

Implementación del Programa *Bienestar Interior* para una Cultura Pacificadora en la Universidad CESMAG

Implementation of the inner wellness program for a culture of peace at Universidad CESMAG

Javier Eduardo Rodríguez Salazar ¹

Resumen

El artículo presenta los resultados del Programa Bienestar Interior desarrollado dentro de la Línea de acción Paz y Convivencia, en respuesta a la “estrategia 7. Fomento de una cultura de paz y sana convivencia en el marco del trato digno, la justicia y el respeto”, de la Política de Bienestar Institucional de la Universidad CESMAG (Consejo Directivo UNICESMAG, 2023, Acuerdo 10), respaldado por el Sistema de Bienestar Institucional (Acuerdo 067), liderado por la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas, conocida en otras Instituciones de Educación Superior como bienestar universitario. Estos resultados corresponden al primer período académico (enero – mayo) del año 2024 y dan cuenta de un camino estratégico que pretende fomentar una cultura

¹ Magíster en Psicología Comunitaria, Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD de Colombia. Docente tiempo completo, Programa de Psicología; coordinador del Área de Paz y Convivencia; investigador, Grupo Perspectivas Psicológicas en la línea Sociedad, Violencia y Paz, Universidad CESMAG. Áreas de interés: víctimas, cultivo de la compasión, psicología transpersonal. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8809-6331> Correo electrónico: jerodriguez@unicesmag.edu.co

Publicaciones anteriores:

Rodríguez Salazar, J. E. (2020). Elementos para una Intervención en Reconciliación desde las Dimensiones Psicosociales. En F. Villalobos, A. Guerrero, E. Zúñiga & P. Garzón (eds.). *Psicología desde el Sur: un Aporte desde la Interculturalidad a la Construcción de la Psicología en Colombia*. XV Cátedra Colombiana de Psicología Mercedes Rodrigo (pp. 47-61). ASCOFAPSI.

Rodríguez Salazar, J. (Dir.) & Equipo de trabajo Fundación Aldea Global. (2013). [Colección de tres cartillas]. [1] *Derechos Humanos – Ley de Víctimas y Restitución de Tierras – Ley 1448 de 2011*. [2] *Víctimas del Conflicto Armado Interno. Pueblos y Comunidades Indígenas. Decreto Ley 4633 de 2011*. [3] *Víctimas del Conflicto Armado Interno. Comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras. Decreto Ley 4633 de 2011*. (2.ª ed.). Gobernación de Nariño – EDINAR. [Los textos impresos se encuentran en la Biblioteca Remigio Fiore Fortezza de la Universidad CESMAG].

ra de paz y sana convivencia, tarea que desarrolla el Área de Paz y Convivencia de la misma universidad.

Es importante publicar este artículo para dar a conocer referentes de las acciones que permiten generar una cultura de paz en escenarios universitarios, a partir del informe semestral que hace parte de la consolidación de resultados de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad CESMAG.

Palabras clave: bienestar interior, convivencia universitaria, cultura pacificadora, permanencia universitaria, toma de consciencia.

Abstract

This article presents outcomes from the Inner Wellness Program implemented within the Peace and Coexistence Action Line at Universidad CESMAG-UNICESMAG. This program responds directly to “Strategy 7: Promotion of a culture of peace and harmonious community living within a framework of dignified treatment, justice, and respect” as outlined in the university’s Institutional Welfare Policy (UNICESMAG Board of Directors, 2023, Agreement 10). This initiative operates under the Institutional Welfare System (Agreement 067) and is directed by the Office of the Vice-Rector for the Evangelization of Cultures—a department known in other higher education institutions as University Welfare. The findings presented cover the first academic term (January - May) of 2024 and demonstrate a strategic approach to fostering a peaceful culture and harmonious community living, a mission undertaken by the Peace and Coexistence Area of the same university.

It is important to publish this article to share references to actions that enable the creation of a culture of peace in university settings, based on the semiannual report that is part of the consolidation of results from the Vice-Rector's Office for the Evangelization of Cultures at CESMAG University.

Keywords: inner well-being, university coexistence, pacifying culture, university permanence, awareness.

Figura 1

Taller regulación emocional



Nota. Fuente propia.

