

FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DE DOCENTES  
Y ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. TULIO OSPINA DEL DISTRITO DE  
MEDELLÍN

ANGÉLICA MARÍA VALLEJO SANTAMARÍA

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA PASCUAL BRAVO  
FACULTAD DE PRODUCCIÓN Y DISEÑO  
ESPECIALIZACIÓN EN GESTIÓN DE PROYECTOS  
MEDELLÍN  
2023



SC 7134-1



SA-CER901605



Resolución 012512 del MEN. 29 de junio de 2022 - 6 años.  
Calle 73 No. 73A - 226, Vía El Volador  
Apartado aéreo: 6564 / Línea única de atención: +57 (604) 448 0520



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DE DOCENTES  
Y ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA I.E. TULIO OSPINA DEL DISTRITO DE  
MEDELLÍN

ANGÉLICA MARÍA VALLEJO SANTAMARÍA

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA PASCUAL BRAVO  
FACULTAD DE PRODUCCIÓN Y DISEÑO  
ESPECIALIZACIÓN EN GESTIÓN DE PROYECTOS  
MEDELLÍN  
2023

Fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria  
de la I.E. Tulio Ospina del Distrito de Medellín

Angélica María Vallejo Santamaría

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Especialista en Gestión de  
Proyectos

Asesor: Dubal Papamija Muñoz  
Magister en Gerencia de Proyectos

Institución Universitaria Pascual Bravo  
Facultad de Producción y Diseño  
Especialización en Gestión de Proyectos  
Medellín  
2023

<b>ACTA DE EVALUACIÓN FINAL TRABAJO DE GRADO</b>	Código:
	Versión:
	Página: 1 de 1

**Nombre del trabajo de grado:**

Fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina del Distrito de Medellín

**Datos de los estudiantes:**

Nombres y apellidos	Cédula	Programa	Correo Institucional
Angélica María Vallejo Santamaría	43.220.177	Especialización Gestión de Proyectos	angelica.vallejo177@pascualbravo.edu.co

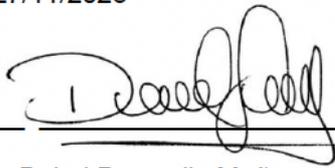
**Modalidad a la que pertenece el Trabajo:**

Investigativa  Emprendimiento  Práctica  Formulación proyecto de inversión

CONCEPTO EVALUACIÓN	SÍ	NO
Aprobado	X	
Aprobado con correcciones		
No aprobado		

**OBSERVACIONES Y/O COMENTARIOS DEL PROCESO:** Es un trabajo realizado con calidad y con la coherencia y rigurosidad de un proyecto de inversión pública, bajo los lineamientos del Departamento Nacional de Planeación a través de la MGA Web.

**Fecha de entrega:** 27/11/2023

**Firma:** 

**Nombre del Asesor:** Dubal Papamija Muñoz

**Fecha:** 27/11/2023

<b>Elaboró:</b> Jhobana Herrera Díaz	<b>Revisó:</b> Irma Lucía Franco	<b>Aprobó</b>
<b>Fecha:</b> 2020/11/26	<b>Fecha:</b>	<b>Fecha:</b>

## **Dedicatoria y agradecimientos**

A la Divinidad por su aprendizaje amoroso y vivencial

## Resumen

Este proyecto tiene como objetivo fortalecer las habilidades socioemocionales de la comunidad de la I.E. Tulio Ospina de Medellín por medio de la realización de un diplomado en *mindfulness* para los docentes del establecimiento y un ciclo de talleres prácticos de *mindfulness* dirigido al personal docente y a los estudiantes de secundaria. Actualmente, esta institución carece de actividades para capacitar a la comunidad educativa en el manejo de conflictos y estados emocionales que obstaculizan el desarrollo humano. El acercamiento al *mindfulness*, de acuerdo con la evidencia científica, podría favorecer la gestión emocional, la convivencia diaria en la escuela y las relaciones interpersonales en general.

El proyecto es coherente con el objetivo del programa del Ministerio de Educación Nacional “Todos a Aprender” de consolidar estrategias para ayudar a niños y adolescentes a conocer y enfrentar emociones como la ansiedad y el temor y preparar a cuidadores, formadores, tutores, docentes y directivos para trabajar por su propio desarrollo socioemocional y el de la población con la que se vinculan día a día: la niñez y la adolescencia. Este proyecto subraya la importancia de que los docentes estén capacitados para participar de la resolución pacífica de conflictos en el entorno educativo.

**Palabras clave:** docentes, estudiantes, mindfulness, habilidades socioemocionales, resolución de conflictos.

## Tabla de contenido

1. Planteamiento del problema .....	1
1.1. Descripción del problema.....	1
1.1.1. Identificación y descripción del problema.....	1
1.1.1.1. Problema central .....	1
1.1.1.2. Descripción de la situación existente en relación con el problema .....	2
1.1.1.3. Magnitud actual del problema e indicadores de referencia .....	4
1.1.1.4. Causas directas e indirectas que generan el problema .....	6
1.1.1.5. Efectos directos e indirectos generados por el problema.....	7
1.2. Justificación.....	8
1.2.1. Contribución a la política pública.....	9
1.2.1.1. Contribución al Plan Nacional de Desarrollo .....	10
1.2.1.2. Contribución al Plan de Desarrollo Departamental .....	11
1.2.1.3. Contribución al Plan de Desarrollo Municipal .....	12
1.3. Participantes .....	12
1.3.1. Identificación de los participantes .....	12
1.3.2. Análisis de los participantes .....	15
1.3.3. Población .....	17
1.3.3.1. Población afectada por el problema.....	17
1.3.3.2. Población objetivo .....	17
1.3.3.3. Características demográficas de la población objetivo.....	18
1.3.3.4 Población aplazada.....	19
1.4. Objetivos .....	19
1.4.1. Objetivo general e indicadores de seguimiento.....	19
1.4.2. Objetivos específicos.....	20
1.5. Diagrama del árbol de objetivos.....	21
1.6. Alternativas de solución .....	22
2. Marco de referencia .....	25
2.1. Marco contextual.....	25
2.2. Marco normativo .....	27
2.3. Antecedentes .....	28
2.4. Marco teórico .....	31
2.4.1. Habilidades socioemocionales.....	31

2.4.2. Emociones .....	32
2.4.3. Mindfulness .....	32
2.4.4. Educación emocional.....	33
3. Preparación .....	34
3.1. Estudio de necesidades.....	34
3.2. Análisis técnico de la alternativa.....	36
3.3. Localización .....	42
3.3.1. Localización de la alternativa .....	42
3.3.2. Factores analizados .....	43
3.4. Cadena de valor .....	45
3.5. Análisis de riesgos.....	50
3.6. Ingresos y beneficios .....	53
4. Evaluación.....	55
4.1. Flujo económico.....	55
4.2. Indicadores de decisión .....	56
5. Programación.....	58
5.1. Indicador de producto.....	58
5.2. Indicadores de gestión.....	59
5.3. Fuentes de financiación.....	59
5.4. Matriz resumen del proyecto.....	60
6. Referencias.....	65

## Lista de tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Magnitud actual del problema e indicadores de referencia</i> .....	5
<b>Tabla 2</b> <i>Contribución del proyecto al Plan Nacional de Desarrollo</i> .....	11
<b>Tabla 3</b> <i>Contribución del proyecto al Plan de Desarrollo Departamental</i> .....	11
<b>Tabla 4</b> <i>Contribución del proyecto al Plan de Desarrollo Municipal</i> .....	12
<b>Tabla 5</b> <i>Participantes del proyecto</i> .....	13
<b>Tabla 6</b> <i>Población afectada por el problema</i> .....	17
<b>Tabla 7</b> <i>Población objetivo</i> .....	18
<b>Tabla 8</b> <i>Características demográficas de los estudiantes de secundaria y docentes de la I.E. Tulio Ospina</i> .....	18
<b>Tabla 9</b> <i>Indicadores de seguimiento</i> .....	19
<b>Tabla 10</b> <i>Criterios de selección de la alternativa de solución</i> .....	22
<b>Tabla 11</b> <i>Matriz de selección de la alternativa de solución</i> .....	23
<b>Tabla 12</b> <i>Marco normativo del proyecto</i> .....	27
<b>Tabla 13</b> <i>Estudio de necesidades</i> .....	35
<b>Tabla 14</b> <i>Localización de la alternativa</i> .....	42
<b>Tabla 15</b> <i>Factores analizados</i> .....	44
<b>Tabla 16</b> <i>Cadena de valor</i> .....	46
<b>Tabla 17</b> <i>Análisis de riesgos</i> .....	50
<b>Tabla 18</b> <i>Análisis Beneficio 1</i> .....	53
<b>Tabla 19</b> <i>Análisis Beneficio 2</i> .....	54
<b>Tabla 20</b> <i>Ingresos totales por beneficios</i> .....	54
<b>Tabla 21</b> <i>Flujo económico</i> .....	55
<b>Tabla 22</b> <i>Evaluación económica</i> .....	56
<b>Tabla 23</b> <i>Costo por capacidad</i> .....	57
<b>Tabla 24</b> <i>Indicador de producto</i> .....	58
<b>Tabla 25</b> <i>Indicadores de gestión</i> .....	59
<b>Tabla 26</b> <i>Fuentes de financiación</i> .....	59
<b>Tabla 27</b> <i>Matriz resumen del proyecto</i> .....	60

## Lista de figuras

<b>Figura 1</b> Diagrama de árbol de problemas.....	8
<b>Figura 2</b> Diagrama de árbol de objetivos.....	21
<b>Figura 3</b> Localización de la alternativa: Colombia, Antioquia, Medellín .....	43
<b>Figura 4</b> Ubicación de la I.E. Tulio Ospina en la Comuna 10 de Medellín.....	43

## **Fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina del Distrito de Medellín**

### **1. Planteamiento del problema**

Este apartado establece el interés fundamental de la investigación, es decir, el problema u objeto sobre el cual se ha elegido poner la mirada y posteriormente intervenir. Ese problema será explicado de lo general a lo particular; esto quiere decir que se presentarán gradualmente las diferentes dimensiones que lo conforman, sus causas y sus efectos.

#### **1.1. Descripción del problema**

En esta sección del planteamiento del problema se expone la identificación y descripción del problema que da sentido a la investigación. Esto significa presentar el problema central, describir la situación existente en relación con el problema, su magnitud actual e indicadores de referencia, hacer alusión a las causas directas e indirectas que le dan origen e indicar los principales efectos directos e indirectos que genera el problema detectado.

##### **1.1.1. Identificación y descripción del problema**

###### **1.1.1.1. Problema central**

Este proyecto parte de una preocupación por la escasa atención que la Institución Educativa Tulio Ospina dirige al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de la comunidad que la integra, particularmente de los estudiantes de secundaria y de quienes conforman el cuerpo docente. Por consiguiente, el problema central a trabajar es el siguiente:

*Bajo fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de la comunidad de la I.E. Tulio Ospina del Distrito de Medellín.*

### **1.1.1.2. Descripción de la situación existente en relación con el problema**

La I.E. Tulio Ospina está ubicada en el barrio Jesús Nazareno de la Comuna 10 del Distrito de Medellín, más conocida como La Candelaria. Esta zona se caracteriza por concentrar una amplia oferta histórico-cultural y de servicios, pero también por ser el escenario en el que se desarrollan diversas situaciones problemáticas de orden psicosocial y habitan comunidades en condiciones de vulnerabilidad, lo que repercute en el clima escolar.

En el Plan de Desarrollo Local para el año 2015 se describieron más a profundidad las problemáticas espaciales y psicosociales que afectan a la Comuna 10 desde la década de 1980 y representan retos para los años siguientes: contaminación visual, auditiva y ambiental, microtráfico y drogadicción, alcoholismo, explotación sexual comercial, invasión del espacio público, deterioro de zonas patrimoniales, viviendas hacinadas, falta de viviendas de interés prioritario y comercio informal (Alcaldía de Medellín, 2015). Esta serie de problemáticas se reflejan en las familias de los estudiantes de la institución educativa. En ellas ha habido experiencias de violencia intrafamiliar, se han vivido dificultades económicas importantes y cohabitan sujetos con historias de vida relacionadas con el conflicto armado, el narcotráfico y el desplazamiento intraurbano.

El manual de convivencia de la institución hace énfasis en la modificación de las conductas de los estudiantes para lograr una convivencia pacífica y sin violencia, pero no en la transformación reflexiva, consciente y voluntaria de las relaciones con los otros y consigo mismo. Se puede decir, en este sentido, que está amparado en un enfoque conductista de la vida escolar, y no en uno humanista, constructivista o consensuado colectivamente. De hecho, en este documento se señala la necesidad de emplear “correctivos” ocasionalmente para reorientar el comportamiento de los niños y adolescentes, la importancia de seguir conductos regulares a la hora de solucionar conflictos interpersonales y la pertinencia de llevar a cabo terapias psicológicas con los estudiantes que se relacionan de manera problemática o que han sido diagnosticados con afecciones mentales como la depresión (Institución Educativa Tulio Ospina, 2023). En otras palabras, es posible afirmar que la institución educativa, al día de hoy, no emplea estrategias dialógicas, humanistas y holísticas para resolver las problemáticas relacionales y personales que la aquejan y que caracterizan la cotidianidad escolar. Allí se ha optado por generar espacios de atención y corrección individualizada, pero no de reflexión

compartida y aprendizaje colectivo de herramientas para comprender y abordar los estados emocionales propios y de los otros.

A pesar del enfoque disciplinario y conductista del manual de convivencia, son frecuentes los problemas relacionales entre los estudiantes y estos expresan sintomatologías asociadas a la ansiedad, la depresión y la agresividad. Como resultado, muy a menudo ocurren conflictos que incluyen agresión verbal y física en las aulas y en los espacios de recreo, especialmente en los niveles académicos correspondientes a la secundaria, conflictos que no son solucionados por completo, sino que permanecen y se agudizan a lo largo del año escolar. En la medida en que entre los niños, niñas y adolescentes matriculados en la Institución Educativa Tulio Ospina son frecuentes las problemáticas interpersonales e intrapersonales, puede afirmarse que son ellos los principales afectados por la ausencia de herramientas holísticas y alternativas para la resolución de conflictos y el abordaje de estados emocionales negativos.

Sin embargo, los docentes de la institución han manifestado abiertamente en conversaciones informales que experimentan emociones negativas relacionadas con su labor profesional (como depresión, frustración y estrés laboral significativos) y sentirse pobremente capacitados para enfrentar los retos que la convivencia escolar trae consigo, por ejemplo, para acompañar la resolución de conflictos entre estudiantes. En general, dicen haber generado espontánea e intuitivamente formas de resolver los problemas que se presentan entre los estudiantes y de auxiliar sus estados emocionales negativos, pero no están seguros de hacerlo correctamente y este tipo de problemas persisten y se convierten en parte de la cotidianidad escolar.

De este modo, los docentes están preparados para acercar a los estudiantes al saber disciplinar en el que están especializados, pero no para hacer frente a la complejidad del mundo emocional escolar. Sin embargo, en ellos recae no sólo un compromiso con su propia cualificación y capacitación profesional, sino también de mediación de los procesos formativos, de observación de dinámicas comportamentales y relacionales de los estudiantes y de intermediación de conflictos.

