



CENTRO ROSARISTA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL – UR EMOTION

LA APUESTA INSTITUCIONAL POR LA MENTE Y EL CORAZÓN DE LOS JÓVENES DESDE EL MODELO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Resumen

La Decanatura del Medio Universitario (DMU), unidad líder en los proyectos de bienestar institucional, identificando del aumento en la manifestación de trastornos de salud mental como ansiedad académica, dependencia emocional y relaciones interpersonales disfuncionales, se planteó la misión de crear una respuesta que permitiese atender la salud mental con un énfasis preventivo y optimizador. La DMU con apoyo de la Rectoría, decidieron enfocar los esfuerzos institucionales en la mejora del bienestar de sus estudiantes, por medio de la creación y puesta en marcha de un centro de educación emocional. El Centro Rosarista de Educación Emocional – URemotion, es el primer centro especializado en Colombia en educar a la comunidad en habilidades socioemocionales para afrontar de manera adecuada eventos vitales, complejos y cambiantes en la vida. URemotion, desde su creación en el año 2019, ha logrado posicionarse como una experiencia de educación emocional, inmersa en una institución de educación superior que trasciende las aulas y prácticas pedagógicas tradicionales y se presenta como una estrategia innovadora de aplicación de un modelo que educa, desarrolla y entrena las emociones de la comunidad universitaria.

Introducción

En la última década, la importancia de la salud mental ha recibido un mayor nivel de reconocimiento (Muñoz Arroyave, C., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D., Calvo, 2022). En el mundo se ha identificado que la población entre los 10 a los 24 años es especialmente vulnerable a cometer actos suicidas (Vignolo et al., 2013; Jaycox et al. 2024), adicionalmente se ha identificado en universitarios pensamientos suicidas durante el periodo académico (Dasgupta & Hazra, 2011), esto se debe al estrés presente durante el semestre universitario, los estudiantes se ven expuestos a presiones sociales, fracasos académicos, cambios en las metas de vida y aumento en la independencia familiar (Robins et al., 2001).

En Colombia Se ha reconocido que la salud mental es un campo en el que los pacientes enfrentan brechas notables para el acceso a los servicios que requieren por factores, geográficos, económicos, culturales, de percepción y de oportunidad (Rojas-Bernal, L., Castaño-Pérez, G., Restrepo-Bernal, 2018). Según los resultados de la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social se encontró que alrededor del 52,2% de los jóvenes encuestados presentaba entre uno o dos síntomas de ansiedad (Ministerio de Salud, 2015). Según la información obtenida a través de las Estadísticas Vitales - EEVV del DANE, antes del inicio de la pandemia se observaba un aumento en la tasa de suicidio de mortalidad por lesiones auto infligidas, pasando de 5,1 en 2005 a 5,9 en 2019 (DANE, 2021).

La pandemia aumentó las problemáticas de salud mental, La cuarentena provocó que los individuos tuvieran que cambiar por completo sus rutinas y redujeran sus interacciones sociales, generando fuertes respuestas emocionales, como la angustia, pánico, estrés, rabia y miedo (UNESCO, 2020), el aislamiento ha incrementado la vulnerabilidad a desarrollar problemas y trastornos psicológicos como la depresión y ansiedad, debido al distanciamiento social, ausencia de comunicación y reducción de intervenciones psicológicas oportunas (Huaracaya-Victoria, 2020).

Según los resultados de la Encuesta de Pulso Social de junio, la población de 10 a 24 años es quien más se ha visto afectada por COVID-19 al presentar el mayor porcentaje (41,2%) sobre haber sentido “preocupación o nerviosismo” en la última semana (DANE, 2021). Los jóvenes tienen mayor riesgo a tener afectaciones psicológicas derivadas de la pandemia (Gunnell et al, 2020; Pierce et al. 2020; Qiu et al. 2020; Wang et al., 2020), varios autores especifican que los jóvenes son particularmente vulnerables (Liang et al., 2020; Talevi et al., 2020; Wang et al., 2020) debido al uso frecuente de redes sociales (Mowbray, 2020; Jaycox et al. 2024).

