



Me cuido – Te cuido

Programa de Educación emocional para tutores de acompañamiento integral en el ámbito
Universitario

Magister en Inteligencia Emocional y Bienestar

Autor

Mayra Alejandra Martínez López

Directora

Ángela Victoria Vera Márquez

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Decanatura del Medio Universitario

Maestría en Inteligencia Emocional y Bienestar

Bogotá – Colombia

2026

Agradecimientos

Lo que comenzó como una motivación personal orientada a delinear con mayor consciencia y sensibilidad mi rol como mamá, encontró en este trabajo de grado, una valiosa oportunidad para compartir aprendizajes y promover espacios de cuidado en los escenarios educativos donde se acompañan sueños y se modelan proyectos de vida.

Mi hijo fue siempre la mayor inspiración de este camino; a él le agradezco por enseñarme cada día las múltiples formas del amor y la valentía con la que se abraza la vida, incluso en medio de la incertidumbre.

Agradezco a mis padres por su presencia, su amor incondicional y por hacer de este camino una experiencia llena de significado, confianza y emoción.

Mi admiración y reconocimiento a todos los docentes que han asumido la maravillosa tarea de formar, orientar e inspirar vidas, especialmente a mi esposo, cuya vocación, sensibilidad y compromiso me han permitido comprender aún más la trascendencia de esta labor y admirarla profundamente.

Confío en que este trabajo sea una invitación afectuosa a quienes educan, para que, así como cuidan y acompañan a otros, también encuentren espacios para cuidar su propio mundo emocional.

Alejandra

Tabla de contenido

Resumen.....	7
Introducción	8
Fundamentación Teórica.....	11
Modelos Teóricos.....	11
Sistema de Acompañamiento Integral - SAI	17
Programas previos.....	20
Fundamentación Didáctica.....	23
Objetivos	23
Objetivo General.....	23
Objetivos Específicos.....	24
Método	24
Población y Muestra	24
Evaluación del Programa	25
Instrumentos.....	27
Mapa de Emociones.....	27
Bumii	29
Cuestionario de Competencias Emocionales de la URIEEB.....	31
Descripción del Plan de actuación	32
Descripción Sesión a Sesión	32
Resultados	35
Evaluación del Proceso de Aplicación.....	35
Evaluación de los Resultados.....	36
Pre-test	36
Evaluación Procesual – Sesión 5 del Programa.....	39

Análisis Cualitativo Mapa de emociones.....	39
Evaluación de los Resultados Post-test.....	43
Análisis Cuantitativo - Cuestionario de Competencias Emocionales.....	43
Análisis Cualitativo del Post-test	44
Comparación de Resultados entre Pre-test y Post-test.....	46
Conclusiones	47
Valoración Personal	49
Referencias Bibliográficas	52
Anexos	56

Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz de Integración Teórica.....	19
Tabla 3 Mapa de Emociones	28
Tabla 4 Momentos de Evaluación del programa	31
Tabla 5 Sesión 0.....	32
Tabla 6 Sesiones 1 a la 8 y Sesión post- test.....	33
Tabla 7 Análisis por dimensiones y categorías del discurso de los tutores	38
Tabla 8 Códigos empleados para el análisis en la Red semántica	40
Tabla 9 Análisis por dimensiones y categorías del discurso de los tutores	44
Tabla 10 Resultados pre test y post test.....	46

Índice de Figuras

Figura 1 Modelo Analítico de Integración Teórica: Flor de loto.....	12
Figura 2 <i>Programas de Educación emocional para Docentes en educación superior</i>	22
Figura 3 Estructura general de las sesiones del programa	32
Figura 4 Instrumento: Bumii – Pregunta eNPS	38
Figura 5 <i>Red semántica</i>	41

Lista de Anexos

Anexo A. Planeación de construcción de instrumento: Mapa de Emociones.....	56
Anexo B. Instrumentos de la Plataforma BUMII	58
Anexo C. Momentos significativos.....	60

Resumen

Este proyecto surge como respuesta institucional de la Universidad de La Salle (2018) para fortalecer el Sistema de Acompañamiento Integral (SAI) que busca transitar hacia entornos educativos más conscientes y fraternos. En particular, el Programa se fundamentó en el modelo pentagonal de Bisquerra (2011), integrando la Pedagogía del Cuidado (Noddings, 2013), la Comunicación No Violenta (Rosenberg, 2013), la afectividad corporizada (Fuchs y Koch, 2014) y la arquitectura de decisiones o *nudges* (Thaler y Sunstein, 2008). La intervención "Me cuido – Te cuido" tuvo como objetivo fortalecer la competencia de consciencia emocional dirigida a tutores con más de 5 años de experiencia; el programa se desarrolló en 4 meses distribuidos en 8 sesiones presenciales cada 15 días y el uso del termómetro de Bumii (2023) como herramienta de autogestión. La evaluación del Programa se realizó desde un diseño mixto (Hernández Sampieri, - Mendoza, C., 2008), de pre test y post test sin grupo de control. Cuantitativamente se evaluaron las competencias emocionales con el cuestionario de competencias de la RIEEB (2025) y cualitativamente se incluyeron mapas de empatía y preguntas eNPS (Bumii, 2023). Los resultados cuantitativos del pretest evidenciaron una media de competencia emocional de 8.27, con la consciencia emocional como la dimensión más baja (7.72). Tras la intervención, el post-test no mostró cambios estadísticamente significativos, pero evidenció una tendencia a la mejora. La competencia emocional total ascendió a 8.78 y la consciencia emocional alcanzó una media de 8.67. Cualitativamente se reflejaron narrativas relacionadas con ampliación del léxico emocional y reflexiones sobre la corporalidad como instrumento de resonancia, transitando hacia una práctica tutorial reflexiva. Destacaron la importancia del vínculo y el cuidado y no solo resultados académicos.

Palabras clave: educación emocional, consciencia emocional, comunicación No violenta, tutores de acompañamiento integral, Universidad.

Introducción

La educación emocional se concibe como un proceso orientado al desarrollo de competencias fundamentales para el crecimiento humano (Bisquerra, 2020) que tiene como finalidad el desarrollo integral y el bienestar personal y social (García y Jover, 2019) mediante el fortalecimiento de habilidades para la vida (Bisquerra, 2011). En la educación superior, este enfoque adquiere especial relevancia al integrarse en las prácticas de acompañamiento propias del rol tutorial docente (Universidad de La Salle, 2018a).

En coherencia con esta perspectiva, el presente proyecto se fundamenta en el modelo pentagonal de Rafael Bisquerra, que organiza cinco competencias emocionales: consciencia emocional, regulación emocional, autonomía, competencia social y habilidades para la vida y el bienestar (Bisquerra, 2020). Dentro de esta estructura conceptual, el programa se delimita al fortalecimiento de la consciencia emocional, entendida como la capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado (Bisquerra, 2011). Para lograr una comprensión integral, se articula la Pedagogía del Cuidado de Nel Noddings (2013), que propone desplazar las jerarquías verticales para priorizar interacciones subjetivas e intersubjetivas donde el tutor reconoce al estudiante como un ser único; la Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg (2013), como herramienta para transitar de reacciones automáticas a respuestas conscientes basadas en la observación de hechos sin juicios ni evaluaciones, y el enfoque de la afectividad corporizada, que reconoce al cuerpo como el espacio primordial donde aparece y se siente la emoción a través de una resonancia corporal (Fuchs y Koch, 2014).

La implementación de este programa en la Universidad de La Salle contribuyó a los propósitos institucionales de cualificar los procesos de aprendizaje, disminuir la deserción estudiantil y mejorar el rendimiento académico (Universidad de La Salle, 2018a), elementos

que dan sentido al Sistema de Acompañamiento Integral (SAI). En este marco, el soporte socioemocional es un componente esencial para que el alumno cualifique su rendimiento desde el reconocimiento y valoración de sus capacidades (Universidad de La Salle, 2018a).

Sin embargo, a través de las narrativas de los docentes, que hicieron parte del diagnóstico del proyecto, se evidenció que en las tutorías existe una tendencia a priorizar los aspectos académicos, descuidando la reflexión sobre los estados internos, en la esfera emocional, tanto del tutor como del estudiante.

En concreto, el diagnóstico reveló que la consciencia emocional es la competencia que presenta los mayores desafíos dentro de su quehacer. Los hallazgos muestran que, si bien los tutores poseen una capacidad funcional para identificar emociones básicas, enfrentan una dificultad marcada para reconocer estados internos más profundos o captar matices afectivos que los estudiantes no expresan verbalmente durante el encuentro tutorial.

Esta limitación se traduce en una práctica caracterizada por una escasa autorreflexión emocional, lo que conlleva a que los docentes se sientan frecuentemente abrumados por la carga afectiva que implica el acompañamiento integral. De acuerdo con el modelo de Bisquerra (2020), esta brecha en la capacidad de percibir, comprender y etiquetar técnicamente los fenómenos emocionales propios y ajenos es el factor crítico que impide al tutor transitar de reacciones automáticas a respuestas conscientes.

Así, la pertinencia de este programa radica en que el acompañamiento tutorial, que va más allá de la transmisión de información, apuntando al desarrollo de las potencialidades de los estudiantes en un contexto de fraternidad que posibilite la autonomía (Universidad de La Salle, 2018a). Un tutor con bajos niveles de consciencia emocional corre el riesgo de operar bajo juicios automáticos o "etiquetas moralistas", lo que bloquea la posibilidad de una presencia empática genuina y desvirtúa el propósito del acompañamiento fraterno (Rosenberg, 2013). Según Noddings (2013), para atender adecuadamente al alumnado, el profesorado requiere

primero profundizar en el conocimiento de sus propios deseos y estados internos. Por esta razón, fortalecer la consciencia emocional es el primer paso indispensable para que el tutor pueda "hospedar emocionalmente" al estudiante.

Igualmente, el desarrollo de la consciencia emocional permite al tutor utilizar su propia corporalidad como un "instrumento de resonancia" para detectar tensiones o cambios en el clima emocional del aula antes de que estos nublen la percepción del encuentro (Fuchs y Koch, 2014). Desde la mirada de Bienestar, la educación emocional tiene un impacto demostrado en la reducción del estrés docente (Bisquerra, 2003). Al dotar a los tutores de herramientas como el mindfulness y la respiración abdominal, se favorece la regulación neurofisiológica y se restaura el equilibrio mental necesario para la práctica tutorial (Bisquerra, 2011). A su vez, para lograr la sostenibilidad Institucional de los aprendizajes y prácticas relacionadas con la competencia de consciencia emocional, se apela el uso de *nudges*, integrando símbolos de la cultura organizacional, llevando a un aprendizaje que trascienda las sesiones de capacitación (Thaler y Sunstein, 2009).

De otra parte, el programa "Me cuido – Te cuido" se sustenta en una base de evidencia científica que valida la pertinencia y el impacto esperado de la educación emocional en el profesorado universitario. Una revisión de la literatura, que destaca 15 estudios clave dentro de una síntesis de 77 artículos indexados, demuestra que estas intervenciones son fundamentales para la mejora de las competencias emocionales y la reducción del estrés y el burnout docente. El análisis de estos antecedentes resulta importante para respaldar la implementación de la propuesta, ya que reporta como resultados clave un incremento en el bienestar personal y la autoeficacia del tutor, un mejor clima en el aula y un impacto positivo en los estudiantes

Se espera que este programa contribuya al fortalecimiento de las competencias emocionales de los tutores de acompañamiento integral de la Universidad de La Salle, promoviendo prácticas de cuidado, escucha y reconocimiento emocional en los espacios de

tutoría. Asimismo, se proyecta que esta experiencia aporte al desarrollo de estrategias institucionales orientadas al bienestar y la permanencia estudiantil, ofreciendo referentes para el diseño e implementación de futuros programas de educación emocional en contextos Educativos del contexto colombiano, donde el acompañamiento humano y el cuidado emocional se constituyan en ejes fundamentales de los procesos formativos y relacionales.