Introducción

La Universidad CESMAG ha establecido la Línea de acción *Paz y Convivencia*, cuyos resultados de atención se centran en dos componentes, cada uno de ellos con un programa; para el caso del componente *Cultura Pacificadora* su programa es *Bienestar Interior* y para el componente *Formación para la Paz y Convivencia*, el programa es *Gestión del Conocimiento para la Paz*.

En este artículo se incluye la descripción de cada programa, la presentación de los respectivos análisis de indicadores por cada uno de los programas, y una descripción de componentes generales con las fortalezas y las oportunidades de mejora de la Línea de acción *Paz y Convivencia*.

La información está discriminada de acuerdo al rol de la población (estudiantes, administrativos, docentes, egresados y externos), programa académi-

co, y jornada para los casos en los cuales aplica. En las bases de datos particulares reposa la información diferenciada, también, por semestres académicos.

Además, en el desarrollo del artículo se encuentran los siguientes apartes: la descripción del componente *Cultura Pacificadora* y su programa *Bienestar Interior*, la presentación de un análisis para cada uno de los indicadores de resultados que permiten conocer el proceso que se desarrolla para evidenciar el impacto generado por el programa de *Bienestar Interior* en la permanencia de los estudiantes y en el bienestar institucional de toda la comunidad educativa. Estos indicadores del componente *Cultura Pacificadora* están relacionados con la cobertura y participación, análisis de las estrategias de atención cognitiva y emocional, nivel de satisfacción, estrategias de divulgación de los servicios del programa y la ejecución de las actividades, de conformidad con la planeación del período 2024-1. El artículo cierra con las conclusiones que incluyen las fortalezas encontradas y sus acciones por mejorar.

Línea de Acción: Paz y Convivencia / Componente: Cultura Pacificadora Programa Bienestar Interior

La Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad CESMAG lidera, desde el componente *Cultura Pacificadora*, el programa *Bienestar Interior*, el cual brinda herramientas a la comunidad universitaria en favor de una cultura de paz que potencializa la vida interior en el ambiente universitario.

El programa *Bienestar Interior* presenta dos estrategias para el cumplimiento de sus objetivos: la estrategia de *Camino de Interioridad*, que aporta en el manejo de herramientas de paz y permite la cercanía interior a través de la escucha activa (ES-TIVA), las relaciones empáticas (RE-MPA), permitiendo de manera integrada experimentar la regulación emocional (RE-MO) en favor de una sana convivencia. La otra estrategia se denomina *Diálogos y Pasos de Paz*, que fomenta los conversatorios como el designado *Café y Paz* y di-



ferentes actividades de contacto con la naturaleza, como el taller de *Regulación Emocional*, realizado en el parque *Chimayoy*, que posibilita cultivar otras herramientas de paz, científicamente comprobadas, que generan regulación emocional y, por ende, bienestar interior.

Su objetivo general busca potencializar las capacidades humanas relacionadas con la paz interior en estudiantes, docentes y personal administrativo de la Universidad CESMAG, a través de estrategias innovadoras y cercanas a la realidad de todos, con la mente abierta a una sociedad cambiante en tiempos nuevos. Y, para lograrlo, desde este programa se genera la construcción de estrategias de atención cognitiva y emocional que apoyan la permanencia académica y cualificación como ser humano y profesional en la comunidad universitaria; asimismo, fomenta la práctica de herramientas de paz y de autocontrol personal como recursos de afrontamiento, lo que permite construir ayudas estratégicas de afrontamiento para ser utilizadas en la solución de un problema (Lazarus y Flokman, como se cita en Pascual y Conejero, 2019); por ejemplo, la consideración de soluciones alternativas con recursos propios, que ayudan a mitigar las tensiones relacionadas con el estrés propio de una vida universitaria.

A continuación, se presenta el indicador de cobertura que evidencia la participación de la comunidad educativa en estas experiencias (ver Tabla 1).

Tabla 1.
Participación de la comunidad educativa en Cultura Pacificadora 2024-1

Programa / Dependencia	Estudiantes	Docentes	Administrativos	Egresados	Externos	Subtotal
Licenciatura en Educación Física	340	6				346
Licenciatura en Educación Infantil	109	2				111
Licenciatura en Química	20					20
Diseño Gráfico	136					136
Arquitectura	102					102
Ingeniería de Sistemas	237					237
Ingeniería Electrónica	44					44
Psicología	642			2		644
Derecho	284					284
Contaduría Pública	103					103
Administración de Empresas	103					103
Posgrados	40					40
Dependencias administrativas			41			41
Comunidad externa					22	22
Total	2160	8	41	2	22	2233

Nota. Fuente: Autoría propia.

