

DATOS BÁSICOS CONTRATO	
No. Contrato:	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°4600105438 DE 2025
Departamento:	Antioquia
Ciudad:	Medellín
Proyecto:	"¡Jugando nos protegemos! Una apuesta por el bien-estar emocional de docentes y directivos docentes de Medellín"
Contratante:	DISTRITO ESPECIAL DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN DE MEDELLÍN – SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
Contratista:	Fundación de Atención a la Niñez - FAN
Fecha inicio del contrato:	8/08/2025
Fecha finalización del contrato:	15/12/2025
Duración del contrato:	Cuatro meses y 8 días

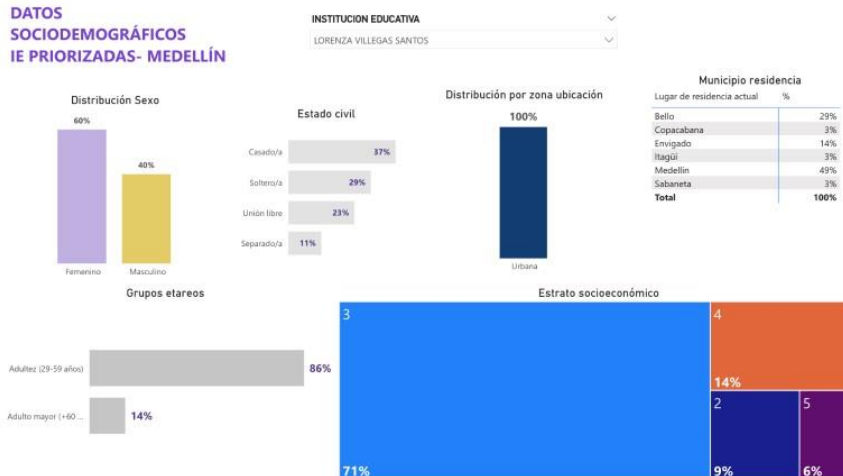
INFORME DE MEDICIÓN
<p>Descripción de las actividades realizadas:</p> <p>El presente informe cualitativo sintetiza los cambios evidenciados en las percepciones y conductas de los participantes de la formación, estructurando el análisis en torno a siete constructos clave: resiliencia, compasión, empatía, creatividad, cuidado del otro, cuidado de sí mismo y cuidado del entorno. Los hallazgos se derivan de los diarios de campo, los cuales documentan el proceso experiencial y reflexivo enfocado en el bienestar integral y la salud emocional.</p> <p>Esta mirada combinada reconoce que los fenómenos educativos y emocionales no pueden comprenderse únicamente desde los números, sino que requieren de la voz, las vivencias y las dinámicas relacionales que emergen en cada encuentro. En este sentido, los diarios de campo aportan una lectura situada que recoge comportamientos, emociones y reacciones del grupo, mientras que los grupos focales permiten explorar, directamente con los docentes, los factores que influyeron en su participación, sus aprendizajes y los retos enfrentados.</p> <p>De esta manera, el informe presenta un abordaje integral que no solo describe variaciones en los indicadores, sino que interpreta el proceso en su complejidad humana y contextual. Este enfoque mixto ofrece una comprensión más completa del impacto de la ruta formativa y orienta futuras decisiones para fortalecer las estrategias implementadas en las instituciones educativas.</p> <p>Dando cumplimiento al objetivo, se relacionan las 12 Instituciones Educativas, de las cuales se ilustrará el actual informe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institución Educativa Lorenza Villegas de Santos • Institución Educativa Federico Ozanam • Institución Educativa Diego Echavarría Misas • Institución Educativa Juan de la Cruz Posada • Institución Educativa Fátima Nutibara • Institución Educativa Alfonso López Pumarejo

- Institución Educativa José María Espinosa Prieto – CASD
- Institución Educativa José María Bravo Márquez
- Institución Educativa Javiera Londoño
- Institución Educativa INEM José Félix de Restrepo
- Institución Educativa Alfredo Cock Arango
- Institución Educativa Rafael García Herrero

1. Institución Educativa Lorenza Villegas de Santos

IE: LORENZA VILLEGAS SANTOS

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra totalmente en zona urbana (100%) y reside principalmente en Medellín (49%) y Bello (29%), con una presencia relevante en Envigado (14%) y participaciones menores en Copacabana, Itagüí y Sabaneta (3% cada uno). Predomina el sexo femenino (60%), seguido del masculino (40%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (86%), seguido por adultos mayores (14%). En estado civil, predomina la población casada (37%), seguida por personas solteras (29%) y en unión libre (23%), con una proporción menor de personas separadas (11%).

Las condiciones socioeconómicas se concentran claramente en el estrato 3 (71%), seguido por el estrato 4 (14%). El estrato 2 representa el 9% y el estrato 5 el 6%, lo que indica un perfil socioeconómico predominantemente medio.

Contó con 5 encuentros los días 09, 21 y 29 de octubre, 6 y 11 de noviembre, lo cual permitió garantizar formaciones efectivas, 3 encuentros se ejecutaron de 6 horas cada uno y dos de ellos de 3 horas cada uno, por solicitud del Rector. Aunque la asistencia por sesión presentó variaciones naturales propias de las dinámicas institucionales y de incapacidades medicas de los docentes, el consolidado general de participantes únicos se mantuvo en 54 personas, frente a las 55 proyectadas. Esto demuestra una alta permanencia y compromiso por parte del grupo, evidenciando un nivel de participación del 98,18% en la ruta formativa.

Con relación a las dimensiones definidas, en la IE Lorenza Villegas de Santos identificamos:

Transformaciones en el Cuidado de Sí Mismo (Autocuidado): Los participantes manifestaron un cambio paradigmático en la conceptualización del autocuidado, transitando de una noción secundaria a una comprensión de prioridad profesional y personal.

Percepciones (Cambio Cognitivo-Emocional): Se alcanzó una toma de conciencia significativa respecto a la interconexión entre la gestión emocional deficiente, el malestar físico y el estrés cotidiano. Los docentes internalizaron que su bienestar personal impacta directamente en su práctica pedagógica.

Específicamente, se revalorizó la necesidad de destinar activamente tiempo y energía a actividades personales que promuevan el bienestar físico, emocional y mental, tales como el ocio, la recreación, el ejercicio físico y la conexión familiar. En el ámbito de la autocompasión, se reconoció la importancia de emplear un lenguaje interno de amabilidad, reduciendo el impacto del "crítico interno", y aceptando la propia imperfección como una condición humana inherente. Finalmente, la noción de perdón se resignificó como una decisión de autocuidado, esencial para liberarse de la carga emocional negativa (ira, rencor) y posibilitar el cierre de ciclos.

Conductas (Cambio en la Praxis): Se fortalecieron las habilidades de gestión emocional mediante la apropiación y práctica de herramientas específicas, incluyendo la respiración consciente, la autocompasión verbal (palabras amables), el uso de recursos lúdicos para la calma (botella de la calma, modelado, tejido) y la capacidad de resignificar emociones al comprender su función adaptativa. La participación activa en experiencias vivenciales como la cartografía corporal y la elaboración de "Mi tablero de autocuidado" promovió la intencionalidad de incorporar estrategias concretas de bienestar en la rutina diaria. La apertura a la vulnerabilidad y la reflexión profunda se tradujo en una mayor disposición para la introspección y el autoconocimiento, pilares para la autoaceptación.

Desarrollo de Competencias Socioemocionales: El proceso formativo fomentó un avance sustancial en la comprensión y práctica de las competencias relacionales fundamentales para la interacción con la comunidad educativa.

Percepciones (Cambio Cognitivo-Relacional): Se consolidó una diferenciación entre empatía y simpatía, entendiéndose la primera como la "conexión profunda" y la segunda como un "gesto amable". Se trascendió la mera noción de tolerancia para incorporar la necesidad de conocer la realidad del otro (colegas y estudiantes). La compasión fue percibida como el reconocimiento de la vulnerabilidad inherente y la "humanidad compartida", lo que implica una disposición activa a realizar acciones que benefician al otro, diferenciándola de la lástima. Un hallazgo clave fue la percepción de que escuchar autocríticas ajenas facilitaba el reconocimiento de las propias inseguridades, fortaleciendo el sentido de compañía y empatía colectiva.

Conductas (Cambio en la Praxis Interpersonal): Se evidenció un aumento en la capacidad para practicar la escucha activa y la escucha empática durante los diálogos grupales, lo cual permitió compartir pensamientos y sentimientos "sin juicio" y con sinceridad. La experiencia de "Abrazando tu humanidad" generó una apertura notable a la vulnerabilidad y un clima de contención mutua. Se logró fortalecer la cohesión grupal mediante actividades sencillas, promoviendo el conocimiento mutuo y la identificación de intereses comunes. Este clima de confianza permitió que los participantes ejercieran un acompañamiento más consciente y respetuoso.

Reconfiguración de la Praxis Pedagógica y de Crianza (Cuidado del Otro) La formación promovió una redefinición de los roles de acompañamiento y crianza, enfocándose en un modelo de protección integral.

Percepciones (Cambio Conceptual y de Rol): Los participantes lograron identificar cómo los diversos estilos de crianza (especialmente el democrático) influyen directamente en la formación de la personalidad, la seguridad emocional, la regulación emocional y la capacidad de vincularse de los niños y adolescentes. Se consolidó la percepción de que el límite es una expresión de amor (amor propio y amor por el otro),



redefiniendo el límite no como una práctica punitiva, sino como una herramienta de orientación que equilibra afecto y firmeza. Hubo un reconocimiento explícito de la responsabilidad que tienen como adultos en el impacto (positivo o negativo) que sus actitudes y palabras ejercen en las nuevas generaciones.

Conductas (Cambio en las Estrategias de Intervención): Se logró una mayor capacidad para equilibrar afecto y firmeza en la orientación. Los participantes se apropiaron de herramientas específicas como el código del amor y los lenguajes del amor para fortalecer vínculos positivos y mejorar las relaciones educativas y familiares. A través de ejercicios de juego de roles, los docentes exploraron situaciones reales y practicaron una comunicación más consciente. Un logro fundamental fue el cuestionamiento de patrones de crianza basados en el castigo, abriéndose a prácticas de crianza amorosa, respetuosa y consciente. Adicionalmente, se reconoció la importancia de establecer y respetar límites claros y saludables en las relaciones, lo cual se traduce en una conducta de protección del propio bienestar para evitar la sobrecarga.

Movilización de Recursos Internos y Contextuales: Resiliencia, Creatividad y Cuidado del Entorno: El proceso destacó la importancia de movilizar recursos internos y externos para enfrentar desafíos.

Resiliencia (Capacidad Adaptativa): Se fortaleció la percepción de la resiliencia al reconocer la creatividad como una vía para transformar las dificultades y reinterpretar los retos cotidianos. Los participantes lograron resignificar sus desafíos y emociones incómodas como elementos que pueden protegerlos o ser oportunidades de aprendizaje. El acto de verbalizar pensamientos y emociones se convirtió en una estrategia de autocuidado y un recurso para gestionar circunstancias cotidianas, lo que refuerza la capacidad resiliente al otorgar orden a las vivencias.

Creatividad (Recurso Transformador): la conducta de la creatividad fue activada mediante experiencias lúdicas y experienciales, como la asignación de propiedades extraordinarias a objetos comunes o la construcción de tableros de visión. Se evidenció la movilización de este recurso para afrontar dificultades y ampliar perspectivas, generando espontaneidad y reflexión. El juego, particularmente, fue reconocido como una herramienta poderosa para reducir tensiones y promover el bienestar emocional.

Cuidado del Entorno (Conciencia Comunitaria): A nivel perceptivo, se despertó una conciencia crítica sobre la corresponsabilidad y la necesidad de fortalecer acciones que protejan el bienestar común. Esto incluyó el análisis de la comunidad educativa, identificando factores de riesgo, factores protectores y espacios seguros. En términos de conducta, los docentes participaron en ejercicios de mapeo comunitario y establecieron compromisos individuales y colectivos orientados específicamente al cuidado del medio ambiente y la promoción de entornos protectores para los estudiantes. Este compromiso generó un sentido de propósito compartido y visión colectiva.

En síntesis, la formación generó una transformación dialéctica en los participantes: el fortalecimiento del autoconocimiento y el autocuidado (dimensión intrapersonal) actúa como base heurística para la ampliación de la compasión y la empatía (dimensión relacional), lo cual culmina en una praxis educativa y de crianza más protectora (dimensión contextual y conductual), sustentada en la firmeza afectiva y el respeto por los límites. Esta interdependencia de constructos sugiere que la mejora en el cuidado de sí mismo es un prerrequisito funcional para el cuidado efectivo del otro y del entorno, solidificando la capacidad de los participantes para sostener el bienestar integral en sus contextos laborales y personales.



2. Institución Educativa Federico Ozanam:

IE: FEDERICO OZANAM

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra mayoritariamente en zona urbana (94%) y reside principalmente en Medellín (84%), con presencia complementaria en Envigado (8%), Bello (4%) y participaciones marginales en Itagüi y Sabaneta (2% cada uno). Predomina el sexo femenino (71%), seguido del masculino (29%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (75%), seguido por adultos mayores (18%) y una proporción menor de jóvenes menores de 28 años (8%). En estado civil, se observa una distribución diversa, con predominio de personas solteras (37%), seguidas por casadas (33%) y en unión libre (24%), y una presencia menor de personas viudas (6%).

Las condiciones socioeconómicas se concentran principalmente en el estrato 3 (53%) y el estrato 4 (25%). El estrato 2 representa el 14%, mientras que los estratos 1 y 5 tienen una participación marginal (4% cada uno), evidenciando un perfil socioeconómico relativamente diverso.

Culminó la formación durante el mes de octubre, garantizando en dicha IE 24 horas de formación y 4 encuentros efectivos. La asistencia por sesión presentó variaciones propias de las dinámicas institucionales, el consolidado general de participantes únicos se estableció en 57 personas, frente a las 62 inicialmente proyectadas. Esto refleja un nivel de participación del 91,94% y un porcentaje de deserción del 8,06%, evidenciando una permanencia mayoritaria en el desarrollo de la ruta formativa.

Desarrollo de la Resiliencia y el Pensamiento Innovador: Los cambios observados en la capacidad resiliente y creativa de los participantes se manifestaron tanto a nivel cognitivo como en la aplicación práctica de herramientas de afrontamiento.

Resiliencia: Se produjo un cambio paradigmático al conceptualizar la dificultad. Los participantes internalizaron que la adversidad no solo exige una respuesta reactiva, sino una oportunidad para la adaptación, innovación, cambio y reinención. Descubrieron que la creatividad funciona como una herramienta esencial para resistir y transformar las situaciones no planeadas, dotándolos de una fuerza interior previamente subestimada. Este fortalecimiento cognitivo se tradujo en una mentalidad más positiva y flexible al afrontar desafíos cotidianos.

Conducta: La reflexión sobre las experiencias de vida obligó a los participantes a reinventarse cuando las expectativas no se cumplieron, generando no solo soluciones a los problemas, sino también un mayor bienestar personal y colectivo. Esto se tradujo en un fortalecimiento de la capacidad de afrontar dificultades con la aplicación directa de la creatividad.

Creatividad: La creatividad fue resignificada, pasando de ser vista como un "lujo" a ser una "herramienta para resistir y transformar". Los participantes identificaron que el potencial creativo se utiliza activamente en momentos de salud, trabajo y vida familiar para superar desafíos. Además, se reconoció el valor intrínseco de la expresión creativa para facilitar la comunicación de aspectos personales que son difíciles de verbalizar.

Conducta: La innovación se evidenció al transformar y adaptar los juegos experimentados en la formación, identificando maneras de utilizarlos como herramientas pedagógicas funcionales en sus clases. Se promovió la reconexión con el "niño interior", lo que favoreció la recuperación de la alegría, la espontaneidad y la libre expresión emocional. Asimismo, se aplicó la creatividad en la elaboración de mensajes para generar conciencia sobre la prevención y el cuidado personal y colectivo ("Publicidad para prevenir riesgos").

Fortalecimiento de la Empatía y la Compasión en las Relaciones Interpersonales: la formación facilitó una diferenciación crucial entre conceptos relacionales y profundizó la capacidad de los participantes para establecer vínculos más humanos y libres de juicio.

Empatía: Los participantes lograron una comprensión profunda de que la aceptación de la diversidad es la base para la convivencia empática. Inicialmente, las diferencias podían generar incomodidad, pero la reflexión colectiva llevó al reconocimiento de que estas son, en realidad, una fuente de aprendizaje y enriquecimiento interpersonal. Se promovió una actitud más empática, comprensiva y libre de juicios, distinguiendo la empatía (conexión profunda) de la simpatía (consuelo externo).

Conducta: Se evidenció un fortalecimiento de la capacidad de escucha y validación de las experiencias ajenas, mediante ejercicios como "Ponerse en los zapatos del otro" y "Cambiando perspectivas". Los participantes definieron acciones concretas para integrar la empatía en su vida diaria, incluyendo el cuidado de espacios comunes y la escucha sin interrupción dentro del ámbito institucional. Este avance favoreció la cohesión grupal y la construcción de vínculos basados en el respeto y la confianza en el aula.

Compasión (y Autocompasión): Hubo un proceso de desmitificación de la compasión, la cual fue inicialmente asociada a conceptos negativos como "victimización" o "lástima",. Posteriormente, se resignificó como el reconocimiento de la humanidad compartida y la vulnerabilidad, implicando comprender al otro y actuar con apoyo y cuidado. A nivel intrapersonal, se reconoció la tendencia a ser excesivamente autocríticos, asimilando la necesidad de tratarse a sí mismos con amabilidad y comprensión.