Fundamentación Teórica

Modelos Teóricos

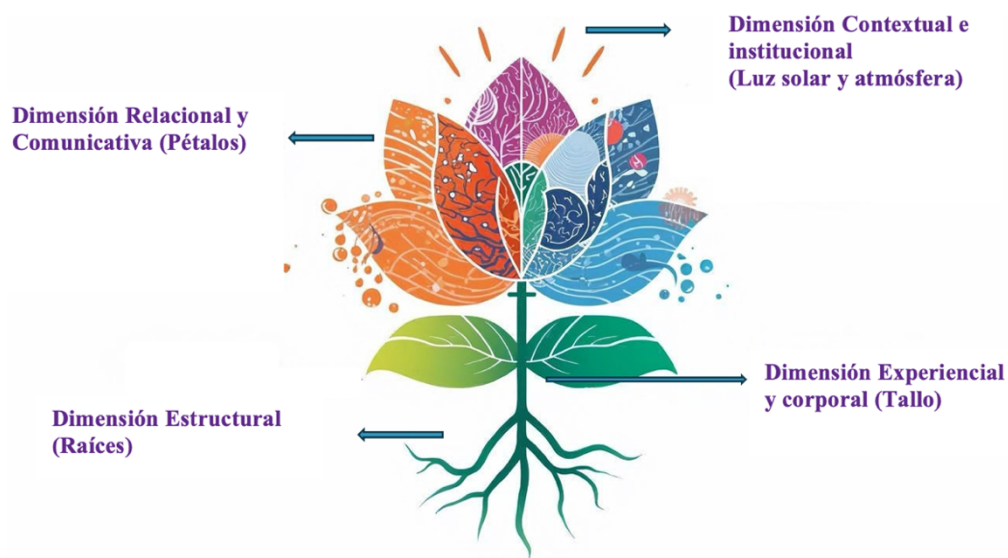
El marco teórico del presente proyecto se estructura a partir de la articulación de enfoques conceptuales que permiten comprender el desarrollo de la competencia de consciencia emocional desde una perspectiva integral. Estos enfoques dialogan con lo establecido por el Sistema de Acompañamiento Integral de la universidad (Universidad de La Salle, 2018a), programa al que pertenecen los tutores, teniendo en cuenta que este sistema tiene como propósito disminuir la deserción estudiantil desde una postura de acompañamiento integral y fraterno al estudiante, promoviendo el desarrollo de su autonomía y la culminación exitosa de su proceso formativo.

En consecuencia, el marco teórico contempla dimensiones cognitivas, corporales, relacionales, institucionales, culturales y pedagógicas del desarrollo emocional. En coherencia con esta integración conceptual, se utiliza la metáfora de la flor de loto, que en la tradición occidental ha estado asociada con significados como elocuencia, resiliencia y estética, y en Oriente, tiene un significado espiritual, ético y de transformación personal, siendo un emblema de apertura a la consciencia espiritual, la paz y el desarrollo interior (Seaton, B., 1995); La flor de loto al nacer del lodo y expandirse hacia la superficie del agua mostrándose limpia y sana se compara con nuestra vida emocional, que surge en medio de experiencias complejas, logrando nuevos comienzos, a partir del cuidado personal y del cuidado del otro, atendiendo el

propio mundo emocional, desde el desarrollo de la consciencia. A continuación, se presenta el esquema de integración teórica que orienta el diseño, implementación y evaluación del programa de educación emocional propuesto en el presente proyecto. Esta articulación teórica no solo sustenta conceptualmente la propuesta formativa, sino que también fortalece su pertinencia educativa e institucional al integrar fundamentos científicos, enfoques pedagógicos contemporáneos y estrategias conductuales aplicadas al contexto universitario, favoreciendo el diseño de intervenciones contextualizadas, sostenibles y orientadas al fortalecimiento del acompañamiento integral y del bienestar estudiantil.

Figura 1

Modelo Analítico de Integración Teórica: Flor de loto



Fuente: Elaboración Propia y diseño con ayuda de la IA

Este Modelo Analítico de Integración Teórica concebido como un sistema orgánico, cuyas dimensiones se articulan y retroalimentan entre sí, es construido para organizar y explicar la relación entre los enfoques conceptuales que sustentan el programa de Educación Emocional y organiza los referentes conceptuales del programa en dimensiones que se complementan y permiten orientar la apuesta formativa para favorecer el desarrollo emocional desde una perspectiva multidimensional.

La dimensión Estructural representada en la raíces de la flor de Loto, configura la base conceptual y organizativa del programa que, en este entramado teórico, no solo delimita las competencias a desarrollar a partir del Modelo pentagonal de competencias emocionales propuesto por Rafael Bisquerra (2011), sino que asume su planteamiento más amplio de la educación emocional como un proceso educativo sistemático y permanente orientado al desarrollo de dichas competencias (Bisquerra y Hernández, 2017). En coherencia con el alcance de este proyecto, que está centrado específicamente en la consciencia emocional, el modelo pentagonal ofrece la arquitectura conceptual que organiza los objetivos formativos, mientras que la perspectiva global de Bisquerra fundamenta el sentido preventivo y formativo de la intervención.

Así las cosas, la consciencia emocional como bloque fundamental del modelo pentagonal de competencias emocionales, se define como la capacidad para percibir, identificar y etiquetar de forma precisa los propios estados internos y los de los demás (Bisquerra, 2011). Esta competencia actúa como el cimiento indispensable para el desarrollo de la inteligencia emocional, permitiendo al individuo comprender la compleja interacción entre emoción, cognición y comportamiento (Bisquerra, 2011). De acuerdo con la taxonomía estructural del modelo, la consciencia emocional se desglosa en microcompetencias esenciales: la autoconciencia emocional, que implica reconocer los propios sentimientos y el impacto que estos generan; la comprensión emocional, orientada a identificar las causas y consecuencias de los fenómenos afectivos; y el léxico emocional, referido a la habilidad para utilizar un vocabulario amplio y técnico que permita nombrar las emociones de manera clara (Bisquerra, 2011). El fortalecimiento de esta competencia es crítico, ya que permite transitar de reacciones automáticas e irreflexivas a respuestas conscientes, evitando que el analfabetismo emocional bloquee la capacidad de sintonía afectiva y el bienestar personal y social (Bisquerra, 2011; Rosenberg, 2013).

Desde esta mirada, la educación emocional, cuando se implementa mediante programas rigurosamente fundamentados y con profesorado debidamente formado, contribuye a la mejora de la convivencia, al bienestar estudiantil y a la prevención de la violencia escolar, tal como lo plantea el autor en su obra *Neurociencia afectiva* (Bisquerra, 2025). De este modo, la dimensión estructural no se reduce a un listado de competencias, sino que establece la estructura general del programa, otorgándole coherencia pedagógica y orientación preventiva. A su vez, esta dimensión se interconecta con la dimensión Relacional y Comunicativa, lo que permite comprender el desarrollo emocional tanto en su dimensión intrapersonal como interpersonal, asegurando así la integración dinámica de todo el modelo teórico que sustenta la intervención con tutores de acompañamiento emocional.

La segunda dimensión de este programa, corresponde a la Relacional y Comunicativa, representada en cada pétalo de la flor que significa una interacción con el estudiante y, que se despliega a través del lenguaje y el vínculo afectivo; así, constituye el espacio de encuentro donde la teoría se transforma en vínculo, fundamentándose en la convergencia entre la Pedagogía del Cuidado de Nel Noddings (2013) y la Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg (2013). Bajo esta óptica, el desarrollo de la consciencia emocional va más allá de un ejercicio introspectivo individual, emergiendo de una relación educativa concebida como un proceso de acompañamiento fraterno y en sintonía afectiva.

Desde la perspectiva de Noddings (2013), esta dimensión desplaza las jerarquías verticales y la estandarización para priorizar interacciones de tipo subjetivo e intersubjetivo, donde el tutor reconoce al estudiante como un ser único que le interpela. En este contexto, el cuidado implica identificar las necesidades reales que hacen vulnerables a los estudiantes, permitiendo que la Universidad se convierta en un espacio seguro y protector donde se favorece el conocimiento de uno mismo. Este enfoque ético y epistemológico requiere que el Tutor TAI (Universidad de La Salle, 2018a) desarrolle una profunda reflexión sobre sí mismo en relación

con el otro, legitimando la expresión de cada emoción sea positiva o negativa, sin recurrir a la imposición y el juicio.

Para operativizar esta ética del cuidado, se integra el proceso de la CNV de Rosenberg (2013) como la herramienta que facilita el fortalecimiento de la consciencia emocional. La CNV permite al tutor y al estudiante transitar desde reacciones automáticas hacia respuestas conscientes, basadas en la observación de hechos sin juicios ni evaluaciones. Esta distinción es fundamental para la consciencia emocional, ya que evita el etiquetado o el sesgo que bloquea la capacidad de identificar lo que realmente se siente y se necesita en el momento presente.

Asimismo, la integración de ambos marcos teóricos permite alcanzar una presencia empática, definida como la capacidad de estar totalmente presente ante la experiencia del otro, vaciando la mente de prejuicios para escuchar con todo el ser. Según Rosenberg (2013), cuando el tutor logra "hospedar emocionalmente" al estudiante, facilita un etiquetado emocional preciso, conectando los sentimientos con necesidades humanas universales. Este proceso no solo fortalece al docente, sino que capacita al alumnado para tomar las riendas de su propia vida emocional, construyendo los cimientos del bienestar personal y social propuesto en el modelo pentagonal de Bisquerra (2011).

La tercera Dimensión es llamada Experiencial y Corporal, representada en El Tallo de la flor de Loto, como el canal que conecta la base con la flor. Visualiza la integración de la educación somática para reconectar la mente y la emoción a través de la atención somática y el movimiento consciente. (Fuchs y Koch, 2014)

Así, concibe el Cuerpo como Sujeto del aprendizaje emocional, fundamentándose en la premisa de que el aprendizaje emocional no es un proceso puramente intelectual, sino un acontecimiento encarnado que involucra la interacción entre el cuerpo, la cognición y el contexto. Bajo esta perspectiva, se integran los aportes de la afectividad corporizada y la

educación somática (Milz, 1991), reconociendo al "cuerpo sentido" como el medio primordial de percepción y el espacio donde aparece la emoción.

Desde el enfoque de la afectividad corporizada de Fuchs y Koch (2014), la emoción se comprende como un ciclo de interacciones entre las cualidades afectivas del entorno (*affordances*) y la resonancia corporal del sujeto. Este modelo propone que no somos observadores pasivos, sino que existe un componente centrípeto que consiste en ser afectado o "movido" por un acontecimiento y un componente centrífugo que se refiere a la disposición corporal hacia la acción o emoción. Por tanto, la consciencia emocional en el tutor y el estudiante comienza con la atención a esta resonancia física, representada en tensiones corporales, ritmos cardíacos o cambios de temperatura, las cuales funcionan como un "instrumento de resonancia" que tiñe la experiencia del yo y del mundo.

La integración de la educación somática busca reconectar la mente y la emoción a través de la atención somática y el movimiento consciente. Según Bisquerra (2011), la dimensión física, que incluye la respiración y la postura, actúa como una "palanca de cambio" fundamental para la regulación emocional. En el programa, esto se traduce en el uso de técnicas de relajación, respiración abdominal y atención propioceptiva, técnicas presentes en todas las sesiones del programa haciendo parte de la estructura de cada encuentro, las cuales permiten modificar la respuesta neurofisiológica involuntaria. De acuerdo con Jon Kabat-Zinn (2015), estas prácticas de mindfulness consisten en prestar atención de manera intencional y sin juzgar al momento presente, lo que permite desarrollar la consciencia emocional al invitar a "parar" y observar cómo lo profundo emerge a la superficie. De esta manera, el entrenamiento en la atención plena dota al tutor de una mayor capacidad de elección y claridad ante sus propias reacciones emocionales. Al adoptar posturas erguidas y movimientos fluidos, el tutor no solo gestiona su propio estado interno, sino que facilita un estado de bienestar que predispone positivamente hacia la relación educativa.

Así las cosas, esta dimensión sustenta una concepción integral del aprendizaje, donde la interafectividad juega un papel central. Las emociones se co-constituyen en el encuentro entre cuerpos (Fuchs y Koch, 2014); el cuerpo del tutor es afectado por la expresión del estudiante, produciendo una resonancia intercorporal que es la base de la empatía profunda. De esta manera, el programa forma al docente para utilizar su propia corporalidad como un medio de sintonía afectiva, permitiendo que la regulación y la conciencia emerjan de una vivencia psicocorporal compartida en el contexto universitario.

