



SERIE
PROGRAMA INCENTIVA

EmocionArte

Sembrando con amor y tejiendo emociones



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Instituto para la Investigación
Educativa y el Desarrollo Pedagógico





S E R I E
PROGRAMA INCENTIVA

**Convenio de Ciencia y Tecnología n.º 65 de 2023 suscrito entre
el IDEP y la Fundación Universitaria Cafam – Unicafam**

**Emocionarte:
sembrando con amor y tejiendo
emociones**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
EDUCACIÓN

Emocionarte: sembrando con amor y tejiendo emociones

Programa Incentiva 2023

© Autoras y autores

María Stella Angulo Villalba; Nidya Teresa Arévalo Castillo; Ana Gabriela de las Mercedes Bravo León; Fredy Jovani Ladino Villar; Laura Fernanda Vásquez Sosa;

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Alcaldesa Mayor Claudia Nayibe López Hernández

© SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO, SED

Secretaria de Educación del Distrito Capital Edna Cristina Bonilla Sebá

© INSTITUTO PARA LA INVESTIGACIÓN
EDUCATIVA Y EL DESARROLLO PEDAGÓGICO, IDEP

Director General Jorge Alfonso Verdugo Rodríguez
Subdirectora Académica Eliana María Figueroa Dorado
Asesores de Dirección Daniel Alejandro Taborda Calderón
José Cabrera Paz
Inírida Morales Villegas

Líder de implementación del programa Directivos Docentes, Maestras y Maestros que Inspiran 2023 Fidel Mauricio Ramírez Aristizábal

Equipo gestor del programa Directivos Docentes, Maestras y Maestros que Inspiran 2023 Sandra Patricia Bastidas Santacruz
Jhinna Paola Ramos Díaz
Wilson Ricardo Caro Melgarejo
Jhon Diego Domínguez Acevedo
Jhon Jorge Tadeo Arcila Gallego
Duván Emilio Jaramillo Echeverri

© FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CAFAM, UNICAFAM

Rectora Diana Margarita Pérez Camacho
Vicerrectora Claudia Marcela Guarnizo Vargas
Coordinación Editorial Juanna Alexandra Díaz Cuadros

ISBN (digital) 978-628-7535-81-7

Edición y corrección de estilo Federico Román López Trujillo
Diseño y diagramación Datanalab S.A.S.
Primera edición Febrero de 2024

Publicación resultado de INCENTIVA entregada en el marco el programa Directivos Docentes, Maestras y Maestros que Inspiran 2023; y desarrollada en el marco del Convenio de Ciencia y Tecnología n.º 65 de 2023 suscrito entre el IDEP y la Fundación Universitaria Cafam – Unicafam.

Este libro se podrá reproducir o traducir siempre que se indique la fuente y no se utilice con fines lucrativos, previa autorización escrita del IDEP. Los textos publicados, así como el material gráfico que en estos aparecen, fueron aportados y autorizados por las y los autores. Las opiniones son su responsabilidad.

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP
Avenida Calle 26 No. 69-76, Edificio Elemento, Torre 1-Aire, Oficina 1004 Teléfono (57) 314 4889973
www.idep.edu.co
Correo radicación: idep@idep.edu.co
Bogotá, D. C. - Colombia

Autoras y autores

María Stella Angulo Villalba

Nidya Teresa Arévalo Castillo

Ana Gabriela de las Mercedes Bravo León

Fredy Jovani Ladino Villar

Laura Fernanda Vásquez Sosa

Contenido

Presentación	
JORGE ALFONSO VERDUGO RODRÍGUEZ	10
Referencias	11
Presentación de EmocionArte	12
Introducción	13
1. ¿Cómo me siento hoy?	16
2. Entramarte: ecosistemas emocionales	26
3. El colegio como lienzo	39
4. Explorando el manejo emocional y el autorreconocimiento mediante el arte y la literatura	60
5. De las matemáticas a las emociones: mi viaje como inspiradora de Emocionarte	72
Referencias	84

Lista de figuras

Figura 1. Stellita	16
Figura 2. Circulo de la alegría	17
Figura 3. Soy un artista	18
Figura 4. Arte vivo	19
Figura 5. CorazónArte	19
Figura 6. ¿Cómo me siento hoy?	20
Figura 7. Delantales con emoción: vestir el salón con colores y sentimientos	20
Figura 8. CosiendoAmor	21
Figura 9. Un espacio de calma y reflexión	22
Figura 10. CocinadoAmor	23
Figura 11. Circulo emocional familiar	23
Figura 12. Cocinando en familia	24
Figura 13. Nidya	26
Figura 14. Pequeños exploradores literarios	27
Figura 15. Proyecto de aula	28
Figura 16. Mapas de calmacion	29
Figura 17. Instantes infantiles: capturando recuerdos	30

Figura 18. Hilos emocionales: atrapando sueños	31
Figura 19. EmotiLibretas: donde las emociones se convierten en arte	32
Figura 20. Valientes compañeros: construyendo muñecos sin miedo	33
Figura 21. Aventuras familiares: creando vientos de unión	34
Figura 22. Vuelo escolar: construyendo lazos entre casa y colegio	34
Figura 23. Pociones del corazón: curando el alma y el espíritu	36
Figura 24. Fantasías infantiles: dando vida a los personajes	37
Figura 25. Profe Laura	39
Figura 26. Para el gusto los colores	40
Figura 27. Puente intergeneracional	45
Figura 28. Agua mágica quita miedos, un día antes del ICFES	46
Figura 29. El arte como puente emocional	48
Figura 30. Momentos de conexión	50
Figura 31. Camino hacia la crianza consciente	52
Figura 32. Compartiendo saberes	53
Figura 33. Creciendo desde adentro	54
Figura 34. Semillas de equilibrio emocional	55
Figura 35. Reflejos emocionales	57
Figura 36. Guiando pasos y sueños	57
Figura 37. El profe Fredy	60
Figura 38. Narrativas visuales	62

Figura 39. Viaje entre líneas	64
Figura 40. Alivio emocional	66
Figura 41. Creando historias en el aula	67
Figura 42. Gabita bella	72
Figura 43. Abrazos que reconfortan	73
Figura 44. Primeros pasos emocionales	75
Figura 45. Emoji Day	76
Figura 46. Semillas emocionales	77
Figura 47. Raíces de sensibilidad	78
Figura 48. Conexiones que educan	81
Figura 49. Abrazando sentimientos	82
Figura 50. EmocionArte. De izquierda a derecha: Laura Vásquez, Stella Angulo, Gabriela Bravo, Nidia Arévalo y Fredy Ladino	83

Presentación

Entender un trabajo complejo y exigente como lo es el trabajo que realizan maestras, maestros y directivos docentes, solo puede hacerse cuando ellas y ellos mismos, producto de sus reflexiones, lo narran. (Rockwell, 2013) Porque ese saber profesional no lo reciben, ni lo pueden aprehender en la formación inicial, sino que lo construyen mientras ejercen la profesión. De ahí que el énfasis de la producción editorial del Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP), en sus casi 30 años de existencia, haya estado centrada en dar visibilidad a las voces de estas y estos profesionales.

Prueba de ello son las obras recogidas en nuestro Centro de Recursos para la Investigación e Innovación Educativa (CRIIE), pero también la Serie Incentiva, que entre 2020 y 2023 compiló justamente el saber que emerge del quehacer pedagógico de quienes en este tiempo se han vinculado al IDEP de manera individual o como colectivo, red de docentes o semillero escolar de investigación.

Las publicaciones de este año son obras de los equipos inspiradores que participaron del programa *Directivos Docentes, Maestras y Maestros que Inspiran*; una apuesta por la formación permanente y situada, con enfoque territorial, en la cual el aprendizaje y el desarrollo de capacidades para investigar, innovar e inspirar se dio entre pares docentes.

La diversidad de esta colección en cuanto a géneros y formatos refleja también la multiplicidad de intereses temáticos, abordajes teóricos y metodológicos, así como las alternativas de solución que plantean los educadores de la ciudad, a partir de reconocer, en primer lugar, quienes son los sujetos que aprenden, cuáles son sus condiciones y sus necesidades.

Sistematizaciones, cartillas, diccionarios interculturales, entre otras, hacen parte de las experiencias que aquí se recogen, y que permitieron a quienes las hicieron, profundizar y comprender los resultados de sus planeaciones de aula, acciones pedagógicas y resultados de aprendizajes.

Estas obras son, además, fuentes y escenarios posibles para otros directivos, maestros y maestras, madres, padres y cuidadores que estén deseosos de contrastar, renovar o emprender caminos en el abordaje de la educación ambiental, los procesos socioemocionales, la formación artística y estética, el desarrollo de la lectura, la escritura y la oralidad y, por supuesto, la sana convivencia y la construcción de paz.

Así pues, queridas y queridos lectores, estas obras recogen, para su deleite y aprovechamiento, unos saberes docentes que, como señala Maurice Tardif (2004), están ligados a la trayectoria de formación de los maestros y las maestras, a sus experiencias, intereses, preocupaciones, pero sobre todo, a sus proyectos de vida y los de sus estudiantes. De ahí que, creo, serán fuentes genuinas de inspiración para todos ustedes.

Jorge Alfonso Verdugo Rodríguez

Director General IDEP

Referencias

Rockwell, E. (2013). La complejidad del trabajo docente y los retos de su evaluación: resultados internacionales y procesos nacionales de reforma educativa. En R. Ramírez Raimundo (Coord.), *La reforma constitucional en materia educativa: alcances y desafíos* (pp. 77-109). Instituto Belisario Domínguez. Senado de la Republica.

Tardif, M. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Narcea.

Presentación de EmocionArte

La educación es un proceso en constante evolución, donde maestros y alumnos se embarcan en un viaje de descubrimiento y crecimiento. Un trayecto, pues, para explorar un abanico de experiencias pedagógicas enriquecedoras que reflejan la diversidad de enfoques, métodos y estrategias utilizadas por educadores del Colegio Nydia Quintero de Turbay IED, de la ciudad de Bogotá.

Cada una de las cinco experiencias pedagógicas que el lector encontrará, es un testimonio de la dedicación y pasión de los maestros por su trabajo, así como del compromiso de los estudiantes en su búsqueda de conocimiento. Desde aulas tradicionales hasta entornos de aprendizaje más innovadores, estas experiencias destacan la creatividad y el ingenio que caracterizan a la enseñanza moderna.

Por ello, en esta publicación, los lectores conocerán historias inspiradoras de aprendizaje, donde el aula se convierte en un espacio de descubrimiento; el conocimiento se transforma en una fuente de empoderamiento; y la educación se convierte en un motor de cambio.

Los invitamos, entonces, a explorar estas experiencias pedagógicas que ilustran el impacto profundo que la enseñanza efectiva puede tener en la vida de los estudiantes y en la sociedad en su conjunto.

Introducción

Las propuestas aquí recogidas, nacieron en el colegio Nydia Quintero de Turbay IED, ubicado en el barrio Florencia de la localidad de Engativá. El colegio cuenta con una planta física moderna, catalogada como megacolegio. La zona es estrato socioeconómico tres (3) y tiene vías pavimentadas con todos los servicios públicos. La población estudiantil del colegio pertenece, en su gran mayoría, a los barrios circunvecinos. Las familias, en general, cuentan con estudios completos de secundaria, otros en técnicos y algunos siguen una carrera profesional.

Ahora bien, el colegio tiene un Proyecto Educativo Institucional (PEI) enfocado al proyecto de vida y en el último año ha hecho la transición a la Jornada Única. Cabe mencionar que después de las experiencias en época de pandemia y con el ingreso al sistema escolar presencial, se observaron dificultades en torno al reconocimiento, manejo y autorregulación de las emociones de los estudiantes. Un hecho que se refleja en los comportamientos y maneras como asumen la cotidianidad escolar y el alejamiento de sus hogares por espacios de tiempo prolongado.

Frente a tal panorama, las propuestas se conciben como un espacio de construcción colectiva donde los estudiantes son los protagonistas de sus aprendizajes; sus voces y su participación directa inciden de forma integral e integradora en su proceso educativo. El punto de partida son sus inquietudes, miedos o preguntas para realizar un trabajo con sentido y alegría, reconociéndose como portadores de sus saberes e hijos de un legado cultural. En este camino, encontramos maestros que han trabajado, desde hace años, con el objetivo fundamental de abordar las complejas necesidades emocionales y sociales de la comunidad educativa mediante la aplicación de un enfoque integral y pragmático.

