DOCUMENTO TÉCNICO DESCRIPTIVO DE LOS CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE FORMACIÓN QUE CONTEMPLAN EL PROGRAMA DE MENTORÍA.

CONVENIO ESPECIAL BID SUSCRITO ENTRE EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL Y EL TECNOLÓGICO DE ANTIOQUIA.

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
COORDINACIÓN CAMPUS VITAL

MEDELLÍN

2025

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Contenido

1. **INTRODUCIÓN** ... 3
2. **CRONOGRAMA GENERAL DEL CURSO "EQUILIBRANDO ESFERAS"** ... 3
3. **DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA** ... 3
4. **OBJETIVO GENERAL** ... 3
6. **CRONOGRAMA DE IMPLEMENTACIÓN** ... 4
7. **IMPLEMENTACIÓN Y SEGUIMIENTO** ... 10

8 . EVALUACIÓN DEL PROCESO FORMATIVO ... 10

9. CERTIFICACIÓN ... 11

10. Documento técnico de soporte ... 11

11. CONCLUSIÓN ... 11

12. PLAN DE ESTUDIOS DEL CURSO "EQUILIBRANDO ESFERAS" (COHORTE I, II, III Y IV) ... 12

12.1. Identificación General del Curso ... 12
12.2 Intención e Identificación de Contenidos, Temas y Problemas ... 12
12.3 Distribución del Tiempo y Secuencias ... 13
12.3. Logros, Competencias y Evaluación ... 15
12.3.1 Logros y Competencias (Aspiración de Competencias) ... 15
12.3.2 Criterios y Procedimientos de Evaluación ... 16
12.4. Diseño General de Planes Especiales de Apoyo ... 16
12.5. Metodología Aplicable ... 16
12.6. Indicadores de Desempeño y Metas de Calidad ... 17

13. ALISTAMIENTO CURSO "EQUILIBRANDO ESFERAS" COHORTE I Y COHORTE II ... 17

14. REFERENCIA ... 23

VIGILADA MINEDUCACIÓN

1. INTRODUCIÓN

Este documento técnico forma parte de los entregables del Convenio Especial BID suscrito entre el Ministerio de Educación Nacional y el Tecnológico de Antioquia, en el marco del Proyecto Campus Vital, y corresponde al diseño y ejecución del curso formativo Equilibrando Esferas, orientado al fortalecimiento socioemocional y la promoción de entornos universitarios saludables

2. CRONOGRAMA GENERAL DEL CURSO "EQUILIBRANDO ESFERAS"

Periodo de implementación: Octubre a diciembre de 2025
Duración: 10 horas por grupo (2 sesiones de 5 horas)
Modalidad: Tres (3) cursos virtuales y uno (1) presencial
Población impactada: 160 estudiantes del Tecnológico de Antioquia, incluyendo mentores y beneficiarios del fondo alimenticio.
Responsable: Andrea Castro – Psicóloga, Área de Bienestar Universitario

3. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

El programa de mentorías busca fortalecer las competencias personales, sociales y de liderazgo de los estudiantes mentores, promoviendo procesos de acompañamiento entre pares desde el autoconocimiento, la empatía y la gestión emocional.

El curso "Equilibrando Esferas" constituye la estrategia formativa central del programa, integrando las dimensiones del ser humano con las competencias esenciales del rol del mentor. Su enfoque teórico–práctico permite que los participantes reconozcan sus recursos personales, desarrollen habilidades socioemocionales y consoliden estrategias efectivas para acompañar a otros.

4. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las competencias socioemocionales, comunicativas y de liderazgo en los estudiantes mentores, articulando el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la comunicación asertiva como pilares del acompañamiento entre pares.

5. ESTRUCTURA FORMATIVA DEL CURSO

Duración total: 10 horas (dos sesiones de 5 horas).
Metodología: vivencial y participativa, basada en dinámicas reflexivas, análisis de casos, trabajo colaborativo y ejercicios de aplicación práctica.

Módulo	Temática	Propósito	Actividades principales	Competencias a fortalecer
1. Dimensión personal – Auto conocimiento	Reconocimiento de las propias esferas del ser humano.	Propiciar reflexión sobre las dimensiones	Dinámica "Mi esfera interior", mapa personal, diálogo guiado.	Autoconocimiento, conciencia de sí.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

		personal, emocional, mental y espiritual.		
2. Autoesquemas y aspiraciones de competencia	Identificación de creencias personales y profesionales.	Analizar los autoesquemas y su influencia en el rol de mentor.	Actividad “El espejo interior”, análisis de experiencias significativas.	Autoeficacia, autoconfianza, crecimiento personal.
3. Comunicación y vínculo con el otro	Comunicación asertiva, escucha activa y empatía.	Fortalecer habilidades interpersonales para el acompañamiento.	Role playing, ejercicios de feedback, simulaciones de mentoría.	Comunicación efectiva, empatía.
4. Esfera del Cuidado y Primeros Auxilios Psicológicos (Dimensión de Acompañamiento y Apoyo entre pares)	Fundamentos de los primeros auxilios psicológicos (PAP) y estrategias de contención emocional.	Brindar herramientas para reconocer señales de alerta, ofrecer escucha empática y orientar hacia los canales de apoyo institucional.	Estudio de casos, simulaciones de apoyo emocional, construcción de red de cuidado, cierre reflexivo.	Contención emocional, liderazgo solidario, acompañamiento responsable.
5. Gestión emocional y liderazgo	Autocuidado, regulación emocional y liderazgo positivo.	Fomentar estrategias para acompañar desde el equilibrio personal.	“Mis herramientas de autocuidado”, simulación de acompañamiento, cierre reflexivo.	Inteligencia emocional, liderazgo educativo.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

