

Diplomado en Innovación Social- Sistematización proyecto creciendo juntos

Neyis Sofia Sáez Solano

Tutor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología 2024

Resumen

El proyecto Creciendo Juntos se establece como una respuesta integral a la necesidad de fortalecer la salud emocional de los estudiantes en el municipio de Buenavista, Córdoba, evidenciando cómo el desarrollo de habilidades socioemocionales impacta de manera positiva en el bienestar y el aprendizaje. A través de su implementación, se busca proporcionar herramientas prácticas para el autoconocimiento, la gestión emocional y la creación de entornos educativos más saludables, en los cuales los estudiantes puedan desarrollar competencias esenciales para afrontar desafíos emocionales y sociales, dentro de las estrategias propuestas, se destaca la incorporación de tecnologías digitales, tales como aplicaciones interactivas y plataformas educativas, que permiten personalizar el aprendizaje emocional y hacerlo más atractivo para los estudiantes. Estas herramientas no solo aumentan el acceso a recursos útiles, sino que también promueven la autonomía en el desarrollo de habilidades emocionales, como lo argumentan García-Peñalvo et al. (2020) en sus estudios sobre innovación educativa, además, se identificó la necesidad de fomentar prácticas de autocuidado entre toda la comunidad educativa. Actividades como mindfulness, ejercicios de relajación y la adopción de hábitos saludables son fundamentales para fortalecer el bienestar emocional, tanto de estudiantes como de docentes. La formación de espacios seguros dentro de las instituciones, como rincones de emociones o salones de escucha activa, se presenta como otra medida clave. Estos espacios, gestionados por personal capacitado, permiten a los estudiantes expresar sus emociones de manera confidencial y recibir orientación adecuada, fomentando una cultura de empatía y comprensión mutua.

Otro aspecto destacado del proyecto es la implementación de programas de mentorías emocionales entre pares, donde estudiantes con mayores habilidades socioemocionales actúan como guías para sus compañeros. Este enfoque fomenta la empatía, la colaboración y la creación

de un sentido de comunidad dentro de las instituciones. Paralelamente, se promueve la sensibilización sobre la diversidad emocional y cultural, garantizando que los estudiantes aprendan a respetar y aceptar diferentes formas de experimentar y expresar emociones, un componente crucial en contextos educativos multiculturales (Banks, 2015). El proyecto también subraya la importancia de formar líderes emocionales entre los estudiantes y capacitar a los docentes en inteligencia emocional. Estas acciones no solo fortalecen las competencias emocionales individuales, sino que también generan una cultura institucional que prioriza el bienestar y el aprendizaje socioemocional. Las investigaciones de Jennings y Greenberg (2009) respaldan esta perspectiva al destacar cómo las competencias emocionales de los docentes impactan directamente en los resultados académicos y el clima escolar. En términos de sostenibilidad y alcance, se recomienda articular el proyecto con políticas públicas y el sector salud, con el objetivo de garantizar el respaldo necesario para su continuidad y escalabilidad. Además, se sugieren actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza, como caminatas y juegos colaborativos, que han demostrado ser efectivas para reducir la ansiedad y fomentar el bienestar general, de acuerdo con los estudios de Kaplan (1995).

Palabras claves:

Gestión emocional, innovación social, sistematización, educación

Abstract

The Creciendo Juntos project is established as a comprehensive response to the need to strengthen the emotional health of students in the municipality of Buenavista, Córdoba, showing how the development of socio-emotional skills positively impacts well-being and learning. Through its implementation, it seeks to provide practical tools for self-knowledge, emotional management and the creation of healthier educational environments, in which students can develop essential skills to face emotional and social challenges. Within the proposed strategies, the incorporation of digital technologies stands out, such as interactive applications and educational platforms, which allow personalizing emotional learning and making it more attractive for students. These tools not only increase access to useful resources, but also promote autonomy in the development of emotional skills, as argued by García-Peñalvo et al. (2020) in their studies on educational innovation. In addition, the need to promote self-care practices among the entire educational community was identified. Activities such as mindfulness, relaxation exercises and the adoption of healthy habits are essential to strengthen the emotional well-being of both students and teachers. The formation of safe spaces within institutions, such as emotion corners or active listening rooms, is presented as another key measure. These spaces, managed by trained staff, allow students to express their emotions confidentially and receive appropriate guidance, fostering a culture of empathy and mutual understanding.