La Tabla 1 muestra la participación total de 2233 personas, entre ellas, estudiantes, docentes, administrativos, egresados y personas externas, pero también se destaca, en los reportes consolidados, una alta participación de los estudiantes de los programas académicos de Psicología, Licenciatura en Educación Física y Derecho, que representan el 57% de estudiantes participantes en el programa *Bienestar Interior*, como resultado de la implementación de dos estrategias: una de ellas es la de ofertar los servicios del Área de Paz y



Convivencia, con su programa de *Bienestar Interior*, a través de los directores de todos los programas académicos y estos, a su vez, lo socializan con los docentes encargados de dirección de grupo, quienes seleccionan las temáticas de los talleres de este programa y mediante atención por demanda solicitan temas específicos para que sean abordados con sus grupos de estudiantes de los diferentes semestres académicos; la otra estrategia, es el apoyo de los docentes acompañantes, que remiten los grupos que son detectados con dificultades en sus dinámicas relacionales y, de esta manera, acceden a la oferta de talleres programados por *Bienestar Interior*.

Estrategias de Atención Cognitiva y Emocional Generadas a partir de la Participación en los Programas y Proyectos Relacionados con la Promoción de una Cultura Pacificadora. Es necesario aclarar, para este análisis de atención cognitiva y emocional, lo que se entiende por ello. La atención cognitiva y emocional hace referencia a la facilidad y aceptación de las herramientas utilizadas para experimentar la paz interior, el control mental, fruto del entrenamiento cognitivo, relacionado con prácticas de silencio, atención plena en el presente, autocontrol, socialización con los otros, las pautas de resolución de conflictos y la regulación emocional (Gilbert, 2015) por parte de los participantes en las actividades del componente *Cultura Pacificadora*; en este sentido, se trabaja el análisis desde los comentarios cualitativos realizados por los mismos estudiantes al diligenciar un formato de calidad establecido para tal fin.

En este orden de ideas, se presenta el análisis de las estrategias registradas por los participantes de las diferentes actividades del programa *Bienestar Interior*, en los formatos Google Forms, diseñados para ello, desde la orientación del ítem: "*Por favor redactar una reflexión de acuerdo a lo más significativo de la experiencia vivida*". La información obtenida permitió la organización y construcción de categorías testimoniales, que se asocian con la potencialización de las capacidades humanas relacionadas con la paz interior

y con la práctica de las herramientas de paz y autocontrol personal. Las categorías identificadas, de manera vivencial, por la participación en las actividades del Programa *Bienestar Interior* fueron: toma de consciencia, empatía, mejores relaciones, mejor comunicación, convivencia del grupo, trabajo en equipo, autocuidado, paz mental, relajarse, tranquilidad y valores personales.

Para presentar el análisis en relación al indicador de atención cognitiva y emocional, se debe partir de una cifra que representa el total de asistentes a las diferentes actividades del programa *Bienestar Interior*, la cual respalda la base de datos con 2233 personas de donde se ha tomado una muestra representativa de evolución de la actividad, correspondiente a 358 evaluaciones. Estas cifras se ponderan con las categorías identificadas y presentadas en el párrafo anterior.

En la Tabla 2 se relacionan los testimonios organizados en las 13 categorías mencionadas anteriormente, incluyendo *No Responde*, lo cual permite de manera cualitativa, aplicando el método de categorización o codificación de testimonios, determinar las mayores ponderaciones y, de esta forma, manifestar que la estrategia desarrollada desde el programa *Bienestar interior*, que incluye el desarrollo de diferentes talleres, se relaciona con la Atención cognitiva y emocional, que fue referida en un porcentaje del 59% de la muestra, evidenciada en su orden, en las siguientes elecciones: toma de consciencia, mejores relaciones, autocuidado, generar cambios, y mejor comunicación. Esto respaldado con testimonios como los siguientes: “Dicha actividad nos ayudó a entendernos de mejor manera al saber lo que tenemos que mejorar como grupo” (Participante del taller *Ventana de la Empatía*); “Fue una experiencia agradable y significativa dado que se manejó en cómo la escucha es una fuente para poder comprender mejor a una persona” (Participante del taller *Escucha Activa y Liderazgo*); “El autocuidado es muy importante para el crecimiento personal” (Participante del taller *Recursos y Autocuidado*); “Llevarnos

bien con los demás compañeros y comprender las situaciones que cada uno tenga. Sin ninguna discriminación” (Participante del taller *Telaraña*).