En conclusión, puede afirmarse que, aunque los enseñantes de la IE están adecuadamente preparados disciplinariamente, no cuentan con la posibilidad de desarrollar

competencias socioemocionales para enfrentar tranquila y asertivamente los retos de orden intrapersonal e interpersonal que su labor profesional les presenta, para cualificar su desempeño como docentes, ni para apoyar la gestión de los frecuentes conflictos entre los estudiantes. Asimismo, la participación de los estudiantes en dichos conflictos revela vacíos en el modelo de convivencia escolar y la necesidad de explorar propuestas alternativas y holísticas para fortalecer sus habilidades socioemocionales, propuestas que tengan en cuenta las emociones de la comunidad educativa y la relación de estas con el contexto sociocultural en el que viven.

Con respecto a lo anterior, Mercader-Rovira (2020) pone de presente que, en la adolescencia, momento del ciclo vital en el que se encuentran los estudiantes de secundaria, son tremendamente frecuentes problemas como las conductas de riesgo, los desacuerdos y conflictos con los padres, cuidadores y docentes, la inestabilidad emocional y diagnósticos clínicos entre los que se incluyen el trastorno de déficit de atención e hiperactividad, la ansiedad y la depresión e ideación suicida. Esto permite afirmar que la educación socioemocional o el desarrollo de la inteligencia y las habilidades socioemocionales debería ser uno de los objetivos principales de la planeación educativa (Mercader-Rovira, 2020).

Por otra parte, Oviedo y Armírola (2014) describen algunas características del malestar docente que están relacionadas directamente con su estado emocional: frustración e ira como respuesta a estresores del trabajo que coartan el entusiasmo; aparición de problemas físicos, cognitivos y emocionales (irritabilidad, tristeza y falta de paciencia) y agotamiento y descuido. Desde el punto de vista de estos autores, los profesionales docentes, cuyo trabajo se vincula con el servicio a los demás, suelen tener un mayor nivel de empatía y, en consecuencia, experimentar desgaste emocional y sufrimiento al ejercer la profesión.

### **1.1.1.3. Magnitud actual del problema e indicadores de referencia**

Con el objetivo de reconocer la magnitud del problema con mayor precisión, se hizo un acercamiento a las directivas y psicólogos orientadores de la I.E. Tulio Ospina y se les solicitó información relacionada con 1. La ocurrencia de conflictos violentos entre los estudiantes de secundaria; 2. El nivel de capacitación de los docentes para acompañar la resolución de los mismos; 3. El número de encuentros que se organizan anualmente en la institución para fortalecer las habilidades socioemocionales de los miembros de la comunidad educativa.

Igualmente, se consideró relevante acceder a los puntos de vista de los docentes. Además de conversaciones informales sostenidas con ellos en las que algunos manifestaron experimentar emociones negativas relacionadas con la labor profesional y sentirse poco capacitados para acompañar la resolución de conflictos en la institución, se les aplicaron encuestas básicas compuestas por cuatro preguntas cuyas opciones de respuesta eran sí/no: 1. ¿Experimenta con frecuencia estrés, ansiedad laboral u otros estados emocionales negativos relacionados con su labor profesional?; 2. ¿Considera estar lo suficientemente capacitado para acompañar la resolución de conflictos entre los estudiantes?; 3. ¿Considera que la I.E. ha dispuesto espacios para que usted y los estudiantes fortalezcan sus habilidades socioemocionales?; 4. ¿Conoce usted modelos de convivencia alternativos y herramientas holísticas para prevenir y abordar conflictos?

Con base en la información proporcionada por estos actores, se construyó la siguiente tabla (Tabla 1), que incluye datos numéricos sobre la situación actual y las metas del presente proyecto. Los dos primeros indicadores, denominados *Porcentaje de la comunidad educativa que no ha participado de estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales*, y *Estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales implementadas en la I.E. Tulio Ospina* son las que revisten mayor importancia para el proyecto.

**Tabla 1**

*Magnitud actual del problema e indicadores de referencia*

Indicador	Línea base - 2023	Meta del proyecto
Porcentaje de la comunidad educativa que <b>no ha participado</b> de estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales	100%	43,7%
Estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales implementadas en la I.E. Tulio Ospina	0	1
Promedio mensual de conflictos violentos registrados entre estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina	10	2
Número de docentes formalmente capacitados para acompañar la	2	34

<b>Indicador</b>	<b>Línea base - 2023</b>	<b>Meta del proyecto</b>
resolución de conflictos entre estudiantes de secundaria		
Número de encuentros que se organizan mensualmente en la institución para fortalecer las habilidades socioemocionales de los miembros de la comunidad educativa	2	32
Número de docentes que afirma experimentar con frecuencia estrés, ansiedad u otros estados emocionales negativos relacionados con su labor profesional	25	0
Número de docentes que afirma estar lo suficientemente capacitados para acompañar la resolución de conflictos entre estudiantes	2	34
Número de docentes que considera que la I.E. dispone de espacios para fortalecer las habilidades socioemocionales de la comunidad educativa	0	34
Número de docentes que conoce modelos de convivencia alternativos y herramientas holísticas para prevenir y abordar conflictos	0	34

*Nota.* Elaboración propia (2023).

#### **1.1.1.4. Causas directas e indirectas que generan el problema**

Las causas directas del bajo fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de la comunidad de la I.E. Tulio Ospina de la ciudad de Medellín son las siguientes:

1. Ausencia de saberes teórico-prácticos en la institución sobre modelos alternativos y holísticos de convivencia, de gestión emocional y de resolución de conflictos.
2. Desconocimiento a nivel institucional del contenido de las políticas educativas que instan a desarrollar habilidades socioemocionales en el mundo escolar.
3. Escasa capacitación de los educadores de la institución para incorporar la enseñanza de habilidades socioemocionales en el aula.

4. Carencia de espacios y actividades institucionales para reflexionar colectivamente e individualmente sobre los estados socioemocionales vividos.

Las causas indirectas del problema son:

1. Insuficientes conocimientos sobre hallazgos científicos recientes que confirman las ventajas de las habilidades socioemocionales en el mundo actual.
2. Debilidad de la concepción humanista del aprendizaje y del desarrollo del ser en el sistema educativo colombiano.
3. Excesivo énfasis del sistema educativo nacional en la adquisición de conocimientos académicos en detrimento de la dimensión socioemocional.
4. Falta de comprensión a nivel social sobre la influencia de las habilidades socioemocionales en el bienestar individual y colectivo.

#### **1.1.1.5. Efectos directos e indirectos generados por el problema**

Los efectos directos del problema central son los siguientes:

1. Déficit de habilidades socioemocionales de la comunidad de la I.E. Tulio Ospina.
2. Escasa cualificación profesional y competencia del personal docente de la institución con respecto a la resolución de conflictos.
3. Incremento de malestares emocionales de los docentes de la institución frente a su labor profesional.
4. Aumento de conflictos violentos entre los estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina.
5. Deficiente respuesta de la I.E. a las exigencias y retos que la política educativa y el mundo actual traen consigo.

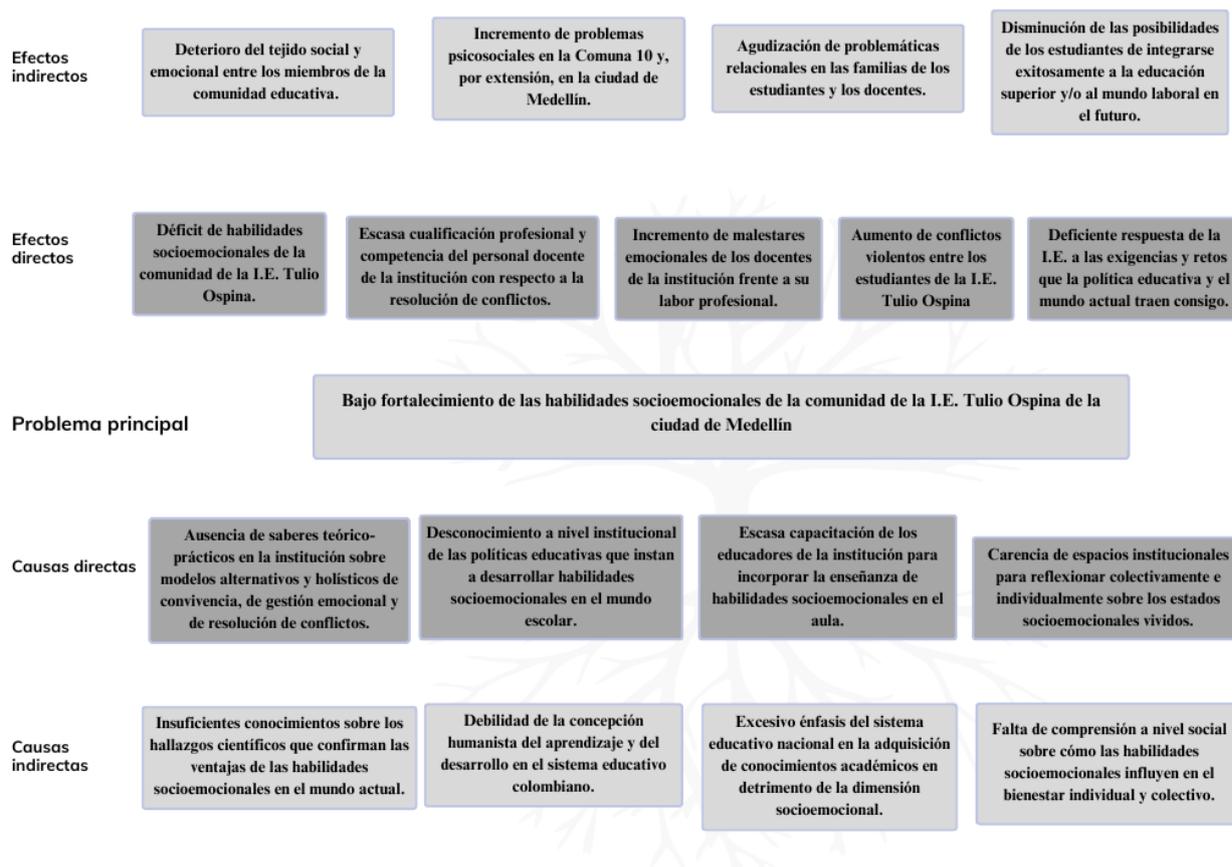
Por otra parte, los efectos indirectos o consecuencias a largo plazo del problema central son:

1. Deterioro del tejido social y emocional entre los miembros de la comunidad educativa.
2. Agudización de problemáticas relacionales en las familias de los estudiantes y los docentes.

3. Disminución de las posibilidades de los estudiantes de integrarse exitosamente a la educación superior y/o al mundo laboral en el futuro.
4. Incremento de problemas psicosociales en la Comuna 10 y, por extensión, en la ciudad de Medellín.

**Figura 1**

*Diagrama de árbol de problemas*



*Nota.* Elaboración propia (2023).

## 1.2. Justificación

En esta sección se describe la relación entre el presente proyecto y las líneas estratégicas, componentes y programas de los planes de desarrollo a nivel nacional, departamental y municipal. Sin embargo, también se considera necesario hacer referencia, inicialmente, a la conexión entre esta propuesta y los Objetivos de Desarrollo Sostenible y el

programa del Gobierno Nacional Todos a Aprender. Todas estas relaciones dan cuenta de la pertinencia y actualidad del proyecto.

### **1.2.1. Contribución a la política pública**

Los lineamientos educativos actuales exigen centrar esfuerzos en fortalecer habilidades socioemocionales en las comunidades educativas. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) (Torres y Mújica, 2004), el programa del Gobierno Nacional Todos a Aprender (Ministerio de Educación Nacional, 2022) y los planes de desarrollo a nivel nacional, departamental y municipal incluyen referencias a la necesidad de que las instituciones educativas sean escenarios saludables, amables y receptivos a las emociones de quienes los habitan. Lo anterior representa dos exigencias concretas para los docentes del siglo XXI: priorizar su propia formación y gestión socioemocional y estar capacitados para comprender, reconocer y acompañar los estados emocionales de los estudiantes y las relaciones que ocurren al interior de las instituciones educativas.

El proyecto se relaciona concretamente con el Objetivo 4 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que reza “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos” (Naciones Unidas, s.f.). En cuanto a las metas contenidas al interior de dicho objetivo, esta propuesta está vinculada con la 4.7:

De aquí a 2030, asegurar que todos los alumnos adquieran los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para promover el desarrollo sostenible, entre otras cosas mediante la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida sostenibles, los derechos humanos, la igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, la ciudadanía mundial y la valoración de la diversidad cultural y la contribución de la cultura al desarrollo sostenible (Naciones Unidas, s.f.).

Por otra parte, este proyecto está alineado con los propósitos del programa del Gobierno Nacional Todos a Aprender, pero más concretamente a la *Implementación de una estrategia para el fortalecimiento socioemocional*. Esta estrategia es coherente con el llamado de la Unesco a reconocer que la escuela debe representar un espacio social en el que se provean

condiciones para la seguridad y el bienestar, para el apoyo socioemocional y para el afrontamiento de sentimientos como la ansiedad y el temor (Ministerio de Educación Nacional, 2022).

De manera más específica, la estrategia en cuestión prioriza tres dimensiones relacionadas con el desarrollo de habilidades socioemocionales de niños y niñas: 1. Conocer y manejar las emociones; 2. Entender los puntos de vista de las otras personas; 3. Resolver los conflictos creativa y pacíficamente. Además, incluye un componente de formación para los docentes que busca facilitar la familiarización y apropiación por parte de estos del significado de la formación en competencias socioemocionales (Ministerio de Educación Nacional, 2022).

Así pues, a través del programa Todos a Aprender, el Ministerio de Educación Nacional subraya “la importancia de que los niños y niñas aprendan a conocer y a manejar sus emociones, entre ellas la tristeza, el temor y el estrés, dado que esto tiene un efecto significativo en su bienestar y en los aprendizajes” (Ministerio de Educación Nacional, 2022, p. 67).

#### **1.2.1.1. Contribución al Plan Nacional de Desarrollo**

El actual Plan Nacional de Desarrollo “Colombia, Potencia Mundial de la Vida 2022 - 2026” está estructurado en líneas estratégicas llamadas catalizadores. El presente proyecto se vincula de manera especial con el Catalizador B, titulado *Superación de privaciones como fundamento de la dignidad humana y condiciones básicas para el bienestar*, pero particularmente con su Componente 3: *Educación de calidad para reducir la desigualdad*. Este componente está, a su vez, dividido en programas y proyectos. La contribución de este proyecto tiene que ver con el programa *Resignificación de la jornada escolar, más que tiempo*.

El programa mencionado hace eco de la importancia de una formación integral en la que se incluyan, a través de prácticas pedagógicas coherentes con los contextos, el deporte, la cultura, la recreación, la actividad física, las artes, la ciencia y la Educación CRESE, es decir, la educación ciudadana, para la reconciliación, antirracista, *socioemocional* y para el cambio climático.