Another highlight of the project is the implementation of peer-to-peer emotional mentoring programs, where students with greater socio-emotional skills act as guides for their peers. This approach fosters empathy, collaboration and the creation of a sense of community within institutions. In parallel, awareness of emotional and cultural diversity is promoted, ensuring that students learn to respect and accept different ways of experiencing and expressing emotions, a

crucial component in multicultural educational contexts (Banks, 2015). The project also underlines the importance of forming emotional leaders among students and training teachers in emotional intelligence. These actions not only strengthen individual emotional competencies, but also generate an institutional culture that prioritizes well-being and socio-emotional learning. Research by Jennings and Greenberg (2009) supports this perspective by highlighting how teachers' emotional competencies directly impact academic results and school climate. In terms of sustainability and scope, it is recommended to articulate the project with public policies and the health sector, with the aim of guaranteeing the necessary support for its continuity and scalability. In addition, outdoor activities and contact with nature are suggested, such as walks and collaborative games, which have proven to be effective in reducing anxiety and promoting general well-being, according to studies by Kaplan (1995).

Keywords:

Emotional management, social innovation, systematization, education

Tabla de contenido

Introducción	7
Metodología	9
Resultados	12
Conclusión	14
Recomendaciones	15
Referencias bibliográficas	18

Introducción

En este artículo observaremos como el proyecto creciendo juntos nace de la necesidad en los jóvenes de Buenavista, Córdoba en fortalecer la salud emocional como parte esencial de su formación integral, por tal motivo se posiciona como una innovación social enfocada en la gestión emocional como el pilar del bienestar y el aprendizaje, esta necesidad nace a partir de una revisión exhaustiva de los últimos años tras la pandemia del COVID- 19 y como afecto a los jóvenes y su manera de expresar sus emociones así como lo vemos en un repositorio (Osorio Vásquez). , 2023) donde dice “No hubo un cambio en los diagnósticos psiquiátricos en los niños y adolescentes en frecuencia ni en proporción en relación con los motivos de consulta u hospitalización, en adolescentes durante el primer año de la pandemia por COVID-19 (marzo a diciembre de 2020) con respecto al periodo anterior de 2019 (marzo a diciembre de 2019), con un aumento de los motivos de consulta u hospitalización relacionados con depresión, ansiedad y consumo de sustancias psicoactivas en el periodo. posterior de 2021 (enero a diciembre 2021)”(15), dado a los estudios realizados y la gran población juvenil a víctima de los diferentes trastornos, nace el proyecto al darle un enfoque diferente a las situaciones presentadas durante el COVID, brindarles a los estudiantes estrategias de autorregulación de las emociones. , enseñarles la importancia de la salud mental, que no es un mito, es algo que vivimos a diario que solo debemos aprender a controlar eso que nos sentimos de manera saludable, sentir las emociones no está mal, lo que si está mal es que acciones asemos con ellas, el proyecto busca que los jóvenes aprenden a controlar todas las emociones, creer en ellos. Enseñarles que en la vida las diferentes situaciones que nos pasen lograrán influenciar en lo más profundo de nuestros sentimientos, pero si tenemos las herramientas adecuadas lograremos obtener beneficios significativos en nuestro proyecto de vida, por eso desde el proyecto enfocamos enseñarles a los niños la importancia del