El entorno educativo desempeña un papel fundamental en el desarrollo emocional para promover el bienestar, enseñar habilidades emocionales, realizar procesos de comprensión y regulación, en aras de mejorar la autoestima y las relaciones interpersonales. El manejo adecuado de las emociones en la escuela no solo promueve un ambiente de aprendizaje positivo, sino que también prepara a los jóvenes para enfrentar los desafíos de la vida.

En cuanto al orden de esta publicación, el lector encontrará cinco experiencias pedagógicas, organizadas en igual número de apartados; el primero, *¿Cómo me siento hoy?*, escrito por la docente de primera infancia María Stella Angulo Villalba, hace una reflexión de la importancia que tiene la pregunta en la vida de los niños y niñas para comprender y entender los diferentes sentires que viven en la escuela. Una práctica que evidencia lo importante que es la participación de los niños y niñas desde diferentes lugares en su proceso educativo; a su vez, en estas primeras páginas, se expone la realidad de la educación inicial en el colegio Nydia Quintero de Turbay.

En el siguiente texto, la experiencia *Entramarte: ecosistemas emocionales*, escrito por la docente de primera infancia Nidya Teresa Arévalo Castillo, desde observaciones continuas sobre situaciones puntuales de los niños y niñas al ingresar al colegio, tales como: inseguridades emocionales, dificultades en la relación con el otro, resolución de diferencias en el ámbito escolar; se evidencia la necesidad de que los estudiantes comprendan y entiendan lo que pasa en su cuerpo, con el fin de que lo puedan tramitar desde los diferentes lenguajes. Por esto, es imperativo una educación que permita hablar, sentir y mirar con otros ojos el acto de educar.

El colegio como lienzo, siguiente experiencia, escrito por la docente de primera infancia Laura Fernanda Vásquez Sosa, evoca una poderosa metáfora que presenta la institución educativa como un espacio en blanco, lleno de potencial, donde los sueños, la creatividad y la transformación pueden tomar forma. A través de esta metáfora, se invita al lector a reflexionar sobre la importancia de la educación y su capacidad para moldear no solo el conocimiento académico, sino también el carácter y el espíritu de quienes forman parte de la comunidad educativa.

El cuarto texto, *Explorando el manejo emocional y el autorreconocimiento mediante el arte y la literatura*, escrito por el docente de bachillerato Fredy Jovani Ladino Villar, es una experiencia que aborda cómo el arte y la literatura pueden desempeñar un papel crucial en el desarrollo del manejo emocional y el autorreconocimiento, lo cual permite a los estudiantes comprender, expresar y gestionar sus emociones de manera más efectiva. Dos expresiones artísticas que se relacionan estrechamente para fortalecer el bienestar emocional y las relaciones interpersonales saludables.

Finalmente, *De la matemática a las emociones*, escrito por la docente de bachillerato Ana Gabriela de las Mercedes Bravo León, es una invitación a mirar más allá de los números y ecuaciones, con el fin de descubrir cómo las matemáticas pueden ser una herramienta para comprender nuestras propias emociones y las de los demás. Nos hace abrazar la idea de que las matemáticas pueden ser una herramienta poderosa para fomentar la empatía, la inteligencia emocional y la armonía en nuestras interacciones con los demás.

1. ¿Cómo me siento hoy?

Figura 1. Stellita



Fuente: María Stella Ángulo Villalba.

*La primera tarea de la educación es agitar la vida,
pero dejándola libre para que se desarrolle*

María Montessori

El proyecto desarrollado en el grupo de Jardín 2, surge de la invitación permanente que hace la maestra titular para dialogar sobre los sentires de niños y niñas en el diario vivir; tanto en casa como en el colegio. Esto permitió evidenciar las necesidades del grupo, que se relacionan con la llegada al colegio, la relación con sus pares, el enfrentar lo desconocido

y las formas de resolver las diferencias, lo cual genera emociones encontradas en los estudiantes. Estos, en su mayoría, experimentaron llanto, resistencia y poca expresión de sus sentires. Al partir de que la escuela tiene una función social y cultural, es imperativo brindar una educación emocional que les permita prepararse para enfrentar los desafíos emocionales y sociales que van a asumir en el futuro.

Por lo anterior, la pregunta, *¿Cómo me siento hoy?*, cobra valor e importancia en el trabajo pedagógico para crear un sinnúmero de aprendizajes, así como ambientes propicios de participación y preparación para la vida. Este hecho permitió planear un trabajo conjuntamente con los niños y niñas donde se implementaron varias estrategias; una de ellas, fue la Dinámica del Aro, que hace referencia a acuerdos y reflexiones. A esto, se suma indagar acerca de los sentires, temores y angustias en el espacio del aula, con el fin de entender mejor las emociones de los niños y niñas, y así, brindar un apoyo a lo que necesitan. Preguntar de forma abierta crea un ambiente seguro y fomenta una comunicación que ayuda al bienestar emocional. Al respecto, Gardner (1987) en su *Teoría de las Inteligencias Múltiples*, destaca la necesidad de abordar el aspecto emocional y personal de los estudiantes para un aprendizaje completo y efectivo.

Figura 2. **Círculo de la alegría**



Fuente: registro fotográfico propio (abril 18 de 2023).

El lema “*Aquí trabajamos con amor*”, fue otra estrategia que se implementó para desarrollar la autorregulación de las emociones en los niños y niñas. La construcción del delantal en tela, tanto individual como en colectivo, les permitió pegar elementos, unir lazos con las familias, expresar sentimientos, plasmar sensaciones con materiales y texturas en sus delantales de manera creativa y autónoma.

En consecuencia, manejar y comprender las emociones de manera saludable es la clave para desarrollar la capacidad de regular emociones de manera afectiva y desde edades tempranas, pues ellas desempeñan un papel crucial en la educación y pueden influir en la motivación, el aprendizaje, la memoria, el bienestar emocional y el rendimiento de los estudiantes.

Figura 3. Soy un artista



Fuente: registro fotográfico propio (junio 4 de 2023).

Figura 4. Arte vivo



Fuente: registro fotográfico propio (junio 4 de 2023).

Figura 5. CorazónArte



Fuente: registro fotográfico propio (mayo 28 de 2023).

Figura 6. ¿Cómo me siento hoy?



Fuente: elaborado por Angulo Villalba (2023).

Figura 7. Delantales con emoción: vestir el salón con colores y sentimientos



Fuente: registro fotográfico propio (mayo 28 de 2023).

La otra estrategia, “*tejiendo, tejiendo voy aprendiendo*”, fortalece los lazos familiares de los niños, niñas y padres. La creación de corazones en telas por parte de las familias, en donde cada puntada refleja las emociones, es una hermosa manera de apreciar y expresar los sentimientos que la misma actividad genera. Esta actividad artística es una forma de comunicación que permite que las emociones encuentren una salida creativa y visible.

Figura 8. **Cosiendo Amor**



Fuente: registro fotográfico propio (junio 13 de 2023).

“*Los quitamiedos*”, nombre asignado por el grupo, también hace parte de estas estrategias para el reconocimiento y manejo de las diferentes emociones. Niños y niñas construyen un personaje en colaboración con las familias; el objetivo es que tengan seguridad cuando están angustiados, ansiosos o con miedos. Utilizan su “quitamiedos” para que los abracen y acompañen en cualquier momento en el aula o en casa.

Así, poco a poco, desaparecen esos sentimientos y se transforman en otros sentimientos de alegría y tranquilidad. Esta estrategia permite ayudar a los estudiantes a procesar sus emociones de manera creativa e ir empoderándose para enfrentar sus temores de manera imaginativa y natural. Igualmente, logran externalizar sus miedos y preocupaciones al darle una forma tangible y visible.

Cabe resaltar el trabajo con familias, quienes desempeñan un papel crucial en el desarrollo de habilidades para la vida de los niños y niñas, pues cada vez que se involucra a las familias en las actividades de la creación del corazón y la receta, se crea un ambiente de apoyo continuo, lo cual refuerza lo que los niños y niñas están aprendiendo para llevarlo a casa.

Figura 9. Un espacio de calma y reflexión



Fuente: registro fotográfico propio (junio 13 de 2023).

El Ministerio de Educación Nacional (MEN) en su documento *Bases Curriculares para la Educación Inicial y Preescolar* expresa:

El momento que va del nacimiento a los dos años de vida de los niños y las niñas es vital para la construcción del vínculo afectivo como base social y emocional, y como la fuente de seguridad con la que cuentan para fortalecer la confianza en sí mismos. El vínculo afectivo potencia la construcción de la sensación de seguridad, siendo la base para el establecimiento de nuevas relaciones, y les brinda herramientas para interpretar asertivamente las situaciones sociales a lo largo de la vida. (2017, p. 54)

Figura 10. Cocinado Amor



Fuente: registro fotográfico propio (junio 18 de 2023).

Figura 11. Circulo emocional familiar



Fuente: registro fotográfico propio (agosto 18 de 2023).

En el siguiente mapa mental, se muestra la importancia del trabajo con familias desde el pretexto de preparar una receta en colectivo:

Figura 12. Cocinando en familia



Fuente: elaborado por Ángulo Villalba (2023).

En las búsquedas de opciones para fortalecer los diversos aprendizajes y seguir ampliando el tema del proyecto de aula, participamos en el Foro Institucional donde realizamos equipo con Jardín 3. Cada detalle en la elaboración de los respectivos *stands* estuvo mediado por el interés en la exhibición de los respectivos trabajos. En esta actividad, se lograron crear experiencias enriquecedoras para la comunidad educativa, donde los diferentes trabajos de las emociones evidenciaron los componentes cognitivos, sociales y emocionales.

En conclusión, trabajamos con amor y con arte para fortalecer la educación emocional de niños y niñas de manera efectiva. Las estrategias desarrolladas brindan oportunidades para enseñarles a los estudiantes a identificar, gestionar y comprender sus emociones, así como a desarrollar empatía y habilidades de comunicación. Al utilizar enfoques didácticos como actividades prácticas, juegos, cuentos y ejemplos concretos, se facilita el aprendizaje y la interiorización de conceptos emocionales.

Además, estas estrategias promueven un ambiente de apoyo y confianza, donde los niños y niñas se sientan cómodos, al expresar sus emociones, las cuales son manejadas de forma adecuada y saludable.

A su vez, este compendio de prácticas educativas, son también un pretexto para generar conversaciones y reflexiones sobre las emociones y el bienestar emocional.

2. Entramarte: ecosistemas emocionales

Figura 13. Nidya



Fuente: Nidya Teresa Arévalo Castillo.

Me gustaría conseguir una escuela en la que yo (si fuera una niña) estuviera a gusto, me sintiera querida, escuchada, bien recibida, animada a aprender y a encontrarme con los demás.

Mari Carmen Diez Navarro

Se parte de la concepción de que la escuela es altamente significativa para los niños y niñas, por lo cual, ingresar a ella es cambiar esencialmente sus vidas; días antes de ese primer encuentro, su rutina cambiará, sus hábitos y costumbres se irán transformando. En la mayoría de los casos tendrán un uniforme que los reconocerá como estudiantes. Utilizarán nuevos elementos como lápices, cuadernos, maleta, lonchera y un borrador; símbolos de su nuevo rol en la sociedad.

Habr  un nuevo espacio por explorar y encontrarán compañeros o compañeras con los cuales tendrán que establecer vínculos y relaciones tanto en el juego como en el trabajo. Igualmente, hallar n caras de adultos extraños: los maestros o maestras que se harán cargo de ellos y ellas. La escuela, entonces, es un espacio significativo, alegre, seguro y altamente participativo para la vida de los niños y niñas, el cual se refleja en el presente trabajo pedagógico, que nace de un proyecto de aula liderado en el grupo de Jardín 3.

En el día a día y con el correr del tiempo, se observaba y diagnosticaba que la transición de casa al colegio, luego de la pandemia, agudizó, aún más, las inseguridades y temores para asistir a clases. A esto se sumaba, la falta de autonomía, la dificultad para manejar diferencias, el socializar con otros y la poca expresión de las emociones.