**Tabla 2***Contribución del proyecto al Plan Nacional de Desarrollo*

<b>Catalizador o línea estratégica</b>	<b>Componente</b>	<b>Programa o proyecto</b>
B. Superación de privaciones como fundamento de la dignidad humana y condiciones básicas para el bienestar	3. Educación de calidad para reducir la desigualdad	b. Resignificación de la jornada escolar: más que tiempo.

*Nota.* Elaboración propia con información del Plan Nacional de Desarrollo “Colombia, Potencial Mundial de la Vida 2022 – 2026”.

### **1.2.1.2. Contribución al Plan de Desarrollo Departamental**

El proyecto contribuye a la línea estratégica 1 del Plan de Desarrollo Departamental *Nuestra Gente*, que busca aportar al desarrollo humano integral y al fomento y la potenciación de las capacidades de los habitantes de Antioquia en aras de su bienestar y calidad de vida. Particularmente, está alineado con el componente de esta línea estratégica *1.2. Maestros y maestras para la vida* y su programa *Formación para el ser*.

El programa *Formación para el ser* tiene como objetivo “fomentar capacidades y habilidades en los integrantes de la comunidad educativa para la adquisición de competencias socioemocionales que posibiliten la mediación de conflictos, la participación democrática y el liderazgo en la gestión escolar” (Gobernación de Antioquia, 2020, p. 151). Esto se relaciona con la construcción de una cultura de paz en el contexto del posconflicto.

**Tabla 3***Contribución del proyecto al Plan de Desarrollo Departamental*

<b>Línea estratégica</b>	<b>Componente</b>	<b>Programa</b>
1. Nuestra Gente	1.2. Maestros y maestras para la vida	1. Formación para el ser

*Nota.* Elaboración propia con información del Plan de Desarrollo Departamental “Unidos por la Vida 2020 – 2023”.

### 1.2.1.3. Contribución al Plan de Desarrollo Municipal

Este proyecto se conecta con la línea estratégica del Plan de Desarrollo Municipal actual *2. Transformación educativa y cultural*, específicamente con el componente *2. Educación para todos* y su programa *Aula segura y amigable*.

El programa *Aula segura y amigable* se interesa en fortalecer el sistema nacional de convivencia escolar por medio de la promoción y el fortalecimiento de “la formación para la ciudadanía, el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, y la prevención y mitigación de violencias” (Alcaldía de Medellín, 2020, p. 266).

**Tabla 4**

*Contribución del proyecto al Plan de Desarrollo Municipal*

Línea estratégica	Componente	Programa
2. Transformación educativa y cultural	2.Educación para todos y todas	Aula segura y amigable

*Nota.* Elaboración propia con información del Plan de Desarrollo Municipal “Medellín Futuro 2020 – 2023”.

## 1.3. Participantes

Este acápite comprende la identificación de los participantes del proyecto y un análisis de los mismos en términos de sus compromisos y articulación con la intervención.

### 1.3.1. Identificación de los participantes

Los beneficiarios directos del proyecto son los estudiantes de secundaria y los docentes de la Institución Educativa Tulio Ospina del Distrito de Medellín. Los beneficiarios indirectos son los demás miembros de la comunidad educativa y los entornos en los que estudiantes y docentes se desenvuelven cotidianamente, particularmente sus familias. Las directivas de la institución educativa tienen una participación doble en el proyecto, como beneficiarias indirectas y cooperantes. La Secretaría de Educación de Medellín es la principal cooperante del proyecto.

**Tabla 5***Participantes del proyecto*

<b>Actor</b>	<b>Entidad</b>	<b>Posición</b>	<b>Intereses y expectativas</b>	<b>Contribución o gestión</b>
Municipal	Alcaldía de Medellín - Secretaría de Educación	Cooperante	<p>Construir una ciudadanía cívica, pacífica y solidaria.</p> <p>Contribuir a la construcción de una cultura de paz a nivel nacional.</p> <p>Aportar a la formación de estudiantes con competencias para vincularse a la educación superior y al mundo laboral.</p> <p>Disminuir los índices de deserción escolar.</p> <p>Aumentar el número de ambientes escolares amigables en la ciudad.</p>	<p>Proporcionar recursos económicos para el desarrollo del proyecto y gestionar relaciones institucionales.</p> <p>Realizar las tareas de interventoría del proyecto.</p>
Otro	Directivas de la Institución Educativa Tulio Ospina	Cooperante	<p>Transformar la I.E. Tulio Ospina en un escenario propicio para la formación de competencias socioemocionales.</p> <p>Incrementar los ambientes de aula amigables.</p> <p>Transitar de un modelo de convivencia conductista a uno humanista y dialógico.</p>	<p>Proporcionar espacios y facilitar tiempos institucionales para el desarrollo del proyecto.</p> <p>Apropiación y réplica de los resultados positivos del proyecto.</p>
Otro	Niños, niñas y adolescentes estudiantes de secundaria de la Institución	Beneficiarios	<p>Fortalecer las habilidades socioemocionales.</p> <p>Adquirir</p>	<p>Disponibilidad para participar de las actividades relacionadas con el proyecto.</p>

<b>Actor</b>	<b>Entidad</b>	<b>Posición</b>	<b>Intereses y expectativas</b>	<b>Contribución o gestión</b>
	Educativa Tulio Ospina		competencias para solucionar conflictos de manera asertiva y pacífica.  Formar capacidades para enfrentarse a la vida escolar y posteriormente a la vida universitaria y laboral con éxito.	Apropiación de los contenidos compartidos.
Otro	Docentes de la I.E. Tulio Ospina	Beneficiarios	Disminuir los malestares emocionales relacionados con la labor profesional.  Desarrollar competencias para acompañar asertivamente los conflictos entre estudiantes y su fortalecimiento socioemocional.  Cualificar las competencias profesionales para el siglo XXI.  Mejorar el ambiente laboral.	Disponibilidad para participar de las actividades relacionadas con el proyecto.  Apropiación de los contenidos compartidos.
Otro	Comunidad educativa de la I.E. Tulio Ospina (incluidas las directivas).	Beneficiaria indirecta	Adquirir a nivel institucional herramientas para tramitar conflictos asertivamente.  Mejorar las relaciones entre los miembros de la comunidad educativa y, por lo tanto, del clima escolar.	Apropiación y réplica de los resultados positivos del proyecto.
Otro	Familias de estudiantes de secundaria y	Beneficiarias indirectas	Adquirir herramientas para la resolución asertiva	Apropiación y réplica de los resultados

Actor	Entidad	Posición	Intereses y expectativas	Contribución o gestión
	docentes de la I.E. Tulio Ospina		de conflictos familiares.  Construir un ambiente familiar seguro, armonioso y dialógico.  Fortalecer las habilidades socioemocionales de los miembros de la familia.	positivos del proyecto.

*Nota.* Elaboración propia (2023).

### 1.3.2. Análisis de los participantes

**Secretaría de Educación - Alcaldía de Medellín.** Este actor institucional estará articulado al proyecto en calidad de cooperante principal. Sus contribuciones para que el proyecto se desarrolle normal y exitosamente serán proporcionar los recursos económicos necesarios para desarrollarlo, establecer contactos iniciales con la I.E. Tulio Ospina para presentar sus objetivos y beneficios y realizar la interventoría del proyecto desde el comienzo de su ejecución. Como se detalla en la tabla anterior, entre los intereses actuales de la Secretaría de Educación se encuentran la construcción de una ciudadanía cívica, pacífica y solidaria, de una cultura de paz y de ambientes escolares amigables. Estos elementos son plenamente coherentes con los propósitos del presente proyecto.

**Directivas de la I.E. Tulio Ospina.** Las directivas de la institución aportarán a la ejecución del proyecto en calidad de cooperantes, es decir, proporcionando los espacios físicos y facilitando los tiempos escolares necesarios para realizar las actividades que forman parte de la iniciativa. En coherencia con la actual política pública, la institución está llamada a ser un escenario propicio para la formación de competencias socioemocionales y a incrementar los ambientes de aula amigables. Asimismo, la apropiación de los resultados positivos del proyecto por parte de este actor allanará el camino hacia un modelo de convivencia escolar de corte humanista, constructivista y dialógico.

**Estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina (niños, niñas y adolescentes).**

Este grupo de sujetos es beneficiario directo del proyecto, pues las actividades estarán orientadas, especialmente, a fortalecer sus habilidades socioemocionales. Esto les permitirá una conducción de la vida presente y futura más consciente, y les ofrecerá posibilidades de autoconocimiento y de construcción de relaciones sanas y respetuosas. Por lo tanto, para efectos del desarrollo normal y exitoso del proyecto, se han comprometido a participar atentamente de las actividades planeadas y a apropiarse de los contenidos compartidos.

**Docentes de la I.E. Tulio Ospina.** En la medida en que los docentes son también beneficiarios directos del proyecto, estarán dispuestos y comprometidos a participar de las actividades planeadas y, por supuesto, podrán apropiarse de los contenidos compartidos y de los resultados positivos de la intervención. Este grupo será receptor de las bondades del proyecto en tres sentidos. En primer lugar, las actividades les permitirán hacer una mejor gestión de los estados emocionales negativos que los afectan, especialmente de aquellos relacionados con el mundo laboral. En segundo lugar, a través de los aprendizajes adquiridos, podrán acompañar a los estudiantes en la gestión de sus propios estados emocionales negativos y contribuir a la resolución de conflictos entre estos en la cotidianidad escolar. En tercer lugar, la participación activa en el proyecto representa en sí misma una posibilidad de cualificación profesional, formación continua y adquisición de competencias para el siglo XXI.

**Comunidad educativa de la I.E. Tulio Ospina.** El trabajo directo con buena parte de los miembros de la comunidad educativa beneficiará de manera indirecta a la población aplazada, es decir, a los demás estudiantes y a las directivas. Por lo tanto, el proyecto abrirá la puerta a la adquisición a nivel institucional de herramientas para gestionar las emociones y tramitar conflictos asertivamente y, por supuesto, que el clima escolar mejore. En este sentido, la contribución principal de la comunidad educativa será la apropiación y réplica de los aspectos positivos del proyecto.

**Familias de los estudiantes y los docentes de la institución.** Las familias son simultáneamente productoras y reflejos de las problemáticas socioemocionales que afectan a estudiantes, docentes y, por extensión, a toda la comunidad educativa. Son beneficiarias indirectas del proyecto en tanto las bondades del fortalecimiento socioemocional en la institución se expresarán posteriormente en la convivencia familiar. En esa medida, de ellas se espera la valoración, apropiación y réplica de los resultados positivos del proyecto.

### 1.3.3. Población

A continuación, se describen las características principales de la población afectada por el problema, de la población objetivo del proyecto y de la población que ha sido aplazada.

#### 1.3.3.1. Población afectada por el problema

La población afectada por el problema anteriormente descrito es la comunidad educativa de la I.E. Tulio Ospina, es decir, un total de 716 personas: 303 estudiantes de básica primaria, 369 de básica y media, la planta docente que está compuesta por 34 profesionales de la educación y 10 integrantes de la junta directiva institucional.

**Tabla 6**

*Población afectada por el problema*

<b>Segmento de la comunidad educativa</b>	<b>Número de personas</b>
Estudiantes de básica primaria	303
Estudiantes de secundaria (básica y media)	369
Planta docente	34
Directivas institucionales	10
<b>Población afectada total</b>	<b>716</b>

*Nota.* Elaboración propia (2023).

#### 1.3.3.2. Población objetivo

Debido a la recurrencia de conflictos interpersonales e intrapersonales entre los estudiantes de secundaria, a los malestares emocionales negativos manifestados por los docentes y a las necesidades actuales de capacitación profesional de estos en la comprensión, la resolución y el acompañamiento a conflictos entre los estudiantes, se ha decidido priorizar a dos segmentos de la comunidad educativa que corresponden a los estudiantes de secundaria y la planta docente, es decir, a 403 sujetos, así:

**Tabla 7***Población objetivo*

<b>Segmentos de la comunidad educativa priorizados</b>	<b>Número de personas</b>
Estudiantes de secundaria (básica y media)	369
Planta docente	34
<b>Total</b>	<b>403</b>

*Nota.* Elaboración propia con datos de la I.E. Tulio Ospina (2022).

### 1.3.3.3. Características demográficas de la población objetivo

En la tabla a continuación se presentan las características demográficas de la población objetivo, es decir, de estudiantes de secundaria y docentes de la I.E. Tulio Ospina. Se tuvieron en cuenta seis variables: edad, estrato socioeconómico, grupo étnico, género, condición de desplazamiento y condición de discapacidad.

**Tabla 8**

*Características demográficas de los estudiantes de secundaria y docentes de la I.E. Tulio Ospina del Distrito de Medellín*

<b>Variable</b>	<b>Detalle</b>	<b>Número de estudiantes</b>
Edad	11 a 14 años	180
Edad	15 a 18 años	189
Edad	20 a 40 años	19
Edad	41 a 60 años	15
Estrato socioeconómico	Estrato 1	110
Estrato socioeconómico	Estrato 2	245
Estrato socioeconómico	Estrato 3	48
Grupo étnico	Indígenas	N/A
Grupo étnico	Afrodescendientes	35
Grupo étnico	Mestizos	368
Grupo étnico	ROM	N/A
Grupo étnico	Raizal	N/A
Grupo étnico	Palenquero	N/A

Variable	Detalle	Número de estudiantes
Género	Femenino	216
Género	Masculino	184
Género	No binario	3
Vulnerabilidad	Desplazados	34
Vulnerabilidad	Discapacitados	2

*Nota.* Elaboración propia con datos de la I.E. Tulio Ospina (2022).

#### 1.3.3.4 Población aplazada

La población afectada que queda aplazada es de 313 personas: 303 estudiantes de básica primaria y 10 integrantes de la junta directiva de la institución.

### 1.4. Objetivos

En los párrafos siguientes se hará referencia al objetivo general del proyecto, a los indicadores de seguimiento y a los objetivos específicos.

#### 1.4.1. Objetivo general e indicadores de seguimiento

El objetivo general del proyecto es fortalecer las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina.

Los indicadores de seguimiento se presentan en la tabla a continuación (Tabla 9). Los dos primeros indicadores de la tabla *Porcentaje de la comunidad educativa que no ha participado de estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales* y *Estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales implementadas en la I.E. Tulio Ospina* han sido resaltados en color gris en tanto son los que revisten mayor importancia para el proyecto.