Finalmente, se encuentra la dimensión Contextual e Institucional representada por la luz solar y la atmósfera general en la que crece la flor, integrando elementos de la cultura organizacional de la universidad como estrategias de acompañamiento indirecto; a través de recordatorios y símbolos institucionales, se incentiva la práctica cotidiana de la consciencia emocional y la empatía en los contextos reales de interacción del Tutor y el estudiante. Así, el programa se articula con el contexto universitario mediante la arquitectura de decisiones propuesta por Richard Thaler y Cass Sunstein (2009). Tal como refiere Silva Jaramillo (2018), en su artículo “Sesgos, heurísticas y arquitectura de las decisiones” estos ajustes en el entorno, conocidos como *nudges* o "pequeños empujones", buscan influir sutilmente en el sistema automático, aquel que es irreflexivo e inconsciente, para orientar el comportamiento hacia elecciones individual y socialmente convenientes sin restringir la libertad de decisión.

En conclusión, esta articulación teórica permite comprender el desarrollo de competencias emocionales y en el caso del proyecto, de la consciencia emocional, como un proceso formativo que requieren la integración de dimensiones personales, relacionales, corporales e institucionales.

Sistema de Acompañamiento Integral - SAI

Tal como lo describe la Universidad de La Salle (2018a), con el propósito de cualificar los procesos de aprendizaje de sus estudiantes en todos sus campus, disminuir la deserción y

mejorar el rendimiento académico, se plantea el Sistema de Acompañamiento Integral. Como fundamento de la pedagogía de esta Universidad, plantea que todo esfuerzo formativo debe apuntar al desarrollo de las capacidades y potencialidades de los agentes formativos, procurando la generación de ambientes de aprendizaje favorables al desarrollo de la persona, lo cual implica su reconocimiento, dignidad y trascendencia.

Así, el Sistema establece que el Tutor de acompañamiento integral se centra en dos aspectos: orientar al estudiante en su ruta de aprendizaje y acompañar el proceso formativo en un contexto de fraternidad, que posibilite el desarrollo de su autonomía y la culminación exitosa de su proceso formativo. En consecuencia, se espera que el sistema SAI contribuya a disminuir los índices de deserción, elevar el rendimiento académico y, afianzar la autoestima y seguridad de los estudiantes (Universidad de La Salle, 2018a).

La siguiente tabla (Ver tabla 1) sintetiza el proceso de integración de los referentes teóricos que sustentan este trabajo facilitando más adelante la comprensión de cómo los resultados dialogan con el conocimiento existente.

Tabla 1*Matriz de integración teórica*

Dimensión	Teorías	Postulados centrales	Propósito	Resultados esperados (Aprendizajes TAI)
Estructural	Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales (Rafael Bisquerra Alzina, 2011)	<ol style="list-style-type: none"> 1. La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente orientado al bienestar. 2. El bienestar personal y social es la finalidad última de la educación. 3. Se fundamenta en el desarrollo de competencias básicas para la vida. 	Proporciona el marco taxonómico y conceptual para identificar, comprender y etiquetar los fenómenos emocionales de forma técnica: Consciencia emocional	Obj. 1: Los tutores se sensibilizan sobre la relevancia de las competencias emocionales como eje transversal para su bienestar y la calidad del acompañamiento estudiantil.
Relacional y Comunicativa	<p>Pedagogía del Cuidado (Nel Noddings, 2013)</p> <p>Comunicación No Violenta - CNV-(Marshall Rosenberg, 2013)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La relación educativa es un espacio de cuidado intersubjetivo que reconoce la vulnerabilidad del otro. 2. Proceso de CNV: observación sin juicio, identificación de sentimientos, necesidades y peticiones claras. 3. La empatía es una presencia que "hospeda" la vivencia del otro. 	Permite distinguir hechos de juicios moralistas, facilitando una conexión profunda entre los sentimientos y las necesidades humanas universales insatisfechas.	Obj. 4: Como técnica de reconocimiento emocional, los tutores integran técnicas de CNV y escucha activa de manera intencional en su rol diario, construyendo vínculos de confianza y sintonía emocional con el estudiante.
Experiencial y Corporal	<p>Afectividad Corporizada (Fuchs & Koch, 2014)</p> <p>Educación Somática (Thomas Hanna, 1991)</p> <p>Mindfulness (Kabat-Zinn, 2013)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La emoción es una resonancia corporal circular ("ser movido" y "moverse"). 2. Interafectividad las emociones se co-constituyen en el encuentro intercorporal. 3. El cuerpo es el medio primordial de percepción y el espacio donde aparece la emoción. 	Desarrolla la atención somática y la neurocepción para detectar señales físicas (tensión, ritmo cardíaco) antes de la interpretación cognitiva	Obj. 2 y 3: Los tutores afianzan la comprensión de sus manifestaciones físicas y consolidan la gestión efectiva del estrés mediante técnicas de relajación, respiración abdominal y

Dimensión	Teorías	Postulados centrales	Propósito	Resultados esperados (Aprendizajes TAI)
				atención plena que modifican la respuesta neurofisiológica y restauran el equilibrio mental.
Contextual y Organizacional	Arquitectura de Decisiones / Nudges (Thaler & Sunstein, 2008 / Silva Jaramillo, 2018) Sistema TAI (Univ. De La Salle, 2018a)	1. El entorno influye sutilmente en el sistema automático e irreflexivo de las personas. 2. Los <i>nudges</i> (pequeños empujones) orientan conductas prosociales sin coerción. 3. El Sistema de acompañamiento TAI busca la autonomía y permanencia del estudiante	Utiliza símbolos de la cultura organizacional como recordatorios externos del propósito de su rol TAI y del reconocimiento de sus emociones impactando positivamente en el acompañamiento tutorial	Sostenibilidad: Se afianzan los elementos de la cultura organizacional que funcionan como recordatorios permanentes de la competencia emocional fortalecida y de los objetivos del sistema TAI buscando la sostenibilidad en el tiempo de lo aprendido.

Fuente: Elaboración propia

Programas previos

En una revisión exploratoria apoyada en la herramienta de inteligencia artificial *SciSpace*, facilitando artículos científicos indexados relevantes en torno a la educación emocional y su aplicación en contextos educativos, se destacan 15 estudios que demuestran mejoras en competencias emocionales y reducción del *burnout* y estrés en docentes, reportando como resultados clave, el aumento del bienestar y la autoeficacia, un mejor clima en el aula y un impacto positivo en los estudiantes (Ver figura 2).

Esta revisión de antecedentes permitió identificar que la socioemocionalidad es una dimensión relevante en la promoción del bienestar por su importante vínculo con la convivencia,

la calidad de los ambientes y la gestión; por ejemplo, el estudio de García Jiménez (2017) presenta la pertinencia de los programas de bienestar para favorecer la autoestima, el optimismo y la inteligencia emocional. Igualmente, las investigaciones muestran la necesidad de emprender procesos de formación socioemocional en los profesionales que hacen parte del campo educativo; Caires et al., (2023) identifican que estos programas fortalecen la expresión de las emociones y la mejora en las relaciones interpersonales.

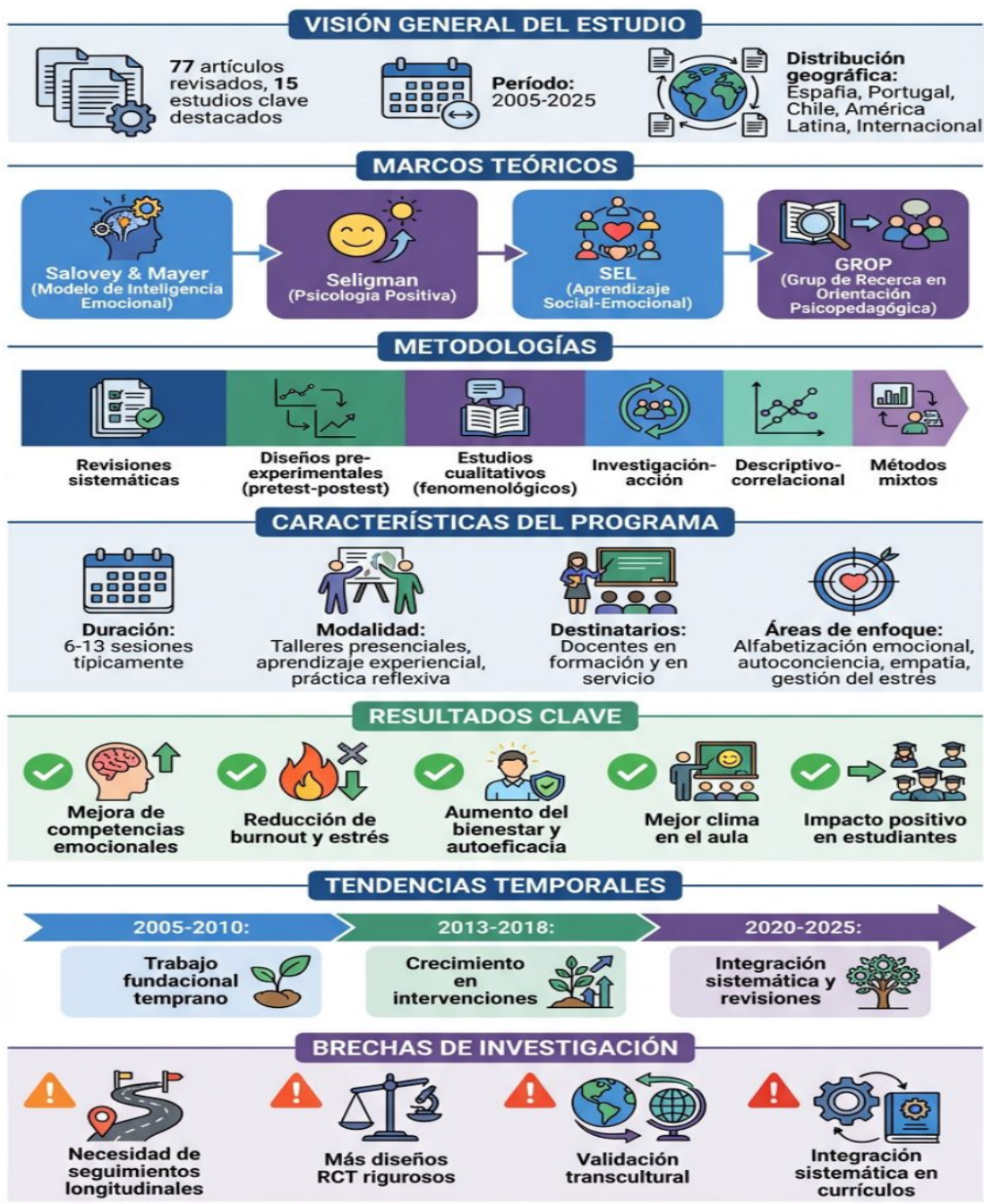
En el rastreo documental se identificaron programas de formación inicial integrados en el currículo (Palomera et al., 2017); programas de desarrollo profesional continuo que tiene por finalidad fortalecer competencias en profesionales en ejercicio (González et al., 2022), programas de talleres intensivos enfocados en habilidades socioemocionales específicas (Pertegal-Felices et al., 2024); también se encuentra programas que responden a demandas de flexibilidad y accesibilidad mediante espacios online y mediados por tecnología (Cardona Valencia y Fraile Escudero, 2025).

En relación con los contenidos y componentes de los programas se encuentra un importante énfasis en la autoconciencia emocional (García Jiménez, 2017; Caires et al., 2023), la regulación emocional (Cardona Valencia y Fraile Escudero, 2025; García Jiménez, 2017), la conciencia social (Caires et al., 2023), las habilidades relacionales (Cardona Valencia y Fraile Escudero, 2025), la aplicación pedagógica aterrizada en la práctica pedagógica (1 5), el bienestar docente (García Jiménez, 2017) y las competencias digitales en relación con las habilidades emocionales (Pertegal-Felices et al, 2024).

Con base en estos estudios se construyó una síntesis (ver figura 2).

Figura 2

Programas de Educación emocional para Docentes en educación superior



Fuente: Elaboración propia a partir de la revisión de antecedentes con apoyo de IA

Fundamentación Didáctica

La implementación del programa "Me cuido – Te cuido" estuvo guiado a través de un enfoque pedagógico integral, que trasciende la enseñanza teórica para centrarse en un aprendizaje experiencial, somático y relacional. Esta propuesta se aleja de los modelos educativos netamente teóricos y magistrales, priorizando estrategias que integran actividades prácticas y vivenciales. Lo anterior, permitió que el tutor transitara de la teoría al vínculo real mediante la reflexión sobre su propia praxis. Igualmente, para que los tutores identificaran señales físicas de la emoción antes de su interpretación cognitiva, se incorporaron técnicas de atención somática y movimiento consciente (Fuchs y Koch, 2014), bajo la premisa de que el aprendizaje emocional no es un proceso puramente intelectual, sino un acontecimiento encarnado que involucra la interacción entre el cuerpo, la cognición y el contexto. Esta fundamentación didáctica favorece que la implementación del programa no sea solo un proceso de acumulación de información, sino una transformación progresiva de la consciencia emocional que se refleja en un ejercicio tutorial más cercano al estudiante.