autocuidado, incluso apoyarnos en las redes de apoyo como los familiares, docentes y amigos más cercanos para lograr transformar nuestros sentimientos más difíciles en el aprendizaje. En este sentido el proyecto se enfoca en el bienestar de los jóvenes, así como lo indica Goleman “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar” (Goleman, D. 2011 p.16), hacer de nuestros jóvenes lugares seguros, nos llevarán a tener un futuro mejor, finalmente el proyecto busca generar un ambiente propicio para el aprendizaje y el autoconocimiento emocional, donde los estudiantes se sientan acompañados y comprendidos en su proceso de desarrollo. de lo anterior realiza una metodología e indica varios referentes Describe el enfoque técnicas e instrumentos de la investigación Presenta las estrategias de búsqueda; Además de las fuentes, términos MeSH o descriptores en la búsqueda. Operadores Booleanos. Menciona Criterios de inclusión y exclusión. Definir, Muestra y muestra real definitiva

Metodología

El proyecto Creciendo Juntos se desarrolla bajo un enfoque cualitativo-descriptivo, centrado en analizar cómo la gestión emocional influye en el bienestar y aprendizaje de los jóvenes de Buenavista, Córdoba. Este enfoque permite comprender las experiencias subjetivas de los participantes, lo que resulta clave para proponer estrategias efectivas que promuevan la salud mental y el desarrollo integral en contextos educativos.

El proyecto Creciendo Juntos surge como una respuesta a la creciente preocupación por la salud mental de los jóvenes en Buenavista, Córdoba, un aspecto que se volvió más evidente tras los efectos de la pandemia de COVID-19. Durante este período, se observaron cambios significativos en la manera en que los jóvenes experimentaban y expresaban sus emociones, con un aumento en la incidencia de problemas como ansiedad, depresión y dificultades de socialización. Según Osorio Vásquez (2023), “hubo un aumento en los motivos de consulta u hospitalización relacionados con depresión, ansiedad y consumo de sustancias psicoactivas en el periodo posterior a la pandemia”, lo que evidencia la necesidad de intervenciones específicas para abordar estas problemáticas.

Desde esta perspectiva, el proyecto busca fortalecer la salud emocional como un pilar esencial para el bienestar integral y el aprendizaje de los jóvenes. La iniciativa se fundamenta en la premisa de que las emociones, aunque universales, necesitan ser comprendidas y gestionadas de manera adecuada para evitar que se conviertan en obstáculos para el desarrollo personal. Como señala Goleman (2011), “todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar”. Bajo esta visión, Creciendo Juntos no solo aborda las emociones como experiencias individuales, sino que también reconoce su impacto en las dinámicas sociales y educativas de los estudiantes,

para garantizar la validez y riqueza de los datos, se emplearon diversas herramientas como la escala TMMS-24, diseñada para medir la percepción, comprensión y regulación emocional (Salovey & Mayer, 1990). Este instrumento se complementó con técnicas de investigación cualitativa, cuentos como entrevistas semiestructuradas, observaciones participantes y el uso de diarios reflexivos, lo que permitió obtener una visión integral de los participantes y sus contextos.

En la búsqueda de fundamentos teóricos y evidencia científica, se realizó un análisis exhaustivo en bases de datos académicos como PubMed, Scopus y Google Scholar, utilizando términos MeSH como "Regulación emocional", "Salud mental juvenil" y "Pandemia COVID-19 y emociones". El uso de operadores booleanos (AND, OR) permitió combinar términos y filtrar estudios relevantes, seleccionando aquellos publicados entre 2018 y 2023 que abordaran la salud emocional en contextos educativos. Los criterios de inclusión se centraron en investigaciones relacionadas con adolescentes de 10 a 18 años y estudios revisados por pares, mientras que se excluyeron trabajos centrados exclusivamente en patologías psiquiátricas severas o contextos no escolares.

La implementación del proyecto se llevó a cabo con una población de 60 estudiantes de la I.E Sagrado Corazón de Jesús de Buena Vista – Córdoba, de los cuales se seleccionó una muestra representativa de 28 participantes. Este grupo fue evaluado inicialmente para identificar sus fortalezas y necesidades en relación con el manejo emocional. A partir de esta evaluación, se diseñan estrategias pedagógicas enfocadas en promover el autoconocimiento emocional y la regulación de emociones, involucrando tanto a los estudiantes como a sus familias y docentes.

