

# Educación en emergencias

Laura Inés Rivera  
• Psicóloga •

by e.p.v

e.p.v. | emociones  
para vivir

## EMOCIONES PARA VIVIR

Nivel del Sistema Educativo ➡ Regular

Categoría ➡ Educación en Emergencias (Todos los ciclos/subsistemas y modalidades educativas)

### 1 Persona o institución responsable de la experiencia

Emociones para vivir, en el programa de regulación emocional creado por la Lic. Laura Inés Rivera Betancourt

### 2 Breve descripción de la experiencia

El Programa de Regulación Emocional promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales en la infancia primaria y adolescencia, fortaleciendo la capacidad de los niños para reconocer, expresar y regular emociones intensas a través de estrategias basadas en la Terapia Dialéctica

Conductual adaptada a la infancia (DBT) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), se busca mejorar la autorregulación emocional y fomentar relaciones familiares más empáticas y equilibradas.

### 3 Idea innovadora

El programa nació de la necesidad detectada en contextos escolares y familiares de brindar herramientas efectivas para el manejo del enojo y la frustración en niños y adolescentes, quienes mostraban dificultad para expresar sus emociones de forma adaptativa. Se diseñó

como una intervención preventiva e innovadora que combina trabajo directo con los niños y entrenamiento parental, promoviendo la coherencia entre lo que se enseña en sesión y lo que se refuerza en casa.

### 4 Propósito de la experiencia

El propósito fue favorecer la autorregulación emocional y la convivencia saludable en la infancia, reduciendo las conductas impulsivas y fortaleciendo el vínculo entre niños y cuidadores. Se buscó que los niños aprendieran a reconocer

sus emociones, pausar, pensar y actuar desde la calma; y que los padres desarrollaran estrategias validadoras, firmes y coherentes para acompañar estos procesos.

### 5 Metodología aplicada

Duración total: 24 semanas (2 sesiones a la semana)

**Estructura del programa:** El proceso se organiza en cuatro módulos progresivos que integran el desarrollo emocional, social y conductual:

- Habilidades básicas y mindfulness: introducción al reconocimiento emocional y la atención plena.
- Pensamiento social: fortalecimiento de la empatía, la comunicación y la comprensión

de las emociones en los demás.

- **Regulación emocional:** entrenamiento en técnicas para identificar, expresar y gestionar emociones intensas.
- **Tolerancia al malestar y resolución de problemas:** desarrollo de estrategias para afrontar la frustración y tomar decisiones más adaptativas.

6

### Lugar en el que se desarrolló la experiencia (Departamento, Municipio, localidad)

**Nivel educativo:** Se realizó en el centro Emociones Para Vivir, en Santa Cruz de la Sierra. Pero ha sido solicitado de forma internacional

8

### Características y cantidad de la población atendida

El Programa de Regulación Emocional Enfocado atendió a un total de 14 niños y niñas, distribuidos en dos grupos etarios: 3 a 5 años y 6 a 7 años.

Los participantes presentaban dificultades en la expresión y manejo del enojo, baja tolerancia a la frustración, impulsividad o desafíos en la convivencia escolar y familiar. Todos contaron con la participación activa de sus padres o cuidadores, quienes asistieron a las sesiones quincenales de entrenamiento parental como parte fundamental del proceso.

9

### Principales resultados obtenidos

El Programa de Regulación Emocional Enfocado en la Ira permitió observar avances significativos en la autorregulación emocional y en las habilidades sociales de los niños participantes. Los resultados más destacados incluyen:

- Mejora en la identificación y expresión emocional: los niños aprendieron a reconocer las emociones válidas, logrando expresarlas de manera más adecuada.

**Evaluación inicial:** se realiza una entrevista diagnóstica con los padres y el niño antes del ingreso, con el fin de conocer su perfil emocional y asegurar una adecuada incorporación al grupo.

**Seguimiento:** se mantiene una coordinación continua con la familia y el entorno escolar para reforzar los aprendizajes, promover la coherencia educativa y acompañar el progreso del niño durante todo el proceso.

7

### Fecha de inicio y conclusión de la experiencia

2022  2026

Se inició el año 2022 hasta la actualidad.

Es un programa que dura 6 meses y sigue en ejecución dado que se ha repetido durante los últimos 3 años por su eficacia

La población se caracterizó por provenir de contextos familiares diversos, con interés en fortalecer la convivencia y adquirir herramientas para acompañar emocionalmente a sus hijos. Se trabajó de forma grupal, en espacios de 6 a 8 participantes por grupo, priorizando la contención, el aprendizaje cooperativo y la práctica de habilidades sociales en un entorno seguro y validante.

- Incremento del autocontrol y la calma ante el malestar: mostraron mayor capacidad para detenerse, respirar y aplicar estrategias aprendidas antes de reaccionar impulsivamente.

- Disminución de conductas desafiantes e impulsivas: los cuidadores reportaron una reducción en episodios de berrinches, discusiones o reacciones físicas desproporcionadas.

- Fortalecimiento del vínculo familiar: los padres desarrollaron mayor empatía, validación y coherencia en la aplicación de límites, mejorando la comunicación con sus hijos.
- Mayor sentido de autoeficacia parental las familias expresaron sentirse más seguras y preparadas para acompañar el manejo de emociones intensas en casa.

En conjunto, el programa contribuyó a generar ambientes familiares y escolares más regulados, empáticos y seguros, donde los niños aprenden a relacionarse desde la calma, la comprensión y el respeto mutuo y ha sido presentado en el congreso CLAMOC de la Conferencia Latinoamericana de Terapia Cognitivo-Conductual.

## 10 Evidencias y respaldos de la experiencia (manuales, guías, informes, sistematización, links y otros)

### Guía y Metodologías:

- 📄 <https://drive.google.com/file/d/1ZlcMCWNckNQ1dinuhhUVdfucs3eq7Hb0/view?usp=sharing>
- 📄 Manual: <https://drive.google.com/file/d/1pZrCZPuqHFdn1ThNE1DxfglyDC2No6cQ/view?usp=sharing>

## 11 Datos de personas o instituciones responsables

Contacto: **Laura Inés Rivera Betancourt**

📱 Celular: +591 76004812

✉ Correo: [laura.ines.rivera.b@gmail.com](mailto:laura.ines.rivera.b@gmail.com)

Ciudad/localidad: Santa Cruz de la Sierra, Bolivia

📷 Instagram: [https://www.instagram.com/emociones\\_paravivir?igsh=dGVsajB4YTVmNm9h](https://www.instagram.com/emociones_paravivir?igsh=dGVsajB4YTVmNm9h)

🎵 TikTok: [https://www.tiktok.com/@emociones\\_paravivir?\\_t=ZM-90R3btnLPEe&\\_r=1](https://www.tiktok.com/@emociones_paravivir?_t=ZM-90R3btnLPEe&_r=1)