cada persona.

La sesión concluyó con una síntesis de los principales aprendizajes y con la aplicación de un cuestionario breve de selección múltiple orientado a evaluar la comprensión de los contenidos trabajados.

Adicionalmente, tres días después de la sesión, se envió a las participantes un mensaje de recordación a través del grupo de WhatsApp del programa, con el propósito de reforzar los aprendizajes relacionados con la identificación de emociones positivas en su vida cotidiana.

Sesión 3. Relaciones Positivas

Nombre. Apoyo social, empatía y compasión.

Objetivo. Conocer las funciones y fuentes de apoyo social, los conceptos de empatía y compasión y algunas estrategias para desarrollar relaciones sociales positivas.

Materiales. Diapositivas explicativas, pelota pequeña, hojas en blanco (una por participante), post-it de color naranja correspondientes a la dimensión de Relaciones Positivas (R), marcadores o colores, rollo de lana para dinámica grupal, silueta del mapa corporal emocional (una por participante), rueda de las emociones para proyección, lapiceros, lápices, borradores, cinta adhesiva, pegante y cuestionario impreso de selección múltiple para cierre de sesión.

Descripción de la Sesión. La sesión se orientó al abordaje de la dimensión Relaciones Positivas del modelo PERMA, con el propósito de fortalecer la alfabetización relacional mediante la comprensión del apoyo social y de algunas habilidades asociadas a la construcción de vínculos saludables.

El encuentro inició con un momento de apertura en el que se retomaron los acuerdos contruidos en las sesiones previas, favoreciendo un ambiente de respeto, escucha y participación. Posteriormente, se realizó una breve activación participativa y se recuperaron algunos aprendizajes de la sesión anterior, invitando a las participantes a compartir voluntariamente experiencias relacionadas con emociones positivas vividas durante la semana.

En el componente conceptual se introdujo el concepto de apoyo social, abordando sus principales fuentes, funciones y tipos. También, se trabajaron los conceptos de empatía y

compasión, promoviendo la ampliación del lenguaje relacional y favoreciendo formas más conscientes de interacción con los demás. Adicionalmente, se presentaron algunas acciones prácticas orientadas al fortalecimiento de relaciones positivas en la vida cotidiana.

Como actividad central, se desarrolló el ejercicio: Mis redes que me sostienen, en el cual cada participante construyó un mapa tipo red para identificar las fuentes de apoyo presentes en su vida y clasificar el tipo de apoyo recibido por parte de cada una de ellas. En una segunda fase de la actividad, las participantes identificaron relaciones o redes que deseaban fortalecer o construir, reflexionando sobre posibles acciones concretas para acercarse a este propósito. Este ejercicio permitió promover la reflexión sobre las relaciones actuales y reconocer que los vínculos pueden construirse y fortalecerse de manera progresiva.

Posteriormente, se realizó una dinámica grupal de reconocimiento mutuo mediante la construcción simbólica de una red con lana. En esta actividad, las participantes expresaron cualidades y aspectos positivos identificados en sus compañeras, favoreciendo experiencias asociadas al apoyo de valoración y fortaleciendo el sentido de pertenencia al grupo. De esta manera, la dinámica permitió reconocer el espacio formativo como una red de apoyo construida colectivamente.

Finalmente, se integraron los aprendizajes de la sesión mediante el uso del mapa corporal emocional, en el cual cada participante identificó las emociones predominantes experimentadas durante el encuentro y su manifestación corporal. La sesión concluyó con la aplicación de un cuestionario breve de selección múltiple orientado a evaluar la comprensión de los conceptos trabajados.

Adicionalmente, dos días después de la sesión, se envió un mensaje a través del grupo de WhatsApp del programa, con el propósito de promover la reconexión con personas significativas y fortalecer las relaciones positivas en la vida cotidiana de las participantes.

Sesión 4. Compromiso

Nombre. Descubriendo mis fortalezas y conectando con el momento presente.

Objetivo. Conocer las fortalezas de carácter, las fuentes de bienestar en la vida cotidiana y algunas estrategias que contribuyen a vivir el momento presente.

Materiales. Diapositivas explicativas, hoja impresa con las fortalezas de carácter (una por participante), hojas en blanco para la actividad de fortalezas, marcadores o colores, lapiceros, lápices, borradores, cinta y pegante, post-it de color rosado claro correspondiente a la dimensión de Compromiso (E), silueta del mapa corporal (una por participante), rueda de las emociones para proyectar y cuestionario impreso de selección múltiple para cierre de sesión.

Descripción de la Sesión. La sesión se orientó al abordaje de la dimensión Compromiso del modelo PERMA, con el propósito de favorecer el reconocimiento de las fortalezas personales y su relación con experiencias cotidianas de bienestar, disfrute y participación activa en la vida diaria.

El encuentro inició con un espacio de apertura en el que se invitó a las participantes a reflexionar sobre aquellas actividades de su vida cotidiana que les generan disfrute y en las que experimentan un alto nivel de involucramiento. A partir de esta conversación inicial, se introdujo el concepto de compromiso como una experiencia de conexión profunda con actividades significativas que permiten a las personas concentrarse, participar activamente y encontrar satisfacción en lo que realizan.

En el componente conceptual se abordó el concepto de fortalezas de carácter y se presentaron algunas fuentes de bienestar cotidiano relacionadas con la dimensión de compromiso. Además, se promovió la reflexión sobre la manera en que las fortalezas personales pueden contribuir al bienestar y a la conexión con actividades significativas en la vida diaria.

Posteriormente, se desarrolló una actividad experiencial orientada al reconocimiento de fortalezas personales. En una primera fase, las participantes identificaron aquellas fortalezas que consideraban presentes en su propia vida y reflexionaron sobre situaciones concretas en las que las habían utilizado. En una segunda fase, se promovió el reconocimiento mutuo mediante un ejercicio grupal en el que cada participante recibió retroalimentación sobre fortalezas identificadas por sus compañeras. Esta dinámica favoreció la ampliación de la conciencia sobre los recursos personales y promovió una mirada positiva sobre las propias capacidades.

En un momento posterior de la sesión, se introdujo una práctica breve de atención plena a través de la respiración, con el propósito de presentar una estrategia sencilla que pudiera ser utilizada en la vida cotidiana para detenerse, regular la atención y reconectarse con el momento presente.

Posteriormente, las participantes integraron los aprendizajes construidos mediante el uso del mapa corporal emocional, identificando las emociones experimentadas durante el encuentro y su manifestación física. Este ejercicio permitió fortalecer la conexión entre experiencia emocional, reconocimiento corporal y reflexión personal.

Finalmente, la sesión concluyó con una síntesis de los principales aprendizajes y con la aplicación de un cuestionario breve de selección múltiple orientado a verificar la comprensión de los conceptos trabajados.

Adicionalmente, tres días después de la sesión dedicada a la dimensión de Compromiso, se envió un mensaje de recordación a través del grupo de WhatsApp del programa, con el propósito de reforzar la práctica de prestar atención a las actividades cotidianas y promover el uso de la respiración como estrategia para favorecer la conexión con el momento presente.

Sesión 5. Logros

Nombre. Reconociendo mis logros y proyectando mis metas.

Objetivo. Identificar logros, competencias y habilidades personales presentes en la experiencia de vida.

Materiales. Diapositivas explicativas, post-it de color fucsia correspondiente a la dimensión de Logros (A), post-it de tamaño grande para la actividad del muro de los logros, pliegos grandes de papel bond o papel kraft para el mural, fichas bibliográficas para la actividad de construcción de metas, imagen de las fortalezas de carácter trabajadas en la sesión anterior, marcadores, colores, lapiceros, lápices, borradores, cinta y pegante, silueta del mapa corporal (una por participante), rueda de las emociones para proyectar y cuestionario impreso de selección múltiple para cierre de sesión.

Descripción de la Sesión. La sesión se orientó al abordaje de la dimensión Logros del modelo PERMA, con el propósito de promover el reconocimiento de los logros personales y favorecer la identificación y proyección de metas en las participantes.

El encuentro inició con un momento de apertura en el que se retomaron brevemente algunos aprendizajes construidos en las sesiones anteriores y se introdujo la importancia de reconocer los logros alcanzados a lo largo de la vida. A partir de esta conversación inicial, se explicó que los logros no se limitan únicamente a grandes éxitos, sino que también pueden encontrarse en

experiencias cotidianas relacionadas con el esfuerzo, la perseverancia, el aprendizaje y la superación de dificultades.

En el componente conceptual se abordó el papel de la motivación en el alcance de los logros, destacando que las personas suelen avanzar hacia sus objetivos impulsadas por razones significativas, como el deseo de mejorar su calidad de vida, apoyar a sus familias o desarrollar nuevas habilidades. También, se introdujo el concepto de metas claras y se presentó, de manera sencilla la formulación de metas SMART.

Posteriormente, se desarrolló la actividad denominada: El muro de los logros, en la cual las participantes reflexionaron sobre experiencias significativas de su vida en las que habían alcanzado metas o superado situaciones difíciles. Cada participante registró algunos de estos logros en post-it y los ubicó en un mural colectivo. A través de una caminata de reconocimiento, el grupo observó los logros compartidos y reflexionó sobre las habilidades y capacidades que hicieron posible alcanzarlos, estableciendo conexiones con las fortalezas de carácter trabajadas en la sesión anterior.

En una segunda actividad, denominada: Un pequeño paso hacia adelante, las participantes proyectaron metas personales a corto plazo mediante la identificación de un objetivo concreto que deseaban alcanzar. Posteriormente, registraron esta meta en una ficha bibliográfica, aplicando los principios de formulación de metas trabajados previamente durante la sesión.

Más adelante, se propició un breve espacio de reconocimiento grupal orientado a resaltar los logros compartidos en el mural, enfatizando que celebrar los logros constituye una forma de valorar el esfuerzo realizado y fortalecer la motivación personal.

Posteriormente, las participantes integraron los aprendizajes construidos mediante el uso del mapa corporal emocional, reflexionando sobre las emociones que emergían al recordar logros

alcanzados o al pensar en metas futuras, e identificando la manifestación corporal de dichas emociones.

Finalmente, la sesión concluyó con una síntesis de los principales aprendizajes y con la aplicación de un cuestionario breve de selección múltiple orientado a verificar la comprensión de los conceptos trabajados.

Adicionalmente, dos días después de la sesión dedicada a la dimensión de Logros, se envió un mensaje de recordación a través del grupo de WhatsApp del programa, con el propósito de reforzar la reflexión sobre los logros personales, favorecer el reconocimiento de las fortalezas y capacidades presentes en la experiencia de vida de las participantes y promover la valoración de los avances cotidianos como parte de su proceso de bienestar.

Sesión 6. Sentido

Nombre. Descubriendo mi propósito de vida a partir de lo que es importante para mí.

Objetivo. Conocer los conceptos de satisfacción vital y valores y su función en la construcción de un propósito de vida.

Materiales. Presentación proyectada (diapositivas), plastilina de diferentes colores, marcadores, lapiceros, lápices, borradores, cinta, colores, pegante, guion para la actividad sobre el propósito de vida con plastilina, post-it de color verde correspondiente a la dimensión de Sentido (M), silueta del mapa corporal (una por participante), rueda de las emociones para proyectar durante la actividad del mapa corporal, encuesta impresa para cierre de la sesión (una por participante).

Descripción de la Sesión. La sesión se orientó al abordaje de la dimensión Sentido del modelo PERMA, con el propósito de favorecer la reflexión sobre aquellos aspectos que las

participantes reconocen como importantes y significativos en sus vidas, así como su relación con la construcción de un propósito de vida.

El encuentro inició con un momento de apertura en el que se retomaron brevemente los aprendizajes construidos a lo largo del programa y se realizó una retroalimentación de la sesión anterior correspondiente a la dimensión de Logros.

En el componente conceptual se abordaron los conceptos de satisfacción vital, valores personales y propósito de vida, promoviendo la reflexión sobre aquellos elementos que otorgan sentido, dirección y significado a la experiencia cotidiana. De igual manera, se presentaron ejemplos cercanos a la realidad de las participantes y algunas acciones que pueden contribuir al fortalecimiento del propósito de vida.

Posteriormente, se desarrolló la actividad experiencial: Mi propósito de vida en una obra. En un primer momento, la facilitadora guio un ejercicio de recordación y visualización orientado a favorecer la conexión con experiencias, valores y aspectos significativos de la vida de las participantes. A partir de esta experiencia, cada participante construyó una figura en plastilina para representar aquello que identificaba como significativo o que daba sentido a su vida.

En un segundo momento, se realizó una caminata de observación y reconocimiento grupal, en la que las participantes recorrieron las obras elaboradas por sus compañeras. Posteriormente, de manera voluntaria, algunas participantes compartieron el significado de sus creaciones y la relación de estas con su propósito de vida. Este espacio favoreció experiencias de escucha, reconocimiento y validación grupal.

Finalmente, las participantes integraron los aprendizajes construidos mediante el uso del mapa corporal emocional, identificando las emociones experimentadas durante el encuentro y su

manifestación corporal. La sesión concluyó con la aplicación de un cuestionario breve de selección múltiple orientado a verificar la comprensión de los conceptos trabajados.

Adicionalmente, tres días después de la sesión dedicada a la dimensión de Sentido, se envió un mensaje de recordación a través del grupo de WhatsApp del programa, con el propósito de reforzar la reflexión sobre aquellos aspectos que las participantes reconocen como importantes y significativos en sus vidas, favoreciendo la conexión con sus valores personales y con elementos que aportan sentido a sus vidas.

Sesión 7. Cierre del Programa

Nombre. Cerrando el camino recorrido: reconociendo aprendizajes, emociones y experiencias significativas.

Objetivo. Reflexionar sobre los aprendizajes y experiencias construidas durante el programa de alfabetización emocional, identificar herramientas y recursos desarrollados a lo largo del proceso, aplicar el PERMA-Profiler final y favorecer un cierre emocional, humano y significativo del espacio grupal.

Materiales. Copias impresas del PERMA-Profiler (versión en español) una por participante, lápices, lapiceros, borradores, hojas en blanco para preguntas escritas, refrigerio o compartir de cierre (opcional).

Descripción de la Sesión. La sesión inició con una bienvenida en la que la facilitadora agradeció el compromiso y la participación sostenida durante el proceso formativo. También, se recordó que el encuentro continuaba siendo un espacio seguro y respetuoso, donde cada participante podía decidir libremente aquello que deseaba compartir.

Posteriormente, se desarrolló un espacio de reflexión individual y grupal a partir de preguntas orientadas a recuperar los aprendizajes y experiencias construidas durante el programa. Para ello,

se entregaron hojas en blanco a las participantes y se formularon preguntas relacionadas con los principales aprendizajes adquiridos, las emociones que actualmente reconocían con mayor facilidad en su vida cotidiana, los aprendizajes contruidos sobre las relaciones con otras personas y las herramientas que consideraban útiles para aplicar en su vida diaria.

Durante este espacio también se incluyeron preguntas orientadas a identificar fortalezas personales reconocidas durante el proceso, así como actividades que las participantes consideraron más significativas dentro de las sesiones desarrolladas. De manera complementaria, se abrió un espacio de retroalimentación sobre la experiencia educativa y la metodología del programa, permitiendo recoger percepciones generales sobre el proceso formativo.

A partir de las respuestas compartidas voluntariamente por algunas participantes, la facilitadora retomó conceptos trabajados durante las distintas dimensiones del modelo PERMA, particularmente aquellos relacionados con reconocimiento emocional, apoyo social, empatía, relaciones positivas y fortalezas personales, favoreciendo una integración reflexiva de los contenidos abordados durante la intervención.

Finalmente, se entregó una hoja pequeña para que quienes lo desearan escribieran un mensaje libre relacionado con el programa o con la experiencia vivida durante el proceso.

Posteriormente, se realizó la aplicación final del PERMA-Profiler (versión en español). La facilitadora explicó nuevamente que no existían respuestas correctas o incorrectas, enfatizando la importancia de responder desde la experiencia personal actual. Durante el diligenciamiento del cuestionario, la facilitadora acompañó el proceso de manera discreta, resolviendo dudas relacionadas con vocabulario o comprensión cuando fue necesario.

La sesión finalizó con un espacio de compartir grupal acompañado de algunos alimentos, favoreciendo un cierre cercano, cálido y de conversación entre las participantes. Este momento

permitió fortalecer el sentido de reconocimiento, cercanía y valoración del camino recorrido conjuntamente durante el programa semillas de amor.

Resultados

Evaluación de los Resultados

El presente apartado presenta los resultados obtenidos durante la implementación del programa, a partir de las diferentes estrategias de evaluación cuantitativa y cualitativa desarrolladas a lo largo del proceso. En primer lugar, se exponen los resultados del PERMA-Profiler y de los cuestionarios de evaluación formativa aplicados en cada sesión. Posteriormente, se describen los hallazgos identificados mediante los mapas corporales emocionales y las percepciones expresadas por las participantes durante la sesión de cierre del programa. Finalmente, se presenta una triangulación de resultados orientada a integrar los principales hallazgos del proceso de intervención.