Pero la pandemia del COVID-19, a pesar de su tremendo impacto negativo, también impulsó a los países de todo el mundo a reconocer aún más la importancia medular de la salud mental, promoviendo comprensiones más allá de la perspectiva asistencial orientadas hacia el bienestar, la agencia y la construcción de capacidades (Rojas-Bernal, Castaño-Pérez y Restrepo-Bernal, 2022).

La ley 2460 de 2025, que actualiza y modifica a la 1616 de 2013, plantea que la salud mental es un derecho fundamental y que debe evolucionar desde un modelo asistencialista-intervencionista a un modelo esencialmente basado en detección temprana, no-discriminación y prevención. Esta ley también destaca a la educación emocional como uno de los elementos que debe ser garantizado, tanto por instituciones públicas como privadas, especialmente por entidades del sector educativo (Congreso de la República, 2025, 18 de junio).

Antecedentes

Desde la Decanatura del Medio Universitario se identificó por medio de la encuesta estandarizada SRQ el 16% de los estudiantes tienen un diagnóstico de salud mental de ellos 80% se identifican con depresión y ansiedad, el 35% presentan síntomas relacionados con dificultades de salud mental, el 45% de los estudiantes no diagnosticados, consideran que necesitan atención psicológica y el 9% de esta población manifiestan ideación de muerte. Estos datos internos de la población Rosarista no distan de los emitidos por la OMS, quienes aseguran que el 50% de los problemas de salud mental de los adultos comienzan antes de los 14 años y el 75% antes de los 18 años. Además, según la OMS más de 800.000 personas se suicidan cada año siendo la principal causa de muerte en personas entre 15 a 29 años. Estas dificultades de salud mental identificadas en los jóvenes universitarios tienen conductas de riesgo asociadas al fracaso escolar, problemas de adaptación a la vida universitaria, ansiedad académica, estrés, ideación suicida, dependencia emocional y relaciones familiares disfuncionales.

Lo anterior llevó a la Universidad del Rosario a repensar una propuesta de bienestar en la comunidad universitaria que fuera más allá de la oferta de servicios tradicionales y que contribuyese de manera efectiva, rigurosa y con alta capacidad de cobertura e impacto. En consecuencia, se inauguró el Centro Rosarista de Educación Emocional (UR Emotion) en mayo de 2019, en el cual los estudiantes

tienen la oportunidad de adquirir conocimientos y entrenar competencias emocionales como parte de su formación en la vida universitaria, aplicando estrategias pedagógicas. El objetivo de esta iniciativa es comprender la educación emocional como parte de la cultura de formación universitaria en la que los estudiantes logren agenciar por sí mismos su bienestar personal y social. UR Emotion se inspira para su actuar en el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990) y en la propuesta de la educación emocional de Bisquerra Alzina (2003, 2007). Los autores anteriormente mencionados plantean sus propuestas desde la perspectiva de capacidad/habilidad, lo que significa que proponen que la gestión emocional puede entenderse mediante una serie de competencias que implican identificar lo que se siente y comprender por qué lo sentimos para regular y actuar en consecuencia.

Con la llegada de la pandemia en el 2020, el UR Emotion logró contrarrestar los efectos del aislamiento que incrementó la vulnerabilidad a desarrollar problemas y trastornos psicológicos como depresión y ansiedad.

Sumado a los problemas de salud mental y gestión emocional, nos enfrentamos a otro reto en Colombia que afecta a la población universitaria frente a los altos niveles de acoso, violencias, discriminaciones (bullying). El UR Emotion con el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, promueve la convivencia y prevención de las violencias con la apertura de espacios de formación para la prevención de violencias y discriminaciones en los que se busca la promoción de la sana convivencia.

Transformación de la estrategia de bienestar en la Universidad con el Centro Rosarista de Educación Emocional – UR Emotion

UR Emotion es un centro especializado en educación emocional, que tiene como misión contribuir a una transformación social para la sana convivencia, la prevención de la violencia y la promoción de la salud mental para el bienestar. UR Emotion es un modelo pedagógico curricular y extracurricular, en el que confluyen disciplinas y metodologías que sensibilizan, forman, acompañan e intervienen a la comunidad universitaria en torno a competencias socioemocionales.

