



Educación para la vida

Una apuesta
de bienestar
por la mente
y el corazón
de los jóvenes
universitarios

Laura Catalina García-Mera
David Roberto González Rodríguez
—*Editores académicos*—





Educación para la vida

Una apuesta
de bienestar
por la mente
y el corazón
de los jóvenes
universitarios





Educación para la vida. Una apuesta de bienestar por la mente y el corazón de los jóvenes universitarios

Resumen

¿Se reflexiona verdaderamente sobre cómo contribuir con la formación del ser humano en las propuestas educativas? Esta es una pregunta esencial que inquieta a las ies, que se torna aún más relevante y urgente, en medio del siglo xxi, en una sociedad cambiante, globalizada, que enfrenta desafíos de orden planetario.

La decanatura del Medio Universitario de la Universidad del Rosario ha asumido el reto de acompañar por 25 años a las generaciones de estudiantes en la formación profesional y en el descubrimiento de su identidad personal, en el afianzamiento de sus relaciones con los otros, sus formas de expresarse y la adquisición de hábitos de autocuidado. La propuesta *Vivir, sentir y disfrutar* de la Decanatura del Medio Universitario los guía en el trazado de un proyecto de vida con sentido y propósito, que les permita actuar desde la profesión elegida con un máximo sentido de responsabilidad y así dar respuestas en beneficio de la sociedad y el mundo en el que viven.

Este libro comparte propuestas, reflexiones y aprendizajes acerca del valor trascendental de pensar un proyecto de educación, que supere las cualificaciones académicas, e invita a jóvenes, maestros, orientadores escolares y familias a construir un proceso educativo integral comprometido con el bienestar de la mente y el corazón de los universitarios.

Palabras clave: educación superior, vida universitaria, estudiantes universitarios, formación profesional, identidad, formación de competencias.

Education for life: A commitment to the well-being of the mind and heart of young university students

Abstract

Is there any meaningful reflection on how to contribute to the formation of the human being in educational proposals? This essential question worries HEIs, and it becomes increasingly relevant and urgent in the twenty-first century, in a changing, globalized society that faces challenges of planetary order.

For 25 years, the Office of the Dean of Student Affairs at the Universidad del Rosario has taken on the challenge to accompany generations of students in their professional training and the discovery of their identity, strengthening of their relationships with others, their ways of expressing themselves, and the

acquisition of self-care habits. The Live, feel, and enjoy proposal of the Office of the Dean of Student Affairs is a guide for students to build a life project with meaning and purpose. It allows them to act from their chosen profession with a maximum sense of responsibility, providing answers for the benefit of society and the world in which they live.

This book presents proposals, reflections, and lessons learned about the significant value of thinking about an educational project beyond academic qualifications. It invites young people, teachers, school counselors, and families to build an integrated educational process committed to the well-being of the mind and heart of university students.

Keywords: higher education, university life, university students, professional training, identity, competence formation.

Citación sugerida / Suggested citation

García-Mera, Laura Catalina y González Rodríguez, David Roberto (Eds.). *Educación para la vida. Una apuesta de bienestar por la mente y el corazón de los jóvenes universitarios.*

Bogotá, D. C.: Editorial Universidad del Rosario. 2022.

Educación para la vida

Una apuesta de bienestar por la mente y
el corazón de los jóvenes universitarios

Laura Catalina García-Mera
David Roberto González Rodríguez
—Editores académicos—

Educación para la vida. Una apuesta de bienestar por la mente y el corazón de los jóvenes universitarios / Laura Catalina García-Mera, David Roberto González Rodríguez, editores académicos. - Bogotá: Editorial Universidad del Rosario, 2022.

Incluye referencias bibliográficas.

1. Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. Decanatura del Medio Universitario. 2. Educación superior - Colombia. 3. Bienestar universitario. 4. Estudiantes universitarios - Bienestar. 5. Estudiantes universitarios - Salud mental. 6. Planificación universitaria. 7. Vida universitaria. I. García-Mera, Laura Catalina. II. González Rodríguez, David Roberto. III. Universidad del Rosario. IV. Título.

