

Bienestar en el aula: Gestión emocional en el Colegio Hispanoinglés



Figura 1. Docentes y estudiantes de la UNAD que lideran y acompañan el desarrollo de la CIPAS Territorial (2026).

Fuente: elaboración propia.

Semillero de Investigación



La CIPAS Territorial busca identificar las necesidades que se presentan en el grado 11 del Colegio Hispanoinglés de la ciudad de Yopal a través del semáforo educativo personal.

Introducción

El presente boletín da cuenta del desarrollo de la CIPAS Territorial desarrollada en el Colegio Hispanoinglés de la ciudad de Yopal. Esta iniciativa fue liderada por los integrantes del semillero de investigación NEXUS del programa de Psicología de la UNAD así como estudiantes de los cursos Teatro y Proyecto de vida, los cuales hacen parte de la ruta SISSU de la UNAD. Los estudiantes, desde una postura crítica y reflexiva, asumieron el reto de diseñar e implementar estrategias basadas en un análisis territorial participativo.

Mediante herramientas como el semáforo educativo personal y un Plan de Acción Solidaria, se abordaron las áreas personales tales como:

- Motivación y hábitos de estudio
- Manejo de emociones
- Relaciones y apoyo
- Autoconocimiento
- Proyecto de vida

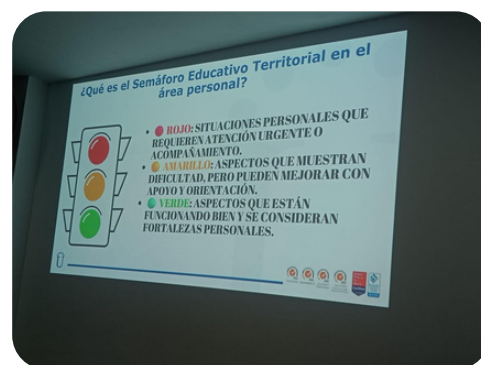


Figura 2. Registro reunión inicial para dinamizar la CIPAS

Fuente: elaboración propia.



Figura 3. Registro de estudiantes participantes de la CIPAS
Fuente: elaboración propia.

BIENESTAR EN EL AULA

El proyecto se enmarca en los principios del Modelo Pedagógico Unadista, el cual promueve una formación integral centrada en el aprendizaje autónomo, colaborativo y contextualizado, con fuerte énfasis en la transformación social. La metodología implementada por el semillero NEXUS responde a la pedagogía desde la praxis, permitiendo a los estudiantes aplicar conocimientos adquiridos en situaciones reales, fortaleciendo sus competencias investigativas, éticas y ciudadanas. La experiencia contribuyó no solo a la formación académica de los estudiantes unadistas, sino también al bienestar psicosocial de los adolescentes intervenidos, consolidando así el sentido solidario y transformador que caracteriza a la educación en la UNAD.

OBJETIVOS

Objetivo General

Promover el reconocimiento, la expresión y el manejo de las emociones en los estudiantes mediante herramientas artísticas y teatrales que faciliten la alfabetización emocional, la autorregulación y el bienestar integral de la comunidad educativa.



Figura 4. Registro de estudiantes participantes de la CIPAS
Fuente: elaboración propia.

**SEMÁFORO EDUCATIVO
PERSONAL**

RESULTADO ALCANZADO:

- Se aplicó el instrumento del Semáforo Personal en las cinco áreas clave, detallando cómo el color rojo encendió las alertas sobre la necesidad urgente de brindar acompañamiento en la salud mental y el manejo de las emociones de los estudiantes.

PLAN DE ACCIÓN SOLIDARIA:

El plan incluye acciones enfocadas a:

- Identificar la manifestación física real de sus emociones dando un sentido narrativo a sus sensaciones físicas.
- Dar voz a las emociones vividas
- Presentar herramientas para gestionar adecuadamente las emociones identificadas.

PRODUCTO DERIVADO DE LA CIPAS:

- Collage sobre emociones y técnicas para gestionar las mismas
- Botiquín de primeros auxilios psicológicos para regular emociones
- Carta a su yo del futuro para abrir en el año 2027

FORTALECIENDO LA CONVIVENCIA ESCOLAR EN LA I.E. TÉCNICO AMBIENTAL

El día 22 de abril de 2026 a las 10 am, se llevó a cabo la primera sesión con los estudiantes participante. En esta, se les presenta la estrategia de la CIPAS y con el fin de conocer sus necesidades se les explica el instrumento que se usará para autoevaluar las diferentes áreas personales. Cada estudiante tanto del curso como del semillero preparó una presentación para hablar sobre cada área personal que se evalúa en el instrumento y una vez comprendido el mismo, se les entrega con el fin de recoger la información.

