

**Regulación emocional y bienestar familiar en contextos rurales a través de un estudio con familias de la vereda La Esmeralda Samaná Caldas**

Yeimy Carolina Ospina Quintero

Kelin Yojana González Bedoya

Asesor

Laura Bibiana Calderón Medina

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

## Resumen

El presente trabajo es el resultado de un ejercicio de investigación formativa que se llevó a cabo como opción de grado en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), tuvo como propósito fortalecer la regulación emocional de las familias rurales de la Vereda La Esmeralda, del municipio de Samaná Caldas, mediante talleres participativos orientados al bienestar familiar y al desarrollo socioemocional infantil. Desde un enfoque cualitativo de investigación-acción, se aplicaron entrevistas, observación participante y diarios reflexivos, identificando inicialmente dificultades en la expresión emocional, la comunicación asertiva y la gestión de conflictos. Tras la implementación de talleres, se evidenció una mejora en el reconocimiento y manejo de emociones, así como en el fortalecimiento de vínculos familiares y comunitarios, confirmando que la regulación emocional es un eje esencial para la convivencia y el bienestar de contextos rurales.

***Palabras clave:*** Regulación, emociones, familias, rural, infancia.

### **Abstract**

This work is the result of a formative research project carried out as a degree option at the Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Its purpose was to strengthen the emotional regulation of rural families in the village of La Esmeralda, municipality of Samaná, Caldas, through participatory workshops aimed at promoting family well-being and children's socio-emotional development. Based on a qualitative action-research approach, interviews, participant observation, and reflective journals were used, initially identifying difficulties in emotional expression, assertive communication, and conflict management. After the implementation of the workshops, an improvement was observed in emotional recognition and regulation, as well as in the strengthening of family and community bonds, confirming that emotional regulation is an essential axis for coexistence and well-being in rural contexts.

***Keywords:*** Regulation, emotions, families, rural, childhood.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	7
Caracterización .....	9
Planteamiento del Problema .....	12
Pregunta de Investigación .....	15
Objetivos .....	16
Objetivo General .....	16
Objetivos Específicos .....	16
Marcos de Referencia .....	17
Referentes Conceptuales .....	17
Referentes Teóricos .....	18
Referentes Técnicos .....	19
Referentes Legales .....	19
Referentes Éticos .....	20
Herramientas y Métodos .....	21
Enfoque y Tipo de Estudio .....	21
Unidad de Análisis .....	21
Técnicas para la Recolección de Datos .....	21
Categorías para el Análisis de Datos .....	22
Resultados .....	24
Acercamiento de la Población a la Variable .....	24
Experimentación .....	24
Identificación de Variaciones .....	25

Análisis y Discusión .....	26
Conclusiones y Recomendaciones .....	30
Referencias Bibliograficas .....	33
Apéndices.....	35
Apéndice A .....	35
Muestras de investigación.....	35

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Muestras de investigación</i> .....	35
----------------------------------------------------------	----

## Introducción

En el contexto colombiano, las familias rurales enfrentan dificultades asociadas a las limitaciones socioeconómicas, la dispersión geográfica y el acceso restringido a programas de apoyo psicosocial y educativo. Por ejemplo, en las zonas rurales del país, los índices de pobreza alcanzan aproximadamente el 24 %, en contraste con las cabeceras municipales, donde se sitúan en torno al 7,8 % (DANE, 2024a). En el departamento de Caldas, la pobreza monetaria alcanza el 20 %, lo que evidencia la situación de vulnerabilidad en la región. No obstante, la vida en el campo también se configura como un espacio en el que se transmiten valores, prácticas de crianza y saberes intergeneracionales, los cuales pueden convertirse en fortalezas que favorecen la cohesión social y el bienestar colectivo.

En este escenario, la niñez rural posee una serie de desventajas significativas en cuanto a educación y acompañamiento profesional. Según el DANE (2022), apenas el 32 % de las niñas y los niños que habitan zonas rurales en Colombia logran acceder a formación educativa, en comparación con un 52 % de quienes residen en zonas centrales del país. Esto refleja una brecha que limita el desarrollo emocional y cognitivo en la primera infancia. Esta situación es más compleja en Samaná (Caldas), un municipio apartado del departamento, donde el deterioro evidente de las vías, la dispersión geográfica y la precariedad en servicios educativos y de salud restringen las oportunidades de aprendizaje y desarrollo integral. Ante ello, los hogares se convierten en los principales contextos de socialización y formación emocional, resaltando la importancia de promover estrategias de intervención comunitaria que fortalezcan la regulación emocional, la convivencia y el bienestar familiar.

En este marco, la presente investigación tiene como propósito fortalecer la regulación emocional de las familias rurales de la vereda La Esmeralda, en el municipio de Samaná

(Caldas), mediante talleres participativos que promuevan el bienestar familiar y el desarrollo socioemocional infantil durante el segundo semestre de 2025. El estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo de tipo investigación-acción, que posibilita no solo comprender las dinámicas comunitarias y familiares, sino también generar procesos de transformación a través de la participación de los hogares involucrados. Para ello, se emplearán entrevistas semiestructuradas, observación directa, diarios reflexivos y cuestionarios post-experiencia, con el fin de recolectar información que contribuya a la construcción de estrategias pedagógicas y comunitarias adaptadas y pertinentes al contexto rural.

