DOCUMENTO TÉCNICO DE SOPORTE DEL PROCESO DE FORMACIÓN "EQUILIBRANDO ESFERAS"

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

DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

COORDINACIÓN CAMPUS VITAL

VIGILADA MINEDUCACIÓN

MEDELLÍN

2025

Contenido

1. **INTRODUCCIÓN** 3
2. **ACTIVIDADES DESARROLLADAS** 3
2.1 Módulo 1: Esfera del Autoconocimiento (Dimensión Intrapersonal) 3
2.2 Módulo 2: Esfera de la Gestión Emocional (Dimensión Emocional) 4
2.3 Módulo 3: Esfera del Entorno Social (Dimensión Interpersonal y Social) 5
2.4 Módulo 4: Esfera del Cuidado y Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) 6
2.5 Módulo 5: Esfera del Equilibrio y Bienestar Integral (Dimensión Física y de Autocuidado) 7
3. **CONSOLIDADO DEL REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS JORNADAS DE FORMACIÓN** 7
3.1 Participantes 8
4. **MODELO DE LOS CERTIFICADOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES** 8
4.1 Modelo del Certificado de Participación 8
4.2 Encabezado e Identificación Institucional 8
4.3 Declaración Formal 8
4.4 Datos del Participante 9
4.5 Detalles del Evento Formativo 9
4.6 Firmas y Cargos Responsables 9
4.7 Sello de Acreditación Institucional 9
5. **REPORTE DE EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES MENTORES FORMADOS** 10
5.1 Medición de Conocimiento y Participación Interactiva 10
• Evidencia de Autoconocimiento: 10
5.2 Evaluación de Aplicación Práctica y Competencias 10
• Evidencia de Autoconocimiento: 11
• Habilidades de Gestión Emocional (Padlet): 11
• Habilidades Sociales y Resolución de Conflictos (Padlet/Teams): 11
• Compromiso de Autocuidado y Plan de Bienestar: 11
• Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos (Padlet): 11
5.3. Evaluación de Impactos y Logística 11
• Evidencias Logísticas: 11
• Percepción: 11
5.4 Interpretación general 12
6. **CONCLUSIÓN** 12

VIGILADA MINEDUCACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

El presente Documento Técnico de Soporte del Proceso de Formación “Equilibrando Esferas” recopila y organiza de manera detallada las acciones desarrolladas durante las cohortes I, II, III y V realizadas entre octubre y noviembre de 2025, en el marco del programa de Bienestar Universitario del Tecnológico de Antioquia. Su propósito es describir de forma estructurada las actividades formativas, los registros de asistencia, los certificados emitidos y los insumos que evidencian la implementación del proceso.

Este documento ofrece una descripción integral de los cinco módulos que conformaron el curso, cada uno orientado a fortalecer competencias intrapersonales, emocionales, sociales y de autocuidado en los estudiantes mentores participantes. Asimismo, incluye el consolidado del registro de asistencia, como evidencia del compromiso y permanencia de los estudiantes en la formación, y los elementos que sustentan la evaluación del proceso en términos de participación y certificación.

De esta manera, el documento constituye un soporte técnico que da cuenta del desarrollo, alcance y resultados del proceso formativo “Equilibrando Esferas”, aportando información clara, verificable y alineada con los requerimientos institucionales y ministeriales.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

2. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

El curso se ofrece en modalidad Virtual utilizando la plataforma Teams e incorpora elementos de gamificación para promover la motivación y el aprendizaje significativo.

2.1 Módulo 1: Esfera del Autoconocimiento (Dimensión Intrapersonal)

El módulo busca la exploración de la dimensión intrapersonal, el autoconocimiento, la autopercepción y el reconocimiento de emociones, valores y patrones de pensamiento.

Tabla. 4

Proceso	Técnica	Descripción de la Actividad	Herramientas Utilizadas
Sensibilización	Encuadre de acuerdos	Establecimiento de acuerdos de convivencia y respeto grupal.	Presentación inicial, pizarra digital (Teams).
Contextualización	Formulario “¿Cuánto te	Actividad reflexiva donde los participantes responden un breve	Mentimeter

	conoces?”	formulario virtual con preguntas de autopercepción. Se analizan los resultados para reflexionar sobre la importancia del autoconocimiento.	
Desarrollo	Exposición teórico–vivencial	Presentación participativa sobre conceptos clave como autoconocimiento, autoesquemas, emociones, sentimientos, valores y patrones de pensamiento.	Presentación visual PowerPoint
Desarrollo	Análisis de pinturas “Las emociones en el arte”	En grupos (usando la división en Teams), se analizan tres pinturas para identificar si representan una emoción, valor o patrón de pensamiento, y se argumenta la elección.	División en Teams.
Cierre	Acción evaluativa y reflexión final	Los participantes comparten aprendizajes del módulo mediante un ejercicio de cierre oral o utilizando una pizarra compartida respondiendo a la pregunta: “¿Qué descubrí sobre mí durante este encuentro?”.	Pizarra compartida Padlet