Conducta: Los participantes propusieron acciones concretas para integrar la compasión, como escuchar activamente y practicar la autocompasión. Este enfoque fortaleció la construcción de relaciones de calidad. La autocompasión fue identificada como un aprendizaje aplicable en la vida diaria.

La Praxis del Cuidado, cuidado de Sí Mismo y Cuidado del Otro: los módulos de formación resaltaron la interdependencia entre el bienestar individual y la capacidad de fomentar un entorno protector.

Cuidado de Sí Mismo (Autocuidado): los participantes tomaron conciencia de la necesidad de reconocer sus límites personales y priorizar el bienestar propio como requisito fundamental para establecer relaciones saludables con los demás. Se fortaleció la capacidad de autoaceptación y comprensión de las propias emociones. La metáfora del bus resaltó la importancia de asumir la dirección de la propia vida,

evitando que pensamientos, emociones o impulsos (los "pasajeros") tomen el control. Se identificó que la dinámica de la vida diaria a menudo impide detenerse a reconocer emociones y prácticas de autocuidado.

Conducta: Se generaron compromisos individuales de autocuidado. Los participantes lograron identificar conductas protectoras y estrategias preventivas en el ámbito personal. Además, reflexionaron sobre la importancia de establecer límites que permitan ejercer el cuidado de otros sin comprometer el bienestar emocional o físico propio.

Cuidado del Otro (Rol Protector y Relaciones Saludables): Se expandió la comprensión del amor, reconociendo que este no solo implica afecto, sino también límites, acuerdos colectivos y la posibilidad de reparación en las relaciones. Se entendió que el rol protector no se limita a prevenir peligros, sino a fomentar activamente hábitos y comportamientos que fortalezcan el bienestar colectivo. Los docentes vincularon la reflexión sobre la crianza amorosa con su rol educativo, destacando la necesidad de combinar afecto y límites claros en el acompañamiento a los estudiantes.

Conducta: Se construyeron códigos del amor como elementos tangibles que simbolizan acuerdos colectivos basados en el buen trato. Los participantes internalizaron su rol protector, manifestando la responsabilidad individual y comunitaria de cuidarse a sí mismos y a quienes los rodean. Se fortaleció el uso de la comunicación asertiva y la escucha activa para la resolución de conflictos, demostrando que el buen trato es una herramienta clave para la convivencia armónica.

Conciencia y Acción para el Cuidado del Entorno: La dimensión de cuidado del entorno fue conceptualizada de manera amplia, incluyendo tanto el aspecto físico-ambiental como el relacional. Los participantes lograron una conciencia clara de su relación con el ambiente y cómo sus acciones individuales inciden directamente en el bienestar colectivo. Se dispo la idea de que el cuidado ambiental es una tarea inalcanzable, reconociendo que las pequeñas acciones son "semillas" con efectos positivos duraderos. Se amplió la definición de conciencia ambiental para incluir la sostenibilidad no solo del plano ambiental, sino también del emocional y relacional.

Conducta: La reflexión culminó en la construcción de compromisos tangibles denominados "empujones verdes", que se traducen en acciones cotidianas como sembrar plantas, reutilizar materiales, reducir el uso de plásticos y ahorrar agua. Estos compromisos reflejan una actitud de corresponsabilidad y la implementación de acciones sencillas pero significativas que aportan al bienestar personal, comunitario y ambiental.

En resumen, la formación evidenció una transformación integral en los participantes, caracterizada por un cambio de actitud hacia una mayor apertura y reflexión sobre sí mismos y hacia los demás, lo cual se materializó en el desarrollo de habilidades socioemocionales concretas para fortalecer la resiliencia personal, la empatía relacional y la responsabilidad activa frente al cuidado del entorno físico y humano.

3. Institución Educativa Diego Echavarría Misas

IE: DIEGO ECHAVARRIA MISAS

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra mayoritariamente en zona urbana (95%) y reside principalmente en Medellín (64%), seguida por una presencia relevante en Bello (31%) y participaciones marginales en Girardota (3%), Copacabana y Guame (1% cada uno). Predomina el sexo femenino (64%), seguido del masculino (36%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (90%), con una menor presencia de adultos mayores (6%) y jóvenes menores de 28 años (4%). En estado civil, predomina la población soltera (41%), seguida por personas casadas (27%) y en unión libre (22%), con menor proporción de personas separadas (9%) y viudas (1%).

Las condiciones socioeconómicas muestran una concentración en estrato 3 (51%) y estrato 4 (23%). Se observa una presencia relevante de estrato 2 (19%), así como participaciones menores de los estratos 1 y 5 (3% cada uno) y un porcentaje marginal en otros niveles (1%).

La Institución Educativa finalizó la formación en el mes de octubre, generando de tal manera 4 sesiones efectivas cada una de 6 horas, para un total de 24 horas de formación. Lo anterior, dio lugar los días 4, 10, 23 de septiembre y 1 de octubre. En el balance final del proceso se identificó que asistieron 98 docentes, frente a los 120 inicialmente proyectadas. Esta variación se traduce en una participación alcanzada del 81,67% y una deserción del 18,33%. A pesar de este margen de retiro, la presencia constante de la mayoría del grupo permitió sostener el desarrollo de la ruta y avanzar de manera significativa en los propósitos formativos establecidos.

Fortalecimiento de la Resiliencia y la Capacidad Adaptativa: Los cambios en la dimensión de resiliencia se manifiestan principalmente en la percepción de la capacidad propia para enfrentar adversidades. Los participantes lograron identificar la resiliencia no como una habilidad estática, sino como un proceso dinámico inherente a su labor profesional, reconociendo que "cada día se improvisa, se adapta y se reinventa". Esta nueva comprensión permitió al grupo reconocerse como capaz de transformar los desafíos en oportunidades de aprendizaje y creación.

A nivel conductual, se observó el desarrollo de estrategias para afrontar los desafíos cotidianos con una mentalidad más flexible y optimista. La reflexión sobre el proyecto de vida y los valores personales, junto con la conexión con la gratitud, fue identificada como un motor para la resiliencia. Asimismo, la implementación de la creatividad resiliente promovió la exploración de formas de pensamiento divergente y la capacidad para generar soluciones innovadoras ante situaciones reales y complejas (laboral, emocional, educativa). La creatividad fue resignificada como una herramienta de adaptación y no solo como una destreza artística.

Cultivo del Autocuidado y la Compasión: El cambio en el cuidado de sí mismo se establece inicialmente en

la percepción a través de un profundo proceso de autoconocimiento y aceptación. La actividad de Cartografía Corporal y la identificación de fortalezas facilitaron que los participantes se detuvieran a pensar en el significado de cuidarse. Una transformación clave fue la comprensión de que el autocuidado es una condición sine qua non para el cuidado del otro, estableciendo una relación jerárquica: si no me priorizo, me cuesta apoyar a mi familia y comunidad.

En cuanto a la autocompasión, se produjo una modificación perceptiva al identificar y cuestionar la voz crítica interna, logrando que los docentes se vieran con amabilidad. El ejercicio permitió reconocer la propia vulnerabilidad no como una debilidad, sino como una oportunidad para cultivar el autocuidado. A nivel conductual, esta transformación se tradujo en una disminución de la autocrítica y en la adopción de una actitud más compasiva y tolerante hacia sí mismos. Además, el fortalecimiento de la gestión emocional a través de herramientas artísticas y lúdicas permitió a los participantes reconocer, expresar y canalizar sus emociones de manera más consciente y asertiva.

Transformaciones en la Dimensión Interpersonal: Empatía y Cuidado del Otro: el desarrollo de la empatía generó cambios significativos, principalmente en la percepción de la diversidad y las realidades ajenas. Los participantes reconocieron la importancia de valorar las diferencias como parte natural del trabajo en equipo, y se sensibilizaron frente a la construcción de prejuicios basados en apariencias. Perceptualmente, la empatía se consolidó como una actitud cotidiana necesaria para construir ambientes humanos, respetuosos y protectores.

A nivel conductual, las dinámicas como Ponerse en los zapatos del otro propiciaron la apertura para cambiar de perspectiva y reflexionar sobre la necesidad de prácticas empáticas en la escuela y el hogar. El proceso contribuyó al fortalecimiento de vínculos afectivos y la construcción de lazos solidarios.

La reflexión sobre la compasión hacia los demás se integró como una cualidad fundamental para comprender y acompañar al otro desde la sensibilidad, favoreciendo la reducción de actitudes de juicio. A nivel del cuidado del otro, los docentes se percibieron como agentes protectores dentro de su comunidad educativa, y este rol fue internalizado simbólicamente con el uso de la silueta personal y la capa de superhéroe. Se promovieron compromisos colectivos (Código del Amor) y acuerdos para fomentar entornos protectores basados en la comprensión, el respeto y la corresponsabilidad.

En la práctica, los participantes lograron identificar herramientas asertivas (escucha activa, comunicación asertiva, diálogo) para vincularse desde el buen trato, lo que se evidenció en la capacidad de un docente para transformar un conflicto en el aula aplicando el diálogo y la escucha activa.

Conciencia cuidado del entorno: Los cambios en el cuidado del entorno se manifestaron mediante una expansión perceptiva del concepto, el cual no solo abarcó el plano ambiental, sino también el emocional y relacional. Los participantes fortalecieron el sentido de pertenencia hacia su espacio educativo y comunitario. Las reflexiones sobre el entorno despertaron emociones de nostalgia y gratitud, fortaleciendo el vínculo afectivo con el territorio.

La transformación conductual se vio reflejada en el conversatorio sobre las “empujones verdes”, donde los docentes manifestaron compromiso y orgullo al compartir prácticas de sostenibilidad que ya aplican en sus hogares o aulas de clase. El ejercicio de simbolizar un elemento natural generó la redacción de mensajes de cuidado y respeto hacia el ambiente, resaltando la preocupación por la calidad del aire como un factor

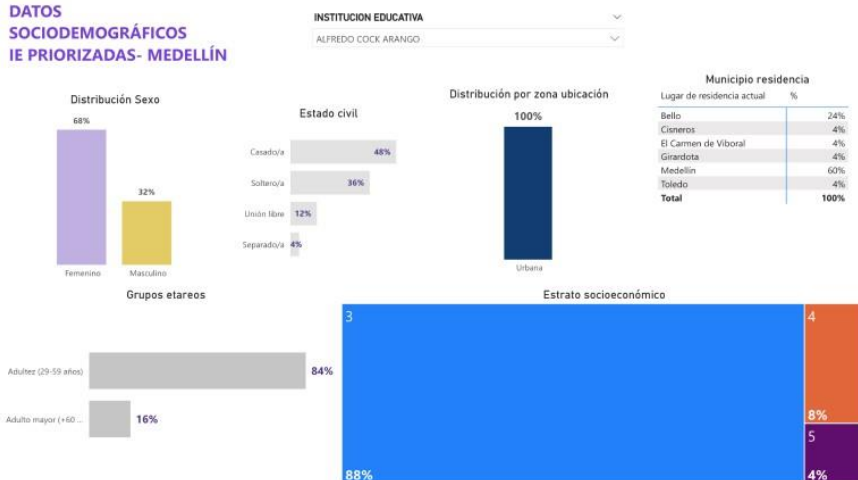
que incide en el bienestar diario. El proceso consolidó la responsabilidad compartida frente al cuidado del entorno físico y emocional.

En síntesis, la formación facilitó una articulación coherente entre el bienestar individual (Autocuidado, Autocompasión) y la función pedagógica y comunitaria (Empatía, Cuidado del Otro, Resiliencia), permitiendo que los conceptos fuesen apropiados desde la experiencia vivida, promoviendo la transferencia de estas prácticas a sus contextos familiares y comunitarios.

4. Institución Educativa Alfredo Cock Arango:

IE: ALFREDO COCK ARANGO

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra totalmente en zona urbana (100%) y reside mayoritariamente en Medellín (60%), con una presencia significativa en Bello (24%) y una participación menor de municipios cercanos como Cisneros, El Carmen de Viboral, Girardota y Toledo (4% cada uno). Predomina el sexo femenino (68%), seguido del masculino (32%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (84%), seguido por adultos mayores (16%). En estado civil, predomina la población casada (48%), seguida por solteros/as (36%) y personas en unión libre (12%), con una baja proporción de personas separadas (4%).

Las condiciones socioeconómicas se concentran en el estrato 3 (88%), lo que indica un perfil socioeconómico medio homogéneo. Los estratos 4 (8%) y 5 (4%) tienen una participación marginal, sin presencia de estratos 1 y 2.

Durante la ejecución del contrato la IE contó con 4 sesiones de 6 horas cada una, permitiendo ejecutar 24 horas programadas. Los días establecidos para efectuar la ruta fueron 4,10, 19 de septiembre y 7 de noviembre. Aunque en una de las cuatro sesiones se presentaron ausencias puntuales de cuatro docentes, el consolidado general evidencia que no hubo deserción en el proceso, dado que los 34 participantes esperados se mantuvieron vinculados a lo largo de la ruta formativa. Esto permite establecer un 100% de permanencia y una deserción general del 0%, mostrando un alto nivel de compromiso y continuidad por parte del grupo.

Cuidado de Sí Mismo (Autocuidado): De la Conducta Reactiva a la Consciencia Integral. A nivel perceptivo, se observa una resignificación profunda del cuerpo, que pasa de ser una estructura física a ser entendido como un territorio emocional y memoria viva. Los participantes lograron identificar que el autocuidado no se limita a prácticas de bienestar físico, sino que es una vía intrínseca hacia el autoconocimiento y una construcción integral del bienestar. Este cambio perceptual se complementó con la comprensión de que el autoconocimiento demanda tiempo, atención y honestidad, confrontando la noción de que es un

conocimiento dado a priori.

En términos conductuales, el fortalecimiento de la relación consigo mismo se manifestó en la práctica de la delimitación saludable y la autoprotección emocional. Específicamente, se logró la reconexión corporal y afectiva, simbolizada en la expresión de "volver a abrazarme", lo que indica una reconciliación interna. Una conducta clave fue el desarrollo de la autorregulación emocional a través de la respiración consciente y la diferenciación entre emoción, sentimiento y sensación. Las reflexiones también cimentaron la premisa de que es necesario cuidar de sí mismos para poder cuidar de los otros, promoviendo hábitos saludables y límites adecuados.

Compasión y la Disminución de la Rudeza psíquica: la formación facilitó un cambio de paradigma desde el juicio interno hacia la autocompasión. Perceptualmente, los participantes tomaron consciencia de la dureza con la que históricamente se han tratado y la necesidad de suavizar la mirada hacia sí mismos ("No es tan sano tirarse tan duro"). La autocompasión se comprendió como una acción consciente de autocuidado, distinta de la culpa o la lástima. Un hito perceptivo fundamental fue el reconocimiento de la humanidad compartida (o "comunes de la humanidad"), al evidenciar que el sufrimiento propio no es exclusivo y que otros enfrentan procesos similares, generando conexión.

A nivel conductual, este proceso implicó el tránsito del juicio al perdón interno. Los participantes iniciaron el rastreo de las raíces de su autocrítica y creencias limitantes, y practicaron gestos de autocompasión y ternura hacia el propio ser. La práctica de la compasión fue reconocida como una herramienta que fortalece los vínculos y disminuye las actitudes de juicio.

Resiliencia y Flexibilidad Cognitiva: El desarrollo de la resiliencia se articuló mediante la resignificación de las experiencias emocionales. Perceptivamente, los participantes adoptaron una visión de las emociones no como elementos a controlar o temer, sino como "maestras que traen mensajes valiosos" o guías que enseñan y acompañan. Se logró una comprensión sistémica de que las emociones no operan de forma aislada, sino que se vinculan con pensamientos y experiencias.

En el ámbito de la praxis, la resiliencia se manifestó en la capacidad de afrontar desafíos cotidianos con una mentalidad más positiva y flexible, transformando las dificultades en oportunidades de aprendizaje. Un indicador conductual de la autonomía resiliente fue el reconocimiento de ser los "conductores de su propia vida", lo que implica iniciar un proceso de recuperación del propio poder y el ajuste consciente del rumbo vital.

La Dimensión social: Empatía, Creatividad y Cuidado del Entorno: Empatía y Cuidado del Otro: Hacia la Madurez Relacional. La empatía evolucionó perceptivamente, trascendiendo el nivel emocional para ser comprendida como una práctica ética y consciente que consolida la convivencia y el respeto. Un aprendizaje crucial fue la diferenciación categórica entre simpatía y empatía; mientras la simpatía puede buscar aliviar o complacer, la empatía requiere presencia, respeto y la habilidad de acompañar sin invadir o asumir el dolor ajeno. Este entendimiento establece la empatía como una forma de conexión que respeta la integridad de ambos sujetos.

Conductualmente, este cambio se tradujo en el aprendizaje del límite saludable: el participante manifestó que ayudar deja de ser un sacrificio para convertirse en una elección consciente. La conducta de cuidado del otro ya no implicó descuidarse a sí mismo ("No tengo que ponerme de segundo para estar para el otro").



El desarrollo empático se reforzó con la práctica de la escucha activa, respetando el deseo y el ritmo del otro, permitiendo una presencia empática y respetuosa.

Creatividad como Canal de Autoregulación Emocional: La creatividad se consolidó como una capacidad resiliente y un camino legítimo de autoconocimiento. Perceptivamente, los participantes reconocieron que el arte (dibujar, moldear, escribir) no solo embellece, sino que sana, organiza y otorga claridad frente al mundo interno. Se adoptó la percepción de que la gestión emocional puede ser poética, donde el trazo o la palabra son lenguajes del alma que transforman el caos.

