



PROPUESTA DE FORTALECIMIENTO EN HABILIDADES PARENTALES



Liz Yohanna Bernal Collazos
Andrea Maritza Joya Ovalle
Paola Andrea Ramírez Peláez
Autores

Universidad Santo Tomas
División de las Ciencias Sociales y de la Educación
Facultad de Educación
Maestría en Infancias
Colombia
Mayo-2025



Introducción

La presente propuesta está diseñada para acompañar a padres, madres y cuidadores, en un proceso reflexivo, vivencial y transformador en torno a su rol en la crianza. La propuesta se estructura en seis encuentros, estructurados así: momento de conexión, movilización para el hacer, reflexión y cierre y estrategias de evaluación, que promueven el fortalecimiento de las habilidades parentales, abordadas desde sus cuatro dimensiones fundamentales: vincular, formativa, protectora y reflexiva (Waigel, Vargas-Rubilar y Lemos, 2025).

Cada encuentro reconoce al cuerpo como punto de partida para comprender la experiencia cotidiana del cuidado, y lo articula con la memoria individual y colectiva, y con el territorio entendido no solo como espacio físico, sino como espacio simbólico de relaciones, afectos, aprendizajes y luchas. Se parte de la premisa de que el cuerpo es el primer territorio habitado, portador de saberes, huellas emocionales y capacidades para transformar. (Grupo Cuerpo, Memoria y Territorio, 2022)

Objetivo general

Fortalecer las habilidades parentales de madres, padres y cuidadores a través de experiencias pedagógicas que integren el cuerpo, la memoria y el territorio, promoviendo prácticas de crianza conscientes y respetuosas.

Unidad de Aprendizaje:

Cuerpo, memoria y territorio: tejiendo vínculos para educar desde el cuidado

Dirigido a: Madres, padres y cuidadores de las infancias.

Duración: 6 encuentros



Encuentro No 1

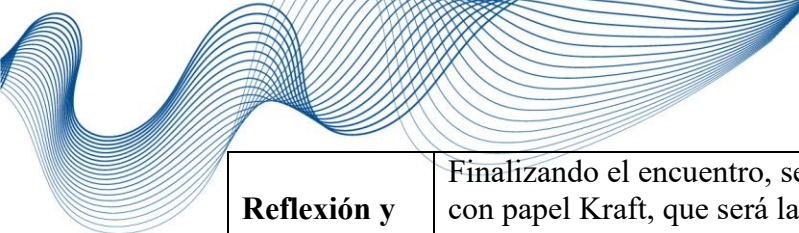
Objetivo: Reconocer el cuerpo como territorio de vida y memoria, desde donde se construyen los vínculos afectivos y se transmiten experiencias en la crianza.

Fundamentación teórica:

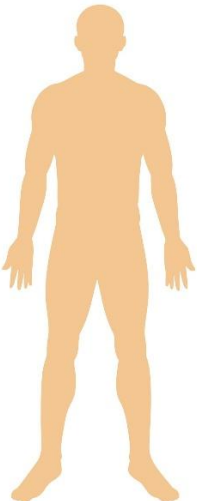
Este encuentro parte de la comprensión del cuerpo como el primer territorio habitado, donde se inscriben las memorias personales, los afectos y los aprendizajes sociales. Donde se asume que el cuerpo no solo siente, sino que recuerda y comunica: es portador de historias, de resistencias y de vínculos que se heredan y se transforman. (Jiménez, M. B., y Cruz, D. T. (2021).

Por otra parte, se toman elementos de Waigel, Vargas-Rubilar y Lemos (2025), quienes consideran la dimensión vincular de las habilidades parentales se relaciona directamente con la construcción de relaciones afectivas, seguras y emocionalmente saludables.