Resultados de la Aplicación del PERMA-Profiler

Como parte del componente cuantitativo de evaluación, se aplicó el instrumento PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016), versión en español (Martín-Díaz & Fernández-Abascal, 2024), al inicio y al cierre del programa. Su aplicación tuvo un alcance descriptivo y comparativo, orientado a identificar tendencias generales en la percepción subjetiva de bienestar de las participantes.

En la aplicación inicial participaron nueve mujeres y en la aplicación final participaron ocho mujeres, esto debido al retiro de una de ellas a mitad del programa por cambio de sede. Los resultados evidenciaron un incremento general en las dimensiones centrales del modelo PERMA y tendencias favorables en los indicadores complementarios evaluados por el instrumento.

En la Tabla 1 se presentan los resultados descriptivos correspondientes a la aplicación inicial y final del PERMA-Profiler, incluyendo las dimensiones centrales del modelo PERMA y los indicadores complementarios del instrumento. La comparación de los promedios permite identificar las variaciones observadas en la percepción subjetiva de bienestar de las participantes al inicio y final de la intervención.

Tabla 1

Comparación de Resultados Iniciales y Finales del PERMA-Profiler en las Participantes del Programa Semillas de Amor

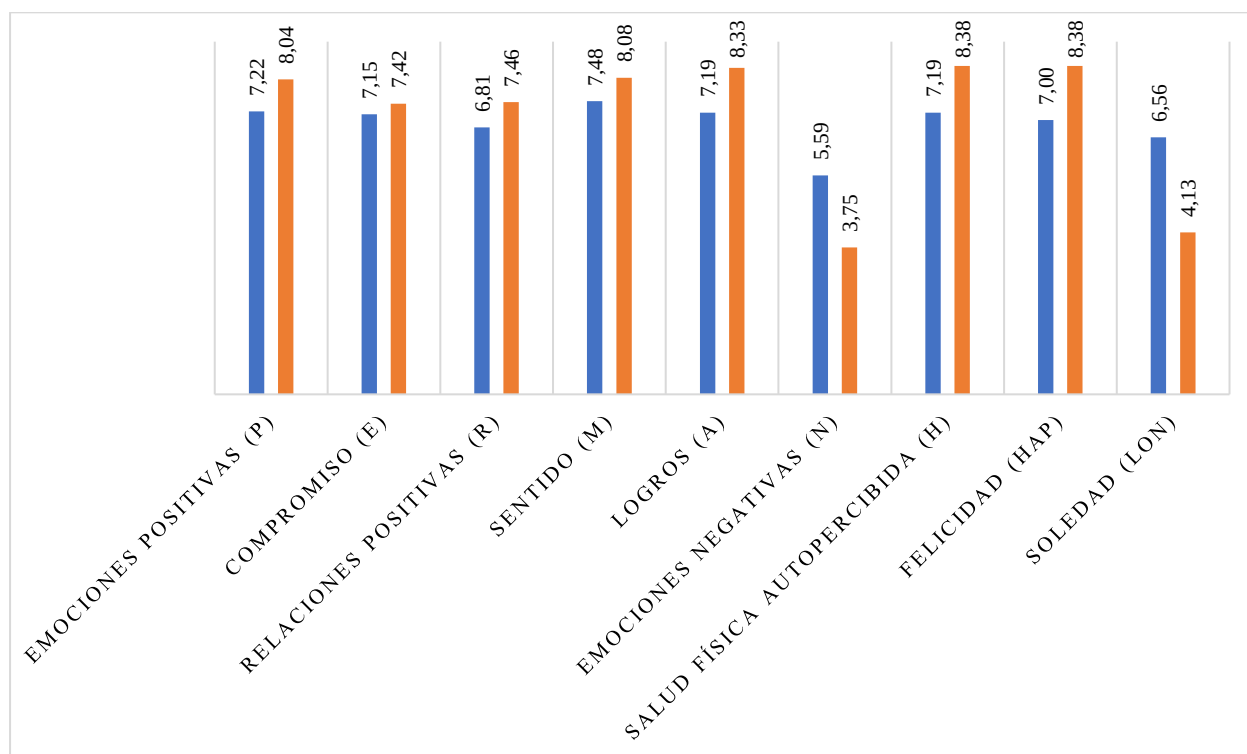
Dimensión / Indicador	Promedio inicial	Promedio final	Variación
Emociones Positivas (P)	7,22	8,04	0,82
Compromiso (E)	7,15	7,42	0,27
Relaciones Positivas (R)	6,81	7,46	0,65
Sentido (M)	7,48	8,08	0,60
Logros (A)	7,19	8,33	1,14
Emociones Negativas (N)	5,59	3,75	-1,84
Salud Física Auto percibida (H)	7,19	8,38	1,19
Felicidad (Hap)	7,00	8,38	1,38
Soledad (Lon)	6,56	4,13	-2,43

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación del PERMA-Profiler versión en español de Martín-Díaz y Fernández-Abascal (2024).

Complementariamente, la Figura 1 presenta una representación gráfica de estos resultados, permitiendo observar de manera comparativa los cambios identificados en cada dimensión e indicador evaluado.

Figura 1

Comparación de Resultados Iniciales y Finales del PERMA-Profiler en las Participantes del Programa Semillas de Amor



Nota. Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación del PERMA-Profiler versión en español de Martín-Díaz y Fernández-Abascal (2024)

De manera general, el promedio global de las dimensiones centrales del modelo PERMA (Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Sentido y Logros) pasó de 7,17 en la

medición inicial a 7,87 en la medición final, evidenciando una tendencia de incremento en la percepción subjetiva de bienestar de las participantes.

La dimensión que presentó el mayor incremento fue **Logros** (+1,14), lo cual puede relacionarse con los procesos de reconocimiento de capacidades personales, valoración de experiencias de vida y construcción de metas desarrollados durante la sesión correspondiente a esta dimensión. Durante las actividades grupales, varias participantes manifestaron inicialmente dificultades para reconocer sus propios logros; sin embargo, progresivamente se observó una mayor capacidad para identificar habilidades, esfuerzos y avances personales presentes en su trayectoria de vida.

También, se evidenció un incremento importante en **Emociones Positivas** (+0,82), asociado posiblemente al trabajo realizado en torno al reconocimiento emocional, la ampliación del vocabulario emocional y la comprensión de las emociones como experiencias humanas de vida que cumplen funciones específicas. A lo largo del programa, las participantes comenzaron a identificar con mayor claridad emociones presentes en situaciones cotidianas y a reconocer que todas las emociones cumplen una función dentro de la experiencia de vida de cada una de ellas.

La dimensión **Relaciones Positivas** mostró un incremento de (+0,65), pasando de 6,81 en la medición inicial a 7,46 en la medición final. Resulta relevante señalar que esta fue la dimensión con la valoración más baja al inicio del programa, lo cual podría evidenciar necesidades importantes asociadas al apoyo social y a la construcción de relaciones positivas en la vida de las participantes. Las actividades desarrolladas en la sesión favorecieron espacios de escucha, reconocimiento mutuo y reflexión sobre las redes de apoyo presentes en sus vidas, permitiendo a las participantes identificar personas significativas, formas de apoyo emocional y acciones concretas para fortalecer sus vínculos interpersonales.

Por su parte, la dimensión **Sentido** presentó un incremento de (+0,60), lo cual podría relacionarse con las reflexiones realizadas sobre satisfacción vital, valores personales y propósito de vida. Las actividades desarrolladas permitieron a las participantes conectar experiencias significativas de su historia personal con aspectos que reconocían como importantes y valiosos en sus vidas.

La dimensión **Compromiso** presentó el menor incremento (+0,27), aunque mantuvo una tendencia positiva. Este resultado puede relacionarse con el reconocimiento de fortalezas personales y con la introducción de estrategias sencillas de atención plena y conexión con actividades significativas de la vida cotidiana.

En relación con los indicadores complementarios evaluados por el PERMA-Profiler, también se observaron tendencias favorables. Las **Emociones Negativas** disminuyeron de 5,59 a 3,75. En este indicador, una reducción del puntaje representa un resultado positivo, dado que sugiere una menor frecuencia o intensidad de experiencias emocionales asociadas al malestar.

De igual manera, el indicador de **Soledad** presentó una disminución de 6,56 a 4,13. Este resultado puede interpretarse como una tendencia favorable en la percepción de conexión social y acompañamiento, coherente con las actividades grupales y las dinámicas de reconocimiento mutuo desarrolladas durante el programa.

Por otra parte, la **Salud Física Auto percibida** aumentó de 7,19 a 8,38 y el indicador de **Felicidad** pasó de 7,00 a 8,38. Aunque el programa no estuvo orientado específicamente al trabajo sobre salud física, estos resultados sugieren una posible relación entre la experiencia emocional, el bienestar subjetivo y la percepción general de calidad de vida de las participantes.

Es importante señalar que, debido al carácter piloto del programa, al tamaño reducido de la muestra y al enfoque educativo y no clínico de la intervención, estos resultados no pretenden

establecer relaciones causales ni generalizaciones estadísticas. Los datos obtenidos deben comprenderse como evidencias descriptivas que permiten identificar tendencias iniciales sobre la percepción subjetiva de bienestar de las participantes antes y después de la intervención.

Resultados de la Evaluación Formativa del Proceso de Aprendizaje por Sesión

Como parte del componente de evaluación formativa, al finalizar cada una de las sesiones presenciales en las que se trabajaron las dimensiones del modelo PERMA (sesiones 2 a 6), se aplicaron cuestionarios breves de selección múltiple orientados a valorar la comprensión de los conceptos abordados durante cada una de estas sesiones.

Estos instrumentos permitieron identificar el nivel de apropiación de los contenidos desarrollados durante las sesiones y reconocer aquellos conceptos que presentaron mayor claridad o dificultad para las participantes. Igualmente, los resultados constituyeron un insumo relevante para la retroalimentación metodológica y el ajuste posterior de algunos ítems de evaluación.

En términos generales, los resultados obtenidos evidenciaron niveles altos de comprensión de los contenidos abordados durante el programa. La mayoría de las preguntas presentaron porcentajes altos de respuestas correctas, lo cual sugiere que los conceptos trabajados fueron comprendidos de manera adecuada por las participantes y que el lenguaje utilizado durante las sesiones resultó accesible y pertinente para la población.

Resultados por Sesión. De manera general, los cuestionarios aplicados presentaron porcentajes altos de respuestas correctas. Las sesiones 2, 3 y 5 alcanzaron niveles de comprensión muy altos, con porcentajes de respuestas correctas entre el 98% y el 100% en las preguntas evaluadas. Por su parte, las sesiones 4 y 6 presentaron algunas respuestas incorrectas asociadas a conceptos

específicos; sin embargo, los niveles de comprensión continuaron siendo favorables, con porcentajes de respuestas correctas entre el 83% y el 74%, respectivamente.

Sesión 2. Emociones Positivas

Los resultados del cuestionario correspondiente a la sesión de Emociones Positivas evidenciaron porcentajes de respuestas correctas del 98%. Las participantes identificaron adecuadamente conceptos relacionados con emociones, sentimientos y función de las emociones en la vida cotidiana. No se registraron dificultades relevantes de comprensión en las preguntas aplicadas durante esta sesión.

Sesión 3. Relaciones Positivas

En la sesión correspondiente a Relaciones Positivas, los resultados del cuestionario presentaron porcentajes de respuestas correctas del 98%. Las respuestas evidenciaron reconocimiento de conceptos asociados a apoyo social, empatía, compasión y relaciones positivas. No se identificaron patrones relevantes de error en las respuestas registradas.

Sesión 4. Compromiso

La sesión correspondiente a la dimensión Compromiso presentó porcentajes de respuestas correctas del 83%. Las principales respuestas incorrectas se concentraron en la pregunta relacionada con prácticas asociadas a desarrollar mayor conciencia del momento presente, lo cual podría estar relacionado con el nivel de abstracción del término utilizado en la formulación de la pregunta.

Este hallazgo sugiere que conceptos asociados a la conciencia del presente pueden requerir un lenguaje más concreto y cercano a experiencias cotidianas para facilitar su comprensión en futuras aplicaciones del instrumento.

En este sentido, se considera pertinente ajustar la redacción de la pregunta, reemplazando expresiones abstractas como “conciencia del momento presente” por formulaciones más sencillas y situadas en acciones concretas de la vida diaria.

Versión de la pregunta ajustada:

Cuando una persona presta atención al momento presente, generalmente:

- a) Realiza actividades de manera automática sin notar lo que piensa o siente.
- b) Realiza actividades pensando únicamente en terminarlo rápidamente.
- c) Realiza actividades prestando atención a lo que piensa, siente y hace.

Sesión 5. Logros

Los resultados del cuestionario aplicado en la sesión de Logros evidenciaron porcentajes de respuestas correctas del 100%. Las respuestas registradas mostraron reconocimiento de conceptos relacionados con logros personales, motivación y metas. No se identificaron dificultades relevantes de comprensión en las preguntas aplicadas durante esta sesión.

Sesión 6. Sentido

La sesión correspondiente a la dimensión Sentido presentó el porcentaje más bajo de respuestas correctas entre las sesiones evaluadas, alcanzando un 74% de respuestas correctas entre los ítems aplicados. Las principales dificultades se concentraron en las preguntas relacionadas con los conceptos de satisfacción vital y propósito de vida.

En la pregunta asociada a satisfacción vital, algunas participantes relacionaron este concepto con la ausencia de problemas o con la idea de que la vida “debe salir como se espera”. De manera similar, en la pregunta sobre propósito de vida, algunas respuestas se orientaron hacia el cumplimiento de metas personales, más que hacia la construcción de sentido guiada por valores personales.

Estos resultados podrían sugerir que los conceptos abordados en esta dimensión implican un nivel de abstracción mayor en comparación con otras temáticas trabajadas durante el programa. En este sentido, más que evidenciar dificultades asociadas a la estructura de las preguntas, los hallazgos permiten identificar la importancia de fortalecer las estrategias pedagógicas utilizadas para explicar este tipo de conceptos en futuras aplicaciones.

A partir de estos resultados, se considera pertinente que los contenidos relacionados con satisfacción vital y propósito de vida se desarrollen mediante explicaciones más concretas y cercanas a la experiencia cotidiana de las participantes, incorporando ejemplos prácticos, narrativas, historias de vida y situaciones reales que faciliten la comprensión y apropiación de conceptos asociados al sentido y significado de vida.

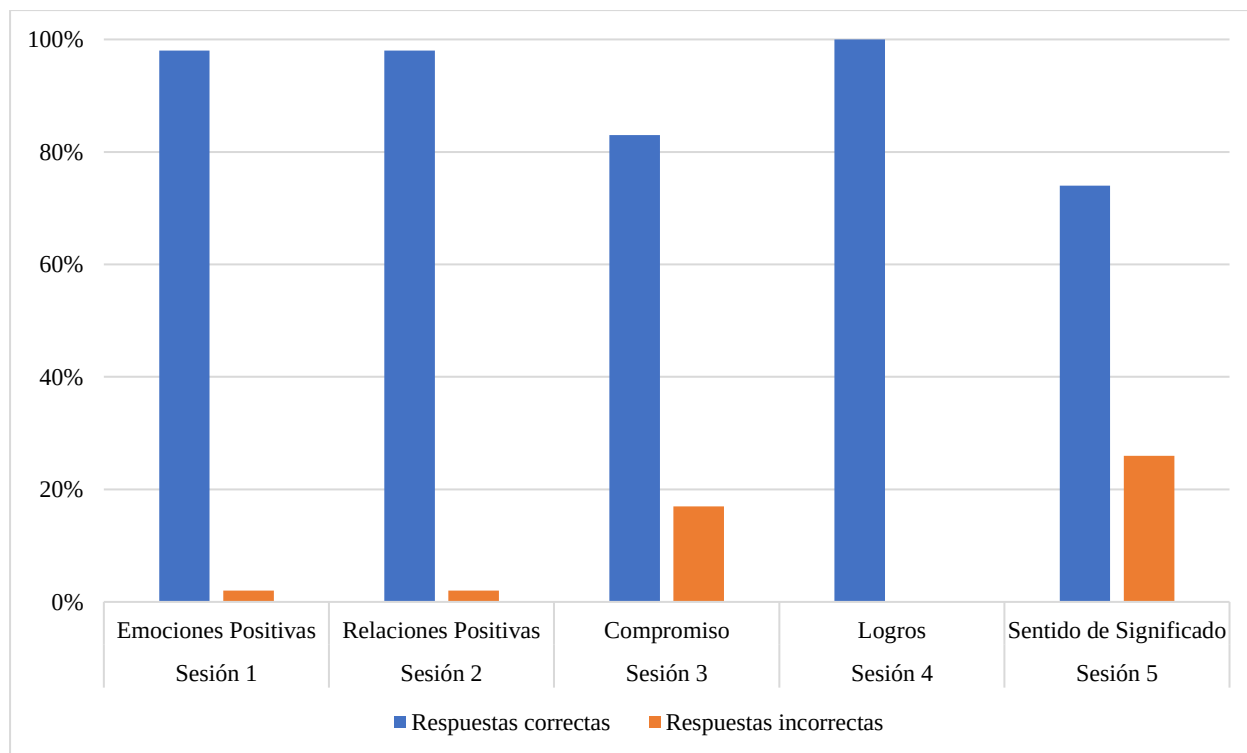
La Figura 2 muestra los porcentajes de respuestas correctas e incorrectas obtenidos en los cuestionarios de evaluación formativa aplicados al cierre de cada sesión del programa. Los resultados permiten observar diferencias en los niveles de comprensión de los conceptos trabajados en las distintas dimensiones del modelo PERMA, evidenciándose mayores porcentajes de respuestas correctas en las sesiones relacionadas con emociones positivas, relaciones positivas y logros, y porcentajes relativamente menores en las dimensiones de compromiso y sentido de significado.