**Tabla 9**

*Indicadores de seguimiento*

Indicador	Descripción	Seguimiento
Porcentaje de la comunidad educativa que <b>no ha participado</b> de estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales	Medido a través de: porcentaje Tipo de fuente: informe Meta: reducir de 100% a 43,7%	Informe de seguimiento Institución Educativa Tulio Ospina

<b>Indicador</b>	<b>Descripción</b>	<b>Seguimiento</b>
Estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales implementadas en la I.E. Tulio Ospina	Medido a través de: número Tipo de fuente: informe Meta: 1	Informe de seguimiento Institución Educativa Tulio Ospina
Promedio mensual de conflictos violentos registrados entre estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina	Medido a través de: número Tipo de fuente: informe Meta: 2	Informe de seguimiento mensual docente
Número de docentes formalmente capacitados para acompañar la resolución de conflictos entre estudiantes de secundaria	Medido a través de: número Tipo de fuente: informe Meta: 34	Informe de seguimiento Institución Educativa Tulio Ospina
Número de encuentros que se organizan mensualmente en la institución para fortalecer las habilidades socioemocionales de los miembros de la comunidad educativa	Medido a través de: número Tipo de fuente: informe Meta: 32	Informe de seguimiento Institución Educativa Tulio Ospina
Número de docentes que afirma experimentar con frecuencia estrés, ansiedad u otros estados emocionales negativos relacionados con su labor profesional	Medido a través de: número Tipo de fuente: encuesta Meta: 0	Encuesta aplicada a docentes de la I.E. Tulio Ospina.
Número de docentes que afirma estar lo suficientemente capacitados para acompañar la resolución de conflictos entre estudiantes	Medido a través de: número Tipo de fuente: encuesta Meta: 34	Encuesta aplicada a docentes de la I.E. Tulio Ospina.
Número de docentes que considera que la I.E. dispone de espacios para fortalecer las habilidades socioemocionales de la comunidad educativa	Medido a través de: número Tipo de fuente: encuesta Meta: 34	Encuesta aplicada a docentes de la I.E. Tulio Ospina
Número de docentes que conoce modelos de convivencia alternativos y herramientas holísticas para prevenir y abordar conflictos	Medido a través de: número Tipo de fuente: encuesta Meta: 34	Encuesta aplicada a docentes de la I.E. Tulio Ospina

*Nota.* Elaboración propia a partir de datos de la I.E. Tulio Ospina (2022).

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

Con base en las causas directas del problema se formula el siguiente objetivo específico

del proyecto:

Propiciar el acercamiento teórico-práctico de docentes y estudiantes de secundaria a un modelo alternativo y holístico de convivencia, gestión emocional y resolución de conflictos.

## 1.5. Diagrama del árbol de objetivos

La figura a continuación presenta el diagrama del árbol de objetivos. En él se incluyen el objetivo general del proyecto, los medios directos e indirectos para conseguirlo y los fines directos e indirectos que se persiguen.

**Figura 2**

*Diagrama de árbol de objetivos*



*Nota.* Elaboración propia (2023).

## 1.6. Alternativas de solución

En el árbol de objetivos se incluyeron cuatro medios u objetivos específicos que se corresponden con las causas directas. De allí se desprenden cuatro alternativas de solución del problema central.

1. Realizar un diplomado y un ciclo de talleres que permitan a docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina un acercamiento teórico-práctico al *mindfulness* en tanto modelo alternativo y holístico de gestión emocional y, por consiguiente, de convivencia y resolución de conflictos.
2. Llevar a cabo un ciclo de conferencias para presentar a la comunidad educativa de la I.E. Tulio Ospina los lineamientos educativos que destacan la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales para desenvolverse en el mundo actual.
3. Implementar un conjunto de capacitaciones dirigidas a los docentes para que incorporen la enseñanza de las habilidades socioemocionales a las aulas.
4. Generar encuentros de carácter terapéutico para que estudiantes de secundaria y docentes reflexionen individual y colectivamente sobre los estados socioemocionales que experimentan en sus vidas diarias dentro y fuera de la institución.

**Tabla 10**

*Criterios de selección de la alternativa de solución*

<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>	<b>Valoración</b>
Tiempo	La alternativa se ejecuta en el tiempo necesario para lograr la efectividad deseada.	Con escala likert de 1 a 5: 1: Muy mala, 2: Mala, 3: Regular, 4. Buena, 5. Muy buena.
Beneficiarios	Cantidad de beneficiarios que cubre la alternativa.	Con escala likert de 1 a 5: 1: Muy mala, 2: Mala, 3: Regular, 4. Buena, 5. Muy buena.
Sostenibilidad	La alternativa cuenta con recursos económicos y técnicos suficientes para alcanzar el objetivo.	Con escala likert de 1 a 5: 1: Muy mala, 2: Mala, 3: Regular, 4. Buena, 5. Muy buena.

<b>Criterio</b>	<b>Descripción</b>	<b>Valoración</b>
Prioridades políticas	Actualmente, el Distrito de Medellín tiene como prioridad propiciar ambientes educativos seguros y amigables para los niños, niñas y adolescentes y favorecer la cualificación profesional de los docentes.	Con escala likert de 1 a 5: 1: Muy mala, 2: Mala, 3: Regular, 4. Buena, 5. Muy buena.
Costo beneficio	La alternativa representa el menor costo con respecto a la oferta disponible en el mercado.	Con escala likert de 1 a 5: 1: Muy mala, 2: Mala, 3: Regular, 4. Buena, 5. Muy buena.

*Nota.* Elaboración propia (2023).

**Tabla 11**

*Matriz de selección de la alternativa de solución*

<b>Criterios</b>	<b>Calificación</b>	<b>Alternativa 1</b>	<b>Alternativa 2</b>	<b>Alternativa 3</b>	<b>Alternativa 4</b>
<b>Tiempo</b>	1 a 5	4	5	5	4
<b>Beneficiarios</b>	1 a 5	5	4	2	5
<b>Sostenibilidad</b>	1 a 5	5	4	4	4
<b>Prioridades políticas</b>	1 a 5	5	3	3	4
<b>Costo beneficio</b>	1 a 5	5	2	2	3
<b>Total</b>		<b>24</b>	18	17	20

*Nota.* Elaboración propia (2023).

Como puede observarse, la alternativa mejor valorada es la que reza “Realizar un diplomado y un ciclo de talleres que permitan a docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina un acercamiento teórico-práctico al *mindfulness* en tanto modelo alternativo y holístico de gestión emocional y, por consiguiente, de convivencia y resolución de conflictos”.

El *mindfulness* ofrece la posibilidad de adquirir consciencia sobre los rasgos socioemocionales propios y de consolidar relaciones sanas con los otros. Se llevarán dos tipos de acercamientos al *mindfulness* en tanto alternativa holística. Un acercamiento teórico que

consistirá en un diplomado en *mindfulness* para docentes de la I.E. Tulio Ospina y una aproximación práctica compuesta por un ciclo de talleres de *mindfulness* para docentes y estudiantes de secundaria. Es importante aclarar que se destina la realización del diplomado específicamente a los docentes dadas sus necesidades actuales de cualificación profesional.

## 2. Marco de referencia

Este marco de referencia está compuesto por cuatro secciones. En la primera se realiza una aproximación al contexto en el que ocurre el problema (marco contextual). En la segunda sección se muestran las normas a las que el proyecto responde o con las que está plenamente alineado (marco normativo). La tercera sección presenta un repaso por algunas investigaciones que han comprobado la efectividad de la implementación del *mindfulness* para efectos de la gestión emocional asertiva en contextos educativos (antecedentes). Para finalizar, se expone una aproximación conceptual a los cuatro términos principales del proyecto: habilidades socioemocionales, emociones, *mindfulness* y educación emocional (marco teórico).

### 2.1. Marco contextual

De acuerdo con la información registrada en su sitio web oficial, la Institución Educativa Tulio Ospina es un establecimiento educativo oficial creado en 2002 en el que se ofrecen los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria, media académica y media técnica. Además, la institución dispone de una sede y dos jornadas educativas: mañana y tarde (Institución Educativa Tulio Ospina, 2022).

La I.E está ubicada en el barrio Jesús Nazareno de la Comuna 10 del Distrito de Medellín, comúnmente conocida como La Candelaria. Esta zona concentra una amplia oferta histórico-cultural y de servicios, pero también es un escenario en el que se desarrollan situaciones problemáticas de orden psicosocial y habitan comunidades en condiciones de vulnerabilidad. A continuación, se presenta una descripción de las principales características de este contexto con base en el documento de caracterización económica elaborado por Ospina (2019) para la Revista Antioqueña de Economía y Desarrollo -RAED-.

La Comuna 10 o La Candelaria es el centro fundacional, histórico y patrimonial de Medellín. Está ubicada en el centro-oriente de la ciudad y limita con la comuna 4 (Aranjuez) por el norte, hacia el oriente con las comunas 8 y 9 (Villa Hermosa y Buenos Aires), hacia el sur con la comuna 14 (El Poblado) y por el occidente con las comunas 7 (Robledo), 11 (Laureles-Estadio) y 16 (Belén). La comuna está conformada por diecisiete barrios: Prado, Jesús Nazareno, El Chagualo, Estación Villa, San Benito, Guayaquil, Corazón de Jesús, Calle Nueva, Perpetuo Socorro, Colón, Las Palmas, Bomboná número 1, Boston, Los Ángeles,

Villanueva, La Candelaria, San Diego, así como por tres áreas institucionales: La Alpujarra, Centro Administrativo y Hospital Universitario San Vicente de Paúl.

A 2018, la Comuna 10 contaba con una población de 85.724 habitantes, lo que representaba el 3,4% de la población de Medellín. El 51,2% eran mujeres y el 48,8% eran hombres. Además, el 39,9% tenía entre 29 y 54 años. La Gran Encuesta Integrada de Hogares del DANE indicó que, en 2017, el 20,5% de la población de la comuna había completado sus estudios en educación superior, el 20,3% tenía educación superior incompleta, el 20,9% secundaria completa, y el 13,4% secundaria incompleta. El 8% tenía primaria completa y el 9% primaria incompleta. 4,7% de la población no registró ningún nivel de educación (Ospina, 2019).

De acuerdo con la Encuesta de Calidad de Vida realizada en 2017, La Candelaria registraba para ese momento calificaciones inferiores al promedio de la ciudad en diversos aspectos: “libertad y seguridad, acceso a servicios públicos, medio ambiente, percepción de la calidad de vida y recreación” (Ospina, 2019, p.13). La comuna se ha destacado negativamente por las restricciones a la libertad y la seguridad que traen consigo sucesos como los hurtos y los homicidios. En 2017 fue la comuna con mayor tasa de homicidios y hurto a personas; además, se presentó allí en mayor número de hurtos de motos y robos a establecimientos comerciales (Ospina, 2019).

En términos económicos, en la comuna se registra el menor porcentaje de ocupados que hacen aportes a pensiones (53,6%), así como de afiliados a salud (22%) en el régimen contributivo (RAED, 2019), lo que es un claro indicador de altos niveles de informalidad laboral.

En relación con los usos del suelo, en la comuna se destacan el uso residencial y el uso para el comercio y los servicios; estos dos tipos de usos representan el 46% y el 37% del suelo respectivamente. Sin embargo, en el barrio Jesús Nazareno, donde se encuentra ubicada la I.E. Tulio Ospina, sobresale el uso del suelo con fines industriales. Lo mismo sucede en los barrios el Perpetuo Socorro, Colón y Calle Nueva (Ospina, 2019).

En términos ambientales, de acuerdo con Proantiquia (2017), los niveles medios de contaminación del aire en esta comuna son más de tres veces superiores al nivel recomendado

por la OMS. Las emisiones vehiculares son la principal causa de contaminación del aire, lo que representa un peligro para la salud pública. También es este el punto más crítico de la ciudad en cuanto a contaminación auditiva y la comuna con menor oferta de espacios públicos por habitante.

Es importante destacar que la Comuna 10 alberga diversas poblaciones vulnerables, por ejemplo, el 66% de los habitantes de calle de la ciudad y el 22% de los trabajadores y trabajadoras sexuales. No obstante, cuenta también con una fuerte base de bienes de salud, como el Hospital General de Medellín, la Clínica Medellín, la Clínica CES y el Hospital Universitario San Vicente Fundación (Proantioquia, 2017).

Como se indicó con anterioridad, la comuna concentra una amplia oferta histórico-cultural. Allí se encuentran diferentes museos (como el Museo Casa de la Memoria, el Museo de Antioquia y el Museo Interactivo), iglesias (como la Catedral Metropolitana de Medellín, la Basílica Menor de Nuestra Señora de la Candelaria y la Iglesia San Ignacio), teatros (como el Teatro Metropolitano de Medellín, el Teatro Pablo Tobón Uribe, el Pequeño Teatro y el Teatro Matacandelas) y símbolos arquitectónicos diversos (como el Barrio Prado, el Edificio Coltejer, el Hotel Nutibara y el Claustro San Ignacio) (Alcaldía de Medellín. s.f.).

## 2.2. Marco normativo

La tabla que se presenta a continuación muestra las normas con las cuales este proyecto está alineado.

**Tabla 12**

*Marco normativo del proyecto*

<b>Norma</b>	<b>Disposición</b>
Decreto 709 de abril 17 de 1996. Por el cual se establece el reglamento general para el desarrollo de programas de formación de educadores y se crean condiciones para su mejoramiento profesional.	El decreto pone de relieve la importancia del perfeccionamiento, la formación y el mejoramiento profesional de los educadores para prestar sus servicios en distintos niveles y ciclos de la educación formal, en la educación no formal y de la educación informal, incluidas las distintas modalidades de atención educativa a poblaciones.

Norma	Disposición
Constitución Política de Colombia 1991	El artículo 68 reza “la ley garantizará la profesionalización y dignificación de la actividad docente”.
Ley 115 de febrero 8 de 1994 o Ley General de Educación	<p>El artículo 1 de la ley define la educación como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que está amparado en una concepción integral de la persona humana.</p> <p>El artículo 5 pone de presente que uno de los fines de la educación es la formación integral, psíquica, espiritual, social y afectiva de la persona.</p> <p>El artículo 21 se refiere a la importancia del desarrollo de valores éticos y de convivencia humana.</p>
Plan Nacional Decenal de Educación 2016 - 2026	<p>Se refiere al docente como un sujeto en permanente proceso de cualificación y actualización.</p> <p>Describe el desarrollo humano como el eje fundamental de los procesos educativos. En ellos se debe potenciar la formación del ser en el marco de una convivencia pacífica.</p>

*Nota.* Elaboración propia (2023).

### 2.3. Antecedentes

De acuerdo con López-Hernández (2016), diversas investigaciones se han referido a resultados positivos de la práctica del *mindfulness* sobre el desarrollo personal y académico de los estudiantes, como el aumento de la compasión, la disminución del agotamiento y mejoras en la organización del aula y en las interacciones de los docentes con los alumnos. En palabras de la autora, “su implementación en las escuelas es más eficaz entre alumnado de alto riesgo, con una práctica a largo plazo, con la implicación de familiares y cuando los profesores están formados y mantienen continuidad en su propia práctica” (López-Hernández, 2016, p. 134). Para observar cómo se ha analizado la aplicabilidad del *mindfulness* en contextos educativos, se hizo una revisión de antecedentes investigativos.

Se buscaron investigaciones en las que se estableciera una relación entre el *mindfulness*, las habilidades socioemocionales o inteligencia emocional y la resolución de conflictos, cuya

población estuviera conformada por docentes y/o estudiantes en escenarios educativos institucionales. Además, en aras de garantizar la actualidad de los hallazgos, se seleccionaron únicamente aquellas que se hubieran realizado en los últimos diez años. Estos documentos se ubicaron en Google Académico y en las bases de datos Dialnet y Scielo.