378.197

SCDD 20

Catalogación en la fuente - Universidad del Rosario. CRAI

DJGR

Marzo 23 de 2022

© Editorial Universidad del Rosario

© Universidad del Rosario

© Varios autores

Fotografías de Luis Alberto Cardozo

Editorial Universidad del Rosario

Carrera 7 No. 12B-41, of. 501

Tel: 601 297 02 00, ext. 3113

<https://editorial.urosario.edu.co/>

Primera edición: Bogotá D. C., 2022

ISBN: 978-958-784-920-2 (impreso)

ISBN: 978-958-784-921-9 (ePub)

ISBN: 978-958-784-922-6 (pdf)

<https://doi.org/10.12804/urosario9789587849226>

Corrección de estilo: Andrea Carolina Liñán

Diseño y diagramación: Juan Ramírez

Conversión ePub: Lápiz Blanco S.A.S.

Hecho en Colombia

Made in Colombia

Los conceptos y opiniones de esta obra son de exclusiva responsabilidad de sus autores y no comprometen a la universidad ni sus políticas institucionales.

El contenido de este libro fue sometido al proceso de evaluación de pares, para garantizar los altos estándares académicos. Para conocer las políticas completas visitar: <https://editorial.urosario.edu.co/>

Todos los derechos reservados. Esta obra no puede ser reproducida sin el permiso previo de la Editorial Universidad del Rosario.



Contenido

Prólogo

Rafael Bisquerra

Presentación

Alejandro Cheyne García

Introducción

Ana María Restrepo Fallón

Parte I

El estudiante en la Universidad: las emociones en la vida estudiantil

Educar para la vida

Juliana Ojeda Espinel

Pensar, sentir y comunicar para aprender

Yuly Andrea Barreneche López

Judy Viviana Velásquez Merchán

Parte II

El estudiante: el cuerpo y las emociones

Conectando salud física y mental

Heidy Tatiana Bacca C.

Viviana Angélica Sandoval Sánchez

Educación somática para la formación ética y emocional

Israel Cruz-Velandia

David Roberto González Rodríguez

Laura Vanessa Rodríguez León

Christian Alfredo Rubiano Suza

Parte III

El estudiante en el aula y las emociones

Aulas para ser, aprender y crecer

Yuly Andrea Barreneche López

David Roberto González Rodríguez

Bitácora, relatos de aprendizaje

Laura Catalina García-Mera

Sentir, vivir y disfrutar un currículo en habilidades para la vida

Nadia García Sicard

Parte IV

El estudiante en su tiempo libre. Emociones, creación y recreación

Recreación como experiencia de ocio y gestión del tiempo libre

Carlos Andrés Rincón Cruz

Yenny Paola Torres Murcia

Jesús Germán Vélez Almonacid

Terapias creativas: tonos y subtonos de las emociones

Laura Victoria Heyck

Ana Karina Sierra R.

Parte V

El estudiante en comunidad. La construcción de emociones con otros

Trayectoria de gestión emocional, una oportunidad para descubrirse

Judy Viviana Velásquez Merchán

Sembrar una perspectiva de género interseccional para construir equidad en la universidad

Laura Mabel Rozo Z.

Cindy Jeanet Caro-Cárdenas

Ruta de Atención en Salud Mental

Sandy Johanna Pérez R.

Esperanza Silenia Quiñones C.

Comentarios finales

Los autores



Prólogo

“CV” son dos letras juntas, muy utilizadas en la vida universitaria y en la vida profesional en general, que significan, como todo el mundo sabe, *curriculum vitae*, que podríamos traducir por “carrera de la vida” o “carrera vital”. Sin embargo, en la práctica sabemos que se refiere estrictamente a la carrera profesional. Lo que da puntos al cv son los estudios universitarios; en cuanto más alto nivel, mejor (grado, postgrado, máster, doctorado); también experiencia profesional en empresas de alto prestigio y publicaciones en revistas científicas indexadas y de impacto. Es curioso que habitualmente no suele aparecer nada en el cv relacionado con lo que son propiamente las competencias para la vida.

Se abre una nueva perspectiva con este libro sobre *Educación para la vida. Una apuesta de bienestar por la mente y el corazón de los jóvenes universitarios*, que surge en la Universidad del Rosario, con la coordinación de Laura García Mera y David Roberto González Rodríguez como editores de la obra. El título es muy elocuente y el contenido muy convincente de lo que debería ser una educación universitaria que realmente se proponga

contribuir a formar personas para que puedan desarrollar su carrera vital, más allá de la carrera profesional.

Me alegro mucho de poder expresar unas palabras de reconocimiento, agradecimiento y felicitación por este excelente libro que rompe una lanza en favor del desarrollo humano, más allá del desarrollo profesional en la vida universitaria. Son muchas las razones que me llenan de satisfacción al leer este magnífico trabajo. Algunas de las cuales quisiera compartir en los párrafos siguientes.