Figura 14. **Pequeños exploradores literarios**



Fuente: registro fotográfico propio (julio 14 de 2023).

Con esta primera lectura de la realidad, se buscó generar estrategias para consolidar un ecosistema de innovación en los aprendizajes y desarrollos socioemocionales de la comunidad educativa del colegio. El reto es crear un espacio suficientemente rico en posibilidades de aprendizajes valiosos para la vida; una formación en manejo y gestión de las emociones desde

edades tempranas. En el siguiente gráfico, se muestra la articulación del tema de aula con los procesos desarrollados por niños y niñas.

Figura 15. Proyecto de aula



Fuente: elaborado por Arévalo Castillo (2023).

En consecuencia, las estrategias empleadas están encaminadas al reconocimiento y gestión de emociones, así como al diálogo con el cuerpo como herramienta de apropiación del mundo y al proveer con recursos a los niños y niñas para enfrentar desafíos de manera constructiva. Si desde edades tempranas se inicia con una educación emocional, probablemente serán generaciones con capacidad de sentir el mundo y comprenderlo desde otro horizonte de sentido.

Los métodos pedagógicos implementados obedecen a un enfoque educativo basado en la expresión creativa y el lenguaje del cuerpo como una forma de comunicar emociones. Mediante el uso de diversas formas de juego, literatura, movimiento, arte y exploraciones, los niños y niñas expresan y comprenden sus sentimientos de manera consciente. Así mismo, se comparte un compendio de actividades articuladas con el proyecto de aula respectivo, para aportar ideas valiosas sobre cómo los niños y niñas aprenden a identificar y expresar sus emociones a través de sus cuerpos y acciones. Igualmente, se pretende llamar a la reflexión

a maestros y maestras que trabajan con niños y niñas, con el fin de que observen, escuchen y agudicen todos los sentidos para comprender quienes son los niños y niñas, lo que necesitan y lo que pueden hacer y ser tanto en el aula como fuera de ella.

Es de mencionar, que no se pretende dar un recetario o manual que indique el paso a paso para manejar las emociones desde edades tempranas; esta es una propuesta pedagógica que nace de necesidades puntuales y con un alto grado de participación e incidencia de los niños y niñas en sus procesos. Su propósito no es otro que desarrollar habilidades de resiliencia y empatía para brindar una educación emocional sólida que contribuya al bienestar y al éxito en la vida de los niños y niñas; a continuación, las experiencias realizadas:

Cartografías corporales

Las cartografías corporales son mapas (dibujos) elaborados por los niños y niñas para identificar dónde sienten la respectiva emoción en el cuerpo y cómo hacen para gestionar la emoción de manera adecuada. Se ejecutan *Mapas de calmiación*, nombre asignado por el grupo como opción y posibilidad para transmitir desde el cuerpo las diferentes emociones que sienten.

Figura 16. Mapas de calmiación



Fuente: registro fotográfico propio (marzo 28 de 2023).

Con este trabajo, se busca reconocer y dar nombre a lo que sienten los niños y niñas en su cuerpo en el día a día. Asimismo, sirven como herramienta visual y creativa para explorar y comprender sus propias emociones de manera tangible y significativa.

Recuperación de la memoria

La recuperación de la memoria es una construcción en conjunto con niños, niñas y familias, quienes organizan fotos de diferentes momentos de la vida que sean significativos. Con el material fotográfico, se hace una galería en el colegio para realizar una puesta en común de las emociones que nos acompañan en la vida familiar. Las fotos capturan experiencias que evocan emociones y recuerdos vividos, a partir de las cuales niños, niñas y familias establecen conexiones y elaboran recuerdos de emociones vividas y actuales.

Figura 17. Instantes infantiles: capturando recuerdos



Fuente: registro fotográfico propio (mayo 11 de 2023).

Además, las fotos son un punto de partida para contar historias sobre sus propias experiencias y sentimientos, lo cual facilita la expresión verbal de emociones y promueve habilidades de comunicación.

Atrapasueños

En la construcción de *atrapasueños*, se parte de que estos objetos son tradicionales y decorativos; en principio, no tienen un fin emocional, sin embargo, cobran otro sentido en los niños y niñas. Al utilizar materiales, colores, formas y personalizarlos de acuerdo a sus emociones y estados de ánimo, les permiten por medio del trenzado, jugar, crear y expresar un sinnúmero de sentimientos.

Durante la construcción del tejido, los estudiantes organizan el pensamiento y reflexionan sobre sus emociones para establecer conexiones propias y con los otros al compartir sus creaciones. El grupo propuso hacer un gran *atrapasueños* a la entrada del salón; un ritual en el que tejen cómo se sienten al llegar al colegio.

Figura 18. Hilos emocionales: atrapando sueños



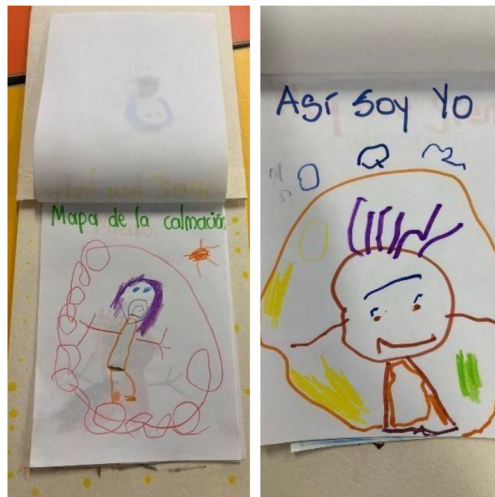
Fuente: registro fotográfico propio (junio 11 de 2023).

Libretas emocionales

Las libretas emocionales -nombre asignado por el grupo- son herramientas que permiten a los niños y niñas dibujar y plasmar sus emociones. Una práctica que les brinda una manera creativa y segura

de expresar lo que sienten, incluso cuando no pueden ponerlo en palabras, pues al dibujar sus emociones, comprenden y procesan lo que están experimentando, además de tener una base para comunicarse con maestros, maestras y padres sobre cómo se sienten. Las libretas emocionales cambian el sentido del cuaderno para volverlo un objeto con significado y utilidad para sus emociones. Por ello, en la pedagogía de Reggio Emilia se “promueve el aprendizaje a través de la expresión artística y la comunicación visual” (citado por Edward *et al.*, 2001).

Figura 19. **EmotiLibretas: donde las emociones se convierten en arte**



Fuente: registro fotográfico propio (junio 11 de 2023).

En este enfoque, se valora mucho la creación de cuadernos de arte y proyectos visuales para permitir que los niños y niñas expresen sus ideas y emociones de manera creativa. Por ello, estas libretas permiten desarrollar habilidades emocionales mientras interactúan con sus sentimientos de manera visual y tangible. Todo lo anterior, favorece la conexión más profunda y enriquecedora que facilita un ambiente emocionalmente saludable en el aula.

Monstruos quitamiedos

Los *monstruos quitamiedos*-creación del grupo de jardín 2 y las familias-son una construcción en material de reciclaje. Al participar en la creación, los niños y niñas transmiten sus miedos, angustias o temores para darles un cuerpo físico, lo que les permite disminuir el sentimiento de inseguridad. Por otro lado, les permite explorar y comprender sus miedos de manera más segura y manejable. Además, al jugar con su creación, aprenden a enfrentar gradualmente lo que les asusta y desarrollan habilidades para manejar sus emociones.

Figura 20. **Valientes compañeros: construyendo muñecos sin miedo**



Fuente: registro fotográfico propio (junio 22 de 2023).

Los niños y niñas han descubierto que el miedo lo pueden transformar en una herramienta útil para la vida, ya que el muñeco elaborado en casa hizo que la emoción, que paralizaba y causaba miedo, se convirtiera en una sensación poderosa, lo que les permite desarrollar habilidades de afrontamiento emocional. Por otra parte, se validan las emociones al hacerles saber que está bien sentir miedo y que todos experimentan temores en algún momento de la vida. Este trabajo se conectó con la presentación de la propuesta de la Justicia Escolar Restaurativa (JER)

en el colegio, al permitir que los niños y niñas escogieran un lema: “*Si tenemos miedo no hay justicia.*”

Figura 21. Aventuras familiares: creando vientos de unión



Fuente: registro fotográfico propio (agosto 23 de 2023).

Figura 22. Vuelo escolar: construyendo lazos entre casa y colegio



Fuente: registro fotográfico propio (agosto 23 de 2023).

Trabajo con familias

Este espacio se construyó con el fin de promover un ambiente de apoyo y comunicación para generar impacto en la educación emocional de los niños y niñas. En este, se propician actividades encaminadas al trabajo en conjunto con los padres y maestras para compartir, abordar y manejar las emociones de los niños y niñas de manera efectiva y afectiva. A la vez, se busca crear una red de apoyo integral que contribuya al bienestar emocional y al desarrollo de todos los aprendizajes con éxito. Un ejemplo de esto fue la participación en la galería fotográfica, donde las familias compartieron emociones, recuerdos y narraciones de historias vividas.

Cometas emocionales

Otra estrategia fue la construcción de las *cometas emocionales*; con este pretexto, se buscó la expresión de sentimientos, la descarga simbólica y el liberar emociones mientras las cometas toman vuelo. Este acto permitió que los niños y las niñas procesaran y comprendieran mejor sus emociones. Además, promovió la interacción y la comunicación fluida y abierta con la comunidad educativa.

A esto, se sumó la evocación y añoranza de las infancias de los padres al recordar lo que significó para ellos construir con sus padres estos bellos artefactos. Con esta actividad, tienen la oportunidad de pasar el legado a sus hijos e hijas de un tejido de hermosas vivencias y sueños. Es de mencionar, que la emoción y el susto estuvieron presentes en los relatos de los padres, debido a que no tenían la certeza que volaran, pero sí la esperanza de lograrlo.

En el conversatorio, se habló que hay maneras de volar; el vuelo es personal y único, más allá de elevar la cometa, es la posibilidad de expresar y lidiar con las propias emociones de manera constructiva en la relación entre padres e hijos. Sin embargo, en este mar de emociones, cada uno encontró su lugar y modo de participar para sentirse cómodo y alegre por todo lo sucedido. Se fueron del colegio cargados de sentimientos y vivencias únicas, con gratitud por el espacio y más cercanos con los otros padres y maestras del colegio. Frente a esto, Vygotsky (1981), en su *Teoría Sociocultural* expone: “resalta como la colaboración entre adultos

y niños, incluidos los padres, puede enriquecer el desarrollo cognitivo y emocional”.

Figura 23. **Pociones del corazón: curando el alma y el espíritu**



Fuente: registro fotográfico propio (septiembre de 2023).

Brebaje para curar el alma y el cuerpo

Trabajo en conjunto donde realizamos una visita con los niños, niñas y la maestra de Jardín 2 a una exposición en el Día de la Afrocolombianidad, realizado en el colegio. Allí, nos explican que los médicos del pacífico curaban con hierbas a los enfermos. Este hecho generó interés y asombro en los niños y niñas que conocen en su mayoría los medicamentos tradicionales para curar.

Así pues, nos dimos a la tarea de elaborar nuestra propia pócima emocional, la cual llamaron los niños y niñas de Jardín 2: *Brebaje para curar el alma y el cuerpo*. Se alistaron las hierbas aromáticas, también frutas como maracuyá, papayuela, manzana, miel y agua. Luego, se realizó un ritual donde cada niño y niña le regalaba una palabra bonita y de poder a su compañero; a esto, se sumó la autonomía para escoger los ingredientes en la preparación de la bebida. Una vez terminada, se procedió a disfrutar de la deliciosa bebida.

En medio de esta actividad, se generó un ambiente cálido y acogedor para todos. Estas infusiones de aromáticas, tan conocidas en nuestra cultura, lograron transformar su uso en estímulos sensoriales y conexiones para centrarse en ellos mismos, relajando y calmando su cuerpo. Ha tenido tanta acogida esta actividad, que el *Gimnasio de las Emociones*, proyecto institucional de nuestro colegio, la ha replicado en encuentros con orientadores de la localidad y en la presentación del Foro Internacional de Justicia Escolar Restaurativa. Es así como una simple agua con hierbas logra un efecto sanador, calmante y, especialmente, afectuoso para el cuerpo y alma.