La praxis creativa se implementó como una herramienta de autorregulación y expresión auténtica. Los participantes utilizaron recursos artísticos y simbólicos (como la botella de la calma, el modelado y el tejido emocional) para reconocer y regular sus emociones. Conductas específicas incluyeron el uso de la escritura intencionada para experimentar la calma y transformar la confusión en claridad, y la reconexión con la sensibilidad olvidada a través del dibujo con propósito.

Cuidado del Entorno y Consciencia Ecosistémica: Aunque este constructo aparece en menor medida que los anteriores, se identificaron cambios en la consciencia ecosistémica y la responsabilidad compartida. Perceptivamente, se fortaleció la consciencia de que el cuidado y la sostenibilidad trascienden el plano ambiental, abarcando también la dimensión emocional y relacional.

En cuanto a la conducta, el enfoque estuvo en la conexión con el contexto y la identificación de acciones que pueden emprender para proteger los espacios que influyen en su bienestar cotidiano. El trabajo se orientó hacia la construcción de acuerdos colectivos ("Código del Amor") orientados al respeto, la corresponsabilidad y la protección en diferentes entornos.

Los hallazgos reflejan un desarrollo emocional integral. Los participantes exhibieron un avance significativo en la capacidad de introspección y autogestión, moviéndose de una fragmentación del sí mismo hacia una comprensión integral. La articulación de la compasión con el autoconocimiento permitió una reconciliación con la historia personal. Finalmente, la integración de la empatía como una práctica consciente de límites y autonomía y la creatividad como herramienta resiliente culminan en la consolidación de una matriz relacional más consciente, equilibrada y humana. Estos cambios perceptuales y conductuales posicionan a los participantes como agentes de transformación y cuidado en sus propios territorios existenciales



FundacionFAN



FANFundacion



FundacionFAN



FANFundacion



FANFundacion

NIT. 890905179-3
Teléfono (4) 4480288.

Dirección Calle 43 B # 81 - 51.
www.fan.org.co
Medellín, Antioquia

5. Institución Educativa José María Espinosa Prieto CASD

IE: JOSÉ MARÍA ESPINOZA PRIETO

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
JOSÉ MARIA ESPINOZA PRIETO



La población docente se concentra en zona urbana (97%) y reside principalmente en Medellín (77%), con una presencia relevante en Bello (16%) y participaciones menores en Enveigado y Rionegro (3% cada uno). La distribución por sexo es relativamente equilibrada, con femenino (55%) frente al masculino (45%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (81%), seguido por adultos mayores (19%), lo que evidencia una población mayoritariamente adulta. En estado civil, predomina la población casada (48%), seguida por solteros/as (39%), con proporciones menores de personas separadas y en unión libre (6% cada una).

Las condiciones socioeconómicas se concentran principalmente en el estrato 3 (65%), seguido por el estrato 2 (19%) y el estrato 4 (13%). La presencia del estrato 5 es marginal, lo que indica un perfil socioeconómico mayoritariamente medio, con cierta representación de niveles medibajos y una baja participación de estratos altos.

Durante el periodo del 1 de noviembre al 4 de diciembre, la IE contó con un encuentro el día 20 de noviembre. En estas dos sesiones identificamos la inasistencia de 4 docentes, lo cual representa un porcentaje de deserción del 5.1% que corresponde a dos docentes incapacitados. Como parte del balance y consolidado general, se identifica que, aunque durante algunas sesiones se presentaron variaciones en la asistencia, el consolidado final muestra que 37 de los 39 docentes previstos permanecieron vinculados al proceso formativo. Esto corresponde a una participación general del 94,87% y a una deserción del 5,13%, evidenciando una alta permanencia y compromiso por parte del grupo a lo largo de toda la ruta.

Transformaciones en la Dimensión psíquica: Resiliencia, Compasión y Cuidado de Sí Mismo: Reconfiguración de la Autocompasión y el Autocuidado (Cuidado de Sí Mismo): A nivel perceptivo, se registró un proceso de resignificación conceptual en torno a la autocompasión. Inicialmente, este concepto fue malinterpretado por algunos participantes como un sinónimo de "lástima por uno mismo". Tras la facilitación y el contraste de ideas, se logró diferenciar la autocompasión de la culpa y la lástima, enfatizando su comprensión desde una perspectiva constructiva y positiva vinculada al amor propio y la bondad hacia sí mismos. Esta nueva percepción se correlacionó con la toma de conciencia de que, previamente, tendían a ser "muy duros" o "se tiran muy duro" consigo mismos.

La Cartografía Corporal y las reflexiones sobre el cuerpo como "templo" fomentaron la introspección y el autoconocimiento. A nivel conductual, esta conciencia llevó a la generación de compromisos individuales y grupales orientados al autocuidado, enfocados en la prevención del desgaste emocional docente. Los participantes manifestaron un análisis profundo y un alto nivel de interés por integrar prácticas de cuidado personal en su vida cotidiana. Además, la exploración del juego como herramienta pedagógica evolucionó a ser percibido como un recurso fundamental para el autocuidado emocional del docente.

Fortalecimiento de la Resiliencia como Capacidad Adaptativa: La resiliencia fue consolidada conceptualmente entre los participantes como la capacidad inherente para transformar las dificultades en oportunidades de crecimiento. Aunque se expresaron preocupaciones legítimas respecto a las limitaciones de recursos y la carga emocional inherente a la labor docente, la formación promovió la percepción de capacidad agencial. Esta percepción se tradujo en una conducta observable de disposición activa para generar cambios a partir de sus propias prácticas cotidianas. El trabajo emocional permitió a los docentes reconocer esta capacidad adaptativa, lo cual contribuye a su bienestar integral y repercute positivamente en su rol profesional.

Modificaciones en la Matriz Relacional: Empatía y Cuidado del Otro: Profundización de la Empatía y la Sensibilidad Interpersonal: La empatía fue reconocida como un pilar fundamental para el trabajo docente, especialmente en contextos institucionales de alta demanda emocional. Los docentes destacaron la necesidad de cultivar un clima institucional más empático y colaborativo. A nivel de percepción, se logró la toma de conciencia sobre la dificultad práctica de ejercer la empatía en el día a día debido a las exigencias y quehaceres cotidianos.

El cambio conductual se materializó en el desarrollo de un ambiente de confianza y respeto que facilitó la expresión libre. En la práctica, esto implicó una mejoría en la calidad de la comunicación entre colegas. Se observó un incremento en los niveles de empatía grupal, donde los compañeros brindaron escucha empática y mensajes de aliento ante situaciones laborales angustiantes. Las reflexiones fomentaron la conducta de validar las emociones de los otros sin emitir juicios o buscar soluciones inmediatas, promoviendo la presencia activa. La cohesión grupal se fortaleció significativamente, lo que facilita el trabajo en equipo.

Operacionalización de la Compasión Hacia el Otro y el Buen Trato: La compasión, tanto propia como hacia los demás, se resignificó como una fuerza transformadora. Los participantes manifestaron la importancia de ser compasivos y de no permitir que los prejuicios afecten las relaciones interpersonales. La promoción del buen trato fue una prioridad central.

El principal logro conductual en este ámbito fue la construcción colectiva del "Código del Amor". Este código representa un compromiso formalizado para fomentar conductas específicas dentro de la institución, incluyendo el respeto, la empatía, la escucha activa y el trabajo en equipo, estableciendo estos como pilares para el buen trato. Las actividades como "Tengo una cita" y "Construcción del código del amor" sirvieron para promover el reconocimiento práctico del buen trato en la comunidad educativa, extendiendo su aplicación a las formas de comunicación con colegas, estudiantes y directivos.

Apertura a la Creatividad y Consciencia del Entorno: La formación, que incluyó módulos sobre "Creatividad Resiliente" y el uso del juego, impulsó una reevaluación de las herramientas pedagógicas y personales. A nivel perceptivo, se fortaleció la comprensión del juego no solo como una estrategia pedagógica, sino también como una herramienta emocional y relacional. Los docentes transformaron su percepción del juego, pasando de verlo como un simple complemento a considerarlo un recurso pedagógico valioso.

A nivel conductual, se utilizaron herramientas artísticas como estrategias para la gestión emocional. Se generó un compromiso explícito para incorporar prácticas lúdicas en sus aulas, identificando actividades específicas de juego cooperativo y simbólico adaptables a sus clases, lo cual potencia la creatividad y las habilidades socioemocionales de los estudiantes.

Consciencia y Cuidado del Entorno (Cuidado del Entorno): El Módulo 13 se centró en la "consciencia de mi entorno". La principal adquisición perceptiva fue el entendimiento de que el cuidado del entorno y del cuerpo es un acto colectivo que promueve el bienestar a nivel individual y comunitario. A nivel conductual y de planificación, la formación facilitó la identificación de factores de riesgo y de protección presentes en el contexto escolar. Esto derivó en la elaboración de un "Plan de Acción" para prevenir riesgos y en la intención de impulsar acciones colectivas que promuevan una cultura institucional más humana y participativa.

Los resultados de la formación demuestran un impacto significativo en las dimensiones socioemocionales de los docentes, evidenciado tanto en la claridad conceptual (percepciones) como en los compromisos y prácticas interaccionales (conductas). Los cambios observados incluyen la internalización de la autocompasión como bondad constructiva, el fortalecimiento de la cohesión grupal mediante la escucha empática, la operacionalización del buen trato a través de un código conductual colectivo, y la resignificación de la resiliencia como capacidad transformadora ante la frustración. El proceso validó la necesidad de generar espacios donde el ser humano detrás del rol docente sea escuchado y acompañado. El principal reto, sin embargo, reside en asegurar la participación activa de la dirección institucional para que el bienestar y el cuidado se consoliden como una política institucional y no dependan únicamente del compromiso individual docente.

6. Institución Educativa Fátima Nutibara

IE: FATIMA NUTIBARA

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



En la Institución Educativa se desarrollaron 4 sesiones efectivas los días 02,30 de septiembre, 21 de octubre

y 11 de noviembre. Si bien la asistencia presentó leves variaciones entre las sesiones, el balance final muestra que 28 de los 30 docentes inicialmente previstos permanecieron vinculados durante toda la ruta formativa. Esto se traduce en una participación general del 93,33% y una deserción del 6,67%, reflejando un acompañamiento sostenido y una presencia constante por parte de la mayoría del grupo.

Transformaciones en la Resiliencia y la Creatividad: La formación suscitó una resignificación en el constructo de la resiliencia, superando la noción de aguante pasivo para transformarse en una disposición activa y consciente frente a la adversidad. En el plano perceptual, los participantes lograron clarificar la distinción fundamental entre la aceptación consciente y la resignación, concluyendo que la aceptación constituye un acto de equilibrio que integra el reconocimiento de la realidad con la acción dirigida a modificar aquello que resulta insatisfactorio. Esta comprensión consciente llevó a reconocer que la aceptación y la resiliencia se encuentran directamente ligadas a la toma de acción para utilizar a favor lo que no les gusta. Asimismo, se reafirmó la comprensión de que la resiliencia se fortalece significativamente cuando se trabaja desde la colaboración.

A nivel conductual, esta resiliencia consciente se manifestó en la práctica de la creatividad aplicada. Los subgrupos demostraron la capacidad de generar soluciones creativas ante situaciones reales y complejas de índole laboral, emocional o educativa. Estas soluciones no solo eran innovadoras, sino que integraban la viabilidad como componente esencial. La creatividad se consolidó como una herramienta clave para el afrontamiento, permitiendo aplicar la acción colaborativa a problemas concretos.

En cuanto a la creatividad como constructo independiente, se produjo una liberación de la inhibición inicial. Perceptualmente, los participantes lograron romper la timidez y despertar la imaginación a través de las experiencias lúdicas, reconociendo que la creación colectiva potencia la capacidad creativa y refuerza la cooperación. Se revalorizó el juego y el arte como medios efectivos para el aprendizaje emocional y la expresión. Las evidencias conductuales incluyen la improvisación de narrativas distintas a la realidad, el desafío de "vender" objetos poco convencionales al inventarles usos alternativos, demostrando la capacidad de reinventar lo cotidiano. Además, la creatividad se aplicó directamente a la prevención de riesgos, con la ejecución de campañas preventivas mediante eslóganes, pósters y dramatizados, lo que promovió la comunicación preventiva y la sensibilización comunitaria en diversos contextos. Las tensiones leves surgidas en la co-creación de juegos se transformaron en creatividad colectiva, y se diseñaron herramientas artísticas (plástica, dibujo, cuerpo sonoro) para la gestión emocional personal y pedagógica.

Transformaciones en Empatía y Compasión: Los módulos dedicados a la Empatía y la Compasión reflejaron un avance desde la comprensión teórica hacia la aplicación interpersonal y la autovalidación.

En el ámbito de la Empatía, los participantes lograron un cambio perceptual significativo al reconocer cómo los prejuicios afectan la interpretación y la comprensión de la vida de los otros. Este reconocimiento generó un clima de honestidad, invitando a mirar a los demás sin ideas previas. Se estableció una diferencia clara entre simpatía y empatía, concluyendo que la empatía requiere un esfuerzo consciente por validar al otro desde su sentir, evitando juzgar, minimizar o intentar resolver la situación. Este fortalecimiento conceptual contribuyó a afianzar el sentido de pertenencia en el grupo. La manifestación conductual más notoria fue el fortalecimiento de la capacidad de escucha activa. Se observó una contención grupal marcada por la empatía y el respeto hacia un participante conmovido emocionalmente, un hecho que fortaleció el vínculo colectivo. Los participantes se comprometieron a integrar gestos empáticos sencillos, como la escucha y la validación, en su rol docente, reconociendo el poder transformador de estos actos en la relación con sus

estudiantes.

Respecto a la Compasión, el cambio perceptual clave fue la comprensión de la autocompasión y el perdón como formas de comprender la experiencia humana sin juzgar. Se logró derribar la creencia de que la autocompasión es sinónimo de debilidad. La reflexión llevó a los docentes a sentir paz al reconocer la posibilidad de mirarse a sí mismos con más bondad y extender ese mismo trato a los demás. Aceptarse implicó mirarse con compasión y apertura. Conductualmente, la compasión se practicó a través de la meditación guiada para cultivar esta postura hacia uno mismo y hacia los demás. El impacto más notable fue el compromiso colectivo de llevar el perdón y la compasión a la acción cotidiana mediante pequeños actos de apoyo emocional y bondad, buscando fortalecer los vínculos laborales y personales.

Cambios en las Esferas del Cuidado: Autocuidado, Cuidado del Otro y Cuidado del Entorno: La formación promovió una visión integral del bienestar, evidenciada en las tres dimensiones del cuidado.

Cuidado de Sí Mismo (Autocuidado): El cambio perceptual más profundo se centró en el reconocimiento del cuerpo como un canal de comunicación interno y guía emocional. Los participantes identificaron la necesidad de un descanso y se hicieron conscientes de que, en su vida diaria, se llevan al límite. La formación fortaleció significativamente el autoconocimiento y los "cinco autos" (autoconcepto, autoeficacia, autoestima, autoconciencia y autopercepción). Además, se valoró que el juego no es exclusivo de la niñez sino un recurso vital para el bienestar emocional en la adultez, permitiendo aligerar tensiones y recuperar la espontaneidad. En el plano conductual, se implementó la Cartografía Corporal, una herramienta que permitió la ubicación integral de aspectos físicos, emocionales y sociales del ser. Se realizaron ejercicios de respiración y contacto físico como práctica de aceptación de la vulnerabilidad y el reconfortamiento propio. Finalmente, elaboraron un tablero de autocuidado con estrategias concretas y aplicables en las áreas emocional, física, social y espiritual, consolidando el autocuidado como una práctica necesaria en su vida personal y profesional.

Cuidado del Otro: Perceptualmente, los participantes lograron reconocer que los lazos interpersonales sólidos deben cimentarse en el respeto, la confianza, el apoyo y la tranquilidad. Un cambio crucial fue comprender que establecer límites no es sinónimo de rechazo, sino un mecanismo para resguardar la relación misma. También se reconoció la diversidad de lenguajes del amor y las diferentes formas en que las personas dan y reciben afecto. Se reforzó la comprensión sobre la importancia de promover una crianza amorosa y respetuosa. La respuesta conductual implicó la evaluación de las redes de apoyo propias. Los participantes practicaron el respeto por los límites personales a través de dinámicas de saludo y asumieron el compromiso de llevar a su vida cotidiana actos de cuidado y respeto. Se evidenció una disposición genuina para replicar las prácticas lúdicas aprendidas en sus contextos familiares y comunitarios, con el fin de fomentar entornos protectores basados en la lúdica.