Particularmente en Colombia se produjo un artículo titulado *Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de mindfulness* (Sierra, 2015), en el que se muestran los resultados de una investigación que utilizó pedagógicamente la práctica de mindfulness con estudiantes de bachillerato. El estudio fue cuantitativo, correlacional, tuvo un diseño experimental e incluyó la realización de mediciones antes y después de ejecutar sesiones de mindfulness. Además del grupo de estudiantes que llevó a cabo la práctica meditativa, se tuvo en cuenta un grupo de control para hacer contrastes entre ambos. Las variables del estudio fueron el estrés escolar y la empatía.

Los resultados mostraron que la implementación de las sesiones de mindfulness para desarrollar el equilibrio emocional produjo mejoras en el grupo experimental; específicamente, una disminución del estrés escolar y un aumento de la empatía. En el grupo de control, por el contrario, no ocurrieron estas transformaciones positivas. Además, se encuentra una relación entre el estrés escolar y la empatía: mientras haya menos estrés escolar, habrá mayor empatía y una convivencia caracterizada por la comprensión de las emociones entre los estudiantes. Por último, se recomienda realizar sesiones de mindfulness durante un tiempo considerable para favorecer la socialización entre los beneficiarios.

Por su parte, Tébar y Parra (2015), en el artículo que lleva por nombre *Practicando mindfulness con el alumnado de tercer curso de educación infantil*, evalúan una experiencia en la que se llevan a cabo una serie de actividades para practicar el mindfulness con 25 niños de 5 a 6 años durante siete semanas con sesiones semanales de 15 a 35 minutos. Los resultados indicaron que las actividades generaban motivación en la mayoría de los niños y que estos comprendían qué es el mindfulness y cuál es el sentido de practicarlo. Además, se percibió un incremento de la calma y del nivel de atención de estos estudiantes después de realizar las actividades y se consideró que la duración de las mismas fue adecuada.

Lánger et al. (2017) presentan en su artículo *Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo* un análisis del

impacto de una intervención basada en mindfulness sobre los estados emocionales de ansiedad, depresión y estrés experimentados por estudiantes de secundaria chilenos. Con ese objetivo, se acercaron a una población de 88 adolescentes de 13 años. 41 de ellos fueron asignados a un grupo de control y 47 hicieron parte de la intervención basada en mindfulness que consistió en ocho sesiones semanales de 45 minutos. Asimismo, se aplicó una escala para la medición de la depresión, el estrés y la ansiedad al principio, durante y meses después de la intervención. Según los resultados, redujeron significativamente los estados emocionales negativos en el grupo experimental, mas no en el grupo de control. No obstante, estos cambios no se sostuvieron en el tiempo. A partir de eso, se concluye que la intervención es viable y efectiva para prevenir factores de riesgo en adolescentes.

Por su parte, López-Hernández (2019) pone la mirada específicamente sobre un grupo de docentes. En el artículo *La práctica de mindfulness con profesoras: beneficios en su autorrealización y crecimiento personal* evalúa los niveles de autorrealización y crecimiento personal de maestras en la Tribu Apache en Arizona (Estados Unidos) antes y después de ser beneficiarias de un programa de meditación mindfulness durante tres semanas. Para ello, se acude a un cuestionario sobre el autoconcepto y la realización cuya aplicación, efectivamente, muestra buenos niveles de autorrealización y crecimiento luego del programa de mindfulness. Además, el estudio muestra que esos resultados se sostienen en el tiempo, pues seis meses después se pidió diligenciar el mismo cuestionario a las maestras que continuaron poniendo en práctica esta actividad y los resultados fueron mejores en casi todas las dimensiones del cuestionario.

Lo anterior pone de manifiesto, desde el punto de vista de López-Hernández (2019), la relevancia de implementar en las escuelas programas de mindfulness de calidad con muestras amplias, es decir, en los que participe toda la comunidad educativa y también la familia, así como de realizar estudios longitudinales para detectar los efectos que estos tienen en la población beneficiaria durante un lapso amplio.

En una línea similar a la de Tébar y Parra (2015), Sánchez-Gómez et al. (2020) analizaron el efecto de un programa de mindfulness sobre diversos asuntos: el bienestar emocional, la percepción del docente sobre la capacidad de atención de los estudiantes, el rendimiento escolar y el clima de aula en preescolares. Este programa fue una intervención educativa implementada durante 12 semanas en un centro educativo público español con un

grupo de 25 alumnos entre los 5 y los 6 años. De igual forma, se evaluaron las mismas variables en un grupo de control conformado por 24 niños de las mismas edades e inscritos en la misma escuela.

## **2.4. Marco teórico**

Los tres términos centrales de este proyecto son habilidades socioemocionales, emociones y *mindfulness*; en los párrafos siguientes se expone una aproximación conceptual a ellos.

### **2.4.1. Habilidades socioemocionales**

Las habilidades socioemocionales son el conjunto de capacidades que los seres humanos adquieren a lo largo de la vida para identificar y transformar sus propios pensamientos, sentimientos, emociones y comportamientos y relacionarse sana y asertivamente consigo mismos y con las otras personas, para tomar decisiones responsables e informadas y para alcanzar objetivos personales. En ese sentido, están constituidas por el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la colaboración y la autonomía (Edoméx, 2019). Estas habilidades son relevantes para el éxito en la vida personal, académica y profesional.

Entre las habilidades socioemocionales principales se incluyen, en primer lugar, la inteligencia emocional, que consiste en la capacidad de comprender y manejar las emociones propias; esto supone conciencia emocional, autorregulación, empatía y habilidad para relacionarse sana y respetuosamente con los demás. En segundo lugar, la comunicación efectiva, que es la habilidad para manifestar lo que se piensa y lo que se siente de manera clara, así como de escuchar atentamente los sentimientos y pensamientos de los otros. En tercer lugar, la empatía, que es la capacidad de ponerse en los zapatos de las demás personas, de comprender sus motivaciones y puntos de vista y de prestar apoyo y comprensión. En cuarto lugar, la toma de decisiones, que es un proceso relacionado con la evaluación detenida de las situaciones detenidamente y la consideración de las consecuencias que traen consigo. En quinto lugar, la resolución de conflictos, que es la habilidad para enfrentar conflictos y desacuerdos tranquilamente, de evitar la violencia y de buscar alternativas de solución que satisfagan a los actores involucrados. Por último, la motivación intrínseca, que es la inclinación hacia establecer metas personales firmes y realistas y trabajar activamente para alcanzarlas (Edoméx, 2019).

### **2.4.2. Emociones**

Según Chóliz (2005), las emociones son respuestas psicofisiológicas y estados mentales que surgen de las experiencias y percepciones de los seres humanos. También pueden ser entendidas como reacciones automáticas y subjetivas ante estímulos internos o externos que tienen diferente intensidad y duración. Estas son fundamentales en la vida de las personas, pues se relacionan con la toma de decisiones, la interacción social y el bienestar emocional.

De acuerdo con este autor (Chóliz, 2005), la vivencia de las emociones es, ante todo, una experiencia subjetiva, pues cada persona las experimenta de maneras únicas en la medida en que están vinculadas a las interpretaciones individuales de eventos y situaciones diversas. Además, pueden observarse corporalmente a través de expresiones faciales, tonos de la voz y comportamientos específicos. Por otra parte, son importantes para la adaptación y la supervivencia de las personas. Así, mientras el miedo podría ayudar a evitar situaciones peligrosas, la alegría puede traer consigo comportamientos y relaciones sociales positivas.

Es posible hablar de emociones básicas, primarias o universales, como la alegría, el miedo, la tristeza y la ira, y de emociones complejas como la melancolía, la aflicción, la gratitud y la vergüenza. Ellas son dinámicas, cambian continuamente y están interconectadas, es decir, la vivencia de una emoción puede provocar la aparición de otras emociones. Así, por ejemplo, vivir estrés durante largo tiempo puede traer consigo problemas de ansiedad o depresión (Chóliz, 2005).

### **2.4.3. Mindfulness**

Según López-Hernández (2016), el mindfulness es una práctica que consiste en despertar la atención consciente en el momento presente para alcanzar niveles más altos de bienestar físico y mental. El estudio y la implementación de esta actividad se ha realizado con objetivos terapéuticos en ambientes clínicos y es relativamente novedosa su implementación en contextos educativos. En términos generales, consiste en entrenar mentes dispersas y preocupadas para alcanzar la calma, el reconocimiento tranquilo de la negatividad y la aceptación de que las dificultades forman parte de la vida.

Los cursos de mindfulness más comunes están dirigidos concretamente a la reducción del estrés y la depresión. No obstante, actualmente se llevan a cabo cursos en centros educativos que son guiados por expertos en esta práctica a través de ejercicios simples con los que se busca

aumentar la conciencia en el momento presente. Al realizarlos, se discuten las experiencias y los sentimientos que surgen en el grupo participante, sea este de estudiantes o docentes, para buscar la relación de la práctica con la vida cotidiana. De hecho, los ejercicios se preparan explícitamente para ser continuados por fuera de las aulas e incorporados a las rutinas diarias (López-Hernández, 2016).

#### **2.4.4. Educación emocional**

Según la definición ofrecida por Bisquerra (2003), la educación emocional es una innovación educativa que busca responder a necesidades sociales generalmente no atendidas en las materias académicas normales. Su objetivo es, justamente, el desarrollo de competencias o habilidades emocionales como “conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar” (Bisquerra, 2003, p. 8). Para ponerla en práctica, se requiere diseñar programas fundamentados en marcos teóricos fuertes acerca de las emociones y de su lugar en la vida cotidiana, así como contar con un cuerpo docente debidamente preparado.

De acuerdo con este autor (Bisquerra, 2003), la educación emocional adquiere sentido en un contexto especialmente hostil para la infancia, la adolescencia y los docentes del siglo XXI. Este contexto se caracteriza por la prevalencia de comportamientos y relaciones sociales problemáticas, como la violencia, la depresión, el suicidio y el consumo irresponsable de drogas.

### 3. Preparación

Este capítulo presenta la preparación de la alternativa de solución seleccionada. En primera instancia, se expone un estudio de necesidades y, a continuación, el análisis técnico de la alternativa, su localización, los factores que fueron analizados para la toma de decisión en la selección de la misma, la cadena de valor del proyecto y el análisis de riesgos. Finalmente, se señalan y calculan los beneficios que la intervención traerá consigo.

#### 3.1. Estudio de necesidades

Actualmente, la I.E. Tulio Ospina del Distrito de Medellín requiere una estrategia dirigida al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de la comunidad educativa. En la actualidad, no se dispone de escenarios destinados específicamente al diálogo sobre cómo se experimentan las emociones y cómo gestionarlas para generar estados de tranquilidad, tomar decisiones asertivas y construir relaciones sanas, ni de actividades concretas para formar a los docentes en el significado de las emociones, la resolución de conflictos entre escolares y el acompañamiento emocional.

Este proyecto pretende contribuir a subsanar la necesidad de estrategias dirigidas al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de la comunidad educativa - particularmente de los estudiantes de secundaria y los docentes- a través de un acercamiento teórico-práctico al *mindfulness* en tanto modelo alternativo y holístico de gestión emocional y, por consiguiente, de convivencia y resolución de conflictos. Esto implica entregar dos servicios a la I.E. Tulio Ospina: 1. diplomado de *mindfulness* para docentes con su respectiva sistematización y 2. ciclo de talleres prácticos de *mindfulness* para docentes y estudiantes de secundaria con su respectiva sistematización.

Teniendo en cuenta esta descripción de la necesidad y de la aspiración central del proyecto en relación con ella, la tabla a continuación muestra la proyección de oferta, demanda y déficit en estrategias de fortalecimiento de habilidades socioemocionales en la I.E. Tulio Ospina desde 2018 hasta 2028, teniendo en cuenta las condiciones de la institución en el momento presente, es decir, en el año 2023.

**Tabla 13**  
*Estudio de necesidades*

Bien o servicio	Unidad de medida	Breve descripción	Inicio - historia	Final - historia	Año de proyección final
Estrategia con enfoque holístico y alternativo para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina.	Número	<p>La <b>demanda</b> se refiere al número de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina que actualmente requieren una estrategia para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales desde un enfoque holístico y alternativo.</p> <p>La <b>oferta</b> hace referencia al número de estudiantes de secundaria y docentes de la I.E. que participan de estrategias dirigidas al fortalecimiento de sus habilidades socioemocionales.</p>	2018	2023	2028
<b>Año</b>	<b>Oferta</b>	<b>Demanda</b>			<b>Déficit</b>
2018	0	403			-403
2019	0	403			-403
2020	0	403			-403

2021	0	403	-403
2022	0	403	-403
2023	0	403	-403
2024	0	403	-403
2025	0	403	-403
2026	0	403	-403
2027	0	403	-403
2028	0	403	-403

---

*Nota.* Elaboración propia (2023).

### 3.2. Análisis técnico de la alternativa

La alternativa seleccionada consiste en realizar un diplomado y un ciclo de talleres que permitan a docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina acercarse de manera teórica y práctica al *mindfulness* en tanto modelo alternativo y holístico de gestión emocional, convivencia y resolución de conflictos.

La pertinencia de esta alternativa para fortalecer las habilidades socioemocionales de la comunidad educativa de la I.E. Tulio Ospina reside justamente en el sentido del *mindfulness*; esta práctica meditativa hace posible entender, mediante reflexiones grupales e individuales, el contenido y el sentido de las emociones negativas que los seres humanos experimentan en la vida diaria, y ofrece la oportunidad de transformarlas conscientemente para aproximarse al bienestar interno y construir relaciones respetuosas.

La alternativa está compuesta por **dos fases** con propósitos diferentes:

La primera corresponde a la realización del diplomado de *mindfulness* dirigido a docentes de la I.E. Tulio Ospina. El diplomado consiste, ante todo, en un acercamiento de orden teórico y reflexivo a las emociones, a sus bases neuropsicológicas, a sus manifestaciones en la vida diaria, a su relación con el *mindfulness* y a algunas claves para abordarlas en el entorno

escolar. Se espera que sea un espacio adecuado para la capacitación de los docentes en la gestión emocional propia, el acompañamiento emocional a los estudiantes y la resolución de conflictos en la institución.