En conclusión, estas estrategias son un pretexto para trabajar el reconocimiento y la autorregulación de las emociones, con el fin de propiciar un ambiente contenedor y cálido que permitiera desarrollar la sana convivencia. Si la escuela entiende que la educación emocional es prioridad en el currículo, en el trabajo diario y en el accionar pedagógico, entonces logrará desarrollar desde edades tempranas habilidades para generar emociones adecuadas y relaciones emocionalmente sanas.

Figura 24. Fantasías infantiles: dando vida a los personajes



Fuente: registro fotográfico propio (abril 21 de 2023).

Sólo así formaremos niños y niñas incluyentes con lo diferente, con buena escucha y empáticos con las diferentes realidades para tejer mejores familias, sociedades y ciudadanos. La pandemia modificó nuestras rutinas, nuestras formas de enfrentar dificultades, nuestras formas de aprender y de relacionarnos; ahora, estamos en la necesidad social y educativa de aprender con otros ojos las nuevas realidades de las infancias, lo que nos puede llevar a la unidad y el sentido humano.

3. El colegio como lienzo

Figura 25. Profe Laura



Fuente: Laura Fernanda Vásquez Sosa.

El Arte es sobre todo un estado del alma

Marc Chagall

Nuestro colegio, “El Nydia” es un lienzo en blanco, un espacio donde los corazones de los estudiantes son las paletas de colores que dan vida a otros mundos posibles. Es aquí donde cultivamos la semilla de una comunidad de saberes, donde el conocimiento fluye libremente y se entrelaza con la experiencia personal de cada miembro de la comunidad educativa. Más que un lugar de enseñanza, el colegio es un refugio de contención, un faro de cuidado y protección.

En este ambiente, las acciones didácticas disruptivas son el pincel que da vida a los sueños, al permitir que niños, niñas y jóvenes junto con sus familias, imaginen y creen un futuro que trascienda las fronteras de lo convencional. Cada día es una oportunidad para materializar esos sueños, para guiar a los estudiantes hacia un camino de descubrimiento, empoderamiento y transformación.

En el rincón más puro y fraterno de mi corazón, este capítulo siempre estuvo escrito, incluso antes de que mis manos pudieran sostener un lápiz. Era la década de los años 90; yo era apenas una niña de tres años, pero encontré mi lugar en un jardín infantil del ICBF donde el amor y la atención se derramaban sobre mí, a pesar de que quienes me cuidaban eran externos a mi núcleo familiar. Aunque en ese entonces no entendía por completo el significado de mi experiencia, algo especial comenzó a florecer en mi interior.

Figura 26. **Para el gusto los colores**



Fuente: registro fotográfico propio.

Descubrí, sin saberlo, que aportar a la felicidad de otros, a la esperanza de una vida mejor para niños y jóvenes, era como un canto grabado en mi corazón. Así comenzó un capítulo que estaba predestinado a llenar de amor y solidaridad los días que estaban por venir. Mi sueño

de convertirme en maestra de preescolar siempre estuvo arraigado en mi corazón; gran parte de ello se debió a las inolvidables influencias de mis queridas profesoras, Martha y Ana Rosa, así como de la inspiradora directora Gladys.

Elas personifican la excelencia en la educación y me enseñaron con su ejemplo que el amor y la empatía eran las claves para guiar a los niños en su viaje de aprendizaje. Fueron más que simples educadoras; fueron guías comprensivas y amigas en quienes confiar. Me mostraron cómo el arte podía ser una forma terapéutica de expresar emociones y que la música tenía el poder de calmar las aguas turbulentas del alma. Imagino que, en aquel entonces, esas prácticas eran nuevas y revolucionarias en el campo pedagógico, pero, en realidad, eran testimonio de su sabiduría y su capacidad para ver más allá de lo académico, llegando directamente al corazón de cada estudiante.

El legado de Martha, Ana Rosa y Gladys en mi vida ha perdurado a lo largo de los años. Su influencia me llevó a abrazar una pedagogía basada en el cariño, la creatividad y el entendimiento profundo de las necesidades emocionales de niñas y niños. Me recordaron que no solo educamos mentes, sino que también amasamos corazones y almas. Con gratitud, continúo el camino que ellas trazaron, tratando de ser una maestra que, como ellas, impacte en la vida de los niños con amor y comprensión. Estas maravillosas mujeres me dieron las herramientas para entender que la educación es un acto de amor; una verdad que sigue latiendo en mi corazón.

Viviendo el sueño de trabajar en equipo

Como lo aprendí de mis maestras de preescolar, la labor docente va más allá de impartir conocimientos; abraza el alma de otros seres humanos. El maestro se convierte en un faro de inspiración y guía para sus estudiantes que transmite no solo información, sino también valores, empatía y pasión por el aprendizaje. Al abrir su corazón para nutrir el alma de otros, el maestro cosecha gratificaciones invaluable y contribuye a la formación de individuos capaces de enfrentar los desafíos de la vida con conocimiento y carácter.

A pesar de las dificultades y el esfuerzo constante requerido, el maestro encuentra un sentido profundo en su labor, ya que sabe que está sembrando semillas de conocimiento y humanidad que florecerán en el futuro. Es esta conexión emocional y espiritual con sus estudiantes, lo que hace que el trabajo del maestro sea un viaje de autodescubrimiento, crecimiento y, principalmente, una fuente de felicidad que ilumina su vida y la de aquellos a quienes tiene el privilegio de enseñar.

Imaginemos la educación como un hermoso mosaico, donde cada maestro es una pieza única que contribuye a la creación de una imagen completa; piensa, entonces, en lo que sucede cuando todas estas piezas se conectan y se comunican entre sí. Cuando los maestros de diferentes áreas y niveles educativos se reúnen y conversan, como piezas de ese mosaico, para formar una obra maestra más grande.

Inicié mi participación en el trabajo en equipo con una cuidadosa observación de las exposiciones de mis compañeros, Fredy en español y Gabi en matemáticas, quienes presentaban el interesante proyecto del *Gimnasio de las Emociones*. Simultáneamente, mis compañeras Nidya y Stella estaban inmersas en un valioso trabajo en el ámbito preescolar. A medida que exploraba estas contribuciones, identifiqué puntos de encuentro permanentes entre nosotros como sujetos y maestras. Motivada por mi profundo deseo de trabajar con niños de preescolar y jóvenes de undécimo, así como con sus familias, me embarqué en la tarea de unificar estos esfuerzos y decidí acercarme a ellas y a él.

Con una convicción renovada sobre la trascendencia de sanar las heridas de la infancia, comprendí que la esencia de nuestro trabajo iba más allá de asignaturas específicas. Fue entonces cuando decidí profundizar en la importancia del trabajo en equipo y la interdisciplinariedad como piedra angular para dar forma a los objetivos de la escuela pública. Reconocí que, al unir fuerzas con mis colegas, podríamos moldear no solo la experiencia educativa de nuestros estudiantes, sino también contribuir activamente a la construcción de una sociedad más equitativa.

Al dialogar individualmente con cada miembro del equipo, compartí mi visión de la escuela como un espacio sagrado de amor y aprendizaje, alineado con la inspiración de Abad padre. Transmití la idea de que

nuestra labor directa con las familias no solo enriquecería la experiencia académica de los estudiantes, sino que también tendría un impacto profundo en la raíz misma de sus almas. Reconocimos colectivamente que, en calidad de maestros itinerantes en la vida de los estudiantes, desempeñamos un papel crucial en su desarrollo integral.

Esta reflexión fortaleció nuestra resolución de abogar por la equidad y de visualizar la escuela como un espacio donde los estudiantes adquieren herramientas fundamentales para la vida. Entendimos que solo a través del trabajo colaborativo, donde las disciplinas convergen en un esfuerzo armonioso, podríamos brindar una educación que va más allá de lo académico, nutriendo el espíritu y preparando a nuestros estudiantes para afrontar los desafíos del mundo con confianza y comprensión.

Luego de los diálogos individuales, convergimos como equipo, reconociendo que nuestra misión iba más allá de las disciplinas académicas, extendiéndose hacia una visión colectiva de la educación. En este espacio de encuentro, compartí el programa del IDEP, Docentes Directivos, Maestras y Maestras que Inspiran, destacando cómo esta iniciativa nos permitiría consolidar nuestras fortalezas individuales en un esfuerzo conjunto y armónico. La propuesta de inscribirnos como grupo no solo implicaba un compromiso formal, sino que simbolizaba la unión de nuestras voluntades y habilidades para impactar positivamente en la experiencia educativa de nuestros estudiantes.

La reacción del equipo fue excepcional, marcada por una unanimidad que reflejaba la conexión profunda con la visión y los objetivos planteados. La aceptación unánime, recibida con júbilo y convicción, fue más que una formalidad; fue un testimonio palpable de nuestro compromiso compartido y un respaldo ferviente a la causa que abrazamos. Este momento no solo llenó de emoción y gratitud a nivel personal, sino que también infundió un sentido renovado de propósito y determinación colectiva.

La experiencia de decidirnos como grupo en este programa del IDEP, marcó, sin lugar a dudas, el inicio de una colaboración enriquecedora. Este compromiso colectivo se convirtió en la piedra angular de una transformación educativa que buscaba no solo el crecimiento académico,

sino también el bienestar integral de nuestros estudiantes. Cada miembro del equipo aportó su pasión y experiencia, consolidando un frente unificado hacia el desafío de modelar una educación que no solo enseñara contenidos, sino que también cultivara el amor por el aprendizaje y proporcionara las herramientas necesarias para la vida.

El trabajo en equipo ha sido una travesía reveladora que ha aportado una comprensión más profunda de la sinergia entre individuos con diversos talentos y perspectivas. Cada miembro del equipo, al contribuir con sus habilidades únicas, ha ampliado nuestro horizonte colectivo, demostrando que la diversidad es un activo invaluable. Los desafíos que hemos enfrentado en conjunto no solo fortalecieron nuestros lazos, sino que también nos enseñaron la importancia de la comunicación abierta y la resolución colaborativa de problemas. La experiencia ha reforzado la idea de que, al fomentar un entorno donde cada voz es valorada, se construyen cimientos sólidos para la innovación y la consecución de objetivos compartidos.

A lo largo de este proceso, hemos aprendido que el trabajo en equipo no solo es la suma de las contribuciones individuales, sino un acto continuo de apoyo mutuo y aprendizaje constante. La habilidad para escuchar y comprender las perspectivas de los demás se ha convertido en un pilar fundamental de nuestro éxito colectivo. Esta travesía nos ha dotado de habilidades interpersonales más sólidas, un mayor sentido de responsabilidad compartida y una apreciación más profunda por la riqueza que surge cuando mentes diversas convergen hacia un propósito común.

Figura 27. **Puente intergeneracional**



Fuente: registro fotográfico propio.

Esta colaboración entre maestros es como la sinfonía de una orquesta, donde cada instrumento aporta su sonido único para crear una música hermosa y armoniosa. El trabajo conjunto entre tres maestros de preescolar y dos de bachillerato, uno de matemáticas y otro de literatura, se teje con el objetivo amoroso de empoderar a niñas y niños, así como a sus familias, en el fascinante viaje de la gestión emocional desde la primera infancia. Este esfuerzo colaborativo trasciende las divisiones tradicionales de niveles educativos y disciplinas, al poner en el centro el bienestar integral de nuestros estudiantes.

Nos hemos unido en un compromiso compartido de proporcionar herramientas que nutran el crecimiento emocional desde los primeros años, reconociendo que este es el fundamento para el éxito académico y la vida en sociedad. Nuestro enfoque es un reflejo de la comprensión de que las habilidades emocionales son cruciales para el aprendizaje y la vida cotidiana.

Todo ello, mediante la matemática y la literatura, con las que se transmiten valores de empatía, resiliencia y autoconciencia; de este modo, nuestros comprenden y gestionan sus emociones de manera saludable. Estamos

convencidos de que, al sembrar estas semillas de autodisciplina y amor propio desde temprana edad, estamos contribuyendo a la construcción de individuos fuertes, compasivos y preparados para enfrentar los desafíos de la vida.