Figura 2

Porcentaje de Respuestas Correctas e Incorrectas en los Cuestionarios de Evaluación

Formativa Aplicados en las Sesiones Correspondientes a las Dimensiones del Modelo PERMA

(Sesiones 2 a 6)



Nota. Elaboración propia a partir de los resultados obtenidos en los cuestionarios de evaluación formativa aplicados al cierre de las sesiones 2 a 6 correspondientes a las dimensiones del modelo PERMA.

Resultados de los Mapas Corporales Emocionales

Como parte del componente cualitativo de evaluación del programa, en cada una de las sesiones correspondientes a las dimensiones del modelo PERMA se desarrollaron mapas corporales emocionales. Este recurso permitió registrar las emociones identificadas por las

participantes y las zonas corporales en las que dichas emociones fueron percibidas durante las actividades realizadas en el proceso de intervención.

El análisis de los registros permitió identificar patrones relacionados con las emociones predominantes en cada sesión, la ampliación del lenguaje emocional utilizado por las participantes y la relación entre experiencia emocional y percepción corporal.

Emociones predominantes por sesión. En la sesión correspondiente a **Emociones Positivas** predominaron emociones como la Alegría (6 registros), Tristeza (4), sentirse Interesada (4) y Entusiasmada (3). Además, se registraron emociones como Aceptada, Optimista, Frustrada y con Ira.

En la sesión de **Relaciones Positivas** predominaron emociones como la Felicidad (4), Alegría (3) y sentirse Emocionada (3). También aparecieron emociones como estar Animada, Satisfecha, Nerviosa, con Sorpresa, Valorada, Escuchada, Nostálgica y Agradecida.

En la sesión correspondiente a **Compromiso** predominaron emociones como sentirse Orgullosa (5), con Felicidad (4), Alegría (3) y Sorpresa (3). También se registraron emociones como Optimista, Aceptada, Emocionada, Poderosa, Fortalecida, Perseverante e Importante.

En la sesión de **Logros** predominaron emociones como sentirse Orgullosa (4), con Ansiedad (3), Optimista (2), Inspirada (2), Enfocada (2) y Preocupada (2). También aparecieron emociones como Motivada, Asustada e Impresionada.

Finalmente, en la sesión correspondiente a **Sentido** predominaron emociones como la Alegría (4), Tristeza (4), sentirse Vacía (3), Deprimida (2) y Melancólica (2). También se registraron emociones como estar Inspirada, Optimista, Pacífica, Herida y Sola. Esta fue la sesión con mayor diversidad de emociones asociadas al malestar emocional, aspecto que podría relacionarse con el carácter introspectivo de las actividades desarrolladas durante esta sesión.

Ampliación del Lenguaje Emocional durante el Proceso. Uno de los hallazgos más relevantes identificados en los mapas corporales emocionales fue la ampliación progresiva del lenguaje emocional utilizado por las participantes durante el desarrollo del programa.

En las primeras sesiones predominó el uso de emociones más generales y reconocidas, tales como Alegría, Tristeza, Ira y Ansiedad. Sin embargo, a medida que avanzó la intervención comenzaron a aparecer emociones más específicas y diferenciadas, como Valorada, Escuchada, Poderosa, Fortalecida, Perseverante, Inspirada, Enfocada, Melancólica, Vacía y Aceptada.

Además, se observó una mayor diversidad emocional en las últimas sesiones, particularmente en la dimensión de Sentido, donde las participantes registraron emociones relacionadas tanto con generación de sensaciones agradables como con experiencias de vulnerabilidad emocional y reflexión personal.

Estos hallazgos apuntan a una evolución progresiva en la capacidad de las participantes para identificar, nombrar y diferenciar sus emociones durante el proceso de alfabetización emocional desarrollado en el programa.

Concentración de Emociones por Partes del Cuerpo. El análisis de los mapas corporales evidenció que las emociones se concentraron principalmente en la cabeza, el corazón, el pecho y el estómago, mientras que brazos, manos, piernas y pies presentaron menor frecuencia de registros emocionales.

En la cabeza predominaron emociones como estar Interesada (7 registros), Entusiasmada (4), Optimista (4), con Tristeza (4) y Orgullosa (4). Por su parte, el corazón concentró principalmente emociones como Alegría (9), Felicidad (4), Aceptada (2) y Emocionada (2).

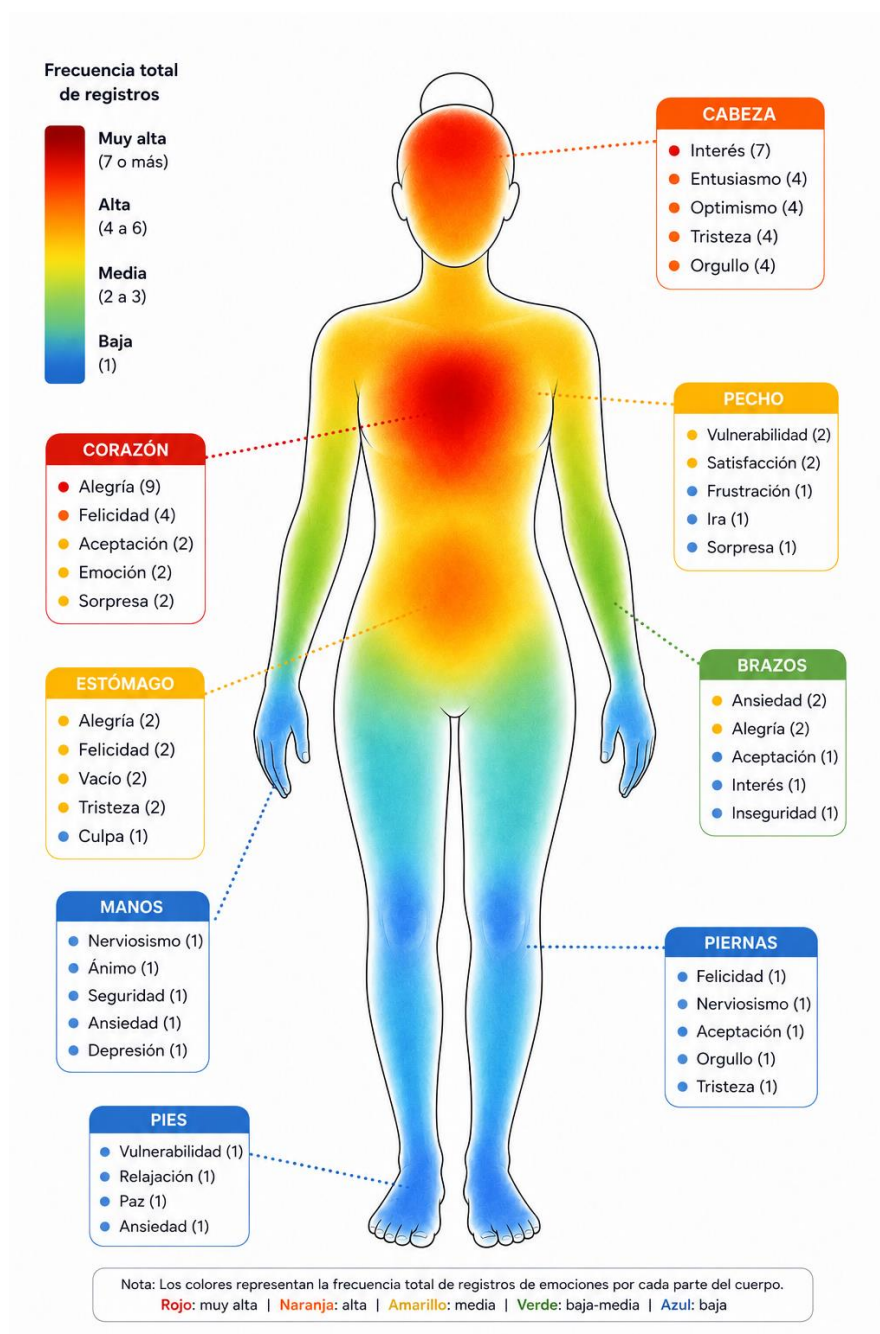
En el pecho se registraron emociones como Vulnerable, Satisfecha, Frustrada, Ira y Sorpresa, mientras que el estómago presentó emociones como Alegría, Felicidad, Vacía, Tristeza y Culpable.

La Figura 3 presenta un mapa corporal integrado construido a partir de las emociones predominantes registradas durante todas las sesiones del programa. La representación gráfica permite visualizar las zonas corporales donde se concentraron con mayor frecuencia las emociones identificadas por las participantes a lo largo del programa, así como las emociones predominantes asociadas a cada parte del cuerpo.

Los resultados muestran la relación entre experiencia emocional y percepción corporal, mostrando que las participantes lograron identificar y localizar corporalmente diferentes estados emocionales a lo largo del proceso de intervención.

Figura 3

Mapa Corporal Integrado de las Emociones Predominantes Registradas durante las Sesiones del Programa Semillas de Amor



Nota. Elaboración propia a partir de los registros obtenidos en los mapas corporales emocionales desarrollados durante las sesiones del programa Semillas de Amor.

En conjunto, los mapas corporales emocionales permitieron recoger evidencias relevantes sobre el proceso de alfabetización emocional desarrollado durante la implementación del programa semillas de amor. Los registros obtenidos muestran una ampliación progresiva del lenguaje emocional, una mayor capacidad para identificar y diferenciar emociones y un fortalecimiento de la relación entre emoción y experiencia corporal.

Igualmente, los resultados evidenciaron que dentro de una misma experiencia las participantes lograron reconocer emociones relacionadas tanto con sensaciones agradables como con malestar emocional. Este hallazgo resulta relevante, ya que muestra una comprensión emocional más amplia, reconociendo que diferentes emociones pueden aparecer al mismo tiempo frente a una misma situación.

En términos generales, los mapas corporales emocionales constituyeron una herramienta pertinente para evidenciar procesos de reconocimiento emocional, identificación corporal de las emociones y ampliación del vocabulario emocional durante el desarrollo de la intervención.

Resultados del Cierre del Programa y Percepción de las Participantes

Como parte del cierre del programa, se desarrolló una sesión grupal orientada a recoger las percepciones, aprendizajes y experiencias significativas construidas por las participantes a lo largo del proceso de alfabetización emocional. La sesión incluyó preguntas abiertas, actividades de escritura breve y espacios de conversación grupal, permitiendo identificar elementos relevantes sobre los aprendizajes adquiridos, las herramientas utilizadas en la vida cotidiana, la percepción del espacio de intervención y las oportunidades de mejora del programa.

Aprendizajes más Significativos Identificados por las Participantes. Uno de los temas que emergió con mayor fuerza durante la sesión de cierre fue el reconocimiento emocional y el aprendizaje relacionado con las emociones. Varias participantes mencionaron como principal

aprendizaje: *conocer las emociones, aprender a expresar emociones y sentimientos, y reconocer que existen diferentes maneras de percibir los sentimientos y las emociones.*

También, aparecieron reflexiones asociadas al reconocimiento personal y la valoración de sí mismas. Algunas participantes expresaron *haber comprendido la importancia de valorarse más, dejar de juzgarse y reconocer aspectos positivos en sí mismas*. Una de las participantes señaló como aprendizaje significativo: *“darme cuenta de que soy muy importante, a pesar de que algunas personas no se den cuenta de esto”*, mientras otra manifestó haber aprendido *“a no juzgarme tanto y a valorarme más”*.

Otro aprendizaje relevante estuvo relacionado con el reconocimiento de fortalezas personales y la percepción que otras personas tienen sobre ellas mismas. Una participante destacó como aspecto importante *“reconocer lo que ven los demás de mí y de mis fortalezas”*, mostrando impacto de las actividades orientadas al reconocimiento mutuo y las fortalezas personales.

Cambios Percibidos y Reconocimiento Emocional en la Vida Cotidiana. Las respuestas de las participantes evidenciaron una mayor capacidad para identificar emociones en su vida diaria. Entre las emociones que mencionaron reconocer con mayor facilidad aparecieron *alegría, tristeza, felicidad, frustración, enojo, entusiasmo y orgullo*.

Resultó especialmente significativo el testimonio de una participante que se describió como una persona *“muy emocional, explosiva y acelerada”*, señalando que el programa le permitió *“mentalizarse, dejar fluir las emociones y evitar que la sobrepasen”*. Este relato evidencia procesos de mayor conciencia emocional y manejo de las emociones en situaciones cotidianas, aun cuando la regulación emocional no hacía parte explícita de los objetivos planteados para este programa de alfabetización emocional.

De igual manera, durante las actividades de escritura relacionadas con emociones identificadas en sí mismas, las participantes utilizaron una diversidad de términos emocionales, incluyendo *felicidad, orgullo, tristeza, frustración, fortaleza, empatía, impotencia, ira, tranquilidad, angustia, perseverancia y motivación*. Este hallazgo es coherente con los resultados observados previamente en los mapas corporales emocionales, donde también se evidenció una ampliación progresiva del lenguaje emocional utilizado por las participantes.

Herramientas y Aprendizajes Aplicados en la Vida Diaria. Uno de los aspectos más relevantes identificados durante la sesión de cierre fue la transferencia de algunas herramientas trabajadas durante el programa a situaciones reales de la vida cotidiana. Las participantes mencionaron especialmente el *uso de ejercicios de respiración, la identificación emocional y la reflexión sobre las relaciones interpersonales*.

Una participante relató una situación de conflicto con su hijo en la que experimentó ira y tristeza, señalando que recordó la técnica de respiración trabajada durante las sesiones, lo cual le permitió calmarse antes de reaccionar. Además, expresó haber comprendido que “*no puede controlarlo todo*”.

Otra participante señaló que aprendió a reconocer sus logros en la vida y a aceptar que existen situaciones que no puede cambiar, afirmando que esto le ayudó a “*soltar el control*”. De igual manera, una participante explicó que utilizó el concepto de *reciprocidad en las relaciones para orientar a su hijo frente a dificultades de pareja, ayudándolo a reflexionar sobre si se sentía valorado dentro de la relación*.

Otro aspecto especialmente significativo fue la apropiación de herramientas emocionales dentro del entorno familiar. Una participante relató que comenzó a utilizar la ruleta de emociones con su hijo y que incluso la ubicó en un lugar visible de la casa para facilitar conversaciones

sobre emociones en la vida diaria. Comentó que: *cuando su hijo llega del colegio expresando alguna situación emocional, ella lo invita a observar la rueda para ayudarlo a identificar y expresar lo que está sintiendo*. Este hecho resulta relevante porque evidencia que algunas herramientas trabajadas durante el programa trascendieron el espacio de las sesiones y comenzaron a incorporarse en dinámicas familiares al interior del hogar.

Percepción del Espacio de Intervención y de la Experiencia en el Programa. Las participantes describieron el programa como un espacio positivo, diferente y emocionalmente significativo. Varias de ellas manifestaron interés en que las sesiones fueran más frecuentes y destacaron el valor del espacio como una oportunidad de renovación frente al entorno laboral cotidiano.

También emergieron percepciones relacionadas con la comodidad emocional y el sentido de construcción colectiva del proceso. Una participante expresó que no cambiaría nada del programa porque fue “*innovador*” y porque se sintió cómoda viendo cómo el proceso se construía desde cero.

En términos generales, no se identificaron actividades rechazadas por las participantes. Por el contrario, algunas señalaron que cada sesión generaba expectativa y curiosidad frente a las actividades que se desarrollarían posteriormente.

Actividades más Significativas. Las actividades más recordadas y valoradas por las participantes fueron la actividad de la red, el trabajo con plastilina, el reconocimiento de fortalezas entre compañeras y el mapa corporal emocional.

La actividad de la red desarrollada durante la sesión de Relaciones Positivas fue una de las experiencias grupales más significativas para las participantes. Esta actividad permitió expresar a otras compañeras aspectos positivos que reconocían en ellas y, al mismo tiempo, recibir

mensajes de reconocimiento y valoración por parte del grupo. Los relatos evidenciaron que este ejercicio favoreció experiencias de validación emocional, reconocimiento mutuo y fortalecimiento de vínculos dentro del espacio grupal.

Además, las participantes resaltaron especialmente las actividades experienciales y aquellas relacionadas con el reconocimiento emocional y corporal. Una participante destacó el valor del ejercicio orientado al reconocimiento de fortalezas por parte de las compañeras, mientras otra señaló como significativa la actividad del mapa corporal para identificar dónde se sienten físicamente las emociones.

La actividad con plastilina desarrollada en la sesión de Sentido también fue recordada como una experiencia importante, especialmente por el componente reflexivo y personal asociado a la construcción del propósito de vida.