SESIÓN 1



Figura 5. Registro fotográfico sesión 1
Fuente: elaboración propia.

BOLETÍN 002 DEL 2025

ZAO CEAD YOPAL - UNAD

Con el análisis de las respuestas dadas por los estudiantes de grado 11 en el instrumento semáforo de áreas personales, se encontró que el área en la que más solicitaban trabajar fue el área emocional. Por lo que se prepararon 3 acciones psicosociales que los estudiantes del curso y del semillero diseñaron junto a la docente para lograr cumplir con tres objetivos:

1- Identificar la manifestación física real de sus emociones, dibujando un retrato de su cuerpo y señalando la parte de su cuerpo en la que sienten las diferentes emociones que les mencionan pueden vivir en su día a día.

SESIÓN 2



Figura 6. Registro fotográfico sesión 2
Fuente: elaboración propia.

2- Facilitar a los estudiantes el dar un sentido narrativo a sus sensaciones físicas transformando el malestar en información útil para su vida. Con esto le dan voz a la emoción.

3- Brindar herramientas de autorregulación física sencillas y discretas que puedan aplicar en su vida cotidiana. Enseñando tres técnicas rápidas de gestión física de emociones mediante la respiración consciente.

SESIÓN 3

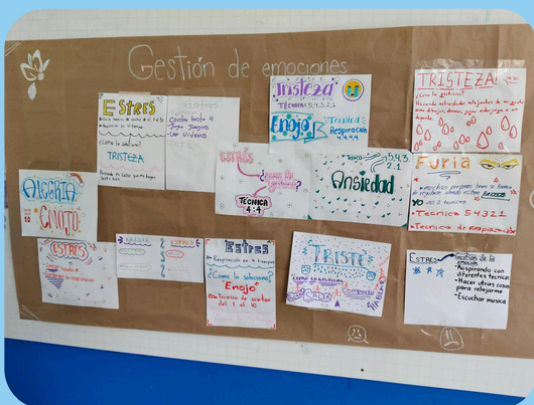


Figura 7. Registro fotográfico sesión 3
Fuente: elaboración propia.



Finalmente, en el mes de mayo, se desarrolló el tercer encuentro con los estudiantes del Colegio Hispanoinglés. El objetivo de este encuentro fue hacer el cierre de la CIPAS territorial realizando una reflexión sobre lo trabajado en las sesiones anteriores y realizando un collage de emociones y las técnicas para regular las mismas. Este collage a modo de cartelera quedó fijado en la pared del aula y se finalizó con la entrega del botiquín de primeros auxilios emocionales así como, la elaboración de la carta a su yo del futuro para dejarla en una caja que ellos mismos decoraron y se selló en custodia de la coordinadora académica

Conclusiones

A modo de conclusión, a través del desarrollo de acciones psicosociales, se evidenció el aprendizaje de diversas técnicas, como la regulación emocional, la identificación de emociones en el cuerpo, la integración de prácticas de autocuidado, y ejercicios de atención plena. Además, mediante la carta hacia mi yo del futuro, se fomentó una visualización de propósitos y bienestar para el próximo año.

Estas estrategias permitieron alcanzar de manera satisfactoria los objetivos relacionados con el reconocimiento, la expresión y el manejo de las emociones en los estudiantes, utilizando herramientas artísticas y teatrales. Esto contribuyó a la alfabetización emocional, la autorregulación y el bienestar integral de la comunidad educativa. Especialmente, se aportó al bienestar del grado once, que inicialmente mostró tensiones debido a la presión académica, la presentación de pruebas ICFES y la toma de decisiones importantes sobre su futuro, promoviendo un espacio de acompañamiento y de resiliencia.



Figura 8. Registro fotográfico estudiante dinamizando la CIPAS
Fuente: elaboración propia.

ODS Relacionados con la CIPAS

La acción solidaria se relaciona con los ODS 3 (salud y bienestar), 4 (educación de calidad) y 10 (reducción de las desigualdades)

Editor/docentes: Yessica Gisela Salcedo Quesada, Reina Cecilia Viana Padilla y Luisa Fernanda Cuta Gama

Revisor/estudiantes: Britny Yanith Cristancho Patiño.

Fotografía/estudiantes: Britny Yanith Cristancho Patiño.