6. CRONOGRAMA DE IMPLEMENTACIÓN

Octubre 2025 – Primera y segunda jornada formativa

Objetivo del mes: Dar inicio al proceso formativo del programa de mentorías a través del desarrollo de los primeros dos cursos del ciclo *"Equilibrando Esferas"*, centrados en el autoconocimiento, la gestión emocional, la promoción del bienestar integral y Primeros Auxilios Psicológicos.

Semana	Fechas	Actividad	Descripción	Responsables	Evidencia
Semana 1	Sept. 30 – oct. 4	Planeación y articulación del proceso formativo	Definición de fechas, convocatoria de participantes y revisión logística del espacio.	Área de Bienestar Universitario y acompañantes de mentoría	• Cronograma del curso. • Acta o registro de reuniones de planeación. • Listado de fechas y espacios definidos. • Registro de revisión logística del lugar. • Comunicación oficial de convocatoria a participantes.
Semana 2	Oct. 6 – 11	Convocatoria y selección de participantes	Difusión del curso, inscripción de mentores y líderes. Preparación de materiales pedagógicos y logísticos.	Equipo supervisor de los mentores Psicóloga facilitadora – Andrea Castro	• Publicación o pieza de difusión del curso. • Registro de inscritos (mentores y líderes). • Listado final de participantes seleccionados. • Material pedagógico preparado (guía, presentaciones, recursos didácticos).

VIGILADA MINEDUCACIÓN

					• Inventario de materiales logísticos utilizados. • Registro fotográfico de la preparación o convocatoria.
Semana 3	Oct. 14 – 18	Convocatoria y selección de participantes	Difusión del curso, inscripción de mentores y líderes. Preparación de materiales pedagógicos y logísticos.	Equipo supervisor de los mentores Psicóloga facilitadora – Andrea Castro	• Publicación o pieza de difusión del curso. • Registro de inscritos (mentores y líderes). • Listado final de participantes seleccionados. • Material pedagógico preparado (guía, presentaciones, recursos didácticos). • Inventario de materiales logísticos utilizados. • Registro fotográfico de la preparación o convocatoria.
Semana 4	Oct. 21 – 25	Curso Virtual – Cohorte 1 y 2	Curso virtual sincrónico desarrollado en dos jornadas (5 horas cada una). Contenidos:	Psicóloga facilitadora – Andrea Castro	• Lista de asistencia. • Registro fotográfico. • Encuesta de satisfacción.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

			autoconocimiento, gestión emocional, comunicación asertiva, empatía y primeros auxilios psicológicos.		• Relatoría de aprendizajes • Revisión de actividades participativas en Mentimeter y Padlet

Noviembre 2025 – Tercera y cuarta jornada formativa

Objetivo del mes: continuar el proceso formativo del programa de mentorías a través del desarrollo de los últimos dos cursos del ciclo *"Equilibrando Esferas"*, centrados en el autoconocimiento, la gestión emocional, la promoción del bienestar integral y Primeros Auxilios Psicológicos y realizando cierres respectivos.

Semana	Fechas	Actividad	Descripción	Responsables	Evidencia
Semana 1	Nov. 4 – 8	Curso Virtual– Cohorte 3	Curso virtual sincrónico desarrollado en dos jornadas (5 horas cada una). Contenidos: autoconocimiento, gestión emocional, comunicación asertiva, empatía y primeros auxilios psicológicos.	Psicóloga facilitadora – Andrea Castro	• Lista de asistencia. • Registro fotográfico. • Encuesta de satisfacción. • Relatoría de aprendizajes. • Revisión de actividades participativas en Mentimeter y Padlet
Semana 2	Nov. 11 – 15	Curso Presencial – Cohorte 4	Jornada completa de 10 horas en un día, modalidad presencial. Desarrollo integral de los contenidos: Contenidos:	Psicóloga facilitadora – Andrea Castro	• Lista de asistencia. • Registro fotográfico. • Encuesta de satisfacción. • Relatoría de aprendizajes.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

			autoconocimiento, gestión emocional, comunicación asertiva, empatía y primeros auxilios psicológicos y entrega de Kit de salud mental.		• Revisión de actividades participativas en Mentimeter y Padlet
Semana 3	Nov. 18 – 22	Consolidación parcial de resultados	Sistematización de registros de asistencia, percepción de impacto y aprendizajes destacados.	Psicóloga facilitadora – Andrea Castro	• Sistematización de los registros de asistencia. • Recopilación de percepciones sobre el impacto del curso. • Identificación de aprendizajes destacados reportados por los participantes. • Elaboración del informe parcial por parte de la psicóloga facilitadora – Andrea Castro
Semana 4	Nov. 25 – 29	Evaluación del proceso formativo	Aplicación de instrumento de percepción de los participantes sobre la calidad, pertinencia y aplicabilidad del curso.	Psicóloga facilitadora – Andrea Castro	• Aplicación de un instrumento de percepción a los participantes para evaluar la calidad, pertinencia y aplicabilidad del curso. • Análisis de resultados

VIGILADA MINEDUCACIÓN

					obtenidos en la evaluación. • Elaboración del informe consolidado de evaluación del proceso formativo.