En conclusión, este estudio pretende aportar a la educación rural mediante la implementación de estrategias participativas orientadas a la regulación emocional, comprendida como un componente esencial del bienestar personal y comunitario. Los resultados obtenidos permitirán evidenciar los alcances de una estrategia pedagógica y comunitaria que atiende las necesidades particulares de las familias de la vereda La Esmeralda, ofreciendo insumos que podrán enriquecer futuras intervenciones e investigaciones en contextos rurales.

## Caracterización

El proyecto se desarrolla en la vereda la Esmeralda del municipio de Samaná Caldas, a 7 Km aproximadamente del casco urbano, cuenta con alrededor de 42 familias afiliadas a la Junta de Acción Comunal, con la participación de 2 familias conformadas por madre, padre un niño y una niña menores de edad. Dispone de un puesto de salud con atención limitada, que depende de visitas esporádicas de personal proveniente del hospital central, ubicada a 30 minutos en transporte. Las familias se dedican principalmente a actividades agropecuarias propias de la economía rural de la región; allí se enfrentan retos asociados a la dispersión poblacional, bienestar físico y emocional, estados de vías y derecho a una vivienda digna, presentando condiciones socioeconómicas de vulneración. Por tanto, todos estos factores del entorno hacen que el fortalecimiento de la regulación emocional se identifique como una necesidad que se debe priorizar, influyendo a su vez en el bienestar del individuo, su convivencia y también interviniendo dentro del proceso educativo de las niñas, niños y jóvenes de este sector rural.

Son hogares cuyas características son diversas; donde predomina la educación básica primaria y secundaria incompleta en los adultos, mientras que las niñas y los niños aun no acceden a educación inicial debido a que, aunque existe una institución educativa de básica primaria, no ofrece el nivel educación inicial (jardín). Esto resalta el rol de la madre como principal cuidadora durante la cotidianidad. Además de las condiciones materiales, se destaca la interacción intergeneracional, que transmite prácticas de crianza donde la comunicación y el afecto se convierten en ejes esenciales de la formación emocional. En este sentido, la unidad de análisis se comprende como el factor relacional que permite construir aprendizajes influenciados por la cotidianidad, al tiempo que refleja cómo el clima emocional y la gestión de las emociones en las familias están condicionados por factores del medio.

En la comunidad se evidencian obstáculos significativos, entre ellos la falta de procesos sólidos de regulación emocional, fuertemente influenciada por las condiciones socioeconómicas. Esto genera sensaciones de vulnerabilidad y, en ciertos casos, percepciones de desprotección materna, lo que refleja la fragilidad de ciertas familias en la gestión adecuada de sus emociones. Por ello, resulta necesario diseñar espacios de participación reflexiva, como talleres, que favorezcan la identificación y expresión de emociones reprimidas, con el fin de prevenir ambientes familiares y comunitarios dañinos. Esto coincide con lo señalado por

Bisquerra (2003), quien plantea que las competencias socioemocionales entre ellas la empatía, la autorregulación y la conciencia emocional son esenciales para mantener un equilibrio entre pensamiento, emoción y comportamiento, favoreciendo la convivencia y el bienestar colectivo. Desde esta perspectiva, resulta fundamental articular los procesos familiares con programas de acompañamiento psicosocial y de salud mental en contextos rurales, de modo que se fortalezcan las habilidades emocionales y se promueva una convivencia armónica dentro de las comunidades.

Entre los factores que afectan el aprendizaje de la niñez rural se encuentran las condiciones socioeconómicas insuficientes, las pocas oportunidades de formación derivadas de la dispersión geográfica y la gran carga de tiempo destinada a las labores agrícolas, lo que reduce los espacios de calidad en familia. A esto se suma la limitada atención y acompañamiento de programas psicosociales, que restringen el acceso a servicios de salud mental y limitan el desarrollo de habilidades emocionales. Asimismo, el aislamiento territorial dificulta el fortalecimiento comunitario y del aprendizaje colectivo. Este panorama exige acciones integrales articuladas con políticas públicas de educación rural y programas de acompañamiento

psicosocial que promueven la regulación emocional y el bienestar familiar como ejes fundamentales del desarrollo comunitario.

## Planteamiento del Problema

En medio de las dinámicas propias de la vida rural, los habitantes de la vereda La Esmeralda, en el municipio de Samaná, Caldas, transmiten valores como el respeto, la solidaridad y resiliencia, lo que fortalece los vínculos comunitarios. Han desarrollado prácticas valiosas y significativas en la crianza y la convivencia. Pese a las condiciones adversas de la zona, las familias se esfuerzan por garantizar el bienestar de sus integrantes. Las madres, desde su rol protector, han sabido transmitir afecto y comprensión como pilares fundamentales para la formación emocional de sus hijas e hijos. Asimismo, el trabajo en el campo se convierte en un escenario práctico que transmite valores como el compromiso, el apoyo mutuo, la tolerancia y el respeto por el entorno, lo que permite reconocer que, incluso en contextos vulnerables, cuentan con recursos propios que aportan a la construcción de climas de convivencia positiva.