Nota. Programa diseñado para el modulo 1- Esfera del Autoconocimiento (Dimensión Intrapersonal) del curso de equilibrando esferas

VIGILADA MINEDUCACIÓN

2.2 Módulo 2: Esfera de la Gestión Emocional (Dimensión Emocional)

Este módulo se enfoca en proporcionar estrategias prácticas para la regulación emocional, utilizando técnicas de respiración, relajación y mindfulness.

Tabla. 5

Proceso	Técnica	Descripción de la Actividad	Herramientas Utilizadas
Sensibilización	Dinámica “Pulso Emocional del	Sondeo inicial de emociones donde los participantes responden "¿Cómo te sientes	Mentimeter.[1]

1

	Día”	hoy?". Se incluyen preguntas situacionales tipo *quiz*.	
Contextualización	Storytelling “La misión del equilibrio emocional”	Presentación narrativa para que los participantes asuman el rol de "Guardianes del Equilibrio Emocional" y se introduzcan los retos de la sesión.	Presentación en PowerPoint
Desarrollo (Reto 1)	Mentimeter interactivo “Detecta tu emoción”	Los participantes responden a situaciones cotidianas, eligiendo la emoción principal y su función. Las respuestas se discuten para promover estrategias de regulación.	Mentimeter
Desarrollo (Reto 2)	Casos guiados “Del impulso a la elección”	Se proyectan casos de la vida universitaria para discusión en plenaria mediante el *chat* de Teams, reforzando estrategias de autorregulación (pausa consciente, respiración, reinterpretación cognitiva).	Teams, chat activo.
Desarrollo (Reto 3)	Creación colaborativa “Mi kit digital de regulación emocional”	Los participantes crean una publicación en Padlet con una estrategia emocional, una frase motivadora y un recurso simbólico (música, color o imagen). Se comentan ejemplos en vivo.	Padlet.
Cierre	Reflexión final “Compromiso del Guardián del Equilibrio”	Los participantes responden en Mentimeter: “¿Qué emoción quiero aprender a regular mejor?” y “¿Qué me llevo del encuentro?”.	Mentimeter.

Nota. Programa diseñado para el modulo 2- Esfera de la Gestión Emocional (Dimensión Emocional) del curso de equilibrando esferas

2.3 Módulo 3: Esfera del Entorno Social (Dimensión Interpersonal y Social)

El módulo se centra en las habilidades sociales, la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de problemas.

Tabla 6

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Proceso	Técnica	Descripción de la Actividad	Herramientas Utilizadas
Sensibilización	Dinámica inicial “Lo que digo y lo que entiendes”	Actividad rompehielos donde los participantes completan frases en Mentimeter para reconocer percepciones iniciales sobre la comunicación.	Mentimeter.
Desarrollo	Exposición teórica y análisis práctico	Se revisa el marco teórico (comunicación asertiva, estilos comunicativos, escucha activa, empatía). Luego, se realiza la actividad práctica “¿Qué harías tú?” en subgrupos virtuales para construir respuestas asertivas.	Padlet o Jamboard.
Cierre	Evaluación interactiva y reflexión	Juego de repaso con Mentimeter.	Mentimeter.

Nota. Programa diseñado para el modulo 3- Esfera del Entorno Social (Dimensión Interpersonal y Social) del curso de equilibrando esferas

2.4 Módulo 4: Esfera del Cuidado y Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Este módulo refuerza el rol de los mentores como agentes de bienestar, brindando los fundamentos de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para el acompañamiento emocional y la orientación hacia canales de ayuda profesional.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Proceso	Técnica	Descripción de la Actividad	Herramientas Utilizadas
Sensibilización	Proyección de video + Pregunta detonadora	Proyección de un video y pregunta inicial en Mentimeter para construir colectivamente la definición de "cuidado".	Mentimeter.
Desarrollo	Trabajo en salas – Casos prácticos	Trabajo en grupos (salas de Teams). Cada grupo recibe un caso en Padlet para identificar señales de riesgo, factores de protección y acciones a seguir desde el rol de par.	Padlet, Teams.
Cierre	Reflexión y compromiso	Registro de compromisos sobre el cuidado y el acompañamiento entre pares, utilizando Mentimeter o forms.	Mentimeter o forms.