Diciembre 2025 – Cierre y evaluación del proceso

Objetivo del mes: Consolidar los resultados del proceso formativo, evaluar la percepción de los participantes y entregar productos institucionales finales.

Semana	Fecha	Actividad	Descripción	Responsables	Evidencia
Semana 1	Semana del 2 al 6 de diciembre	Cierre institucional del programa de mentarías	Sistematización de resultados, elaboración del documento técnico del curso y generación de certificados en articulación con Extensión Académica.	Psicóloga facilitadora – Andrea Castro y Extensión Académica.	Informe final entregado y archivo documental completo del proceso.
Semana 2	Semana del 9 al 12 de diciembre	Retroalimentación interna	Socialización de resultados del proceso formativo con los acompañantes de mentoría y proyección de acciones	Psicóloga facilitadora – Andrea Castro	Acta de evidencia final.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

			de continuidad para 2026.		

7. IMPLEMENTACIÓN Y SEGUIMIENTO

Durante el periodo de octubre a diciembre se desarrollarán cuatro jornadas formativas, cada una dirigida a un grupo diferente de estudiantes mentores.
El proceso contempla las siguientes fases:

Alistamiento del curso: diseño pedagógico, organización de materiales, adecuación tecnológica y convocatoria de participantes

- Inscripción: https://forms.office.com/r/7S7UZVTh9H

Desarrollo del proceso formativo: ejecución de las sesiones de 5 horas cada una en la plataforma Teams, seguimiento a la participación y acompañamiento metodológico.
Evaluación y cierre: aplicación de encuesta de percepción, sistematización de resultados por medio de formularios de Google y expedición de certificados de participación.

8 . EVALUACIÓN DEL PROCESO FORMATIVO

Se aplicará un instrumento de evaluación de percepción al cierre de cada jornada para identificar niveles de satisfacción, aprendizajes alcanzados y sugerencias de mejora.

Indicadores esperados:

- 90% de satisfacción general con el proceso formativo.
- 75% de los participantes manifiestan mejoras en sus habilidades comunicativas y de gestión emocional.
- 100% de los participantes reciben certificación por asistencia y participación total al curso.

Los resultados consolidados se incluirán en el informe final del convenio, con análisis comparativo de percepción y aprendizajes, a fin de retroalimentar los próximos ciclos formativo

VIGILADA MINEDUCACIÓN

9. CERTIFICACIÓN

Los certificados de participación serán emitidos en articulación con Extensión Académica, una vez verificada la asistencia y participación activa de los estudiantes en las dos sesiones formativas.

10. Documento técnico de soporte

El presente texto cumple la función de documento técnico de soporte del proceso formativo, al integrar:

- La descripción general del curso y su fundamentación pedagógica.
- El cronograma de ejecución.
- Las estrategias metodológicas y evaluativas.
- Las proyecciones de seguimiento y certificación.

Una vez finalizadas las jornadas, se anexará:

- Listas de asistencia.
- Informe consolidado de evaluación de percepción.
- Certificados emitidos.

11. CONCLUSIÓN

El curso *Equilibrando Esferas* se consolida como un espacio integral de crecimiento personal y desarrollo de competencias para los estudiantes mentores, fortaleciendo la comunicación, la gestión emocional y el liderazgo consciente dentro de la comunidad universitaria.

Resumen general

Actividad	Estado actual	Observación
Alistamiento del curso	Resuelto	Documento descriptivo y contenidos listos.
Implementación de los cursos	Resuelto	Procesos logísticos consolidación con formación continua.
Cronograma	Listo	Ya elaborado y coherente con las fechas tentativas.
Informe de evaluación de percepción	Pendiente	Se elabora tras la ejecución.
Certificados de participación	Pendiente	Se generan al cierre con Extensión Académica.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Documento técnico de soporte	Resuelto	Documento integrador a la fecha cumple el requisito.

12. PLAN DE ESTUDIOS DEL CURSO “EQUILIBRANDO ESFERAS” (COHORTE I, II, III Y IV)

12.1. Identificación General del Curso

Aspecto	Detalle
Nombre del Evento	Curso "Equilibrando Esferas" Cohorte I, II, III y IV
Tipo de Evento	Curso
Facultad Responsable	Bienestar Universitario
Modalidad y Plataforma	Virtual en Teams) y presencial
Duración	10 horas
Fechas	21 de octubre al 13 de noviembre (distribuido por cohortes)
Público Objetivo	Estudiantes mentores y líderes en formación de la comunidad universitaria del Tecnológico de Antioquia.