La implementación del diplomado constará de cinco grandes momentos:

1. Se llevará a cabo una **reunión preliminar de integración y presentación del diplomado** a los 34 docentes, es decir, de sus objetivos, eventuales beneficios y de las condiciones para obtener la certificación. Se espera que este sea un momento propicio para que el equipo de trabajo y los beneficiarios se reconozcan y para que las inquietudes y expectativas de estos sean escuchadas y respondidas. Por lo tanto, se les comunicará cuáles serán los contenidos del diplomado y de qué manera les permitirá estar más preparados para la resolución de conflictos dentro y fuera de la institución, fortalecer su disposición a afrontar emociones o situaciones adversas, mejorar sus relaciones, su autopercepción y, por supuesto, su desempeño profesional.
2. Se realizarán **20 encuentros semanales** de 2 horas para abordar los contenidos del diplomado, que estará estructurado en cinco módulos como se muestra a continuación:

*Módulo I: Iniciando una práctica de atención consciente – 8 horas:*

- Lo que realmente es mindfulness y lo que no es
- La capacidad de presencia
- Fundamentos de la atención y respiración
- El poder de las sensaciones como apertura a la conciencia
- La atención, memoria y concentración
- Prácticas para maestros y estudiantes de todas las edades

*Módulo II: Gestionando las emociones – 8 horas:*

- Funcionamiento del cerebro
- Consciencia de los pensamientos y emociones y su relación
- Emociones agradables y desagradables

- Encontrando recursos internos frente a las emociones agradables y desagradables

*Módulo III: La neurociencia que soporta la práctica de mindfulness – 8 horas:*

- Las estructuras del cerebro
- El cerebro infantil
- El cerebro adolescente
- El cerebro adulto
- Conexión consciente

*Módulo IV: Reprogramando el cerebro hacia lo agradable – 8 horas:*

- Fortaleciendo emociones agradables
- Transformando el sesgo de la negatividad
- Mentalidad de crecimiento

*Módulo V: Relaciones conscientes – 8 horas:*

- Relación consciente con sí mismo
- Cultivando el amor propio
- Relación consciente con los demás
- El poder de la amabilidad
- La empatía
- La compasión

Cada sesión del diplomado estará antecedida por la **entrega de un documento metodológico y de planeación** que dará cuenta de todas las características del encuentro: los temas que se abordarán allí junto con sus bases teóricas, las metodologías que se utilizarán, las preguntas que orientarán las discusiones entre los participantes, los materiales necesarios para realizarlo y los responsables de coordinarlo.

Los encuentros deberán estar constituidos, al menos, por **tres momentos básicos**: 1. Presentación de los contenidos teóricos pertinentes por parte del profesional encargado; 2.

Reflexión individual y discusión grupal frente a los contenidos expuestos; 3. Evaluación de la sesión por parte de los docentes participantes.

Finalizado cada encuentro, se hará **entrega de una relatoría** que consistirá en una descripción detallada de su desarrollo. En ella se hará referencia a los comportamientos observables de los docentes durante las sesiones, a las perspectivas y opiniones que manifiesten, al contenido de las discusiones que entablen y de las reflexiones que realicen y, especialmente, a las evaluaciones que elaboren al final de las sesiones. Será indispensable incluir en estos documentos los comentarios de los participantes sobre los aspectos negativos y positivos de ambos componentes del proyecto (si los han beneficiado o no, si han comprendido lo que se les ha mostrado o no, si los han disfrutado o no, si los han aplicado o no por fuera de los encuentros, etc.) y sobre el efecto de los mismos en sus vidas dentro y fuera de la institución en lo que tiene que ver con la gestión de las emociones y de las relaciones intrapersonales e interpersonales. Esto permitirá hacer un seguimiento constante del impacto de las actividades y verificar si están cumpliendo con su propósito.

3. Terminados los módulos del diplomado, se llevará a cabo un **encuentro para que los participantes realicen una autoevaluación y una coevaluación de la experiencia**. En el momento de autoevaluación se solicitará a los docentes valorar su participación en las actividades, los aprendizajes adquiridos y las posibles dificultades experimentadas en el camino. En el momento de coevaluación se buscará valorar las actividades a nivel grupal (por ejemplo, cómo fue la comunicación entre los participantes, la receptividad ante las temáticas y técnicas presentadas y el desempeño de los profesionales encargados de los espacios).
4. En el marco del encuentro de autoevaluación y coevaluación se realizará también la **certificación del diplomado**. Se entregarán certificados a aquellos docentes que hayan asistido al 80% de los encuentros, es decir, mínimamente a 16 de los 20 encuentros programados.
5. Posteriormente, iniciará el momento de **sistematización de la experiencia**. La sistematización del diplomado será una descripción y análisis crítico de las situaciones ocurridas a lo largo del desarrollo de los encuentros con la comunidad educativa beneficiaria: los puntos de vista y sentires de los docentes, los aspectos positivos y

negativos de la experiencia vivida, la forma en que se desarrollaron las relaciones entre beneficiarios y equipo de trabajo durante ese tiempo, los factores que intervinieron en el proceso, los logros alcanzados y los no alcanzados, los aspectos a tener en cuenta para experiencias futuras similares y, por supuesto, recomendaciones para emplear los aprendizajes adquiridos en la gestión de las relaciones y las emociones al interior de la institución educativa. Los principales insumos de la sistematización serán las relatorías elaboradas al final de cada encuentro. La sistematización será socializada con los beneficiarios y con la Secretaría de Educación del Distrito de Medellín.

La segunda fase de la intervención es la realización de un ciclo de talleres de *mindfulness* para docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina. Con el ciclo de talleres se busca brindar a la comunidad educativa una aproximación práctica al *mindfulness* a través de la implementación de ejercicios concretos durante los encuentros e, idealmente, en otros escenarios en los que los participantes se desenvuelven cotidianamente. Este momento de la intervención iniciará cuando haya terminado el diplomado.

La puesta en marcha del ciclo de talleres de *mindfulness* para docentes y estudiantes de secundaria, por su parte, constará de cuatro grandes momentos:

1. Los participantes (34 docentes y 369 estudiantes de secundaria) serán distribuidos en aproximadamente 15 grupos para realizar **reuniones de identificación de necesidades socioemocionales**. En ellas se indagará por los discursos y perspectivas de la comunidad educativa con respecto a los malestares emocionales vividos individualmente, los conflictos interpersonales que ocurren en la institución y las habilidades socioemocionales propias.

Con base en los registros realizados a lo largo de esos encuentros, se escribirá un **informe diagnóstico** que consistirá en la descripción sistemática y ordenada de las principales necesidades socioemocionales de la comunidad educativa, así como en un análisis de las exigencias que estas necesidades representan para planificar los encuentros de tal modo que sean realmente pertinentes.

2. Una vez elaborado el informe diagnóstico, se realizarán **12 talleres por cada grupo** (dos grupos de docentes y grupos de estudiantes distribuidos por nivel académico). Los talleres se llevarán a cabo semanalmente y estarán compuestos por tres momentos básicos: 1. Presentación de las técnicas de *mindfulness* correspondientes por parte del profesional encargado; 2. Realización de la práctica de *mindfulness* por parte de los participantes bajo supervisión del instructor; 3. Evaluación de la sesión por parte de los participantes.

Cada taller estará antecedido por la **entrega de un documento metodológico y de planeación** que dará cuenta de todas sus características: la descripción de las técnicas que se pondrán en práctica en el encuentro junto con sus beneficios, las metodologías que se utilizarán, los materiales necesarios para las actividades y los responsables de coordinarlas. Estas planeaciones deben responder adecuadamente a los hallazgos y recomendaciones contempladas en el informe diagnóstico de necesidades socioemocionales.

Finalizado cada taller, se hará **entrega de una relatoría** que consistirá en una descripción detallada del desarrollo del mismo. En la relatoría se hará referencia a los comportamientos observables de docentes y estudiantes durante las sesiones, a las perspectivas y opiniones que manifiesten, al contenido de las discusiones que entablen y de las reflexiones que realicen y, especialmente, a las evaluaciones que elaboren al final de las sesiones. Será indispensable incluir en estos documentos los comentarios de los participantes sobre los aspectos negativos y positivos de ambos componentes del proyecto (si los han beneficiado o no, si han comprendido lo que se les ha mostrado o no, si los han disfrutado o no, si los han aplicado o no por fuera de los encuentros, etc.) y sobre el efecto de los mismos en sus vidas dentro y fuera de la institución en lo que tiene que ver con la gestión de las emociones y de las relaciones intrapersonales e interpersonales. Esto permitirá hacer un seguimiento constante del impacto de las actividades y verificar si están cumpliendo con su propósito.

3. Terminados los talleres del ciclo, se llevarán a cabo **encuentros por grupos para que los participantes realicen una autoevaluación y una coevaluación de la experiencia**. En el momento de autoevaluación se solicitará a docentes y estudiantes valorar su participación en las actividades, los aprendizajes adquiridos y las posibles dificultades experimentadas en el camino. En el momento de coevaluación se buscará valorar las actividades a nivel grupal (por ejemplo, cómo fue la comunicación entre los

participantes, la receptividad ante las temáticas y técnicas presentadas y el desempeño de los profesionales encargados de los espacios).

4. Finalmente, se realizará la sistematización **de esta experiencia**. La sistematización del ciclo de talleres también se trata de una descripción y análisis crítico de las situaciones ocurridas a lo largo del desarrollo de los encuentros con la comunidad educativa beneficiaria: los puntos de vista y sentires de los estudiantes y los docentes, los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida, la forma en que se desarrollaron las relaciones entre beneficiarios y equipo de trabajo durante ese tiempo, los factores que intervinieron en el proceso, los logros alcanzados y los no alcanzados, los aspectos a tener en cuenta para experiencias futuras similares y, por supuesto, recomendaciones para emplear los aprendizajes adquiridos en la gestión de las relaciones y las emociones al interior de la institución educativa. Los principales insumos de la sistematización serán las relatorías elaboradas al final de cada taller. La sistematización será socializada con los beneficiarios y con la Secretaría de Educación del Distrito de Medellín.

### 3.3. Localización

A continuación, se explicará cuál es el espacio geográfico concreto en el que será llevada a cabo esta intervención socioeducativa.

#### 3.3.1. Localización de la alternativa

Como se observa en la tabla Tabla 14, el proyecto se ejecutará en el occidente de Colombia, es decir, en la región Andina, pero específicamente en el barrio Jesús Nazareno de la Comuna 10 (La Candelaria) de la ciudad de Medellín, capital del Departamento de Antioquia.

**Tabla 14**

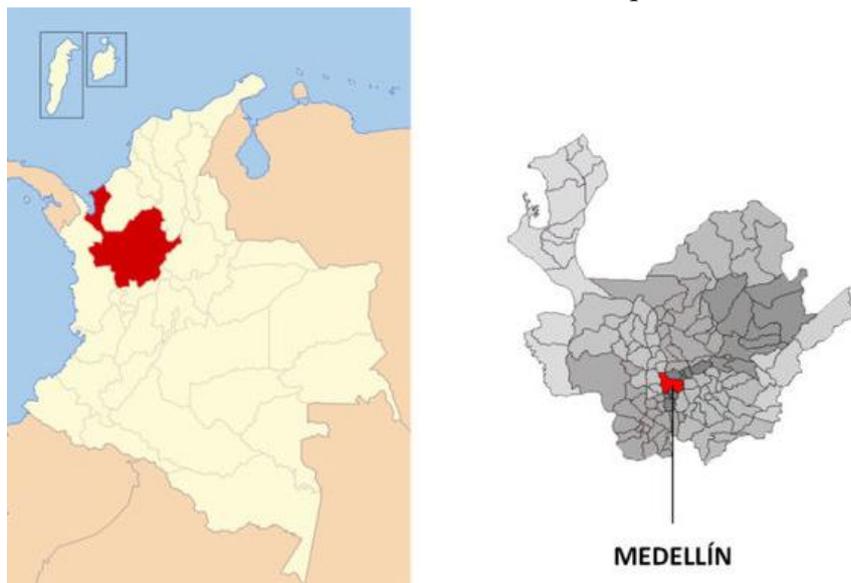
*Localización de la alternativa*

País	Región	Departamento	Ciudad	Comuna	Barrio	Centro poblado
Colombia	Occidental Andina	Antioquia	Medellín	10 - La Candelaria	Jesús Nazareno	Urbano

*Nota.* Elaboración propia (2023).

**Figura 3**

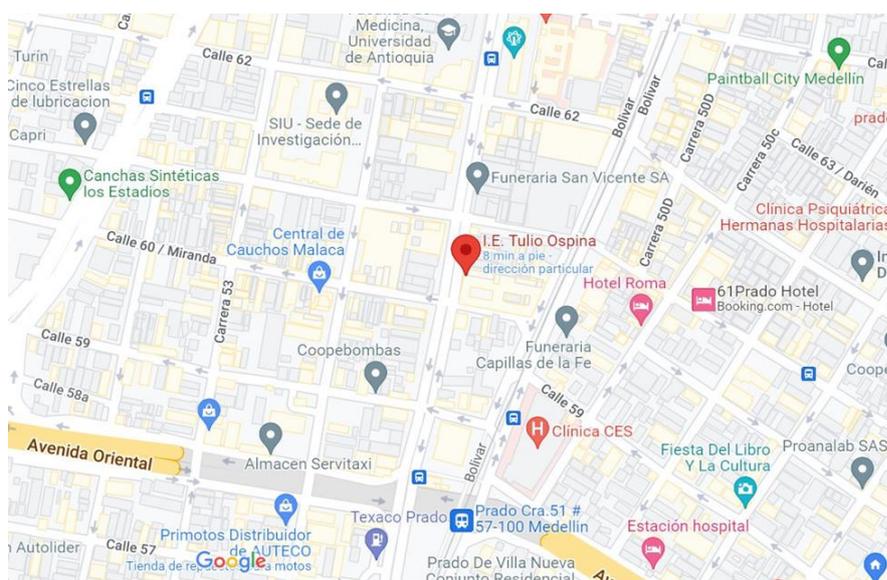
*Localización de la alternativa: Colombia, Antioquia, Medellín*



*Nota.* Imagen tomada de Researchgate (2018).

**Figura 4**

*Ubicación de la I.E. Tulio Ospina en la Comuna 10 de Medellín*



*Nota.* Captura de Google Maps (2023).

### 3.3.2. Factores analizados

Los factores que se tuvieron en cuenta en el análisis para la localización de la alternativa fueron, en primer lugar, los aspectos administrativos y políticos, ya que se busca que la I.E. Tulio Ospina comience a alinearse a las prioridades políticas actuales de los planes de desarrollo nivel nacional, departamental y municipal, así como a las del programa del Gobierno

Nacional *Todos a Aprender* en lo que tiene que ver con el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en entornos escolares.

En segundo lugar, se tiene en cuenta la cercanía a la población objetivo en la medida en que la pertinencia de la estrategia procede del reconocimiento de la realidad contextual de los miembros de la comunidad educativa de la I.E. Tulio Ospina.

En tercer lugar, se analiza la estructura impositiva y legal; particularmente, se tiene en cuenta lo establecido en el Decreto 709 de 1996 sobre la formación continua de los docentes, en el artículo 68 de la Constitución Política sobre la dignificación de la actividad docente, en la Ley 115 de 1994 sobre los propósitos de la educación y en el Plan Nacional Decenal de Educación 2016 - 2026 sobre el papel del docente y en relación con el desarrollo humano.

Adicionalmente, se tuvo en cuenta el impacto para la promoción de la salud mental. Se considera que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de la población de niños, niñas y adolescentes y docentes puede tener un efecto positivo sobre este factor.

**Tabla 15**  
*Factores analizados*

<b>Factor</b>	<b>Se analizó ( X )</b>
Aspectos administrativos y políticos	X
Cercanía a la población objetivo	X
Cercanía de fuentes de abastecimiento	
Comunicaciones	
Costo y disponibilidad de terrenos	
Disponibilidad de servicios públicos domiciliarios (agua, energía y otros)	
Disponibilidad y costo de mano de obra	
Estructura impositiva y legal	X
Factores ambientales	
Impacto para la equidad de género	
Medios y costos de transporte	
Orden público	

Factor	Se analizó (X)
Topografía	
Otros (impacto en la promoción de la salud mental).	X

*Nota.* Elaboración propia (2023).