En el proceso de mediación del aprendizaje, se refleja un panorama paradójico: por un lado, las familias han logrado transmitir valores y aprendizajes prácticos en la cotidianidad familiar, a través de la interacción intergeneracional, valores como el compromiso, el respeto que fortalecen el vínculo afectivo. De esta manera, las niñas y los niños aprenden desde el escenario en el que se desarrollan, uniendo el trabajo del campo y la convivencia como espacios formativos; en contraste, se evidencia una brecha en la estimulación emocional y acompañamiento educativo, lo que limita el desarrollo pleno de habilidades socioemocionales y académicas en la niñez. Considerando lo anterior, Sánchez et al. (2021) exponen que “la importancia de la educación inicial... genera aprendizajes prácticos y promueve dinámicas de reconocimiento, empatía, diálogo, resiliencia y asertividad” (pp. 50–70). Por lo tanto, evidencia que la educación inicial no solo cumple una función académica, sino que constituye un espacio decisivo para el desarrollo socioemocional de la infancia. Según el DANE (2022), solo el 36%

de las niñas y los niños en zonas rurales de Colombia acceden a educación inicial, lo que resalta la desigualdad frente al sector urbano.

Dentro de este proceso se propone intervenir en la regulación emocional, considerándola variable central, dado que permite analizar los procesos de aprendizaje familiar y comunitario. Incorporar este factor favorece las interacciones cotidianas, ya que una adecuada regulación facilita la comunicación asertiva. Por lo tanto, en un contexto rural con falencias en programas de apoyo y en la estimulación dirigida a las familias y a la primera infancia, esta variable cobra relevancia al promover un bienestar integral que potencia el desarrollo socioemocional de niñas, niños y adultos. Como señalan Ramírez y Rocha (2025): “Las competencias emocionales, como la regulación emocional, la empatía y la conciencia emocional, fueron fundamentales para la resolución pacífica de conflictos y la creación de un entorno educativo seguro” (p. 335). A partir de ello, se busca fortalecer la regulación emocional de las familias rurales, gestionando las habilidades de convivencia y resiliencia en favor del desarrollo integral de la comunidad.

En esta misma línea, antecedentes como el programa Familias Fuertes, Amor y Límites, implementado por la Territorial de Salud de Caldas en el año 2023, han demostrado que las intervenciones psicosociales en contextos rurales pueden fortalecer la convivencia familiar, mejorar la comunicación y reducir conductas de riesgo en adolescentes. Estos resultados evidencian que los talleres y espacios de acompañamiento constituyen estrategias efectivas que, adaptadas a las condiciones de la vereda La Esmeralda, pueden contribuir al fortalecimiento de la regulación emocional y el bienestar comunitario.

La situación que enfrentan las familias de la vereda La Esmeralda, en Samaná, Caldas, evidencia una brecha entre los recursos emocionales y educativos que las familias construyen en su cotidianidad y las necesidades reales que deben enfrentar, derivadas de la ausencia de

programas de apoyo psicosocial y pedagógico. De ahí surge la pertinencia de investigar estrategias de intervención que fortalezcan la regulación emocional en escenarios rurales, donde factores geográficos y socioeconómicos profundizan las dificultades de quienes allí residen.

Partiendo de este panorama, la investigación busca analizar cómo la regulación emocional de los miembros de la familia en contextos rurales contribuye al desarrollo de entornos más equilibrados, capaces de favorecer la continuidad académica de la niñez que crecen en escenarios rurales marcados por limitaciones y desafíos permanentes.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo fortalecer la regulación emocional de las familias rurales de la vereda La Esmeralda, municipio de Samaná Caldas, mediante talleres participativos durante el segundo semestre de 2025, para favorecer su bienestar familiar y el desarrollo socioemocional de sus hijos e hijas?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Fortalecer la regulación emocional de las familias rurales de la vereda La Esmeralda, municipio de Samaná Caldas, a través de talleres participativos, promoviendo el bienestar familiar y el desarrollo socioemocional infantil durante el segundo semestre de 2025.

### **Objetivos Específicos**

Identificar, mediante entrevistas y observación, las formas en que las familias rurales de La Esmeralda reconocen y expresan sus emociones en la vida cotidiana.

Implementar talleres participativos que promuevan el reconocimiento, la expresión y el manejo adecuado de las emociones en contextos familiares rurales.

Evaluar los cambios en las competencias emocionales y en la dinámica familiar después de la aplicación de los talleres, identificando logros y áreas de mejora.

## **Marcos de Referencia**

### **Referentes Conceptuales**

Los conceptos fundamentales presentados establecen una base teórica que respalda la investigación. La selección de los conceptos emerge de una problemática identificada en las familias rurales de la vereda La Esmeralda del municipio de Samaná (Caldas), en relación con la necesidad de fortalecer la regulación emocional por medio de procesos educativos y comunitarios.