12.2 Intención e Identificación de Contenidos, Temas y Problemas

El curso busca fortalecer el bienestar integral y las habilidades socioemocionales de los estudiantes mentores para que puedan contribuir a una cultura del cuidado en el campus. La premisa central es que el bienestar personal impacta directamente en las relaciones y el entorno académico.

Módulo (Esfera)	Dimensión	Contenido y Temas	Problemas/Necesidades que Aborda	Actividades Pedagógicas	Intensidad horaria
Módulo 1: Esfera del Auto-conocimiento	Intrapersonal	Exploración de emociones, valores y patrones de pensamiento. Autoconocimiento y auto-percepción.	Dificultad para alinear las metas personales con las capacidades reales, asociadas a una alta autoexigencia y a una limitada conciencia sobre la influencia de las creencias internas en el comportamiento	Reflexión vivencial, construcción colectiva del conocimiento. Actividades para reconocer auto esquemas y creencias internas.	2 Horas
Módulo 2: Esfera de la Gestión Emocional	Emocional	Regulación emocional, respuesta a situaciones	Niveles altos de estrés; Dificultad para identificar y habitar las emociones,	Aplicación de técnicas prácticas para reducir	2 Horas

VIGILADA MINEDUCACIÓN

		estresantes. Técnicas de respiración, relajación y mindfulness.	afrontar situaciones difíciles de manera sana.	el impacto del estrés. Desarrollo de la estabilidad emocional.	
Módulo 3: Esfera del Entorno Social	Interpersonal y Social	Habilidades sociales, comunicación efectiva, empatía y resolución de problemas en relaciones.	Dificultad para expresar ideas y emociones; Conflictos interpersonales; Debilidad en las redes de apoyo.	Dinámicas de grupo; Ejercicios para fortalecer la colaboración y la asertividad.	2 Horas
Módulo 4: Esfera del Cuidado y Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)	Acompañamiento y Apoyo	Fundamentos del PAP, reconocimiento de señales de alerta, contención y orientación a ayuda profesional.	Desconocimiento de cómo brindar apoyo básico en crisis y rutas; Riesgos asociados al acompañamiento no profesional.	Aprendizaje de la escucha activa y empática; Refuerzo del rol como agentes de bienestar y cultura de cuidado.	2 Horas
Módulo 5: Esfera del Equilibrio y Bienestar Integral	Física y Auto-cuidado	Equilibrio entre responsabilidades y descanso. Hábitos saludables, gestión del tiempo y bienestar físico.	Desgaste físico y mental; Falta de límites saludables; Priorización insuficiente del auto-cuidado.	Diseño de un plan personal de bienestar. Reflexión sobre el impacto de rutinas saludables en la productividad y salud mental.	2 Horas

VIGILADA MINEDUCACIÓN

12.3 Distribución del Tiempo y Secuencias

El curso *"Equilibrando Esferas"* se implementará en cuatro cohortes independientes, cada una dirigida a grupos distintos de participantes. Todas las jornadas replican el mismo contenido, estructura metodológica y objetivos formativos, adaptando únicamente los medios (virtual o presencial) según la modalidad de ejecución.

Cohorte	Modalidad	Fechas	Horario	Distribución del Tiempo (por Cohorte)	Descripción / Actividad
Cohorte I	Virtual	21 al 22 de octubre 2025	5:00 pm a 10:00 pm	Sesión 1 (5 horas) y Sesión 2 (5 horas)	Primera réplica del curso *"Equilibrando Esferas"*, desarrollada en dos sesiones virtuales de 5 horas cada una (10 horas totales). Se abordan de forma teórico–práctica las temáticas de autoconocimiento, gestión emocional, comunicación asertiva, empatía y primeros auxilios psicológicos. Incluye dinámicas participativas, ejercicios reflexivos y recursos de gamificación (Mentimeter, Kahoot, Padlet).
Cohorte II	Virtual	23 al 24 de octubre 2025	5:00 pm a 10:00 pm	Sesión 1 (5 horas) y Sesión 2 (5 horas)	Segunda réplica del curso, dirigida a un nuevo grupo de mentores y líderes universitarios. Mantiene el mismo enfoque teórico–práctico y las mismas herramientas digitales que promueven el aprendizaje experiencial y colaborativo. Se enfatiza la aplicación de estrategias de bienestar emocional en contextos académicos y sociales.
Cohorte III	Virtual	4 al 6 de noviembre 2025	5:00 pm a 10:00 pm	Sesión 1 (5 horas) y Sesión 2 (5 horas)	Tercera réplica del curso, orientada al fortalecimiento de habilidades socioemocionales y de acompañamiento entre pares. Los participantes desarrollan competencias de autogestión emocional, liderazgo empático y comunicación efectiva mediante espacios de reflexión y simulación guiada.
Cohorte IV	Presencial	11 y 13 de noviembre 2025	8:00 am a 2:00pm	Sesión 1 (5 horas) y	Cuarta réplica del curso, en modalidad presencial e intensiva (10 horas continuas). La jornada se desarrolla mediante metodologías

VIGILADA MINEDUCACIÓN

				sesión 2 (5 horas)	activas, ejercicios grupales y simulaciones prácticas. Durante esta sesión se entregará a cada participante un Kit de Salud Mental físico, compuesto por cuadernillos, guías e insumos de simulación en una caja de madera, diseñado como recurso pedagógico para fortalecer el autocuidado, la autorregulación emocional y el bienestar integral.