Juntos, como un equipo diverso y apasionado, creemos en el poder transformador de la gestión emocional; y estamos emocionadas por el viaje que emprendemos junto a nuestras niñas, niños y sus familias.

Figura 28. Agua mágica quita miedos, un día antes del ICFES



Fuente: registro fotográfico propio.

Este enfoque colaborativo, que abarca desde preescolar hasta bachillerato, con el arte como nuestro lenguaje de unión, ha tenido un impacto significativo en la comunidad educativa. Por medio de la pintura y el arte, hemos logrado crear un puente emocional que conecta a todas las edades, permitiéndonos explorar y expresar emociones de una manera única y liberadora. Los niños y jóvenes se sienten motivados y emocionados al participar en proyectos artísticos que les permiten compartir sus pensamientos y sentimientos de manera creativa. Además, esta colaboración interdisciplinaria ha demostrado ser un catalizador para el aprendizaje significativo.

En este proceso, los adolescentes se han involucrado activamente en actividades diseñadas originalmente para los más pequeños, como parte de una iniciativa inclusiva en la ludoteca. Uno de los proyectos destacados fue la creación de sus propios *minime* en 3D, utilizando elementos reciclados. Una actividad que trascendió la diversión para convertirse en una poderosa expresión de su individualidad.

La dinámica consistió en que cada estudiante diseñara su propio personaje, pero con la particularidad de que este reflejara su impronta personal y valores. La innovadora actividad no solo despertó la creatividad y el entusiasmo de los adolescentes, sino que también brindó una oportunidad única para que compartieran sus creaciones en una exposición conjunta. La participación entusiasta de los estudiantes en la exposición no solo fue palpable, sino que también contribuyó significativamente a validar la importancia de estas experiencias lúdicas y educativas para adolescentes, reconociendo que estos espacios son vitales para su desarrollo integral.

Los estudiantes encuentran un valor añadido en el arte como una herramienta para abordar conceptos matemáticos y literarios de una manera práctica y accesible. A medida que se sumergen en proyectos artísticos que reflejan sus emociones y experiencias, también adquieren un sentido más profundo de empatía y comprensión hacia sus compañeros y sus propias familias. En definitiva, el arte no solo es una excusa para trabajar de esta forma, sino un medio valioso para tejer conexiones emocionales y cognitivas que enriquecen la vida de nuestros estudiantes y su desarrollo integral.

Para entrar en este caminar es vital que los maestros vivan y respiren el proyecto pedagógico de la institución educativa, porque allí radica la esencia misma de la labor docente, que va más allá de la simple transmisión de conocimientos. Al internalizar y encarnar los valores, objetivos y principios pedagógicos que conforman dicho proyecto, los educadores se convierten en modelos a seguir para sus estudiantes, en el ejemplo de la coherencia entre palabras y acciones.

Esta coherencia es fundamental para crear un ambiente de aprendizaje en el cual los alumnos puedan sentirse identificados, motivados y

comprometidos. Cuando los maestros encarnan el proyecto pedagógico, no solo lo hacen palpable a través de sus acciones diarias, sino que también lo viven en su ser, lo que fortalece su capacidad de conexión con los estudiantes y les permite guiarlos de manera efectiva hacia la consecución de los objetivos educativos planteados.

La apropiación y proyección del proyecto pedagógico por parte de los docentes no solo implica conocer sus fundamentos teóricos, sino también sentirlos y experimentarlos en la práctica cotidiana. Este compromiso profundo contribuye a forjar una identidad docente sólida y cohesionada, que se refleja en la calidad del trabajo educativo. Cuando un maestro internaliza el proyecto pedagógico, se convierte en un agente de cambio y transformación en la vida de sus estudiantes, potenciando su desarrollo integral.

Figura 29. El arte como puente emocional



Fuente: registro fotográfico propio.

En última instancia, esta apropiación no solo es un ejercicio de responsabilidad profesional, sino también un acto de amor por la educación y una vía para inspirar a las generaciones futuras a abrazar la importancia de la claridad de propósito y la dedicación en su propio camino de aprendizaje y crecimiento. Ser maestro es un llamado que llena

el alma de un ser con un propósito inigualable, a pesar de las inevitables demandas y desafíos que conlleva la profesión, la verdadera satisfacción y felicidad del educador radican en la construcción de una comunidad de aprendizaje.

El trabajar en comunidad, colaborando con colegas y estudiantes, es una experiencia enriquecedora que trasciende las aulas. Es el lazo humano que se forja mediante la enseñanza y el aprendizaje mutuo, lo que nutre el corazón del maestro. Aunque el camino puede ser desgastante en ocasiones, es en esos momentos de dificultad donde el espíritu del docente se fortalece para seguir adelante.

La sonrisa que se dibuja en el rostro del maestro al ver el progreso de sus alumnos, al sentirse parte de su crecimiento y desarrollo, es un tesoro invaluable que ilumina su camino y llena de satisfacción el rincón más profundo de su alma. La alegría y el gozo que irradian nuestros estudiantes de undécimo al compartir con los más pequeños de preescolar son como rayos de sol que iluminan nuestro colegio.

En cada interacción, se convierten en modelos a seguir, amigos generosos y guías comprensivos para estos niños curiosos. Los niños de preescolar, a su vez, desean estar al lado de sus “amigos mayores”, como los llaman con cariño. Sienten una conexión especial con aquellos que les leen historias con entusiasmo; los que pintan y crean obras maestras juntos; los que comparten risas y juegos; y los que entonan canciones alegres.

Este hermoso lazo que se teje entre los más jóvenes y los más grandes es un testimonio del poder de la amistad y la mentoría en nuestra comunidad educativa, donde cada día aprendemos juntos, crecemos juntos y, especialmente, nos cuidamos unos a otros. Esta conexión especial entre los estudiantes de undécimo y los pequeños de nivel jardín, es un reflejo de la magia que sucede cuando las generaciones se unen.

Figura 30. Momentos de conexión



Fuente: registro fotográfico propio.

Los jóvenes de undécimo encuentran en la compañía de los niños de preescolar una fuente inagotable de alegría y frescura, recordándoles la importancia de mantener la chispa de la curiosidad y la espontaneidad. Además, asumen su rol con una amabilidad genuina, compartiendo sus conocimientos y habilidades de manera paciente y empática, lo que crea un ambiente de aprendizaje afectuoso y enriquecedor.

En nuestro colegio, esta conexión única entre las diferentes edades representa un compromiso con la formación integral. Es un recordatorio constante de que el conocimiento y la amistad trascienden las barreras generacionales. Así, mientras los estudiantes de undécimo se convierten en mentores afectuosos, también se sumergen en un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. Esta interacción enriquecedora entre nuestros estudiantes de distintas edades, llena de amor y amistad, es un reflejo de la cultura de apoyo mutuo que florece en nuestra comunidad educativa y que contribuye a crear seres humanos comprensivos y solidarios.

Tejiendo *comunalidad*

La *comunalidad* es una idea que nos invita a repensar nuestra relación con la comunidad y con el entorno que nos rodea. Nos recuerda que somos parte de un tejido social, una red de conexiones y relaciones que trasciende lo individual. En lugar de centrarnos exclusivamente en el “yo”, la comunalidad nos anima a considerar el “nosotros”.

En este concepto, encontramos la belleza de compartir, colaborar y cuidarnos mutuamente. Se trata de reconocer que nuestras acciones y decisiones tienen un impacto en el bienestar colectivo, y que, al fortalecer los lazos de solidaridad y empatía, podemos construir comunidades más resilientes y amorosas. La *comunalidad* nos llama a reflexionar sobre cómo nuestras vidas están entrelazadas con las de los demás, y a como juntos, podemos tejer un futuro más humano y compasivo.

De acuerdo a lo anterior, *EmocionArte* busca fomentar el encuentro intergeneracional en la comunidad educativa, invitando a tejer un tapiz colorido y diverso de experiencias y aprendizajes. Este es un espacio donde padres, abuelos y estudiantes se reúnen, no solo para hablar, sino para compartir sus historias de vida y sus conocimientos. Así, mediante actividades colaborativas y conversaciones significativas, se crea un puente de entendimiento entre las diferentes generaciones, en la que cada una enriquece a las demás con su perspectiva única.

De esta forma, se valora y celebra nuestra diversidad generacional, donde los jóvenes pueden aprender de la sabiduría acumulada de sus mayores y, a su vez, los adultos pueden comprender los desafíos y perspectivas de las nuevas generaciones. En este tejido intergeneracional, encontramos un sentido profundo de pertenencia y responsabilidad compartida en la educación de nuestros estudiantes.

Figura 31. Camino hacia la crianza consciente



Fuente: registro fotográfico propio.

Cada historia compartida, cada abrazo de sabiduría, y cada sonrisa transmiten la riqueza de nuestras conexiones humanas. Es vital seguir tejiendo esta hermosa manta de aprendizaje. En estos encuentros mágicos, las familias, como las raíces fuertes de un árbol, se entrelazan y comparten sus experiencias, sus inquietudes y sus alegrías. Como gotas de rocío en la mañana, los estudiantes de undécimo, con su entusiasmo y sabiduría, comparten sus vivencias y conocimientos sobre crianza consciente, permitiendo un espacio donde todos pueden aprender, crecer y florecer juntos.

Cada palabra y consejo de estos estudiantes es como una semilla que cae en tierra fértil; las familias las toman y las cuidan, y estas semillas crecen en plantas fuertes y sanas. Así, todos juntos construyen un “jardín” lleno de amor, respeto y comprensión, donde cada niño es una flor única que florece en su propio tiempo y de su propia manera. Esta colaboración intergeneracional es como el sol que ilumina nuestro jardín, entregando vida y color. Esta manta de conexión y aprendizaje es un lugar donde nuestras raíces y flores crecen fuertes y felices.

Figura 32. Compartiendo saberes



Fuente: registro fotográfico propio.

La participación activa de estudiantes de undécimo grado en las escuelas de padres, compartiendo sus propias historias de vida, tiene un impacto significativo y profundamente positivo en la comunidad educativa. Esta experiencia ofrece a los padres y otros miembros de la comunidad una visión única y conmovedora de las luchas, triunfos y desafíos que enfrentan estos jóvenes en su camino hacia la graduación.

Al escuchar estas historias de perseverancia y superación, los padres pueden comprender mejor las circunstancias y presiones a las que se enfrentan sus hijos, lo cual fomenta una mayor empatía y comprensión en el hogar. Además, al compartir sus propias experiencias, los estudiantes de undécimo se inspiran entre ellos para perseguir sus sueños; también rompen la *trampa de pobreza emocional*, al demostrar que es posible superar adversidades y alcanzar las metas que se proponen, gestando un ambiente de apoyo y motivación que aporta al bienestar emocional de los estudiantes.

La *trampa de pobreza emocional* es un concepto que combina aspectos económicos y emocionales para describir una situación en la que las condiciones económicas precarias y desfavorables pueden mantener a las personas atrapadas en un ciclo perpetuo de pobreza, no sólo

en términos materiales, sino también en su bienestar emocional y mental. Desde la perspectiva económica, la trampa de pobreza implica la dificultad de salir de la situación de pobreza debido a barreras estructurales, falta de acceso a oportunidades educativas, empleo inestable o mal remunerado y limitada movilidad social.

Figura 33. **Creciendo desde adentro**



Fuente: registro fotográfico propio.

En última instancia, esta participación activa en las escuelas de padres no solo fortalece la conexión entre la comunidad educativa, sino que también ayuda a construir puentes hacia un futuro más prometedor y emocionalmente enriquecedor para todos los involucrados. Para lograr lo anterior, un maestro va más allá de transmitir conocimientos; implica comprender las necesidades y expectativas de sus estudiantes y la comunidad educativa en conjunto. Para lograrlo, es esencial utilizar una variedad de métodos como la observación atenta en el aula y en el entorno escolar.

Figura 34. Semillas de equilibrio emocional



Fuente: registro fotográfico propio.

La observación permite identificar las fortalezas y debilidades de nuestros estudiantes, entender sus estilos de aprendizaje y detectar cualquier desafío que puedan enfrentar. Además, la escucha activa es un instrumento poderoso; al prestar atención a las voces de los estudiantes, las familias y los colegas, podemos conocer sus preocupaciones, ideas y sugerencias. La relación cercana con los padres y familias es fundamental, ya que ellos son aliados valiosos en el proceso educativo. Mantener un diálogo constante y transparente con ellos nos brinda una visión más completa de las necesidades de los estudiantes y permite alinear nuestras estrategias pedagógicas con las expectativas de la comunidad.