Nota. Programa diseñado para el modulo 4- Esfera del Cuidado y Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) del curso de equilibrando esferas

2.5 Módulo 5: Esfera del Equilibrio y Bienestar Integral (Dimensión Física y de Autocuidado)

El módulo promueve el autocuidado y el equilibrio entre responsabilidades y descanso. Los participantes diseñarán un plan personal de bienestar.

Proceso	**Técnica**	**Descripción de la Actividad**	**Herramientas Utilizadas**
Sensibilización	Dinámica de diagnóstico emocional "¿Cómo me siento hoy?"	Uso de **Mentimeter** para expresar el estado emocional inicial del grupo y generar una nube de palabras.	**Mentimeter**.
Contextualización	Desarrollo 1: Video y diálogo guiado	Proyección de un video y reflexión guiada con preguntas detonantes. Las respuestas colectivas son registradas.	**Padlet** para respuestas colectivas.
Desarrollo	Desarrollo 2: Práctica vivencial: "Caja de herramientas emocionales"	Los participantes eligen y practican una técnica (respiración, relajación) y comparten su experiencia en el chat.	Chat de **Teams**.

Nota. Programa diseñado para el modulo 5- Esfera del Equilibrio y Bienestar Integral (Dimensión Física y de Autocuidado) del curso de equilibrando esferas

3. CONSOLIDADO DEL REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS JORNADAS DE FORMACIÓN

Se cuenta con un registro 172 personas que participaron en el curso Equilibrando Esferas, de las cuales 142 culminaron el proceso formativo y fueron certificadas exitosamente. Dentro de este grupo, participaron 85 mentores, de los cuales los 85 cumplieron satisfactoriamente con los criterios de certificación, que incluían una asistencia mínima del 80% y la participación activa en las actividades del curso. Estos mentores fueron integrados al consolidado general de los 142 estudiantes certificados.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

En cuanto a la distribución por cohortes, en la Cohorte 1 participaron un promedio de 75 estudiantes, de los cuales 69 obtuvieron certificación; en la Cohorte 2 participaron un promedio de 20 estudiantes y 18 fueron certificados; en la Cohorte 3 participaron un promedio de 23 estudiantes y 22 lograron la certificación; y en la Cohorte 5 participaron un promedio de 35 estudiantes, de los cuales 33 cumplieron con los criterios establecidos. Esta información permite evidenciar la continuidad, el compromiso y el cumplimiento general de los participantes a lo largo del proceso formativo.

3.1 Participantes

El curso contó con la participación de estudiantes mentores y líderes en formación vinculados a programas de acompañamiento entre pares y bienestar universitario. Además de estudiantes de territorio interesados en el tema. Estos asistentes se caracterizan por su interés en fortalecer habilidades personales y socioemocionales, su disposición al aprendizaje reflexivo y al trabajo colaborativo, y su compromiso con la promoción de una cultura del cuidado.

4. MODELO DE LOS CERTIFICADOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES

4.1 Modelo del Certificado de Participación

El modelo de certificado entregado a los participantes del curso *“Equilibrando Esferas”* se elaboró a partir de la evidencia gráfica institucional proporcionada. A continuación, se describe de manera detallada su estructura y elementos formales:

4.2 Encabezado e Identificación Institucional

El certificado inicia con la identificación de la entidad emisora, el Tecnológico de Antioquia – Institución Universitaria (TdeA), cuyo logotipo se ubica en la parte superior central del documento. El diseño incorpora líneas curvas y degradadas en tono verde y azul/celeste, presente tanto en la parte superior como en la inferior, en coherencia con la imagen institucional.

4.3 Declaración Formal

El cuerpo del documento se introduce con la frase institucional “Hace constar que:”, que antecede la información del participante.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

4.4 Datos del Participante

Se registran los datos personales del estudiante mentor o líder que participó en el proceso formativo, incluyendo:

- **Nombre completo** (ej.: *WILLIAM GONZÁLEZ MONTOYA*)
- **Número de documento de identidad** (ej.: *94460754*)

4.5 Detalles del Evento Formativo

El certificado señala la finalidad del documento mediante la frase “Participó en el:” seguida del nombre oficial del proceso: Curso “Equilibrando Esferas”.
También se detallan los aspectos académicos del evento, indicando que fue realizado en Medellín entre el 21 y el 24 de octubre de 2025, con una intensidad total de 10 horas.

4.6 Firmas y Cargos Responsables

En la sección inferior se incorporan dos firmas institucionales, acompañadas de sus respectivos nombres y cargos:

- **Bertha Cecilia Rosero Melo** – Directora de Extensión
- **Eliana Vanegas** – Directora de Bienestar Universitario

4.7 Sello de Acreditación Institucional

En la esquina inferior derecha se incluye el sello que certifica la Acreditación Institucional del Tecnológico de Antioquia, con la información correspondiente: “Resolución 11867 del 17 de julio de 2020. Vigencia 8 años”.