Tabla 2.

Categorías cualitativas y porcentajes de las estrategias de atención cognitiva y emocional 2024-1

Categorías Testimoniales	Participantes	Porcentaje
Autocuidado	36	10,1
Toma de consciencia	69	19,3
Empatía	29	8,1
Mejores relaciones	42	11,7
Mejor comunicación	29	8,1
Convivencia del grupo	12	3,4
Trabajo en equipo	7	2,0
Paz mental	15	4,2
Relajarse	10	2,8
Tranquilidad.	19	5,3
Generar cambio	35	9,8
Saber escuchar	5	1,4
Valores personales	1	0,3
No responde	49	13,7
Total Testimonios	358	100%

Nota. Fuente: Autoría propia.

También se permite reconocer en esta estrategia la importancia que tiene en la formación integral y en el bienestar de los estudiantes, el experimentar las herramientas de paz interior como el silencio, la atención plena con la práctica del *Mindfulness* (Cullen & Brito, 2016), la respiración consciente, que se refleja en un 17%, para las categorías que representan su experiencia de participación al lograr: paz mental, tranquilidad, relajación, saber escuchar y generar cambio. Esto se refleja en testimonios como los que aquí se menciona: “Me ayudó a estar más segura a la hora de hablar” (Participante del

taller *Exprésate con Claridad*); “Me ayudó a saber que hay momentos donde es mejor respirar, calmarse y actuar, no ir tanto a la ligera” y “Paz mental y tranquilidad para manejar las situaciones estresantes” (Participantes del taller *Manejo del Estrés y Autocontrol*); “El aprender a soltar aquellas emociones que nos afectan, tanto física como mental, es la oportunidad para lograr una mejor vida” (participante del taller *Regulación Emocional*).

Se reconoce en este análisis la importancia de las diferentes actividades propuestas, pero también el reto de mantener y diversificar la oferta de las mismas.

Nivel de Satisfacción de las Personas con los Programas de Bienestar Relacionados con la Promoción de una Cultura Pacificadora. El nivel de satisfacción de los servicios prestados en las diferentes actividades relacionadas con el componente *Cultura Pacificadora* y su programa *Bienestar Interior*, se desarrolla mediante la valoración numérica dada por los participantes en diferentes instancias. Una de ella es a través del ítem: “*Evaluar de 1 a 5 la experiencia de la actividad realizada, la cual busca saber el lugar numérico en que el participante se ubica en relación a que 1 es la experiencia más baja y no significativa y 5 es la experiencia más alta y significativa*”; el promedio de esta estrategia evaluativa para los participantes corresponde a 4.8.

Por otro lado, se proyecta la satisfacción recomendada por el programa de Psicología para las actividades desarrolladas por los practicantes psicólogos, lo cual, también acoge el Área de *Paz y Convivencia*, bajo tres elementos significativos: el primero de ellos es la explicación del objetivo de la actividad, de manera clara y real; el segundo elemento a evaluar, es si la actividad central se desarrolló de manera clara y coherente frente al tema planteado; el tercer, y último elemento, es si al finalizar la actividad se logró socializar los aprendiza-

jes más significativos alcanzados. La Tabla 3 muestra los resultados de esta segunda estrategia de evaluación de satisfacción que corresponde a la tabla acumulativa de cada uno de los tres ítems, se valora de 1 a 5 y la suma de los tres ítems que equivale a 15 puntos se establece como puntaje máximo, equiparable a una valoración de “*altamente satisfecho*”.

Las dos estrategias evaluativas de satisfacción se hacen a través del formato Google Forms con QR de acceso, el cual se presenta al terminar cada una de las actividades desarrolladas. Sus resultados tabulados y consolidados se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3.