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer en los tutores la competencia de consciencia emocional, promoviendo la aplicación reflexiva de sus procesos emocionales y los de sus estudiantes, con el fin de potenciar el acompañamiento integral en su labor tutorial.

Objetivos Específicos

1. Sensibilizar al total de la población participante sobre la relevancia de las competencias emocionales para el bienestar individual y el acompañamiento estudiantil.
2. Afianzar en los tutores la comprensión de sus propias emociones, sus manifestaciones cognitivas, corporales y conductuales mediante estrategias centradas en la autoobservación y la empatía.
3. Promover que los tutores consoliden habilidades de afrontamiento orientadas a la gestión efectiva del estrés fortaleciendo la identificación emocional de manera consciente y autónoma.
4. Favorecer que los tutores integren técnicas de reconocimiento emocional de manera intencional en su rol como tutor TAI para el acompañamiento de los estudiantes.

Método

Población y Muestra

La población objeto está compuesta por un grupo de profesores Universitarios, hombres y mujeres que se encuentran vinculados a una Institución de carácter privado, en la Ciudad de Bogotá, de inspiración cristiana, con enfoque humanista. En el programa de educación participaron 23 docentes que pertenecen al Sistema de Acompañamiento Integral (SAI) de la Universidad.

Los participantes tienen un rango de edad entre 40 y 60 años, nivel educativo Maestría y Doctorado, con experiencia docente promedio de por lo menos 2 años en la Universidad. Pertenecen a los programas de pregrado en las Facultades de: Ciencias agropecuarias, Educación,

Salud, Ciencias básicas, Economía, Ingeniería, Arquitectura, Escuela de Humanidades y Escuela de negocios y pueden estar vinculados en calidad de profesor de cátedra o profesor de planta. Dichos Profesores son seleccionados por el Decano de cada Facultad y cuentan con un número determinado de horas semestrales, asignadas en su plan académico para el ejercicio de tutorías.

Los Tutores del nodo TAI tiene como foco principal a los Estudiantes que, según reglamento estudiantil de la Universidad, se encuentran en prueba académica, que son quienes obtengan en un periodo académico un promedio inferior a 3.0 ó en Matrícula académica condicionada, que corresponde a quienes se encuentren en prueba académica y nuevamente obtenga un promedio inferior a 3.0 (Universidad de La Salle, 2018b).

En su descripción socio demográfica, la mayoría de estudiantes pertenecen a estrato 2 y 3, aunque según el programa se encuentran en menor proporción estudiantes estrato 4 y 5. En cuanto a inteligencia emocional, los Tutores no han participado en programas formales, algunos han participado en actividades que desarrolla la Universidad desde el área de bienestar. No han participado en programas de educación emocional. En el programa participaron tutores del nodo TAI, seleccionados mediante un muestreo intencional buscando que cumplan con los anteriores criterios.

Evaluación del Programa

La evaluación del Programa se desarrolló a través del método mixto (Hernández Sampieri,-Mendoza, 2008), el cual integra sistemáticamente métodos cuantitativos y cualitativos. El diseño es de tipo preprueba-posprueba con un solo grupo, donde se realizaron mediciones antes y después de la intervención para establecer comparaciones directas.

El componente cuantitativo tuvo como finalidad medir cambios en los niveles de desarrollo de las competencias emocionales antes y después de la intervención. Como método de recolección de datos, este componente cuantitativo utilizó la aplicación del cuestionario de competencias emocionales URIEEB (2025), como pretest y post test, lo cual permitió establecer comparaciones y determinar posibles cambios generados por el programa.

El componente cualitativo permitió comprender las experiencias, percepciones y procesos subjetivos asociados al desarrollo emocional de los tutores a partir de su participación en el programa, desde una perspectiva relacional y reflexiva. Para ello, se utilizaron diversas estrategias de recolección de información, entre ellas la construcción de mapas de empatía para la evaluación procesual y la aplicación de una pregunta tipo eNPS en la plataforma BUMII como herramienta cualitativa de pretest y post test. Los datos obtenidos fueron analizados mediante un análisis temático de las narrativas, complementado con un enfoque de análisis del discurso y apoyado por la herramienta de inteligencia artificial Atlas.ti. Finalmente, con el propósito de fortalecer la comprensión integral de los resultados del programa, los hallazgos interpretativos derivados de este proceso fueron triangulados con los resultados cuantitativos, favoreciendo una lectura más amplia y consistente de los efectos observados.

Los datos obtenidos a través del cuestionario de competencias emocionales de la URIEEB (2025), fueron analizados mediante estadística descriptiva y comparación entre mediciones iniciales y finales. Paralelamente, la información registrada en los mapas de empatía fue analizada mediante procesos de categorización y análisis interpretativo, lo que permitió identificar, desde la voz de los participantes, patrones, significados y transformaciones en su experiencia emocional. Apoyados en que la triangulación, la interpretación y el incremento de evidencia mediante la

utilización de diferentes enfoques metodológicos nos proporcionan mayor generalización, seguridad y certeza sobre las conclusiones científicas

Instrumentos

Para la recolección de datos cualitativos se emplearon dos instrumentos principales. En primer lugar, se utilizó el Mapa de Emociones, basado en el diseño de Mapa de Empatía propuesto por Solórzano Gutiérrez (2021), como estrategia de evaluación procesual orientada a explorar las percepciones, experiencias y reflexiones de los participantes durante el desarrollo del programa. (ver anexo 1)

En segundo lugar, se implementaron dos mediciones clave, correspondientes al pretest y al postest, mediante la plataforma Bumii (2025), concebida como un instrumento de análisis emocional de carácter mixto. Inspirada en la metodología eNPS (Employee Net Promoter Score) y adaptada al contexto educativo, esta herramienta permitió integrar información cuantitativa y cualitativa para valorar la experiencia de los participantes y los cambios percibidos a lo largo de la intervención.

La descripción, de las fases en las que se aplicaron los diferentes instrumentos de evaluación, así como los propósitos asociados a cada momento se observan en la Tabla 4.

Momentos de evaluación del programa. Esta organización permite comprender la secuencia y complementariedad de las estrategias utilizadas para el seguimiento y la valoración integral de los resultados del programa.

Mapa de Emociones

El mapa de emociones se construye inspirado en el instrumento Mapa de empatía diseñado por Dave Gray, autor y fundador de XPLANE (2019), la firma consultora pionera en el mapeo

visual de la empatía como técnica para capturar rápidamente la perspectiva del cliente y comprender mejor las organizaciones.

Gray (2017), propone el uso de esta herramienta para explorar las motivaciones, comprender mejor a las personas y diseñar cambios teniendo en cuenta sus necesidades, explorando lo que las personas piensan, sienten, dicen y hacen. Unido esto, a que el término de empatía según el diccionario de la lengua española se refiere a la “capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos”. (RAE, 2020), en el programa de educación emocional “Me cuido – te cuido”, se opta por incluir este mapa que se centra en las personas, para plasmar percepciones emocionales de los participantes en relación al fortalecimiento de la consciencia emocional durante su proceso de aprendizaje.

Para el caso del programa “Me cuido – te cuido”, se tomó como base la plantilla tipo Canvas disponible en la web de la organización (XPLANE, s. f., *Empathy Map*, 2019). Dicha plantilla fue adaptada al contexto del acompañamiento tutorial universitario y a los objetivos de este proyecto de educación emocional a Tutores TAI incorporando preguntas orientadoras relacionadas con la identificación y reconocimiento de las emociones que experimentan los Tutores durante el proceso de acompañamiento a estudiantes.

Esta adaptación permitió explorar cuatro dimensiones en cuanto a lo que Piensan, Ven, Oyen, Dicen y Hacen, en el contexto de la tutoría, así como los desafíos emocionales y recursos personales que emergen en su práctica de acompañamiento. Lo anterior se realizó bajo el siguiente cuestionario organizado en 4 cuadrantes:

Tabla 2

Mapa de Emociones – Cuestionario Guía

¿Qué Piensas?	¿Qué Ves?
---------------	-----------

Qué emociones suelen estar presentes durante la labor de tutoría de acompañamiento a los estudiantes?	En qué situaciones de la labor tutorial se presentan mayores exigencias emocionales?
Qué cambios emocionales has notado en ti, a partir de lo que ves en tus estudiantes?	
¿Qué Oyes?	¿Qué Haces?
¿Qué emociones te genera escuchar las preocupaciones o problemáticas personales de los estudiantes durante las tutorías?	¿Cómo actúas frente a un estudiante que llega con una alta activación emocional, sea positiva o negativa? ¿Qué haces para cuidar tus emociones cuando una tutoría te deja con una carga emocional fuerte?

Fuente: Elaboración propia (2026). Inspirada en Mapa de Empatía (Gray, 2017)

El uso de mapas de empatía en investigación cualitativa ha demostrado ser útil para promover procesos de comprensión profunda de las realidades de los participantes. Por ejemplo, en un estudio publicado en el *Boletín científico de la Escuela Superior de Actopan* (2021), titulado *Mapa de Empatía en docentes del Centro de Atención Múltiple sobre Infraestructura educativa de San Felipe, Guanajuato*, se empleó esta herramienta para analizar percepciones de los Docentes y los resultados evidenciaron que fue útil para la generación de empatía como el primer paso para reconocer las condiciones de las que se forma parte y para tomar conciencia de las necesidades, retos, desventajas y aciertos, aportando valor significativo al análisis de las situaciones educativas que estaban en estudio. Este antecedente respalda la pertinencia del uso de mapa de empatía en el presente proyecto de educación emocional con Tutores, como recurso metodológico para favorecer la comprensión de experiencias y los avances en el proceso en relación al fortalecimiento de la consciencia emocional.

Bumii

Es una solución tecnológica para el análisis emocional creada en Colombia, que permite analizar de manera avanzada las percepciones y emociones (Bumii, 2023), de los tutores. Esta plataforma fue desarrollada en el marco de un trabajo de grado de maestría en Inteligencia

emocional y Bienestar, titulado: *La inteligencia artificial generativa como herramienta para la educación emocional en el trabajo: un estudio de intervención con adultos Colombianos* (2025).

En dicho estudio se describe el diseño de la plataforma digital orientada al desarrollo de habilidades emocionales mediante herramientas de reconocimiento emocional y autorreflexión.

En el presente proyecto se incluye el módulo de Bumii (2023), que emplea principios inspirados en el eNPS (Employee Net Promoter Score), adaptados para el contexto educativo, facilitando la medición del nivel de compromiso y bienestar emocional de los tutores. Con ello, se formuló una pregunta específica orientada a identificar las emociones predominantes, utilizando una escala de 0 a 10 en las respuestas. Este instrumento permitió obtener información cualitativa y cuantitativa, brindando una visión integral del estado emocional y el nivel de involucramiento de los tutores durante el programa.

Igualmente, y como estrategia innovadora, se utilizó el Termómetro, otro módulo disponibles en la plataforma Bumii, como herramienta de autoidentificación de emociones. Este instrumento fue tomado de facilitador del desarrollo de la competencia de consciencia emocional, con el cuál se realizó un acompañamiento con inteligencia artificial aportando sostenibilidad al proceso en el tiempo intermedio de los encuentros presenciales. Dicho instrumento constituye un módulo de registro y análisis de emociones diarias, diseñado para fomentar la consciencia emocional (Bumii, 2023). Se basa en el modelo circunflejo de Russell (Zhong 2012; Russell et al., 1989), que clasifica emociones en función de su valencia (agradable / desagradable) y activación (alta/baja), a través de una interfaz intuitiva con emojis, los tutores pueden mapear sus estados de ánimo y visualizar patrones a lo largo del tiempo. En este sentido, esta herramienta lleva al usuario a enfocar la atención de la persona en el ejercicio de percibir e identificar la emoción sentida (Gómez, 2025) (ver anexo 2).

Cuestionario de Competencias Emocionales de la URIEEB

Para la recolección de datos Cuantitativos, se utilizó como instrumento Cuestionario de Competencias emocionales de la URIEEB (2025), como pretest y post-test con el fin de evaluar cuantitativamente el nivel de fortalecimiento de las competencias emocionales con especial énfasis en la competencia de consciencia emocional de acuerdo a la intervención realizada con el programa de educación emocional: “Me cuido – Te cuido”.