Todavía hay una gran parte del profesorado universitario que considera que la función de la universidad es estrictamente profesional y científica. Lo cual está muy bien, pero es insuficiente. Aún está ausente de la práctica docente universitaria en general una atención planificada y sistemática orientada al desarrollo integral del alumnado. Por esto es importante que un equipo de autores sensibilizados sobre el tema, coordinados por Laura García Mera y David Roberto González Rodríguez, hagan posible un libro como este, y que insistan sobre los aspectos vitales. Hay evidencias claras que así lo justifican. Cuando los estudiantes llegan a la universidad, alrededor de los dieciocho años, son evidentemente personas inmaduras. Pero se piensa que ya madurarán por su cuenta. Las aportaciones de la neurociencia señalan que el lóbulo prefrontal, donde se gestionan las emociones, la toma de decisiones y el juicio moral, no madura hasta pasada la edad de ingreso en la universidad. Por esto, es importante que en los estudios universitarios se tome en consideración el desarrollo integral, ya que además de buenos profesionales hay que formar personas.

Los aspectos relacionados con las habilidades de vida, la educación emocional y el desarrollo integral de la persona tienden a estar ausentes de la práctica educativa, en todas las etapas, especialmente en la universitaria. En los primeros niveles no se les da importancia, porque se piensa que los estudiantes todavía no son maduros. Posteriormente (secundaria y universidad), se argumenta que este aprendizaje emocional debería hacerse en casa o ya haberse hecho en los niveles inferiores. De esta forma, sucede lo del adagio popular: “el uno por el otro y la casa sin barrer”. Estoy convencido de que los temas de los que trata este libro con tanta sensibilidad y delicadeza deben formar parte de todas las etapas educativas, incluyendo la universidad, ya que la educación emocional y las habilidades de vida adoptan un enfoque del ciclo vital (*life span*), es decir, deberían estar presentes a lo largo de toda la vida. Y, por lo tanto, deberían estar presentes en la formación universitaria, tal como se propone en este libro.

Tradicionalmente se han opuesto las cogniciones a las emociones. Se ha situado, en una parte, lo cognitivo, racional, el conocimiento, la profesión, el prestigio y, en otra parte, lo emocional, personal, individual, particular, el hogar y la familia. Esto último no se ha considerado lo suficientemente serio e importante como para dedicarle tiempo y esfuerzos en la vida universitaria. Y, sin embargo, sabemos que hay estudiantes y personas con carreras universitarias que sufren ansiedad, estrés, depresión, ideación suicida, consumo de drogas, violencia, etc. Las personas con estudios universitarios no están vacunadas

frente a estos riesgos. Esto constituye un argumento más en favor de este libro sobre *Educación para la vida*.

Trabajar las emociones es trabajar la salud integral (física y mental) y es uno de los aspectos que aborda este libro. La relación entre emociones y salud ha sido puesta en evidencia en múltiples estudios e investigaciones. El Dr. Valentí Fuster, eminente cardiólogo del Hospital Monte Sinaí de Nueva York, presidente de la Asociación Mundial de Cardiología, con numerosas publicaciones y premios, se puso en contacto con nuestro equipo de la Universidad de Barcelona por considerarnos referentes en educación emocional, ya que quería incluir la educación emocional en su mundialmente famoso programa de prevención de las enfermedades cardiovasculares. Este programa incluye alimentación sana y actividad física, pero le faltaba la dimensión emocional. Esto es solo un ejemplo anecdótico de la relación entre las emociones y la salud, reconocido por la medicina y la ciencia en general. Hoy en día, hay una convicción creciente sobre la importancia de estos tres aspectos (alimentación, actividad física y gestión emocional) para una salud integral.

Las investigaciones recientes sobre principios morales, educación moral, valores, principios éticos y deontología tienen en las emociones a sus fundamentos más sólidos: empatía, respeto, amor y bienestar emocional. Hoy en día, la educación moral y en valores se debe fundamentar en las emociones morales. Por otra parte, una auténtica educación emocional va siempre acompañada de unos principios morales.

La gestión emocional es una de las competencias básicas para la vida que hay que potenciar y desarrollar en cualquier edad. Esto ya lo tenía muy claro Eurípides cuando puso en boca de Medea: “Sí que entiendo que males voy a hacer, pero mi apasionamiento es superior a mis reflexiones, lo cual es la causa de los mayores males para los humanos”. Curiosamente, Ovidio, en *Las metamorfosis*, también a través de Medea, expresa la célebre locución latina *Video meliora, proboque, deteriora sequor* (veo lo mejor, lo apruebo, pero hago lo peor). Estas palabras indican la debilidad del ser humano que, conociendo el bien, no consigue ponerlo en práctica, muchas veces debido a impulsos de carácter emocional.