12.3. Logros, Competencias y Evaluación

12.3.1 Logros y Competencias (Aspiración de Competencias)

Al finalizar el curso, los educandos deben alcanzar y adquirir:

Competencia del Curso	Conducta Observable Específica (Lo que el mentor hará)	Sustenta la Evaluación (Criterios del Plan de Estudios)
Auto esquemas (Reconocimiento de sí mismos, alineación de metas, y fortalecimiento de la confianza).	Identifica y describe sus valores, fortalezas y creencias limitantes, explicando cómo influyen en sus objetivos. Alinea al menos una meta académica o personal con su percepción de competencias reales.	Módulo 1 (Autoconocimiento) - Demuestra el reconocimiento de sus habilidades y capacidades personales.
Gestión Emocional (Habilidades para vivir emociones de manera sana, afrontar situaciones difíciles y reducir el estrés).	Aplica de forma autónoma una técnica de respiración o *mindfulness* aprendida para reducir el estrés en un escenario simulado o real. Expresa una emoción intensa identificando su origen y su necesidad subyacente, sin reaccionar impulsivamente.	Módulo 2 (Gestión Emocional) - Demuestra la aplicación de técnicas prácticas y la capacidad de autorregulación.
Habilidades Sociales (Capacidad para expresar ideas y emociones de manera clara y respetuosa, y construir redes de apoyo).	Utiliza el lenguaje asertivo para expresar un desacuerdo o una necesidad de manera clara y respetuosa en una dinámica de rol. Demuestra la escucha activa y la empatía al interactuar con un compañero en una simulación social.	Módulo 3 (Entorno Social) - Demuestra habilidades de comunicación asertiva y empatía.
Hábitos Saludables (Reconocimiento del equilibrio y diseño de	Diseña y presenta un Plan Personal de Bienestar (PPB) que articula actividades de descanso,	Módulo 5 (Equilibrio) - Elaboración del Plan

VIGILADA MINEDUCACIÓN

prácticas que contribuyan al bienestar integral).	ocio y responsabilidad, reconociendo su impacto en la salud mental[8]. Establece límites claros entre sus responsabilidades académicas y su tiempo personal/de descanso.	Personal de Bienestar (PPB).
Resolución de problemas y toma de decisiones (Mayor autonomía y adaptabilidad para analizar problemas y tomar decisiones constructivas).	Analiza un problema interpersonal o personal utilizando el conocimiento emocional adquirido, proponiendo al menos dos soluciones constructivas y justificando la decisión elegida. Identifica correctamente cuándo una situación de malestar requiere ser escalada a los canales de ayuda profesional de la institución	Módulo 4 e integración de todas las esferas - El PPB y las discusiones grupales demuestran la capacidad de análisis y decisión.

12.3.2 Criterios y Procedimientos de Evaluación

El curso se centra en el crecimiento personal y la aplicación práctica. La evaluación debe ser formativa, experiencial y reflexiva.

- Criterio: Participación activa, reflexiva y compromiso con la promoción de una cultura del cuidado.
- Procedimiento: Evaluación continúa basada en la participación en las dinámicas de grupo, los ejercicios vivenciales y la elaboración del Plan Personal de Bienestar (Módulo 5), que demuestra la aplicación de los conocimientos adquiridos.

12.4. Diseño General de Planes Especiales de Apoyo

Dado que el curso aborda la salud mental y el bienestar, el diseño de apoyo se centra en la seguridad y el seguimiento psicológico:

- Contención Ética: El docente responsable debe contar con experiencia y habilidades de empatía y contención, garantizando un ambiente de confidencialidad y seguridad psicológica.
- Orientación Profesional: El Módulo 4 instruye a los participantes en la orientación hacia los canales de ayuda profesional disponibles al interior y exterior de la institución, asegurando que las situaciones de malestar que superen el rol del mentor sean derivadas adecuadamente.
- Adaptación Curricular: El docente debe ser capaz de adaptar los contenidos a las características y necesidades de los participantes.

12.5. Metodología Aplicable

La metodología es teórico-práctica y vivencial, lo cual facilita la resignificación de prácticas cotidianas.

- Enfoque: Formación teórico-práctica, reflexión vivencial y construcción colectiva del conocimiento.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

- Uso de Medios y Material Didáctico:
  - Plataformas: Teams (para sesiones sincrónicas y actividades).
  - Recursos Digitales: Incorporación de elementos de gamificación para promover la motivación y el dinamismo en la virtualidad como Mentimeter Padlet y YouTube.
  - Materiales Presenciales: Durante la cohorte presencial, se entregará un Kit de Salud Mental con recursos de autorregulación, bienestar y autocuidado, que servirá como apoyo práctico para los contenidos del curso.
  - Herramientas: Uso de estrategias, herramientas y técnicas prácticas (respiración, relajación, mindfulness).