Tabla 3
Momentos de Evaluación del programa

Momento de evaluación	Instrumento de recopilación de datos	Objetivo – fundamento
Pre-test (Inicio Sesión 1)	Cuestionario de competencias emocionales URIEEB (2025)	Medida de autoinforme para detectar el nivel inicial de Consciencia Emocional y otras dimensiones del modelo pentagonal de Bisquerra.
	Pregunta tipo eNPS con la plataforma BUMII que permite análisis cuantitativo y cualitativo	eNPS se refiere al método Employee Net Promoter Score que mide el nivel de compromiso o lealtad emocional de los empleados en las organizaciones. Para esta fase de la evaluación se adapta esta metodología que proviene del ámbito del marketing y se crea una pregunta para responder cuantitativamente en una escala de 0 a 10 y que permita obtener un indicador frente a:
Evaluación Procesual (Final Sesión 5)	Mapa de Emociones de 4 Cuadrantes (Piensa, Ve, Oye, Hace).	Evaluación del proceso con un instrumento cualitativo elaborado a partir de una herramienta que Nació en el contexto del design thinking y del customer development para comprender mejor a los usuarios o clientes: mapa de empatía
Post-test (Sesión 8)	Cuestionario de Competencias Emocionales para Adultos RIEEB (2025)	Medir la eficacia del programa y el nivel de la competencia de consciencia emocional adquirido
	Pregunta tipo eNPS con la plataforma BUMII (2023) que permite análisis cuantitativo y cualitativo	Se aplica la misma pregunta del Pre test

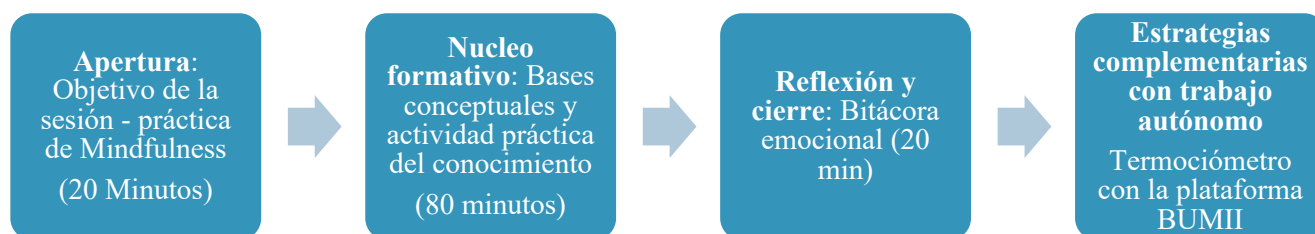
Fuente: Elaboración propia

Descripción del Plan de actuación

Se desarrollaron 8 sesiones presenciales de 120 minutos (2 horas) que se llevaron a cabo cada 2 semanas y en el intervalo de cada sesión se promovió el uso de la herramienta BUMMI. La Primera sesión se denominó sesión 0 (cero) y no está incluida en las 8 sesiones de intervención, puesto que en este se realizó el encuadre del programa, explicando las generalidades del mismo, incluyendo objetivos, metodología e impacto esperado, así como las reglas de cada sesión, los criterios éticos y se solicitó a los participantes la firma del consentimiento informado. (ver anexo 3)

Figura 3 Estructura general de las sesiones del programa

Estructura general de las sesiones del programa



Fuente: Elaboración propia

Descripción Sesión a Sesión

Tabla 4

Sesión 0

Etapa	Duración	Actividad	Fundamento Teórico
Bienvenida	20 min	Presentación del facilitador y del programa general a los tutores	

		Definición de acuerdos como respeto, comunicación, participación voluntaria.	Encuadre de la sesión
		Contexto Institucional – estrategias de bienestar Docente – Propósito general del Sistema de acompañamiento integral	
Explicación del pretest	20 min	Explicación del objetivo evaluativo: diagnóstico inicial para medir el progreso y generar acciones pertinentes	Modelo pentagonal de Bisquerra – medición de competencias emocionales
Herramienta eNPS BUMMI		Aplicación del instrumento validado –Cuestionario de Desarrollo Emocional en Adultos (CDE-A) – RIEEB (2025) eNps – BUMII (2023)Aplicación pregunta eNPS	
Explicación del programa	40 min	Ficha del programa: ¿Por qué la educación emocional es relevante para tutores? Objetivos del programa – fundamentación teórica Presentación de la metodología Firma Consentimiento informado	Modelo pentagonal de Bisquerra

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Sesiones 1 a la 8 y Sesión post- test

Sesión	Núcleo formativo	Actividad	Fundamento Teórico
1	Identificación emocional	Componentes de la emoción: Fisiológico – Cognitivo - Conductual	Componentes de la emoción (Lisa Feldman Barrett, 2017)
	Interacciones	Emoción, sentimiento, afecto, estado y trastornos emocionales	Fenómenos afectivos (Bisquerra, 2020)
2	Emociones experimentadas por	Construyendo emociones e identificando expresiones: actividad con cubos de madera practicando la	Léxico emocional

	tutores durante el ejercicio tutorial Microcompetencias de la Consciencia emocional	identificación y denominación de la emoción <hr/> Explicación Teórica	Universo de las Emociones – (Bisquerra, 2020)
3	Emociones positivas	Dinámica con Pedagogía del cuidado: “contador de la alegría” Se invita a registrar los momentos en los que experimentaron alguna emoción positiva en el día para dirigir la atención hacia estas emociones y practicar la gratitud.	Universo de las Emociones – (Bisquerra, 2020)
4	Emociones negativas – identificación de pensamientos Interpretación de la realidad	Dinámica con colores para identificar situaciones que generan miedo/ansiedad/Tristeza/Ira y distinguir claramente la emoción de los pensamientos que se interponen. Ejercicio NEMO	Comunicación no violenta - Sesgos (Rossemberg, 2013)
5	Consciencia corporal <hr/> Evaluación de proceso	“Un regalo con emoción”: Sesión con un técnica de educación somática. Exploración de movimientos para identificar cómo el cuerpo almacena y expresa emociones <hr/> Mapa de emociones	Resonancia intercorporal (Fuchs y Koch, 2014) <hr/> Instrumento evaluación de proceso
6	Consciencia interpersonal	Actividad: “¿Es posible ser tu?” Análisis de cómo el TAI establece vínculos con los alumnos, desde el vínculo del cuidado	Pedagogía del Cuidado (Noddings, 2013)
7	Léxico emocional – rueda de las emociones	“Te Regalo un Momento de mi Día” Compartir un momento de bienestar y un momento retador del día anterior en su rol de TAI, identificando las emociones. Uso del Termómetro	Universo de las Emociones – (Bisquerra, 2020)
8	Cierre – logros Post - test	Carta de gratitud Aplicación Cuestionario de competencias – RIEEB (2025) eNps – BUMII (2023)	Evaluación de impacto de la intervención

Fuente: elaboración propia

Resultados

Evaluación del Proceso de Aplicación

Mediante la plataforma de Bumii (2023), que emplea principios inspirados en el eNPS (Employee Net Promoter Score) se realizó la medición de satisfacción y bienestar emocional de los Tutores frente al programa de educación emocional “Me Cuido – Te cuido”. Con ello, se formuló una pregunta específica orientada a identificar las emociones predominantes, utilizando una escala de 0 a 10 en las respuestas y después generando un espacio para que pudieran escribir sus percepciones frente a las sesiones y los aprendizajes obtenidos. Este instrumento permitió obtener información cualitativa, brindando una visión integral de la percepción de los tutores durante el proceso.

El reporte generado por la plataforma BUMII arroja una tendencia a valorar el aprendizaje emocional como un factor de satisfacción, contrastando con el estrés provocado por la presión de metas académicas y carga laboral. Las emociones que más estuvieron presentes en los tutores participantes durante el programa de educación emocional fueron Interés, Motivación, Preocupación y Calma.

El interés por nuevos conocimientos prevalece en los Tutores, manifestando que lo relacionado específicamente con inteligencia emocional, es percibido como una satisfacción intrínseca y motivación por el aprendizaje continuo.

Aquí se muestra lo manifestado por los Tutores:

La formación en inteligencia emocional es percibida como una oportunidad valiosa que genera bienestar y satisfacción personal.

El aprendizaje sobre la gestión de emociones permite a los colaboradores aplicar nuevos conocimientos en su rol, incrementando su interés y desarrollo profesional

El interés por comprender las emociones propias y las del estudiante actúa como un recurso protector para gestionar las demandas afectivas inherentes a la tutoría.

El programa “Me Cuido – Te Cuido” contribuyó al fortaleciendo las competencias para el cargo de Tutor.

En el programa “Me cuido -Te cuido” se destaca la importancia de la construcción colectiva y el apoyo mutuo entre los Tutores para la consecución de objetivos comunes, lo que fortalece las relaciones interpersonales en el equipo y da motivación.

En los encuentros comprendimos la importancia de fortalecer el vínculo con el estudiante para mejorar la empatía y la identificación oportuna de sus estados emocionales.

En general, se evidencia una tendencia de los Tutores a valorar el aprendizaje como un factor de satisfacción, contrastado con el estrés provocado por las metas académicas propias de su quehacer docente.

Finalmente, manifiestan su interés por la continuidad del programa y como aspecto de mejora, manifiestan la necesidad de que la universidad incluya dentro de las horas de su plan académico, el tiempo para asistir a esta formación en habilidades emocionales.

Evaluación de los Resultados

Pre-test

Análisis Cuantitativo - Cuestionario de Competencias Emocionales.

En la fase de pre-test, la aplicación *Cuestionario de Competencias Emocionales* de la RIEEB (2025) a la población de 23 tutores permite observar que los participantes presentan una Competencia Emocional Total con una media de 8.27 (82.75%), lo que sugiere un desempeño funcional en términos generales. Si bien este puntaje sugiere que existe una gestión emocional en situaciones cotidianas, el análisis por dimensiones revela brechas específicas que justifican la intervención propuesta en este programa de educación emocional.

Al desglosar los resultados por dimensiones, se identifican puntajes para la Regulación emocional (8.13), Autonomía emocional (8.6), Competencias sociales (8.42) y Habilidades de vida y bienestar (8.49). La dimensión de consciencia emocional registró la puntuación más baja de todo

el pentágono, con una media de 7.72 y un percentil del 77.24%. Este hallazgo relaciona la delimitación del presente proyecto que se enfocará en fortalecer la consciencia emocional, proponiendo que las dimensiones de regulación, autonomía y habilidades sociales sean abordadas en fases investigativas posteriores. Un puntaje de 7.72 en consciencia emocional indica una tendencia a ignorar el impacto de las emociones en la labor tutorial, lo que podría desvirtuar el "hospedaje emocional" y el acompañamiento fraterno que el sistema busca promover (La Salle, 2018c).

Análisis Cualitativo.

El análisis de resultados cualitativos se estructura a partir de un sistema categorial dialéctico que articula el andamiaje teórico con la realidad empírica de los participantes, expresada mediante su respuesta a la pregunta tipo eNps (ver Figura 4). Las categorías analíticas de partida, contempladas en el marco teórico y denominadas dimensiones dentro del *Modelo Analítico de Integración Teórica: Flor de loto*: Dimensión Estructural, Dimensión Relacional y Comunicativa, Dimensión Experiencial y Corporal y la Dimensión Contextual e Institucional, constituyen el eje vertebral del estudio. En diálogo con este marco, y bajo un diseño metodológico de tipo mixto, el análisis del discurso de los tutores, permitió el afloramiento de cuatro categorías emergentes: 1. Barreras Estructurales y Relacionales, 2. Identificación y Reconocimiento Emocional, 3. El Vínculo de Cuidado, y 4. Impacto en el Bienestar y Autorreflexión del Tutor.

Desde una perspectiva cualitativa, estas categorías fueron cruzadas y analizadas mediante un análisis temático sistemático apoyado en los reportes de la plataforma Bumii (Reporte eNPS, 2023) que emplean algoritmos de inteligencia artificial para categorizar percepciones y sentimientos (Bumii, 2023). Esta metodología permitió alcanzar niveles de objetividad interpretativa, ya que los hallazgos no parten de presupuestos del investigador, sino de una

triangulación de datos fundamentada directamente en las propias narrativas de los participantes. De este modo, el análisis logra capturar la esencia del fenómeno estudiado, transformando las voces subjetivas de los tutores en evidencias que validan el impacto del programa en el fortalecimiento de su consciencia emocional.