La regulación emocional, según Gross (1998), comprende los procesos mediante los cuales las personas influyen en las emociones que tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan o expresan. En esta línea, Bisquerra (2003) señala que las competencias socioemocionales integran un conjunto de habilidades que permiten al individuo mantener un equilibrio entre pensamiento, emoción y comportamiento, favoreciendo la convivencia.

Estos aportes conceptuales sustentan la comprensión de la regulación emocional como una competencia esencial que influye en el bienestar familiar, especialmente en contextos rurales como la vereda La Esmeralda, en el municipio de Samaná (Caldas), donde las familias enfrentan desafíos derivados de las condiciones socioeconómicas, la dispersión geográfica y la falta de acompañamiento psicosocial.

Desde esta perspectiva, fortalecer la regulación emocional se convierte en una herramienta fundamental para mejorar la comunicación, la empatía y la convivencia dentro de los hogares rurales, generando impactos positivos tanto en la dinámica familiar como en el desarrollo socioemocional de las niñas y los niños de la comunidad.

## Referentes Teóricos

De acuerdo con la UNESCO (2021), el fortalecimiento de las competencias socioemocionales es un componente esencial para garantizar una educación inclusiva y equitativa, especialmente en contextos rurales donde las condiciones de vulnerabilidad pueden limitar el desarrollo integral de niñas, niños y familias. La organización enfatiza que la educación emocional debe incorporarse de forma transversal en los procesos pedagógicos y comunitarios, promoviendo la empatía, el autocontrol y la convivencia pacífica como bases del bienestar colectivo.

Lo anterior, se alinea con el propósito del presente estudio desarrollado en la vereda La Esmeralda del municipio de Samaná, donde las limitaciones de acceso a programas educativos y de apoyo psicosocial evidencian la necesidad de fortalecer las competencias socioemocionales desde la familia. Así, la investigación retoma el enfoque de la UNESCO al considerar la regulación emocional como una herramienta transformadora, capaz de mejorar la convivencia, fortalecer la resiliencia y promover entornos más cohesionados dentro de la comunidad rural.

La UNICEF (2020) resalta que el desarrollo de competencias emocionales y sociales en la infancia tiene un impacto directo en la calidad de las relaciones familiares y en la capacidad de las comunidades para resolver conflictos de manera pacífica. En contextos rurales, donde el acceso a servicios educativos y psicosociales es limitado, la organización propone implementar estrategias de acompañamiento familiar y talleres participativos que fortalezcan la regulación emocional desde los primeros años de vida.

En este sentido, resulta pertinente para la vereda La Esmeralda, ya que el estudio se fundamenta precisamente en la aplicación de talleres participativos orientados al reconocimiento y gestión de las emociones dentro de las familias rurales. De este modo, la investigación concreta

las recomendaciones de UNICEF al crear espacios que promueven el bienestar emocional, la comunicación empática y la cohesión familiar como pilares del desarrollo sostenible y la inclusión educativa en el territorio samaneño.

### **Referentes Técnicos**

El Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2018), por medio del documento Orientaciones pedagógicas para el desarrollo de competencias socioemocionales en la educación básica y media, establece lineamientos fundamentales para promover competencias vinculadas con la autorregulación, el reconocimiento y la expresión de emociones en procesos formativos. En él se establece la importancia de la articulación del desarrollo emocional en espacios educativos y comunitarios, reconociendo las emociones como un eje transversal en la formación de los individuos. Para la vereda La Esmeralda, estas directrices ofrecen un marco operativo que sustenta la implementación de talleres participativos con familias rurales, adaptando los principios pedagógicos del Ministerio de Educación Nacional (MEN) en escenarios comunitarios rurales para fortalecer la convivencia y el bienestar colectivo.

### **Referentes Legales**

La investigación se enmarca en el Código de la Infancia y la Adolescencia (Ley 1098 de 2006), que reconoce los derechos de los niños, niñas y adolescentes como prevalentes, garantizando su desarrollo físico, cognitivo y emocional en entornos familiares y comunitarios. El estudio se enmarca además en la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) y en la Constitución Política de Colombia, que en su artículo 44 establece la prevalencia de los derechos de los niños. Así mismo, el Decreto 1075 de 2015 reglamenta la atención integral en educación rural, principio que orienta la presente investigación. Este marco jurídico orienta la investigación al destacar la importancia de generar escenarios que favorezcan el aprendizaje socioemocional

como componente central de la formación integral. En este sentido, los talleres participativos propuestos en la vereda La Esmeralda se ajustan a las disposiciones legales para impulsar espacios de cuidado que contribuyan a la gestión y expresión saludable de las emociones, consolidando los vínculos familiares.