Cuidado del Entorno: En el ámbito del Cuidado del Entorno, el cambio perceptual se centró en el fortalecimiento del vínculo afectivo con el territorio. Los docentes reconocieron que el entorno constituye una extensión de su bienestar emocional individual y asumieron que el cuerpo mismo se convierte en un canal de compromiso proambiental. Asimismo, se destacó la necesidad de preservar los espacios verdes y los vínculos comunitarios. Conductualmente, los participantes realizaron dibujos comparativos para visualizar las transformaciones ambientales del territorio entre su infancia y el presente. Compartieron e identificaron acciones proambientales cotidianas, denominadas "empujones verdes", como la reutilización de materiales y el cuidado del uso del agua. El módulo cerró con un acto simbólico de introspección, la

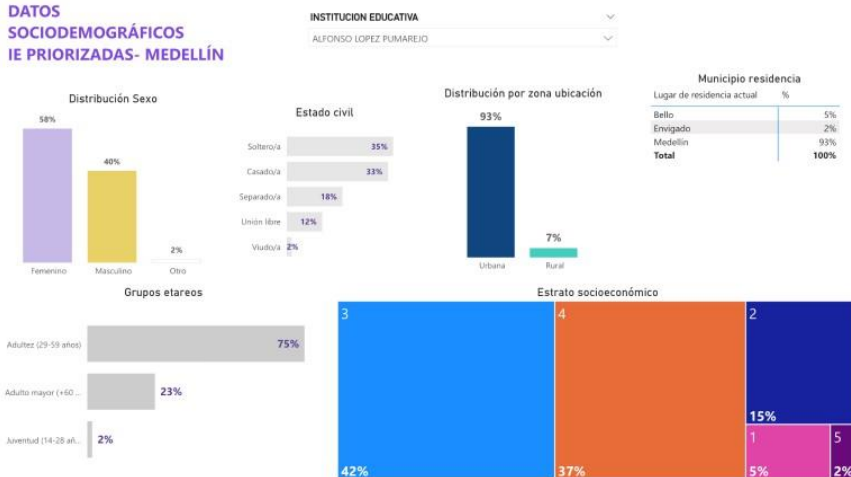
redacción de una carta dirigida a un elemento natural que los representaba, lo que denotó una sensibilidad ecológica.

En síntesis, las transformaciones registradas reflejan un proceso integral donde las reflexiones perceptuales (ej. diferencia entre aceptación y resignación, la compasión como no debilidad, el cuerpo como guía) se tradujeron en comportamientos observables y aplicables, tales como la implementación de estrategias de autocuidado, la creación de soluciones resilientes y creativas, y el compromiso con la construcción de entornos más humanos y respetuosos.

7. Institución Educativa Alfonso López Pumarejo

IE: ALFONSO LOPEZ PUMAREJO

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra en zona urbana (93%) y reside principalmente en Medellín (93%). Predomina el sexo femenino (58%), seguido del masculino (40%), con una presencia marginal de otras identidades (2%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (75%), seguido por adultos mayores (23%). En estado civil, se observa una distribución equilibrada entre solteros/as (35%) y casados/as (33%), con una proporción relevante de personas separadas (18%) y en unión libre (12%).

Condiciones socioeconómicas medias, con concentración en estratos 3 y 4: se ubica principalmente en estrato 3 (42%) y estrato 4 (37%), lo que sugiere condiciones de vida medias. Los estratos 2 (15%), 1 (5%) y 5 (2%) tienen menor representación.

La Institución Educativa estableció 5 encuentros para las formaciones, en su totalidad suman 24 horas de formación, los cuales culminaron en el mes de octubre, cada uno con 6 horas, asociados a 24 horas de formación. Como balance general, podemos identificar que la IE Alfonso López Pumarejo contó con sesiones los días 5, 16, 23 de septiembre, 16 y 24 de octubre, cada uno de 6 horas de formación, sumado a ello, se identifica que, aunque en una de las cuatro sesiones se presentaron ausencias puntuales de cuatro docentes, el consolidado general evidencia que no hubo deserción en el proceso, dado que los 82 docentes esperados se mantuvieron vinculados a lo largo de la ruta formativa. Esto permite establecer un 100% de permanencia y una deserción general del 0%, mostrando un alto nivel de compromiso y continuidad por parte del grupo.

A partir del análisis de los diarios de campo se sistematiza los cambios observados, tanto a nivel de percepción como de conducta, en los docentes participantes de la ruta formativa “Jugando nos protegemos” de la I.E. Alfonso Pumarejo, en relación con las variables de resiliencia, compasión, empatía, creatividad, cuidado de sí mismo, cuidado del otro y cuidado del entorno. Los hallazgos se extraen de los diarios de campo, reflejando un proceso de transformación progresiva que transita de la resistencia inicial a la apropiación consciente de habilidades socioemocionales. Estos cambios no solo impactaron el

bienestar personal, sino que también se proyectaron en las prácticas relacionales y profesionales dentro de la comunidad educativa.

Transformación en el Dominio Intrapersonal: Resiliencia, Autocompasión y Autocuidado: El desarrollo de la ruta formativa reveló una reconfiguración fundamental en las percepciones y conductas asociadas al bienestar personal y al afrontamiento de la adversidad.

Cuidado de Sí Mismo y Gestión Emocional: A nivel perceptivo, se observa un desplazamiento cognitivo del entendimiento del autocuidado desde una noción accesorio hacia la conceptualización de una necesidad diaria y un pilar para el desempeño profesional. Inicialmente, los participantes reconocieron que su labor docente los mantenía enfocados en el cuidado y la disposición hacia otros, relegando la atención hacia sí mismos a un segundo plano. Este proceso formativo generó una reflexión crítica sobre la falta de atención al bienestar personal, y una toma de conciencia respecto a la necesidad de priorizar su salud mental y emocional.

En términos conductuales, este cambio se materializó en la identificación de estrategias de autorregulación emocional, como el uso de herramientas artísticas para la gestión consciente de emociones. La implementación de dinámicas como el "termómetro del bienestar" impulsó la autoconciencia y el compromiso explícito con prácticas de autocuidado, culminando en la consolidación de un decálogo colectivo. Además, los participantes demostraron una mayor capacidad para reconocer e integrar la vulnerabilidad como parte inherente del ser humano, lo que les permitió buscar apoyo profesional ante situaciones personales complejas, como el duelo o el clima laboral adverso.

Resiliencia y Autocompasión: La resiliencia se fortaleció mediante la adopción de una mentalidad más positiva y flexible. Los docentes desarrollaron la percepción de que los desafíos pueden transformarse en oportunidades de aprendizaje. Un logro significativo fue la resignificación de las emociones catalogadas socialmente como negativas (como el enojo), reconociendo su función protectora para establecer límites y actuar asertivamente.

La autocompasión experimentó una clarificación conceptual, pasando de ser asociada a la lástima o debilidad a ser reconocida como una habilidad crucial para el autocuidado y la estabilidad emocional. Conductualmente, los participantes se comprometieron a reconocer sus propios errores sin juzgarse severamente, y a cuestionar la voz crítica interna, tratándose con amabilidad y comprensión. Este ejercicio intrapersonal de amabilidad propia fue identificado como la base necesaria para fortalecer la capacidad de cuidado y respeto hacia los demás.

Fortalecimiento del Dominio Interpersonal y Relacional: Empatía y Cuidado del Otro: Los módulos enfocados en las relaciones interpersonales evidenciaron una notable mejora en la capacidad de conexión y el establecimiento de vínculos saludables, impactando directamente el clima laboral y el rol protector de los docentes.

Empatía y Conciencia de la Diversidad: Perceptualmente, los docentes clarificaron la diferencia entre empatía, simpatía y compasión, logrando una comprensión más profunda y práctica de estos conceptos. Se promovió el reconocimiento de que la diversidad constituye una oportunidad de aprendizaje y no un factor de división. La aceptación fue entendida como una expresión de empatía y amor, que implica comprender los ritmos y procesos distintos de los demás.

A nivel conductual, se observó una actitud incrementada de escucha activa, especialmente en la gestión de conflictos o dilemas. Los docentes aprendieron a escuchar a sus compañeros sin anticipar juicios. Esta apertura facilitó la expresión de emociones profundas, consolidando la confianza y la cohesión grupal. El grupo logró integrar el valor de validar las emociones del otro, reconociendo que la comunicación abierta y respetuosa reduce malentendidos y fortalece la colaboración.

Compasión y Cuidado del Otro: La compasión se redefinió como una acción activa, no solo como un sentimiento de preocupación, sino como la traducción de ese sentir en acciones concretas que acompañan y fortalecen al otro.

En el ámbito conductual, esta transformación se manifestó en la adopción de prácticas de crianza amorosa, extendiendo el concepto de cuidado más allá del ámbito familiar al entorno educativo. Los docentes se vieron a sí mismos como agentes protectores, comprometidos a orientar, acompañar procesos de crecimiento y corregir desde el respeto. Un logro conductual destacado fue la construcción colectiva del "Código del Amor", el cual simboliza un compromiso con el buen trato, la corresponsabilidad, el respeto y el establecimiento de límites saludables en las interacciones afectivas, tanto con colegas como con estudiantes.

Manifestación Creativa y Consciencia Ecosistémica: Creatividad y Cuidado del Entorno: Los módulos finales integraron las habilidades intrapersonales y relacionales para generar acciones prácticas de cambio, destacando el rol de la creatividad como motor de innovación social y ambiental.

Creatividad Resiliente: Se fortaleció la percepción de que la creatividad es una capacidad inherente que se aplica en la vida cotidiana para resolver problemas inesperados y reinventarse. Esta capacidad se reconoció como una herramienta resiliente que permite afrontar desafíos con optimismo. Conductualmente, los participantes se involucraron en el diseño activo de estrategias creativas orientadas a mejorar su contexto educativo. Estas propuestas concretas incluyeron la creación de puntos verdes, campañas de lectura y la elaboración de murales comunitarios. Además, la utilización del juego y las herramientas artísticas se consolidó como una práctica para fortalecer vínculos, promover la empatía y la expresión emocional, evidenciando un alto nivel de ingenio e interacción.

Cuidado del Entorno: Los docentes lograron ampliar la concepción del entorno, entendiendo que su cuidado y sostenibilidad no se limita al plano ambiental, sino que abarca también las dimensiones emocional y relacional. Fortalecieron la conciencia ambiental y el sentido de pertenencia, reconociendo la responsabilidad individual y colectiva en la protección del territorio y la biodiversidad.

La manifestación conductual incluyó la reflexión sobre la transformación del entorno a lo largo del tiempo (a través de mapas) y la generación de un compromiso activo en la implementación de iniciativas de mejora comunitaria. Este compromiso colectivo se manifestó en un fortalecimiento del sentido de pertenencia y del compromiso con la comunidad educativa.

Los diarios de campo documentan un proceso formativo que resultó en cambios significativos en el ethos personal y profesional de los docentes. La transición desde una postura de resistencia o desconexión emocional, hacia la participación activa y el compromiso, evidencia la apropiación de conceptos clave. Los participantes no solo lograron una comprensión más clara de habilidades como la autocompasión y la

gestión emocional, sino que también tradujeron estos aprendizajes en prácticas concretas: priorizando el autocuidado, estableciendo límites saludables, ejerciendo una crianza y docencia más amorosa y respetuosa, y proyectando la creatividad como una herramienta de resiliencia y transformación del entorno. En síntesis, el programa contribuyó a la formación integral de los participantes, generando impactos positivos sostenibles en sus actitudes y relaciones dentro y fuera de las instituciones educativas

8. Institución Educativa José María Bravo Márquez

IE: JOSÉ MARÍA BRAVO MÁRQUEZ

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra mayoritariamente en zona urbana (95%) y reside principalmente en Medellín (87%), con una presencia complementaria en Bello (5%), Envigado (4%) y participaciones marginales en Girardota y Sabaneta (2% cada uno). Predomina el sexo femenino (58%), seguido del masculino (40%), con una presencia de otras identidades (2%).

El grupo etario dominante corresponde claramente a la adultez entre 29 y 59 años (89%), seguido por adultos mayores (7%) y una proporción menor de jóvenes menores de 28 años (4%). En estado civil, se observa una distribución relativamente equilibrada entre personas solteras (36%) y casadas (33%), con una proporción relevante de personas separadas (15%) y en unión libre (13%), y una presencia menor de personas viudas (4%).

Las condiciones socioeconómicas se concentran principalmente en el estrato 3 (62%), seguido por el estrato 4 (16%), lo que indica condiciones de vida medias. El estrato 2 representa el 15%, mientras que los estratos 5 y 6 tienen una participación marginal (4% cada uno).

Culminó la ruta formativa en el mes de octubre, contando con 4 sesiones efectivas, cada una de 6 horas, los días 2,11,15 de septiembre y 27 de octubre. Aunque durante el desarrollo de la ruta se registraron ausencias ocasionales, el balance final muestra que 64 de los 70 docentes esperados continuaron vinculados al proceso. Esto representa una participación del 91,43% y una deserción del 8,6%, lo que permite concluir que la mayoría del grupo se mantuvo activa y comprometida a lo largo de las sesiones.

El informe sintetiza los cambios evidenciados en las percepciones y conductas de los participantes (docentes de la I.E. José María Bravo Márquez) tras su inmersión en la ruta formativa "Jugando nos protegemos", abarcando los módulos 1 al 15 y la línea de salida. El análisis se fundamenta en los diarios de campo, focalizándose en las categorías de resiliencia, compasión, empatía, creatividad, cuidado de sí mismo, cuidado del otro y cuidado del entorno, identificando la transición de constructos teóricos a aplicaciones experienciales y compromisos de acción.

Resiliencia y Creatividad como Recursos Estratégicos: Los resultados sugieren una reconceptualización de la adversidad y una consolidación de la resiliencia, estrechamente ligada a la capacidad creativa.

Transformaciones en Resiliencia. A nivel perceptual, se observa el desarrollo de una mentalidad de

crecimiento, promoviéndose el entendimiento de que los retos pueden transformarse en oportunidades de aprendizaje. Los participantes lograron resignificar el caos como un componente inherente a la vida, optando por transitarlo y extraer lecciones, en lugar de resistirse a él. Consecuentemente, se fortaleció la capacidad resiliente como un pilar del bienestar emocional.

A nivel conductual, se constata la adquisición e implementación de estrategias de gestión del estrés y la ansiedad. Específicamente, se reportó la aplicación de prácticas de respiración y mindfulness aprendidas en el módulo de creatividad resiliente para el manejo efectivo de la ansiedad ante situaciones de presión institucional. Este cambio conductual denota la interiorización de herramientas cognitivas y somáticas para el afrontamiento adaptativo.

Transformaciones en Creatividad: La formación facilitó una apertura hacia el pensamiento divergente y la imaginación como elementos cruciales en la convivencia y el aprendizaje. La percepción de la creatividad trascendió el ámbito artístico para ser reconocida como un recurso poderoso para fortalecer la resiliencia y la cohesión grupal.

Conductualmente, los docentes mostraron la habilidad de generar ideas innovadoras y soluciones prácticas ante dificultades del contexto educativo. Las experiencias lúdicas y artísticas (como la cartografía corporal y las herramientas artísticas para la gestión emocional) se integraron como medios de expresión y desahogo que acompañan y alivian la carga mental de la docencia. El juego, en particular, fue resignificado como una herramienta terapéutica, de expresión y vínculo.

Modificaciones en el Dominio Socioemocional: Compasión y Empatía: Las intervenciones formativas promovieron cambios significativos en la comprensión y práctica de la compasión, tanto hacia uno mismo (autocompasión) como hacia los demás, y la profundización del constructo de empatía.

Compasión y Autocompasión: En el plano perceptual, los participantes lograron reconocer la autocompasión como un acto fundamental de autocuidado y como una práctica que favorece el trato amoroso hacia sí mismos. Hubo una toma de conciencia crítica respecto a que su diálogo interno era frecuentemente más duro que el que emplearían hacia un ser querido.

Respecto a la compasión hacia el otro, se comprendió que esta implica el reconocimiento de la humanidad compartida y la vulnerabilidad, y que no se limita a la lástima, sino que requiere la disposición a realizar acciones concretas de beneficio mutuo. El perdón fue entendido como una decisión de autocuidado que libera de la carga emocional negativa como el rencor, sin necesidad de justificar la ofensa.

Conductualmente, se observó el compromiso de modificar el diálogo interno hacia formas más respetuosas. En el ámbito interpersonal, la participación en la "Carrera de la compasión" y otras dinámicas promovió el acompañamiento mutuo y el apoyo activo, incluso cuando el rol de liderazgo o ayuda no era habitual para algunos. Se fortaleció la cohesión grupal al descubrir que no estaban solos en sus sentimientos y autocríticas (sentido de alivio y acompañamiento mutuo).

Empatía: Perceptualmente, se consolidó el entendimiento de que la empatía se diferencia de la simpatía, siendo la primera una capacidad más profunda de "estar con el otro de verdad",. Se generó conciencia sobre la diversidad de realidades que viven los compañeros, a pesar de compartir el mismo entorno laboral, lo que fortaleció el respeto mutuo. La comunicación empática fue integrada como un pilar en la resolución

pacífica de conflictos.

Conductualmente, se fortalecieron las habilidades de comunicación interna, diálogo sincero y escucha activa. Esto se evidenció en la participación activa en la creación de un "código colectivo de buen trato" que incluía la empatía como valor fundamental. Estos logros resultaron en el fortalecimiento de las habilidades emocionales y la comunicación, promoviendo un sentido de comunidad basado en la confianza.

Cuidado de Sí Mismo y Auto-protección: A nivel perceptual, se produjo una reflexión profunda sobre la necesidad de equilibrar el rol profesional con el bienestar personal. Hubo un reconocimiento explícito por parte de los participantes de que, previamente, tendían a centrar su energía en cuidar a los demás, descuidando su propio bienestar. La introspección corporal (cartografía y meditación) llevó a algunos a percibir su cuerpo como un "lugar sagrado" o "templo". Además, se reconoció la vulnerabilidad como una cualidad, no una debilidad, que incita a la necesidad de autocuidado.

Conductualmente, se manifestaron cambios hacia la acción proactiva del autocuidado. Los participantes elaboraron y se comprometieron a implementar listados de actividades para el cuidado personal. Un logro clave fue el fortalecimiento del autocuidado como pilar del bienestar emocional, y el establecimiento de límites claros y saludables como mecanismo para protegerse del desgaste emocional y físico.