Figura 4

Instrumento: Bumii – Pregunta eNPS

¿Con qué frecuencia identificas las emociones que experimentas, mientras acompañas a tus estudiantes en la tutoría? Cuéntanos ¿cómo describirías esas emociones que surgen y que nombre les darías?

Tu opinión es muy importante para nosotros, por favor califica del 1 al 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

🚫 NUNCA 🌟 SIEMPRE

Los datos recolectados respecto a la puntuación y los comentarios son estrictamente anónimos y seguros. La empresa no tendrá forma de asociar una opinión o calificación a una persona en particular

Fuente: Bumii (2023)

A continuación, se presenta la integración del contenido de las categorías emergentes dentro de las dimensiones de la flor de loto, estructuradas como categorías macro del análisis:

Tabla 6

Análisis por dimensiones y categorías del discurso de los tutores

Dimensión	Categoría	Descripción del hallazgo
Dimensión Estructural (Raíces – Bisquerra, 2020)	Identificación y reconocimiento emocional	Los tutores identifican emociones básicas como frustración, ansiedad, soledad, tristeza, miedo y enojo, pero presentan limitaciones para reconocer estados internos más profundos o no verbalizados. Esta dificultad es coherente con el puntaje de 7.72 obtenido en el pre-tests en la competencia de consciencia emocional.
	Impacto en el bienestar y la autorreflexión del tutor	Los tutores tienden a pasar por alto el impacto de sus propias emociones y a operar desde juicios automáticos más

Dimensión	Categoría	Descripción del hallazgo
		que desde una consciencia emocional técnica.
Dimensión Relacional y Comunicativa (Pétalos – Noddings/Rosenberg)	El vínculo de cuidado	La relación tutorial se caracteriza por confianza, empatía, escucha activa y apoyo, favoreciendo un ambiente de fraternidad y apertura emocional en el encuentro con el estudiante.
	Barreras estructurales y relacionales	El tiempo limitado en las tutorías impide profundizar en dimensiones emocionales. Además, la receptividad variable del estudiante dificulta la apertura, ya que algunos conciben la tutoría únicamente como un requisito académico.
Dimensión Experiencial y Corporal (Tallo – Fuchs/Koch)	Identificación y reconocimiento emocional	Los tutores reportan dificultades para identificar emociones cuando no son expresadas verbal ni corporalmente, lo cual limita su capacidad de comprender el estado emocional del estudiante
Dimensión Contextual e Institucional (Atmósfera – Nudges/TAI)	Barreras estructurales y relacionales	La principal barrera institucional es la falta de tiempo, obligando a priorizar lo académico sobre lo emocional.
	Impacto en el bienestar y la autorreflexión del tutor	Los tutores priorizan las necesidades del estudiante sobre su cuidado emocional y reportan sentirse abrumados por la carga afectiva, experimentando estrés, agotamiento e inseguridad en su rol.

Nota. La tabla sintetiza los hallazgos cualitativos obtenidos a partir del instrumento eNPS aplicado mediante la plataforma Bumii, integrados con las dimensiones teóricas del modelo “Flor de loto” y triangulado con las categorías emergentes de los discursos. Fuente: Elaboración propia

Evaluación Procesual – Sesión 5 del Programa

Análisis Cualitativo Mapa de emociones

Para este análisis cualitativo se realizó una codificación axial simple, agrupando categóricamente las narrativas de los participantes. El proceso se desarrolló mediante el software Atlas.ti 23, herramienta que facilitó la organización, codificación y análisis de la información.

Con el fin de garantizar el cumplimiento de los criterios éticos de la investigación y asegurar el tratamiento anonimizado de los datos, las narrativas de los tutores fueron identificadas mediante códigos numéricos. En consecuencia, las citas textuales presentadas a continuación se encuentran referenciadas con números que preservan la confidencialidad de los participantes y permiten mantener la trazabilidad analítica de sus aportes.

A partir de este proceso se construyeron redes semánticas que permiten visualizar las agrupaciones de códigos y citas. La red semántica sitúa en su centro la consciencia emocional, competencia que, en coherencia con el objetivo general del proyecto, se busca fortalecer en los tutores. Su construcción integra categorías analíticas y emergentes conectadas como componentes de esta competencia emocional, posibilitando la triangulación de los datos y un análisis riguroso de las transformaciones evidenciadas durante la sesión 5 del programa de educación emocional.

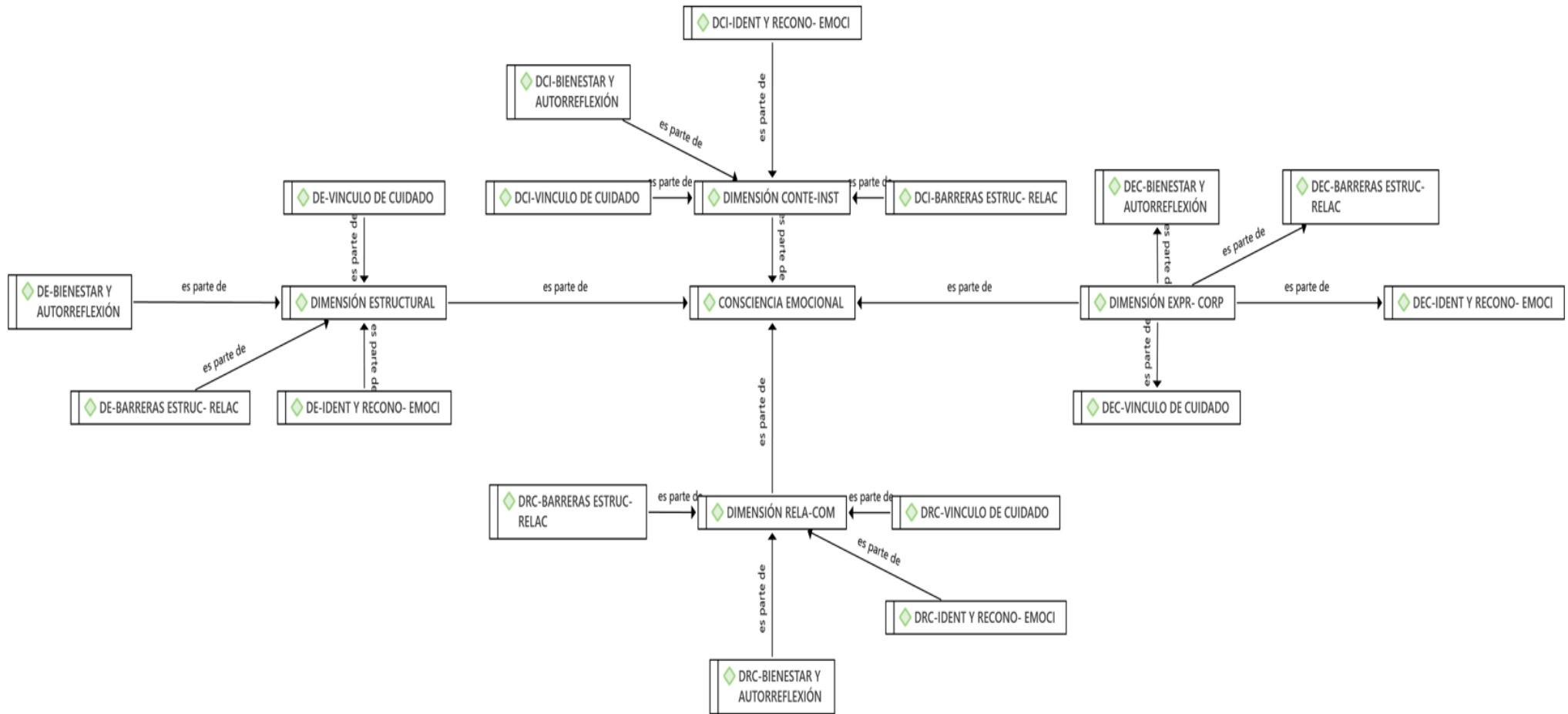
Tabla 7

Códigos empleados para el análisis en la Red semántica

Dimensiones Analíticas	Código en la Red semántica	Categorías emergentes de los discursos	Código en la Red semántica
Dimensión Estructural	DE	Identificación y reconocimiento emocional	Ident y Recono-Emoci
Dimensión Relacional y Comunicativa	DRC	Impacto en el bienestar y la autorreflexión del tutor	Bienestar y autorreflexión
Dimensión Experiencial y Corporal	DEC	El vínculo de cuidado	Vínculo de cuidado
Dimensión Contextual e Institucional	DCI	Barreras estructurales y relacionales	Barreras Estruct - y Relac

Fuente: Elaboración propia

Figura 5
Red semántica



Fuente: Software Atlas.ti 23, a partir del análisis del mapa de emociones (2025)

La lectura de este ejercicio cualitativo muestra que en la categoría “identificación y reconocimiento de emociones”, los discursos de los tutores evidencian una fluctuación afectiva donde coexisten sentimientos de "alegría, tranquilidad, paz, agradecimiento, pero también algunas situaciones que generan angustia, tristeza, dolor o rabia", sumado a estados de "frustración, preocupación, ansiedad" (2:19, 2025). Esta complejidad ha derivado en una reflexión profunda del rol expresando: "mi rol... era estrictamente técnico y ahora siento que la tutoría me ha humanizado mucho más, con más sentido de escucha" (1:16, 2025). De otra parte, esta evaluación de proceso muestra que los Tutores están identificando y nombrando las emociones que experimentan en los espacios tutoriales: “La tutoría se desarrolla en un ambiente de calma, trato de generar confianza, respeto” (2:18, 2025).

Dentro de la “dimensión relacional y comunicativa, resaltan relatos de los Tutores relacionados con la categoría “vínculo de cuidado”, el ejercicio se define por una "disposición de ayuda, empatía y servicio". Los tutores señalan que "las sesiones recurrentes nos vuelven más empáticos, con mayor sentido de escucha" (1:21, 2025), lo que permite "aprender a escuchar más, entender las diferentes situaciones que afectan a las personas", también reconocen “mayores niveles de preocupación por el estudiante desde lo personal, lo académico y lo profesional.” (1:24, 2025)

No obstante, emergen “barreras estructurales-relacionales” cuando el relato estudiantil refleja "vulnerabilidad, carencias afectivas y físicas... e inequidad" (1:4, 2025) expresando emociones relacionadas con el “fracaso” por ser situaciones de los estudiantes que se alejan del alcance del tutor. Igualmente mencionan sentir frustración cuando el estudiante no acude a las tutorías: "frustración por falta de comunicación con los estudiantes y la comprensión de sus

entornos" (3:14, 2025), especialmente "cuando el estudiante no muestra interés en su proceso académico".

Ante esto, en la categoría emergente "Impacto en el bienestar y la autorreflexión del tutor" se revela estrategias vitales para encontrar estados de bienestar ante las situaciones difíciles que afrontan en la tutoría: "realizar alguna actividad deportiva o caminar para resetear mi mente" (1:34, 2025), "racionalizar las cosas, delimitando mi rol" y buscar el "diálogo con otro profesional, apoyo espiritual... o compartir en familia" (2:25, 2025).

Evaluación de los Resultados Post-test

Análisis Cuantitativo - Cuestionario de Competencias Emocionales

En la fase de post-test, la aplicación del instrumento URIEEB (2025) a los tutores SAI que participaron en el programa de educación emocional permite observar que los participantes presentan una Competencia Emocional Total con una media de 8.78, ubicando en un nivel alto de competencia emocional, dado que suele gestionar adecuadamente sus emociones y las situaciones emocionales complicadas. Esta puntuación general demuestra empatía en los Tutores y conocimiento de cuándo intervenir para apoyar a otros, aunque puede tener momentos puntuales de desregulación emocional.

Al desglosar los resultados por dimensiones, se identifican puntajes para la Consciencia emocional de una media de 8.67 con una desviación estándar de 0.68. La competencia Regulación emocional, registró una media de 8.67 y una desviación estándar de 1.1, la competencia de Autonomía emocional se encuentra con una media de 8.79 con una desviación estándar de 0.68. En Competencias sociales presentó una media de 8.95 y una desviación estándar de 0.77. En Habilidades de vida y bienestar se reportó una media de 8.82 con una desviación estándar de 0.94.