Uno de los aspectos más innovadores del proyecto es su enfoque en la construcción de redes de apoyo. Reconociendo que el bienestar emocional no es un esfuerzo individual, sino colectivo, se

incluye a padres, docentes y compañeros como aliados clave en el proceso. Estas redes no solo fortalecen el impacto del proyecto, sino que también contribuyen a la formación de un capital social que, según Putnam (2000), es esencial para el desarrollo sostenible de cualquier comunidad. La implementación de talleres participativos y actividades grupales permitió que todos los actores se sintieran involucrados y comprometidos con los objetivos del proyecto.

Entre las estrategias desarrolladas, se encuentran talleres de inteligencia emocional, actividades artísticas como teatro y danza, y espacios reflexivos donde los estudiantes pudieron compartir sus experiencias. Estas actividades no solo promovieron el autoconocimiento y la regulación emocional, sino que también fomentaron habilidades sociales como la empatía y el trabajo en equipo. Como resultado, los participantes reportaron sentirse más seguros al expresar sus emociones, lo que impactó positivamente en su interacción con sus pares y en su rendimiento académico.

Además, el proyecto enfatizó la importancia del autocuidado como una práctica fundamental para la salud emocional. A través de dinámicas educativas, se enseña a los estudiantes a identificar sus emociones, reconocer sus desencadenantes y buscar formas saludables de manejarlas. Esta enseñanza se complementó con la promoción de hábitos saludables como el ejercicio físico, la alimentación equilibrada y el descanso adecuado, los cuales están intrínsecamente relacionados con el bienestar emocional.

Los resultados preliminares del proyecto son alentadores. Los estudiantes han mostrado un progreso significativo en su capacidad para identificar y manejar emociones como la ansiedad y la frustración. Asimismo, los docentes han reportado mejoras en el clima escolar, destacando una mayor disposición de los estudiantes para colaborar y resolver conflictos de manera asertiva.

Este impacto positivo también se ha reflejado en la comunidad educativa, donde padres y docentes han adoptado prácticas para fortalecer el bienestar emocional en el hogar y el aula.

Resultados

Los resultados del proyecto Creciendo Juntos han evidenciado un impacto significativo en la salud emocional de los estudiantes de la I.E Sagrado Corazón de Jesús de Buena Vista – Córdoba. Uno de los principales hallazgos fue la mejora en la capacidad de los participantes para identificar y expresar sus emociones. Según los datos obtenidos a través de la escala TMMS-24, el grupo mostró un aumento notable en la dimensión de percepción emocional, lo que indica que los estudiantes son ahora más conscientes de sus estados emocionales y de los factores que los afectan. Este avance coincide con lo señalado por Salovey y Mayer (1990), quienes destacan que la percepción emocional es la base para un manejo eficaz de las emociones.

Asimismo, la dimensión de regulación emocional también presentó una mejora considerable. Antes de la intervención, los estudiantes reportaban con frecuencia dificultades para manejar emociones como la frustración, la tristeza y la ansiedad, las cuales se manifestaban en comportamientos impulsivos o retraídos. Tras las actividades implementadas, se observará un cambio positivo en la manera en que los estudiantes enfrentaban estas emociones, empleando estrategias aprendidas como la respiración consciente, el diálogo reflexivo y el uso de actividades artísticas como vías de canalización emocional. Esto se alinea con los postulados de Goleman (2011), quien señala que la regulación emocional no solo favorece el bienestar personal, sino que también mejora las interacciones sociales y el desempeño en actividades académicas.