En las emociones está lo mejor y lo peor de la vida. En las emociones está el miedo, angustia, ira, enojo, resentimiento, furia, cólera, odio, violencia, pena, tristeza, soledad, impotencia, desesperación, etc. Pero en las emociones también está la alegría, amor, ternura, satisfacción, armonía, paz interior, gozo, plenitud, bienestar y felicidad. Vivir en lo uno o en lo otro va a depender en gran medida de la educación que recibamos. Educación emocional y habilidades de vida juegan un papel importante en las decisiones que tomamos sobre estos aspectos tan importantes para la satisfacción vital.

De todos estos temas y muchos más trata este libro. Entre ellos está la perspectiva de género, la equidad, el ocio, la gestión del tiempo libre, etc. Los diversos capítulos han sido redactados por distintos autores y todos ellos demuestran un gran dominio del tema. Mis felicitaciones

por haber logrado un producto de tanta actualidad y calidad.

Con estas pinceladas quisiera subrayar la importancia de este libro por el tema reflejado en el título, por la calidad de los contenidos, por la excelencia de los autores, por las aportaciones y detalles que lo caracterizan y, sobre todo, por centrarse en la educación universitaria. Quisiera felicitar a la Universidad del Rosario, en este caso representada por la Dra. Ana María Restrepo Fallon, decana del Medio Universitario, por el coraje y el acierto de impulsar proyectos de este calibre, que son un claro indicador de docencia universitaria de calidad con grandes perspectivas de futuro.

Dr. Rafael Bisquerra
Presidente de la RIEEB (Red Internacional de
Educación Emocional y Bienestar)

Presentación

En la educación, la gestión de las emociones es fundamental tanto para la toma de decisiones frente a los desafíos a los que la vida nos enfrenta como para la realización personal y la salud mental. Son estas (las emociones) las que nos hacen humanos y nos permiten forjar nuestros proyectos de vida. Sin embargo, aprender a manejarlas es fundamental para lograr nuestros propósitos a futuro. Por eso, en mayo de 2019, la Universidad del Rosario puso en marcha el Centro Rosarista de Educación Emocional (URemotion), una apuesta por la salud mental de los jóvenes.

Hoy, casi tres años después de iniciar este proyecto, nuestro centro ha impactado positivamente en la formación académica integral de los rosaristas, promoviendo la importancia de la gestión emocional para el aprendizaje y el bienestar desde el currículo, y ha estado al servicio del país para todas aquellas personas que necesiten conocer sobre el manejo de sus emociones. URemotion se basa en el espíritu de las palabras del pedagogo brasileño Paulo Freire, quien consideraba la educación como un acto de amor. Para él, formar a las nuevas generaciones, enseñarles a afrontar con rigor, decisión y valentía los desafíos de la

vida, es una tarea que se hace con el corazón. Es por esto por lo que el diálogo con los jóvenes, con sus necesidades y proyectos a futuro, supone una búsqueda constante de innovación y del manejo de sus emociones, capaz de fomentar en sus vidas espacios, prácticas y alternativas para la construcción de bienestar.

Como institución de educación superior, nos complace entregar a la sociedad el libro *Educación para la vida. Una apuesta por la mente y el corazón de los jóvenes universitarios*, cuyo propósito es mejorar nuestra comprensión de las nuevas generaciones e inspirar el camino hacia alternativas de educación transformadora que repercutan en la sociedad y fomenten un bienestar con mente y corazón.

Marzo de 2022

Alejandro Cheyne García
Rector



Introducción*

Crear un entorno para el buen vivir que guíe el horizonte hacia una vida significativa en las universidades, es un objetivo que requiere de constantes esfuerzos y ajustes para las circunstancias cambiantes a las que una comunidad como la estudiantil se enfrenta. Responder a los desafíos de esta generación y a las preguntas recurrentes del momento de la vida en el que se encuentran, como ¿qué quiero hacer?, ¿quién quiero ser?, ¿cómo puedo lograrlo? o ¿cuándo y dónde podré lograrlo? es el reto que hoy las unidades de bienestar esperan superar.