Cuidado del Otro y Relaciones Interpersonales: Las percepciones se enfocaron en la dimensión ética del rol adulto en el acompañamiento de las nuevas generaciones. Los participantes reconocieron el impacto significativo de sus palabras y comportamientos en el desarrollo emocional y mental de niños, niñas y adolescentes. Asimismo, identificaron la necesidad de revisar patrones de crianza basados en el castigo (físico o verbal) para migrar hacia prácticas de crianza amorosa, respetuosa y consciente.

En términos conductuales, se reforzó el sentido de pertenencia y el rol protector. El grupo consolidó una guía de convivencia institucional ("código del amor docente"). Se fortalecieron las redes de apoyo entre colegas, y se generó la intención de comunicar agradecimiento a las personas que conforman su sistema de apoyo. Adicionalmente, se asumió el compromiso de respetar los límites ajenos como un componente esencial para construir vínculos sanos y equilibrados.

Cuidado del Entorno: A nivel perceptual, se logró una conciencia ambiental y social respecto al rol docente. Los participantes reflexionaron sobre el efecto mariposa de sus acciones, comprendiendo cómo sus pequeñas acciones cotidianas impactan de manera significativa el medio ambiente, el entorno escolar y comunitario.

A nivel conductual, se utilizaron dinámicas como la elaboración de mapas comparativos del entorno y ejercicios de conexión con la rutina diaria para objetivar el impacto ambiental. Los participantes definieron compromisos personales de cuidado ambiental.

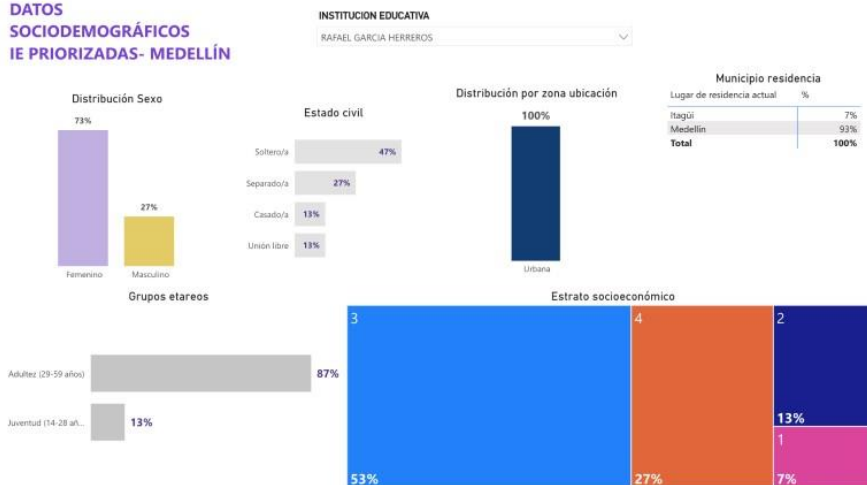
En síntesis, la formación facilitó una mirada más humana, reflexiva y consciente frente a la labor educativa y las relaciones interpersonales. Los cambios clave se articulan en una visión holística del bienestar, donde el fortalecimiento del autoconocimiento (reconocer el cuerpo y las emociones), se traduce directamente en un mejoramiento de la interacción social (empatía, compasión y buen trato). La resignificación emocional, al desvirtuar la clasificación de emociones como "positivas o negativas", y la integración de la creatividad y el juego, se establecen como recursos centrales para sostener el bienestar emocional y la

resiliencia individual y colectiva, impactando positivamente tanto el microsistema personal como el macrosistema comunitario y ambiental

9. Institución Educativa Rafael García Herreros.

IE: RAFAEL GARCIA HERREROS

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra completamente en zona urbana (100%) y reside casi en su totalidad en Medellín (93%), con una participación menor en Itagüí (7%). Predomina el sexo femenino (73%), seguido del masculino (27%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (87%), acompañado por una presencia relevante de jóvenes menores de 28 años (13%), lo que configura una población mayoritariamente adulta. En estado civil, predomina la población soltera (47%), seguida por personas separadas (27%), mientras que las personas casadas y en unión libre representan cada una el 13%.

Las condiciones socioeconómicas se concentran principalmente en el estrato 3 (53%) y el estrato 4 (27%), lo que indica condiciones de vida medias. Se observa además una presencia relevante de estrato 2 (13%) y una participación menor del estrato 1 (7%), sin representación de estratos altos.

Si bien en algunas sesiones se presentaron variaciones mínimas en la asistencia, el consolidado general evidencia que los 20 docentes proyectados participaron de manera completa en toda la ruta formativa. Esto se traduce en una participación del 100% y una deserción del 0%, mostrando un acompañamiento continuo y un alto nivel de compromiso por parte del grupo.

Modificaciones en el Capital Psicosocial Individual (Resiliencia, Creatividad y Cuidado de Sí Mismo): A nivel perceptual, se observa una clara resignificación del constructo de resiliencia, el cual fue identificado por los participantes como la "creatividad resiliente". Esta se conceptualiza como la capacidad de innovar, resolver, idear y adaptarse, incluso en contextos de incertidumbre. La percepción de esta cualidad se vinculó directamente con la necesidad de flexibilidad, ingenio e imaginación como atributos esenciales para transitar situaciones adversas cotidianas.

En términos conductuales y de aplicación práctica, los participantes lograron identificar y ejemplificar momentos en su propia trayectoria vital en los que activaron esta cualidad para la resolución de dificultades significativas. Específicamente, se reportó que la creatividad resiliente se hace presente en situaciones difíciles, demostrando la capacidad del sujeto para adaptarse y superarse en diversos contextos. Adicionalmente, la reflexión sobre el proyecto de vida generó la consciencia de que los cambios son intrínsecos al proceso, reforzando la necesidad de desarrollar la adaptabilidad frente a las modificaciones inesperadas del rumbo vital.

Autoconocimiento, Autocompasión y Prácticas de Autocuidado: El eje del cuidado de sí mismo experimentó

profundos cambios perceptuales, comenzando por el reconocimiento de la importancia del autoconocimiento para alcanzar la armonía personal. Los participantes identificaron que el desarrollo de la autoconciencia es un desafío necesario, aunque a menudo se evita reflexionar sobre los propios pensamientos, emociones y su influencia en la conducta.

La autocompasión sufrió una transformación conceptual significativa. Inicialmente, un participante asoció la autocompasión con el victimismo. Tras la intervención, se logró una nueva perspectiva que comprende el autocuidado como una manifestación de amor propio y valoración personal. A nivel perceptual, se promovió la reflexión sobre la necesidad de establecer límites claros para proteger el bienestar emocional propio. Conductualmente, una participante invitó a sus compañeros a priorizarse en su propio proyecto de vida, reconociendo que las influencias externas no deben ser protagonistas de la historia personal.

En cuanto a las conductas de autocuidado, los docentes identificaron la necesidad de implementar actividades de autocuidado para contrarrestar el desgaste emocional y la sobrecarga laboral. Los logros alcanzados demuestran que se internalizó la importancia de la autorregulación emocional como herramienta para ejercer la labor pedagógica sin agotamiento afectivo. Conductualmente, se valoró la respiración consciente (ejercicio de la "varita de la respiración") como una técnica de regulación emocional que contribuye al flujo adecuado del sistema físico y emocional, siendo útil para calmar momentos de intensidad, como el enojo, y canalizarlo de manera saludable.

Resignificación de la Praxis Relacional y Afectiva (Empatía, Compasión y Cuidado del Otro) Evolución Conceptual de la Empatía y la Compasión: El fortalecimiento de las habilidades interpersonales se fundamentó en una clarificación y diferenciación de la empatía y la compasión.

Respecto a la Empatía, los participantes lograron diferenciarla de la simpatía. La simpatía se entiende como el consuelo desde la distancia, mientras que la empatía se conceptualiza como una conexión emocional profunda con el otro. La empatía fue reconocida como una herramienta esencial para la convivencia y las relaciones humanas. Conductualmente, se enfatizó la importancia de regular la empatía para prevenir el desgaste emocional asociado a la sobrecarga afectiva.

En relación con la Compasión, se produjo una notable transformación conceptual. Inicialmente asociada a la lástima, el término fue reorientado hacia una comprensión más activa: la compasión como solidaridad, acompañamiento y humanidad compartida. A nivel conductual, esta resignificación implica que la compasión es una acción consciente y solidaria que reconoce el sufrimiento propio y ajeno desde la dignidad.

Cuidado del Otro y Fomento de Vínculos Saludables: El constructo del cuidado del otro se articuló mediante el reconocimiento de los elementos esenciales para las relaciones interpersonales saludables. Perceptualmente, se identificó que el respeto, la escucha activa, la gestión de conflictos, la comunicación clara y la confianza mutua son características fundamentales de una red de apoyo sana.

Se observaron cambios conductuales en la promoción de entornos armónicos y respetuosos. Los participantes valoraron la necesidad de crear espacios que fortalezcan la convivencia respetuosa. Además, la reflexión grupal llevó a reconocer el impacto negativo de los estigmas y prejuicios en las relaciones, concluyendo que las diferencias (de pensamiento, cultura, etc.) no deben justificar etiquetas que limiten a las personas.

El fomento del trabajo colaborativo y el apoyo mutuo se manifestó en actividades como "El pulpo de las soluciones," donde los docentes generaron alternativas para mejorar las situaciones personales o laborales de sus compañeros, facilitando la visibilización de opciones y la comprensión de distintas perspectivas. Un logro significativo fue el reconocimiento de que las personas expresan afecto y reconocimiento de manera diversa, lo cual contribuye a evitar conflictos y el desgaste en las relaciones.

Implicaciones en Prácticas de Crianza y Límites: En el ámbito del cuidado del otro (especialmente en el rol de cuidadores), los participantes realizaron una profunda introspección sobre sus estilos de crianza. La mayoría admitió haber crecido bajo modelos autoritarios. Esta reflexión impulsó la necesidad de transitar de prácticas autoritarias hacia enfoques afectivos y respetuosos, equilibrando firmeza y respeto, e incorporando la empatía y el reconocimiento emocional en las relaciones con estudiantes y familiares.

Además, se fortaleció la comprensión de que los límites personales no constituyen barreras afectivas, sino un mecanismo esencial para proteger el bienestar emocional propio y colectivo. Un participante enfatizó la importancia de permitir que otros tomen sus propias decisiones con asertividad, ilustrando el cambio de una conducta de "cargar con la vida del otro" a una de respeto por la autonomía personal.

Conciencia y Cuidado del entorno: Los participantes mostraron una evolución en su conciencia sobre el impacto del medio ambiente en su bienestar integral. Perceptualmente, reconocieron que el entorno es vital para su bienestar físico y emocional.

En la esfera conductual, la formación llevó a los participantes a identificar las acciones cotidianas que favorecen o afectan la conservación de la naturaleza. Se generó un compromiso explícito con la necesidad de realizar acciones conscientes para cuidar y preservar el medio ambiente. El proceso incluyó la identificación de prácticas diarias positivas para proteger elementos de la naturaleza, así como la reflexión sobre acciones dañinas que deben ser evitadas para contribuir a un entorno más saludable.

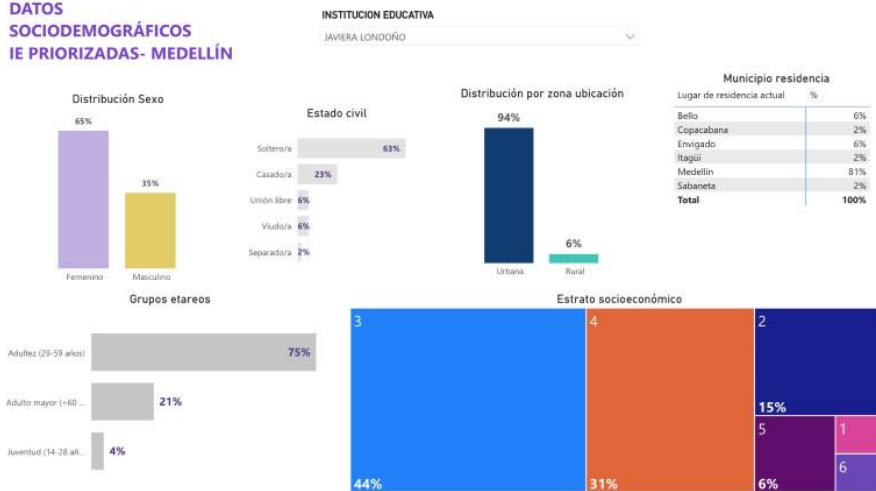
Los diarios de campo y registros de experiencias significativas evidencian que la formación promovió un proceso de metarreflexión profunda y transformación psicosocial entre los participantes. Los cambios se estructuran en dos ejes fundamentales: la internalización de la necesidad del autocuidado (resignificando la autocompasión como valoración personal) y el fortalecimiento de habilidades relacionales. El impacto se extiende desde la esfera intrapersonal (gestión emocional y autoconocimiento) hasta la esfera interpersonal (conexión empática regulada, compasión activa y establecimiento de límites) y ecosistémica (conciencia ambiental). Este proceso subraya la correlación entre la salud emocional individual y la capacidad para fomentar entornos de convivencia armónica y protección colectiva, ya que el acompañamiento emocional efectivo requiere necesariamente del autocuidado previo. La reflexión personal se establece como la herramienta esencial para catalizar la transformación de las prácticas afectivas y relacionales.



10. Institución Educativa Javiera Londoño

IE: JAVIERA LONDOÑO

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra mayoritariamente en zona urbana (94%) y reside principalmente en Medellín (81%), con presencia complementaria en Bello y Envigado (6% cada uno), y participaciones marginales en Copacabana, Itagüí y Sabaneta (2% cada uno). Predomina el sexo femenino (65%), seguido del masculino (35%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (75%), seguido por adultos mayores (21%) y una proporción menor de jóvenes menores de 28 años (4%). En estado civil, se observa un claro predominio de personas solteras (63%), seguidas por casadas (23%), con participaciones menores de unión libre (6%), viudas (6%) y separadas (2%).

Las condiciones socioeconómicas se concentran principalmente en los estratos 3 (44%) y 4 (31%), lo que indica condiciones de vida medias. Se observa una presencia relevante de estrato 2 (15%), así como participaciones menores de estratos 5 (6%), 1 y otros niveles (alrededor del 4%).

Mediante un consolidado general de la ruta JNP en la IE Javiera Londoño, se desarrollaron sesiones los días 19 de septiembre, 15 de octubre, 6 y 28 de noviembre, lo cual propició el desarrollo completo de la ruta formativa. A pesar de que durante las sesiones se presentaron algunas ausencias, el consolidado final muestra que 81 de los 92 docentes proyectados se mantuvieron vinculados al proceso. Esto equivale a una participación del 88,04% y a una deserción del 11,96%, lo que refleja una permanencia significativa y una participación sostenida por parte de la mayoría del grupo.

Transformaciones en el Dominio Intrapersonal: Autocuidado, Autocompasión y Resiliencia Cognitiva

El cambio más significativo a nivel intrapersonal se evidenció en la reconfiguración de la percepción del autocuidado y la adopción de la autocompasión como un constructo operativo.

Cuidado de Sí Mismo y Autocompasión (Percepciones y Conductas): Inicialmente, se detectó en los participantes una tendencia a la autocrítica severa y una dificultad para reconocer aspectos positivos propios. El proceso revirtió esta percepción, generando una conciencia profunda sobre la dureza con la que se juzgaban ante el error o el cansancio.

Cambio Perceptual (Cuidado de Sí Mismo y Autocompasión): Los participantes conceptualizaron la autocompasión como un acto de amabilidad, autocuidado, y la posibilidad de "abrazar la propia humanidad" y vulnerabilidad. Se consolidó el entendimiento de que el autocuidado es un pilar fundamental para el bienestar personal, y que solo al cuidar de sí mismos es posible cuidar de los demás. Asimismo, se logró diferenciar la aceptación consciente de la resignación, asumiendo que aceptar implica avanzar, no renunciar. Se hizo evidente la necesidad de identificar sus límites y de atender las señales de alerta que emite el cuerpo ante la incorrecta gestión emocional.

Cambio Conductual (Cuidado de Sí Mismo y Autocompasión): A nivel conductual, se manifestó un compromiso explícito a generar más prácticas de autocuidado y a tomar mayor conciencia de sus límites personales. Se desarrollaron estrategias concretas de autocuidado en áreas emocional, física, social y espiritual. La apertura a compartir vulnerabilidades y estigmas personales ante el grupo, un comportamiento sensible, fue un caso de éxito que fortaleció la cohesión y la confianza.

Resiliencia (Percepciones y Conductas): La resiliencia se integró como una capacidad dinámica ligada a la creatividad y la aceptación activa. Se concibió la creatividad como una capacidad resiliente que permite afrontar los desafíos cotidianos con flexibilidad y optimismo. Los participantes lograron transformar la percepción de las dificultades, viéndolas como oportunidades de aprendizaje. La gratitud emergió como un motor que da sentido a la historia personal, incluso frente a objetivos no concretados.

Se implementó la colaboración creativa para resolver desafíos concretos, integrando la resiliencia en la práctica de la solución de problemas bajo condiciones de confusión y limitación (vendar ojos, no hablar, dar indicaciones contrarias). Esto evidenció la manifestación de un sentido de creatividad colectiva como estrategia de afrontamiento.