12.6. Indicadores de Desempeño y Metas de Calidad

Indicador de Desempeño y Metas de Calidad	Evaluación	Impacto Esperado
Autoconocimiento y Gestión Emocional	Número de participantes que logran identificar y aplicar al menos dos técnicas de regulación emocional.	Reducir los niveles de estrés y favorecer la toma de decisiones conscientes.
Impacto Relacional y Social	Porcentaje de mentores que reportan una mejora en su comunicación asertiva y empatía.	Fortalecer la empatía, la comunicación asertiva y la colaboración, contribuyendo a un ambiente universitario más respetuoso y solidario.
Cultura del Cuidado	Número de mentores que adquieren herramientas de auto-cuidado y acompañamiento emocional.	Fortalecer el rol de los mentores como agentes de bienestar, apoyando la misión institucional de crear una cultura del cuidado.
Crecimiento y Liderazgo	Porcentaje de participantes que diseñan y se comprometen con un plan personal de bienestar.	Fomentar la disposición al crecimiento personal y el desarrollo de hábitos saludables y una actitud proactiva.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

13. ALISTAMIENTO CURSO “EQUILIBRANDO ESFERAS” COHORTE I Y COHORTE II

GENERALIDADES DEL EVENTO								
Tipo de evento:	Curso	x	Diplomado		Seminario		¿Otro?	
	¿Cuál?							

<table>
<tr><td>Nombre del evento:</td><td colspan="6">Curso “Equilibrando Esferas” Cohorte I y Cohorte II</td></tr>
<tr><td>Facultad o dependencia responsable:</td><td colspan="6">Bienestar Universitario</td></tr>
<tr><td>Perfil del docente responsable:</td><td colspan="6">El docente responsable del curso “Equilibrando Esferas”, orientado a la autogestión del bienestar integral, debe contar con formación en psicología, educación o ciencias de la salud, y experiencia en procesos de formación y acompañamiento grupal en temas relacionados con el bienestar emocional, la comunicación asertiva y la gestión socioemocional.

Este perfil requiere sólidas habilidades pedagógicas y comunicativas, así como empatía y capacidad de contención, que permitan generar un ambiente de confianza y reflexión. Además, debe poseer conocimientos actualizados en estrategias de autorregulación emocional, auto cuidado y desarrollo personal, articulados con las dimensiones del curso.

El docente debe ser capaz de adaptar los contenidos a las características de los participantes, ofrecer herramientas prácticas y vivenciales, y mantener un compromiso ético, de confidencialidad y respeto que garantice el bienestar y la seguridad psicológica de los asistentes.

Finalmente, este perfil se alinea con el propósito institucional de fortalecer las competencias personales y socioemocionales de la comunidad universitaria, contribuyendo a la consolidación de una cultura del cuidado, la formación de mentores y la promoción de entornos saludables dentro del Campus Virtual.</td></tr>
<tr><td>Duración (en horas):</td><td>10</td><td colspan="2">Días semana:</td><td>Martes, miércoles y jueves, viernes</td><td>Horarios:</td><td>5:00 pm a 10:00 pm</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Modalidad:</td><td>Presencial:</td><td></td><td>Lugar:</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Virtual:</td><td>x</td><td>Plataforma:</td><td colspan="3">Teams</td></tr>
<tr><td>Mixta:</td><td></td><td>Distribución:</td><td colspan="3">Cohorte I: 21 al 22 de octubre
Cohorte 2: 23 al 24 de octubre</td></tr>
<tr><td>Fechas:</td><td>Inicio:</td><td colspan="2">21 de octubre 2025</td><td>Terminación:</td><td colspan="2">24 de octubre 2025</td></tr>
<tr><td>Cupo:</td><td>Mínimo:</td><td colspan="2">10</td><td>Máximo:</td><td colspan="2">100</td></tr>
<tr><td>Perfil de los participantes:</td><td colspan="6">El curso está dirigido a estudiantes mentores y líderes en formación que participan en programas de acompañamiento entre pares y espacios de bienestar universitario. Los participantes deben demostrar interés en fortalecer sus habilidades personales y socioemocionales, así como en adquirir herramientas para apoyar el bienestar propio y el de otros miembros de la comunidad educativa.

Se espera que quienes asistan al curso cuenten con una actitud abierta al aprendizaje reflexivo y experiencia, disposición para el trabajo colaborativo y compromiso con la promoción de una cultura del cuidado.
A lo largo del proceso, los participantes desarrollarán competencias en autoconocimiento, regulación emocional, comunicación asertiva, empatía y liderazgo positivo, que les permitirán desempeñarse como agentes de bienestar dentro de su entorno académico y social.</td></tr>
</table>

	Este perfil se enmarca en la apuesta institucional por fortalecer las capacidades humanas y relacionales de los mentores, integrando la formación teórica con la práctica vivencial para impactar positivamente la convivencia y el desarrollo integral en el campus.