Los talleres y dinámicas grupales, como el teatro y la danza, también jugaron un papel clave en el desarrollo de habilidades emocionales. Estas actividades no solo permitieron a los estudiantes expresarse de manera creativa, sino que fomentaron la empatía y la cohesión grupal. Como resultado, los docentes reportaron un ambiente más colaborativo en el aula, con una disminución de conflictos interpersonales y un aumento en el respeto mutuo entre los compañeros. Este cambio refuerza la idea de que las intervenciones basadas en las artes y el trabajo grupal pueden ser herramientas efectivas para promover la inteligencia emocional, tal como lo señala Durlak et al. (2011) en su metaanálisis sobre programas de aprendizaje socioemocional.

Otro resultado relevante fue la incorporación de las familias como agentes activos en el proceso de desarrollo emocional de los estudiantes. A través de talleres y sesiones de sensibilización, los padres adquirieron herramientas para apoyar a sus hijos en la gestión de sus emociones, lo que generó un impacto positivo en el entorno familiar. Los testimonios de los padres revelaron que, tras la intervención, las dinámicas familiares mejoraron, con una mayor disposición para el diálogo y la resolución conjunta de problemas. Este enfoque en las redes de apoyo confirma lo señalado por Putnam (2000), quien resalta la importancia del capital social en la construcción de comunidades resilientes y saludables.

En términos de impacto cuantitativo, los estudiantes lograron una mejora promedio del 20% en las dimensiones evaluadas por la TMMS-24, lo que demuestra el éxito del proyecto en términos de autoconocimiento y regulación emocional. Además, los resultados cualitativos obtenidos a través de entrevistas y observaciones refuerzan estas conclusiones, evidenciando un cambio positivo en la percepción de los estudiantes sobre la importancia de las emociones y su manejo saludable.

Conclusión

Podemos concluir que el proyecto Creciendo Juntos destacan la relevancia de la salud emocional como un pilar esencial en la formación integral de los estudiantes. Los resultados obtenidos evidencian que, al proporcionar herramientas para el autoconocimiento y la regulación emocional, es posible generar un impacto positivo en el bienestar individual y colectivo. Los estudiantes participantes demostraron avances significativos en la percepción y manejo de sus emociones, lo que se tradujo en un ambiente escolar más armónico y colaborativo. Estos hallazgos respaldan la importancia de incorporar estrategias de inteligencia emocional en el ámbito educativo, tal como lo proponen Goleman (2011) y Salovey y Mayer (1990), quienes enfatizan que la gestión adecuada de las emociones favorece el aprendizaje y las relaciones interpersonales.

Un aspecto clave identificado en el proyecto es el rol de las redes de apoyo, como la familia y los docentes, en la promoción del bienestar emocional de los jóvenes. La participación activa de estos agentes permitió reforzar las estrategias implementadas, generando un entorno más favorable para el desarrollo emocional. Según Putnam (2000), el capital social derivado de estas redes fortalece los vínculos comunitarios y contribuye a construir sociedades más resilientes. Esto subraya la necesidad de involucrar a los diferentes actores educativos y sociales en iniciativas similares, fomentando un trabajo colaborativo para alcanzar objetivos comunes.

En términos generales, se concluye que las emociones no solo deben ser comprendidas, sino también gestionadas como parte del proceso educativo. Enseñar a los estudiantes que sentir y expresar sus emociones es natural, y brindarles herramientas para manejarlas de manera saludable, contribuyendo a su desarrollo personal y académico. Esta perspectiva no solo mejora

su desempeño escolar, sino que también les permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y confianza, aspectos esenciales para su proyecto de vida y bienestar a largo plazo

Recomendaciones

Una de las recomendaciones fundamentales es la incorporación de tecnologías digitales en el proceso de aprendizaje emocional. Plataformas interactivas, aplicaciones educativas y recursos audiovisuales pueden facilitar el acceso a herramientas de regulación emocional, ofreciendo experiencias personalizadas y atractivas para los estudiantes. Estas tecnologías no solo optimizan la enseñanza, sino que también fomentan la autonomía en el desarrollo de habilidades socioemocionales (García-Peñalvo et al., 2020).