La tecnología, la cantidad de información disponible que aquella posibilita y la instantaneidad de la época actual amenazan con restar tiempo y espacio a reflexiones necesarias y siempre urgentes relacionadas con la existencia y el proyecto de vida de los jóvenes. El afán por *aprender a saber* y *aprender a hacer* impide dar suficiente cabida en la vida cotidiana y en la formación académica al *aprender a ser y vivir*.

A lo anterior se suma el punto de quiebre que ha significado la pandemia por SARS-COV-2, coyuntura que ha despertado una comprensión más profunda de la vida y de la importancia de cuidar de sí y cuidar de otros. El

estudiante se enfrenta al desarrollo de actitudes transformadoras para preservar el mundo en el que vive y forjar una vida con sentido aportando al bien común¹.

Las habilidades para la vida son competencias psicosociales que favorecen la adaptación a las diversas demandas, situaciones y retos en los que transcurre la existencia humana, manteniendo un estado de bienestar mental y una conducta adaptativa y positiva en los individuos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define diez habilidades esenciales para la vida, que son: toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación efectiva, destrezas en relaciones interpersonales, autoconocimiento (autoconciencia), empatía, manejo de emociones y sentimientos y el manejo de tensiones y estrés². La promoción de estas habilidades ha mostrado efectos positivos en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, la prevención del embarazo adolescente, la prevención del acoso escolar, la reducción de conductas agresivas y de comportamiento autodestructivo, entre otros³, a la vez ayuda en el desarrollo de la inteligencia y la promoción de la autoconfianza y la autoestima. Si bien las habilidades para la vida permiten la prevención de los riesgos mencionados, su sentido trasciende porque hacen posible que los jóvenes aprendan a crear mejores posibilidades para sí mismos y a construir un presente con sentido y propósito.

Ahora bien, aunque la trascendencia de las habilidades para la vida en la formación del estudiante es el ideal, lograrlo no es sencillo. Este tipo de habilidades no se

enseñan formalmente al interior de las familias y de la mayoría de las instituciones educativas, parece más bien un aprendizaje incidental, algo que se deriva de la experiencia social o que se aprende de forma *natural*.

Los jóvenes de hoy demuestran una gran sensibilidad y empatía por problemas de la sociedad y del ambiente⁴, pero en ocasiones se enfrentan con situaciones ambiguas de la vida, sin plena capacidad tanto en lo emocional como en lo estratégico para resolverlas. Acompañar a los estudiantes en el aprendizaje, desarrollo y aplicación exitosa de estas destrezas para enfrentar los desafíos de la vida es el reto fundamental de la Decanatura del Medio Universitario (DMU), de ello trata la presente obra.

Dentro de las habilidades para la vida el manejo de emociones y sentimientos y el fomento de la empatía permiten gestionar de manera más efectiva la resolución de problemas y los procesos de toma de decisiones. La Decanatura del Medio Universitario, mediante la creación del Centro Rosarista de Educación Emocional (URemotion), tomó la decisión de intervenir de manera central en estas dos habilidades para proponer a los jóvenes, desde la educación y gestión de las emociones, alternativas para sentir, vivir y disfrutar la experiencia universitaria, beneficiando su proyecto de vida.

Complementariamente, la DMU extiende los propósitos del URemotion mediante el fomento del autocuidado incentivado por el Servicio Médico, una oferta multidisciplinar de asignaturas electivas y programas en recreación y deportes. Las acciones sinceras y empáticas que la dmU presta en sus servicios promueven los procesos

de aprendizaje de los estudiantes y la unión de mente, cuerpo y alma, consolidando una verdadera propuesta de bienestar integral.

La DMU, fiel a la intención fundacional de la Universidad de ser una institución *de y para los estudiantes*, y convencida de encaminar sus acciones en consciencia de su herencia histórica (lo antiguo) y del devenir de su proyecto educativo (lo nuevo), conforme lo indica la divisa del *nova et vetera*, concibe su quehacer como una serie de experiencias y alternativas que estimulan en estudiantes, docentes y personal administrativo y sus familias el desarrollo de habilidades para la vida y la construcción de comunidad. La DMU es un conjunto de posibilidades para la formación del carácter humanista, en la cual se sitúa a la persona como el centro de sus acciones con el objetivo de favorecer el desarrollo de todas sus dimensiones y potencialidades.