La importancia de este enfoque no puede subestimarse. Al reconocer y dar cuenta de las necesidades de los estudiantes y la comunidad, estamos construyendo una educación más inclusiva y orientada hacia el desarrollo integral. Este proceso no solo impulsa el progreso académico, sino que también fortalece el tejido social de la escuela. Invito a mis colegas a abrazar este desafío y a embarcarse, como científicos sociales, en sus propias aulas y comunidades, a diseñar proyectos que aborden las necesidades específicas de sus estudiantes y a establecer relaciones

sólidas con las familias, transformando así la experiencia educativa de manera significativa.

El camino es desafiante pero los resultados valen la pena: una educación más relevante, inclusiva y comprometida con el éxito de cada estudiante. En el vasto paisaje de la educación, ¿quién no querría ser el capitán de una emocionante aventura? Por un momento, el docente es un navegante intrépido y listo para zarpar hacia un mundo nuevo y fascinante de posibilidades educativas. En este viaje, se convierte en el constructor de puentes hacia el conocimiento, el iluminador de senderos hacia el descubrimiento y el constructor de cimientos sólidos para el futuro de tus alumnos. Como el alquimista de las mentes jóvenes, con el poder de transformar la curiosidad en sabiduría y el deseo de aprender en pasión por el conocimiento.

En el apasionante viaje de la enseñanza, es esencial que el maestro mantenga viva la llama de la pregunta. Esta llama, como una antorcha brillante, ilumina el camino del aprendizaje. Al hacerlo, el maestro se convierte en un modelo de curiosidad y perseverancia, demostrando que el aprendizaje es un proceso continuo. En cada pregunta que formula y en cada respuesta que busca, el maestro envía un poderoso mensaje a sus estudiantes: *la búsqueda constante de conocimiento y la voluntad de explorar nuevas perspectivas son esenciales para el crecimiento personal y el enriquecimiento del mundo que nos rodea.*

Cuando el maestro o la maestra permanece en la pregunta, abre un mundo de posibilidades para sí mismo y sus alumnos. Invita a la creatividad, el pensamiento crítico y la resolución de problemas. En este espacio de indagación y descubrimiento, los estudiantes se sienten alentados a hacer sus propias preguntas, a explorar sus propias curiosidades y a contribuir al crecimiento colectivo de la clase. Así, el aula se convierte en un lugar donde todos son participantes activos en el proceso de aprendizaje, y cada pregunta se convierte en un faro de inspiración que guía el camino hacia la comprensión y el logro.

Figura 35. Reflejos emocionales



Fuente: registro fotográfico propio.

Figura 36. Guiando pasos y sueños



Fuente: registro fotográfico propio.

La pregunta, entonces, se convierte en un motor poderoso para el cambio, la innovación y el progreso, y el maestro, en un líder que guía a sus estudiantes hacia un futuro lleno de posibilidades ilimitadas. Pero ¿qué es lo que nos impide a todos abrazar esta misión con entusiasmo? La población que confía en el sistema público de educación merece maestros extraordinarios que se atrevan a trascender las fronteras de lo convencional.

¿Qué podría suceder si todos los educadores tomaran el desafío de explorar nuevas vías pedagógicas, si cada aula se convirtiera en un laboratorio de creatividad y descubrimiento? ¿Cómo sería nuestro mundo si todos los estudiantes se sintieran verdaderamente vistos y valorados en su camino educativo? ¿Quién no querría ser parte de esta revolución educativa que desafía las expectativas y nos invita a imaginar un futuro en el que cada mente brillante pueda alcanzar su máximo potencial?

En el corazón de cada educador yace una pasión innegable por transformar vidas a través de la educación. Sin embargo, a veces, nos encontramos con obstáculos que parecen dificultar nuestra capacidad para abrazar esta misión con el entusiasmo que merece. La falta de recursos, las presiones del sistema y las limitaciones de tiempo pueden nublar nuestra visión y desalentarnos. Pero, en medio de estos desafíos, persiste una verdad inquebrantable: cada niño merece lo mejor que podemos ofrecer, y cada maestro tiene el poder de marcar una diferencia profunda en sus vidas.

Si los educadores se atrevieran a trascender las fronteras de lo convencional, cada aula se convertiría en un laboratorio de creatividad y descubrimiento, donde la pasión por el aprendizaje se encendería en cada niño y niña. En ese mundo, los estudiantes se sentirían vistos y valorados en su camino educativo, y así, cada mente brillante desplegaría su máximo potencial y la educación se convertiría en un faro de esperanza.

Esta revolución educativa no solo es deseable sino también alcanzable, invita a imaginar un futuro en el que cada estudiante se convierta en una fuerza positiva y transformadora en el mundo. Entonces, ¿por qué no unirnos a esta misión con entusiasmo y coraje, desafiando las expectativas y contribuyendo a forjar un mañana lleno de posibilidades

infinitas? Cada paso que damos en esta dirección nos acerca un poco más a ese hermoso horizonte educativo.

Entonces, aquí está la provocación final para los docentes: ¿Está dispuesto a ser uno de esos maestros excepcionales que marcan la diferencia en la vida de los estudiantes y desafían el *statu quo*? ¿Atrévete a embarcarse en esta emocionante aventura educativa, donde los límites son solo el comienzo de nuevas posibilidades? ¿Quién no querría unirse a este viaje hacia un mundo educativo más brillante y lleno de promesas?

4. Explorando el manejo emocional y el autorreconocimiento mediante el arte y la literatura

Figura 37. El profe Fredy



Fuente: Fredy Jovani Ladino Villar.

*Es muy importante entender que la inteligencia emocional
no es lo opuesto a la inteligencia,
no es el triunfo del corazón sobre la cabeza,
es la intersección de ambas.*

David Caruso

El manejo emocional y el autorreconocimiento son componentes fundamentales del bienestar mental y emocional. Por eso, en este apartado abordaremos como el arte y la literatura pueden desempeñar un papel crucial en el desarrollo de estas habilidades, al permitir que los estudiantes comprendan, expresen y gestionen sus emociones de manera más efectiva. Estas dos expresiones se relacionan estrechamente y son fundamentales para el bienestar emocional y las relaciones interpersonales saludables.

Por manejo emocional se entiende la habilidad de reconocer, comprender y regular nuestras propias emociones de manera efectiva. Este manejo se relaciona con la conciencia emocional, lo cual implica ser consciente de nuestras propias emociones y comprender lo que las desencadena. Esto incluye controlar impulsos emocionales negativos, lidiar con el estrés y la ansiedad, así como encontrar formas saludables de expresar las emociones, ya sea a través de la comunicación o de actividades de autocuidado.

Esta habilidad es fundamental para la toma de decisiones, la resolución de conflictos, la construcción de relaciones efectivas y la gestión del estrés. Ayuda a evitar reacciones impulsivas y a tomar decisiones más racionales. Por otro lado, el autorreconocimiento se refiere a la capacidad de conocerse a uno mismo de manera profunda y honesta, lo que incluye la comprensión de nuestros valores, fortalezas, debilidades, creencias y metas personales. Por su parte, la autoconciencia, implica una reflexión interna para comprender nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.

Figura 38. Narrativas visuales



Fuente: registro fotográfico propio.

Todo esto, nos ayuda a entender porque reaccionamos de cierta manera en diversas situaciones y la forma en que las emociones influyen en nuestras acciones. El autorreconocimiento es esencial para el crecimiento personal, mientras la autoaceptación nos permite alinear acciones con nuestros valores y metas, lo que a su vez contribuye a una mayor autoestima y satisfacción en la vida.

En resumen, el manejo emocional y el autorreconocimiento son dos habilidades interrelacionadas que forman parte de la inteligencia emocional. Juntas, pueden ayudarnos a comprender mejor nuestras emociones, gestionarlas de manera efectiva y vivir una vida más equilibrada y auténtica. Además, pueden mejorar las relaciones con los otros, gracias a una comunicación más eficaz y a una mejor comprensión de las emociones de quienes nos rodean.

Palabras que se esconden: El arte y la literatura como espejos emocionales

*Veo el arte y la literatura como un posible ensanchamiento
de horizontes hacia la libertad*

Joan Brossa

El arte, en sus diversas formas, ha sido un medio en el que las emociones humanas han sido expresadas y comunicadas desde tiempos inmemoriales. Pinturas, esculturas, fotografías y otras formas visuales pueden capturar la intensidad y la sutileza de las emociones humanas, brindando a los artistas y a los espectadores la oportunidad de explorar y reflexionar sobre sus propios sentimientos.

Las obras de arte pueden actuar como un espejo emocional, lo que permite a las personas identificar y conectarse con sus propias emociones mediante la representación visual. La literatura, por su parte, ofrece una ventana hacia los mundos internos de los personajes y sus experiencias emocionales. A través de las historias, los lectores pueden ponerse en el lugar de los protagonistas, al experimentar sus alegrías, tristezas, miedos y triunfos.

Este proceso de empatía literaria promueve el autorreconocimiento al permitir que los lectores identifiquen similitudes entre sus emociones y las de los personajes. Además, la literatura ofrece perspectivas y estrategias para abordar y superar desafíos emocionales, al proporcionar un terreno fértil para el crecimiento personal. Por medio de la narrativa, *Palabras que se esconden* pretende mejorar la percepción de la propia realidad, reconstruir nuestra historia personal, ampliar la memoria y tomar conciencia de la relación entre identidad, experiencia y escritura. Igualmente, enriquecer la voz interior, aumentar el autoconocimiento para ayudar a generar cambios positivos y obtener perspectivas más amplias de los conflictos y los problemas. De esta forma, el desarrollo personal del estudiante crea lazos al construir conocimientos desde las experiencias abordadas en la cotidianidad.

Es decir, conectar la literatura con la vida de nuestros estudiantes llena de sentido y significación las interpretaciones más profundas. En palabras de Ospina (2016): “inscribir la enseñanza en la memoria de la experiencia, antes que en la memoria de la palabra. Se trata, entonces, de regresar el significado integral de la educación” (p.21). La literatura ofrece una ventana hacia los mundos internos de los personajes y sus experiencias emocionales, pues por medio de las historias, los lectores pueden ponerse en el lugar de los protagonistas, experimentando sus alegrías, tristezas, miedos y triunfos.

Un ejemplo claro de ello son los microrrelatos, ya que presentan ciertas ventajas si los comparamos con otros textos literarios. Su brevedad y concisión facilitan la comprensión textual por parte de los estudiantes, además que mantienen el interés de los lectores hasta el final.

Figura 39. **Viaje entre líneas**



Fuente: registro fotográfico propio.

Estos microrrelatos invitan a una segunda lectura, la cual permitirá apreciar matices pasados por alto en una lectura anterior. Como el espacio lo condiciona todo, el autor, a diferencia de lo que pudiera ocurrir en otros géneros literarios, apenas utiliza recursos estilísticos en los que prevalece la precisión. Además, su ambigüedad y su

capacidad de sorprender aseguran la concentración y la participación activa del estudiante.

Los estudiantes muchas veces tendrán que negociar cuál es el sentido del texto, buscar semejanzas y diferencias con otros relatos o inventar el final más adecuado. Pero lo más importante de todo es el placer estético que proporcionan estas piezas; por eso, hemos de procurar que los jóvenes disfruten con su escritura y su lectura y, solo después, llevar a cabo su explotación didáctica.

A pesar de su longitud limitada, los microrrelatos tienen la capacidad de transmitir emociones de manera efectiva. Esto se debe a que se centran en capturar momentos, escenas o situaciones claves que pueden evocar una respuesta emocional profunda en el lector. A continuación, se destacan algunas formas en que los microrrelatos pueden servir como expresión emocional:

- **Condensación de emociones:** los microrrelatos suelen concentrarse en un solo momento o imagen, lo que permite a los jóvenes escritores enfocarse en transmitir una emoción específica de manera intensa y concentrada.
- **Evocación de empatía:** por medio de la selección cuidadosa de palabras y situaciones, los microrrelatos pueden generar empatía en el lector al hacer que se identifiquen con los personajes o las circunstancias presentadas.
- **Uso de simbolismos:** los microrrelatos a menudo emplean simbolismos y metáforas para transmitir emociones de manera más sutil. Los símbolos pueden tener un significado profundo y evocar una variedad de respuestas emocionales en el lector.
- **Impacto inmediato:** dado que los microrrelatos son cortos y pueden leerse en un instante, tienen la capacidad de golpear al lector con una emoción sorprendente o inesperada en un espacio

muy limitado. Esto puede ser especialmente efectivo para crear un impacto emocional duradero.