Análisis Cualitativo del Post-test

Para el análisis de resultados cualitativos se tiene en cuenta las categorías analíticas de partida, examinadas en el análisis de resultados cualitativos del Pretest y contempladas en el marco teórico, siendo denominadas como dimensiones, dentro del *Modelo Analítico de Integración Teórica: Flor de loto*: Dimensión Estructural, Dimensión Relacional y Comunicativa, Dimensión Experiencial y Corporal y la Dimensión Contextual e Institucional, constituyen el eje vertebral del estudio. Igualmente, en el análisis del discurso de los tutores, fueron tenidas en cuenta las cuatro categorías emergentes: 1. Barreras Estructurales y Relacionales, 2. Identificación y Reconocimiento Emocional, 3. El Vínculo de Cuidado, y 4. Impacto en el Bienestar y Autorreflexión del Tutor.

Igualmente se aplicó la pregunta tipo eNPS y en el análisis de resultados, estas categorías fueron cruzadas como en el pre test, consideradas mediante un análisis temático sistemático apoyado en los reportes de la plataforma Bumii (Reporte eNPS, 2023) que emplean algoritmos de inteligencia artificial para categorizar percepciones y sentimientos (Bumii, 2023).

Tabla 8

Análisis por dimensiones y categorías del discurso de los tutores

Dimensión	Categoría	Descripción del hallazgo
Dimensión Estructural (Raíces – Bisquerra, 2020)	Identificación y reconocimiento emocional	El Termómetro muestra que los tutores logran identificar en sus estudiantes, una gama más amplia de emociones en relación a las básicas, destacando la preocupación, la motivación, la alegría y el interés como las emociones predominantes. No obstante, el reporte advierte que algunos de ellos presentan dificultades para procesar sus emociones debido a que el enfoque excesivo en el estudiante invisibiliza su mundo interno.

	Impacto en el bienestar y la autorreflexión del tutor	Los tutores asocian su experiencia de acompañamiento con la alegría, mostrando una identificación emocional positiva con su labor; sin embargo, manifiestan el impacto de los ciclos académicos en el bienestar, manifestando que se presentan picos de ansiedad relacionados con cierre de procesos semestrales, por un aumento significativo en la carga laboral adicional a la labor tutorial, lo que afecta su salud mental
Dimensión Relacional y Comunicativa (Pétalos – Noddings/Rosenberg)	El vínculo de cuidado	Emerge una preocupación por la calidad y frecuencia de la interacción con los estudiantes, sugiriendo que una mayor cercanía y escucha activa, facilitaría la identificación temprana de dinámicas emocionales lo que sería un factor protector para los estudiantes
	Barreras estructurales y relacionales	Existe una demanda clara por espacios de escucha y una reestructuración de los tiempos de encuentro en la Tutorías, para poder ir más allá de los requisitos académicos y brindar mayor acompañamiento emocional en los estudiantes.
Dimensión Experiencial y Corporal (Tallo – Fuchs/Koch)	Identificación y reconocimiento emocional	Los tutores logran ampliar su vocabulario emocional, identificando emociones diferentes a las básicas y reportando una mayor atención a la corporalidad y gestualidad en los estudiantes en el momento de la Tutoría. Igualmente manifiestan una mayor atención al clima emocional en los espacios de acompañamiento.
Dimensión Contextual e Institucional (Atmósfera – Nudges/TAI)	Barreras estructurales y relacionales	Los Tutores identifican una barrera con aquellos estudiantes que no logran contactar para que asistan a Tutorías, generando en los Tutores frustración y preocupación.
	Impacto en el bienestar y la autorreflexión del tutor	Sensación de sobrecarga y agotamiento detonada por la acumulación de deberes en la Universidad, al tener dentro de su plan académico, simultaneidad de tareas, en rol Docente y también Tutor.

Nota. La tabla sintetiza los hallazgos cualitativos obtenidos en la medición post test, a partir del instrumento eNPS aplicado mediante la plataforma Bumii, integrados con las dimensiones teóricas del modelo “Flor de loto” y triangulado con las categorías emergentes de los discursos. Fuente: Elaboración propia

Comparación de Resultados entre Pre-test y Post-test

Tras la intervención del programa "Me cuido – Te cuido", los valores de significancia obtenidos en todas las competencias, según la columna P valor, muestran un $p > 0.05$, indicando que las diferencias entre las dos mediciones no son estadísticamente significativas. Sin embargo, se evidencian incrementos en las medidas de todas las dimensiones. (ver tabla 9).

Cualitativamente, se registra un discurso orientado hacia la serenidad, manifestada a través de la calma y la tranquilidad, en la labor tutorial, estados que no se reportaron en la medición inicial. Igualmente, se identificó un mayor léxico emocional y mayor atención a la corporalidad y gestualidad de los estudiantes, así como a la propia corporalidad, permitiendo identificar con mayor facilidad estados emocionales durante el acompañamiento.

El grupo ha pasado de manifestar dificultades con la carga emocional a enfocarse en la introspección y escucha para un acompañamiento más cercano con el estudiante. La tabla de estadísticos descriptivos, indica que la medición cuantitativa no es significativa, pero los hallazgos cualitativos mostraron transformaciones relevantes percibidas por lo tutores en el desarrollo de la consciencia emocional, reflejada en el acompañamiento a los estudiantes.

Tabla 9

Resultados pre test y post test

Dimensión	MediaPre	MediaPost	Desv Pre	Desv Post	PCT Pre	PCT Post	PValor	
Consciencia emocional	7,6	8,67	↑	1,52	0,68	75,96	86,67	0,424 5
Regulación emocional	8,03	8,67	↑	1,17	1,1	80,3	86,74	0,549
Autonomía emocional	8,35	8,79	↑	0,97	0,68	83,55	87,91	0,575 2
Competencias sociales	8,21	8,95	↑	1,02	0,77	82,09	89,55	0,436 4
Habilidades de vida y bienestar	8,2	8,82	↑	1,43	0,94	82,02	88,22	0,607 3
Competencia emocional total	8,08	8,78	↑	1,09	0,73	80,84	87,79	0,472 9

Fuente: Elaboración propia a partir del reporte estadístico de la plataforma RIEEB

Conclusiones

En relación con el objetivo general del programa, orientado a fortalecer la consciencia emocional de los tutores, los resultados evidencian avances consistentes en esta competencia, siendo la dimensión que presentó el mayor nivel de desarrollo entre las evaluadas y a su vez, la dimensión con el puntaje más bajo al inicio del programa. Aunque los cambios cuantitativos no alcanzaron significancia estadística, los hallazgos cualitativos respaldan este avance al mostrar transformaciones percibidas por los propios participantes en la manera de relacionarse con sus emociones y utilizarlas de forma más consciente en su rol como tutores.

Luego de la intervención y en cumplimiento de los objetivos específicos planteados, las narrativas de los tutores mostraron una mayor valoración de las competencias emocionales, reconociéndolas como un eje fundamental para su bienestar personal y para el ejercicio de una tutoría integral, otorgándoles una importancia equivalente a la del apoyo académico. Igualmente, los participantes manifiestan que lograron reflexionar sobre sus propias emociones y estrategias, comprendiendo el impacto profundo de su estado interno en la efectividad del acompañamiento académico y personal.

Al comparar los resultados del antes y el después de la Intervención, también se evidenció mayor comprensión de las distintas manifestaciones de las emociones. Incorporaron la corporalidad como un instrumento de resonancia para identificar señales físicas asociadas a la carga emocional de la tutoría y comprender la experiencia emocional del estudiante. Esto favoreció una observación más profunda de la dinámica emocional presente en los encuentros tutoriales, permitiéndoles detectar el clima emocional del espacio de acompañamiento y resignificar la tutoría, para consolidarla como un espacio seguro, protector y de mayor cercanía.

Los objetivos planteados también llevaban a fortalecer habilidades de afrontamiento para la gestión efectiva del estrés y los participantes reportaron que prácticas incorporadas en el programa, como el mindfulness y la respiración abdominal, les permitieron recuperar el equilibrio mental tras situaciones de alta vulnerabilidad estudiantil. Lo anterior favoreció la identificación más consciente de sus estados emocionales, evitando sentirse abrumados por la carga afectiva asociada al acompañamiento. Esto refleja avances en el desarrollo de recursos de afrontamiento autónomos para el ejercicio saludable de la labor tutorial.

Los hallazgos asociados a la integración de técnicas de reconocimiento emocional en la práctica tutorial evidencian una apropiación significativa de estas herramientas y, de manera más amplia, reflejan la consolidación de la consciencia emocional como eje central del programa. Los participantes incorporaron de forma consciente estrategias de observación, escucha y lectura emocional que les permitieron reconocer con mayor precisión sus propios estados internos y los de los estudiantes, identificando matices emocionales que trascienden las emociones básicas. Asimismo, la integración de principios de la Comunicación No Violenta fortaleció una escucha empática y libre de juicios, favoreciendo relaciones de mayor cercanía, confianza y cuidado en los procesos de acompañamiento.

Para finalizar, se puede concluir que, la triangulación de los resultados cualitativos y cuantitativos de la intervención, en conjunto muestra que el reconocimiento emocional trascendió la tutoría, del apoyo académico, para convertirse en prácticas intencionales de acompañamiento, contribuyendo a resignificar este espacio como un encuentro relacional de cuidado mutuo y confirmando el logro del propósito general de fortalecer la consciencia emocional en los tutores.

Con relación a las recomendaciones para futuras intervenciones, se considera que es importante repensar la Gestión Tutorial para que esta se gestione de forma diferenciada. El SAI

podría contemplar espacios de tutoría con "tiempos protegidos" exclusivos para el abordaje socioemocional, donde el docente no solo se centre en reportar avances académicos. En este sentido, es pertinente continuar fortaleciendo una concepción de la labor tutorial centrada no solo en indicadores de permanencia estudiantil, sino también en el desarrollo de la autonomía, el bienestar y el crecimiento integral de los estudiantes, en coherencia con los principios del Sistema de Acompañamiento de la Universidad de La Salle (2018a).

Asimismo, con el fin de sostener en el tiempo las prácticas de educación emocional y evitar que estas se diluyan en las exigencias de la rutina académica, se propone incorporar de manera permanente estrategias de *nudge* (Thaler y Sunstein, 2009) en los entornos de trabajo de los tutores. El uso de recordatorios visuales o símbolos en espacios físicos y plataformas digitales favorecen las pausas conscientes de atención plena, regulación o validación afectiva antes de cada encuentro tutorial. Estos recordatorios pueden integrarse con herramientas digitales de monitoreo emocional como el termómetro de Bumii (2023), para que tutor y estudiante visualicen patrones de ánimo y mejorar su consciencia emocional de forma autónoma.

Valoración Personal

Al reflexionar sobre el camino recorrido con el programa *Me cuido – Te cuido*, siento que, si tuviera la oportunidad de vivirlo nuevamente, elegiría de nuevo y sin dudar a los Profesores. Compartir con ellos me permitió reconocer de cerca la sensibilidad, el compromiso y la profunda vocación con la que acompañan a los estudiantes, muchas veces mientras enfrentan sus propios desafíos emocionales. Durante el proceso comprendí que su labor va mucho más allá de orientar trayectorias académicas; pues también dejan huellas significativas en la vida de quienes acompañan, convirtiéndose en referentes que escuchan, contienen, orientan y, en ocasiones,

ayudan a transformar la manera en que los estudiantes afrontan sus experiencias universitarias y personales.

Sin duda, el reto más profundo y, a la vez, más gratificante de este camino fue ganar la credibilidad de los tutores y lograr su participación activa y constante, especialmente de quienes provienen de las llamadas “ciencias duras”, caracterizados por un alto rigor académico y para quienes el mundo de las emociones puede percibirse, en ocasiones, como un terreno distante o difícil de abordar. Esta experiencia me enseñó que la mejor manera de generar apertura era construir un puente sólido entre la vivencia y la evidencia científica. Por ello, procuré articular actividades experienciales estrechamente vinculadas con su práctica cotidiana en la universidad y en los espacios de tutoría, acompañándolas siempre de fundamentos teóricos y hallazgos de investigación que respaldaran cada propuesta. Comprendí que, para que ellos se permitieran ser tocados por la experiencia, primero necesitaban confiar en la solidez conceptual que la sustentaba. Ver cómo, poco a poco, algunos de los participantes más escépticos comenzaban a involucrarse, compartir reflexiones y reconocer el valor de estos aprendizajes fue, sin duda, uno de los logros más significativos y enriquecedores del proceso.