Este libro es fruto de los desafíos, apuestas, logros, reflexiones y aprendizajes de la DMU en sus 24 años de experiencia. Es el resultado de su búsqueda por brindar herramientas que ayuden a los universitarios en el proceso de responder a preguntas como las planteadas al inicio de este texto, y representa la consolidación de una propuesta que aporta a una vida para sentir, vivir y disfrutar. Ofrece al lector alternativas para potenciar las cualidades y fortalezas de la juventud con la que convive y reconocer el sentido de comunidad que las nuevas generaciones están tejiendo, con el fin de apoyar la construcción de una vida significativa y con sentido.

El libro está dispuesto en cinco secciones que recrean y relatan la interacción de los jóvenes de la Universidad del Rosario en los espacios en los que se desarrolla su vida estudiantil. El aula, el tiempo libre, sus pares y su cuerpo son los elementos sobre los que se retoman la descripción de programas y servicios de la DMU, y sobre los que se reconstruyen los testimonios de los estudiantes en su experiencia con las acciones de bienestar.

En la primera parte, “El estudiante en la U: las emociones en la vida estudiantil”, se narra el proceso que vivió la DMU para consolidar una propuesta de bienestar que se concentrara en el aprendizaje y práctica de habilidades para la vida, centrada en la gestión emocional. Complementariamente, con una propuesta desde la fonoaudiología, se recoge la experiencia de apoyar los procesos del aprendizaje de los estudiantes mediante la autorregulación y un reconocimiento de la comunicación, como herramienta fundamental en la vida estudiantil.

El segundo aparte se concentra en las manifestaciones fisiológicas y mentales de los estudiantes. En la sección “El estudiante: el cuerpo y las emociones”, se inicia por reconocer, con una perspectiva médica, la importancia del binomio mente-cuerpo y las posibles manifestaciones corporales por efecto de alteraciones en la salud mental. Amplía la discusión el capítulo escrito por el Grupo de Investigación Pensando con el Cuerpo, con un texto que reflexiona sobre la importancia de ampliar las competencias de los estudiantes desde una perspectiva ético-emocional, consciente del cuerpo como primer

territorio, como instrumento fundamental para la vida y como medio para el desarrollo de sus capacidades.

El aula, espacio físico en el que quizá el estudiante pasa la mayor parte del tiempo, es el tema de la tercera parte de este libro. Bajo el nombre “El estudiante en el aula: el aula y las emociones”, se narra la novedosa propuesta del URemotion y del Centro de Enseñanza, Aprendizaje y Trayectoria Profesional (CEAP) por construir aulas emocionalmente seguras, lugares para un encuentro humano, estimulante y agradable para docentes y estudiantes por medio de estrategias de formación y capacitación. A continuación, la propuesta pedagógica de la asignatura institucional Cátedra Rosarista aprovecha los relatos de los estudiantes para conocer su perspectiva en tiempos de pandemia. Finaliza esta sección la intención curricular de sentir, vivir y disfrutar, que desde las asignaturas electivas la DMU le propone a todos los estudiantes.

En el día a día universitario, el tiempo libre que se pasa fuera del aula o de actividades académicas es el fruto de la reflexión de la cuarta parte, “El estudiante en su tiempo libre: emociones, creación y recreación”. En esta se retoman los programas de recreación y se resalta la importancia del uso programado del tiempo libre, reconociendo el ocio como herramienta para la adquisición de competencias y habilidades para la vida. Cierra este apartado la aproximación de las terapias creativas como herramienta efectiva para la gestión emocional en los estudiantes.

Esta propuesta editorial finaliza con la quinta parte, “El estudiante en comunidad: la construcción de emociones con otros”. El primer texto explica la apuesta de la DMU porque la gestión emocional se convierta en un factor diferenciador de los profesionales rosaristas con la construcción de una trayectoria académica en gestión emocional. También se incluye la narración de la puesta en marcha por parte de la institución, de un protocolo de violencias con perspectiva de género y de crear condiciones para la equidad. Cierra la sección, y la publicación, la conjugación de todas las acciones, programas y servicios en bienestar que se ha propuesto la DMU con la explicación de la implementación de la Ruta de Atención en Salud Mental.

Acompañar a los jóvenes en el viaje de su vida universitaria, en el descubrimiento de su vocación y en el desarrollo de sus talentos para comenzar a labrar un camino propio con sentido y propósito personal es una maravillosa experiencia que la DMU sigue construyendo cada día. Esperamos que el lector se identifique con los desafíos y luchas presentados a través de estas experiencias; ojalá también pueda verse inspirado por los logros alcanzados y los horizontes de desarrollo para que pueda crear propuestas de transformación que impacten la vida de los jóvenes en su comunidad.

Ana María Restrepo Fallon
Decana del Medio Universitario