El modelo de educación emocional se implementa con metodologías experienciales y reflexivas de la psicoeducación, el arte, la danza, la música, el deporte, la actividad física, la recreación, el juego con sentido, el uso programado del tiempo libre y las técnicas de conciencia plena (mindfulness).

Son tres principales acciones que llevaron a transformar la estrategia de bienestar y concretar el UR Emotion como un modelo novedoso e innovador de educación emocional:

- Apuesta institucional como proyecto pilar de la ruta 2025 para la promoción del bienestar, la sana convivencia y la prevención de violencias y problemas de salud mental
- Infraestructura diseñada, creada y construida para el entrenamiento emocional y el fortalecimiento de habilidades para la vida. Estos espacios de aprendizaje se convierten en laboratorio de investigación y medición del desarrollo de habilidades socioemocionales, aula de clase con pedagogías innovadoras y espacio de bienestar para el disfrute de la vida universitaria, el uso responsable del tiempo libre y el aprovechamiento del ocio.
- Transversalización del modelo de educación emocional al integrar toda la comunidad rosarista (estudiantes, profesorado, colaboradores y familias). Este proyecto ha logrado

extenderse a organizaciones públicas y privadas por medio de estrategias de formación, divulgación y experiencias prácticas.

Espacios que dan vida a conceptos

Las teorías y conceptos que confluyen en UR Emotion se despliegan en una serie de espacios que, mediante distintos lenguajes y posibilidades, crean oportunidades para el encuentro con las emociones.

- **Conocerte:** En este espacio se propician experiencias de reflexión personal para desarrollar habilidades de autoconocimiento, autocuidado y hábitos de vida saludable.

- **Recrearte:** Las experiencias en este espacio promueven el uso programado del tiempo libre, el ocio con propósito y el trabajo en equipo, como parte esencial del bienestar. En este escenario se encuentran diversas alternativas para la práctica de actividad física, deporte y para la recreación mediante juegos de mesa.

- **Inspirarte:** En este espacio la música, la danza y la conciencia del cuerpo se convierten en un medio para promover la expresión emocional y la creatividad. La comunidad encuentra escenarios para la danza y la música, expresiones que permiten a los miembros de la comunidad rosarista la apreciación estética, el disfrute y la exploración de su sentir mediante estrategias de corte somático.

- **CreArte:** En este lugar, por medio de la arteterapia y las artes plásticas, se moviliza el proceso creativo, el cual favorece el desarrollo de habilidades intra e interpersonales tales como el manejo del estrés, la frustración y el desarrollo de la introspección.

- **Emocionarte:** Es el corazón del URemotion en el que la psicoeducación es un medio para entrenar las habilidades para identificar, facilitar, comprender y regular emociones.

- **Punto de silencio:** Es un espacio para la introspección, la meditación y las prácticas mindfulness con el fin de encontrar calma, tranquilidad, y conciencia plena. En este escenario la comunidad encuentra los recursos para poder practicar ejercicios de yoga, relajación y conciencia plena.

En estos escenarios la comunidad universitaria encuentra tanto guía experta en talleres a la comunidad como oportunidades de autogestión para el manejo de las emociones. La acentuación que permiten los elementos vinculados a cada espacio fomenta la exploración e interacción que estimulan la expresión y regulación emocional, así como el uso constructivo del tiempo libre.

Principales hitos de la historia de UR Emotion (2019-2026)

- Primer centro de educación emocional en una institución de educación superior
- Infraestructura creada y diseñada para el entrenamiento emocional y el uso como laboratorio para la investigación, aulas de formación y espacios de bienestar.