CONTENIDO DEL EVENTO	
Introducción / Presentación	El curso “Equilibrando Esferas” está dirigido a estudiantes mentores y líderes en formación de la comunidad universitaria del Tecnológico de Antioquia, con el propósito de fortalecer su bienestar integral y sus habilidades socioemocionales. A través de un proceso formativo teórico–práctico, se busca proporcionar estrategias, herramientas y técnicas para el abordaje de la salud mental, partiendo del autoconocimiento y la comprensión del impacto que tiene el bienestar personal en las relaciones interpersonales y en el entorno académico. El curso incorpora elementos de gamificación que promueven la motivación, la participación y el dinamismo en la virtualidad, favoreciendo una experiencia de aprendizaje significativo e interactivo. Este proceso implica salir de la zona de confort, reconocer las propias emociones y adquirir recursos que permitan responder de manera saludable ante los desafíos cotidianos. La premisa central es que al estar bien consigo mismos, los participantes podrán contribuir al bienestar de los demás, fortaleciendo así una cultura del cuidado y de acompañamiento entre pares. A lo largo de los módulos, los participantes abordarán cuatro dimensiones esenciales del bienestar —intrapersonal, emocional, social y de autocuidado— que serán trabajadas desde la construcción colectiva del conocimiento, la reflexión vivencial y la aplicación práctica. Temas como el autoconocimiento, la gestión emocional, las habilidades sociales, los primeros auxilios psicológicos y el equilibrio entre descanso y productividad se desarrollarán mediante experiencias significativas que promuevan el crecimiento personal y el fortalecimiento de los vínculos dentro de la comunidad universitaria.
Alcance	Al culminar este proceso formativo, se espera que los participantes hayan adquirido herramientas prácticas para el autoconocimiento, la gestión emocional y la comunicación asertiva, fortaleciendo su bienestar personal y su capacidad para acompañar a otros desde una perspectiva empática y solidaria. Este curso busca generar una mayor consciencia individual y colectiva dentro de la comunidad universitaria del Tecnológico de Antioquia, promoviendo entornos saludables donde cada participante reconozca el impacto de sus emociones en el entorno, aplique estrategias de autocuidado y contribuya activamente al bienestar común. Impactos esperados • Fortalecer el autoconocimiento y la gestión emocional: Los participantes desarrollarán habilidades para identificar, comprender y regular sus emociones, reduciendo los niveles de estrés y favoreciendo la toma de decisiones conscientes en los contextos personal, académico y social. • Mejorar las relaciones interpersonales y el clima universitario: A partir del reconocimiento del propio bienestar y su influencia en los demás, los participantes fortalecerán la empatía, la comunicación asertiva y la

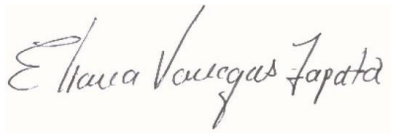
	colaboración, contribuyendo a un ambiente universitario más respetuoso y solidario. • Contribuir a la promoción de la salud mental y el bienestar institucional: El curso brindará herramientas de autocuidado y acompañamiento emocional que fortalezcan el rol de los mentores como agentes de bienestar, apoyando la misión institucional de crear una cultura del cuidado en el campus. • Fomentar la disposición al crecimiento personal y al liderazgo positivo: A través de experiencias reflexivas y vivenciales, los participantes asumirán compromisos personales con su propio bienestar, desarrollando hábitos saludables y una actitud proactiva frente a los desafíos emocionales y relacionales.
Objetivo general:	Contribuir a la promoción de entornos universitarios saludables mediante la formación de estudiantes mentores y líderes en competencias de bienestar integral, autoconocimiento y gestión socioemocional, fortaleciendo sus capacidades de afrontamiento, autocuidado, comunicación asertiva y liderazgo positivo, para favorecer la cultura del cuidado y la salud mental en la comunidad educativa.
Objetivos específicos:	• Desarrollar habilidades de autoconocimiento y gestión emocional que permitan a los participantes identificar, comprender y regular sus emociones, fortaleciendo su bienestar personal y sus relaciones interpersonales. • Promover la reflexión y el aprendizaje colectivo en torno a la salud mental y el bienestar, mediante experiencias formativas que faciliten la resignificación de prácticas cotidianas y el fortalecimiento del auto cuidado. • Potenciar competencias comunicativas y de liderazgo positivo que favorezcan la empatía, asertividad y creación de entornos universitarios saludables desde la labor de los mentores.
Aspiración de competencias:	Se espera que los participantes desarrollen una serie de aprendizajes fundamentales que puedan aplicar de manera reflexiva y efectiva en su vida cotidiana, fortaleciendo su capacidad para resolver problemas relacionados con su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales. Estos aprendizajes incluyen: • Auto esquemas: Los participantes aprenderán a reconocerse a sí mismos según sus aspiraciones y percepción de competencias, haciendo consiente cómo las creencias internas influyen en sus objetivos, motivación y conductas. Este conocimiento personal les permitirá alinear sus metas con sus capacidades reales, fortalecer la confianza en sus habilidades y desarrollar estrategias efectivas para superar limitaciones, facilitando así un crecimiento equilibrado y consciente. • Gestión emocional: A través de técnicas prácticas, los participantes desarrollarán habilidades para vivir sus emociones de manera sana, afrontar situaciones difíciles y reducir el impacto del estrés. Este aprendizaje es crucial para abordar de forma constructiva los problemas cotidianos y mejorar su bienestar emocional. • Habilidades sociales: Los participantes aprenderán a expresar sus ideas y emociones de manera clara y respetuosa, fortaleciendo sus relaciones interpersonales. Este aprendizaje les permitirá construir redes de apoyo y fomentar un ambiente de respeto y empatía, esenciales para la resolución de conflictos de forma colaborativa.