Oportunidades de Mejora Identificadas. Aunque la percepción general del programa fue positiva, también emergieron algunas oportunidades de mejora. La principal dificultad identificada estuvo relacionada con la actividad de construcción de metas SMART desarrollada durante la sesión de Logros. Algunas participantes mencionaron que esta actividad generó cierta confusión. Las participantes señalaron que las metas económicas o relacionadas con viajes resultaban más fáciles de concretar, mientras que las metas emocionales o menos tangibles eran más difíciles de aterrizar o definir con claridad. Este tema resulta coherente con los resultados obtenidos en los cuestionarios de evaluación formativa, donde los conceptos más abstractos tendieron a presentar mayores niveles de dificultad de comprensión.

Igualmente, surgieron comentarios relacionados con la posibilidad de involucrar más activamente a las participantes en la preparación de algunas actividades. Una de las participantes señaló que *le habría gustado participar de manera más directa en ciertas dinámicas*, por

ejemplo, llevando elementos desde casa o contribuyendo previamente en la preparación de algunas actividades de integración del grupo. Este aspecto podría representar una oportunidad de fortalecimiento futura orientada a promover una mayor apropiación y participación activa dentro del proceso formativo.

También se sugirió incorporar más actividades y dinámicas grupales activas en futuras versiones del programa.

Para concluir, en conjunto, los resultados del cierre del programa evidenciaron que las participantes lograron reconocer aprendizajes relacionados con identificación emocional, expresión de emociones, valoración personal, fortalecimiento de relaciones interpersonales y reconocimiento de fortalezas propias.

Asimismo, los relatos permitieron identificar procesos de transferencia de herramientas emocionales a la vida cotidiana y al contexto familiar.

La percepción positiva de las sesiones, el valor otorgado a las actividades experienciales y la apropiación progresiva del lenguaje emocional, muestran que el programa constituyó un espacio significativo de aprendizaje, reflexión, escucha y alfabetización emocional para las participantes.

Triangulación de Resultados sobre las Evaluaciones Realizadas durante el Programa

La integración de los resultados obtenidos mediante las diferentes estrategias de evaluación implementadas durante el programa permitió identificar hallazgos convergentes entre el componente cuantitativo y cualitativo de la intervención. La triangulación entre los resultados del PERMA-Profiler, los cuestionarios de evaluación formativa, los mapas corporales emocionales y el ejercicio de cierre del programa, evidenció patrones consistentes relacionados con reconocimiento emocional, ampliación del lenguaje emocional, fortalecimiento de relaciones

interpersonales, valoración personal y apropiación de herramientas emocionales en la vida cotidiana.

Uno de los principales hallazgos en común estuvo relacionado con el reconocimiento e identificación de emociones. Mientras los cuestionarios de evaluación formativa evidenciaron altos niveles de comprensión en las sesiones relacionadas con emociones y relaciones positivas, los mapas corporales emocionales mostraron una ampliación progresiva del lenguaje emocional utilizado por las participantes, pasando de emociones más generales y básicas hacia emociones más específicas y diferenciadas. Este hecho también se reflejó durante el cierre del programa, donde las participantes manifestaron haber aprendido a identificar y expresar emociones con mayor claridad en situaciones de la vida cotidiana.

También, se identificó coherencia entre los resultados asociados a las Relaciones Positivas en las diferentes estrategias de evaluación utilizadas. La dimensión Relaciones Positivas presentó un incremento favorable en el PERMA-Profiler final respecto a la medición inicial, resultado que coincidió con los relatos expresados durante el cierre del programa y con las emociones registradas en los mapas corporales emocionales de esta sesión (felicidad, alegría, emocionada, animada, satisfecha, sorpresa, valorada, escuchada, agradecida). Particularmente, las participantes resaltaron la importancia de las actividades grupales relacionadas con reconocimiento mutuo, validación emocional y apoyo entre compañeras, especialmente la actividad de la red desarrollada durante esta dimensión.

Otro resultado común se observó en relación con el reconocimiento de fortalezas personales y valoración de sí mismas. Durante la sesión de Compromiso y la sesión de Logros predominaron en los mapas corporales emociones como orgullosa, fortalecida, poderosa, motivada e inspirada. Estos resultados mostraron coherencia con los relatos obtenidos durante el

cierre del programa, donde varias participantes expresaron aprendizajes relacionados con valoración personal, reconocimiento de capacidades y confianza en sí mismas. De igual manera, la dimensión Logros presentó el mayor incremento en la medición final del PERMA-Profilier.

La triangulación de resultados también permitió identificar coherencia frente a las dificultades conceptuales observadas durante el proceso. Tanto en los cuestionarios de evaluación formativa como en las reflexiones del cierre del programa, las mayores dificultades estuvieron asociadas a conceptos más abstractos relacionados con conciencia del momento presente, satisfacción vital y propósito de vida.

Otro aspecto relevante identificado de manera consistente entre las diferentes evaluaciones fue la apropiación de herramientas emocionales en la vida cotidiana. Durante el cierre del programa, varias participantes relataron experiencias concretas relacionadas con el uso de ejercicios de respiración, reconocimiento emocional y reflexión sobre relaciones interpersonales en contextos familiares y personales. Estos hallazgos mostraron coherencia con los registros emocionales observados en los mapas corporales y con la disminución de los indicadores de Emociones Negativas y Soledad evidenciada en el PERMA-Profilier final.

En conjunto, la triangulación de resultados permitió identificar correspondencia entre las diferentes estrategias de evaluación implementadas durante el programa, evidenciando hallazgos consistentes relacionados con reconocimiento emocional, ampliación del lenguaje emocional, fortalecimiento de vínculos interpersonales, valoración personal y apropiación progresiva de herramientas asociadas al bienestar en su vida diaria.

Conclusiones

El programa Semillas de Amor permitió desarrollar un espacio educativo y vivencial orientado al fortalecimiento de procesos iniciales de alfabetización emocional en mujeres trabajadoras de servicios generales, aseo y vigilancia, de una sede de la Universidad del Rosario. A partir de la integración de los resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos durante la implementación del programa, fue posible identificar evidencias relacionadas con reconocimiento emocional, ampliación del lenguaje emocional, fortalecimiento de relaciones interpersonales y apropiación de herramientas emocionales aplicables a la vida cotidiana.

Uno de los principales hallazgos del proceso estuvo relacionado con la capacidad progresiva de las participantes para identificar, nombrar y expresar emociones. Tanto en los mapas corporales emocionales como en las reflexiones del cierre del programa se evidenció una ampliación del lenguaje emocional utilizado por las participantes, pasando de emociones más generales hacia emociones más específicas y diferenciadas. Además, los resultados mostraron que las participantes lograron reconocer que distintas emociones pueden coexistir frente a una misma experiencia, aspecto relevante dentro de los procesos de alfabetización emocional.

Otro hecho significativo estuvo relacionado con el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la percepción de apoyo social. La dimensión Relaciones Positivas presentó mejoras en la medición final del PERMA-Profilier y, paralelamente, las participantes destacaron el valor de las actividades grupales asociadas al reconocimiento mutuo, la escucha y la validación emocional. Particularmente, la actividad de la red y los ejercicios relacionados con fortalezas personales evidenciaron el impacto que pueden tener los espacios grupales de reconocimiento y empatía en contextos laborales y personales.

De igual manera, los resultados sugieren que las metodologías experienciales y participativas facilitaron procesos de apropiación emocional muy significativos. Las actividades más recordadas por las participantes estuvieron relacionadas con experiencias prácticas, corporales y reflexivas, como los mapas corporales emocionales, la red grupal, el reconocimiento de fortalezas y las actividades relacionadas con propósito de vida. Esto evidencia la relevancia de promover estrategias educativas centradas en la experiencia, la participación activa y la conexión con la vida cotidiana.

Otro de los hallazgos más relevantes del proceso fue encontrar una transferencia de ciertas herramientas emocionales por parte de las participantes a su contexto familiar y cotidiano. Algunas de ellas relataron haber utilizado ejercicios de respiración, reconocimiento emocional y estrategias de comunicación emocional fuera del espacio de las sesiones, incluso compartiéndolas con sus hijos y familiares. Este aspecto resulta muy significativo, ya que muestra que los aprendizajes desarrollados durante el programa trascendieron el espacio formativo y comenzaron a incorporarse en otras áreas de la vida.

Sin embargo, los resultados también permitieron identificar retos y aspectos susceptibles de fortalecimiento en futuras implementaciones del programa. Las mayores dificultades de comprensión se presentaron con el uso de conceptos más abstractos relacionados con conciencia del momento presente, satisfacción vital y propósito de vida. Esto sugiere la importancia de desarrollar explicaciones más cercanas a la vida cotidiana, utilizando ejemplos concretos, historias y experiencias aplicadas que permitan facilitar la comprensión de estos conceptos en contextos educativos similares.

Esta experiencia también permitió identificar que, en programas de alfabetización emocional dirigidos a este tipo de población, resulta pertinente iniciar el proceso con contenidos más

concretos, cercanos y menos exigentes en términos de abstracción, avanzando progresivamente hacia dimensiones que implican mayores niveles de reflexión personal y elaboración conceptual. En este sentido, aunque el modelo PERMA ofrece una estructura sólida para abordar el bienestar, seguir estrictamente el orden original de sus dimensiones puede generar dificultades de comprensión en algunos contextos. Por ello, se considera importante adaptar pedagógicamente la secuencia de los contenidos de acuerdo con las características y necesidades de la población participante, favoreciendo un tránsito gradual desde experiencias emocionales más cotidianas hacia procesos de reflexión más complejos y abstractos.

Por otro lado, las participantes manifestaron interés en tener una participación más activa dentro de algunas actividades y en incorporar dinámicas grupales y experienciales adicionales en las sesiones de intervención. Estos hechos muestran que es importante continuar fortaleciendo metodologías participativas y de conexión grupal en programas de educación emocional dirigidos a población adulta.

En términos generales, la implementación del programa permitió evidenciar la pertinencia de generar espacios educativos a nivel emocional con poblaciones que históricamente han tenido menor acceso a este tipo de procesos formativos. Más allá de los resultados obtenidos en los instrumentos de evaluación, el programa permitió construir un espacio de escucha, reconocimiento y humanidad dentro de un entorno donde muchas veces las necesidades emocionales de las personas pasan desapercibidas.

Finalmente, esta experiencia permite reconocer el potencial de la alfabetización emocional como una herramienta educativa para favorecer procesos de bienestar, reconocimiento personal y fortalecimiento de relaciones humanas en contextos institucionales y comunitarios.

Valoración Personal

Construir e implementar el programa Semillas de Amor fue una experiencia muy significativa tanto a nivel profesional como personal. Más allá de diseñar sesiones, actividades o aplicar instrumentos de evaluación, este proceso me permitió comprender el valor que tiene crear espacios donde las personas puedan sentirse escuchadas, reconocidas e importantes.

Desde el inicio sentí que este programa debía construirse pensando realmente en las mujeres que iban a participar. Cada actividad, cada material y cada sesión fue diseñada intentando conectarse con sus realidades, sus historias de vida y sus emociones. Siento que eso hizo una gran diferencia en el proceso. Muchas veces ellas me manifestaron que se sentían agradecidas por haber pensado en ellas, especialmente en un entorno donde suelen sentirse invisibilizadas o poco reconocidas. Varias veces me dieron las gracias simplemente por sentirse escuchadas y por tener un espacio que sentían suyo. Eso fue algo muy valioso para mí.

También siento que el programa logró generar algo importante: que ellas entendieran que sus emociones sí importan y que hablar de sentirse o estar bien no debe ser un privilegio de unos pocos. Ver cómo poco a poco empezaban a expresarse más, a reconocer lo que sentían o a compartir experiencias personales, me hizo entender que muchas veces lo que más necesitan las personas es tener un espacio seguro donde puedan hablar sin sentirse juzgadas.

Uno de los aspectos que más me marcó fue darme cuenta de que algunas herramientas trabajadas en las sesiones empezaron a salir del espacio del programa y llegaron a sus vidas familiares o fuera del ámbito laboral. Recuerdo especialmente el caso de una participante que me contó que tenía la rueda de las emociones pegada en un lugar visible de su casa y que cuando su hijo llegaba del colegio a contarle algo que le había pasado, ella lo llevaba a mirar la rueda para ayudarlo a identificar lo que estaba sintiendo. Para mí, ese tipo de situaciones fueron una

evidencia muy poderosa de que el proceso realmente estaba generando impacto más allá de las sesiones de clase y actividades.

También hubo momentos muy simbólicos que me hicieron reflexionar sobre la necesidad de este tipo de espacios. Uno de ellos ocurrió con un hombre del área de servicios generales que organizaba el salón después de cada sesión. Él escuchaba hablar del programa porque tenía cercanía con algunas participantes y un día se acercó a preguntarme cuándo iba a abrir un programa parecido para hombres. Recuerdo mucho que me dijo que quería aprender a enseñarle a su hijo a amar, porque sentía que a él nunca le habían enseñado cómo expresar amor y que hoy le costaba transmitirlo. Esa conversación me hizo pensar que la necesidad de alfabetización emocional y bienestar es mucho más amplia de lo que a veces imaginamos y que puede impactar a cualquier población sin importar la edad.

Al mismo tiempo, esta experiencia también me permitió reconocer de manera muy realista los retos que implica desarrollar un programa de este tipo. Uno de los más grandes fue mantener a las participantes motivadas y conectadas durante todo el proceso. Muchas de ellas tienen jornadas laborales exigentes, responsabilidades familiares y cambios constantes de horario. Aun así, en varias ocasiones algunas llegaban antes de su turno o se quedaban después de terminar su jornada para poder asistir a las sesiones. Eso me hizo entender que realmente valoraban el espacio.

Otro reto importante fue sostener sesiones de aproximadamente dos horas manteniendo la atención y el interés del grupo. Siento que aquí las metodologías experienciales ayudaron muchísimo. Las actividades prácticas, las conversaciones grupales, los ejercicios corporales y las dinámicas participativas hicieron que las sesiones fueran más cercanas y menos teóricas. Creo que eso fue clave para mantener el vínculo con el proceso.

También debo reconocer que desarrollar todo el programa sola fue un reto grande. Buscar espacios, organizar materiales, preparar contenidos, coordinar actividades, implementar las sesiones y realizar el análisis posterior implicó una carga importante tanto física como emocional. Esta experiencia me permitió entender que este tipo de procesos podrían fortalecerse mucho más si se desarrollan de manera colaborativa o con equipos de apoyo.

En cuanto a los alcances del programa, sí considero que se lograron procesos iniciales de alfabetización emocional. Los resultados mostraron que las participantes ampliaron su vocabulario emocional, aprendieron a identificar mejor algunas emociones y comenzaron a relacionar lo que sienten con situaciones concretas de su vida cotidiana. También observo que hubo avances importantes en reconocimiento personal, valoración de fortalezas y reflexión sobre relaciones interpersonales. Sin embargo, también entendí que este tipo de procesos requieren más tiempo si se quieren generar cambios más profundos y sostenidos. Con más sesiones o con procesos de acompañamiento posteriores probablemente podrían trabajarse de manera más profunda aspectos relacionados con regulación emocional, bienestar, relaciones personales o comprensión emocional más profunda.

Si volviera a vivir esta experiencia, mantendría la esencia cercana, humana y experiencial con la que fue construido el programa. Definitivamente conservaría actividades como los mapas corporales emocionales, la red de reconocimiento, el trabajo con fortalezas y los espacios grupales de conversación, porque fueron las experiencias que más conectaron emocionalmente con las participantes.

También involucraría más a las participantes en el apoyo para algunas actividades, permitiendo que trajeran elementos desde sus casas o participaran más activamente en ciertas

dinámicas. Siento que eso podría fortalecer aún más el sentido de pertenencia y apropiación del proceso.

Finalmente, este proyecto me permitió reafirmar algo que hoy considero fundamental y es que muchas veces las personas no necesitan espacios perfectos, sino espacios humanos. Espacios donde puedan sentirse vistas, escuchadas, valoradas y acompañadas emocionalmente. Y creo que, en muchos momentos, Semillas de Amor logró convertirse precisamente en eso.

Referencias

Bisquerra, 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, R. (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

Cabrera, V., & Donaldson, S. I. (2024). PERMA to PERMA+4 building blocks of well-being: A systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*, 19(3), 510-529. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2208099>

Cárdenas González, G., Escalante Cárdenas, A., & Gómez Durango, G. L. (2024). *Revisión documental sobre el estrés laboral en trabajadoras domésticas en Colombia (Trabajo de grado de especialización, Corporación Universitaria Minuto de Dios)*. Repositorio Institucional UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/items/08c96513-c5da-41e0-9f50-d5386dc674a0/full>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2025). *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2024–2025*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/encuesta-nacional-del-uso-del-tiempo-enut>

Donaldson, S. I., Donaldson, S. I., McQuaid, M., & Kern, M. L. (2023). The PERMA+4 short scale: A cross-cultural empirical validation using item response theory. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 555–569. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00110-9>

Donaldson, S. I., & Villalobos, J. (2024). Positive mindset: PsyCap's roles in PERMA+4 and positive organizational psychology, behavior, and scholarship 2.0. *Organizational Dynamics*, 53, 101084. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2024.101084>

Escuela Nacional Sindical (ENS). (2022). *Pasando trabajos: Las condiciones de trabajo de las mujeres en Colombia*. <https://ail.ens.org.co/informe-especial/pasando-trabajos-las-condiciones-de-trabajo-de-las-mujeres-en-colombia/>

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

Institute of Medicine. (2004). *Health literacy: A prescription to end confusion*. National Academies Press.