- **Abiertos a la interpretación:** los microrrelatos a menudo dejan espacio para la interpretación personal del lector, lo que significa que una historia breve puede evocar diferentes emociones en diferentes personas según sus experiencias y perspectivas individuales.

En resumen, los microrrelatos son una forma literaria efectiva para expresar emociones de manera concisa y poderosa. A través de su brevedad y capacidad para enfocarse en momentos emocionales clave, pueden impactar emocionalmente al lector de maneras que son tanto sorprendentes como conmovedoras.

Figura 40. Alivio emocional



Fuente: registro fotográfico propio.

La escritura como forma silenciosa pero significativa de expresar lo que no podemos decir en voz alta

La escritura es la pintura de la voz

Voltaire

Tanto el arte como la literatura ofrecen un espacio seguro para explorar y procesar emociones difíciles. Por medio de la creación artística, las personas pueden dar forma tangible a sus sentimientos, lo que puede liberar tensiones y proporcionar claridad emocional. Leer sobre personajes que enfrentan circunstancias similares puede ayudar a los estudiantes a considerar diferentes enfoques y soluciones para sus propios problemas emocionales. La escritura, como catarsis emocional, es una forma efectiva de liberar y procesar emociones intensas y conflictivas.

Figura 41. Creando historias en el aula



Fuente: registro fotográfico propio.

Esta técnica de la escritura creativa surge como una posibilidad que desliga al estudiante de procedimientos de escritura automatizados, en tanto que constituye un ejercicio que activa mecanismos de introspección

y de cuestionamiento de la realidad que van más allá de su uso académico. Se basa en la idea de que expresar nuestros pensamientos y sentimientos mediante la escritura puede proporcionar un alivio emocional y ayudarnos a comprender y gestionar mejor nuestras emociones. Cuando escribimos, buscamos un instante para nosotros mismos, un espacio de tiempo valioso para reflexionar en torno a nuestra vida, llevando a cabo un ejercicio de introspección.

Aquí hay algunas maneras en las que la escritura puede funcionar como una catarsis emocional en nuestros espacios educativos:

- **Expresión sin censura:** cuando escribimos con la intención de hacer catarsis emocional, no tenemos que preocuparnos por la gramática, la estructura o la coherencia. Podemos escribir libremente, sin censura, permitiéndonos expresar nuestras emociones tal como son, incluso si son caóticas o contradictorias.
- **Liberación de emociones reprimidas:** la escritura permite liberar emociones que podríamos haber estado reprimiendo consciente o inconscientemente. Al poner nuestros sentimientos en palabras, podemos dejar salir la tensión acumulada y experimentar un alivio inmediato.
- **Autoexploración y autoconciencia:** escribir sobre nuestras emociones nos brinda la oportunidad de explorar y examinar los pensamientos y sentimientos de manera más profunda. Podemos descubrir patrones emocionales, causas subyacentes y temas recurrentes en nuestra vida.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** la escritura puede ser una forma efectiva de reducir el estrés y la ansiedad. Al poner en papel lo que nos preocupa o nos angustia, podemos liberar la presión emocional y ganar claridad sobre los problemas que enfrentamos.
- **Resolución de conflictos internos:** si nos encontramos en conflicto con nuestros propios pensamientos o emociones, escribir puede ayudarnos a aclarar los puntos de vista y encontrar

soluciones a los dilemas emocionales. Podemos crear un diálogo interno constructivo a través de la escritura.

- **Distancia emocional:** la escritura puede proporcionar una cierta distancia emocional entre nosotros y nuestras emociones. Esto puede ser útil cuando estamos lidiando con emociones abrumadoras, ya que nos permite observarlas desde una perspectiva más objetiva.
- **Proceso de duelo:** escribir sobre la pérdida y el duelo puede ser especialmente terapéutico. Nos permite recordar y honrar a las personas o cosas que hemos perdido y nos ayuda a avanzar en el proceso de duelo de una manera saludable.
- **Seguimiento del progreso:** llevar un registro de nuestros escritos a lo largo del tiempo nos permite realizar un seguimiento de nuestro progreso emocional. Podemos observar cómo hemos evolucionado en pensamientos y sentimientos, lo que puede ser alentador y motivador.
- **Creación de un sentido de propósito:** al utilizar la escritura como catarsis emocional, podemos encontrar un sentido de propósito y autodescubrimiento. Podemos aprender más sobre nosotros mismos y las necesidades emocionales propias.

El arte y la literatura son herramientas poderosas para fomentar el manejo emocional y el autoconocimiento. Al proporcionar un medio de expresión y una ventana a las experiencias humanas, ambas expresiones permiten a los estudiantes explorar y comprender sus propias emociones de manera más profunda. Ya sea a través de la creación artística o la inmersión en historias, estas actividades pueden enriquecer el viaje personal hacia el bienestar emocional y el autoconocimiento

Microcosmos literario: explorando la magia de los microrrelatos

En las clases de literatura con estudiantes de grado undécimo, exploramos el mundo fascinante de los microrrelatos, sumergiéndonos en la brevedad y la profundidad narrativa de estos relatos, los estudiantes se sumaron a un viaje literario donde la concisión y el impacto se convirtieron en nuestros aliados. Mediante la lectura, análisis y creación de microrrelatos, los alumnos descubrieron el poder de la síntesis narrativa y la habilidad de transmitir emociones, reflexiones e historias en unas pocas líneas, despertando su creatividad y agudizando su visión crítica en el mundo de la escritura.

Los microrrelatos se han erigido como una herramienta pedagógica relevante en nuestras clases de Lengua Castellana. Su brevedad no solo despierta la curiosidad, sino que también desafía a los estudiantes a concentrar sus ideas de manera concisa y precisa. Esta estrategia didáctica no solo fomenta la creatividad y la habilidad narrativa, sino que también promueve el análisis, la interpretación y la síntesis de información, potenciando así habilidades fundamentales en el aprendizaje. La magia de los microrrelatos radica en su capacidad para generar reflexión, debate y conexión emocional en un espacio reducido, convirtiéndolos en un recurso valioso para enriquecer el proceso educativo.

A continuación, podemos encontrar alguno de los microrrelatos realizados por los estudiantes de grado undécimo:

***Reality**

Salió de su burbuja y se dio cuenta, que afuera, todo era mucho peor.

***Libertad**

Se sentía libre, pero su mente, solo pensaba en volver a lo seguro.

-Estudiantes curso 1102-

***Peleas de medianoche**

Hágame el favor y dígame a esa niña, que yo no le voy a volver a dirigir la palabra.

***Yo**

Vivo con ella y me da miedo. a veces hablamos y no la entiendo, discutimos y la ofendo. Luego, me miro, y me pregunto: ¿Qué he hecho?

-Estudiantes curso 1103-

***Pasado**

Y si hubiera llegado antes... hoy estarías aquí.

-Estudiante curso 1101-

5. De las matemáticas a las emociones: mi viaje como inspiradora de Emocionarte

Figura 42. Gabita bella



Fuente: Ana Gabriela de las Mercedes Bravo León.

Es un milagro que la curiosidad sobreviva a la educación formal

Albert Einstein

Lo que crees lo creas. Aunque parecieran frases de cajón, estas son parte de las convicciones personales que le han dado vida a esta bella historia: creo que el **amor** es lo que le da sentido a volver cada día a mi colegio con una sonrisa; creo que ser **maestra** es **mi** vocación; creo que nada es casualidad, que las personas, las circunstancias, los momentos son los oportunos; creo en el poder sanador del **agradecimiento**; creo que

más de lo mismo no vale; creo en el poder transformador y creador de los docentes; creo en las inmensas posibilidades de mis chicos; creo que cada día toco la vida de mis chicos, la mía y la de personas con las que me encuentro; creo en la responsabilidad de ser **maestra**; creo que un abrazo de 8 segundos logra llegar a las fibras más escondidas de nuestro ADN y expresar todo el cariño y admiración; creo en las posibilidades de **crear** cada día un mundo mejor, espacios seguros donde compartir la vida; creo que cada encuentro es la oportunidad de dejar algo bonito en el alma de ese otro; creo que maestros sanos ayudan a sanar a otros; creo en el silencio pedagógico; creo en la respiración consciente; y creo en el aquí y en el ahora para disfrutar el después.

Soy **Ana Gabriela De Las Mercedes Bravo León**, una mujer de 1.45mts de estatura que cree en el poder transformador de la educación. Por la ley de la compensación, lo que no me dieron en estatura me lo compensaron en nombre y orejas. Gracias a mi mamá soy maestra y honro su vida y mi vida haciendo todo por amor. Cuando estaba en bachillerato, una docente marcó mi vida; me hizo pasar al tablero y, luego de golpear la mesa, me dijo en tono burlón: “a ver geniecita Bravo, dibuje un triángulo rectángulo”.

Figura 43. Abrazos que reconfortan



Fuente: registro fotográfico propio.

La docente era tan brava, tan brava, que se me olvidó todo. Quedé petrificada; me temblaba la mano y no tuve más opción que devolverme al puesto. Desde ese episodio me dije: “no quiero ser como ella”. Así que estudiando de noche y trabajando de día, hice mi carrera de Licenciatura en Matemáticas.

Curiosamente, en mi época de maestra de primaria en la escuela Carlos Albán Holguín en Bosa, parecía más maestra de educación física que de matemáticas; me gustaba sacar a los chicos al patio y, mediante el juego, hacer una matemática diferente. Salíamos de paseo hasta Soacha; caminábamos por los potreros hasta llegar a algún lugar para hacer chocolate. En el camino hablábamos, cantábamos, al punto que empecé a conocer mis estudiantes de otra forma.

Cuando mi hija Ana María cumplió su primer año, nuestros invitados fueron mis niños de la escuela. Esto llamó la atención, primero de mi familia, y luego, fue una gran sorpresa para los chicos. Para mí, fue la respuesta a una pregunta: “¿si se pueden hacer cosas diferentes!”. En un ambiente tranquilo, cercano y fraterno se puede educar, se puede transformar, se puede crecer. Pero ¿cómo construir este ambiente si el área de las matemáticas es el “coco” para cualquier estudiante? Ese fue el desafío.

El camino que descubrí era mostrar que la matemática nos enseña que, para solucionar un problema, siempre se pueden encontrar múltiples caminos. Que se necesita tener claro para donde ir sin importar las incógnitas que haya que despejar. Que el proceso siempre es importante para llegar a una meta. También es desbloquear el mito de que el docente de matemáticas no sonríe, es estricto, es cuadriculado. Y es que como profe de matemáticas soy todo lo contrario; yo no soy así. Soy despistada, amable, sonriente, amorosa (aunque la deshonestidad me saca la piedra). Soy muy creyente, hago ejercicios de respiración al iniciar las clases y propongo escribir frases positivas con la mano izquierda.

Hablo de la determinación de hacer las cosas bien; hablo sobre el error como una oportunidad de aprendizaje; por eso tiene un valor agregado corregir las evaluaciones; hablo de las infinitas conexiones neuronales que ha estudiado la neurocientífica Nazareth Castellanos en sus

investigaciones sobre cómo actúa el cerebro cuando se hace meditación y cuando se respira conscientemente; hablo de los cambios físicos y químicos cuando el agradecimiento es parte de nuestra vida; hablo de terminar las clases con la autoevaluación; hablo de darle importancia a la autorregulación, a aprender por sí mismos; tal vez por eso me encanta Khan Academy.