	• Hábitos saludables Aprenderán a reconocer la importancia de equilibrar sus responsabilidades con el descanso y las actividades de ocio, entendiendo cómo esta práctica influye en su salud mental y bienestar. Este aprendizaje les ayudará a establecer límites saludables y a priorizar actividades que contribuyan a su bienestar integral. • Resolución de problemas y toma de decisiones: Con una base de autoconocimiento y habilidades emocionales, los participantes estarán mejor equipados para analizar sus problemas y tomar decisiones que promuevan soluciones constructivas, tanto a nivel personal como en sus relaciones con los demás. Estos aprendizajes se trasladarán de manera reflexiva y práctica a su entorno, permitiéndoles abordar los desafíos emocionales y sociales con mayor autonomía y adaptabilidad. El impacto de estos conocimientos y habilidades no solo contribuirá a su crecimiento personal, sino que también fortalecerá el bienestar y el ambiente colaborativo en la comunidad universitaria, promoviendo una cultura de apoyo mutuo y salud mental.
Contenidos por módulos o descripción temática:	Módulo 1: Esfera del Autoconocimiento (Dimensión Intrapersonal) Este módulo se centrará en la exploración de la dimensión intrapersonal, promoviendo el autoconocimiento y la autopercepción. A través de actividades de reflexión, los participantes identificarán sus emociones, valores y patrones de pensamiento, facilitando un entendimiento profundo de sí mismos. Aprenderán a reconocer el impacto de su bienestar personal en su vida diaria y a construir una base sólida para la gestión de sus emociones. Módulo 2: Esfera de la Gestión Emocional (Dimensión Emocional) Enfocado en la dimensión emocional, este módulo les proporcionará estrategias y técnicas prácticas para regular sus emociones y responder a situaciones estresantes. Aprenderán sobre la importancia de identificar y expresar emociones de forma saludable, utilizando técnicas de respiración, relajación y mindfulness. Esto les permitirá desarrollar una estabilidad emocional que impacte positivamente en su entorno y sus relaciones. Módulo 3: Esfera del Entorno Social (Dimensión Interpersonal y Social) Este módulo abordará las habilidades sociales, la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de problemas en el contexto de las relaciones con los demás. A través de ejercicios de reflexión y dinámicas de grupo, los participantes fortalecerán sus habilidades de escucha activa, empatía y colaboración. También aprenderán a resolver conflictos de manera constructiva, promoviendo un ambiente de respeto y apoyo mutuo en sus relaciones. Módulo 4: Esfera del Cuidado y Primeros Auxilios Psicológicos (Dimensión de Acompañamiento y Apoyo entre Pares) Este módulo incorpora los fundamentos de los primeros auxilios psicológicos (PAP) como herramienta básica para brindar apoyo emocional en situaciones de crisis o malestar. Los participantes aprenderán a reconocer señales de alerta, aplicar una escucha activa y empática, contener emocionalmente a la persona afectada y orientar hacia los canales de ayuda profesional disponibles en la institución. Este

	espacio refuerza su rol como mentores, promoviendo una cultura de cuidado y acompañamiento responsable. Módulo 5: Esfera del Equilibrio y Bienestar Integral (Dimensión Física y de Autocuidado) El módulo final integrará todas las dimensiones trabajadas, promoviendo prácticas de autocuidado, equilibrio entre responsabilidades y descanso, y una adecuada gestión del tiempo. Se enfatizará cómo las rutinas saludables y el bienestar físico impactan en la salud mental y la productividad. Los participantes diseñarán un plan personal de bienestar que articule lo aprendido durante el curso y fomente la sostenibilidad de los hábitos adquiridos.

DETALLES LOGÍSTICOS:			
¿El organizador del evento requiere apoyo logístico del Sistema de Extensión en alguno de los siguientes aspectos?			
	Aspecto	Sí	No
1	Elaboración de piezas publicitarias	x	
2	Difusión	x	
3	Proceso de inscripción	x	
4	Transmisión		x
5	Certificación o constancia	x	
6	¿Otro? Sala de Teams y generación de información para TdeA Virtual.	x	

Elaborado por:	Nombre	Andrea Castro López	Cargo o perfil	Psicóloga
Revisado y aprobado por:	Nombre	Eliana Vanegas	Cargo o perfil	Directora Bienestar

Firma elaboración:	Firma revisión y aprobación:
	
Fecha: 8 de octubre del 2025	Fecha: 15 de octubre del 2025

Espacio diligenciado por Dirección de Extensión				
Costo por participante:		Gratuito para comunidad de TdeA	Cupo mínimo:	10
Elaborado por:	Nombre	Andrea Castro López	Cargo	Psicóloga de Bienestar Universitario
Aprobado por:	Nombre	Bertha Rosero Giraldo	Cargo	Director (a) de Extensión

14. REFERENCIA

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *Plan de Estudios.* Recuperado el 16 de octubre de 2025 de https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-79419.html

VIGILADA MINEDUCACIÓN