Nivel de Satisfacción. Estrategia 1 y 2 de Evaluación 2024 -1

Programa / Ítems a evaluar	Estrategia 1	Estrategia 2			Total
	Experiencia de la actividad	Explicación Objetivo	Desarrollo de la actividad	Aprendizajes significativos	
Bienestar Interior	4.8	4.4	4.4	4.5	13.4
<i>Escala valorativa Estrategia 1</i>		<i>Escala de satisfacción Estrategia 2</i>			
Se evalúa de 1 a 5 donde 1 es bajo y 5 es alto.		3 a 6 bajo grado de satisfacción.			
		7 a 12 medio grado de satisfacción.			
		12 a 18 alto grado de satisfacción.			

Nota. Fuente: Autoría propia.

En la Tabla 3 se evidencia que las dos estrategias evaluativas de satisfacción utilizadas por el Área de *Paz y Convivencia*, para conocer la satisfacción de los participantes del programa *Bienestar Interior*, están presentando un nivel de satisfacción alto, representado para la estrategia 1 en una nota valorativa de 4.8, y para la estrategia 2, una escala de alto grado de satisfacción.

Estrategias de Difusión de los Procesos de Bienestar Relacionados con la Línea de Acción Paz y Convivencia

El Área de *Paz y Convivencia* es responsable de la ejecución de la Línea de acción con el mismo nombre y de los programas que la conforman; es importante reconocer que la divulgación de los servicios del programa *Bienestar Interior* se hace, principalmente, a través de los medios de comunicación establecidos, tales como, el correo institucional y las redes de grupos de WhatsApp, esta estrategia comunicativa permite responder de manera coordinada y directa con los docentes asignados por cada programa. Especialmente, para el período 2024-1 fue más significativa la utilización de la figura de dirección de grupo, porque tomó mayor fuerza que en períodos anteriores. La estrategia de divulgación y programación de talleres por demanda, implica mantener la coordinación con los responsables de los espacios académicos para lograr el desplazamiento de los estudiantes al lugar determinado para el desarrollo de las actividades, así como también disponer de un salón debidamente adaptado para las técnicas cognitivas que se utiliza, un salón de meditación y otros espacios que se suman al desarrollo de estas actividades, como el auditorio del Medio Universitario San Damián, al igual que las aulas de las tres sedes de la Universidad CESMAG: Centro, Santiago y el Medio Universitario San Damián, y los espacios naturales como son el bosque de Santiago y el parque Chimayoy, este último ubicado en la salida al norte de la ciudad de Pasto.

Es de resaltar que en el primer período académico del año 2024, desde la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas, se logró que la Oficina de Comunicaciones de la UNICESMAG desarrollara una capacitación básica en diseño de piezas gráficas, con las recomendaciones y lineamientos institucionales, con el fin de que los practicantes del programa de Psicología pudieran diseñar el material necesario para publicitar los talleres, encuentros y demás actividades, estableciendo un canal directo de contacto con la Oficina

de Comunicaciones para su divulgación. Esta estrategia buscó responder de manera más efectiva y rápida a la gestión de aprobación institucional de piezas publicitarias de las diferentes actividades que requieren del conocimiento oportuno por parte de la comunidad educativa.

Porcentaje de Ejecución de las Actividades Planeadas en la Línea de Acción Paz y Convivencia

Frente a este punto de acciones planeadas y acciones ejecutadas, es necesario contextualizar sobre la importancia de planear desde las acciones operativas del componente *Cultura Pacificadora*, lo que generó, a principio del período 2024-1, la proyección de 43 actividades con la participación de 1175 personas; sin embargo, revisando las diferentes actividades ejecutadas en este período de referencia, se logra la realización de 44 actividades, representadas en los diferentes talleres, y una participación superior de 2233 personas. Y convirtiendo lo anterior en cifras, puede decirse que se alcanza una ejecución del 101% en relación con las actividades programadas y el 190% en relación con la participación de las personas en general. Estos resultados evidencian la importancia de los espacios de *Bienestar Interior* y su acogida por parte de la comunidad universitaria y resaltan, además, la misión de la Universidad CESMAG, desde el Área de *Paz y Convivencia*, en la tarea generadora de una cultura de paz y sana convivencia, establecida en los procesos incluidos en el programa *Bienestar Interior*.