Modificaciones en el Dominio Interpersonal: Empatía, Compasión y Cuidado del Otro: El fortalecimiento de la esfera interpersonal se caracterizó por una profundización en la calidad de las relaciones, mediada por la diferenciación conceptual y la aplicación de límites protectores.

Un logro cognitivo crucial fue la clara diferenciación entre simpatía y empatía. Se entendió que la empatía opera desde el acompañamiento emocional y la comprensión, sin buscar resolver o juzgar la vivencia del otro. Además, se reflexionó sobre cómo los prejuicios personales tienden a limitar la comprensión real del otro.

Los participantes se comprometieron a actuar con mayor conciencia y a practicar actos de empatía cotidiana, como escuchar sin interrumpir y reconocer el esfuerzo ajeno. El compromiso se centró en escuchar con el propósito de comprender y no únicamente de responder. El vínculo grupal se fortaleció, manifestándose en un ambiente seguro para la expresión de vivencias personales.

Compasión y Cuidado del Otro (Percepciones y Conductas):

Cambio Perceptual (Compasión y Cuidado del Otro): Se consolidó la percepción de que el bienestar se construye en una red de apoyo y cuidado mutuo. La compasión hacia el otro fue identificada como una expresión genuina de ayuda, apoyo y acompañamiento, libre de etiquetamiento o limitación. En el contexto de la crianza, se comprendió que el amor también se expresa en la orientación con límites sanos y coherentes.

Cambio Conductual (Compasión y Cuidado del Otro): Se observó la prosocialidad en la contrarrestación activa de estigmas y en la elaboración de pequeños actos cotidianos relacionados con el perdón y la bondad. Un aspecto conductual fundamental fue la puesta en práctica del establecimiento de límites saludables, concebidos como una forma de amor propio y protección mutua. Los participantes asumieron la responsabilidad de promover entornos protectores en sus espacios cotidianos y familiares, lo que implica la transferencia de las prácticas lúdicas y los aprendizajes relacionales. En el ámbito de la comunicación, se evidenció una disposición a practicar el buen trato y a establecer diálogos desde el respeto para mitigar el

conflicto.

Integración de la Creatividad y Conciencia Ecosistémica

La creatividad se posicionó como un recurso transversal, vital para la gestión emocional y la sensibilización social. Los participantes percibieron el arte y la expresión creativa como un medio poderoso para liberar y canalizar emociones que son difíciles de verbalizar. Se revalorizó la dimensión lúdica como una herramienta protectora del bienestar emocional, tanto en la vida adulta como en el ámbito pedagógico.

Los docentes demostraron su capacidad para generar propuestas lúdicas y creativas (creación de juegos, campañas de prevención) para la sensibilización comunitaria y la prevención de riesgos en diversos contextos (hogar, institución, comunidad). La expresión creativa facilitó la participación de quienes eran inicialmente más reservados.

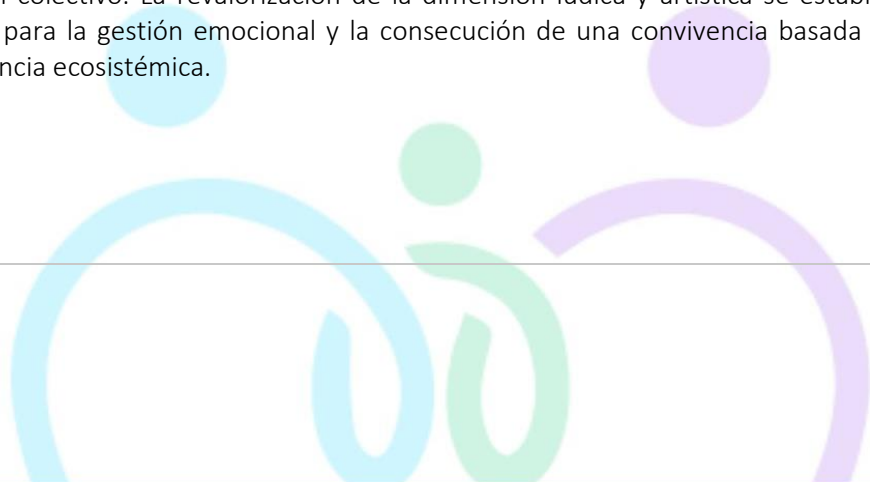
Cuidado del Entorno (Percepciones y Conductas): El entorno fue entendido en una dimensión amplia, abarcando tanto el medio ambiente como los contextos relacionales y emocionales.

Cambio Perceptual (Cuidado del Entorno): Se reforzó la comprensión de que el cuidado del entorno no es exclusivo del plano ambiental, sino que incluye el cuidado del plano emocional y relacional. Se valoró que la construcción de entornos protectores se cimienta en acciones mínimas, silenciosas y constantes.

Cambio Conductual (Cuidado del Entorno): Los participantes conversaron y compartieron activamente sus acciones proambientales cotidianas ("empujones verdes"). Además, se asumió el compromiso colectivo de promover entornos protectores en sus contextos de vida. Se desarrollaron planes de acción con estrategias preventivas aplicables en su ámbito institucional.

El proceso formativo culminó en una integración de la reflexión, la creatividad y la memoria emocional. Los cambios observados sugieren una transformación significativa, transitando de la autocrítica a la autocompasión, y de la inmovilidad o resignación a la aceptación activa y resiliente.

A nivel conductual, esta transformación se manifestó en el fortalecimiento del vínculo grupal, el compromiso con el buen trato y el desarrollo de la habilidad de establecer límites protectores, demostrando que el bienestar personal se traduce en la capacidad de construir entornos más saludables y empáticos para el colectivo. La revalorización de la dimensión lúdica y artística se estableció como un vehículo efectivo para la gestión emocional y la consecución de una convivencia basada en el cuidado mutuo y la conciencia ecosistémica.



11. Institución Educativa José Feliz de Restrepo INEM

IE: INEM

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



La población docente se concentra de manera casi total en zona urbana (98%) y reside principalmente en Medellín (62%), con una presencia relevante en Envigado (20%) y Sabaneta (8%), y participaciones menores en Itagüí (4%), Bello (3%), La Estrella y Rionegro (1% cada uno). La distribución por sexo es equilibrada, masculina (52%), seguida del femenino (47%) y una presencia marginal de otras identidades (1%).

El grupo etario dominante corresponde a la adultez entre 29 y 59 años (70%), seguido por adultos mayores (26%) y una proporción menor de jóvenes menores de 28 años (4%), lo que evidencia un peso significativo de personas mayores. En estado civil, predomina la población casada (44%), seguida por solteros/as (33%), personas en unión libre (11%) y separadas (10%), con una baja proporción de viudos/as (2%).

Las condiciones socioeconómicas predominan el estrato 3 (38%) y el estrato 4 (28%), pero se observa una participación relevante del estrato 5 (18%), junto con presencia de estrato 2 (10%) y estratos altos en menor proporción (4%).

En total, la Institución Educativa contó con 156 docentes proyectados para participar en la ruta formativa, de los cuales 150 asistieron a lo largo del proceso. Esto equivale a una participación del 96.1 %, evidenciando un alto nivel de compromiso y apropiación por parte del equipo docente. Aunque durante el desarrollo de la ruta se presentaron algunas inasistencias puntuales asociadas a situaciones propias del calendario escolar, estas no se consideran deserción, dado que los participantes permanecieron vinculados al proceso y retomaron los encuentros posteriores.

Transformación en el Dominio del Autocuidado y la Autocompasión: Los cambios en la esfera del cuidado de sí mismo (autocuidado) reflejan un movimiento desde la ignorancia o subvaloración del bienestar personal hacia una postura de reconocimiento activo e intencional.

Cambios en la Percepción: Inicialmente, los participantes asociaban el autocuidado como un elemento secundario o postergable ante las exigencias laborales y familiares. La ruta formativa facilitó la toma de conciencia de que el bienestar personal no es un lujo, sino un acto intencional que resulta fundamental para sostener la práctica pedagógica. Se evidenció una conexión profunda entre el malestar físico y las situaciones emocionales no gestionadas. En el ámbito de la autocompasión, se reconoció que este era un territorio poco explorado y que existía una marcada tendencia a la autoexigencia y la autocritica rígida. La reflexión crítica llevó a la comprensión de que la autocompasión es una actitud amable y comprensiva hacia sí mismo, especialmente en momentos de dificultad, y que practicarla no demerita el profesionalismo, sino que devuelve la humanidad a su rol. La metáfora de la mascarilla de oxígeno enfatizó la percepción de que el cuidado propio es precondition necesaria para brindar cuidado genuino a los demás. Los participantes lograron percibir que el mero hecho de sentir no implica debilidad, sino que es constitutivo de la condición

humana.

Cambios en la Conducta: La nueva percepción condujo a acciones concretas de autocuidado. Se generaron compromisos personales orientados a la valoración y el agradecimiento hacia el propio cuerpo y se construyeron "tableros de autocuidado" que identifican acciones y hábitos protectores en las áreas emocional, física y social. Conductualmente, se manifestó la necesidad de establecer límites y se asumió el compromiso de transformar el diálogo interno negativo, optando por hablarse con mayor amor y empatía. Un ejemplo de implementación conductual fue la decisión de algunos docentes de incorporar pausas activas y ejercicios de respiración al inicio de sus clases para mejorar su estado de ánimo y el de sus estudiantes.

Modificaciones Cognitivo-Afectivas en la Díada Empatía-Compasión Interpersonal y el Cuidado del Otro: El proceso formativo catalizó cambios significativos en la dimensión relacional, particularmente en la capacidad de conexión y apoyo mutuo.

Cambios en la Percepción: En la dimensión de la empatía, se logró la aclaración conceptual, distinguiendo claramente la empatía de la simpatía. Los participantes entendieron que la empatía requiere un nivel más profundo de escucha y comprensión de las historias invisibles que cargan los demás. El rol docente se redefinió, fortaleciendo la comprensión de su papel como figura clave en el acompañamiento emocional, promoviendo una actitud empática y solidaria. En cuanto a la compasión, se consolidó la percepción de que esta habilidad fortalece los vínculos, disminuye el juicio y, al ser sensible al sufrimiento ajeno, contribuye al bienestar colectivo. Se reconoció además la importancia del perdón como un proceso personal que se debe gestionar desde uno mismo.

Cambios en la Conducta: El cuidado del otro se consolidó como un eje central. La cohesión grupal y el apoyo mutuo se fortalecieron, permitiendo que los participantes compartieran situaciones personales complejas, creando un ambiente de contención, intimidad y confidencialidad. La mejora en la capacidad de escucha y validación emocional se tradujo en la resolución de conflictos interpersonales previamente existentes, donde dos participantes con diferencias decidieron conversar desde la tranquilidad y reconocer su responsabilidad en las reacciones pasadas. A nivel de la práctica profesional, se fortalecieron los vínculos laborales, y algunos docentes manifestaron la acción de compartir responsabilidades y solicitar apoyo, un cambio de conducta frente a la autoexigencia de asumir todo en solitario. Además, se mejoró la comunicación, logrando la intención de preguntar en lugar de suponer lo que el otro quiere decir.

Fortalecimiento de la Resiliencia y la Capacidad Creativa-Divergente: La formación proporcionó herramientas que reestructuraron la manera en que los participantes perciben y abordan la adversidad, integrando la resiliencia con la creatividad.

Cambios en la Percepción: La creatividad fue resignificada como una estrategia inherente a la resiliencia, actuando como un recurso clave para reinterpretar las dificultades y generar alternativas frente a situaciones complejas. Se comprendió que la resiliencia no es simplemente resistir, sino transformar las dificultades en oportunidades de aprendizaje. La aceptación se entendió no como resignación, sino como un recurso fundamental para afrontar situaciones adversas desde la flexibilidad psicológica.

Cambios en la Conducta: A nivel conductual, se adoptó una actitud más resiliente y creativa frente a los retos. Los participantes demostraron la capacidad de generar soluciones innovadoras, aplicando flexibilidad

y colaboración ante desafíos. La experimentación con herramientas artísticas para la gestión emocional (como el "Tejido elevador de emociones" o la "botella de la calma") no solo sirvió como expresión simbólica, sino que también les proporcionó estrategias prácticas y replicables en el aula como recursos pedagógicos. Un equipo, por ejemplo, creó una estrategia innovadora para la regulación emocional en el aula mediante pausas conscientes. Además, se fortaleció la mentalidad de crecimiento y el pensamiento divergente para el manejo del estrés y la motivación.

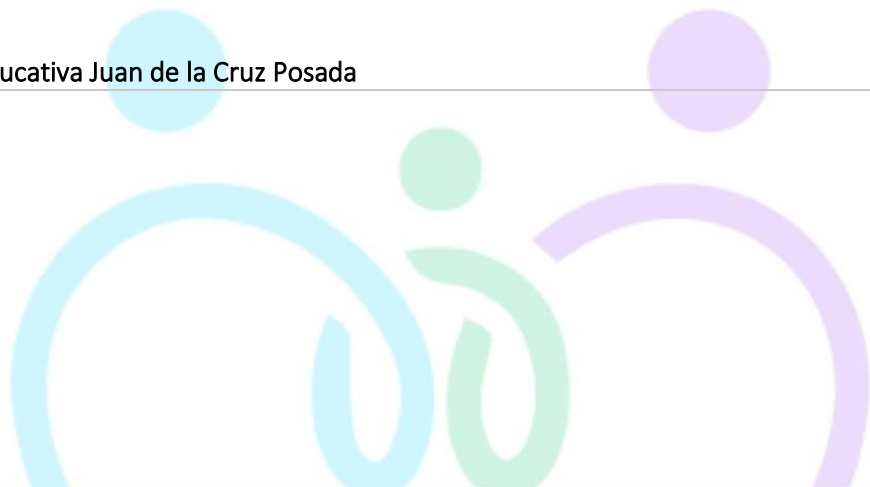
Conciencia y Compromiso con el Cuidado del Entorno: El módulo de cuidado del entorno amplió el foco de atención de los participantes más allá de lo interpersonal, incluyendo la esfera socioambiental.

Cambios en la Percepción: Se promovió la conciencia ambiental y el sentido de responsabilidad compartida. Los participantes desarrollaron una mayor conciencia sobre el entorno, comprendiendo que el cuidado y la sostenibilidad trascienden el plano ambiental para incluir también lo emocional y relacional. Se reforzó la idea de que la conciencia ambiental surge de una conexión emocional y vivencial con el entorno.

Cambios en la Conducta: La reflexión se tradujo en compromisos y acciones específicas. Los docentes realizaron ejercicios de identificación del impacto de sus acciones en el medio ambiente y se propusieron metas reales y alcanzables para el cuidado de su entorno inmediato. Como resultado conductual observable, se documentó que un equipo de docentes diseñó un compromiso ambiental enfocado en la reducción del uso de papel e implementación de rutinas ecológicas con sus estudiantes. También se fortaleció el rol protector frente a factores de riesgo y protección, promoviendo comportamientos responsables y entornos seguros.

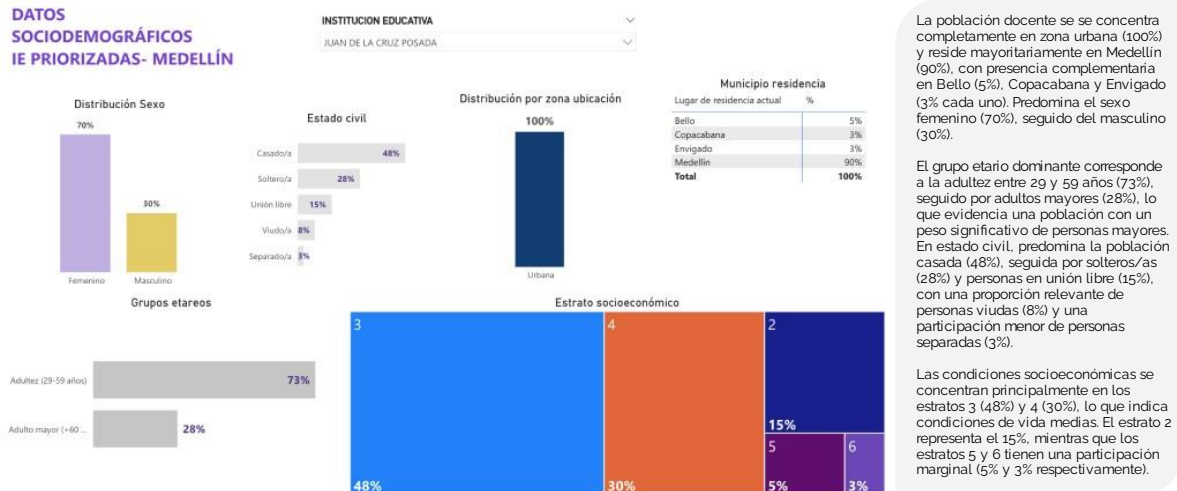
El proceso formativo generó una transformación multidimensional en los participantes. A nivel perceptivo, se produjo un cambio paradigmático: el autocuidado y la autocompasión pasaron de ser lujos o debilidades a ser pilares necesarios para el bienestar y la efectividad profesional. A nivel conductual, esta transformación se manifestó en el fortalecimiento de la cohesión grupal, la adopción de herramientas concretas de regulación emocional y autocuidado (ej. pausas activas, tablero de autocuidado), y el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva y escucha profunda, esenciales para el cuidado mutuo y la resolución constructiva de conflictos. Finalmente, la integración de la creatividad como recurso resiliente y la ampliación del concepto de cuidado al entorno socio-ambiental sugieren una visión holística del bienestar, donde la capacidad de adaptación y la generación de soluciones innovadoras se consolidan como logros duraderos.