Momento	Desarrollo metodológico	Recursos
Momento de conexión 15 minutos	Para el momento de conexión, se explica a los participantes la dinámica a desarrollar que corresponde a Exploración corporal. Para este momento, se solicita cerrar brevemente sus ojos, escuchar la música que se estará reproduciendo e iniciar un escaneo corporal donde se les guiará para identificar, - como se siente su cuerpo en ese momento, - que zonas sienten cargadas, tranquilas o activas. - Posteriormente, se dará apertura a un espacio de socialización a las personas que deseen contar la experiencia del ejercicio.	Reproductor de sonido
Movilización para el hacer 35 minutos	Mapa corporal Cada participante en una hoja blanca dibuja un esquema de su cuerpo y ubica, con colores, palabras o símbolos, (según preferencia), las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Dónde siente el amor por sus hijos/hijas? ¿Dónde guarda el cansancio o las preocupaciones? ¿Qué parte de su cuerpo le recuerda momentos difíciles o significativos de su historia como madre, padre o cuidador? Para continuar, en pequeños grupos, mediante espacio dialógico se comparten los mapas y se socializa sobre lo que cada uno ha reconocido desde su rol parental.	Hojas blancas, revistas, tijeras, pegante, esferos, marcadores, colores.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
—SEDE PUNTA CANALES—

Reflexión y cierre 10 minutos	Finalizando el encuentro, se dispondrá de un mural elaborado con papel Kraft, que será la silueta de un cuerpo, donde los participantes elegirán una palabra que escribirán allí y que represente lo que atesoran del encuentro. 	Lápiz Marcadores, hojas de papel
Estrategias de evaluación 10 minutos	Para los participantes: Autoevaluación simbólica: cada participante ubicará un color (verde, amarillo o rojo) junto a su palabra plasmada en el mural, indicando cómo se sintió durante el encuentro. Se explicará a los participantes el significado de cada color: Verde: Comprensión de la experiencia, con actitud de apertura al aprendizaje y transformación de concepciones previas. Amarillo: Con dudas frente a la experiencia, pero con actitud de apertura al aprendizaje y transformación de concepciones previas. Rojo: Desinteresado frente a la experiencia, no encuentra aprendizaje alguno. Para el facilitador: Bitácora del equipo facilitador: registro de emociones, participación, dificultades y aprendizajes observados.	Hojas de colores, (verde, amarillo o rojo) Bitácora

Encuentro No 2

Objetivo del encuentro:

Identificar cómo los vínculos afectivos y la vinculación emocional fortalecen el desarrollo socioemocional de niñas y niños en la vida cotidiana.

Fundamentación teórica:

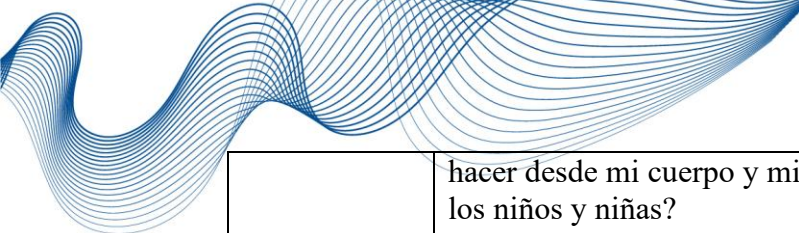
Este encuentro se sustenta en la dimensión vincular de las habilidades parentales, que reconoce la importancia de construir lazos seguros y afectuosos con niñas y niños como base del desarrollo integral (Waigel, Vargas-Rubilar y Lemos, 2025). Articulando esta dimensión con lo expuesto por, Cruz y Bayón (2018) quienes hacen referencia al cuerpo como el canal por el que se expresan y construyen los vínculos: a través de gestos, miradas, abrazos y silencios se transmite amor, contención o distancia.

Además, exponiendo que la memoria corporal guarda las huellas de los vínculos recibidos y enseñados.



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

Momento	Desarrollo metodológico	Recursos
Momento de conexión 10 minutos	Se da inicio al círculo de la palabra, para el desarrollo de la conexión mediante el ejercicio: Mis gestos de amor. Para este momento, cada participante comparte una forma corporal con la que cuida o demuestra amor (mirada, tono de voz, caricia, cocinar, cantar etc...). Se rescata la diversidad de formas de vincularse y se valoran prácticas cotidianas no siempre reconocidas como afectivas.	Sillas
Movilización para el hacer 35 minutos	Para este momento, se explica a los participantes el desarrollo del Sociodrama. En grupos, se representan situaciones cotidianas donde el vínculo entre adulto y niño o niña se ve afectado o fortalecido. Se presentan a los grupos las siguientes situaciones: Mamá o papá llamando la atención a su hijo/a por un llamado de atención que recibió de su maestro Mamá o papá tranquilizando a su hijo/a por una situación que lo hizo sentir triste Mamá o papá jugando con su hijo/a Mamá o papá acompañando a su hijo a hacer tareas, (actitud autoritaria) Se reflexiona, acerca de: ¿cómo usamos el cuerpo en estas situaciones? ¿qué decimos y qué no? En los mismos grupos, se escriben acuerdos para fortalecer el vínculo en la crianza, respondiendo a la pregunta: ¿qué puedo	Fichas bibliográficas, esferos, lápices, colores.



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	hacer desde mi cuerpo y mi palabra para cuidar el vínculo con los niños y niñas?	
Reflexión y cierre 10 minutos	Se arma una red con hilos de colores, donde una persona sostiene una madeja de lana, al pasar la madeja de lana, cada participante dicen una frase que se quieran llevar para recordar cómo cuidar el vínculo con sus hijos e hijas.	Lanas de colores
Estrategias de evaluación	Para los participantes: Registro de la participación en los juegos colaborativos y ejercicios de escucha activa: se valoran la empatía, el respeto, la cooperación y la reflexión sobre las formas de vincularse. Para el facilitador: Bitácora del equipo facilitador: registro de emociones, participación, dificultades y aprendizajes observados.	Bitácora

Encuentro No 3

Objetivo del encuentro:

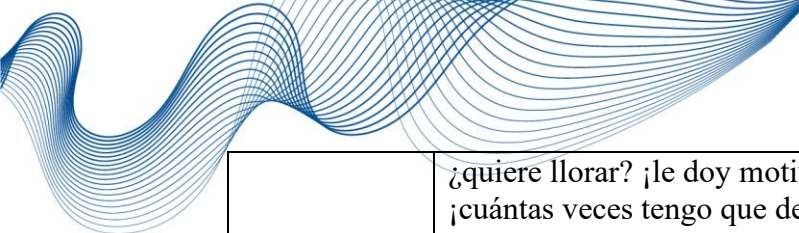
Promover prácticas formativas basadas en el respeto, el diálogo y la comprensión del desarrollo infantil, reconociendo el cuerpo como mediador en la relación educativa y afectiva con niñas y niños.

Fundamentación teórica:

Este encuentro se centra en la dimensión formativa de las habilidades parentales, que busca acompañar el desarrollo cognitivo, emocional y social de las niñas y los niños mediante normas claras, límites afectivos y orientaciones respetuosas (Waigel, Vargas-Rubilar y Lemos, 2025).

Desde la perspectiva de Cruz y Bayón (2018) se plantea que el cuerpo no solo recibe la formación, sino que la encarna: los gestos, las posturas, el tono de voz y la manera en que se aplican las normas también educan. Muchas veces, los cuerpos de los adultos reproducen formas autoritarias o violentas que han aprendido desde su propia historia.

Momento	Desarrollo metodológico	Recursos
Momento de conexión 15 minutos	Para el momento de conexión, se indica a los participantes formar parejas, el facilitador comenzará a leer en voz alta distintas frases que suelen decir los adultos a los niños, por ejemplo: ¡no lloré!	Ninguno



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	¿quiere llorar? ¡le doy motivos ¡cuántas veces tengo que decirle! Cada pareja, dialoga: mediante las siguientes preguntas orientadoras: ¿me las dijeron? ¿las he repetido? ¿cómo se sintió mi cuerpo al escucharlas? Se genera espacio de socialización y sensibilización frente al ejercicio.	
Movilización para el hacer 35 minutos	Se explica a los participantes que mediante un Juego de roles representarán algunas escenas cotidianas desde dos perspectivas, primero, abordarán la situación de la escena con gritos y castigos, para posteriormente, representarla con dialogo reflexivo y limites respetuosos. Escenas a representar: Una niña rompe algo Un niño no quiere comer Hermanos se pelean En grupo, se analiza el impacto de cada perspectiva sobre el cuerpo del niño y del adulto, mediante las siguientes preguntas orientadoras ¿cómo se tensa mi cuerpo cuando estoy enojado/a? ¿qué pasa con mi respiración, mis manos, mi voz?	Apoyo visual
Reflexión y cierre	Cada grupo, redactará una frase alusiva a compromisos de crianza respetuosa. Por ejemplo: “hablaré con calma”, “respetaré los tiempos de mi hijo/a”, “daré opciones antes de imponer”. Estas se plasmarán en un mural previamente diseñado. Para finalizar, cada persona elige una parte del cuerpo (manos, ojos, pies) y comparte cómo desde allí puede educar con respeto.	Mural papel Kraft
Estrategias de evaluación	Para los participantes: Autoevaluación vivencial: se dispone de un “semáforo emocional” previamente diseñado, para identificar si en la última semana se aplicaron prácticas formativas respetuosas. Al respecto: Verde: apliqué practicas respetuosas y reflexivas todo el tiempo Amarillo: apliqué practicas respetuosas y reflexivas algunas veces Rojo: No apliqué practicas respetuosas y reflexivas Para el facilitador: Bitácora del equipo facilitador: registro de emociones, participación, dificultades y aprendizajes observados	

Encuentro No 4

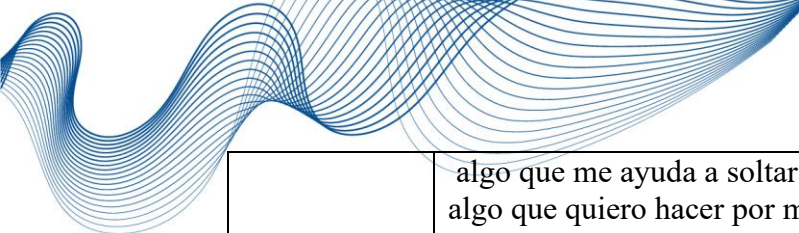
Objetivo del encuentro:

Reflexionar sobre la importancia del autocuidado físico, emocional y relacional en el rol de cuidadoras y cuidadores, reconociendo el cuerpo como territorio que también necesita ser protegido y sostenido.

Fundamentación teórica:

Este encuentro profundiza en la dimensión protectora de las habilidades parentales, entendida como la capacidad de garantizar el bienestar físico y emocional de niñas y niños. Sin embargo, para cuidar a otros de forma saludable, es necesario primero reconocer y atender las propias necesidades de cuidado. Se entiende el cuerpo como un espacio que acumula tensiones, cansancio y malestares, especialmente en quienes cuidan constantemente. El cuerpo también guarda silencios, sobrecargas y resistencias invisibles. Al recuperar el derecho al autocuidado, se empieza a transformar la relación con el entorno, con la crianza y con sí mismo. El cuidado no es un sacrificio absoluto, sino un ejercicio de presencia consciente que implica equilibrio entre dar y darse. (Grupo Cuerpo, Memoria y Territorio, 2022)

Momento	Desarrollo metodológico	Recursos
Momento de conexión 10 minutos	Conversatorio Se proponen preguntas para conversar en círculo: ¿qué significa cuidarme? ¿qué hago por mí en medio de tanto cuidar? ¿cuándo fue la última vez que me prioricé?	
Movilización para el hacer 35 minutos	Para este momento, se indica a los participantes el desarrollo del espacio, aquí que cada participante recibirá una hoja blanca donde va a escribir una carta dirigida a su propio cuerpo, reconociendo lo que ha hecho por su familia, lo que ha vivido, y lo que desea ofrecerse en adelante como gesto de cuidado. Posteriormente, se entrega a cada participante una hoja con cuatro espacios: divididos así: algo que me calma algo que disfruto	Hojas blancas, Hoja diseñada previamente dividida en 4 espacios, lápices, esferos, colores. Música suave



	algo que me ayuda a soltar algo que quiero hacer por mí esta semana Se brinda la instrucción de que sea diligenciado de forma individual y se comparte voluntariamente.	
Reflexión y cierre 15 minutos	Cierre simbólico “Semilla de cuidado” Se entrega una semilla a cada participante, haciendo la invitación para que le den un significado relacionado con su compromiso de autocuidado y lo guarda como recordatorio personal.	Semillas de preferencia o según disponibilidad
Estrategias de evaluación	Para los participantes: Autoevaluación escrita: lo que descubrieron sobre sí mismas/os y lo que desean implementar. Evaluación reflexiva grupal: lectura voluntaria de fragmentos de las cartas o bitácoras. Para el facilitador: Bitácora del equipo facilitador: registro de emociones, participación, dificultades y aprendizajes observados. Observación de la participación emocional en la escritura de la carta al cuerpo, la bitácora y el círculo de cierre. Notas sobre el lenguaje verbal y no verbal que reflejen reconocimiento de la sobrecarga o la necesidad de autocuidado	

Encuentro No 5

Objetivo del encuentro:

Explorar cómo el entorno inmediato (hogar, comunidad y escuela) influye en la crianza y en el desarrollo de niñas y niños, reconociendo el territorio como un espacio simbólico y afectivo que educa, cuida o vulnera.