### **Referentes Éticos**

La investigación se sustenta en referentes éticos que priorizan la transparencia y el respeto hacia los participantes. En este sentido, se establecen lineamientos que garantizan la participación libre e informada, asegurando la protección de la identidad y la confidencialidad de las familias involucradas. Asimismo, se promueve un trato digno en todas las fases de la intervención, implementando estrategias que fortalezcan la confianza mutua. La propuesta se enmarca en principios de equidad, cuidado y salvaguarda de los derechos, evitando cualquier forma de vulneración a los sujetos de estudio. De igual manera, se reconoce una responsabilidad ética por parte del investigador quien deberá actuar con imparcialidad, asegurando que las familias participantes sean escuchadas, valoradas y protegidas, construyendo un espacio seguro, armonioso y orientado al fortalecimiento de los lazos familiares y comunitarios. También, se aplicaron los principios éticos universales de respeto, beneficencia y justicia, garantizando el consentimiento informado de los participantes y la autorización de los padres en el caso de menores de edad.

## **Herramientas y Métodos**

### **Enfoque y Tipo de Estudio**

La investigación se desarrollará bajo el enfoque cualitativo de tipo investigación - acción, pues busca comprender las dinámicas emocionales y sociales presentes en las familias de la vereda La Esmeralda, para después intervenirlas por medio de talleres participativos. Este enfoque resulta pertinente, ya que, no solo permite describir la comunidad y sus problemáticas, sino también intervenirlas y transformarlas mediante la participación de las familias. La elección de la investigación- acción responde a la necesidad de generar espacios donde se genere reflexión, aprendizaje y cambio en el contexto, donde los hallazgos no se limitan a la descripción pues se promueve la movilización de las familias hacia la construcción de nuevas prácticas emocionales y de convivencia.

### **Unidad de Análisis**

La unidad de análisis estará conformada por las familias de la vereda La Esmeralda del municipio de Samaná (Caldas), enfatizando en los procesos emocionales y relacionales dentro del contexto comunitario.

### **Técnicas para la Recolección de Datos**

Para el objetivo de exploración, se emplearán entrevistas semiestructuradas y observación directa de las dinámicas familiares y comunitarias. Estas técnicas nos permitirán identificar percepciones, experiencias y demás prácticas asociadas a la regulación emocionales en el contexto rural, como producto se tendrán entrevistas transcritas y notas de campo como producto de cada interacción observada.

En relación con el objetivo de movilización, se implementará la técnica de diarios reflexivos elaborados por los participantes a lo largo de cada taller o actividad comunitaria, este

insumo nos permitirá recoger evidencia de la aplicación y apropiación de las estrategias trabajadas, generando material que dé cuenta de la experiencia vivida y los aprendizajes adquiridos.

Para finalizar, en cuanto al objetivo de indagación de cambios, se aplicarán cuestionarios post-experiencia y entrevistas de percepción, que permitan valorar la transformación en competencias emocionales y en convivencia emocional tras la implementación de los talleres. El resultado serán cuestionarios diligenciados y transcripciones de entrevistas, los cuales permitirán contrastar los logros alcanzados y las áreas de mejora frente a los objetivos planteados.

### **Categorías para el Análisis de Datos**

El análisis de los datos obtenidos se estructurará a partir de categorías directamente vinculadas con los objetivos y la variable central del estudio, permitiendo una comprensión integral del proceso de fortalecimiento de la regulación emocional en las familias rurales participantes. Primeramente, se abordará el reconocimiento de las emociones, entendido como los momentos en que las familias logran identificar y comprender sus propias emociones en la cotidianidad. Luego, se analizará la expresión emocional, relacionada con las estrategias y prácticas empleadas como medio para comunicar lo que sienten.

A continuación, se examinará la regulación emocional, enfocándose en los procesos utilizados para mediar las emociones y mantener una convivencia armónica dentro del hogar. También, se explorarán las competencias socioemocionales, evidenciadas en los avances relacionados con la empatía, la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos y la resiliencia.

Por último, se considerarán las transformaciones familiares y comunitarias, entendidas como los cambios observados en las dinámicas de interacción, las estrategias familiares y la

coexistencia comunitaria tras la intervención. Este abordaje permitirá un análisis sistemático y coherente de la información, garantizando la elaboración de conclusiones pertinentes y fundamentadas sobre el impacto del fortalecimiento de la regulación emocional en contextos rurales.

## **Resultados**

### **Acercamiento de la Población a la Variable**

Durante esta fase inicial, se evidenció que las familias participantes presentaban dificultades para reconocer y expresar sus emociones, manifestando desconocimiento sobre el significado de cada una y poca capacidad para gestionarlas de forma adecuada. Por ejemplo, emociones como la tristeza se mantenían por periodos prolongados, afectando la armonía familiar. La comunicación entre padres, madres e hijos es percibida débil, marcada por el cansancio derivado de las labores del campo y patrones culturales tradicionales que asignan a la mujer la responsabilidad del cuidado y crianza, mientras el hombre adopta un rol distante. Esta dinámica generaba tensiones constantes en el hogar, donde las muestras de amor eran limitadas y los niños solían quedar en medio de desacuerdos parentales, evidenciando la necesidad de fortalecer la regulación emocional y la comunicación efectiva en las familias rurales.