### 3.4. Cadena de valor

La alternativa de solución seleccionada es la realización de un diplomado y un ciclo de talleres que permitan a docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina un acercamiento teórico-práctico al *mindfulness* en tanto modelo alternativo y holístico de gestión emocional, convivencia y resolución de conflictos. El objetivo general del proyecto es fortalecer las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina, lo que se logra a través del objetivo específico de generar el acercamiento teórico-práctico de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina a un modelo alternativo y holístico de convivencia, gestión emocional y resolución de conflictos.

Por consiguiente, la intervención se desarrolla en dos fases a las que corresponden dos productos. En primer lugar, un diplomado de *mindfulness* dirigido a docentes de la I.E. Tulio Ospina y, en segundo lugar, un ciclo de talleres de *mindfulness* para docentes y estudiantes de secundaria de la misma institución.

La inversión total requerida para la ejecución de la alternativa es de \$231.420.000, que se distribuyen en nueve actividades de la primera fase del proyecto (diplomado de 20 sesiones), diez de la segunda fase (ciclo de 12 talleres para cada grupo), interventoría y administración. El desglose del presupuesto se presenta en la tabla a continuación (Tabla 16).

**Tabla 16***Cadena de valor*

<b>Nombre del proyecto:</b> Fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina del Distrito de Medellín						
<b>Objetivo general:</b> Fortalecer las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina.						
<b>Objetivo específico:</b> Propiciar el acercamiento teórico-práctico de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina a un modelo alternativo y holístico de convivencia, gestión emocional y resolución de conflictos.						
<b>Producto</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Meta</b>	<b>Actividades</b>	<b>Insumos</b>	<b>Costo</b>	
Diplomado de mindfulness para docentes de la I.E. Tulio Ospina.	Número	1	1. Reunión preliminar con los actores priorizados, registro del encuentro y posterior relatoría.	Mano de obra calificada	\$360.000	
				Transporte	\$80.000	
			2. Entrega de planeaciones y guías metodológicas antes de cada sesión (20 sesiones).	Mano de obra calificada	\$3.200.000	
				3. Realización de sesiones semanales (20 sesiones).	Mano de obra calificada	\$4.000.000
					Transporte	\$800.000
			4. Realización de relatorías de las sesiones (20 relatorías).	Materiales didácticos	\$1.000.000	
				Recursos adicionales para imprevistos	\$500.000	
				Mano de obra calificada	\$4.800.000	
			Transporte	\$800.000		
			Grabadoras de voz (2)	\$360.000		

Producto	Unidad de medida	Meta	Actividades	Insumos	Costo
			5. Encuentro de evaluación y certificación del diplomado.	Mano de obra calificada	\$480.000
				Transporte	\$80.000
				Alimentación (refrigerios)	\$600.000
				Impresión de certificados	\$170.000
			6. Sistematización de la experiencia del diplomado	Mano de obra calificada	\$3.600.000
			7. Socialización de la sistematización con la Secretaría de Educación	Mano de obra calificada	\$600.000
				Transporte	\$80.000
			8. Socialización de la sistematización con los docentes de la I.E. Tulio Ospina	Mano de obra calificada	\$320.000
				Transporte	\$80.000
			9. Dirección fase 1	Mano de obra calificada	24.750.000
Ciclo de talleres de <i>mindfulness</i> para docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina	Número	1	1. Reuniones preliminares de identificación de necesidades socioemocionales (13 a 15 reuniones según la distribución de los grupos)	Mano de obra calificada	\$2.400.000
				Transporte	\$600.000
			2. Informe de diagnóstico de necesidades socioemocionales de la comunidad educativa	Mano de obra calificada	\$3.600.000

<b>Producto</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Meta</b>	<b>Actividades</b>	<b>Insumos</b>	<b>Costo</b>
			3. Entrega de documentos metodológicos y planeaciones de los talleres (168 talleres en total)	Mano de obra calificada	\$20.160.000
			4. Realización de talleres (168 talleres en total)	Mano de obra calificada	\$20.160.000
				Transporte	\$3.600.000
				Materiales didácticos	\$8.400.000
				Recursos adicionales para imprevistos	\$1.200.000
			5. Realización de relatorías de talleres (168 relatorías en total)	Mano de obra calificada	\$20.160.000
				Transporte	\$3.600.000
				Grabadora de voz adicional	\$180.000
			6. Evento de evaluación del ciclo de talleres y sus respectivas relatorías (13 a 15 encuentros según la distribución de los grupos).	Mano de obra calificada	\$1.200.000
				Transporte	\$600.000
				Refrigerios	\$6.150.000
			7. Sistematización de la experiencia del ciclo de talleres	Mano de obra calificada	\$11.400.000
			8. Socialización de la sistematización con la Secretaría de Educación	Mano de obra calificada	\$900.000
			9. Socialización de la sistematización con la comunidad educativa	Mano de obra calificada	\$1.200.000

<b>Producto</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Meta</b>	<b>Actividades</b>	<b>Insumos</b>	<b>Costo</b>
			10. Dirección fase 2	Mano de obra calificada	\$57.750.000
			<b>Administración fase 1 y 2</b>	<b>Mano de obra calificada</b>	<b>\$11.000.000</b>
			<b>Interventoría fase 1 y 2</b>	<b>Mano de obra calificada</b>	<b>\$10.500.000</b>
<b>COSTO TOTAL DEL PROYECTO: \$231.420.000</b>					

*Nota.* Elaboración propia (2023).

### 3.5. Análisis de riesgos

El propósito del análisis de riesgos es identificar, para los diferentes componentes de la cadena de valor, las amenazas o exposiciones que podrían afectar el desempeño y el logro del objetivo general, del objetivo específico, de los dos productos y de las actividades relacionadas con ellos. En la tabla a continuación (Tabla 17) se describen los riesgos para el objetivo general, los productos y las actividades.

**Tabla 17**

*Análisis de riesgos*

Nivel de clasificación	Nombre	Descripción del riesgo	Tipo de riesgo	Probabilidad	Impacto	Efecto	Medida de mitigación
Objetivo general	Fortalecer las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria	Deficientes recursos por parte del principal cooperante (Secretaría de Educación de Medellín) para ejecutar el proyecto.	Financiero	Moderada	Mayor	La I.E. Tulio Ospina carecería de estrategias de fortalecimiento socioemocional para la comunidad educativa.	Los actores del orden nacional, departamental y municipal que tienen el compromiso de generar condiciones adecuadas para la formación de habilidades para la vida y competencias profesionales de NNAJ y docentes deben generar alianzas para el sostenimiento del proyecto.
Productos	Diplomado de <i>mindfulness</i> para docentes de la I.E. Tulio Ospina	Los docentes de la I.E. Tulio Ospina no perciben la utilidad de los contenidos teóricos presentados en cada sesión.	Operacional	Improbable	Mayor	Evaluación negativa del diplomado y resistencia de los docentes a participar de la siguiente fase.	Adaptaciones metodológicas: utilización de materiales didácticos pertinentes, presentación de ejemplos y casos diferentes que permitan

							visualizar la aplicabilidad de la teoría en la labor docente y en la vida diaria, énfasis en la discusión colectiva y la reflexión personal.
	Ciclo de talleres de <i>mindfulness</i> para docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina	Retrasos en el cumplimiento del cronograma del ciclo de talleres debido a dificultades para compaginar los tiempos de la institución educativa y el uso normal de las aulas con los requerimientos y metas del proyecto.	De calendario	Moderada	Moderado	No se podrían presentar todas las técnicas de atención plena y actividades relativas a esta fase del proyecto a la comunidad educativa.	Diseño de encuentros en los que se reúnan diversos contenidos, pero que sean pedagógicamente adecuados para cada grupo.
Actividades	Sistematización de las experiencias del diplomado y el ciclo de talleres de <i>mindfulness</i>	Renuncia de los profesionales encargados de realizar las relatorías de los encuentros y de elaborar los documentos de sistematización de ambas experiencias.	Operacional	Improbable	Moderado	Las sistematizaciones carecerán de los conocimientos y visión de conjunto que pueden aportar los profesionales presentes en todo el desarrollo del proyecto.	Realización de reuniones de empalme lo suficientemente completas con los nuevos profesionales.
	Realización de sesiones del diplomado y talleres del ciclo.	Baja disponibilidad de mano de obra calificada (es decir, de profesionales con conocimientos específicos en <i>mindfulness</i> y	Operacional	Moderada	Mayor	Retrasos en el cronograma del proyecto y sobrecostos.	Contemplar cuidadosamente las adquisiciones que deben realizarse desde antes del inicio del proyecto y realizar un sondeo de la

	adicionalmente en trabajo con comunidades educativas).					disponibilidad de personal.
Elaboración de relatorías de sesiones del diplomado y talleres del ciclo práctico.	Inasistencia de los profesionales encargados de las relatorías a las actividades.	Operacional	Moderada	Menor	Ausencia de registros de las experiencias y posteriores dificultades para elaborar la sistematización.	Preparar a los profesionales coordinadores de los encuentros para hacer registros básicos de los mismos en caso de inasistencia de los encargados de las relatorías.
Realización de sesiones del diplomado y talleres del ciclo práctico	Inasistencia de los profesionales expertos en mindfulness a los encuentros	De calendario	Moderada	Moderado	Retrasos en el cronograma del proyecto	De acuerdo con las necesidades, diseñar encuentros en los que se reúnan diversos contenidos, pero que sean pedagógicamente adecuados para cada grupo.

---

*Nota.* Elaboración propia (2023).

### 3.6. Ingresos y beneficios

El proyecto entregará dos beneficios principales:

El **beneficio 1** es evitar costos a los docentes en la financiación de un proceso de adquisición de competencias profesionales, específicamente, de un diplomado relacionado con la actualización de capacidades para el acompañamiento a la gestión de emociones y conflictos.

**Tipo:** Beneficios.

**Medido a través de:** Pesos.

**Bien producido:** Mano de obra profesional.

**Descripción cantidad:** Corresponde al número de docentes de la I.E. Tulio Ospina.

**Descripción valor unitario:** Corresponde al valor de un diplomado dirigido a la actualización de competencias profesionales para el acompañamiento a la gestión de emociones y conflictos.

**Tabla 18**

*Análisis Beneficio 1*

Periodo	Cantidad	Valor unitario	Valor total
0	34	\$2'200.000	\$74'800.000

*Nota.* Elaboración propia (2023).

El **beneficio 2** es evitar costos a la Institución Educativa Tulio Ospina en la contratación de dos profesionales encargados de brindar acompañamiento psicosocial a los docentes y de asesorar a la comunidad educativa para mitigar casos de violencia y agresión.

**Tipo:** Beneficios.

**Medido a través de:** Pesos.

**Bien producido:** Otros.

**Descripción cantidad:** Corresponde al número de meses de contratación de los dos profesionales psicosociales.

**Descripción valor unitario:** Corresponde a la sumatoria de los salarios mensuales de los dos profesionales psicosociales.

**Tabla 19**

*Análisis Beneficio 2*

<b>Periodo</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor unitario</b>	<b>Valor total</b>
0	11	\$9'400.000	\$103.400.000
1	11	\$9'400.000	\$103.400.000

*Nota.* Elaboración propia (2023).

En consonancia con lo anterior, la Tabla 20 presenta los ingresos totales por ambos beneficios.

**Tabla 20**

*Ingresos totales por beneficios*

<b>Periodo</b>	<b>Total beneficios</b>
0	\$178'200.000
1	\$103'400.000

*Nota.* Elaboración propia (2023).

## 4. Evaluación

Teniendo en cuenta la cadena de valor del proyecto, los beneficios e ingresos que este puede generar y los productos y actividades propuestas, se procedió a evaluarlo económicamente. Por lo tanto, a continuación se referencia el flujo económico de la alternativa seleccionada y sus indicadores de decisión por rentabilidad, costo eficiencia, costo mínimo y costo por capacidad.

### 4.1. Flujo económico

En coherencia con los costos de inversión que conforman la cadena de valor y con la proyección de ingresos y beneficios presentada anteriormente, en la Tabla 21 se expone el flujo económico de la alternativa. Como puede observarse allí, debido a que se proyecta ejecutarla en un plazo de 11 meses, los costos de inversión están concentrados únicamente en el periodo 0 y los ingresos y beneficios iniciales son superiores a los periodos posteriores. No obstante, es importante señalar que el flujo neto de caja se comporta de manera desigual en el periodo 0 y el periodo 1, ya que es negativo en el primero y positivo en el segundo. Esto se debe a que la ejecución del proyecto requiere una inversión sustancial en el periodo 0. En otras palabras, la inversión en este periodo es bastante mayor a los beneficios e ingresos obtenidos, mientras que en el periodo contiguo (el periodo 1) el flujo neto de caja es coherente con los beneficios e ingresos y no se realizan inversiones.

**Tabla 21**

*Flujo económico*

<b>Criterio</b>	<b>Periodo 0</b>	<b>Periodo 1</b>
+ Beneficios e ingresos	\$157.520.000	\$82.720.000
+ Créditos	\$0	\$0
- Costos de preinversión	\$0	\$0
- Costos de inversión	\$225.872.100	\$0
- Costos de operación	\$0	\$0
- Amortización	\$0	\$0
- Intereses de los créditos	\$0	\$0
+ Valor de salvamento		\$0
Flujo neto de caja	-\$68.352.100	\$82.720.000

*Nota.* Elaboración propia a partir de MGA del proyecto (2023).

## 4.2. Indicadores de decisión

Se establecieron tres grupos de indicadores de decisión para evaluar la conveniencia de ejecutar la alternativa de solución seleccionada: indicadores de rentabilidad, indicadores de costo-eficiencia e indicadores de costo mínimo. En la Tabla 22 se presenta el resultado del cálculo de estos indicadores.

**Tabla 22**

*Evaluación económica*

**Alternativa:** Realizar un diplomado y un ciclo de talleres que permitan a docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina un acercamiento teórico-práctico al *mindfulness* en tanto modelo alternativo y holístico de gestión emocional y resolución de conflictos.

Indicadores de rentabilidad		Indicadores de costo-eficiencia		Indicadores de costo mínimo	
Valor Presente Neto (VPN)	Tasa Interna de Retorno (TIR)	Relación costo-beneficio	Costo por beneficiario	Valor presente de los costos	Costo Anual Equivalente (CAE)
\$7'537.808,26	21,02%	1,03	\$560.476,67	\$225'872.100	\$4'285.009,56

*Nota.* Elaboración propia a partir de MGA del proyecto (2023).

El Valor Presente Neto (VPN) del proyecto es de \$7'537.808,26. En la medida en que se trata de un valor positivo, es posible afirmar que los recursos monetarios invertidos permitirán generar una rentabilidad superior a la tasa de oportunidad. Esto se corrobora en la Tasa Interna de Retorno (TIR), que es de 21,02% y ciertamente supera la Tasa Social de Descuento de 9% para proyectos de inversión pública definida por el Departamento Nacional de Planeación (Departamento Nacional de Planeación, 2021).