Martín-Díaz, M. D., & Fernández-Abascal, E. G. (2024). Multidimensional measure of well-being: Translation, factor structure, measurement invariance, reliability and validity of the PERMA-Profiler in Spain. *Applied Research in Quality of Life*, 19(5), 2503–2538. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10342-9>

Muñoz Peña, C., & Torres Acosta, S. J. (2024). *Impacto del estrés laboral y síndrome de burnout en trabajadoras domésticas y servicios generales en Pereira y Yopal en Colombia*

(Trabajo de grado de especialización, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Repositorio Institucional UNIMINUTO.

<https://repository.uniminuto.edu/items/29895944-3927-4264-8759-796c30d14196/full>

Oades, L. G., Ozturk, C., Hou, H., & Slemp, G. R. (2020). Wellbeing literacy: A language-use capability relevant to wellbeing outcomes of positive psychology intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 696-700. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789711>

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2023). *Radiografía del cuidado comunitario en Colombia: OIT advierte sobre la feminización del trabajo de cuidado*. <https://www.ilo.org/es/resource/news/radiografia-del-cuidado-comunitario-en-colombia-oit-advierte-sobre-la>

ONU Mujeres. (2020). *Cuidado no remunerado: La igualdad de género inicia en el hogar*. <https://colombia.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Colombia/Documentos/Publicaciones/2020/01/Cuidado%20no%20remunerado.pdf>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Yale University Press.

Anexos

Anexo 1. Formato de Consentimiento Informado

Programa de Educación Emocional Semillas de Amor

Este documento de consentimiento informado está dirigido a mujeres que se desempeñan en labores de servicios generales en la Universidad del Rosario. Por favor, lea cuidadosamente la información que a continuación se describe sobre el programa en mención. Si lo desea, puede hacer todas las preguntas que considere necesarias antes de decidir su participación.

Una vez haya comprendido la información, se le preguntará si desea participar. En caso afirmativo, deberá firmar este documento. En caso negativo, su información no será tomada en cuenta. Su participación es completamente voluntaria y puede retirarse del programa en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia laboral o personal.

Información de Contacto

Si en algún momento desea obtener información adicional sobre el programa, puede contactar a:

Líder del programa: Laura Pinilla

Cargo: Estudiante de Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar

Institución: Universidad del Rosario

Correo electrónico: laurac.pinilla@urosario.edu.co

Descripción General del Programa

El proyecto Semillas de Amor es un programa de educación emocional dirigido a mujeres que trabajan en el área de servicios generales. Su propósito es ofrecer un espacio educativo, seguro y respetuoso para conversar, aprender y reflexionar sobre los sentimientos, las emociones, el bienestar y el cuidado personal en la vida cotidiana.

Objetivo del Programa

El programa es una intervención educativa en la que a través de un conjunto de actividades se brindan herramientas sencillas para comprender los sentimientos, las emociones, reconocer recursos personales y fortalecer el bienestar.

Invitación a Participar

Quiero invitarla a participar en este programa porque:

- Este programa está dirigido específicamente a mujeres que se desempeñan en labores de servicios generales (aseo y vigilancia) en la Universidad del Rosario.

- Usted desempeña actualmente este tipo de labores en la Universidad.
- Cuenta con vinculación laboral vigente.
- Se inscribió y manifestó interés y disponibilidad para participar de manera voluntaria.

¿Cómo Será su Participación en el Programa?

Si usted decide participar desarrollará diferentes actividades que requieren:

- Asistir a sesiones grupales presenciales, en días y horarios previamente acordados con la institución.
- Participar en actividades educativas, reflexivas y prácticas relacionadas con sentimientos, emociones y bienestar.
- Responder algunos cuestionarios y ejercicios sencillos antes, durante y después del programa, relacionados con las emociones y el bienestar.

Por favor marque si además acepta o no participar en:

Actividad	Acepto	No acepto
Toma de fotografías grupales (sin identificación personal)		
Grabación de videos generales del proceso (sin relatos personales)		
Uso de imágenes del proceso con fines académicos o institucionales		
Uso de fotografías del proceso para divulgación en redes sociales institucionales o del programa (sin identificación personal)		
Realización de testimonios anónimos o con identificación (escritos o a través de videos) con fines académicos para respaldo del programa		

Las fotografías o videos no buscarán mostrar experiencias personales ni información sensible, ni relatar vivencias individuales. En caso de autorizar su uso para divulgación, las imágenes se emplearán únicamente para mostrar de manera general el desarrollo del programa (por ejemplo, fotografías grupales de cierre, del proceso de intervención, de avance del programa), sin asociar nombres, cargos, testimonios personales o información que permita la identificación directa de las participantes.

Beneficios de Participar

Si usted decide participar en este programa recibirá los siguientes beneficios:

- Acceder a un espacio educativo/formativo para aprender sobre sentimientos, emociones y bienestar.
- Compartir experiencias en un ambiente respetuoso y de cuidado.
- Conocer y aplicar herramientas sencillas para el autocuidado emocional.

Beneficios colectivos:

- Contribuir al desarrollo de programas educativos de bienestar para trabajadoras de servicios generales.
- Aportar información que permita mejorar futuras iniciativas de educación emocional para la población general.

Riesgos de Participar

El programa no implica riesgos físicos ni psicológicos. Sin embargo, durante algunas actividades pueden surgir reflexiones personales que generen incomodidad o sensibilidad. Si en algún momento usted se siente incómoda, podrá:

- Decidir no participar en una actividad específica.
- Retirarse temporal o definitivamente del programa, si así lo considera.
- Solicitar acompañamiento o apoyo emocional adicional.

Este acompañamiento podrá ser brindado por UR Te Cuida de Corazón, comunicándose a la línea 305 717 1515, disponible las 24 horas del día, todos los días de la semana. A través de este canal se ofrece un espacio de escucha directa y, de ser necesario, se orienta o remite a los servicios y canales pertinentes.

Si después de recibir este apoyo lo considera necesario, usted podrá acudir a su EPS para solicitar atención psicológica.

Costos y Compensaciones Económicas

Su participación en el programa es gratuita. No recibirá compensaciones económicas, laborales o académicas por participar.

Manejo de los Datos Personales y de Investigación

La información recolectada durante las actividades que se desarrollan en el programa será tratada con estricta confidencialidad. Esto significa que:

- No se utilizarán sus nombres ni datos que permitan identificarla.
- Los datos serán utilizados únicamente con fines académicos y educativos.

- La información será almacenada de forma segura por la líder del programa.
- Solo la líder del programa tendrá acceso a los datos.
- Los datos serán conservados durante el tiempo necesario para el desarrollo del programa académico y luego serán eliminados todos aquellos que pudieran permitir su identificación.

El manejo de la información se realizará conforme a la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales.

Divulgación de Resultados

Los resultados del programa serán utilizados en:

- Trabajos académicos.
- Informes institucionales de la Universidad del Rosario.
- Publicaciones educativas.
- Estrategias de divulgación institucional o del programa, incluyendo redes sociales, cuando exista autorización expresa de las participantes.

En todos los casos, la información será presentada de manera general y anónima, sin identificar a ninguna participante.

Participación Voluntaria

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse del programa en cualquier momento, sin necesidad de dar explicaciones y sin que esto afecte su relación laboral o institucional. En caso de retiro, la información que usted haya proporcionado a ese momento se eliminará si así lo solicita.

Aceptación a Participar

Declaro que he leído o se me ha leído este consentimiento informado, que he comprendido su contenido y he podido hacer preguntas, las cuales han sido aclaradas. Acepto participar voluntariamente en el programa Semillas de Amor y entiendo que puedo retirarme en cualquier momento.

Espacio para Firmas

Participante

Firma: _____

Nombre: _____

Tipo de documento: CC ☐ Otro ☐ ¿Cuál? _____

Número de documento: _____

Teléfono de contacto: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Líder del Programa

Como líder del programa Semillas de Amor, me comprometo a respetar la confidencialidad de la información, proteger los datos personales y garantizar el carácter voluntario de la participación, de acuerdo con la Resolución 8430 de 1993 y la Ley 1581 de 2012.

Firma: _____

Nombre: Laura Pinilla

Fecha: ____ / ____ / ____

Anexo 2. Cuestionario PERMA-Profilier Versión Española (España) (Spain)

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

Versión española, traducida y adaptada por María Dolores Martín-Díaz y Enrique G. Fernández-Abascal, Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

Publicada en el siguiente artículo: Martín-Díaz, M. D., & Fernández-Abascal, E. G. (2024). Multidimensional Measure of Well-Being, Translation, Factor Structure, Measurement Invariance, Reliability and Validity of the PERMA-Profilier in Spain. *Applied Research in Quality of Life*, 19(5), 2503-2538. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10342-9>

PERMA-Profilier: Versión Española		
#	Pregunta	Etiqueta
1	En general, ¿en qué medida lleva usted una vida con propósito y significado? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	M1
2	¿Con qué frecuencia siente que está avanzando hacia el logro de sus metas? 0 = Nunca 10 = Siempre	A1

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	¿Con qué frecuencia se siente usted absorbido/a en lo que está haciendo? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											E1
4	En general, ¿cómo diría usted que es su salud? 0 = Horrible 10 = Excelente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											H1
5	En general, ¿con qué frecuencia se siente alegre? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											P1
6	¿En qué medida recibe usted ayuda y apoyo de otras personas cuando lo necesita? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											R1
7	En general, ¿con qué frecuencia se siente ansioso/a? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											N1
8	¿Con qué frecuencia alcanza metas importantes que se ha propuesto para sí mismo/a? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10											A2
9	En general, ¿en qué medida siente que lo que hace en su vida es valioso y merece la pena?											M2

	0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10	En general, ¿con qué frecuencia se siente positivo/a? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	P2
11	En general, ¿en qué medida se siente usted entusiasmado/a e interesado/a en las cosas? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	E2
12	¿Cómo de solo/a se siente en su vida diaria?	Lon

	0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13	¿Cómo de satisfecho/a está usted con su salud física actual? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	H2
14	En general, ¿con qué frecuencia se siente enfadado/a? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	N2
15	¿En qué medida se siente usted querido/a? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	R2
16	¿Con qué frecuencia se siente usted capacitado para manejar sus responsabilidades? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	A3
17	En general, ¿hasta qué punto siente usted que su vida tiene un sentido y una dirección determinada? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	M3
18	En comparación con otros de su misma edad y sexo ¿Cómo es su salud? 0 = Horrible 10 = Excelente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	H3
19	¿Cómo de satisfecho/a está usted con sus relaciones personales? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	R3
20	En general, ¿con qué frecuencia se siente triste? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	N3
21	¿Con qué frecuencia se le pasa el tiempo muy rápido cuando está haciendo algo que disfruta? 0 = Nunca 10 = Siempre 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	E3

22	En general, ¿en qué medida se siente usted satisfecho/a? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	P3
23	Considerando todas las cosas en conjunto, ¿cómo de feliz diría usted que es? 0 = Nada 10 = Completamente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hap
Presentación de las preguntas: Las preguntas deben presentarse en el orden indicado. Las preguntas deben presentarse con botones radiales, una alternativa es la escala deslizante. Las preguntas están en una escala de 11 puntos que va de 0 a 10, con la etiqueta o descripción de las respuestas en los puntos finales o extremos.		
Puntuación: Las puntuaciones se calculan obteniendo el valor promedio (media aritmética) de los elementos (preguntas) que comprenden cada factor: P (Positive Emotion) (Emociones Positivas) = media (P1,P2,P3) ó media preguntas (5, 10, 22) E (Engagement) (Compromiso) = media (E1,E2,E3) ó media preguntas (3, 11, 21) R (Relationships, Positive Relationships) (Relaciones Interpersonales Positivas) = media (R1,R2,R3) ó media preguntas (6, 15, 19) M (Meaning/Purpose in Life) (Significado/Propósito en la Vida) = media (M1,M2,M3) ó media preguntas (1, 9, 17) A (Accomplishment) (Logros) = media (A1,A2,A3) ó media preguntas (2, 8, 16) Overall Well-being (PERMA) (Global Bienestar PERMA) = media (P1,P2,P3,E1,E2,E3, R1,R2,R3, M1,M2,M3, A1,A2,A3,Hap) ó media preguntas (1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23) N (Negative Emotion) (Emociones Negativas) = media (N1,N2,N3) ó media preguntas (7, 14, 20) Health (Physical Health) (Salud Física Autopercebida) = media (H1,H2,H3) ó media preguntas (4, 13, 18) Hap (Happiness) (Felicidad) = Hap ó pregunta 23 Lon (Loneliness) (Soledad) = Lon ó pregunta 12		

Anexo 3. Cuestionarios de Cierre por Sesión

Sesión 2. Emociones Positivas

Seleccione una sola respuesta en cada pregunta.

1. Una emoción es:

- a) Algo que solo pasa en la mente.
- b) Una reacción que se siente en el cuerpo cuando pasa alguna situación.
- c) Algo que solo sienten algunas personas.

Respuesta correcta: b

2. ¿Para qué sirven las emociones?

- a) Para hacer la vida más difícil.
- b) Para avisarnos algo importante y ayudarnos a reaccionar.

- c) Para que las escondamos.

Respuesta correcta: b

3. La diferencia entre emoción y sentimiento radica en:

- a) Realmente no son diferentes, significan lo mismo.
- b) El sentimiento aparece primero y luego la emoción.
- c) La emoción es rápida y el sentimiento perdura en el tiempo.

Respuesta correcta: c

4. Las emociones se pueden clasificar como:

- a) Positivas y negativas (agradables y desagradables).
- b) Feas y bonitas.
- c) Correctas o incorrectas.

Respuesta correcta: a

5. Las emociones en nuestra vida:

- a) Solo aparecen en momentos muy importantes.
- b) Aparecen todos los días en cualquier momento y situación.
- c) Solo aparecen cuando hay problemas.

Respuesta correcta: b

Sesión 3. Relaciones Positivas

Seleccione una sola respuesta en cada pregunta.

1. Una función del apoyo social es:

- a) Brindar ayuda cuando alguien la necesita.
- b) Evitar que otros sientan emociones difíciles.
- c) Solucionar todos los conflictos familiares.

Respuesta correcta: a

2. El apoyo emocional se refiere a:

- a) Dar dinero cuando alguien lo necesita.
- b) Dar consejos para resolver un problema.

- c) Escuchar y comprender a otra persona.

Respuesta correcta: c

3. La empatía consiste en:

- a) Comprender lo que otra persona siente sin juzgarla.
- b) Sentir exactamente lo mismo que la otra persona.
- c) Justificar cualquier comportamiento del otro.

Respuesta correcta: a

4. La compasión se diferencia de la empatía porque la persona que la siente:

- a) Se mantiene distante del problema.
- b) Busca acompañar o ayudar al otro.
- c) Se centra en entender la situación.

Respuesta correcta: b

5. Una estrategia para fortalecer relaciones positivas es:

- a) Evitar expresar emociones en público.
- b) Mantener distancia para prevenir conflictos.
- c) Crear amistades con personas conocidas.

Respuesta correcta: c

Sesión 4. Compromiso

Seleccione una sola respuesta en cada pregunta.

1. ¿Qué son las fortalezas de carácter?

- a) Cualidades positivas que influyen en la forma en que una persona piensa, siente y actúa.
- b) Habilidades que se adquieren exclusivamente mediante estudios o formación profesional.
- c) Capacidades físicas y psicológicas que permiten realizar mejor las actividades diarias.

Respuesta correcta: a

2. ¿Cuál de las siguientes situaciones corresponde a un ejemplo de la vida cotidiana que ayuda a desarrollar el compromiso?

- a) Desarrollar una rutina diaria sin prestar atención en las actividades que se están haciendo.
- b) Participar en actividades que resultan agradables y en las que se pierde la noción del tiempo.
- c) Evitar la dedicación de tiempo a intereses personales o a proteger espacios de descanso.

Respuesta correcta: b

3. Cuando una persona presta atención al momento presente, generalmente:

- a) Realiza actividades de manera automática sin notar lo que piensa o siente.
- b) Realiza actividades pensando únicamente en terminarlo rápidamente.
- c) Realiza actividades prestando atención a lo que piensa, siente y hace.

Respuesta correcta: c

4. Durante el ejercicio de respiración consciente, ¿qué es lo que se invita a hacer principalmente?

- a) Cambiar el ritmo natural de la respiración con el fin de hacerlo más profundo.
- b) Controlar los pensamientos para evitar que aparezcan durante el ejercicio.
- c) Prestar atención a la respiración observando cómo entra y sale el aire del cuerpo.

Respuesta correcta: c

Sesión 5. Logros

Seleccione una sola respuesta en cada pregunta.

1. Según lo trabajado en la sesión, ¿qué es un logro en la vida?

- a) Algo que una persona alcanza con esfuerzo, perseverancia, motivación.
- b) Algo que solo ocurre cuando una persona gana un importante premio.
- c) Algo que depende únicamente de la suerte que una persona tenga en la vida.