### **Experimentación**

Posteriormente, durante la fase de experimentación, se desarrollaron talleres participativos orientados al reconocimiento y manejo de las emociones dentro del núcleo familiar, entre las actividades implementadas se destacó la de “El árbol emocional”, en el que las familias identificaron como reaccionaban ante diferentes emociones, en el mural plasmaron comentarios como “Cuando estoy enojada, respiro.”, ejercicio que facilitó la reflexión sobre la auto regulación y el control emocional. De igual manera, se realizó la actividad “Semillas emocionales”, donde cada participante asignó una emoción a una semilla germinada que debía cuidar y observar a lo largo del proceso, simbolizando la importancia de alimentar las emociones positivas con constancia. En un inicio, las familias mostraron timidez y poca disposición a compartir experiencias personales; sin embargo, a medida que avanzaron los encuentros, se

evidencio mayor apertura, comunicación y empatía entre los miembros. Los padres comenzaron a involucrarse más efectivamente en las conversaciones expresando afecto y escucha hacia los otros miembros de su núcleo familiar, según lo registrado en los diarios reflexivos, los participantes manifestaron sentirse satisfechos y aliviados al poder compartir sus emociones, reconociendo la relevancia de fortalecer el dialogo y la convivencia en el hogar.

### **Identificación de Variaciones**

Finalmente, en la fase de identificación de variaciones, se reconocieron transformaciones en la manera de gestionar emociones y resolver conflictos. Los diarios reflexivos nos permitieron evidenciar una mayor conciencia de la importancia del cuidado integral, como se aprecia en los registros, donde logran reconocer “El cansancio” no solo como una sensación de fatiga, sino como una señal de alerta para atender su bienestar físico y emocional. Este reconocimiento permitió que las familias establecieran metas personales, orientadas a reducir niveles de estrés, cambiar hábitos dañinos y fortalecer la comunicación en el hogar, Asimismo se observó fortalecimiento de la empatía y la autocompasión, expresada desde la necesidad de ser pacientes consigo mismos y con los otros, esto marca un cambio positivo tanto en la convivencia familiar como en la forma en la que se enfrentan las emociones cotidianas.

## Análisis y Discusión

El proceso de análisis de resultados permitió reconocer la manera en que la regulación emocional incidió en la vida cotidiana de las familias habitantes del sector rural vereda La Esmeralda. Los hallazgos reflejan que, por medio de la participación activa en los encuentros, las familias lograron mejoras en expresión emocional, empatía. También fortalecieron la comunicación entre sus miembros. Los registros obtenidos en los diarios reflexivos y en las observaciones directas durante los talleres muestran cómo el diálogo emocional se volvió más frecuente, abierto y recíproco al interior de los hogares, lo que permitió fortalecer las relaciones afectivas. Este apartado analiza de forma integral los avances obtenidos con el propósito de centrar la investigación, fortalecer las competencias emocionales como base para la cohesión comunitaria y el bienestar familiar.

Durante los primeros encuentros, las familias se mostraron tímidas y con escasa participación en los talleres. Los adultos manifestaron no tener claridad sobre el significado de cada emoción, y en algunos casos tendían a reprimirlas por considerarlas un signo de debilidad, especialmente en los hombres, quienes adoptaban una postura distante frente al afecto y la comunicación. Esta situación reforzaba una dinámica familiar caracterizada por una comunicación débil, donde predominaba la tensión sobre la empatía, configurando un entorno poco favorable para la formación integral de las niñas y los niños.

Durante el desarrollo de cada taller, orientado al fortalecimiento de la regulación emocional, se observaron transformaciones significativas en la interacción familiar, pasando de una participación limitada a un involucramiento activo, donde la expresión verbal y emocional se convirtió en una herramienta de conexión durante cada sesión. Actividades como el árbol emocional, la germinación de semillas y el diligenciamiento de diarios reflexivos posibilitaron

procesos de introspección y reflexión sobre el valor del cuidado propio y mutuo. Este proceso permitió evidenciar que la práctica pedagógica participativa no solo promovió el reconocimiento de las emociones, sino también la consolidación de vínculos afectivos y comunicativos más saludables dentro del núcleo familiar.

En el proceso de intervención, se evidenciaron transformaciones significativas en el aspecto ontológico de las familias participantes, manifestadas con mayor conciencia de sí mismas, apertura emocional y disposición al cambio. A partir de los diarios de campo y entrevistas finales, se identificó que los adultos iniciaron por reconocer el valor del autocuidado y la importancia de gestionar sus emociones como eje fundamental para el bienestar familiar. Por lo tanto, expresiones como “ahora entiendo que cuando siento enojo con mi hija, debo respirar y no gritar” o “he aprendido a dialogar con mi hija sin sentir vergüenza de mis emociones y sin pretender mantener una imagen de madre perfecta” reflejando un proceso de introspección y resignificación de las prácticas cotidianas. Estos hallazgos sugieren que la regulación emocional se convierte en una herramienta de transformación social que fortalece el bienestar y la convivencia en la comunidad rural.