Figura 1

VIGILADA MINEDUCACIÓN



Nota. Imagen de referencia del modelo de certificación del curso equilibrando esferas

5. REPORTE DE EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES MENTORES FORMADOS

El reporte de evaluación se basaría en la recolección y análisis de las evidencias generadas por las actividades interactivas y prácticas implementadas:

5.1 Medición de Conocimiento y Participación Interactiva

Se reportaría el desempeño y la participación activa de los estudiantes en las herramientas de gamificación y sondeo:

- **Evidencia de Autoconocimiento:**

  Evaluación de las respuestas generadas en la nube [2]de palabras de las dinámicas **"Pulso Emocional del Día"** y **"¿Cómo me siento hoy?"**. Esto indicaría el nivel de conciencia y reflexión sobre el estado emocional propio y grupal. Desempeño cuantitativo en los juegos interactivos **"Detecta tu emoción"** (Módulo 2) y en el **juego de repaso** (Módulo 3). Esto mediría la retención conceptual y la aplicación de estrategias emocionales

5.2 Evaluación de Aplicación Práctica y Competencias

Esta sección evalúa la capacidad de los mentores para aplicar las competencias de autoconocimiento, gestión emocional, asertividad y acompañamiento ético (PAP).

2

VIGILADA MINEDUCACIÓN

• **Evidencia de Autoconocimiento:**

Análisis de las reflexiones compartidas en el cierre del Módulo 1 (¿Qué descubrí sobre mí?) y en el formulario de autopercepción (Mentimeter o Forms). Esto evidencia el reconocimiento de autoesquemas y patrones de pensamiento.

• **Habilidades de Gestión Emocional (Padlet):**

Análisis cualitativo de las publicaciones creadas en el "Mi kit digital de regulación emocional" (Módulo 2), demostrando la apropiación de técnicas de autorregulación.

• **Habilidades Sociales y Resolución de Conflictos (Padlet/Teams):**

Evaluación de las respuestas construidas por los subgrupos en la actividad "¿Qué harías tú?" (Módulo 3), verificando la aplicación de la comunicación asertiva.

• **Compromiso de Autocuidado y Plan de Bienestar:**

Verificación de que los participantes hayan diseñado un Plan Personal de Bienestar (Módulo 5) y demostrado el compromiso de aplicar estrategias de gestión emocional, fortaleciendo sus hábitos saludables.

• **Aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos (Padlet):**

Evaluación de las respuestas de los grupos en el análisis de casos (Módulo 4), determinando la capacidad para identificar señales de riesgo y orientar a canales de ayuda institucional.

VIGILADA MINEDUCACIÓN

5.3. Evaluación de Impactos y Logística

El reporte también incluiría la documentación logística y la percepción del curso:

• **Evidencias Logísticas:**

Registro de asistencia en la plataforma (Teams) y **capturas del uso de herramientas interactivas** (**Mentimeter, Padlet**).

• **Percepción:**

Resultados de la **encuesta de satisfacción** o evaluación de percepciones. El objetivo es demostrar que el curso contribuyó a **mejorar las relaciones interpersonales y el clima universitario** y que fortaleció el rol de los mentores como agentes de bienestar.

El reporte busca confirmar que los mentores fortalecieron sus capacidades de afrontamiento, autocuidado, comunicación asertiva y liderazgo positivo, favoreciendo la cultura del cuidado en la comunidad educativa

5.4 Interpretación general

Los resultados evidencian un alto nivel de satisfacción con el curso, así como una apropiación significativa de las competencias trabajadas. La muestra evaluada es representativa y permite identificar tendencias claras sobre las fortalezas del proceso, especialmente en metodología, contenidos, pertinencia y aplicabilidad.

6. CONCLUSIÓN

El proceso formativo desarrollado logró consolidarse como una experiencia significativa y de amplio alcance para la comunidad estudiantil. La participación activa de mentores, beneficiarios del fondo alimentario y estudiantes de territorios permitió enriquecer las dinámicas de aprendizaje, fortalecer las competencias socioemocionales y promover espacios de reflexión y autocuidado. El cumplimiento de los criterios de certificación por parte de más del 80% de los participantes evidencia el compromiso, la constancia y la apropiación de los contenidos del programa. Este resultado no solo refleja el éxito operativo del proceso, sino también su impacto positivo en el desarrollo integral de los estudiantes, quienes ahora cuentan con herramientas para acompañar, orientar y contribuir al bienestar de sus pares. En conjunto, la formación cumplió con los objetivos propuestos y reafirma la importancia de seguir promoviendo estrategias educativas que fomenten el liderazgo, la empatía y el cuidado mutuo dentro de la institución.

VIGILADA MINEDUCACIÓN