12. Institución Educativa Juan de la Cruz Posada



IE: JUAN DE LA CRUZ POSADA

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS IE PRIORIZADAS- MEDELLÍN



Culminó su proceso de formación en el mes de septiembre, evidenciado una participación significativa en la ruta formativa.

En el proceso surgieron mínimas ausencias en las sesiones, el balance general evidencia que 45 de los 49 docentes estimados sostuvieron su participación a lo largo de toda la ruta. Con una participación del 91,85% y una deserción del 8,1%, se confirma que la mayoría del grupo mantuvo una continuidad significativa, permitiendo avanzar de manera sólida en los objetivos formativos establecidos.

Transformaciones en la Dimensión psíquica: Autocuidado y Autocompasión: Los cambios en la esfera del cuidado de sí mismo y la autocompasión representaron una resignificación fundamental de la fortaleza personal, pasando de una postura autocrítica a una de amabilidad interna. Se promovió el autoconocimiento como un pilar fundamental para la gestión de las emociones, lo que permitió a los participantes reconocer la necesidad de detenerse a pensar en sí mismos y en sus prácticas de autocuidado. Inicialmente, la autocompasión era percibida por algunos docentes como un concepto asociado a la debilidad o al rol de "víctima". Sin embargo, el proceso formativo facilitó una resignificación de este constructo, entendiéndolo como un recurso de cuidado personal, amabilidad y fortaleza.

Se logró una toma de conciencia sobre la dureza del diálogo interno o "crítico interno" que usualmente utilizaban para evaluarse tras cometer errores. Esta revelación generó la comprensión de que su autocrítica era a menudo más severa que la que aplicarían a un ser querido. La lección aprendida fue que reconocer la propia vulnerabilidad no es una debilidad, sino una oportunidad para cultivar el autocuidado y tratarse con amabilidad. Finalmente, se fortaleció la percepción de que priorizar el bienestar propio es la base para establecer relaciones más sanas y asertivas con los demás.

Conductas: Los participantes lograron identificar y cuestionar la voz crítica interna, transitando hacia un lenguaje interno más constructivo. Se evidenció la adopción de conductas protectoras y estratégicas preventivas aplicables en el ámbito personal, reforzando el autocuidado. El proceso permitió a los docentes tomar mayor conciencia de la importancia de reconocer sus límites personales y establecer prácticas cotidianas de autocuidado. Un ejemplo concreto de la aplicación de estas herramientas fue el compartir estrategias personales para mitigar el malestar o la tensión, como la práctica de tomar baños relajantes con música y luz apagada para reconectar y encontrar calma, invitando al grupo a buscar y cuidar esos momentos propios. Se generó conciencia sobre el autocuidado físico y emocional mediante actividades específicas como "Cuidando con mi cuerpo".

Transformaciones en el Afrontamiento y la Adaptación: El proceso transformó la manera en que los docentes perciben y reaccionan ante las adversidades, utilizando la flexibilidad cognitiva y la gratitud como herramientas clave.

Percepciones: Se fortaleció la comprensión de que la creatividad es una manifestación intrínseca de la resiliencia. Esta nueva perspectiva impulsó a los docentes a reconocer su potencial para generar ideas innovadoras y enfrentar los desafíos cotidianos con flexibilidad, optimismo y pensamiento innovador. Se consolidó la idea de que cada desafío puede transformarse en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. Adicionalmente, el trabajo sobre proyecto de vida enfatizó la gratitud como un motor de resiliencia, motivando a los participantes a valorar aspectos de su vida que normalmente se dan por sentados.

Conductas: Se logró un avance significativo en el manejo emocional y la resiliencia personal. Los participantes manifestaron haber aprendido a gestionar el estrés y las situaciones adversas de una manera más serena y constructiva, aplicando estrategias para afrontar los desafíos con una mentalidad más positiva y flexible. Esta evolución conductual se tradujo en una disposición más abierta para adaptarse a las circunstancias y en una sensación de mayor equilibrio interno.

Transformaciones en la Esfera Intersubjetiva: Empatía, Compasión y Cuidado del Otro: El fortalecimiento de la empatía y la compasión se evidenció en la mejora de las dinámicas relacionales y en la construcción de ambientes de apoyo mutuo.

Percepciones: Se consolidó la comprensión de que la aceptación y la valoración de la diversidad de pensamientos, emociones y realidades son la base de la convivencia empática. Se reconoció que la empatía y la compasión son actitudes esenciales que permiten comprender y acompañar al otro desde la sensibilidad, generando relaciones más humanas y disminuyendo juicios. Las reflexiones destacaron la importancia de la empatía como una actitud cotidiana fundamental para construir ambientes más humanos, respetuosos y protectores.

Conductas: Las actividades experienciales, como "Ponerse en los zapatos del otro" y "Cambiando perspectivas," facilitaron la apertura a cambiar de perspectiva y a comprender las realidades ajenas. Los participantes desarrollaron habilidades para fomentar relaciones interpersonales basadas en el respeto, la confianza y la comunicación asertiva, lo que permitió resolver conflictos con estudiantes y sus familias. Se observó una aplicación palpable de la empatía y la compasión real, como cuando un participante compartió una situación de duelo durante una dinámica; este acto de vulnerabilidad generó un ambiente de apoyo, confidencialidad y solidaridad, un clima de complicidad que el grupo reconoció como una de las vivencias

más significativas de la jornada. El grupo demostró disposición para escuchar y validar las experiencias de sus compañeros, fortaleciendo el apoyo mutuo y la cohesión grupal. Además, la expresión afectiva y el buen trato fueron promovidos como herramientas para generar vínculos cercanos.

Desarrollo de Habilidades Ejecutivas: Creatividad y Expresión Emocional: La creatividad fue resignificada, no solo como una habilidad artística, sino como un recurso funcional para la introspección y la dinámica grupal.

Percepciones: Los docentes fortalecieron su capacidad creativa y reconocieron el valor de la creatividad como un recurso personal y pedagógico. Se comprendió que las herramientas artísticas (como la botella de la calma o el modelado) constituyen un recurso valioso para explorar y expresar emociones de una manera simbólica, creativa y transformadora.

Conductas: Se evidenció la exploración y el fortalecimiento de la capacidad creativa, impulsando a los docentes a aplicar el pensamiento divergente. El uso de herramientas artísticas facilitó la expresión de aspectos personales que de otra manera habrían sido difíciles de verbalizar, siendo especialmente útil para aquellos participantes que inicialmente se mostraban más reservados. Las dinámicas artísticas y lúdicas, como "El torneo de las emociones" o la elaboración de herramientas de gestión emocional, resultaron efectivas para mantener la motivación y facilitar la introspección y la expresión emocional, incluso en momentos de cansancio. El juego, en particular, se reafirmó como una estrategia pedagógica que fomenta la empatía, la confianza y la alegría en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Expansión de la Conciencia: La formación amplió el concepto de "entorno" e instaló prácticas de corresponsabilidad en el ámbito comunitario y educativo.

Percepciones: Se generó una mayor conciencia sobre el entorno, trascendiendo la dimensión puramente ambiental. Los docentes comprendieron que el cuidado y la sostenibilidad incluyen las dimensiones emocional y relacional. Se fortaleció la conciencia ambiental, el sentido de pertenencia y la responsabilidad compartida hacia el cuidado del entorno físico y emocional. Se identificó el papel activo que cada uno desempeña dentro de una comunidad.

Conductas: Los participantes lograron identificar acciones concretas que podían emprender para proteger los espacios que influyen en su bienestar cotidiano. Un logro conductual colectivo significativo fue la construcción del "Código del Amor", que se consolidó como un ejercicio de corresponsabilidad y estableció acuerdos comunes basados en el respeto, la solidaridad y la promoción de vínculos afectivos positivos. Este código no solo potenció la cohesión grupal, sino que dejó capacidades instaladas para replicar estos principios en sus comunidades educativas y familiares.

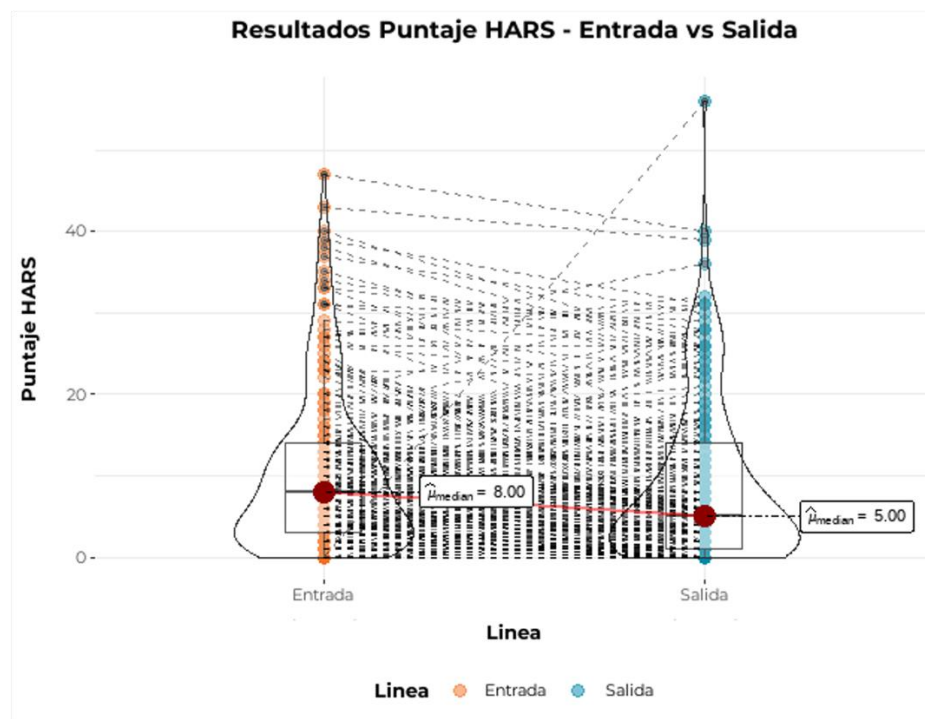
El proceso formativo ha provocado una transformación socioemocional profunda y multifacética en los docentes. A nivel perceptual, se observa una resignificación de conceptos clave como la autocompasión (pasando de debilidad a fortaleza) y la resiliencia (asociada a la creatividad y la gratitud). A nivel conductual, se instaló la práctica consciente del autocuidado (límites personales, estrategias preventivas) como prerrequisito para un cuidado del otro más empático y compasivo, manifestado en la capacidad de escucha activa, validación de experiencias y la construcción colectiva de entornos protectores (Código del Amor, manejo asertivo de conflictos). Finalmente, la creatividad y el juego se consolidaron como herramientas prácticas de gestión emocional, asegurando que los logros alcanzados se traduzcan en una praxis educativa

más humana, sensible y consciente de su impacto en el entorno relacional y físico.

13. Resultados en las escalas de medición aplicadas.

A continuación, se presentan los principales resultados de las escalas de medición aplicadas a los docentes, tanto de la línea de entrada como de la línea de salida. Estos resultados son de carácter preliminar, en tanto requieren una limpieza de datos y un análisis más a profundidad para identificar cambios por variables y criterios asociados a género, edad, estado civil, y demás características sociodemográficas de la población. Con el propósito de evaluar el impacto de las intervenciones realizadas, se llevan a cabo comparaciones de los puntajes obtenidos en los dos momentos en cada una de las escalas a través de pruebas de hipótesis estadísticas que permitan determinar si hubo diferencias estadísticamente significativas.

Escala de ansiedad de Hamilton



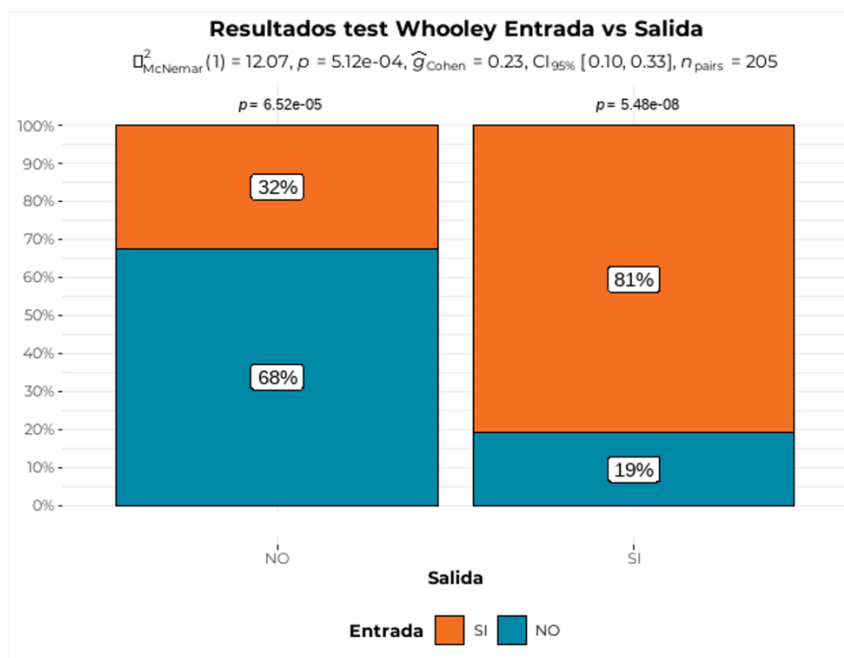
Comparación puntaje HARS - LE y LS

Al observar los puntajes de la escala de Ansiedad se observa que tanto en la línea de entrada como la de salida, estos fueron bajos, indicando solo Ansiedad leve en la mayoría de los adultos. Se resalta que ninguno de ellos presentó ansiedad muy severa (puntajes mayores de 31). Sin embargo al hacer la comparación estadística de estos puntajes se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las líneas Entrada y Salida ($p < 0.000$) con una diferencia de 3 puntos en la mediana, menor en la línea de salida, concluyendo que hubo una reducción de puntaje de Ansiedad después de la intervención.

Escala	Grupo 1	Grupo 2	diferencia	Valor-p	Hipótesis Alternativa	Método Ajuste Valor-p	Prueba
HARS	Entrada	Salida	-3	0.0000	two.sided	FDR	Durbin-Conover

Prueba estadística comparación HARS - LE y LS

Preguntas Whooley para depresión



Comparación resultados WHOOLEY - LE y LS

Las preguntas Whooley para depresión en este caso no muestran significación de cambios entre la línea de Entrada y Salida, valor p 0.148.

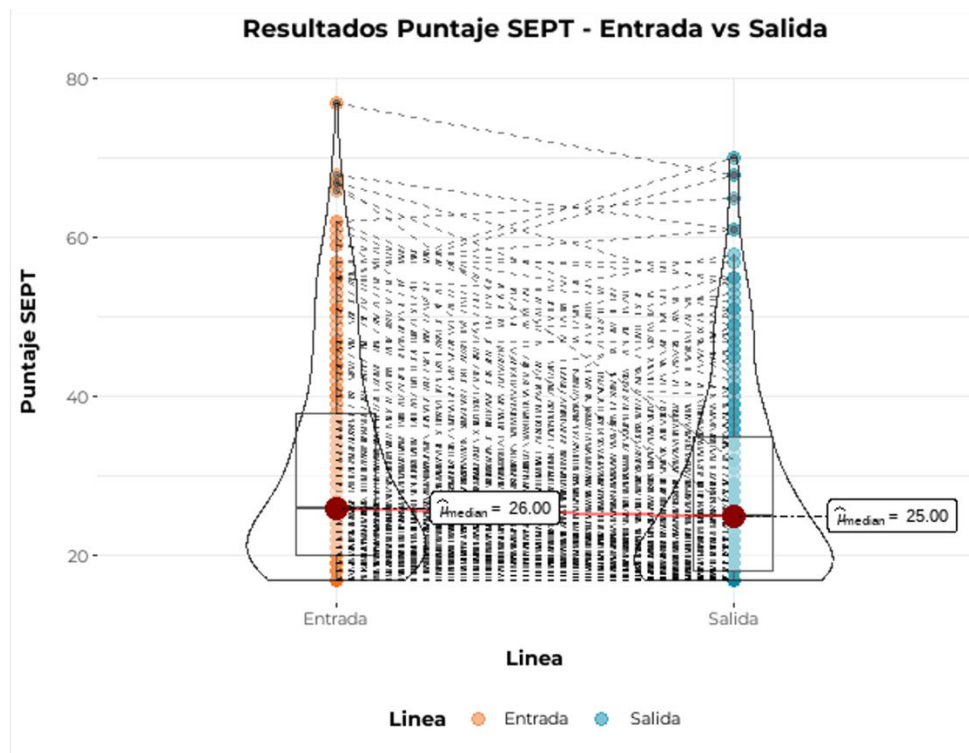
Characteristic	Entrada	Salida	p-value ²
Depresión Whooley			0.148
NO	101 (49%)	127 (62%)	
SI	104 (51%)	78 (38%)	

¹n (%)

²McNemar's Chi-squared test with continuity correction

Prueba estadística comparación WHOOLEY - LE y LS

Estrés postraumático



Comparación resultados SEPT - LE y LS

En la medición del Estrés Postraumático algunos participantes presentaron valores altos por arriba de 30 puntos, correspondiente al punto de corte de la escala para indicar posible Estrés, sin embargo, cuando se observa el valor de la mediana, estos valores fueron menores a este valor de referencia tanto en la línea de entrada como en la línea de salida. Valores que mostraron una diferencia alrededor de los dos puntos. Para establecer si esta diferencia es estadísticamente significativa se llevó a cabo la prueba de hipótesis de Durbin-Conover y los resultados se observan en la siguiente tabla:

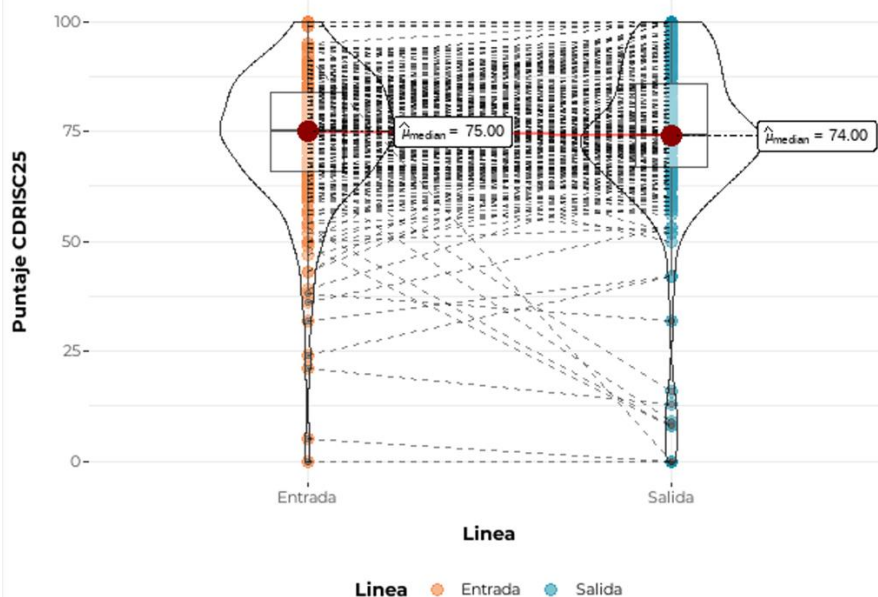
Escala	Grupo 1	Grupo 2	diferencia medianas	Valor-p	Hipótesis Alternativa	Método Ajuste Valor-p	Prueba
SEPT	Entrada	Salida	-1	0.0000	two.sided	FDR	Durbin-Conover

Prueba estadística comparación SEPT - LE y LS

Al comparar las medianas de los puntajes de la escala que mide el estrés postraumático, solo se observa un punto menor en la línea de entrada, siendo esta diferencia estadísticamente significativa (p 0.000)

Resiliencia escala Connor-Davidson

Resultados Puntaje CDRISC-25 - Entrada vs Salida



Comparación puntaje CDRISC25 - LE y LS.