Conclusiones

Al analizar las fortalezas de la Línea de acción *Paz y Convivencia*, en el componente *Cultura Pacificadora*, puede reconocerse la importancia de su programa *Bienestar Interior*, toda vez que fue aprobado por el Sistema de Gestión de Calidad y que ya se encuentra en ejecución, con sus diferentes estrategias, una de ellas el *Camino de Interioridad* y la otra, *Diálogos y Pasos de Paz*.

Ello incluye una oferta ampliada de más de 25 actividades, entre ellas, los talleres diseñados acorde a las temáticas de demanda según las necesidades de los estudiantes, docentes y administrativos, que, de manera histórica, se registra se vienen desarrollando desde el período académico 2018-2 al 2024-1.

Se tiene una organización de la información que facilita el control y la construcción de las evidencias que se solicitan, tanto para los informes propios de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas, como también para las diferentes instancias institucionales que lo requieran. Además, esto incluye la información de evaluaciones de actividades con la aplicación de metodologías cualitativas para conocer, desde la propuesta teórica de apoyo del programa de *Bienestar Interior*, los resultados testimoniales y su conversión a categorías testimoniales.

Es preciso mencionar que existe una buena disposición por parte de los integrantes del Área, coordinador y practicantes psicólogos, con los materiales adecuados para cada actividad y se cuenta también con el espacio apropiado para llevar a cabo la planeación y el desarrollo de este servicio a la comunidad educativa. Más aún, cuando los servicios ofertados durante los últimos períodos académicos siempre han mantenido la tendencia de superar la proyección de actividades planeadas.

Una fortaleza es el reconocimiento institucional de las acciones desarrolladas por el Área de *Paz y Convivencia*, con su componente *Cultura Pacificadora* y el programa *Bienestar Interior*, lo que incluye la confianza de la Universidad CESMAG en la implementación de las diferentes actividades y los objetivos logrados de cada una de ellas; además de la flexibilidad en las respuestas necesarias para enfrentar las verdaderas necesidades de la comunidad educativa.



Entre las oportunidades de mejora, se debe reconocer que todas las actividades planeadas son susceptibles de mejora, por las dinámicas metodológicas que sugieren los estudiantes, evitando caer en la monotonía y posible repetición de temas y ejercicios experienciales.

Todavía es necesario incrementar la publicidad y difusión para dar mayor visibilidad a las diversas actividades desarrolladas. Para ello, se requiere mayor agilidad en el diseño de piezas publicitarias que se proyecten tanto en las redes sociales como en las pantallas institucionales.

A manera de mejorar la participación, se recomienda establecer unos comités o mesas de identificación de necesidades con los propios estudiantes, para confirmar y/o saber sus verdaderas necesidades, y estar más atentos a dar respuesta en temas relacionados con paz y sana convivencia.

La Universidad CESMAG está abierta a socializar esta experiencia del programa *Bienestar Interior* como un camino de construcción de la cultura pacificadora universitaria y lograr la transmisión del conocimiento con universidades de la región, o a nivel nacional o internacional, garantizando, de esta manera, que los aprendizajes logrados sean de beneficio no únicamente para la propia Institución, sino para la labor social de la misión universitaria en general.

Referencias

Consejo Directivo de la Universidad CESMAG. (2023, 23 de marzo). Acuerdo 10. *Por el cual se expide la Política de Bienestar Institucional en la Universidad CESMAG*. <https://www.unicesmag.edu.co/recursos/uploads/2023/03/Acuerdo-010-2023-Politica-Bienestar-Intitucional-UNICESMAG.pdf>

Consejo Directivo de la Universidad CESMAG. (2023, 9 de noviembre). Acuerdo 067. *Por el cual se expide el Sistema de Bienestar, Permanencia, Inclusión*

y *Graduación de la Universidad CESMAG*. <https://www.unicesmag.edu.co/recursos/uploads/2023/11/Acuerdo-067-2023-Por-el-cual-se-aprueba-el-Sistema-de-Bienestar-permanencia-y-Graduacion.pdf>

Cullen, M. A. & Brito, G. (2016). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Editorial Sirio.

Gilbert, P. (2015). *Terapia Centrada en la Compasión*. Editorial Desclée De Brouwer.

Pascual, A. y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Universidad CESMAG. (2024, 16 de junio). *Paz y Convivencia. Informe de gestión 2024-1*. [Inédito]. Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas.