

## 2.1 AMOR Y DIGNIDAD: EL AFECTO COMO MEDIADOR PEDAGÓGICO.

Bibiana Rodríguez Vifara  
Francia Elena Alzate Pino  
Hernán David Córdoba Valois  
Dennys Andrea Cortés Ramírez

### Alfabetización emocional

Frente a la opresión de la racionalidad, la concienciación de la emocionalidad.

“Si el país estuviera claro en que hay que formar las emociones desde temprana edad, yo no estaría aquí”. Esta es la reflexión que hace una persona privada de la libertad, y que nos comparte el profesor Álvaro Córdoba al señalar la importancia de la educación emocional como un componente clave de la educación para la paz (A. Córdoba, comunicación personal, 2024).

Pero realmente, ¿qué es eso de la educación emocional?

El profesor Rafael Bisquerra la describe como la estrategia intencional que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra, 2011). Se ha escrito mucho al respecto; sin embargo, en este apartado queremos compartir las reflexiones y conversaciones de un grupo de educadores al pensarnos sobre este tema en el marco de la educación para la paz y desde los territorios.

Consideramos que, para iniciar el proceso de educación emocional, es preciso comenzar con un proceso de alfabetización emocional. Paulo Freire, al referirse a la alfabetización, señalaba que esta no era dominar las grafías y las técnicas para leer y escribir, sino que iba más allá de esto. La alfabetización es el dominio de estas técnicas de manera consciente, en una actitud de creación y recreación. La alfabetización por medio de la concienciación permite a los educandos también leer el mundo y así proponer su transformación. Siguiendo esta línea, consideramos que se debe ir más allá del conocimiento de las emociones, y que, para lograr una alfabetización emocional, debemos



llegar a la concienciación sobre las mismas y sobre su poder en nuestras acciones individuales en lo cotidiano, pero también en las acciones colectivas.

El analfabetismo emocional tiene que ver con el modelo educativo que en la práctica cotidiana se promueve: la “escuela anclada a la racionalidad, al orden, (...) la escuela perfecta” (J. I. Gonzales, comunicación personal, 2024) y esta escuela no forma personas “con la capacidad de transformar ese tipo de realidades, sino todo lo contrario, de adaptarse, adecuarse pasivamente” (C. Arango, comunicación personal, 2024). Para alfabetizar emocionalmente, lo primero es reconocer las emociones de las personas, grupos o contextos en los que queremos realizar el acto pedagógico. Toda emoción se da a partir de una experiencia, que ocurre en un contexto sociohistórico y desde la vivencia de una persona. Pero además, en la alfabetización emocional hay que tener en cuenta un lenguaje universal: este es el de las emociones básicas, como si fuesen las vocales de un alfabeto emocional.

De las emociones básicas se ha escrito mucho, incluso se han hecho películas animadas, pero presentamos aquí la propuesta de Paul Ekman (2017) y sus colaboradores, quienes, a partir de estudios transculturales sobre la expresión facial, refirieron la existencia de seis emociones básicas: miedo, enojo, alegría, sorpresa, asco y tristeza. Como el mismo autor lo refiere, la expresión y el reconocimiento de las emociones, si bien tiene unos elementos universales, presenta variaciones en cuanto a su

intensidad, al contexto, a su duración, entre otros aspectos. Empezamos entonces este alfabeto con dichas emociones. Se encuentra en la literatura una descripción de sus componentes fisiológicos, cognitivos, conductuales; sin embargo, aquí nos concentraremos en cómo contribuyen a la educación para la paz.

**Alegría:** esta emoción amable se presenta ante experiencias agradables y placenteras, refuerza actividades de éxito y permite motivar hacia el vínculo con los otros. La convivencia con los otros está repleta de momentos agradables; seguramente propiciamos que se repliquen esos instantes que contribuyen a fomentar el tejido con los otros.

**Asco:** sensación de aversión ante determinados estímulos o situaciones; tiene una función defensiva. En la educación para la paz, tendría un valor moral asociado a la evitación de situaciones que nos parecen nocivas para la relación con el otro, con un grupo o una comunidad. Se relacionaría con emociones secundarias, como la vergüenza y el rechazo social.

**Enojo:** refleja la amenaza que se siente frente a una situación o persona, nos pone en estado de alerta y acción hacia la defensa. En la educación para la paz, el enojo puede activarnos frente a una situación de injusticia o amenaza de nuestros derechos, sin que necesariamente desencadene en una acción violenta. En los conflictos cotidianos, el reconocer esta emoción y gestionarla contribuye a la búsqueda de alternativas de solución de los mismos de manera no violenta.

**Miedo:** similar a la anterior, es una respuesta emocional automática ante un estímulo amenazante, pero que nos lleva hacia la evitación o huida. Frente a esta emoción, lo primero es aceptarla, luego analizarla y enseguida transformarla. En circunstancias de violencia, el miedo nos permite encontrarnos con otros que también lo experimentan, acompañarnos, compartirlo, analizar las amenazas y buscar alternativas para superarlo, para autoprotegernos como colectivo. Por esto, desde la educación para la paz, aprender a reconocerlo y tratarlo es significativo.

**Sorpresa:** nos permite prepararnos para afrontar determinado suceso inesperado o nuevo, sea

catalogado como bueno o malo. Ser sorprendidos o sorprender facilita dirigir nuestra atención hacia acontecimientos que puedan contribuir a una convivencia creativa y emotiva.

**Tristeza:** esta emoción ayuda a que hagamos una pausa, una reflexión ante situaciones adversas, como las pérdidas. También es una emoción que contribuye a hacer un llamado de auxilio para recibir apoyo de los otros. Aceptar las desilusiones y los fracasos como parte natural de la vida nos permite también aprender de los errores y afrontar situaciones adversas, lo cual es un aporte para la paz con nosotros mismos y con los otros.

¿Y qué más se debería enseñar en una escuela imperfecta, humana, compleja y transformadora en nuestros territorios y desde nuestra experiencia sociohistórica? Además de comprender cómo nos atraviesan las emociones básicas y cómo las vivencian los otros, señalamos otras emociones de ese gran alfabeto emocional que pueden contribuir a la educación para la paz. Estas han sido llamadas emociones secundarias, positivas o complejas, y algunas de las que consideramos fundamentales para la convivencia son:

**Amor:** Iniciamos con A, de amor. Humberto Maturana define el amor como la emoción fundante de lo humano. El amor es la aceptación del otro como legítimo otro en la convivencia. Sigue Maturana señalando que “sin aceptación y respeto por sí mismo uno no puede aceptar y respetar al otro” (p.15); es decir, que se parte del amor a uno mismo para poder reconocer al otro como un otro.

**Cuidado:** El amor incluye la C, de cuidado. La preocupación por el bienestar del otro, el cuidado de las relaciones cercanas y lejanas, el cuidado del entorno que nos rodea y el convivir con la naturaleza.

**Empatía:** Reconocer al otro como legítimo otro es también reconocer como válidas sus vivencias, sus ideas, sus sentires, aunque sean diferentes a los míos. Esto me lleva a aceptar y comprender las emociones de ese otro.

**Gratitud:** “Sentido de admiración, agradecimiento y aprecio por la vida misma”; es decir, centrarnos en lo que tenemos y recibir con agrado lo bueno

que hacen por nosotros y, en los momentos de adversidad, las experiencias gratas que hemos tenido. La gratitud es, por lo general, hacia otros o transpersonal (agradecer a la vida, naturaleza, Dios, etc.).

**Compasión:** Se refiere a la comprensión del estado emocional del otro o de uno mismo, asociada a un deseo de aliviar el sufrimiento. La compasión hacia uno mismo permite aceptar las propias limitaciones y ayuda a dar tranquilidad, para no caer en una autocritica lesiva. La compasión hacia los otros indica que entendemos su sufrimiento y nos lleva a emprender acciones que contribuyan al equilibrio de la justicia social.

**Perdón:** Emoción vinculada al esfuerzo para restaurar sentimientos de amor y confianza, de manera tal que nos permita reconstruir los vínculos con nosotros mismos o con los otros. El autoperdón implica aceptarse como persona digna de amor y respeto. Y es necesario para perdonar a otros.

**Dignidad:** Empezamos con el amor este alfabeto, terminamos con el amor, pues la dignidad se recoge en la definición de Maturana, en el reconocimiento de mi legitimidad como otro para los otros y para mí mismo, el reconocimiento de mi humanidad.

Esta alfabetización emocional requiere, además, que comprendamos las emociones como una capacidad y una potencialidad. La gramática de las emociones, la combinación de ese alfabeto, requiere unas reglas, unas formas de comunicar esas emociones; estas son las que podríamos denominar capacidades emocionales. Martha Nussbaum (2012), al referirse a las capacidades humanas, señala que estas no son solamente habilidades que tienen las personas, sino que incluyen las libertades y las oportunidades que permiten a las personas elegir y actuar. Este enfoque responde a la pregunta “¿qué es capaz de ser y de hacer esta persona?” (p. 41).

En este sentido, las capacidades o competencias emocionales se refieren a las emociones vivenciadas por las personas y sus posibilidades de desarrollo, gestión y evolución en el entorno en que se presentan, ya sea social, económico, familiar o político. El profesor Chaux señala frente a las mismas que “solamente en las

últimas décadas se ha reconocido la importancia de esas capacidades, para reconocer mis emociones, reconocer las emociones de otros, tener estrategias para manejarlas, para gestionarlas y para no dejarse desbordar por ellas. Y esas competencias son fundamentales para construir una cultura de paz” (E. Chaux, comunicación personal, 2024).

Consideramos que una parte fundamental de esta alfabetización emocional es llegar a la concienciación de las emociones, a través del análisis de nuestro propio sentir en diferentes circunstancias y del pensar hacia qué emoción quisiéramos transitar; si aquella emoción que nos atraviesa está contribuyendo al diálogo, a la creatividad, a la transformación y al amor, o no lo está haciendo. Esta debería ser la primera lección que debemos tener después de conocer el alfabeto emocional.

Siguiendo al profesor Rafael Bisquerra y sus trabajos en el GROP de la Universidad de Barcelona (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), vemos que, para lograr esa concienciación, se debe partir de la autoobservación y de la observación de los otros. Entender el origen de nuestras emociones, evaluar la intensidad de lo que sentimos, comprender las consecuencias de las mismas y expresarlas de forma apropiada contribuye a este logro. Pero, además de ello, es importante la coherencia entre lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos y que consideramos moralmente correcto. Ante la agresión de un compañero o compañera, ¿cómo debemos actuar? Ser consciente del contexto en el que nos encontramos, entender la relación con el otro, reconocer lo que estoy experimentando en mi cuerpo, en mis pensamientos, en mi sentir y actuar, evaluar las consecuencias de mi respuesta frente a esta situación, pero además tratar de entender lo que el otro siente y expresa a través de esta conducta. El profesor Bisquerra describe otros aspectos además de la conciencia emocional, tales como la regulación emocional y la autonomía emocional, que consideramos harían parte de eso que hemos denominado concienciación emocional y que corresponde a lo descrito en el ejemplo.

Hemos mencionado unos mínimos que consideramos importante tener en cuenta en la alfabetización emocional, para tejer puentes hacia dentro, conmigo mismo, y hacia afuera, con lxs otrxs, de



cara a promover una educación para la paz. Y en esto, los docentes, como educadores, tienen un rol fundamental para conseguir que el afecto sea un mediador pedagógico.

### **El afecto como mediador pedagógico.**

#### **Abordaje de las emociones en el proceso de enseñanza.**

La mediación pedagógica ocurre, según Vigotsky (citado por Gonzales, 2011[1]), cuando otro con más experticia contribuye a que una persona avance en la construcción de sus conocimientos. Es así como el afecto se convierte en una “herramienta” que facilita los aprendizajes y que potencia la formación integral. Definir la capacidad de abordar las emociones en el proceso de enseñanza no es una tarea fácil; estos procesos son extremadamente complejos y son el resultado de un sinnúmero de elementos que se articulan alrededor de lo cognitivo y lo emocional. El modelo educativo predominante, en general, tiende a ignorar o minimizar los aspectos emocionales; sin embargo, como resultado de la transformación educativa generada a partir del surgimiento del constructivismo y el impacto de la teoría de las inteligencias múltiples, se ha abierto un nuevo debate que incluye el papel de las emociones como uno de los aspectos fundamentales en los procesos de enseñanza, y un gran avance de esto en nuestro país es la consolidación de la Ley 2383 del 19 de julio del 2024, en donde el Congreso de Colombia promueve la educación socioemocional.

En hora buena, el Congreso de la República decreta esta ley, ya que en las instituciones educativas interactúan todos los aspectos de la vida del individuo. Enrique Chaux nos plantea al respecto: “La escuela es una mini sociedad donde pueden reflejarse prácticas violentas o manejarse conflictos de manera constructiva. Los docentes juegan un rol crucial como líderes en la transformación social desde la escuela” (E. Chaux, comunicación personal, 2024). De ahí la importancia y la necesidad de la educación socioemocional en los ámbitos educativos.

El afecto, como mediador pedagógico, debe ser considerado como una condición primaria para el despliegue de la personalidad (Martínez-Otero, 2007, a), por cuanto constituye parte de un proceso continuo para el desenvolvimiento de las competencias emocionales, dándole la posibilidad al individuo de capacitarse para mejorar su calidad de vida y desarrollar una actitud positiva (Bisquerra, 2005). El profesor Álvaro nos plantea cómo “el afecto como mediador pedagógico parte de una visión de educación que va mucho más allá del modelo educativo actual centrado en el mercado; es un modelo más abierto, basado casi que en la incertidumbre” (A. Córdoba, comunicación personal, 2024).

Así que, si se trata de abordar desde otro modelo la enseñanza para que el afecto sea la base, la educación socioemocional debe iniciar desde los primeros años de la vida de las personas. Así lo señala Enrique Chaux: “En Colombia, donde hay muchas violencias, es esencial comenzar

este trabajo desde preescolar y abarcar tanto las dinámicas en el aula como fuera de ella. La escuela puede enseñar formas de manejar conflictos, regulando emociones y promoviendo el diálogo, transformando patrones culturales violentos en una cultura de paz" (E. Chaux, comunicación personal, 2024). Como autores, coincidimos con esta apreciación y consideramos que esta educación debe implementarse paulatinamente debido a lo complejo de su estructura y porque demanda un gran esfuerzo de comprensión por parte de los sujetos sobre sí mismos y sobre el entorno (Casassus, 2006), lo que nos demuestra que esta educación está íntimamente ligada a la metacognición.

La educación socioemocional y la metacognición están íntimamente relacionadas, ya que ambas buscan desarrollar habilidades esenciales para el aprendizaje y el crecimiento personal. Estas habilidades permiten a las personas entender y gestionar sus emociones, así como reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje. Es así como la autoconciencia es un elemento clave en este proceso, ya que enseña a los estudiantes a identificar y comprender sus emociones, mientras que la metacognición fomenta la conciencia sobre sus procesos de pensamiento. Ambas habilidades ayudan a los estudiantes a ser más conscientes de sus reacciones emocionales y cognitivas, lo que facilita la autorregulación y el aprendizaje efectivo.

En el mismo orden de ideas, la autorregulación, entendida como la capacidad de gestionar las emociones, es fundamental en el aprendizaje. La metacognición, por otro lado, permite que los estudiantes controlen sus estrategias de aprendizaje. Cuando combinan ambas habilidades, los estudiantes pueden manejar sus frustraciones, persistir en tareas difíciles y ajustar sus enfoques de estudio.

La empatía y las habilidades interpersonales en los procesos de educación socioemocional ayudan a los estudiantes a comprender y relacionarse con los demás. A través de la metacognición, los estudiantes pueden analizar y mejorar sus interacciones, logrando una comunicación más efectiva y colaborativa en entornos educativos.

No podemos dejar de lado la motivación y la autoeficacia, ya que estos conceptos en la

metacognición permiten que los estudiantes reflexionen sobre sus éxitos y fracasos, desarrollando así una mentalidad de crecimiento. La educación socioemocional, a su vez, refuerza su sentido de autoestima y confianza, lo cual es esencial para mantener una actitud positiva hacia el aprendizaje.

De la misma manera, la resolución de problemas y la toma de decisiones son habilidades que se complementan en la resolución de problemas. La educación socioemocional ayuda a gestionar el estrés y la ansiedad, mientras que la metacognición permite evaluar y ajustar estrategias. Así, los estudiantes se vuelven más efectivos en analizar situaciones, identificar soluciones y tomar decisiones informadas.

En resumen, la combinación de educación socioemocional y metacognición da lugar a estudiantes más equilibrados, resilientes y conscientes, capaces de enfrentarse a desafíos académicos y personales con herramientas prácticas y emocionales adecuadas. De esta manera, se puede explicar que las personas que logran una adecuada inteligencia emocional consiguen dominar sus emociones, lo que les facilita una mejor adaptación al entorno social (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002), permitiéndoles tener más opciones de adaptarse a las situaciones que enfrentan y conseguir éxito en los proyectos que se proponen (Martínez-Otero, 2006). El modelo educativo que considere la educación socioemocional deberá percibir al individuo desde su integralidad, para comprender el mundo externo e interpretar el interno, lo cual deriva en comportamientos prosociales, contribuyendo a una cultura de paz.

### **El rol del maestro en la educación socioemocional: "saliendo de la propia cárcel".**

El maestro tiene un papel relevante en la transformación social debido a que la escuela, como microsociedad, tiene el potencial de reflejar o transformar las prácticas sociales. Los maestros tienen un papel crucial en liderar esta transformación, especialmente en contextos donde existen diferentes tipos de violencias, como el caso de Colombia. Elizabet Martínez plantea: "En la educación popular,

el docente actúa como mediador y facilitador. Su rol es crucial para adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las necesidades y realidades de los estudiantes. El docente debe estar atento a cómo los estudiantes aprenden y desaprenden, y debe facilitar la construcción de conocimiento propio y contextualizado" (entrevista realizada en el año 2024). Esta conceptualización nos lleva a pensar en que el maestro tiene una gran responsabilidad, ya que está asumiendo la transformación de vidas; en este sentido, el maestro, como lo plantea el profesor José Israel, "debe dejar de lado su función como empleado público y asumirla como pedagogo, y para eso se requiere la reflexión sobre los actos educativos. El maestro debe volverse un rebelde, salir de su propia cárcel, siguiendo a Albert Camus, es que el rebelde es ese personaje que sale de esa cárcel en que está, porque es que el maestro está encarcelado en sí mismo, está encarcelado en la escuela, encerrado, con unas horas de límite, con un espacio delimitado, con unos cursos delimitados" (J. González, comunicación personal, 2024).

Este paradigma de salir de su propia cárcel implica que el maestro salga de su zona de confort y se enfrente a nuevos desafíos, sin dejar de reconocer la valentía y compromiso de los maestros en Colombia, quienes, a pesar de la difícil situación de orden social y político por la que atraviesa nuestro país, cumplen con su labor; maestros que enfrentan temores y conflictos personales, que desempeñan su labor en escuelas que se han convertido en territorios de guerra; los maestros tenemos un continuo agotamiento emocional, el cual repercute directamente en los procesos de enseñanza. El reto es grande, ya que los maestros debemos tener la capacidad de autoconocimiento; como sujetos, debemos aprender a reconocer y gestionar nuestras emociones para poder enseñar a otros; de ahí la importancia de actualizar el potencial y las habilidades que tenemos como individuos, sin dejar de lado el conocimiento de la realidad y la articulación con la comunidad.

Parte de ese ejercicio de mediación pedagógica a través del afecto también está en el despertar o renovar la pasión en los docentes, pues, como lo señala el orientador Oscar Arciniegas, "si el maestro se le acabó la pasión, por el yo ya, pues es un obstáculo para generar procesos de educación para la paz... aquellos maestros que eh hacen clases

aburridoras, hacen clases tensionantes, pues no van a generar el afecto como un mediador pedagógico, al contrario, pues va a generar son esas emociones que van en contra de las emociones epistémicas como la alegría, la curiosidad, el asombro... a partir de las clases, pues no va a ayudar a que el afecto sea un mediador pedagógico" (comunicación personal, 2024).

De la misma manera, es necesario evidenciar la necesidad de construir una conciencia histórica que nos permita comprendernos como sujetos, como comunidad, como nación, que no necesariamente estamos predestinados a una condición de violencia. Construir un paradigma diferente alrededor de nuestra identidad como colombianos, y para la construcción de una nueva ciudadanía.

### **Metodologías: la emoción asumida como un movimiento, el trabajo desde la cotidianidad.**

Tenemos derecho a estar enfadados, a tener rabia, pero no podemos por ello agredir a alguien (gestión emocional); tenemos muchísimo trabajo por hacer en este país. Los primeros destinatarios son las familias, profesores, estudiantes, el Estado y la sociedad en general. Para llamar un poco más su atención, lo invitamos a reflexionar en las siguientes preguntas: ¿Por qué vivimos con niveles de violencia tan altos? ¿Por qué mutan y se diversifican sus formas con tanta facilidad? ¿De dónde viene? ¿Cómo lograr tramitar nuestras diferencias por medio del diálogo, sin usar la violencia? Estamos controlados por impulsos perturbadores, y ante estímulos internos o externos hay una reacción, una



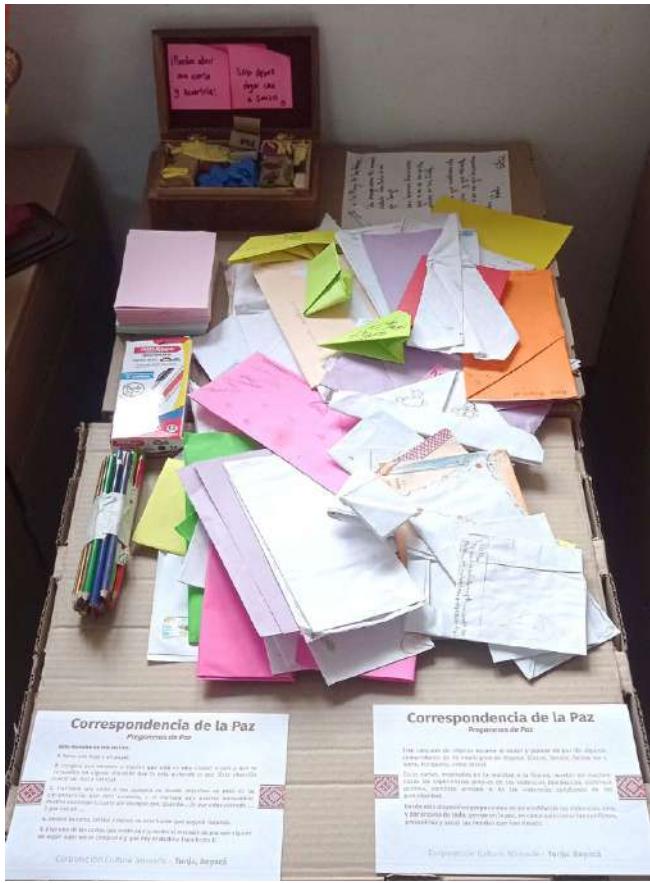
acción, un movimiento. En esta sección, hablaremos un poco más de ese cómo.

En primera instancia, el profesor Álvaro nos indica que las metodologías para el desarrollo emocional deben partir del “aprender haciendo, modelos que parten de la educación popular, la investigación acción participativa y la sistematización de experiencias” (A. Córdoba, comunicación personal, 2024). Traemos este fragmento de la entrevista, ya que es un elemento fundamental para en el ejercicio metodológico, es pertinente que desde el aula se trabajen ejercicios investigativos: permitir que el niño tenga desde muy temprana edad la motivación por preguntar, por conocer cosas nuevas y explorar el mundo. Ahí el maestro debe de ser el encargado de guiar este aprendizaje, siendo capaz de poner en contexto las diferentes situaciones a las que se enfrenta en el aula, es perder el temor a documentar, a escribir, es darle la importancia y trascendencia a la escritura, a la narrativa, al relato de su cotidianidad, asumirlo casi como ejercicio terapéutico para tramitar todas estas problemáticas. La psicología, desde la teoría sistémica, nos indica que, si como individuos no procesamos y tramitamos de manera adecuada los conflictos, siempre estaremos en un espiral repitiendo historias en nuestras vidas.

Al respecto, Cesar Osorio nos indica: “Los maestros y educadores populares están impulsados por un sentido de indignación frente a las injusticias y violencia que han vivido y observado en sus comunidades. Las prácticas educativas incluyen la recuperación de archivos, biografías, cartografía social, narrativas orales y otras metodologías que buscan resignificar la historia y educar sobre la paz” (entrevista realizada en el año 2024).

De esta manera, hacemos un llamado para que desde la escuela se continúe transformando las realidades y los maestros asumamos la tarea de documentar las prácticas pedagógicas. A manera de ejemplo, podemos referenciar metodologías como los círculos restaurativos, los cuales son técnicas para la resolución de conflictos, la cual se basa en la igualdad de oportunidades para escuchar y compartir. Se trata de un proceso que busca restaurar relaciones y desarrollar habilidades sociales, emocionales y de comportamiento. En el mismo orden de ideas, existen diversas metodologías que se vinculan con la promoción de la empatía, como lo son:

- **Escucha activa:** una técnica de comunicación que implica escuchar y entender lo que dice la otra persona y transmitir que se le ha entendido.
- **Lectura, escritura y narrativas:** leer libros que fomenten la empatía y permitan a los estudiantes identificarse con los personajes. Pero también fortalecer las narrativas que permitan expresar la emocionalidad de manera escrita u oral, no solo en los estudiantes, sino en la comunidad educativa en general. Al respecto, el profesor Jose Israel dice: “La literatura trabajarla no dirigida, encantar al estudiante con la lectura, que permita desarrollar la imaginación, expresar y sentir emociones. Esto contribuiría a la alfabetización emocional, como a través de la literatura puedes despertar emociones. Sentirlas y vivirlas, es otra pedagogía, un lenguaje no dirigido.” (comunicación personal, 2024).
- **Dialogar y conversar:** propiciar espacios que fomenten el expresarse verbalmente, tal vez con algún tema o tópico generativo, en entornos más informales. “Charlar” sobre cómo estamos, cómo nos sentimos. Esto requiere un modelamiento por parte de los docentes, pues muchas veces en casa no se fomentan estos espacios de diálogo. A propósito de esto, el profesor Arango nos habla de la escuela de familias para la convivencia: “hacíamos inventarios de prácticas de la vida cotidiana y, después de hacer una caracterización de las prácticas de la vida cotidiana en las comunidades, nos preguntábamos cuáles de estas prácticas tienen que ver con una cultura democrática. Y encontrábamos que no había en la vida cotidiana espacios de diálogo en el contexto de las familias, ni siquiera en el comedor” (Carlos Arango, comunicación personal, 2024).
- **Cineforo y audioforo:** ver contenidos audiovisuales, tales como películas y documentales, que estimulen la empatía y fomenten la reflexión. En la actualidad, los pódcast con contenidos diversos pueden ser un insumo que nos permita hacer audioforos que aporten a nuestra alfabetización emocional.
- **El abrazo y las expresiones de afecto respetuosas:** irrumpir en la cotidianidad con



un abrazo, un saludo, estrechar la mano, son prácticas que aportan a la expresión, gestión de emociones y cuidado de los otros.

- **Personas y personajes inspiradores:** conocer la vida de personas cercanas o personajes históricos o de la vida social que han atravesado diferentes situaciones y la forma como el conocer y gestionar sus emociones contribuye a avanzar en sus trayectorias de vida puede ser inspirador. “Pasar de la tolerancia a la admiración”, nos dice la profesora Vicky Mena (comunicación personal, 2024). La admiración, como emoción social que se siente al observar a personas de competencia, talento o habilidad que superan los estándares, facilita el aprendizaje social en grupos y motiva la superación personal a través del aprendizaje de modelos a seguir. Esto a través de entrevistas, videos, conversatorios, lectura de biografías, pócast y otras didácticas que permitan acercarnos al cómo otros han gestionado exitosamente sus emociones.
- **Construcción de expresiones artísticas:** la pintura, el dibujo, las manualidades y, en general, el arte plástico constituyen elementos potentes

para la expresión de emociones y también para su gestión. Algunas veces, lo que sentimos no lo podemos expresar en palabras, pero el usar una figura, un color, el moldear puede contribuir a la expresión y gestión de esas emociones que no se logran tramitar con el lenguaje común. Por supuesto, debe ser una actividad planeada con un objetivo pedagógico, pero con la flexibilidad que permita la expresión de las emociones.

- **Acciones de cuidado y autocuidado mental, físico y emocional:** el cuidado propio y de los otros hace parte de la alfabetización emocional y pueden aportar a la gestión y concienciación de las emociones. Se pueden desarrollar prácticas tales como el manejo de la respiración, la relajación, el yoga, la atención plena, mindfulness, entre otras, que aporten a este aspecto, además de la promoción de actividades físicas dirigidas que también aporten a ello.
- **Aprendizaje cooperativo:** enseñar a los estudiantes a escuchar y respetar las opiniones de sus compañeros y a ponerse en el lugar de los demás.
- **Actividades en el aula:** incluir a todos los estudiantes en actividades que promuevan la empatía.
- **Juegos de rol:** realizar actividades de rol para trabajar la empatía.
- **Proyectos colaborativos:** trabajar en proyectos colaborativos para fomentar la empatía.
- **Festejos de la diversidad étnica y cultural:** celebrar la diversidad cultural para promover la empatía.
- **Dinámicas de solución de conflictos:** realizar dinámicas para resolver conflictos y fomentar la empatía.

Para finalizar, considero relevante hablar de la Educación ciudadana para la reconciliación y socioemocional (CRESE), implementada por Educapaz en varias regiones del país. Esta estrategia permite construir una visión integradora de la educación para la paz, la cual es el resultado del diálogo permanente entre las experiencias de las comunidades educativas, los gobiernos, las

organizaciones de la sociedad civil y la academia en todo el país.

La estrategia CRESE da la oportunidad de incrementar la importancia de la construcción de capacidades socioemocionales para la ciudadanía y la reconciliación, como una forma de contribuir a la formación integral de los individuos y a la construcción de paz en sociedad, promoviendo la implementación de metodologías para esa construcción. CRESE le apuesta a que las comunidades educativas se permitan trabajar por la afirmación de la identidad y la valoración de la diversidad, además del compromiso con la dignidad y los derechos de los seres vivos; la construcción de relaciones y de convivencia pacífica. Esta estrategia cuenta con metodologías que permiten la identificación y gestión de emociones; además, fortalece ejercicios de escucha activa, de empatía, fortalecen la capacidad de resiliencia, la comunicación asertiva y el respeto y reconocimiento del otro como sujeto activo y de derechos. Es así como CRESE se convierte en una apuesta transversal por el cuidado de la vida y la naturaleza, para sembrar otros futuros posibles desde la reparación y la restauración. Garantizar todas las condiciones necesarias para no naturalizar las violencias y construir la paz desde la escuela.

En estos párrafos, hemos intentado evidenciar algunas metodologías, desde el entendido de que no son las únicas y que en este quehacer educativo siempre estarán las metodologías clásicas y, de la misma manera, surgirán algunas más innovadoras.

Nuestro deseo apunta un poco más allá, y es el de resaltar la importancia de documentar y visibilizar experiencias pedagógicas locales para inspirar a otros maestros. Esto se convierte en una necesidad de un esfuerzo colectivo y continuo para implementar estas iniciativas en el currículo educativo. Consideramos que la ausencia de sistematización puede ser vista como un acto de irresponsabilidad, ya que impide aprovechar plenamente los avances y experiencias previas; sin embargo, el ejercicio organizado de sistematizar y comunicar los aprendizajes y experiencias adquiridos en los procesos de educación nos permite acumular conocimiento, fortalecer las comunidades y los círculos de aprendizaje.

### ***La emoción como acto político individual y colectivo.***

Es importante transitar de la formación en valores a la formación ético-política. Entender los valores como principios de acción que se derivan de una ética fundada en el cuidado, en el amor y en el reconocimiento de la dignidad de todas las personas y de todo lo vivo. Reivindicar las emociones como un lugar válido desde el cual construir relaciones pacíficas y resolver los conflictos sin usar la violencia implica una postura política. Implica reconocer que es posible transformar los valores sobre los cuales operamos como sociedad y establecer relaciones desde el amor y el reconocimiento de la dignidad del otro por encima de cualquier circunstancia o de cualquier diferencia.



La emoción como un acto político no es una idea nueva, siempre nos ha acompañado. Martha Nussbaum nos señala ejemplos concretos en su libro *Emoción y política*, menciona a Gandhi y otros personajes; en ellos, según la autora, sobresalen emociones como el amor, pero también podemos pensar que el odio, el miedo, la ira y la venganza han movido la política de la discriminación, el egoísmo y la injusticia.

El profesor Rafael Bisquerra, en su libro *Política y emoción*, nos dice que las emociones están presentes en los procesos políticos de todo tipo: campañas electorales, debates políticos, resultados de las elecciones, conflictos, protestas, transformaciones sociales, cambios políticos, etc. Daniel Goleman, en *Inteligencia emocional*, nos dice: “Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una señala una dirección...” y nos dice también que, “para bien o para mal, la inteligencia puede no tener la menor importancia cuando dominan las emociones”.

Victoria Camps nos habla de *El gobierno de las emociones* y señala que no se oponen la una a la otra, sino que desde las emociones se explican las motivaciones de nuestra racionalidad. Nadie está ajeno a la política, pues ella regula nuestra organización social. Las emociones están relacionadas con la cultura pública; por ello, debemos preguntarnos: ¿cómo afectan las emociones a los procesos políticos y sociales?, ¿qué podemos aprender de las emociones para gestionar mejor la política y los movimientos sociales?, ¿cómo aumentar la balanza de la equidad y la justicia?

De ahí la imperiosa necesidad de alfabetizarnos, identificarlas y gestionarlas para generar relaciones de calidad, de convivencia pacífica, de amor y dignidad, como lo señalamos anteriormente. En el libro *El país de las emociones tristes*, Mauricio García Villegas (2020) establece una relación directa sobre los pesares de Colombia y el tipo de emociones predominantes en nuestra sociedad, “las emociones tristes”, siguiendo la idea del filósofo Spinoza: las furias y los odios son los que nos mueven y, de alguna manera, explican los espirales de violencia, de ira y venganza en que vivimos. Crear nuevas narrativas sobre quiénes somos y lo que podemos ser pasa necesariamente por aprender este alfabeto y desarrollar nuevas estrategias para cultivar otras emociones.

Es evidente que las emociones han sido, en nuestro país y particularmente en la escuela, un terreno



olvidado e ignorado. A propósito: ¿le enseñaron sobre las emociones en su hogar?, ¿en la escuela?, ¿en el trabajo? En este sentido, Rafael Bisquerra dijo: “En temas emocionales, no nos han enseñado prácticamente nada. Yo cursé la carrera de psicología, de pedagogía, soy doctor en ciencias de la educación y nunca me explicaron lo que era una emoción”. Quien lo entrevistaba, una psicopedagoga, dijo: “Es verdad, a mí tampoco”.

Las emociones son fundamentales. Son esenciales para comprender el mundo, para entendernos a nosotros y a los demás. En las emociones está lo peor y mejor de nuestras vidas: la ira, la cólera, el miedo, la predisposición, la violencia; también la compasión, la paz interior, la alegría y la felicidad. Las emociones son respuestas adaptativas internas, intensas y cortas que conllevan respuestas motrices, cognitivas y fisiológicas. Daniel Goleman las define como: “La capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlo y compartirlos con los demás”. Es de suma importancia comprender cómo influyen las emociones en los procesos sociales.

¿Existe una relación entre política y emociones? La respuesta es sí. La política es una forma de organización establecida por los seres humanos y las emociones son inherentes al ser humano. Es decir, están presentes en todo ejercicio democrático. Hay que cultivar las emociones. ¿Si gestionamos nuestras emociones, gestionaremos mejor la política? ¿Son seres humanos los políticos? ¿Qué emociones predominan en ellos y en los electores? ¿Qué emociones mueven a los movimientos sociales, políticos, ONG, escuelas, familias? Hoy vemos dos movimientos: unos cada vez más cerca del egoísmo, del odio, del miedo; por otro lado, unos más cerca de la fuerza transformadora, el amor. Sobre este, José Aristizábal, en su libro *Amor y política*, nos dice: “El

amor no se contrapone a la racionalidad, sino que la encarna. El amor como revolución social total, como energía pacifista transformadora, que se contrapone al odio y a la guerra...". La política es un espacio para soñar proyectos de sociedad y las emociones lo que somos capaces de sentir y hacer para el logro de los mismos a favor del bien común, de la defensa de la vida y no de la política de la muerte, de la extracción irracional de los recursos naturales, de la desigualdad.

La gestión de las emociones nos lleva a la asociación y a la cooperación, a las conductas prosociales, a los vínculos afectivos, a la autonomía y a la libertad, y, en últimas, a la justicia y la equidad, a la garantía de los derechos y a la dignidad humana. ¿Qué somos capaces de sentir y hacer ante la realidad que vivimos? ¿Cuál es la realidad para nosotros? Estas preguntas nos ayudan a analizar de manera profunda la realidad para conocerla, incidir en ella y transformarla. Nos llevan a la participación política, al derecho de la ciudadanía, a la educación para la paz, a la transformación de realidades, a comprender que la política es un proyecto humano movido por emociones de amor, odio, altruismo, confianza, desconfianza, ira, esperanza, y, dependiendo del tipo de emoción predominante, así serán las oportunidades, la justicia o la injusticia, el pensar solo en mí o el pensar en los demás. Por ello, es importante una educación sensible al contexto: a la memoria, a la paz, a la cultura y sobre todo a las emociones que las mueven. Por eso es de vital importancia llamar las cosas como son: "las emociones como un acto político" para mover agendas en defensa de la vida, la memoria, la paz, la cultura, la ética del cuidado y la formación de ciudadanía desde mi emoción y la de los otros. La emoción como un acto político, genera conciencia crítica y reflexiva a partir de la emocionalidad; es decir, la historia de la emoción. Hay familias que tienen emociones asociadas, barrios con emociones asociadas y nos preguntamos ¿por qué? Como dijo el profesor Humberto Maturana, somos seres biológicos-culturales, algo de naturaleza y algo adquirido en sociedad. Formar sujetos políticos a partir de la emoción, conlleva a promover el amor y la dignidad.

Sí me amo y amo a los otros y además me considero digno, se generarán las actitudes, el pensamiento crítico, el sujeto político que toma acción. El hambre no es el factor que te genera pobreza mental, sino que es el catalizador, te dice que todo debe cambiar. La alfabetización emocional debe entonces comenzar por



convertirse en una política institucional en la escuela. El reto está en lograr un equilibrio que no lleve a que las emociones se vuelvan un tema cliché, sino que en realidad atraviesen la vivencia de las comunidades educativas, que no sean una respuesta a la coyuntura pospandemia o a la propuesta de un gobierno.

La política de las emociones también debe trascender a las familias y las comunidades de influencia de las escuelas. Para ello se requiere el compromiso y liderazgo de los docentes y directivos docentes, que busquen que estos procesos de alfabetización emocional se den a través del gobierno escolar, pero también a través de la junta de acción comunal o a través de los "parches" o "combos" de los barrios o sectores de influencia. No es tarea fácil, se requiere una política que identifique y promueva el amor y la dignidad como práctica cultural de la vida cotidiana. "Y si nosotros no logramos construir unas prácticas que efectivamente reviertan en una cultura de paz, no podemos hablar de una cultura de paz, porque toda cultura está basada en prácticas, es lo que hace que esa cultura sea real" (Carlos Arango, comunicación personal, 2024)

## EXPERIENCIAS DE LOS AUTORES

Hernán David Córdoba Valois<sup>10</sup>

Quibdó, Chocó

### EN LA ESCUELA SÍ ESTÁ MI COMBO

*“No se puede hacer Educación sin tocar el ser”*

En la Escuela sí está mi combo

En la cotidianidad la escuela enfrenta desafíos que ponen a prueba su capacidad de respuesta invitándole a una transformación constante. Desde la estrategia en la escuela sí está mi combo, hemos comprendido que los contextos (familiares, comunitarios, rurales y urbanos) son determinantes en los aprendizajes y la convivencia escolar. Desconocer esto es una desventaja.

Las instituciones educativas no conocen a los niños que asisten a ellas, le asignan un curso, saben su nombre, pero no conocen su historia, ni a qué tipo de familia pertenece, o las condiciones socioeconómicas del estudiante y no asocia esta realidad con sus aprendizajes, en la institución educativa Isaac Rodríguez Martínez en Quibdó, Chocó lo aprendimos desde una triste historia de deserción escolar (Córdoba, 2017, 85-87)<sup>11</sup> Además la convivencia estaba en un estado crítico; los estudiantes amenazaban a los profesores y había peleas entre estudiantes.

Para entender las razones que motivaban esas conductas; entender los puntos de vista de estudiantes y docentes; mejorar las interacciones sociales; disminuir la agresividad y la violencia. Usamos el afecto como mediador pedagógico, e incluimos las emociones en el quehacer de la escuela. Nos decidimos a trabajar relaciones de cuidado en el ámbito de las clases, promoviendo a la escuela como un lugar seguro. Creamos vínculos de confianza, actividades de bienvenida y apertura de clases, por ello todos los NNA, maestros, cuidadores, administrativos y directivos que llegan a la escuela son recibidos con abrazos y para dar inicio a las clases, primero expresan cómo se sienten “Despertando empatía”. La expresión de emociones no solo se da en despertando empatía; sino que además con la estrategia “Bailando en combo” estudiantes que suelen ser tímidos, al bailar son personas más abiertas, demuestran sus habilidades artísticas, y el baile como pretexto, nos permite promover arte y cultura, competencias ciudadanas y formación en valores. “Cine mi combo” fomenta espacios de esparcimiento a través de películas que invitan a los estudiantes a tener discusiones y diálogos argumentativos y poder aplicarlo en su cotidianidad. “Cuidado al cuidador” espacio de autocuidado emocional de docentes para docentes y el “Festival del afecto” fortalecimiento del tejido comunitario, promover sana convivencia, cuidado personal, habilidades para la vida, cuidado del otro, visibilización de talento local y cultura de la paz.

Las escuelas son micro sociedades, lo que pasa con el niño pasa en sus familias y, en la comunidad, por ello hemos dado abrazos en el barrio (Abrazaton 2019) para eliminar violencias y para cambiar la imagen negativa del barrio, la respuesta fue positiva más de 300 personas visitaron el barrio. Nuestros abrazos siguen conectando a muchas personas y lugares.



#### Descripción de la imagen:

Bienvenida y apertura de clases. Estudiantes de la I.E. Isaac son recibidos con abrazos por sus profesores, administrativos y directivos.

<sup>10</sup> Docente, Mg. En ciencias de la Educación. Correo: [dacovac007@gmail.com](mailto:dacovac007@gmail.com)

<sup>11</sup> Esta es una historia real ocurrida en la institución educativa. El nombre del estudiante se cambió para proteger su identidad. La historia también fue compartida en el IX Foro educativo municipal de 2016 y en Córdoba, D. (2017) En la escuela sí está mi combo. En M. Ramírez, P. Rodríguez, L. Pizza, A. Vergara (Eds). *En la escuela sí está mi combo: Relatos de docentes sobre experiencias de salud mental*, Bogotá: Editorial Pontificia Universidad Javeriana, 85-89.

Uno de nuestros mayores resultados es el fomento de la escuela como mayor refugio y entorno protector de la comunidad. Logramos disminuir las conflictividades, resignificar nuestra práctica docente, mejorar la convivencia escolar, el rendimiento académico, aumentar la permanencia estudiantil, y crear caminos de reconciliación y paz en el territorio.

En 2016, obtuvimos un reconocimiento a mejor clima escolar en Quibdó. En 2023 como un establecimiento educativo que trabaja por la consolidación de la paz, la convivencia, la pertinencia y la identidad quibdoseña. Inspiramos una investigación sobre la relación de habilidades socioemocionales y rendimiento académico.

Los hallazgos de esta estrategia pedagógica nos reafirman la importancia del contexto y la necesidad de promover ambientes de aprendizaje más significativos y enriquecedores.

### **Hallazgos:**

Los estudiantes necesitan sentir que pertenecen a un grupo, que hacen parte de algo, necesitan vínculo, esto disminuye el riesgo de vinculación a combos delictivos. Los problemas de conducta, de convivencia y de bullying tienen una base emocional, al usar el afecto como mediador pedagógico y las emociones en el quehacer de la escuela, mejora el clima del aula y en general *“No se puede hacer Educación sin tocar el ser”*. Los espacios pedagógicos necesitan ser complementados con espacios lúdicos que permitan desarrollar otro tipo de habilidades aparte de los compromisos pedagógicos propios del contexto curricular y ese tipo de cosas eran ausentes en la escuela. La escuela y el docente tienen un rol protagónico que movilizan dinámicas sociales y para ello se necesitan mayores esfuerzos, por eso decimos *“Hacer educación para la paz implica horas extras”*. El alcance y capacidad de transformación de la escuela para que sea efectivo debe involucrar de manera activa a padres y/o cuidadores, hacer redes y articularse con la comunidad y otros actores, y por último la institución avanza en ser un escenario completamente diferente al tradicional, de opresor a liberador y consciente de su papel como actor de cambio de la comunidad donde se encuentra.

**Bibiana Rodríguez Viafara**  
**Francia Elena Alzate Pino**

## **EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA RECORIENDO SABERES “EL SUEÑO DE LOS GRIOTS”**

*Santander de Quilichao, Cauca*

La experiencia significativa recogiendo saberes “el sueño de los Griots”, se desarrolla en la Institución Educativa San Antonio, en el municipio de Santander de Quilichao, norte del departamento del Cauca. La experiencia nace en el año 2012, al identificarse un sin número de dificultades en la convivencia escolar y en los procesos de aprendizaje. Como producto de la reflexión crítica frente al sinnúmero de dificultades existentes en el contexto, entre ellas falta de material didáctico aunado a las diferentes dinámicas familiares y sociales que no favorecen la condición socioemocional de los educandos. Frente a la cruda realidad, considerar que las pequeñas acciones desde el quehacer docente, implican compromiso ético permanente. Solo así se puede tener un impacto significativo en la vida de tus educandos.

Recogiendo Saberes se desarrolla a través de una serie de prácticas, en el marco de la etnoeducación ya que busca integrar el conocimiento y las prácticas culturales de diferentes comunidades dentro del proceso educativo, valorando la diversidad cultural y promoviendo el respeto y la identidad cultural.

La iniciativa Recogiendo Saberes en su proceso de implementación abordado las siguientes estrategias pedagógicas:

### **1. Investigación y reconocimiento de saberes previos**

Se realizan actividades para que los estudiantes compartan sus conocimientos culturales y saberes tradicionales.

Investigar junto a los estudiantes la historia y las prácticas de sus comunidades para fomentar el orgullo y la identidad.

### **2. Uso de narrativas y cuentos tradicionales**

Incorporar cuentos, leyendas y mitos de las culturas representadas en el aula. Esto permite el desarrollo de competencias lectoras mientras se mantiene viva la tradición oral.

Fortalecer los diálogos intergeneracionales, a través de conversatorios entre los adultos mayores con los jóvenes y niños de la comunidad.

Promover actividades donde los estudiantes narran historias de sus familias o comunidades.

### **3. Aprendizaje basado en proyectos**

Desarrollar proyectos en los que los estudiantes investiguen aspectos de su cultura o de otras, tales como festividades, medicina tradicional, o prácticas agrícolas, así como problemáticas sociales.

Los proyectos pueden concluir en presentaciones, exposiciones, o muestras culturales, permitiendo que los estudiantes compartan sus hallazgos con la comunidad escolar.

Para abordar la situación, se utilizan estrategias tales como:

**4. Fomentar un ambiente inclusivo:** Creando espacio en el aula donde todos los estudiantes se sientan valorados y escuchados. Contribuyendo a ayudar a mejorar la convivencia y la comunicación entre ellos.

**5. Integrar la educación socioemocional:** Incorpora actividades que promuevan habilidades socioemocionales, como la empatía, la resolución de conflictos y la autorregulación.

**6. Colaborar con las familias:** Establece una comunicación abierta con los padres y cuidadores. Al involucrarse en el proceso educativo ayuda a crear un apoyo más sólido para los estudiantes.

**7. Adaptar el material didáctico:** Los recursos del contexto son más accesibles y relevantes para tus estudiantes. Esto puede incluir el uso de tecnología, juegos educativos o proyectos que conecten con sus intereses y realidades.

**6. Crear redes de apoyo:** Conéctate con otros docentes para compartir experiencias y estrategias. A veces, el apoyo de colegas puede ofrecer nuevas perspectivas y soluciones.

Estas prácticas se enfocan en fortalecer los procesos de enseñanza – aprendizaje, en torno a la valoración del medio ambiente, la visibilización de la cultura local, y la educación socioemocional, pretendiendo contribuir al fortalecimiento de una cultura de paz.

La experiencia se justifica en el bajo rendimiento académico y los problemas comportamentales como consecuencia de las diversas problemáticas sociales y familiares, además de asumir la enseñanza-aprendizaje como un proceso interactivo, en el que el estudiante construye su conocimiento mediado por la enseñanza del maestro. Desde recogiendo saberes, consideramos a los actores como sujetos sentí-pensantes en su proceso de formación, con competencias socioemocionales, liderazgo y pensamiento crítico, lo que permitirá un relevo generacional influyendo en el mejoramiento de la convivencia en el ámbito escolar y comunitario.

De la misma manera reconocemos que los procesos de formación son dinámicos y permanentes debido a que estamos en una sociedad cambiante, lo que exige cada día la actualización e innovación permanente desde el aula, visibilizando las cosmovisiones locales. La propuesta es flexible desde el reconocimiento que estamos en una sociedad cambiante, lo que exige cada día procesos de actualización e innovación permanente.



**Descripción de la imagen:**

Esta imagen visibiliza el producto del trabajo de nuestros jóvenes San Antoneños, en el proceso etnoeducativo de recuperación de las prácticas culturales tradicionales que permite el reconocimiento a la cultura local, la valoración del medio ambiente y la gestión adecuada de las emociones desde el aula, contribuyendo a mejorar la convivencia escolar y ante todo aportando nuestro grano de arena a la construcción de paz desde nuestro territorio

## REDOV

### RED DE DOCENTES ORIENTADORES Y ORIENTADORAS DE VILLAVICENCIO. PROMOVIENDO EL CUIDADO EMOCIONAL.

La REDOV, se ha ido construyendo a lo largo de estos doce años, pero antes del 2012 ya existían iniciativas de entrelazado entre las orientadoras.

En este trasegar se han abordado diferentes procesos:

1. Construcción conjunta de formatos y procedimientos de orientación escolar para Villavicencio
2. Agenciamiento frente a diferentes estamentos y espacios consultivos para presentar necesidades y propuestas frente a la orientación escolar en las instituciones educativas del municipio.
3. Capacitación y co-formación a través de la autogestión
4. Investigación descriptiva
5. Espacios de autocuidado.

Esta última línea surgió desde el inicio, debido al agotamiento emocional de las y los orientadores, por aspectos como la poca claridad en el rol por parte de los diferentes integrantes de la comunidad educativa y la sobrecarga laboral.

La REDOV fue generando espacios dentro de sus reuniones mensuales y dentro de su Encuentro Anual, de cuidado de las y los otros, a través de: la escucha activa, del diálogo, el intercambio de sentires. También a través de estrategias como el yoga, la biodanza, la relajación, el sancocho, la zumba y el compartir en general. Es decir, que en cada espacio de encuentro de la REDOV se busca que haya un momento para desarrollar una actividad de autocuidado, que se planea a partir de las capacidades de las y los orientadores o se gestiona con algún profesional aliado que nos acompaña.

La REDOV ha sido un espacio de constante acompañamiento y cuidado entre sus integrantes, que ha contribuido a superar momentos de angustia y agobio, pero que también ha tenido sus dificultades cuando nos hemos llenado de tareas y cuando no se cuida la palabra que se comparte en los espacios presenciales o virtuales de encuentro.

*Personalmente el apoyo que he recibido de mis compañeras orientadoras en momentos de enfermedad, de duelo y de dolor, con las que he podido expresar mis sentimientos y emociones que con otras personas no lo puedo hacer; la calidad humana de todas ustedes es la mejor parte de pertenecer a la REDOV (D01)<sup>12</sup>*

Y ¿Cómo lo hacemos? Logramos ante la Secretaría de Educación Municipal, que se nos diera un espacio de reunión mensual dentro de nuestra jornada laboral, la cual organizamos entre las y los integrantes de la REDOV. También tenemos encuentros anuales, en donde invitamos a conferencistas y orientadores de colegios privados y otros entes territoriales. Estos espacios están respaldados a través de una resolución

<sup>12</sup> Cortés-Ramírez, D.A.; Díaz-Ovalle, M. I.; López-Fuentes, Y.S.; Rueda-Noriega, M.V. (2021). REDOV. *Sembrando sobre la tierra con memoria para recoger frutos de paz. Sistematización de la experiencia vivida y soñada*. Educapaz – Universidad Javeriana de Cali. <https://pazatuidia.org/wordpress/herramienta/sembrando-sobre-la-tierra-con-memoria-para-recoger-frutos-de-paz/>



de la Secretaría de Educación que se logró con el cabildero ante las administraciones y el Concejo Municipal de Villavicencio. Además tenemos un equipo coordinador, elegido por la mayoría de integrantes de la REDOV, que contribuye a dinamizar las actividades y orientar los propósitos de nuestra red. Hacemos alianzas con diferentes entidades: Universidades, cooperativas, entidades gubernamentales y no gubernamentales para el desarrollo de nuestras actividades.

**Descripción de la imagen:**

Actividad de zumba, como actividad de cuidado, en la reunión de evaluación final y cierre año diciembre 2019.

## Referencias

- Aristizábal. J. (2015) Amor y política. Ed. Dos de bastos, Bogotá.
- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y bienestar. (1<sup>a</sup> Reimpresión).(2da. ed.) Barcelona, España: Editorial CISS Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower, 100-105.
- Bisquerra, R. (30 de agosto de 2021) Una educación emocional para la convivencia y el bienestar. Rafael Bisquerra, educador. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=zzNas-ICNyY>
- Casassus, J. (2006). La educación del ser emocional. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo.
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA libros. Barcelona
- Fernández-Abascal, E. G., García Rodríguez, B., Jiménez Sánchez, M. P. , Martin Díaz, M. D. M., & Domínguez , F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. Revista Iberoamericana en Educación. Recuperado de <http://www.rieoi.org/> de los lectores/326Berrocal.pdf
- Freire, P (1969). Educación y concienciación. En. *La educación como práctica de la libertad*. Pp. 97-113
- García Villegas, M. (2020). *El país de las emociones tristes: una explicación de los pesares de Colombia desde las emociones, las furias y los odios*. Ed. Ariel.
- Gonzales, F. L. (2011) *El pensamiento de Vigotsky: contradicciones, desdoblamientos y desarrollo*. México: Trillas.
- Martínez-Otero, V. (2006). Fundamentos e implicaciones educativas de la inteligencia afectiva. Revista Iberoamericana de Educación, 39 (2). Recuperado de <http://www.rieoi.org/> De los lectores/1349Martinez.pdf
- Martínez-Otero, V. (2007, a). Psicología de la inteligencia afectiva: implicaciones pedagógicas. Revista Electrónica de Psicología. Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/> IMG/pdf/No.4-15.pdf
- Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Ediciones Dolmen Ensayo Décima Edición.
- Nusbaum, M. (2012). Las capacidades centrales. En: *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*. Pp. 37-65. Editorial Paidós. Barcelona.
- Nussbaum, M. C. (2014). *Emociones políticas*. Barcelona: Paidós.
- Regner, E. (2009). Compasión y gratitud, emociones empáticas que elicitán las conductas prosociales. En: M.C. Richaud y J.E. Moreno (Eds.) *Investigación en ciencias del comportamiento. Avances iberoamericanos*, Buenos aires: Ediciones CIIPME. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/117444/CONICET\\_Digital\\_Nro.0af2905b-a55c-4f2f-bae1-f734c4c02aeb\\_B.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/117444/CONICET_Digital_Nro.0af2905b-a55c-4f2f-bae1-f734c4c02aeb_B.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Seligman, M. E. (2016). Florecer: *La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.

## Personas entrevistadas

**Carlos Arango Calad**, psicólogo, doctorado en Psicología Social y de las organizaciones, Universidad de Valencia, España. Ha sido docente de la Universidad del Valle.

**José Israel González Blanco**, Trabajador social, Docente Orientador, Cofundador del equipo de investigación Caja de Pandora, integrante del equipo de DDHH- FECODE que elaboró los documentos: La vida por educar (el informe a la JEP 2019) y La escuela: un territorio que resiste a la guerra(2021)

**Óscar Javier Arciniegas Garzón**, psicólogo, docente orientador Ibagué, Red de Orientadores de Ibagué.

**Enrique Chaux**, profesor titular Universidad de los Andes, creador del Programa Aulas en Paz.

**Victor Andrés Barrera Ramírez**, CINEP.

**Alvaro Córdoba**, docente Universidad de Antioquia.