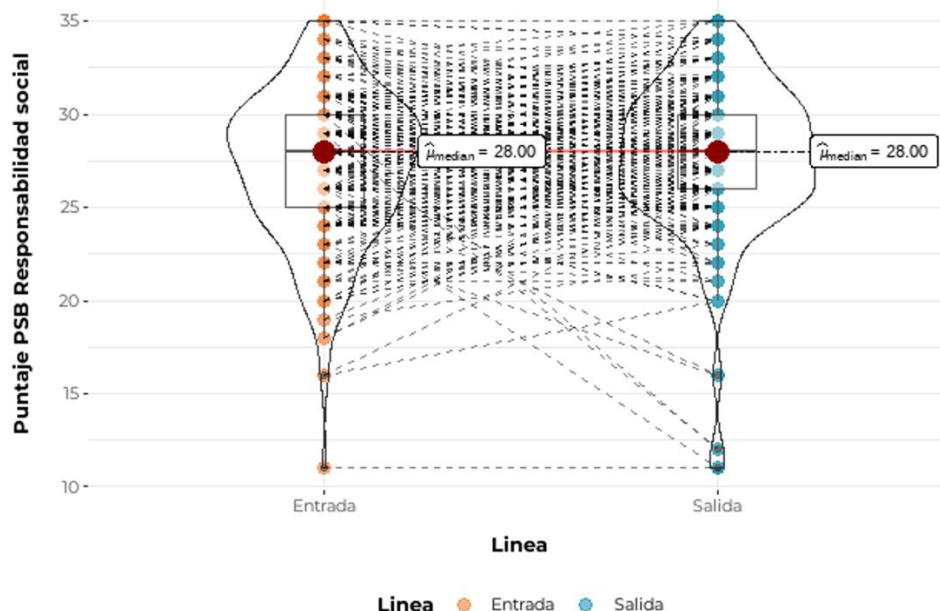
Con la escala de resiliencia CDRISC que mide las cualidades y recursos necesarios para hacer frente a la adversidad, los resultados del puntaje promedio mostraron, en ambos momentos de la medición, niveles altos de resiliencia (73,2 vs 73,6). Adicionalmente, cuando se lleva a cabo la prueba estadística de comparación de medias, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p = 0.9422$).

Escala	Grupo 1	Grupo 2	diferencia medianas	Valor-p	Hipótesis Alternativa	Método Ajuste Valor-p	Prueba
CDRISC25	Entrada	Salida	-1	0.9422	two.sided	FDR	Durbin-Conover

Prueba estadística comparación CDRISC25 - LE y LS

Personalidad prosocial

Resultados Puntaje PSB Responsabilidad social Entrada vs Salida



Comparación puntaje PSB Responsabilidad social - LE y LS

Los puntajes obtenidos de los participantes en Responsabilidad social mostraron un incremento de 1 punto en las medianas de línea de entrada vs línea de salida (27 vs 28 puntos respectivamente), sin embargo, al evaluar la diferencia estadística esta no fue significativa ($p = 0.0703$).

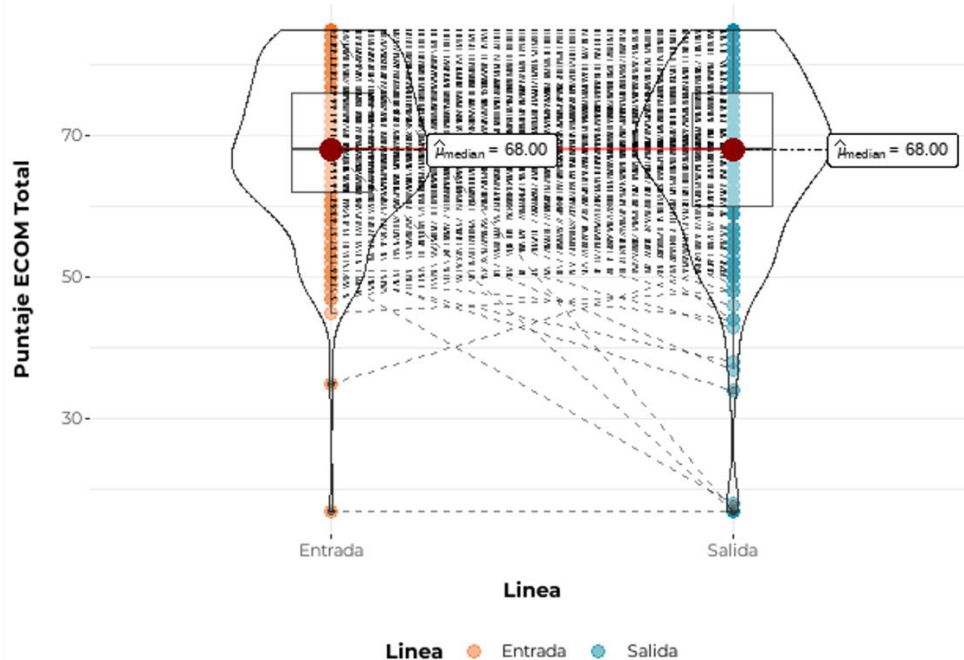
Escala	Grupo 1	Grupo 2	diferencia medianas	Valor-p	Hipótesis Alternativa	Método Ajuste Valor-p	Prueba
PSB_SR	Entrada	Salida	0	0.0703	two.sided	FDR	Durbin-Conover

Prueba estadística comparación PSB Responsabilidad social - LE y LS

Escala de Compasión

La escala de compasión mide el constructo definido como el profundo deseo de aliviar el sufrimiento propio y el de los demás. Esta escala se estructuró en Compasión Total, cuyo puntaje se asemeja al puntaje total de la escala ya que tiende a indicar aspectos similares, dado que este factor es el componente central de la compasión e involucra los demás factores. No existen baremos ni puntos de corte para la interpretación, solo se entiende que puntuaciones altas de la escala indican mayor nivel de compasión.

Resultados Puntaje ECOM Total - Entrada vs Salida



Comparación puntaje ECOM Total - LE y LS

Los puntajes obtenidos en la escala de compasión total tanto en línea de entrada como de salida son moderados-altos en la muestra de participantes (mediana Entrada 70 y Salida 68 y media Entrada 69,4 vs Salida 66,8). Al realizar la prueba estadística de diferencia de medianas, no se encontró diferencia estadísticamente significativa, es decir los puntajes de Compasión se mantuvieron ($p = 0.2442$).

Escala	Grupo 1	Grupo 2	diferencia medianas	Valor-p	Hipótesis Alternativa	Método Ajuste Valor-p	Prueba
ECOM_T	Entrada	Salida	0	0.2442	two.sided	FDR	Durbin-Conover

Prueba estadística comparación ECOM total - LE y LS

CONCLUSIONES:

- Del total de 809 docentes previstos para participar en la ruta formativa Jugando nos Protegemos, se contó con la asistencia efectiva de 774 docentes, equivalente al 95.7 % del total proyectado. Este resultado refleja un alto compromiso por parte de los equipos educativos y confirma la pertinencia de la propuesta formativa dentro de las dinámicas institucionales. Los participantes pertenecen a las 12 Instituciones Educativas que culminaron su proceso, lo que evidencia no solo un avance importante en la implementación, sino también una apropiación creciente de los espacios orientados al bienestar emocional y pedagógico. Este nivel de participación demuestra la disposición de los docentes y directivos docentes para vincularse a iniciativas que fortalecen sus habilidades

socioemocionales y contribuyen positivamente al clima escolar.

- Por otra parte, se identificó que 33 personas no asistieron a los encuentros programados, lo que corresponde al 4.3 % de la población inicial. Aunque este porcentaje es bajo y no afecta de manera significativa el desarrollo del proceso, constituye un indicador relevante para continuar ajustando las estrategias de convocatoria y seguimiento. Si bien la asistencia general es altamente satisfactoria, este margen de inasistencia señala la importancia de seguir fortaleciendo los mecanismos de comunicación y acompañamiento con el fin de promover una participación aún más estable y continua en futuros ciclos formativos.
- Los resultados del proceso de medición evidencian una participación amplia y representativa del cuerpo docente. De los 809 participantes proyectados, se logró aplicar la batería inicial a 705 docentes (87,1 %), mientras que en la medición final se evaluaron 657 participantes (81,2 % del total estimado). La batería incluyó seis instrumentos psicométricos orientados a evaluar indicadores clave de bienestar socioemocional: ansiedad, depresión, estrés postraumático, resiliencia, compasión y prosocialidad. Este nivel de participación permitió obtener datos robustos y comparables entre momentos, posibilitando identificar variaciones reales en los indicadores evaluados. Aunque se presentó una disminución natural entre la medición inicial y final común en procesos formativos, la muestra resultante conserva la potencia necesaria para interpretar tendencias y comprender los efectos del proceso en la salud emocional, las competencias socioafectivas y los recursos adaptativos de los docentes participantes

A partir de la aplicación de la batería de instrumentos CD-RISC para resiliencia, ECOM para compasión, PSB para prosocialidad, Hamilton para ansiedad, Whooley para depresión y SEPT para estrés postraumático, se proyecta que los resultados finales evidencien una tendencia positiva en el fortalecimiento de los recursos socioemocionales y una disminución progresiva de los factores de riesgo asociados a la salud mental.

- En términos de resiliencia, se prevé un aumento significativo en la percepción de autoeficacia, afrontamiento y capacidad adaptativa, especialmente en dimensiones relacionadas con la resolución creativa de problemas, la reorganización emocional frente a la adversidad y el uso consciente de redes de apoyo. Este incremento se proyecta como efecto directo de las experiencias vivenciales del proceso formativo, que promueven la reflexión, la toma de decisiones y el reconocimiento de recursos personales.
- En cuanto a la compasión, se espera observar un fortalecimiento tanto de la autocompasión como de la compasión hacia otros, expresado en mayores puntajes asociados a la capacidad de reconocer el sufrimiento, validar la experiencia emocional y responder con acciones amables y protectoras. Se anticipa además una reducción de la autocrítica hostil y un aumento de la humanidad compartida, debido al trabajo profundo sobre lenguaje interno y vulnerabilidad grupal.
- En la dimensión de prosocialidad, se proyecta un incremento en comportamientos orientados al apoyo y la colaboración, así como una mayor disposición a participar en acciones colectivas de cuidado. Las dinámicas grupales y las prácticas de acompañamiento docente figuran como elementos que probablemente potencien este indicador, reflejándose en una mejora en los

puntajes de responsabilidad social, cooperación y solidaridad.

- Respecto a los factores de riesgo, se estima una reducción en los niveles de ansiedad, particularmente en los síntomas somáticos y cognitivos evaluados por Hamilton, como resultado del entrenamiento en técnicas de respiración, regulación emocional y estrategias de autocuidado.
- En lo referente a depresión, es esperable que disminuya la frecuencia de respuestas positivas en el tamizaje Whooley, especialmente aquellas relacionadas con la pérdida de interés, la baja energía y el ánimo decaído, debido al fortalecimiento de la motivación, el sentido de agencia y la conexión grupal promovida en los módulos.
- Finalmente, en el indicador de estrés postraumático, se proyecta una reducción en la sintomatología asociada a reexperimentación, hipervigilancia y evitación, toda vez que el proceso formativo propicia espacios seguros para la expresión emocional, la resignificación de experiencias difíciles y la adquisición de herramientas para afrontar situaciones estresantes desde un enfoque protector.
- En conjunto, se proyecta que la ruta formativa no solo favorecerá el desarrollo de habilidades socioemocionales clave, sino que también contribuirá a mitigar factores de riesgo psicológicos, promoviendo un equilibrio entre bienestar personal, relaciones interpersonales saludables y prácticas pedagógicas responsables y sensibles al contexto educativo.
- En los resultados iniciales de la medición se observan impactos positivos en la disminución de factores de ansiedad y estrés postraumático, mientras que en las otras escalas medidas no se observan cambios estadísticamente significativos. Sin embargo, estos datos son preliminares en tanto la depuración y el análisis se debe seguir profundizando para lo cual se requiere mayor tiempo de procesamiento final.

Logros alcanzados

- En términos generales, la implementación de la medición y los espacios cualitativos permitió obtener un panorama amplio sobre el estado emocional, las capacidades socioafectivas y las necesidades de acompañamiento de la comunidad docente. Uno de los principales logros fue la alta participación en la fase inicial, alcanzando 705 docentes en la medición de entrada, lo cual garantizó un volumen de datos robusto para el análisis estadístico de los seis instrumentos aplicados: ansiedad, depresión, prosocialidad, resiliencia, compasión y estrés postraumático.
- Asimismo, se resalta que, pese a las dinámicas laborales y a las limitaciones de tiempo manifestadas, la asistencia en la medición de salida se mantuvo alta, con 657 docentes evaluados, evidenciando continuidad, compromiso y disposición al proceso formativo. Esto permitió contar con información comparativa de calidad y proyectar tendencias de avance en salud mental dentro de las instituciones educativas participantes.
- Por otra parte, aunque algunos grupos focales no pudieron realizarse a algunas resistencias de participantes, los espacios desarrollados ofrecieron información cualitativa significativa. Las narrativas recogidas permitieron comprender tensiones, factores protectores, necesidades emocionales y percepciones sobre el proceso formativo, aportando elementos valiosos para la toma

de decisiones y la mejora de futuras intervenciones.

- Finalmente, la articulación con las 12 instituciones educativas vinculadas se consolidó como un logro importante, posibilitando la movilización de equipos docentes, la socialización de resultados y la apertura a estrategias de fortalecimiento. Esto se reflejó en que la mayoría de los docentes manifestaron interés en contar con una fase adicional de profundización, expresando que el proceso aportó a su bienestar emocional y a la comprensión de herramientas para su vida personal y laboral.

Oportunidades de mejora enmarcadas en las estrategias, acciones y actividades realizadas:

Se reconoce que no todos los participantes aceptaron vincularse a la medición de línea de entrada y de salida. En varios casos, los participantes manifestaron desacuerdo con el proceso de evaluación, lo que generó resistencia a diligenciar los instrumentos. Esta situación limitó la obtención de información completa y, por ende, la posibilidad de contar con una línea base robusta y un cierre igualmente representativo.

Asimismo, se evidenció que una parte de los docentes no solo decidió no participar en la medición o en la firma del consentimiento informado, sino que, entre quienes sí lo hicieron, algunas respuestas fueron inconsistentes o erróneas, lo que impacta la calidad y precisión de los datos obtenidos. Estos errores que pueden deberse al afán o a la desconfianza frente de los resultados, lo cual generan variaciones que dificultan la lectura exacta de los resultados y la interpretación rigurosa del proceso formativo.

Como oportunidad de mejora, este panorama resalta la importancia de continuar fortaleciendo los procesos de sensibilización alrededor de la salud mental. Cuando las personas comprendan con mayor claridad la relevancia de estos ejercicios, su utilidad para el bienestar propio y colectivo, y la garantía de confidencialidad, será más probable obtener información más precisa y completa. A medida que se consolide mayor confianza y apertura frente a estos temas, los futuros procesos evaluativos podrán alcanzar resultados más estables, representativos y acordes con el impacto real de las intervenciones.

Observaciones