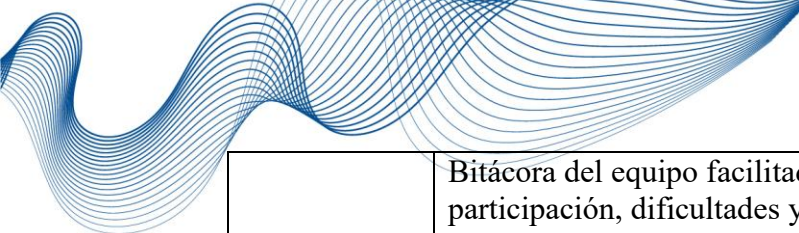
Fundamentación teórica:

Este encuentro entrelaza las dimensiones protectora y reflexiva de las habilidades parentales. Desde la dimensión protectora se valora el entorno como un agente que puede garantizar seguridad, bienestar y oportunidades. La dimensión reflexiva invita a cuestionar cómo ese territorio ha influido en las prácticas de crianza y cómo puede transformarse desde el compromiso familiar y comunitario (Waigel, Vargas-Rubilar y Lemos, 2025).



Jiménez & Cruz,(2021), plantean que el cuerpo no se separa del lugar que habita. El barrio, la escuela, la casa y las relaciones son extensiones del cuerpo y la memoria. Cada espacio contiene huellas de vínculos, aprendizajes, cuidados o violencia. Cada cuerpo representa estos lugares permite resignificarlos y generar sentido de pertenencia y agencia.

Momento	Desarrollo metodológico	Recursos
Momento de conexión 10 minutos	Se invita a los participantes a la dinámica “El recorrido de mi día”, el facilitador, iniciara orientando el espacio invitándolos a recorrer mentalmente los espacios por donde pasan diariamente: su casa, su barrio, su lugar de trabajo. Continuando, con las preguntas que inician el dialogo ¿Cómo se sienten en cada uno? ¿Qué representa emocionalmente ese lugar? Dos personas socializaran su experiencia y se cerrará de esta manera el espacio.	
Movilización para el hacer 35 minutos	Para este momento se orienta a los participantes para realizar la Cartografía afectiva. En grupos, dibujaran un mapa libre del territorio cotidiano de las familias. En este se señalan lugares seguros, lugares que consideren inseguros y espacios donde se generan aprendizajes o vínculos, por ejemplo: el parque, la tienda, la iglesia, el colegio, la casa de la abuela, etc... Seguido, se inicia un diálogo en el grupo orientado por las siguientes preguntas: ¿Qué enseña mi barrio? ¿Qué valores promueve la escuela? ¿Qué modelos ofrece la familia? ¿Qué me gustaría transformar? Los participantes deben escribir en tarjetas sus respuestas y se comparten al final.	
Reflexión y cierre 15 minutos	Se arma un mural con dibujos, palabras u otras representaciones de su preferencia. Se invita a escribir una frase que represente el compromiso colectivo de transformar el entorno	Mural papel Kraft, marcadores, temperas, lana, plumas, limpiapipas.
Estrategias de evaluación	Para los participantes: Observación del trabajo en la cartografía del territorio: se identifican lugares significativos, percepciones de seguridad y afecto, así como disposición para el diálogo. Intervenciones en el conversatorio sobre el territorio como agente educador. Para el facilitador	



	Bitácora del equipo facilitador: registro de emociones, participación, dificultades y aprendizajes observados.	 UNIVERSIDAD SANTOTOMÁS —SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—
--	--	--

Encuentro No 6

Objetivo del encuentro:

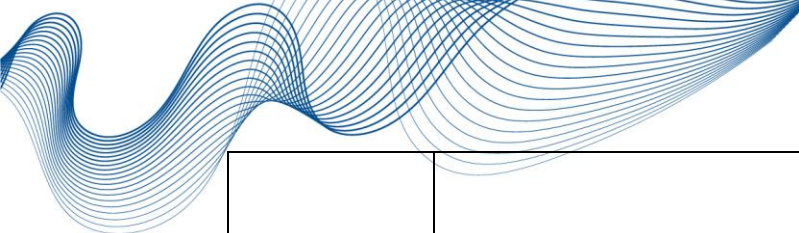
Reconocer la historia de vida personal como fuente de sabiduría, resistencia y transformación en la crianza, visibilizando los aprendizajes, desafíos y potencialidades que emergen desde el cuerpo y el territorio habitado.