Respuesta correcta: a

2. ¿Por qué es importante la motivación para alcanzar los logros?

- a) Porque permite lograr resultados sin hacer esfuerzo.
- b) Porque ayuda a mantener el esfuerzo y seguir adelante.
- c) Porque disminuye el estrés de resolver los problemas.

Respuesta correcta: b

3. Según lo explicado en la sesión, una meta clara debe ser:

- a) Específica, posible de lograr y con tiempo definido.
- b) Grande, muy difícil de lograr y sin tiempo definido.
- c) Alcanzable pero independiente del tiempo requerido.

Respuesta correcta: a

4. Reconocer los logros en la vida puede generar emociones como:

- a) Miedo, tristeza, preocupación constante.
- b) Orgullo, alegría, satisfacción personal.
- c) Enojo, culpa, sensación de fracaso.

Respuesta correcta: b

5. ¿Para qué se realizó la actividad el muro de los logros?

- a) Para comparar los logros entre todas las participantes.
- b) Para evaluar quién del grupo tiene más logros en su vida.
- c) Para reconocer los logros presentes en la vida de todas.

Respuesta correcta: c

Sesión 6. Sentido

Seleccione una sola respuesta en cada pregunta.

1. ¿Qué significa la satisfacción vital?

- a) Observar la vida en general y sentir qué tan satisfecho se está con ella.
- b) Sentir que la vida es buena cuando todo sale como uno espera que salga.
- c) Tener una vida tranquila en la que no hay problemas ni dificultades.

Respuesta correcta: a

2. ¿Qué son los valores personales?

- a) Cosas que aprendemos de otros y que tratamos de seguir siempre.
- b) Aquello que es importante para nosotros y que guía lo que hacemos.
- c) Actividades que nos gustan que generalmente hacemos con frecuencia.

Respuesta correcta: b

3. El propósito de vida está relacionado con:

- a) Hacer cosas que nos gustan y que nos hacen sentir bien cada día.
- b) Tener metas claras que nos permitan lograr estabilidad en la vida.
- c) Lo que da sentido a la vida, guiado por valores y aportando a otros.

Respuesta correcta: c

4. En la actividad con plastilina, la figura representaba:

- a) Algo que quiero lograr más adelante en mi vida personal.
- b) Una actividad que disfruto y que hago con frecuencia.
- c) Algo que le da sentido a mi vida según lo que valoro.

Respuesta correcta: c

5. ¿Cuál de las siguientes opciones ayuda a desarrollar el propósito de vida?

- a) Realizar actividades solo para distraerse y sentirse bien en el momento.
- b) Participar en causas, probar cosas nuevas y compartir tiempo de calidad.
- c) Enfocarse únicamente en cumplir metas personales a corto y largo plazo.

Respuesta correcta: b

Anexo 4. Cuestionario Preguntas Orientadoras Cierre del Programa

- 1. Pregunta 1:** Escriban en sus hojas una frase (de uno o dos renglones) donde expresen lo más importante que aprendieron en este programa.
- 2. Pregunta 2:** ¿Cuáles son las emociones que hoy en día reconocen con mayor facilidad en su vida diaria?
- 3. Pregunta 3:** ¿Qué aprendizajes se llevan sobre las relaciones con otras personas?

4. **Pregunta 4:** Escriban en la hoja por lo menos tres emociones que hoy identifiquen más en ustedes mismas.
5. **Pregunta 5:** Cuéntenme una forma en que lo que vieron en el curso lo puedan aplicar en su vida diaria.
6. **Pregunta 6:** ¿De todas las actividades que realizamos, recuerdan alguna con la que no se hayan conectado o que no les haya gustado?
7. **Pregunta 7:** Si volvieran a hacer este programa, ¿qué le cambiarían o qué le colocarían?
8. **Pregunta 8:** Escriban en la hoja dos fortalezas que hayan descubierto en ustedes mismas durante este programa.
9. **Pregunta 9:** ¿Qué actividades del programa resaltan como las mejores?

Anexo 5. Diseño Detallado de cada Sesión de Intervención Presencial

Sesión 1. Bienvenida y punto de partida

Nombre: Bienvenida y punto de partida.

Objetivo: Presentar el programa Semillas de Amor, establecer acuerdos básicos de participación, firmar los consentimientos informados y aplicar el PERMA-Profilier (versión en español) como línea base cuantitativa del bienestar, en coherencia con el carácter educativo y no clínico de la intervención.

Materiales

- Copias impresas del PERMA-Profilier (versión en español), una por participante.
- Copias impresas del consentimiento informado, una por participante.
- Lápices, lapiceros, borradores y marcadores.
- Lista de asistencia.
- Diapositivas con el propósito del programa, estructura general de las sesiones, acuerdos básicos de participación.
- Carpeta para guardar los cuestionarios y los consentimientos diligenciados.

Descripción de la sesión (1 hora)

Bienvenida (10 minutos)

La facilitadora da la bienvenida al grupo y agradece la asistencia de las participantes. Explica, en un lenguaje sencillo, que se trata de un programa educativo orientado a aprender sobre sentimientos, emociones y bienestar en la vida cotidiana, aclarando que no es un espacio terapéutico ni clínico y que cada persona decide libremente qué desea compartir. Asimismo, se

enfatisa que el propósito del encuentro es aprender juntas a partir de la experiencia diaria. Finalmente, se abre un espacio para que cada participante se presente y comparta qué la motiva a estar allí.

Presentación del programa (5 minutos)

La facilitadora explica que el programa tiene una duración total de siete sesiones: una sesión inicial y una sesión de cierre, con una duración de una hora cada una, y cinco sesiones centrales de dos horas. Estas sesiones de mayor duración están destinadas al trabajo de las dimensiones del modelo PERMA, con el propósito de desarrollar el proceso de alfabetización emocional.

Presentación y firma de los consentimientos informados de participación (10 minutos)

La facilitadora entrega el consentimiento informado a cada participante y realiza una lectura grupal del documento con el fin de facilitar su comprensión. Posteriormente, resuelve las dudas que surgen y se procede a la firma por parte de las participantes.

Acuerdos de participación (5 minutos)

- La facilitadora propone algunos acuerdos base como respeto y escucha sin juzgar, confidencialidad (lo que se comparte aquí se cuida), participación voluntaria, puntualidad y cuidado del tiempo.
- Se pregunta al grupo si desean ajustar o añadir algún acuerdo. Se dejan en una cartelera o diapositiva para tenerlos presentes en cada sesión.

Presentación y aplicación del PERMA-Profiler (20 minutos)

La facilitadora explica que el PERMA-Profiler es un cuestionario breve que permite conocer cómo se encuentran actualmente las participantes en relación con su bienestar. Aclara que no se trata de un examen, que no existen respuestas correctas o incorrectas y que el instrumento no tiene fines diagnósticos. Posteriormente, brinda instrucciones claras para su diligenciamiento, indicando que se debe responderse con calma, marcando una sola opción por pregunta y consultando en caso de que alguna palabra no se comprenda.

Se entrega el cuestionario a cada participante y la facilitadora acompaña el proceso de manera discreta, aclarando vocabulario cuando es necesario, sin orientar las respuestas. Una vez finalizado el diligenciamiento, se recogen los formularios y se guardan en una carpeta destinada para tal fin.

Cierre (10 minutos)

Al finalizar la sesión, la facilitadora agradece la participación de las asistentes e informa la fecha y el tema del próximo encuentro. Asimismo, solicita autorización para la creación del grupo de WhatsApp, aclarando que su uso será principalmente educativo y también comunicativo, ya que permitirá compartir mensajes breves de refuerzo y notificar oportunamente cualquier información relevante, cambio o novedad durante el proceso. Se precisa que no existirá

obligación de responder a los mensajes. Finalmente, se invita a cada participante a expresar, en una palabra o frase corta, cómo se retira ese día de la sesión, con el propósito de recoger una impresión general del encuentro.

Sesión 2. Emociones Positivas

Nombre: Reconociendo mis emociones y entendiendo para qué sirven.

Objetivo: Conocer la función, el tipo y la presencia de las emociones en la vida cotidiana. Conocer la diferencia entre sentimiento y emoción.

Materiales

- Rueda de las emociones impresa (una por participante).
- Fotografías impresas (escenas cotidianas cercanas a la realidad de las participantes). Una página con diferentes fotografías para cada participante.
- Post-it de color amarillo correspondiente a la dimensión Emociones Positivas (P).
- Silueta del mapa corporal (una por participante).
- Marcadores, lapiceros, lápices, borradores y cinta.
- Encuesta impresa para cierre de la sesión (una por participante).

Descripción de la sesión (2 horas)

Apertura y activación corporal (10 minutos)

La facilitadora inicia con preguntas sencillas como: Han notado ¿Qué pasa en el cuerpo cuando uno se alegra? ¿Qué pasa en el cuerpo cuando uno se enoja?

Se escuchan respuestas breves.

Mensaje de transición: Eso que sentimos en el cuerpo se llama emoción. Hoy vamos a entender qué son y para qué sirven.

¿Qué es una emoción y para qué sirve? (20 minutos)

Explicación en lenguaje sencillo. Una emoción es una reacción que aparece en el cuerpo cuando pasa algo, nos prepara para actuar, todas las emociones cumplen una función.

Se dan ejemplos claros y sencillos con las emociones básicas. ¿Para qué nos sirve el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, el asco? Se refuerza que no existen emociones buenas ni malas.

Se enseña un video ilustrativo sobre las emociones y su función y se abre un espacio para que de manera voluntaria una o dos participantes que deseen, compartan situaciones donde hayan experimentado algunas de las emociones vistas.

Diferencia entre emoción y sentimiento (20 minutos)

Explicación sencilla: Las emociones como acabamos de ver son reacciones rápidas del cuerpo. Los sentimientos ocurren cuando eso que sentimos a partir de una emoción perdura en el tiempo.

Se enseña un video ilustrativo sobre la diferencia entre las emociones y los sentimientos.

Se exponen dos ejemplos de la vida cotidiana que ilustren una situación que generó una emoción, la cual creó recordación y se convirtió en un sentimiento.

Rueda de las emociones (20 minutos)

Se presenta la rueda de las emociones. La facilitadora explica que en ella aparecen diferentes nombres de emociones y que la rueda no divide emociones en correctas o incorrectas, sino que ayuda a identificarlas y nombrarlas con mayor precisión.

Se expone que en el centro se encuentran las emociones básicas como alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa. A partir de estas emociones centrales se derivan otras más específicas. Por ejemplo:

- De la tristeza pueden derivarse emociones como sentirse solo, desanimado o aburrido.
- De la alegría pueden derivarse emociones como sentirse orgulloso, optimista o aceptado.

Se explica que esta herramienta permite ampliar el lenguaje emocional y pasar de expresiones generales como “me siento mal” a descripciones más precisas como “me siento frustrada” o “me siento decepcionada” o “me siento agradecida”.

Posteriormente, se invita a las participantes a observar la rueda y a identificar cuál palabra se parece más a lo que sienten en ese momento. A partir de esta exploración, se reconoce de manera general el estado emocional predominante en el grupo.

Actividad: Detectives de emociones en situaciones de la vida cotidiana (40 minutos)

La facilitadora presenta fotografías que reflejan escenas cercanas a la realidad cotidiana y que generen emociones positivas y negativas (agradables y desagradables). Por ejemplo, una mamá ayudando a su hijo con tareas; una compañera ayudando a otra en el trabajo; personas aglomeradas usando transporte público; llegar cansada a casa y seguir con responsabilidades; una mujer descansando al final del día; una mujer escuchando música y sonriendo; una mujer teniendo una discusión con otra persona; una mujer recibiendo un gracias.

Para cada imagen se pregunta: ¿Qué emoción les genera? ¿Identifican una parte del cuerpo donde la sientan? La facilitadora guía la identificación apoyándose en la rueda.

Al finalizar la actividad con las imágenes, se invita a las participantes a identificar aquellas emociones que hayan generado mayor impacto en ellas durante el ejercicio, o también durante toda la jornada de esta sesión, con el fin de ubicarlas en el mapa corporal. Para ello, se les

solicita escribir el nombre de la emoción en el post-it amarillo y colocarlo en la parte del cuerpo donde percibieron la sensación asociada.

Se refuerza que cada persona siente diferente y que las emociones agradables también aparecen en cosas pequeñas y cotidianas. Sobre todo porque es importante que las participantes identifiquen emociones positivas en sus vidas.

Se presenta una diapositiva terminando la actividad con acciones que en la vida cotidiana pueden realizar para generar emociones positivas, por ejemplo, pasar tiempo con personas que les importan; realizar pasatiempos y actividades creativas que generen placer; escuchar música que las anime o inspire; reflexionar sobre las cosas por las que están agradecidas y sobre aquellas que sienten que les hace bien en sus vidas.

Si alguna de ellas quiere compartir alguna experiencia personal se da la palabra.

Cierre y evaluación de la sesión (10 minutos)

La facilitadora cierra la sesión retomando el objetivo inicial y realizando un breve resumen de los aprendizajes construidos. Señala que durante el encuentro se enseñó qué son las emociones y cuál es la función que cumplen en la vida cotidiana; se diferenció entre emoción y sentimiento; y se clasificaron las emociones como positivas y negativas, según la sensación que generan en el cuerpo. Asimismo, se destacó que las emociones agradables también están presentes en la vida diaria y que es posible cultivarlas a través de acciones concretas. Finalmente, se refuerza la idea de que las emociones se experimentan y se sienten en el cuerpo.

Para concluir se realiza un cuestionario breve de selección múltiple sobre lo que se trató en la sesión.

Sesión 3: Relaciones Positivas

Nombre: Apoyo social, empatía y compasión.

Objetivo: Conocer las funciones y fuentes de apoyo social, los conceptos de empatía y compasión y algunas estrategias para desarrollar relaciones sociales positivas.

Materiales

- Pelota pequeña.
- Hojas en blanco para la actividad *Mis Redes que Sostienen*.
- Marcadores, lapiceros, lápices, borradores, cinta, colores, pegante.
- Post-it de color naranja correspondiente a la dimensión Relaciones Positivas (R).
- Silueta del mapa corporal (una por participante).
- Rueda de las emociones para proyectar durante la actividad del mapa corporal.
- Encuesta impresa para cierre de la sesión (una por participante).
- Lana para la actividad *Te veo y te reconozco*.

Descripción de la sesión (2 horas)

Apertura (15 minutos)

Bienvenida y acuerdos (5 minutos)

Se refuerzan los acuerdos del grupo para que estén presentes durante toda la sesión.

Rompe hielo - una palabra que me acompaña hoy (5 minutos)

Para activar la participación y generar conexión del grupo, a través de una pelota se da la palabra a cada participante para que describa cómo llega a la sesión.

Conexión con sesión anterior (5 minutos)

El propósito es recordar brevemente los aprendizajes de la sesión anterior (emociones positivas).

Se pregunta a las participantes si alguna de ellas quisiera compartir una emoción positiva que haya sentido – experimentado durante esta semana. Se escuchan máximo 2 intervenciones breves

Contenido conceptual (40 minutos)

¿Qué es el apoyo social? (5 minutos)

Se presenta a través de diapositivas una explicación breve sobre lo que es el apoyo social. Haciendo énfasis en que este apoyo es saber que no estamos solas. Es contar con personas que nos escuchan, nos ayudan o simplemente están cuando lo necesitamos. Que no significa que siempre nos solucionen los problemas, pero que si significa y es importante saber que hay personas que están dispuestas a ayudarnos.

Fuentes de apoyo social (5 minutos)

Se presenta a través de diapositivas que el apoyo social puede venir de distintos lugares como la familia, los amigos, los y las compañeras de trabajo, las comunidades y grupos, e incluso este mismo espacio del programa de educación emocional.

Se pregunta a las participantes si identifican otras fuentes de apoyo en sus vidas diferentes a las mencionadas y se toma nota de éstas si reconocen otros sistemas de apoyo.

Funciones y tipos de apoyo social (10 minutos)

Se exponen las funciones y tipos de apoyo social, explicando que rol tiene cada uno de estos apoyos en la vida. Se dan ejemplos cotidianos para cada uno de ellos. Se reconocen en este apartado el Apoyo emocional; Apoyo instrumental; Apoyo informativo; y Apoyo de valoración

Empatía y compasión (10 minutos)

Se explica mediante dispositivas los conceptos de Empatía y Compasión. Entendiendo la Empatía como la capacidad de comprender lo que otra persona está sintiendo, sin juzgarla. Y la

Compasión como la acción que lleva a dar un paso más allá de la empatía; acá no solo se entiende lo que está sintiendo la otra persona, sino que se acciona para ayudarla o acompañarla.

- Empatía: entiendo.
- Compasión: entiendo y me importa.

Algunas estrategias para desarrollar relaciones positivas (10 minutos)

Se presentan a través de diapositivas algunas acciones específicas que las participantes pueden practicar en su vida diaria para construir o fortalecer relaciones positivas en sus vidas. Por ejemplo, compartir buenas noticias o celebrar el éxito para fomentar vínculos fuertes y mejores relaciones; unirse a una clase o grupo que sea de interés; crear amistades con personas conocidas; ponerse en contacto con personas con las que se ha establecido distancia o no se ha establecido contacto en un tiempo, entre otras.