A lo anterior se añade que, de acuerdo con la relación costo-beneficio, por cada \$1 invertido, se espera que se generen \$0,03 como beneficio. Eso quiere decir que el proyecto es rentable y proporciona un beneficio positivo sobre la inversión. Además, también es costo-eficiente en la medida en que el costo por beneficiario es de \$560.476,67.

El valor presente de los costos es de \$225'872.100, lo que indica el costo mínimo de la alternativa en caso de que se la quiera comparar con otras que surtan efectos positivos similares y que tengan la misma vida útil. El costo anual equivalente es de 4'285.009,56, valor que puede ser utilizado para comparar esta alternativa de solución con otras cuyas proyecciones de tiempo sean diferentes.

Finalmente, en la Tabla 23 se presenta el costo por capacidad del producto central de la cadena de valor que, como se ha explicado antes, incluye dos servicios o componentes para ejecutar en dos fases: un diplomado de *mindfulness* para docentes y un ciclo de talleres prácticos de *mindfulness* para docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina.

**Tabla 23**

*Costo por capacidad*

<b>Producto</b>	<b>Costo unitario (valor presente)</b>
Servicio de apoyo a la atención integral para la convivencia escolar compuesto por diplomado y ciclo de talleres de <i>mindfulness</i> para docentes y estudiantes de secundaria la I.E. Tulio Ospina	\$225'872.100

*Nota.* Elaboración propia a partir de MGA del proyecto (2023).

## 5. Programación

En este apartado se describe el indicador de producto y se definen los indicadores de gestión. Igualmente, se programan las fuentes de financiación del proyecto y se presenta la matriz de resumen del mismo; en ella se incluyen los supuestos necesarios para alcanzar los resultados esperados.

### 5.1. Indicador de producto

En la Tabla 24 se describen el producto principal del proyecto y el indicador de producto. Con base en este último, se verificará si la alternativa seleccionada entrega el bien o servicio esperado una vez ejecutada. En el presente proyecto, el indicador de producto son las sedes educativas apoyadas en la implementación de una ruta de atención integral para la convivencia escolar; la meta es 1 sede educativa (la I.E. Tulio Ospina) y el costo total de la alternativa es de \$231'420.000.

**Tabla 24**

*Indicador de producto*

<b>Objetivo</b>	Propiciar el acercamiento teórico-práctico de docentes y estudiantes de secundaria al <i>mindfulness</i> en tanto modelo alternativo y holístico de convivencia, gestión emocional y resolución de conflictos.
<b>Producto</b>	Servicio de apoyo a la atención integral para la convivencia escolar compuesto por un diplomado y un ciclo de talleres de <i>mindfulness</i> para docentes y estudiantes de secundaria la I.E. Tulio Ospina.
<b>Indicador de producto</b>	Sedes educativas apoyadas en la implementación de la ruta de atención integral para la convivencia escolar
<b>Principal</b>	Sí
<b>Acumulativo</b>	No
<b>Unidad de medida</b>	Número
<b>Meta periodo 0</b>	1
<b>Costo</b>	\$231'420.000

*Nota.* Elaboración propia a partir de MGA del proyecto (2023).

## 5.2. Indicadores de gestión

A través de los indicadores de gestión es posible hacer seguimiento al desarrollo de las actividades que conforman la alternativa por parte de los actores encargados de ejecutarla. En este caso, el indicador de gestión seleccionado son los informes de visitas de seguimiento y supervisión realizados. En la medida en que se pretende implementar la alternativa en un periodo de 11 meses, se realizarían 11 informes de este tipo.

**Tabla 25**

*Indicadores de gestión*

<b>Indicador</b>	<b>Medido a través de</b>	<b>Código</b>	<b>Fórmula</b>	<b>Tipo de fuente</b>	<b>Fuente de verificación</b>	<b>Meta periodo 0</b>
Informes de Visitas de Seguimiento y Supervisión Realizados	Número	0600G147	Sumatoria de los Informes de Visitas de Seguimiento y Supervisión	Informe	Informe de supervisión	1

*Nota.* Elaboración propia a partir de MGA del proyecto (2023).

## 5.3. Fuentes de financiación

El proyecto cuenta con dos fuentes de financiación. La primera de ellas es la Secretaría de Educación del Distrito de Medellín. A esta entidad corresponde aportar el 92,65% de los recursos económicos necesarios para la ejecución de la alternativa, es decir, \$214'420.000. La segunda entidad es la I.E. Tulio Ospina y su aporte consiste en habilitar los espacios para la realización de las actividades del diplomado y el ciclo de talleres; esto último se traduce en un 7,34% de la financiación, es decir, en \$17'000.000. En la Tabla 26 se presentan de manera sucinta los recursos que a ambas entidades correspondería aportar para que el proyecto se desarrolle exitosamente.

**Tabla 26**

*Fuentes de financiación*

<b>Etapas</b>	<b>Entidad</b>	<b>Tipo de entidad</b>	<b>Tipo de recurso</b>	<b>Periodo</b>	<b>Valor</b>
Inversión	Medellín (Secretaría de Educación)	Municipios	Propios	0	\$214'420.000

<b>Etapas</b>	<b>Entidad</b>	<b>Tipo de entidad</b>	<b>Tipo de recurso</b>	<b>Periodo</b>	<b>Valor</b>
Inversión	Medellín (I.E. Tulio Ospina)	Municipios	Aportes en especie	0	\$17'000.000
<b>Total:</b>					<b>231'420.000</b>

*Nota.* Elaboración propia a partir de MGA del proyecto (2023).

#### 5.4. Matriz resumen del proyecto

Finalmente, la Tabla 27 presenta la matriz resumen del proyecto; en ella se describen de manera concisa sus aspectos centrales: el objetivo general, el producto principal y las diferentes actividades que permitirán realizarlos. Igualmente, se hace referencia a los indicadores del proyecto, a las fuentes de verificación y a los supuestos para que cada componente de la alternativa se desarrolle adecuadamente.

**Tabla 27**

*Matriz resumen del proyecto*

<b>Resumen narrativo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Fuente de verificación</b>	<b>Supuestos</b>
Objetivo general	Fortalecer las habilidades socioemocionales de docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina.	Porcentaje de la comunidad educativa que no ha participado de estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales. <b>Medido a través de:</b> porcentaje. <b>Meta:</b> 43,7%	<b>Tipo de fuente:</b> informe. <b>Fuente:</b> informe de seguimiento.	La Secretaría de Educación cuenta con los suficientes recursos para la ejecución del proyecto.
		Estrategias de fortalecimiento de las habilidades socioemocionales implementadas en la I.E. Tulio Ospina. <b>Medido a través de:</b> número. <b>Meta:</b> 1	<b>Tipo de fuente:</b> informe. <b>Fuente:</b> informe de seguimiento.	

<b>Resumen narrativo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Fuente de verificación</b>	<b>Supuestos</b>
Componentes (productos)	1.1 Servicio de apoyo a la atención integral para la convivencia escolar (Producto principal del proyecto).	Sedes educativas apoyadas en la implementación de la ruta de atención integral para la convivencia escolar. <b>Medido a través de:</b> número <b>Meta:</b> 1	<b>Tipo de fuente:</b> informe. <b>Fuente:</b> Sistematización de las dos fases del proyecto e informes de interventoría.	-Los docentes de la I.E. Tulio Ospina perciben la utilidad de los contenidos teóricos presentados en cada sesión para su vida personal y profesional.  -El cronograma del ciclo de talleres prácticos de mindfulness se cumple exitosamente gracias al acoplamiento entre el uso normal de las aulas y los requerimientos y metas del proyecto.
<b>Actividades fase 1:</b> Diplomado en mindfulness para docentes de la I.E. Tulio Ospina	1.1.1 Reunión preliminar con los actores priorizados, registro del encuentro y posterior relatoría.  1.1.2 Entrega de planeaciones y guías metodológicas antes de cada sesión del diplomado (20 sesiones).  1.1.3 Realización de sesiones semanales del diplomado (20 sesiones).  1.1.4 Realización de relatorías de las sesiones (20 relatorías).  1.1.5 Encuentro de evaluación y certificación del diplomado.			-Existe una amplia oferta de profesionales con los conocimientos y experiencia requeridos para el desarrollo del diplomado de mindfulness.  -Los profesionales expertos en mindfulness acompañan satisfactoria y debidamente los encuentros del diplomado que les corresponde coordinar.  Los profesionales encargados de las relatorías asisten cumplidamente a las sesiones del diplomado que les corresponde registrar.

Resumen narrativo	Descripción	Indicadores	Fuente de verificación	Supuestos
	1.1.6 Sistematización de la experiencia del diplomado			Se cuenta con el acompañamiento, a lo largo de todo el desarrollo del proyecto, de los profesionales encargados de realizar las relatorías de las sesiones del diplomado de mindfulness y la posterior sistematización de la experiencia.
	1.1.7 Socialización de la sistematización con la Secretaría de Educación			
	1.1.8 Socialización de la sistematización con los docentes de la I.E. Tulio Ospina			
	1.1.9 Dirección fase 1			
	1.1.10. Administración fase 1			
	1.1.11. Interventoría fase 1			
<b>Actividades fase 2:</b> Ciclo de talleres prácticos de mindfulness para docentes y estudiantes de secundaria de la I.E. Tulio Ospina.	1.1.12. Reuniones preliminares de identificación de necesidades socioemocionales (13 a 15 reuniones según la distribución de los grupos)			
	1.1.13. Informe diagnóstico de necesidades socioemocionales de la comunidad educativa			
	1.1.14. Entrega de documentos			

Resumen narrativo	Descripción	Indicadores	Fuente de verificación	Supuestos
	metodológicos y planeaciones de los talleres (168 talleres en total)			
	1.1.15. Realización de talleres del ciclo práctico de mindfulness (168 talleres en total)			<p>-Existe una amplia oferta de profesionales con los conocimientos requeridos para el desarrollo del ciclo de talleres prácticos de mindfulness.</p> <p>-Los profesionales expertos en mindfulness acompañan cumplidamente los talleres del ciclo práctico que les corresponde coordinar.</p>
	1.1.16. Realización de relatorías de talleres (168 relatorías en total)			Los profesionales encargados de las relatorías asisten cumplidamente a los talleres del ciclo práctico que les corresponde registrar.
	1.1.17. Evento de evaluación del ciclo de talleres y sus respectivas relatorías (13 a 15 encuentros según la distribución de los grupos).			
	1.1.18. Sistematización de la experiencia del ciclo de talleres			Los profesionales encargados de realizar las relatorías de los talleres del ciclo práctico de mindfulness y la posterior sistematización de la experiencia acompañan todo el desarrollo del proyecto.
	1.1.19. Socialización de la sistematización con docentes y estudiantes			
	1.1.20. Socialización de la segunda sistematización con la Secretaría de Educación			

<b>Resumen narrativo</b>	<b>Descripción</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Fuente de verificación</b>	<b>Supuestos</b>
	1.1.21. Dirección fase 2			
	1.1.22. Administración fase 2			
	1.1.23. Interventoría fase 2			

*Nota.* Elaboración propia a partir de MGA del proyecto (2023).

## 6. Referencias

- Alcaldía de Medellín. (2015). *Plan de Desarrollo Local. Comuna 10*. <https://acortar.link/VkMnCP>
- Alcaldía de Medellín. (2020). *Plan de Desarrollo Municipal Medellín Futuro 2020 – 2023*. <https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/6899-Plan-de-Desarrollo-2020---2023--Gaceta-oficial---Medellin-Futuro>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Editorial UV. <https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Departamento Nacional de Planeación – Gobierno de Colombia. (2022). *Bases Plan Nacional de Inversiones 2022 – 2026*. <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/portalDNP/PND-2023/2023-05-04-bases-plan-nacional-de-inversiones-2022-2026.pdf>
- Edomex. (2019). *IV Foro Magisterial “Las habilidades socioemocionales, herramientas para el desarrollo humano en la educación”*. [https://cespd.edomex.gob.mx/sites/cespd.edomex.gob.mx/files/files/IVForoMagisterial/2\\_HSE\\_Susana\\_Villeda.pdf](https://cespd.edomex.gob.mx/sites/cespd.edomex.gob.mx/files/files/IVForoMagisterial/2_HSE_Susana_Villeda.pdf)
- Freixes, N. G. y Parcerisa-Aran, A. (2014). La intervención socioeducativa desde una mirada didáctica. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativos.*, (45), 55-72.
- Institución Educativa Tulio Ospina. (2022). *Portal institucional*. <https://www.ito.edu.co/>
- Institución Educativa Tulio Ospina. (2023). *Manual de Convivencia Escolar*. <https://www.ito.edu.co/images/descargas/2023/manual-convivencia-2023.pdf>
- García-Vita, M., Añños, F. T., Medina-García, M. (2020). Educación social escolar en la construcción de cultura y educación para la paz: propuestas metodológicas de intervención socioeducativa. *Campos En Ciencias Sociales*, 8(2), 47–71.
- Gobernación de Antioquia. (2020). *Plan de Desarrollo Departamental Unidos por la Vida 2020 – 2023*. <https://obsgestioneducativa.com/download/plan-de-desarrollo-departamental-antioquia-2020-2023/>
- Lánger, A.I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J.M., Cid, C., Magni, A. (2017). *Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo*. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 476-482.

- López-Hernández, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 27(1), 134-146.
- López-Hernández, L. (2019). La práctica de Mindfulness con profesores: beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 145-157.
- Martín, R.D. y Henríquez, I. L. (2021). Mindfulness e inteligencia emocional en el afrontamiento de conflictos intrapersonales e interpersonales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 17-26.
- Mercader Rovira, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1).
- Ministerio de Educación Nacional. (2022). *Programa Todos a Aprender del Ministerio de Educación Nacional*. [https://www.mineducacion.gov.co/1780/articulos-363488\\_recurso\\_2.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1780/articulos-363488_recurso_2.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Ospina, O.M. (2019). Caracterización Económica y Empresarial de la Comuna 10 La Candelaria. *Revista Antioqueña de Economía y Desarrollo -RAED-*, 21, 8-102.
- Oviedo, P. E., y Armírola, L. H. (2014). *Investigación y desafíos para la docencia del siglo XXI*. Universidad de La Salle.
- Proantioquia. (2017). *Diagnóstico del centro de Medellín*. <https://www.proantioquia.org.co/system/files/2020-12/docuprivados/Diagn%C3%B3stico%20Integral%20del%20Centro%20de%20Medell%C3%ADn.pdf>
- Sánchez-Gómez, M., Adelantado-Renau, M., Huerta-Andrés, M., Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y virtualidad*, 13(2), 133-144.
- Sierra, O. L., Urrego, G., Montenegro, S., Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, (26), 175-197.
- Tébar, S. y Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2).

Torres, C., y Mújica, O. J. (2004). Salud, equidad y los Objetivos de Desarrollo del Milenio.  
*Revista Panamericana de salud pública*, 15(6), 430-43