Fundamentación teórica:

Este encuentro articula la dimensión reflexiva de las habilidades parentales, la cual invita a madres, padres y cuidadores a pensar críticamente sobre sus propias trayectorias de vida y crianza, transformando creencias, prácticas y formas de vincularse con niñas y niños (Waigel, Vargas-Rubilar y Lemos, 2025).

Se comprende que el cuerpo es memoria viva, en él se alojan experiencias pasadas que, lejos de limitar, pueden ser resignificadas como fuerza para educar. Reconocer la historia no solo como algo que pasó, sino como potencia que da sentido y dirección a la vida familiar, permite tejer un relato de esperanza, resistencia y agencia. López Espitia, J. A. (2021).

Momento	Desarrollo metodológico	Recursos
Momento de conexión 10 minutos	Para el momento de conexión, se inicia una ronda de intervenciones, donde cada participante es convocado a compartir, en una palabra, o frase, lo más importante que aprendió o sintió en los encuentros anteriores. (El facilitador, tomara nota en la bitácora)	Bitácora
Movilización para el hacer 35 minutos	Para este momento, cada participante elige tres momentos significativos de su vida como madre, padre o cuidador/a: un recuerdo feliz, un momento difícil y un logro. Pueden usar papel, dibujo, palabras, objetos o símbolos para plasmarlos. Luego, se comparte en parejas. Posteriormente, se entregan lanas de colores. Cada participante anuda tres hilos en un objeto (ramita, tela, piedra, etc.), representando esos tres momentos de su historia. Al final, se construye un telar grupal con todos los hilos unidos.	Lanas de colores. Ramas, palos, retazos de tela, piedras de diferentes tamaños (pequeñas), plantas u otros objetos según



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

responsabilidad y
pertinencia.

Reflexión y cierre 15 minutos	Se escribe un mensaje para sí misma/o con una intención para el futuro. Este puede ser guardado en un sobre decorado o leído en voz alta como parte del cierre. Para el cierre, se forma un gran círculo. Al ritmo de una música tranquila, se pasa una vela como símbolo de luz. Cada persona dice una palabra de fuerza o gratitud y la pasa a la siguiente. El círculo se Cierra invitando a los participantes a generar un aplauso colectivo como reconocimiento a su asistencia y participación.	Sobres de colores. velas, fósforos.
Estrategias de evaluación	Para los participantes: Autoevaluación: mensaje final como autorreconocimiento del proceso vivido. Para el facilitador: Bitácora del equipo facilitador: registro de emociones, participación, dificultades y aprendizajes observados. Registro del nivel de implicación emocional y simbólica en la narrativa de los tres momentos, el tejido de hilos y el ritual de cierre	



Referencias

- Cruz, A., & Bayón, M. (Eds.). (2018). *Cuerpos, territorios y feminismos: Entretejiendo saberes desde Abya Yala*. Cooperativa Editorial Retos.
- Grupo Cuerpo, Memoria y Territorio. (2022). *Documento base de la electiva Cuerpo, Memoria y Territorio*. Universidad Nacional de Colombia.
- Jiménez, M. B., & Cruz, D. T. (Comps.). (2021). *Cuerpos, territorios y feminismos: Compilación latinoamericana de teorías, metodologías y prácticas políticas*. Editorial Corte y Confección.
- López Espitia, J. A. (2021). *El cuerpo como territorio: Las distintas nociones de cuerpo de acuerdo a la historia de vida de cuatro mujeres en la localidad de Bosa* [Tesis de Maestría, Universidad Distrital Francisco José de Caldas].
- Waigel, M., Vargas-Rubilar, J., & Lemos, V. (2025). Dimensiones de las habilidades parentales: una mirada integral para la crianza. *Revista de Psicología del Desarrollo*, 39(2), 67–88.