En mi colegio, Nydia Quintero de Turbay, trabajaba con un compañero que era el presidente de la Liga de Boxeo y le decía: “¡Carlos Mario! Ayúdame a conseguir un saco de boxeo para tenerlo aquí en el salón para los chicos que se ponen bravos. Así, en lugar de golpear a otro, se calmen golpeando el saco, boten toda esa adrenalina y vuelven más tranquilos a la clase”. Mi idea es que al sacar afuera lo que los pone mal, tienen más espacio para llenar su cerebro con lo que los pone bien.

Figura 44. Primeros pasos emocionales



Fuente: registro fotográfico propio.

La idea seguía rondando. Pasaron días, semanas, meses, años y la idea continuaba rumiando en mi cabeza. En este caminar, me encuentro con otros dos soñadores como yo: Fredy Ladino, docente de Lengua Castellana, y Bertha Sánchez, orientadora. Ambos maestros transformadores, creativos y comprometidos con quienes nos une una pasión: *nuestras*

Figura 46. Semillas emocionales



Fuente: registro fotográfico propio.

Todo el colegio tuvo la posibilidad de vivir la experiencia, lo que hizo realidad la creación de un lugar físico denominado *El Gimnasio de las Emociones*. Este es un espacio donde los chicos y chicas pueden ser y estar libremente realizando diferentes acciones. Pueden estar leyendo, golpeando, gritando, pintando, escribiendo o simplemente sentados en una tienda respirando conscientemente. Es un espacio donde el sentir tiene cabida, donde el llorar tiene su lugar, donde sentir rabia tiene una razón, donde sanamos a través de la palabra y donde respirar tiene cuerpo, color y olor.

La creación de un espacio diferente ha despertado curiosidad. El Gimnasio se ha vuelto un espacio que convoca, provoca e inspira:

- Convoca a otros docentes de diferentes áreas que también le apuestan desde su ciencia a hablar de la emoción, incluso a docentes de otras instituciones que quieren saber de nuestra experiencia y poderla replicar. También desde la SED quieren conocer y apoyar nuestra experiencia.

- Provoca, porque ha generado la creación de más estrategias: el *botiquín de primeros auxilios emocionales*, los *rincones emocionales* en cada salón de primaria, el Blog, el *monstruo come miedos o la caja para gritar*. También ha generado una malla curricular transversal desde preescolar hasta grado once, un banco de actividades y una opción institucional para hacer de la educación emocional un componente de nuestro PEI.
- Inspira, porque a partir de esta idea han surgido 8 nuevos proyectos liderados por docentes que le apuestan a crear y recrear la idea original. Ahora, el gimnasio hace parte de un proyecto mayor al que hemos definido *Sensatopus*, un gran pulpo donde cada patita es un proyecto. Una de estas patitas es el *Gimnasio de las Emociones*; otra patita es el proyecto *EmocionArte*.

Figura 47. Raíces de sensibilidad



Fuente: registro fotográfico propio.

Un día cualquiera, como cuando a uno se le ocurre cualquier cosa, le digo a mi amiga Laura Vásquez: “Mi niña ¿será que organizamos para el día del colegio una ronda y que la preparen los chicos de once y los pequeños de primera infancia?”. Laura, maestra de artes en preescolar,

de inmediato dice que sí. La ronda será “arroz con leche” pero en una versión mejorada y con enfoque feminista.

Laura es una mujer muy dulce que todo el tiempo está creando, hablando y proponiendo. Me imagino su cabeza como una gran nube digital donde guarda y guarda información para luego sacarla en imágenes, palabras y, especialmente, hechos y acción. Esta ronda se convirtió en el pretexto perfecto para el inicio de *Emocionarte*, un proyecto lleno de color, de inocencia, de esperanza. Así, por medio del arte, se busca gestionar las emociones de nuestros pequeños de primera infancia; pequeños de 4 años que anudan su emoción en el *atrapasueños*, que hablan de sus miedos y crean su monstruo, *come miedos*, que al llamar a lista no dicen su nombre, sino que dicen cómo se sienten hoy, que hablan de su emoción, que pintan su emoción.

Este proyecto integra a los estudiantes de grado 11 con los niños de primera infancia a partir del trabajo conjunto desde el arte; los grandes sanan heridas y los pequeños se preparan desde la raíz para ser adultos emocionalmente saludables. Los grandes, al participar en las escuelas de padres, comparten sus dolores y les invitan a no cometer los errores que han traído consigo miedos, frustración y soledades. *Emocionarte*, entonces, es un encuentro intergeneracional que pone en primer plano la voz de los niños y niñas, quienes muestran la realidad desde la otra orilla: la de sus propias vidas.

Durante el desarrollo de la actividad, los estudiantes ofrecieron sus perspectivas, uno de ellos, expresó:

Profe, lloré mucho e hice llorar a los papás, pero sabes qué, pude sacar eso que tenía atorado.

Profe, estas actividades nos enseñan más que todas las otras materias, nos enseñan la vida misma.

William (estudiante de grado undécimo).

Tomás ,estudiante de grado undécimo, también expresó su sentir:

Tenía guardado eso que me pasó desde hace mucho tiempo, el decirlo me ayudó y creo que les puede ayudar a los papás a estar más atentos a sus hijos, a no ser tan confiados y sobre todo a que les crean a sus hijos.

Y, por último, Sofía, estudiante de grado undécimo, también expresó su sentir:

Para los chicos de undécimo que pronto culminarán su proceso formativo en el colegio, este proyecto les aporta en experiencias transformadoras que anclan sus caminos; se irán llenitos de amor y tendrán otras herramientas apropiadas para construir la vida que han elegido.

Con mis superhéroes conquistando castillos

Este 27 de agosto cumplí 41 años de trabajo en el distrito, de los cuales 32 han sido en esta institución. Puedo decir que me siento como una niña enamorada, que sonrío, que todo le parece bello, maravilloso y creíble, que siente mariposas en la panza y cosquillas en el alma. Cada día aprendo algo nuevo y redescubro lo maravilloso de ser maestra.

A través del proyecto he aprendido a valorar infinitamente el trabajo maravilloso de mis compañeras de primera infancia. He aprendido de Stellita, que con su preparador de clase todo lo plasma en mapas mentales. He aprendido de sus *delantales emocionales*, de su preocupación y de su dedicación. He aprendido de Nidya la necesidad de darle la palabra a los niños y niñas; de ver la realidad con sus ojos, deleitarme con los *mapas de calmiación*, la creación de los separadores de libros, las *cometas emocionales*, de los *monstruos come miedos*. He aprendido de su infinito respeto por sus pequeños.

Figura 48. Conexiones que educan



Fuente: registro fotográfico propio.

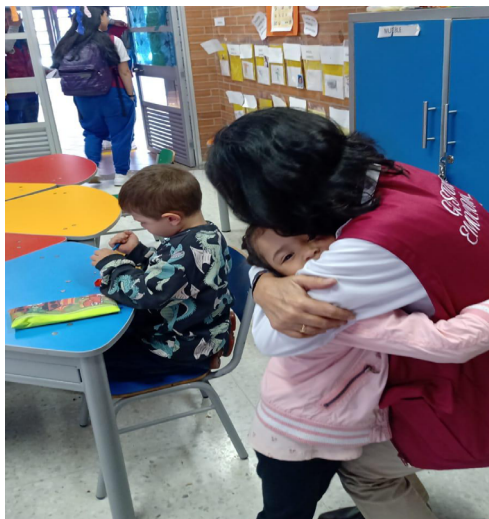
De Laura he aprendido su determinación de hacer las cosas, de su creatividad. He aprendido de su capacidad de hacer realidad los sueños y de darle a cada quien el lugar que le corresponde; que la vida es un ritual, una danza y que podemos brindar con los brebajes para el alma donde agradecemos la vida. De Fredy he aprendido la cercanía con sus chicos; de *Palabras que se esconden*, porque logra sacar los sentimientos que se anidan, las emociones escondidas en la vida de los adolescentes, de los microrrelatos, de las producciones que salen del alma.

Este equipo es una maravilla....

El trabajo de este gran equipo se ve reflejado en la tranquilidad que proyectan estos chiquitos. Y nos lleva a pensar en muchos desafíos; el principal es que hablar, entender y atender las emociones tiene efectos muy positivos para continuar escribiendo historias llenas de esperanza, donde estos pequeños tengan el privilegio de seguir este proceso a través de su primaria y secundaria. Otro desafío es que sigamos contando con MAESTROS y MAESTRAS con mayúscula, maestros en proceso de sanación comprometidos con la educación emocional.

Además, que las agendas emocionales creadas por los mismos chicos las podamos institucionalizar, que *los mapas de calmación* sean herramientas de trabajo en las áreas, que el arte sea un elemento integrador para lograr sanar tantos corazoncitos rotos y tristes. En resumen, que sigamos haciendo de nuestro colegio un lugar seguro donde crecer sea todo un espectáculo.

Figura 49. Abrazando sentimientos



Fuente: registro fotográfico propio.

Emocionarte ha mostrado que es posible educar con emoción; que la sonrisa y tranquilidad del docente influye notablemente en el aprendizaje; que es posible crear espacios seguros para crecer siendo felices; y que es posible aprender unos de los otros. Todo esto, ratifica la convicción de que sí es posible, de que es necesario arriesgarnos a hacer esas cosas que pueden funcionar, que, por miedo, las dejamos guardadas en el *locker*. No se alcanzan a imaginar la emoción que siento cuando en el corredor, de repente, unas manitos abrazan mi cintura y escuchó los gritos que repiten mi nombre; son mis nuevos amigos de primera infancia.

En definitiva, hay que desempolvar ese primer amor cuando terminamos la licenciatura o salimos de la normal y queríamos comernos el mundo; cuando nos sentíamos superhéroes con superpoderes para cambiar el

mundo, enfrentando dragones y conquistando castillos... y es que, si tenemos esos superpoderes, con una palabra, una mirada, un abrazo, podemos transformar la vida de ese ser humano que tenemos enfrente.

Figura 50. EmocionArte. De izquierda a derecha: Laura Vásquez, Stella Angulo, Gabriela Bravo, Nidya Arévalo y Fredy Ladino



Fuente: registro fotográfico propio.

Así que mi invitación final... consigamos un *Amante*, busquemos ese no sé qué que nos hace sentir vitales, por el que nos levantamos cada mañana, eso que nos hace vibrar, eso que nos hace soñar, eso que nos hace sonreír... ese propósito que le da sentido a nuestra vida.

Gracias a cada maestro que durante mi vida ha sido mi inspiración, gracias a cada maestro que se ha sentido inspirado por esta bella historia. Que cuando llegue el día de dejar las aulas al volver la mirada pueda decir desde el fondo de mi corazón... *valió la pena*.

Con amor, Gabby.

Referencias

- Agulló, M., Filella, G., Soldevila, A. y Ribes, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación* (354), 765-783.
- Buitrago, R. y Herrera, L. (2013). Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social. *Praxis & Saber*, 8(4), 87-108.
- Damasio, A. (2003). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- Edwards, C., Gandini, L. y Forman, G. (Eds.). (2001). *La educación infantil en Reggio Emilia*. (1ª ed) Octaedro.
- Fajardo, M. I. y Encinas, I. (2011). Las emociones como herramienta educativa en los jóvenes. *INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 287-294. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832329028.pdf>
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La Inteligencia Emocional como una habilidad esencial en la Escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6. <http://www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf>
- 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*. (1ª, ed). Ariel.
- Gardner, H. (1987). *Estructuras de la mente: la teoría de las múltiples inteligencias*. Fondo de Cultura Económica.

- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada; las inteligencias múltiples en el siglo XXI* (1a. ed.). Paidós.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. (1ª ed). Penguin Random House Mondadori
- Palacios, Y. (2010). Educación emocional y creatividad en la I y II etapa de educación básica. *Revista de Investigación*, 34(71), 249-270. <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376140386012.pdf>
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. y Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15(6), 437-454.
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C. y Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. R.E.M.E. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9(23-24), 1-25. <http://reme.uji.es/articulos/numero23/article1/article1.pdf>
- Pazmiño, M. B. (2019). El arte en el desarrollo emocional. *Revista para el Aula*. Instituto de Enseñanza y Aprendizaje (IDEA), (29), 18-20. https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_029_0007.pdf
- Vygotsky, L. S. (1981) *Pensamiento y Lenguaje*. La Pléyade.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Instituto para la Investigación
Educativa y el Desarrollo Pedagógico