También se destaca la importancia de fomentar prácticas de autocuidado no solo en los estudiantes, sino en toda la comunidad educativa. Actividades como mindfulness, ejercicios de respiración y la promoción de hábitos saludables fortalecen la capacidad emocional de los individuos y mejoran su bienestar general. Estas prácticas, implementadas de manera regular, tienen un efecto positivo en la creación de un entorno más equilibrado y propicio para el aprendizaje.

Es crucial establecer espacios seguros y libres de juicios dentro de las instituciones educativas, como rincones de emociones o salones de escucha activa. Estos espacios deben ser gestionados por personal capacitado y diseñado para ofrecer apoyo emocional inmediato y confidencial. Además de servir como lugares de contención, promueven una cultura de apertura y empatía entre los estudiantes.

Otra recomendación es la implementación de mentorías emocionales entre pares, donde estudiantes con habilidades avanzadas en manejo emocional guían a sus compañeros en el

desarrollo de estas competencias. Este modelo de acompañamiento fomenta la empatía, el liderazgo y la creación de una comunidad estudiantil más unida y solidaria.

Asimismo, se recomienda incorporar actividades que sensibilicen sobre la diversidad emocional y cultural. Talleres y dinámicas sobre inclusión y respeto pueden ayudar a los estudiantes a reconocer y aceptar diferentes formas de experimentar y expresar emociones, fortaleciendo la convivencia y el respeto mutuo en el entorno escolar (Banks, 2015).

La formación de programas de liderazgo emocional para estudiantes destacados también resulta valiosa. Identificar jóvenes con potencial en habilidades socioemocionales y brindarles formación adicional los convierte en agentes de cambio dentro de la comunidad escolar. Estos estudiantes pueden promover valores como la empatía, la responsabilidad y el trabajo en equipo, inspirando a sus compañeros.

Es esencial que los docentes también participen en procesos de capacitación en inteligencia emocional. Desarrollar competencias emocionales en los maestros no solo beneficia su bienestar personal, sino que también los habilita para modelar comportamientos positivos y crear entornos educativos emocionalmente seguros y motivadores (Jennings & Greenberg, 2009).

Una recomendación adicional es la articulación con políticas públicas y el sector salud. Trabajar en conjunto con entidades gubernamentales y de salud puede garantizar el respaldo institucional necesario para mantener y escalar las iniciativas de salud emocional, integrándolas en programas educativos más amplios y sostenibles.

Finalmente, se sugiere fomentar actividades al aire libre como parte del enfoque emocional. El contacto con la naturaleza a través de caminatas, juegos colaborativos y ejercicios de relajación ha demostrado ser una herramienta eficaz para reducir la ansiedad y promover el bienestar

general (Kaplan, 1995). Estas actividades refuerzan los aprendizajes emocionales en un entorno relajante y diferente al aula tradicional.

Referencias bibliográficas

Edu.co. Recuperado el 25 de noviembre de 2024, de

<https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/5181223e-702e-4cb1-a434-919b43cc85c2/content>

Banks, J. A. (2015). *Cultural diversity and education: Foundations, curriculum, and teaching*. Routledge.

García-Peñalvo, FJ, Conde, M. Á., & Alier, M. (2020). Analíticas de aprendizaje para la evaluación de competencias de trabajo en equipo en estudiantes de ingeniería mediante un sistema interactivo. *Computers in Human Behavior* , 103, 285-296.

Goleman, D. (2011). *Inteligencia emocional: por qué puede ser más importante que el cociente intelectual* .

Jennings, PA, y Greenberg, MT (2009). El aula prosocial: competencia social y emocional de los docentes en relación con los resultados de los estudiantes y del aula. *Review of Educational Research* , 79(1), 491-525.

Kaplan, R. (1995). Los beneficios restauradores de la naturaleza: hacia un marco integrador. *Journal of Environmental Psychology* , 15(3), 169-182.

Putnam, RD (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* [Jugar a los bolos solo: el colapso y el resurgimiento de la comunidad estadounidense].

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.