De manera paralela, profundizar en las perspectivas de la Pedagogía del Cuidado y la Comunicación No Violenta fortaleció mis propias prácticas de cuidado y provocó en mí una reflexión que trascendió el ámbito profesional. Esta experiencia reafirmó mi convicción de abrazar la vida desde vínculos saludables, conscientes y emocionalmente protectores, como una forma de habitar las relaciones humanas.

Pensando en futuras oportunidades de implementación, consideraría realizar encuentros con una frecuencia mayor que permita dar continuidad al proceso formativo y consolidar con más profundidad los aprendizajes alcanzados. Esto abriría la posibilidad de explorar otras dimensiones

de las competencias emocionales que, sin duda, resultan relevantes para el ejercicio tutorial. Así mismo, incorporaría de manera más explícita un componente que considero esencial dentro de la Comunicación No Violenta: la compasión.

Finalmente, potenciaría el uso de herramientas de inteligencia artificial mediante plataformas de autogestión que no solo faciliten el seguimiento del proceso, sino que también se conviertan en recursos cotidianos para la autorreflexión, el aprendizaje continuo y el fortalecimiento de hábitos de cuidado personal. Considero que estas herramientas podrían contribuir a extender el impacto formativo más allá de los encuentros presenciales, favoreciendo una apropiación más sostenible de los aprendizajes.

Referencias Bibliográficas

- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2020). *Emociones: Instrumentos de medición y evaluación*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2020). *Un modelo de competencias emocionales*. Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB). <https://www.rafaelbisquerra.com/un-modelo-de-competencias-emocionales/>
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., & García-Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43.
- Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58–65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra Alzina, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée De Brouwer.
- Bisquerra Alzina, R. (2025). *Neurociencia afectiva*. Síntesis.
- Bisquerra, R., & Saldaña Medina, C. D. (2025). *Características del Cuestionario de Competencias Emocionales URIEEB*. Universidad del Rosario y Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB). https://doi.org/10.48713/10336_46933
- Bumii. (2023). *Plataforma de análisis emocional y temático*. <https://www.soybumii.com>
- Caires, S., Alves, R., Martins, Â., Magalhães, P., & Valente, S. (2023). Promoting socio-emotional skills in initial teacher training: An emotional educational programme. *International Journal of Emotional Education*, 15(1), 21–33. <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/118955>
- Cardona Valencia, M., & Fraile Escudero, C. (2025). Educación emocional aplicada: Fortaleciendo habilidades socioemocionales en contextos educativos y sanitarios. *Revista*

- Reflexión e Investigación Educativa*, 7(2), 1–11.
<https://doi.org/10.22320/reined.v7i2.7366>
- Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Afectividad corporizada: Sobre el movimiento y ser movido. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 17(4), 603–619.
- García Jiménez, M. E. (2017). *Bienestar emocional en educación: Empecemos por los maestros* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia.
- García, A., & Jover, G. (2019). Felicidad, educación y democracia en el pensamiento de Nel Noddings. *Encounters in Theory and History of Education*, 20, 138–154.
<https://doi.org/10.24908/encounters.v20i0.13317>
- Gómez Ruíz, C. A. (2025). *La inteligencia artificial generativa como herramienta para la educación emocional en el trabajo: Un estudio de intervención con adultos colombianos* [Trabajo de grado de maestría, Universidad del Rosario]. Repositorio Institucional EDocUR. https://doi.org/10.48713/10336_45625
- González, D. R., Alcocer Tocora, M., & Barreneche López, Y. A. (2022). Programa Aulas Emocionalmente Seguras (AES): Una apuesta por fortalecer la docencia desde lo humano. *Reflexiones Pedagógicas*, 36, 1–18. https://doi.org/10.12804/issne.2500-6150_10336.36887_ceap
- González, R., Custodio, J., & Abal, F. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23(44), 1–26.
<https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Gray, D. (2017). Updated empathy map canvas. Gamestorming
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Addison-Wesley.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2008). Los métodos mixtos. En R. Hernández Sampieri, C. Fernández Collado, & P. Baptista Lucio, *Metodología de la investigación* (4.^a ed., pp. 546–601). McGraw-Hill Interamericana.
- Irving-Walton, J., Newton, D. P., & Newton, L. D. (2023). Emotions matter in learning: The development of a training package for teachers in higher education. *International Journal for Talent Development and Creativity*, 11(1–2), 179–191.
<https://doi.org/10.7202/1115427ar>
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness en la vida cotidiana: Dondequiera que vayas, ahí estás*. Paidós.

- Lobo, A. (2025, 23 de octubre). La ética del cuidado de Nel Noddings: Fundamentos para una pedagogía relacional. *Actos en la Escuela*. <https://actosenlaescuela.com/etica-del-cuidado-de-nel-noddings/>
- Madden-Dent, T., Oliver, D., Stratton, B., Strand, E. A., & Reed, K. (2021). Higher education leading with social, emotional, and academic development: University case study on explicit SEAD coursework. En J. A. Mahoney, A. D. Gilpin, K. E. Perry, & K. R. Selig (Eds.), *Leading schools with social, emotional, and academic development (SEAD)* (pp. 260–282). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-6884-5.ch013>
- Milz, H. (1991). A conversation with Thomas Hanna, PhD [Una conversación con Thomas Hanna: La educación somática]. *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 8(2), 50–56. <http://somatics.org/library/mh-hanna-conversation.html>
- Moreira-Choez, J. S., Lamus de Rodríguez, T. M., Lapo-Palacios, M. Á., Campuzano-Rodríguez, S. M., Guevara-Sandoya, J. A., & Acosta de Mavárez, A. (2024). Social impact of emotional education in the development of socioemotional competences of university teachers. *Societal Impacts*, 3, 100056. <https://doi.org/10.1016/j.socimp.2024.100056>
- Mukhemar, R., Affounh, S., & Burgos, D. (2025). Technology-enabled social-emotional learning for university educators: A systematic review. *Frontiers in Education*, 10, Article 1655634. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1655634>
- Noddings, N. (2003). *Caring: A feminine approach to ethics and moral education* (2nd ed.). University of California Press.
- Noddings, N. (2013). *Caring: A relational approach to ethics and moral education* (2nd ed.). University of California Press.
- Palomera, R., Briones, E., & Gómez-Linares, A. (2017). Diseño, desarrollo y resultados de un programa de educación socioemocional para la formación de docentes a nivel de grado y postgrado. *Contextos Educativos: Revista de Educación*, 20, 165–182. <https://doi.org/10.18172/con.2988>
- Pertegal-Felices, M. L., Castejón-Costa, J. L., & Jimeno-Morenilla, A. (2024). Building paths to success: A multilevel analysis of the effects of an emotional intelligence development program on the academic achievement of future teachers. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1377176. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377176>
- Real Academia Española. (2020). Empatía. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). <https://dle.rae.es/empatia>
- Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB). (s. f.). *Cuestionario de competencias emocionales*. Universidad del Rosario.

- Rosenberg, M. B. (2013). *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida* (1.^a ed., 8.^a reimp.). Gran Aldea Editores.
- Seaton, B. (1995). *Language of flowers*. University Press of Virginia.
- Silva Jaramillo, S. (2018). Sesgos, heurísticas y arquitectura de las decisiones: “Un pequeño empujón” como introducción al paternalismo libertario de Richard H. Thaler y Cass R. Sunstein. *Sociedad y Economía*, 35, 259–263. <https://doi.org/10.25100/sye.v0i35.7300>
- Solórzano Gutiérrez, A. (2021). Mapa de empatía en docentes del Centro de Atención Múltiple sobre la infraestructura educativa en San Felipe, Guanajuato. *DIVULGARE: Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*, 8(15), 8–15.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2009). *Un pequeño empujón (Nudge): El impulso que necesitas para tomar mejores decisiones sobre salud, dinero y felicidad*. Taurus.
- Universidad de La Salle. (2018a). *Librillo 66: Sistema de Acompañamiento Integral (SAI)* (Colección Librillos Institucionales No. 66). Universidad de La Salle.
- Universidad de La Salle. (2018b). *Reglamento estudiantil de la Universidad de La Salle para los estudiantes de los programas académicos de pregrado*. https://cmspreprod.lasalle.edu.co/sites/default/files/2024-08/5-1-ACS-No-005_2018.pdf
- Universidad de La Salle. (2018c). *Sistema de Acompañamiento Integral (SAI)*. Universidad de La Salle.
- XPLANE. (2019). *Empathy map worksheet*. <https://xplane.com/es/worksheets/empathy-map-worksheet/>
- Zhong, K., Qiao, T., & Zhang, L. (2019). A study of emotional communication of emoticon based on Russell’s circumplex model of affect. En A. Marcus & W. Wang (Eds.), *Design, user experience, and usability: Design philosophy and theory* (Vol. 11583, pp. 43–52). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-23570-3_43

Anexos

Anexo A. Planeación de construcción de instrumento: Mapa de Emociones

Nombre	Descripción	
Tipo de Instrumento	Instrumento cualitativo de 4 cuadrantes (Piensa, escucha, ve y hace), creado a partir de una herramienta de orden organizacional denominada El Mapa de Empatía, creada por Dave Gray, fundador de la consultora XPLANE, en 2010. Nace en el contexto del design thinking y del customer development como un instrumento para comprender mejor a los usuarios o clientes, y facilitar la innovación centrada en las personas.	
Propósito	Instrumento práctico para identificar el nivel de auto observación e identificación de las emociones de los tutores y el nivel de observación e identificación de las emociones de sus estudiantes durante la tutoría. En un segundo momento será el instrumento de evaluación de proceso.	
Aporte del instrumento	En la sesión 1 aporta a la recolección de información cualitativa relacionada con las percepciones de los Tutores frente a sus emociones. En la Sesión 5 se aplica el instrumento de evaluación de proceso.	
Aplicación del instrumento	Se aplicará de manera presencial, compartiendo un link a los participantes que los lleva a un tablero de Canva que les muestra los 4 cuadrantes y permite ir escribiendo notas post-it a manera pizarra digital en tiempo real. Esto permite recolectar información de una manera lúdica y que a la vez facilita la organización y consolidación de los datos.	
Ejes de indagación	Qué Piensa?	Qué ideas o pensamientos suelen surgir en usted ante las emociones que se presentan en los estudiantes durante su tutoría?
	Qué ve?	¿Qué comportamientos observa en los estudiantes durante la tutoría que podrían relacionarse con aspectos emocionales?

Anexo B. Instrumentos de la Plataforma BUMII

Pregunta eNPS – plataforma BUMII	
Termociómetro - plataforma BUMII	
Tipo de Instrumento	<p>Instrumento que hace parte de una solución tecnológica para el análisis emocional creada en Colombia, que emplea principios del eNPS (Employee Net Promoter Score), adaptados al contexto educativo, facilitando la medición cuantitativa y cualitativa, (Bumii, 2023). Será aplicada en Pretest y Postest.</p> <p>En un segundo momento BUMMI se utilizó en la fase de intervención como facilitadora de monitoreo autogestionado de los Tutores.</p>
Propósito	<p>Analizar de manera avanzada las percepciones y emociones de los Tutores, en una fase de pretest y post test. Igualmente como herramienta de monitoreo busca ser una forma de acompañar el proceso de desarrollo de la competencia de consciencia emocional propiciando el diálogo con inteligencia artificial entrenada para ayudar a la identificación emocional durante la tutoría (Bumii, 2023).</p>
Aporte del instrumento	<p>En la sesión 0 aporta a la recolección de información cualitativa y cuantitativa tipo pretest. Permite realizar análisis del discurso e identificar tendencias relacionadas con la percepción emocional de los tutores. Igualmente es el aporte en la fase de post test.</p>

	<p>El termociómetro como facilitador del desarrollo de la competencia de consciencia emocional, realiza un acompañamiento con inteligencia artificial aportando sostenibilidad al proceso en el tiempo intermedio de los encuentros presenciales</p> 
<p>Aplicación del instrumento</p>	<p>Se aplicó de manera presencial, compartiendo un link a los participantes que los llevó a la plataforma BUMII, la cual está parametrizada para luego poder identificar los grupos de Tutores para saber si la aplicación pertenece al pre o al post test pero guardando siempre una confidencialidad en los datos dado que se busca identificar tendencias y percepciones del grupo y no resultados individuales. A la vez facilita la organización y consolidación de los datos.</p>
<p>Ejes de indagación</p>	

Fuente: Elaboración propia a partir de la plataforma Bumii diseño del instrumento mapa de empatía
(2010)

Anexo C. Momentos significativos