- Conformación, en alianza con el Programa de Fisioterapia y el Centro de Ética Phrónimos, del proyecto Pensando con el Cuerpo, que hoy en día es una comunidad de aprendizaje y práctica institucional. <https://urosario.edu.co/pensando-con-el-cuerpo>
- Uso de herramientas TIC para la divulgación de la educación emocional. UR Pheel es la primera APP gratuita en Latinoamérica que favorece a los usuarios con estrategias de gestión emocional integral y se convierten como posibilitadoras de habilidades de autoconocimiento emocional, comprensión y manejo emocional en la cotidianidad. <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.Newrona.Pheel&hl=es> 419
- 2 Cursos MOOC abiertos a público general nacional e internacional.
- Podcast Con las Pilas Puestas: Comenzó en 2021 como un espacio cargado de energía para conocerse mejor, resolver problemas, tomar decisiones y vivir a plenitud. A la fecha se han publicado 60 episodios en diversos temas de salud mental (familia, pareja, ansiedad, depresión, riesgo suicida, masculinidad, entre otros). <https://open.spotify.com/show/60C4C2knY4VNu60g4i2ACg>
- Modelo de educación emocional para la promoción del bienestar referente nacional e internacional con 3 premios de alto reconocimiento (QS, CASE, Latam Digital)
- Modelo de experiencia base para la creación de la primera maestría oficial en Colombia en inteligencia emocional y bienestar y único programa a nivel internacional de esta temática conducente a doctorado. La maestría abrió su primera cohorte en febrero 2024 con 26 estudiantes.
- UR Emotion fue asesor directo en el proceso de propuesta y promulgación de la ley 2491 de 2025 “Por la cual se incorpora a los Proyectos Educativos Institucionales el componente de competencias socioemocionales en Colombia y se dictan otras disposiciones”.

Referencias

Bisquerra Alzina, Rafael, “Educación emocional y competencias básicas para la vida”, Revista de Investigación Educativa, vol. 21, núm. 1 (2003), pp. 7-43

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, vol. 10, 61-82.

Congreso de la República de Colombia. (2025, 18 de junio). Ley 2460 de 2025. Por medio de la cual se establecen normas para la salud mental y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial No. 53.153.

DANE. (2021). Nota estadística. Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia. Recuperado de: <https://ascofapsi.org.co/pdf/Noticias/Estad%C3%ADstica%20de%20Salud%20mental%20en%20Colombia-%20pandemia%202021%20.pdf>

Dasgupta, S., & Hazra, S. (2011). Does student's emotional intelligence play role in their suicidal ideation. *Indian Journal of Community Psychology*. 7(1): 190-197.

Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., ... Prikis, J. (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*, 7(6). 468–471. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)

- Huaracaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Pública*, 37 (2). <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Jaycox L., Murphy E., Zehr J., Pearson, J. Avenevoli S. (2024) Redes sociales y riesgo de suicidio en jóvenes. *JAMA Netw Open*. 2024;7(10):e2441499. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.41499
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. *Psychiatric Quarterly*, 91. 841–852. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09744-3>
- Ministerio de salud. (2015). Encuesta nacional de salud mental. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/presentacion-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>
- Mowbray, H. (2020). In Beijing, coronavirus 2019-nCoV has created a siege mentality. *BMJ*. 368. <https://doi.org/10.1136/bmj.m516>
- Muñoz Arroyave, C., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D., Calvo, A. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *CES Psicología*, 15(2), 151-168. Epub June 17, 2022. <https://doi.org/10.21615/cesp.5275>
- Pierce, M., McManus, S., Jessop, C., John, A., Hotopf, M., Ford, T., ... Kathryn, A. (2020). Says who? The significance of sampling in mental health surveys during COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 567–568. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30237-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30237-6)
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2) <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Robins, R. W., Fraley, R.C., Roberts, B W., & Trzesniewski, K. H. (2001) A longitudinal study of personality change in young adulthood. *Journal of Personality*. 69(4): 617-640. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.694157>
- Rojas-Bernal, L., Castaño-Pérez, G., Restrepo-Bernal, D. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *CES Medicina*, 32(2), 129-140. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.32.2.6>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E. ... Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di Psichiatria*, 55(3). 137-144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>
- UNESCO. (2020). Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis. Sector de educación. Disponible en: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa
- Vignolo, J., Henderson, E., Vacarezza, M., Alvarez, C., Alegretti, M, & Sosa, A. (2013). Análisis de 123 años de muertes por suicidio en el Uruguay. *Revista de Salud Pública*. 17(1). 8-18.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., & Ho, C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) Epidemic

among the General Population in China. *International Journal & Environmental Research Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

DRG/drg



• Centro Rosarista de Educación Emocional •