Actividad: Mis Redes que sostienen (20 minutos)

Objetivo: Reconocer redes actuales de apoyo y visualizar posibilidades de fortalecer o construir relaciones positivas.

Se entrega a cada participante una hoja en blanco en la que construye un mapa tipo red. En el centro dibuja un círculo y escribe allí su nombre. Desde este círculo traza líneas que se conectan con otros círculos más pequeños, formando una red. En cada uno de estos círculos registra las personas o grupos que actualmente reconoce como fuentes de apoyo en su vida e identifica el tipo de apoyo que cada uno le brinda (emocional, instrumental, informativo o de valoración). Este primer ejercicio se realiza utilizando un solo color, el cual deberá señalar como correspondiente a las redes que actualmente tiene.

Posteriormente, en la misma hoja y utilizando un color diferente, cada participante proyecta redes que le gustaría construir o fortalecer. En nuevos círculos anota personas o grupos con los que quisiera acercarse y escribe brevemente qué acciones concretas podría realizar para iniciar o fortalecer ese vínculo. Esta segunda parte de la actividad sirve además, para que quienes en la primera parte no identifiquen redes de apoyo actuales, puedan visualizar aquellas que podrían iniciar a construir.

Finalmente, se abre un espacio de diálogo voluntario en el que una o dos participantes compartan sus reflexiones a partir de las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué descubrí sobre mis redes? ¿Qué tipo de apoyo doy yo? ¿Qué pequeño paso puedo dar para fortalecer una relación?

Actividad grupal: Te veo y te reconozco (20 minutos)

Objetivo: Fortalecer los vínculos dentro del grupo, promover el apoyo de valoración y hacer visible que el espacio mismo se convierte en una red de apoyo.

Se invita a las participantes a ponerse de pie y formar un círculo, de manera que todas puedan verse entre sí.

La facilitadora inicia la actividad sosteniendo un rollo de lana. Explica que la lana representa los vínculos que se construyen cuando reconocemos algo positivo en otra persona.

La facilitadora toma la punta de la lana, conserva ese extremo en su mano y lanza el rollo a una participante del círculo, reconociendo previamente en voz alta una cualidad, actitud o aspecto positivo que haya observado en ella durante el proceso. El reconocimiento debe ser concreto y respetuoso.

La participante que recibe el rollo de lana sostiene el hilo con una mano, sin soltarlo, y lanza el rollo a otra compañera del círculo, realizando también un reconocimiento positivo hacia ella. El proceso continúa hasta que todas hayan recibido el rollo de lana al menos una vez.

A medida que la lana va pasando de una persona a otra, se va formando una red visible en el centro del círculo, simbolizando los vínculos, el reconocimiento y el apoyo de valoración que existen en el grupo.

Al finalizar, se hace una breve reflexión guiada por las siguientes preguntas: ¿Qué sienten al ver la red formada? ¿Qué representa esta red para ustedes? ¿Cómo se sintieron al recibir un reconocimiento? ¿Cómo se sintieron al ofrecerlo?

Se explica que así como la lana las conecta físicamente en ese momento, las relaciones positivas se construyen a través de pequeños gestos de reconocimiento, escucha y cuidado. Antes de recoger la lana, se invita a observar que si una persona suelta el hilo, la red pierde tensión, lo que permite reflexionar sobre la importancia del compromiso y el cuidado en las relaciones.

Se cierra resaltando que las relaciones positivas no significan relaciones perfectas, sino relaciones donde existe disposición para escuchar, reconocer y acompañar. Se enfatiza que el grupo mismo se convierte en una red de apoyo en construcción.

Mapa corporal emocional (15 minutos)

El propósito es mantener la coherencia metodológica del programa, fortaleciendo alfabetización y reconocimiento emocional a partir de la experiencia vivida durante la sesión.

Se entrega a cada participante la hoja del mapa corporal utilizada en la sesión anterior. Se les invita a identificar cuál fue la emoción que más experimentaron durante la sesión, por ejemplo: alegría, gratitud, incomodidad, tranquilidad, esperanza, conexión, etc... y a señalar en qué parte del cuerpo la sintieron.

Se recuerda que no hay emociones correctas o incorrectas; cada experiencia es válida.

Evaluación de comprensión (10 minutos)

Se entrega una encuesta de selección múltiple con preguntas relacionadas con los conceptos trabajados durante la sesión: Definición y fuentes de apoyo social. Identificación de tipos de apoyo. Conceptos de empatía y compasión. Estrategias para desarrollar relaciones positivas.

Sesión 4: Compromiso

Nombre: Descubriendo mis fortalezas y conectando con el momento presente.

Objetivo: Conocer las fortalezas de carácter, las fuentes de bienestar en la vida cotidiana y algunas estrategias que contribuyen a vivir el momento presente.

Materiales:

- Presentación proyectada (diapositivas).
- Hoja impresa con las fortalezas de carácter.
- Hojas en blanco para la actividad de fortalezas.
- Marcadores, lapiceros, lápices, borradores, cinta, colores, pegante.
- Post-it de color rosado claro correspondiente a la dimensión de Compromiso (E).
- Silueta del mapa corporal (una por participante).
- Rueda de las emociones para proyectar durante la actividad del mapa corporal.
- Encuesta impresa para cierre de la sesión (una por participante).

Descripción de la sesión (2 horas)

Apertura de la sesión (10 minutos)

La facilitadora inicia la sesión con una breve conversación, resaltando que en la vida realizamos muchas actividades todos los días, que algunas las hacemos por obligación, pero otras nos generan bienestar o disfrute.

Pregunta inicial: *¿Hay alguna actividad que ustedes disfruten tanto que cuando la está haciendo pierde la noción del tiempo?* Se escuchan algunas respuestas de las participantes.

Luego se introduce el tema de la sesión: Hoy vamos a explorar tres aspectos que pueden contribuir al bienestar: 1) Reconocer las fortalezas personales. 2) Identificar fuentes de bienestar en la vida cotidiana. 3) Aprender algunas estrategias que contribuyen a vivir el momento presente.

Contenido conceptual (20 minutos)

Este contenido se presenta mediante diapositivas y con explicaciones sencillas.

¿Qué son las fortalezas de carácter? Las fortalezas de carácter son cualidades positivas que forman parte de la manera de ser de una persona y que influyen en cómo piensa, siente y actúa.

La psicología positiva ha identificado 24 fortalezas que se encuentran en personas de diferentes culturas. Estas fortalezas se expresan en la vida cotidiana, aquí algunas de ellas:

- Cuando ayudamos a otras personas (amabilidad)
- Cuando seguimos adelante frente a una dificultad (perseverancia)
- Cuando actuamos con sinceridad (honestidad)
- Cuando mantenemos esperanza frente a los desafíos (esperanza)

Cuando las personas utilizan sus fortalezas con frecuencia, suelen experimentar mayor bienestar y mayor conexión con lo que hacen.

Fuentes de bienestar en la vida cotidiana que ayudan a desarrollar el Compromiso.

Experimentar bienestar no siempre proviene de grandes acontecimientos, sino también de momentos simples del día a día, como:

- Participar en actividades que realmente sean placenteras, en las que se pierda la noción del tiempo mientras las realizas.
- Practicar vivir el momento, incluso durante las actividades diarias.
- Pasar tiempo en la naturaleza, observando y escuchando lo que sucede alrededor.
- Identificar y aprender sobre las propias fortalezas de carácter y realizar actividades en las que se destaquen.

Actividad práctica: Reconociendo mis fortalezas y las que otros ven en mí (50 minutos)

Esta actividad se desarrolla en dos momentos.

Parte 1 - Reconociendo mis fortalezas (20 minutos)

Cada participante recibe la hoja con la lista de fortalezas.

Instrucciones:

- Leer la lista de fortalezas.
- Marcar tres fortalezas que sientan que están presentes en ustedes.
- Elegir una fortaleza que consideren especialmente importante en su vida.

Luego se les invita a reflexionar: *Piensen en un momento de su vida en el que hayan utilizado esa fortaleza.*

Parte 2 – Las fortalezas que otros ven en mí (20 minutos)

Cada participante escribe su nombre en la parte superior de su hoja. Luego, las hojas se van rotando entre las participantes para que cada una escriba una fortaleza que reconoce en la compañera cuyo nombre aparece en la hoja. Después de escribir, la hoja se pasa a otra participante. Este proceso se repite varias veces, de modo que distintas compañeras puedan aportar y escribir fortalezas en cada hoja.

Comparación y reflexión (10 minutos)

Las hojas regresan a sus dueñas.

Cada participante observa: Las fortalezas que identificó en sí misma. Las fortalezas que las compañeras reconocieron en ella.

Preguntas para reflexión grupal: *¿Coinciden algunas de las fortalezas que ustedes identificaron con las que escribieron sus compañeras? ¿Hubo alguna fortaleza que no había reconocido en usted? ¿Cómo se sintió al leer lo que otras personas ven en usted?*

Mensaje de integración: Reconocer nuestras fortalezas permite valorar los recursos personales que tenemos y utilizarlos más en la vida cotidiana.

Ejercicio de atención plena a través de la respiración (15 minutos)

La facilitadora explica: Así como hoy aprendimos a reconocer nuestras fortalezas, también existen pequeñas prácticas que nos ayudan a detenernos un momento y prestar atención a lo que estamos viviendo. Una de ellas es la respiración consciente.

Guion del ejercicio:

Vamos a realizar un ejercicio muy sencillo. Si lo desea, puede cerrar suavemente los ojos o simplemente bajar la mirada.

Lleve su atención a la respiración. Observe cómo entra el aire por la nariz. Y cómo sale lentamente. No es necesario cambiar la respiración, solo observarla.

Inhale suavemente... y exhale lentamente.

Puede repetir esto varias veces, prestando atención únicamente a su respiración.

Si aparecen pensamientos, simplemente déjelos pasar y vuelva a llevar su atención a la respiración.

Durante unos momentos, permítase estar aquí, en este momento.

Cuando esté lista, puede volver poco a poco a abrir los ojos.

Mensaje de aprendizaje: La facilitadora explica que este ejercicio de respiración es algo que puede practicarse en cualquier momento del día. Por ejemplo, cuando se sienta estresada, cuando tenga muchas preocupaciones, cuando necesite detenerse un momento, o simplemente para conectarse con el presente.

Tomar tres respiraciones conscientes puede ayudar a volver al momento presente y a calmar el cuerpo.

Integración con el mapa corporal (15 minutos)

La facilitadora invita a reflexionar: Durante la sesión de hoy ¿Qué emociones aparecieron? ¿Dónde sintieron esas emociones en su cuerpo?

Las participantes ubican esas emociones en su mapa corporal.

Cierre de la sesión (10 minutos)

La facilitadora resume los aprendizajes de la sesión:

Hoy exploramos tres ideas importantes: 1) Todas las personas tenemos fortalezas personales. 2) El bienestar puede encontrarse en momentos simples de la vida cotidiana. 3) Existen prácticas sencillas, como la respiración consciente, que pueden ayudarnos a volver al momento presente.

Reconocer nuestras fortalezas y prestar atención a lo que vivimos cada día puede contribuir a fortalecer el bienestar.

Para finalizar se entrega una encuesta de selección múltiple con preguntas relacionadas con los conceptos trabajados durante la sesión.

Sesión 5: Logros

Nombre: Reconociendo mis logros y proyectando mis metas.

Objetivo: Identificar logros, competencias y habilidades personales presentes en la experiencia de vida.

Materiales:

- Presentación proyectada (diapositivas).
- Post-it de color fucsia correspondiente a la dimensión de Logros (A).
- Post-it de colores de tamaño grande para la actividad el muro de los logros.
- Dos pliegos grandes de papel bond o papel kraft para la actividad el muro de los logros.
- Fichas bibliográficas para la actividad de construcción de meta.
- Imagen con las fortalezas de carácter de la sesión anterior para proyectar durante las actividades.
- Marcadores, lapiceros, lápices, borradores, cinta, colores, pegante.
- Silueta del mapa corporal (una por participante).
- Rueda de las emociones para proyectar durante la actividad del mapa corporal.
- Encuesta impresa para cierre de la sesión (una por participante).

Descripción de la sesión (2 horas)

Apertura de la sesión (10 minutos)

Se inicia la sesión dando la bienvenida a las participantes y recordando brevemente el proceso recorrido en el programa. Se menciona que en los encuentros anteriores se ha trabajado sobre: las emociones positivas, las relaciones positivas y el compromiso.

De acuerdo con los resultados de la encuesta realizada en la sesión 4, se refuerzan algunos conceptos trabajados durante el encuentro, como las prácticas que ayudan a vivir en el momento presente y los ejercicios de respiración que facilitan centrar la atención en la experiencia del aquí y el ahora.

Se explica que en esta sesión se reflexionará sobre los logros alcanzados en la vida, la motivación que impulsa dichos logros y las metas que pueden proyectarse hacia el futuro.

Explicación de conceptos (30 minutos)

Los logros en la vida

Se explica que un logro corresponde a aquello que una persona alcanza a través del esfuerzo, la perseverancia, el aprendizaje, la superación de dificultades, entre otros.

Se enfatiza que los logros no siempre son grandes éxitos, también se encuentran en la vida cotidiana. Ejemplos cercanos: sacar adelante a los hijos, superar una dificultad, aprender algo nuevo, mantener un trabajo, ayudar a otras personas.

Se invita a reflexionar que muchas veces las personas no reconocen sus propios logros porque están acostumbradas a cumplir responsabilidades sin detenerse a valorar lo que han conseguido.

La motivación y los logros

Se explica que detrás de los logros suele existir una motivación, es decir, una razón o fuerza que impulsa a seguir adelante.

La motivación puede surgir del deseo de mejorar la vida, el amor por la familia, el deseo de aprender, la necesidad de superar dificultades.

Se explica que la motivación ayuda a mantener el esfuerzo incluso cuando aparecen obstáculos.

Establecer metas claras

Se introduce que, además de reconocer logros del pasado, también es importante plantear metas hacia el futuro.

Se explica de manera sencilla el concepto de metas SMART, que ayuda a formular objetivos claros. Las metas SMART son metas que son:

- Específicas: claras sobre lo que se quiere lograr.

- Medibles: permiten saber si se está avanzando.
- Alcanzables: posibles de lograr.
- Realistas: acordes con la situación de la persona.
- Con un plazo definido: tienen un tiempo para cumplirse.

Este tipo de formulación facilita que las metas sean más claras y alcanzables, favoreciendo la motivación y el seguimiento de los objetivos personales.

Se aclara que las metas no necesitan ser grandes, pueden ser pequeños pasos hacia algo importante para la persona.

Celebrar los logros

También se explica que reconocer los logros implica permitirse celebrarlos. Celebrar un logro puede ser algo sencillo, como compartirlo con alguien, reconocer el esfuerzo realizado, sentirse orgullosa del camino recorrido o permitirse un momento de gratitud y alegría. Celebrar los logros ayuda a fortalecer la motivación y el bienestar.

Actividad el muro de los logros (25 minutos)

En una pared del salón se coloca un papel grande con el título: LOS LOGROS DE NUESTRA VIDA.

Antes de escribir, se invita a las participantes a hacer una breve reflexión. Se les pide pensar en momentos de su vida en los que hayan logrado algo importante para ellas, por ejemplo, superar una dificultad, aprender algo nuevo, apoyar a la familia, conseguir una meta personal.

A cada participante se le entregan 3 post-it. En cada post-it escriben un logro de su vida, pudiendo registrar aquellos que logren identificar durante el ejercicio. Luego se les invita a levantarse y pegar sus post-it en el mural.

Cuando todos los logros están en el mural, el grupo realiza una caminata de reconocimiento. Esta actividad permite visualizar colectivamente los logros presentes en las historias de vida de las participantes, favoreciendo el reconocimiento personal y grupal.

Después se realiza una breve conversación: ¿Cómo se sienten al ver todos estos logros juntos? ¿Les resultó fácil o difícil reconocer sus propios logros? ¿Qué habilidades creen que les ayudaron a alcanzarlos?

Durante la conversación se resaltan capacidades como perseverancia, responsabilidad, esfuerzo, valentía, capacidad de aprender. Esto se conecta con la sesión anterior, en la cual se trabajó el reconocimiento de las fortalezas de carácter presentes en cada participante.

Actividad un pequeño paso hacia adelante (20 minutos)

Se introduce la idea de pensar en el futuro. Se invita a cada participante a pensar en una meta sencilla que quisiera lograr en el corto plazo, aplicando la idea de metas SMART.

Se entregan tarjetas tipo fichas bibliográficas donde cada participante escribe su o sus metas - un objetivo que quiero lograr.

Algunas participantes pueden compartir su o sus metas con el grupo. Se refuerza la idea de que los logros comienzan con pequeños pasos.

Actividad breve - celebrar los logros (10 minutos)

Se invita a las participantes a observar de nuevo el mural de los logros ya alcanzados y se propone hacer un pequeño gesto de reconocimiento grupal, por ejemplo, un aplauso colectivo, palabras de reconocimiento, agradecer el esfuerzo reflejado en esas historias.

Se explica que celebrar los logros es una forma de valorar el camino recorrido.