Los hallazgos obtenidos en esta investigación se articulan con los lineamientos propuestos por la UNESCO (2021), los cuales destacan que el desarrollo de competencias socioemocionales es esencial para fortalecer la cohesión social, la convivencia pacífica y el bienestar integral de las comunidades educativas. De forma similar, las familias de la vereda La Esmeralda demostraron avances en la expresión emocional, la comunicación y la cooperación familiar, evidenciando que los talleres participativos pueden convertirse en espacios de transformación comunitaria. Asimismo, los resultados coinciden con las orientaciones de UNICEF (2022), que subrayan la importancia de promover la educación emocional desde la

primera infancia, especialmente en contextos rurales, como una estrategia clave para prevenir la violencia intrafamiliar y fomentar entornos protectores. En este sentido, la experiencia desarrollada en La Esmeralda reafirma que la regulación emocional es un eje fundamental para el fortalecimiento de los vínculos afectivos y la construcción de familias más resilientes.

En las principales está el tamaño de la muestra ya que se redujo a dos familias de la vereda La Esmeralda, lo que restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos rurales. En este sentido, el tiempo destinado a la implementación fue limitado, esto obstaculizó un acompañamiento más prolongado y observación de cambios sostenidos en los comportamientos familiares. Otra limitación, fue la disponibilidad de los participantes dadas sus labores agrícolas y domésticas que influyeron en la asistencia y continuidad de los talleres. Por ende, estas condiciones pudieron incidir en la profundidad de los hallazgos obtenidos. Así pues, para futuras investigaciones se sugiere ampliar el rango de muestra y el periodo de intervención para fortalecer el seguimiento, de modo que se den resultados más representativos y consientes sobre el impacto de las estrategias pedagógicas en la convivencia familiar.

los resultados obtenidos de esta investigación demuestran que la regulación emocional puede ser una herramienta fundamental en la educación y en la comunidad, donde ayuda a mejorar la convivencia y el bienestar familiar en estos contextos rurales. La implementación de estos talleres participativos evidenció que, al incentivar el reconocimiento ya la gestión de las emociones, fomentando que las relaciones sean más empáticas y se generen entornos educativos más saludables. Todo lo anterior, sirve de guía para las instituciones educativas rurales y los programas comunitarios en el desarrollo de estrategias formativas que integren la educación socioemocional en su cotidianidad. Además, proporciona insumos valiosos para el diseño de

políticas locales que prioricen el apoyo psicosocial de las familias campesinas, construyendo así comunidades más resilientes, colaborativas y emocionalmente equilibradas.

El fortalecimiento de la regulación emocional en las familias rurales favoreció la comunicación, la empatía y la convivencia armónica, logrando transformaciones personales y colectivas dentro de su dinámica diaria. Por ello, los resultados confirman que las estrategias participativas son efectivas para promover un bienestar familiar y cohesión comunitaria en contextos rurales con limitación en apoyo psicosocial. No obstante, surge la necesidad de profundizar en como estos procesos logran mantenerse a través del tiempo, y cómo replicarlos en otros sectores rurales. En próximas investigaciones, se puede tener como eje la articulación entre la educación emocional. Escuela y comunidad, así como el rol de los actores locales en sostenibilidad de las intervenciones, para fortalecer la construcción de territorios emocionalmente sanos y resilientes.

## Conclusiones y Recomendaciones

En los resultados obtenidos en el transcurso de este proceso investigativo se evidenciaron avances significativos en la comprensión y fortalecimiento de la regulación emocional en las familias rurales de la vereda La esmeralda, mediante los talleres participativos que se diseñaron basados en el reconocimiento, la expresión y la gestión de las emociones, donde se logró transformaciones notables en las dinámicas familiares, principalmente en la comunicación asertiva y en la resolución pacífica de conflictos. Por lo tanto, estos hallazgos dan respuesta directamente al objetivo general de la investigación, demostrando que los espacios pedagógicos reflexivos pueden generar y potenciar bienestar familiar y comunitario. Asimismo, de la mano con la pregunta de investigación, se afirmó que el fortalecimiento de la regulación emocional mediante las estrategias implementadas, promueven una sana convivencia y el desarrollo socioemocional más armónico para estos entornos de la ruralidad.

Esta investigación, permitió impulsar de modo significativo el aspecto ontológico de las familias participantes, ya que se propició un proceso de autorreflexión y reconocimiento emocional en sus vidas cotidianas. Mediante los talleres participativos, las familias logran identificar aquellas emociones que tenían reprimidas por mucho tiempo, por falta de apoyo y tanto familiar como de fuentes externas; con ello, mejoraron la comunicación y los vínculos afectivos, logrando mejoras en la manera de relacionarse entre sí, y con otros. Todo esto, evidencia la importancia de potenciar la regulación emocional para generar un bienestar colectivo, que abarca no solo el clima de convivencia, sino que a su vez potencia el desarrollo personal para generar personas más empáticas y conscientes dentro de sus contextos.