Conexión emocional - mapa corporal emocional (15 minutos)

Se invita a las participantes a reflexionar sobre los logros que ya han alcanzado y aquellos que desean conseguir en el futuro. Posteriormente, se les pide cerrar los ojos durante unos segundos y pensar: ¿Qué emociones aparecen al recordar esos logros? ¿Qué sienten al pensar en algo que han logrado o quisieran lograr? ¿En qué parte del cuerpo perciben esas emociones?

A continuación, cada participante identifica y marca en su mapa corporal emocional las emociones que emergieron durante la actividad. Finalmente, se refuerza la idea de que los logros pueden generar emociones como orgullo, alegría, satisfacción y tranquilidad, entre otras.

Evaluación de la sesión (10 minutos)

Para finalizar, las participantes responden la encuesta de evaluación de la sesión, compuesta por preguntas de selección múltiple que permiten valorar la comprensión del tema trabajado. Esta encuesta hace parte del proceso de evaluación formativa del programa.

Sesión 6: Sentido

Nombre: Descubriendo mi propósito de vida a partir de lo que es importante para mí.

Objetivo: Conocer los conceptos de satisfacción vital y valores y su función en la construcción de un propósito de vida.

Materiales:

- Presentación proyectada (diapositivas).
- Plastilina de diferentes colores.
- Marcadores, lapiceros, lápices, borradores, cinta, colores, pegante.

- Guion para la actividad sobre el propósito de vida con plastilina.
- Post-it de color verde correspondiente a la dimensión de Sentido (M).
- Silueta del mapa corporal (una por participante).
- Rueda de las emociones para proyectar durante la actividad del mapa corporal.
- Encuesta impresa para cierre de la sesión (una por participante).

Descripción de la sesión (2 horas)

Apertura de la sesión (10 minutos)

Se inicia la sesión dando la bienvenida a las participantes y recordando brevemente el proceso recorrido en el programa. Se menciona que en los encuentros anteriores se ha trabajado sobre emociones positivas, relaciones positivas, compromiso y logros.

Se realiza una retroalimentación del resultado de los aprendizajes de la última sesión correspondiente a Logros.

Contenido conceptual (30 minutos)

Satisfacción vital

Se explica que la satisfacción vital es la manera en que cada persona evalúa su vida en general, es decir, qué tan satisfecha se siente con su vida tal como es.

Se enfatiza que no depende únicamente de tener todo perfecto, sino de reconocer aspectos valiosos en la propia vida, como la familia, el trabajo, la tranquilidad, los aprendizajes o los vínculos, por ejemplo.

Se lee un ejemplo sobre satisfacción vital para aterrizar el concepto.

Valores personales

Se explica que los valores son aquello que cada persona considera importante en su vida y que orienta sus decisiones y acciones.

Se dan ejemplos de valores, no como una lista a seguir, sino como la posibilidad de visualizar diferentes valores presentes en la vida de las personas.

Valores relacionados con el cuidado y los vínculos: Amor, Cuidado, Familia, Apoyo, Compañía, Escucha, Protección, Respeto.

Valores relacionados con la forma de ser: Honestidad, Responsabilidad, Compromiso, Perseverancia, Sinceridad, Humildad, Gratitud, Paciencia.

Valores relacionados con el crecimiento personal: Aprender, Superación, Esfuerzo, Valentía, Fortaleza, Esperanza.

Valores relacionados con los otros: Solidaridad, Ayudar, Compartir, Comprensión, Empatía, Generosidad.

Se resalta que los valores son diferentes para cada persona y que no hay valores correctos o incorrectos, sino significativos para cada una.

Valores y propósito de vida

Se explica que el propósito de vida está relacionado con aquello que le da sentido a la vida de una persona, aquello que la mueve, la motiva y le da dirección.

Se enfatiza que el propósito no es lo mismo que un logro. Mientras los logros son metas que se alcanzan, el propósito es una guía que acompaña la vida.

Se ejemplifica de manera sencilla, un logro puede ser conseguir un trabajo, un propósito puede ser cuidar a la familia o ayudar a otros.

Para desarrollar el propósito de vida las personas pueden:

- Participar en una causa u organización que se valore.
- Probar actividades nuevas y creativas para encontrar cosas con las que conectarse.
- Pensar en cómo usar nuestras pasiones para ayudar a los demás.
- Pasar tiempo de calidad con personas que sean importantes.

Se lee un ejemplo que conecte los valores con el propósito de vida de una persona para aterrizar el concepto.

Actividad Mi propósito de vida en una obra (60 minutos)

Objetivo de la actividad: Identificar el propósito de vida a partir de los valores personales y representarlo de manera simbólica.

Momento 1: Relato guiado para conectar con el propósito (10 minutos)

La facilitadora guía un ejercicio de recordación y visualización en tono tranquilo, llevando a las participantes a recorrer momentos de su vida que les permitan conectar con sus valores y reconocer aquello que le da sentido a su vida, favoreciendo así la identificación de su propósito.

Momento 2: Construcción de la obra en plastilina (25 minutos)

Se entrega plastilina a las participantes y se les indica que dispondrán de 25 minutos para representar, a través de una figura, aquello que sienten que le da sentido a su vida.

Se aclara que no se trata de un logro ni de algo que desean alcanzar, sino de aquello que ya identifican como importante en su vida o que les da sentido.

La facilitadora acompaña el proceso, resolviendo dudas y reforzando el enfoque del propósito.

Momento 3: Observación y reconocimiento grupal (25 minutos)

Se invita a las participantes a ponerse de pie y realizar un recorrido por las obras de sus compañeras, a través de una caminata de observación que permita apreciar cada una de las creaciones.

Posteriormente, se inicia una ronda en la que cada participante menciona cuál obra le llamó más la atención. La persona cuya obra es elegida comparte de manera voluntaria: ¿Qué representa su obra? ¿Qué significa para ella ese propósito de vida?

Se promueve un ambiente de respeto, escucha y reconocimiento entre las participantes.

Conexión emocional: mapa corporal emocional (10 minutos)

Se invita a las participantes a reflexionar acerca de las emociones que aparecieron durante la actividad y sobre lo que sintieron al pensar en lo que le da sentido a su vida.

Cada participante identifica las emociones y las ubica en su mapa corporal, señalando en qué parte del cuerpo las sintieron. Se proyecta la rueda de las emociones y se recuerda que todas las emociones son válidas.

Evaluación de la sesión (10 minutos)

Para finalizar, las participantes responden la encuesta de selección múltiple con preguntas relacionadas con los conceptos trabajados: satisfacción vital, valores y propósito de vida.

Sesión 7. Cierre del Programa

Nombre: Cerrando el camino recorrido: reconociendo aprendizajes, emociones y experiencias significativas.

Objetivo: Reflexionar sobre los aprendizajes y experiencias construidas durante el programa de alfabetización emocional, identificar herramientas y recursos desarrollados a lo largo del proceso, aplicar el PERMA-Profiler final y favorecer un cierre emocional, humano y significativo del espacio grupal.

Materiales:

- Copias impresas del PERMA-Profiler (versión en español), una por participante.
- Lápices, lapiceros y borradores.
- Hojas en blanco para preguntas escritas.
- Refrigerio o compartir de cierre (opcional).

Descripción de la sesión (1 hora y 30 minutos)**Bienvenida y apertura del cierre (5 minutos)**

La facilitadora da la bienvenida a las participantes y agradece el compromiso y la participación durante todo el proceso. Explica que este encuentro corresponde al cierre del programa Semillas de Amor y que el propósito principal será reflexionar sobre los aprendizajes y experiencias construidas a lo largo de las sesiones.

Además, se recuerda que éste continúa siendo un espacio seguro y respetuoso, donde cada participante decide libremente qué desea compartir.

Sesión de preguntas de cierre del proceso (45 minutos)

La facilitadora entrega hojas en blanco a las participantes y explica que se desarrollará un espacio de reflexión individual y grupal sobre el proceso vivido durante el programa a través de las siguientes preguntas:

Pregunta 1: Escriban en sus hojas una frase (de uno o dos renglones) donde expresen lo más importante que aprendieron en este programa.

Se abre un espacio voluntario para compartir algunas reflexiones.

Pregunta 2: ¿Cuáles son las emociones que hoy en día reconocen con mayor facilidad en su vida diaria?

Pregunta 3: ¿Qué aprendizajes se llevan sobre las relaciones con otras personas?

Para las preguntas 2 y 3 se da espacio a una conversación grupal para escuchar a algunas de las participantes que deseen responder. Durante este espacio, la facilitadora retoma conceptos trabajados durante el programa, como empatía, apoyo social, reconocimiento emocional y relaciones positivas.

Pregunta 4: Escriban en la hoja por lo menos tres emociones que hoy identifiquen más en ustedes mismas.

Pregunta 5: Cuéntenme una forma en que lo que vieron en el curso lo puedan aplicar en su vida diaria.

Algunas participantes comparten voluntariamente sus respuestas.

Pregunta 6: ¿De todas las actividades que hicimos, recuerdan alguna con la que no se hayan conectado o que no les haya gustado?

Pregunta 7: Si volvieran a hacer este programa, ¿qué le cambiarían o qué le adicionarían?

A partir de las preguntas 6 y 7 la facilitadora abre un espacio de retroalimentación sobre el programa y el proceso. Este espacio busca recoger percepciones generales sobre la experiencia educativa y el desarrollo metodológico del programa.

Pregunta 8: Escriban en la hoja dos fortalezas que hayan descubierto en ustedes mismas durante este curso.

Pregunta 9: ¿Qué actividades resaltan como las mejores?

Se abre un espacio voluntario para compartir algunas respuestas.

Finalmente, se entrega una hoja pequeña para quienes deseen escribir un mensaje libre relacionado con el programa o con la experiencia vivida durante el proceso.

Aplicación final del PERMA-Profiler (15 minutos)

La facilitadora explica que, para finalizar el programa, se realizará nuevamente la aplicación del PERMA-Profiler, aclarando que este instrumento permitirá explorar de manera descriptiva cómo perciben actualmente su bienestar en relación con las dimensiones trabajadas durante el proceso.

Se recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas, no se trata de una evaluación académica, el instrumento no tiene fines diagnósticos ni clínicos. Lo importante es responder desde la experiencia personal actual.

Posteriormente, se entrega el cuestionario a cada participante y la facilitadora acompaña el proceso de manera discreta, resolviendo dudas relacionadas con vocabulario o comprensión cuando sea necesario.

Al finalizar, los formularios son recogidos y organizados para el proceso de evaluación del programa.

Cierre final del programa (25 minutos)

La facilitadora agradece nuevamente la participación, la disposición y la confianza del grupo durante todas las sesiones del programa. Posteriormente, se realiza un espacio de compartir grupal acompañado de algunos alimentos, favoreciendo un cierre cercano, cálido y de conversación entre las participantes.

Anexo 6. Mensajes de WhatsApp

Sesión 2. Emociones Positivas

Objetivo: Promover el reconocimiento de emociones positivas en las participantes.

  Hola queridas mujeres de *Semillas de Amor*  

Culminando esta semana quiero invitarlas a hacer una pausa y pensar en ustedes 🧡

Piensen en una **emoción positiva** que hayan sentido durante estos días.

Puede ser algo pequeño, sencillo, pero que las haya hecho sentir bien 🌸

Pregúntense:

🌱 ¿Qué pasó para que apareciera esa emoción?

🌱 ¿En qué parte del cuerpo la sentí?

Recuerden que las emociones positivas pueden aparecer cuando recordamos algo bonito del pasado, cuando vivimos un momento agradable en el presente o cuando pensamos en algo que esperamos con ilusión en el futuro 🌈

Vivir emociones positivas es una experiencia valiosa que contribuye al bienestar y nos recuerda que también hay momentos que nutren el corazón y nos dan fuerza para seguir 🌼

Un abrazo con cariño 🧡

Sesión 3. Relaciones Positivas

Objetivo: Promover la reconexión con personas con quienes se ha perdido contacto, como estrategia para fortalecer relaciones positivas.

Hola mis queridas mujeres 🌸

Quiero dejarles una pequeña invitación para esta semana. En nuestra última sesión hablamos de las relaciones y de cómo, a veces, un gesto sencillo puede acercarnos nuevamente a las personas.

¿Hay alguien en quien hayan pensado últimamente y con quien hace tiempo no hablan?

Si lo sienten en el corazón, pueden enviarle un mensaje, saludarle o preguntarle cómo está. Un pequeño gesto puede ser el inicio para reconectar con alguien.

Las relaciones, como las semillas, también se cultivan con pequeños actos de cuidado 🌱

Les mando un abrazo con mucho cariño ❤️

Mensaje Día de la Mujer

Objetivo: Favorecer el reconocimiento del valor personal de las participantes y reforzar emociones positivas y relaciones que contribuyen a su bienestar.

Hola mis queridas mujeres 🌸

Hoy, en el **Día de la Mujer**, quiero enviarles un saludo muy especial. Me siento muy agradecida de poder compartir con ustedes este espacio de *Semillas de Amor*, donde hemos empezado a hablar de nuestras emociones y de las relaciones que hacen parte de nuestras vidas.

Cada una de ustedes, con su historia, su fuerza y su manera de ser, es valiosa. Espero que hoy también puedan regalarse un pequeño momento para reconocer lo que son, lo que han superado y todo lo bueno que hay en ustedes.

Que este día sea una oportunidad para sembrar emociones positivas y seguir cultivando relaciones que les hagan bien 🌱

Les mando un abrazo con mucho cariño ❤️

Sesión 4. Compromiso

Objetivo: Reforzar la práctica de prestar atención a las actividades cotidianas y promover el uso de la respiración como estrategia para estar presentes en cada momento.

Hola mis queridas mujeres 🌸

Cerrando esta semana, quiero dejarles una pequeña invitación.

En nuestra última sesión hablamos sobre la importancia de darnos cuenta del momento que estamos viviendo mientras realizamos nuestras actividades. A veces pasamos gran parte del día haciendo las cosas de manera automática.

Una forma sencilla de vivir cada momento es detenernos un instante y prestar atención a lo que estamos haciendo. Por ejemplo, si estamos caminando, notar los pasos que damos y el aire que respiramos. Si estamos cocinando, percibir los olores, observar los colores o los movimientos que hacemos.

También podemos hacerlo a través de la respiración que practicamos en la sesión; tomar aire lentamente por la nariz y soltarlo por la boca, observando cómo el aire entra y sale del cuerpo.

Son pequeñas pausas que nos ayudan a estar presentes en lo que estamos realizando, a disfrutar más de cada momento y actividad que realicemos 🌱

Les mando un abrazo con mucho cariño y les deseo un feliz fin de semana ❤️

Sesión 5. Logros

Hola mis queridas mujeres 🌸 ✨

Quiero dejarles una pequeña reflexión para acompañar esta semana 💛

En nuestra última sesión hablamos sobre los logros y recordamos que muchas veces olvidamos reconocer todo lo que hemos vivido, aprendido y superado a lo largo de la vida. A veces pensamos que un logro solo es algo grande, pero también existen logros pequeños y cotidianos que hablan de nuestra fuerza, esfuerzo y capacidad para seguir adelante 🌱

Hoy quiero invitarlas a pensar en algo que hayan logrado recientemente, así parezca sencillo. Puede ser algo relacionado con ustedes, su familia, su trabajo o alguna dificultad que hayan podido superar.

Pregúntense: ¿Qué hice para lograrlo? ¿Qué habilidades o fortalezas me ayudaron? ¿Qué emoción aparece cuando reconozco ese logro?

Reconocer nuestros logros también es una forma de valorar el camino recorrido y de recordar que somos capaces de seguir avanzando paso a paso 🐾

Les mando un abrazo con mucho cariño ❤️

Sesión 6. Sentido

Hola mis queridas mujeres 🌸 ✨

Quiero dejarles una pequeña reflexión para los próximos días 💛

En nuestra última sesión hablamos sobre aquellas cosas que son importantes en nuestra vida y que nos ayudan a seguir adelante cada día 🌱

Recuerden que el sentido de nuestra vida también está en cosas sencillas, como cuidar a nuestros hijos o familia, levantarnos cada mañana para trabajar, acompañar a alguien que queremos, ayudar a otros o seguir luchando a pesar de las dificultades.

Hoy quiero invitarlas a pensar un momento: ¿Qué es eso que hace que yo siga adelante cada día? ¿Qué personas o cosas son importantes para mí?

Detenernos a reconocer aquello que valoramos nos ayuda a sentirnos más conectadas con nuestra vida y con nosotras mismas 🌀

Les mando un abrazo con mucho cariño y les deseo un descanso bonito en esta semana santa ❤️

Sesión 7. Cierre del Programa

Queridas,

Hace una semana cerramos un camino muy especial que construimos juntas durante los últimos meses en Semillas de Amor ❤️

Gracias por cada palabra compartida, por la confianza, por la disposición para aprender y por permitirse vivir este espacio pensado para ustedes.

Espero que todo lo trabajado durante el programa pueda seguir acompañándolas en su vida, ayudándolas a reconocer sus emociones, valorar sus fortalezas y recordar que ustedes son muy importantes.

Les envío un abrazo con mucho cariño y admiración por todo lo que son y por todo lo que hacen cada día 🌸