Para la variable de la regulación emocional, su impacto fue positivo y notable en las familias, donde favoreció el reconocimiento y manejo consciente de su emocionalidad, logrando

así mejoras en la convivencia familiar y comunitaria. Por medio, de las intervenciones adquirieron estrategias de diálogos y resolución de conflictos. Sin embargo, se identificó limitaciones en la continuidad de los acompañamientos, y en los espacios de tiempo que se dedicaban a las sesiones por parte de las familias, evidenciando así la necesidad de mantener estos procesos formativos en lapsos prolongados para consolidar los aprendizajes alcanzados.

En los resultados alcanzados de esta investigación, se encuentran aspectos nuevos en la literatura sobre la educación emocional en contextos rurales, dado que se estableció un cambio notorio en la regulación emocional mediante las estrategias empleadas, todo esto, desde la adaptación en las dinámicas de cada familia y como se conectaron en el taller “semillero de emociones” que fue el medio metodológico más relevante. Desde allí, se mostró que el aprendizaje vivencial y simbólico favorece la interiorización de competencias emocionales en escenarios no escolares. Por lo tanto, estos hallazgos dejan la posibilidad de investigaciones futuras, que se orienten a diseñar programas sostenibles de acompañamiento socioemocional en comunidades rurales, ampliando así, los logros educativos en la promoción del bienestar integral.

A modo de recomendación, es importante implementar talleres participativos que se orienten al fortalecimiento de la regulación emocional en familias rurales, ya que en muchos territorios y en este caso en Samaná Caldas, no existen dinámicas que integren estrategias donde se reconozcan y fortalezcan las emociones. Estos espacios, deben conectarse con instituciones educativas y programas comunitarios desde los entes territoriales del municipio, brindando acompañamiento continuo para consolidar estos avances logrados. También, es indispensable proporcionar capacitaciones a los líderes comunitarios y docentes rurales en estrategias de educación socioemocional, para poder garantizar la sostenibilidad de estas prácticas de bienestar familiar y de convivencia en la vereda La Esmeralda.

En este mismo sentido, en futuras investigaciones, como sugerencia es clave que le número de familias intervenidas sea mayor al actual, a fin de tener una visión más integral del desarrollo socioemocional en contextos rurales, conociendo así más diversidad de emociones y situaciones cotidianas de los participantes, para generar estrategias de una continuidad más prolongada y con un mayor impacto positivo. Asimismo, es pertinente poder integrar un seguimiento longitudinal para evaluar la permanencia de los cambios generados mediante los talleres y el acompañamiento a lo largo del tiempo. Desde lo metodológico, es recomendable emplear técnicas combinadas para enriquecer la interpretación de los logros, como por ejemplo escalas de percepción emocional enriqueciendo el análisis y contraste de los resultados desde diferentes perspectivas.

### Referencias Bibliográficas

- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43.  
<https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/397691>
- Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1098 de 2006: Código de la Infancia y la Adolescencia*. *Diario Oficial N.º 46.446*.  
<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2022). *Encuesta Nacional de Calidad de Vida 2022*. DANE. <https://www.dane.gov.co>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2024a). *Pobreza monetaria y multidimensional en Colombia 2023*. DANE. <https://www.dane.gov.co>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2024b). *Boletín técnico: Pobreza monetaria y desigualdad departamental 2023*. DANE. <https://www.dane.gov.co>
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Ministerio de Educación Nacional. (2018). *Orientaciones pedagógicas para el desarrollo de competencias socioemocionales en la educación básica y media*.  
<https://www.mineduccion.gov.co/portal/micrositios-preescolar-basica-y-media/Direccion-de-Calidad/Referentes-de-Calidad/340033:Orientaciones-pedagogicas>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). *Educación emocional y bienestar integral en contextos educativos*.

<https://repositorio.mimp.gob.pe/entities/publication/9339c19b-6be1-4190-9e8d-9224d9a2eda2>

Rodríguez, L., et al. (2021). La enseñanza en el aula multigrado de preescolar rural a partir de estrategias pedagógicas basadas en inteligencia emocional. *Revista de Investigaciones de la Universidad Católica de Manizales*, 21(37), 50–70. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://portal.amelica.org/ameli/journal/498/4983556006/4983556006.pdf?utm\\_source=](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://portal.amelica.org/ameli/journal/498/4983556006/4983556006.pdf?utm_source=)

Territorial de Salud de Caldas. (2023). *Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Informe de gestión 2023*. Gobernación de Caldas.

<https://saluddecaldas.gov.co/loader.php?lServicio=Tools2&lTipo=descargas&lFuncion=descargar&idFile=2792>

UNICEF. (2020). *Desarrollo de competencias emocionales y sociales en la infancia*.

<https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>

## Apéndices

### Apéndice A

#### *Muestras de investigación*

[https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/kygonzalezbe\\_unadvirtual\\_edu\\_co/Em-drn-swmBDnUA7zc2sc3IBAdKjHD1kiA-QZkvCLw5rOA?e=Otg2hz](https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/kygonzalezbe_unadvirtual_edu_co/Em-drn-swmBDnUA7zc2sc3IBAdKjHD1kiA-QZkvCLw5rOA?e=Otg2hz)