

Gestión emocional en el aula y la escuela como territorio de cuidado

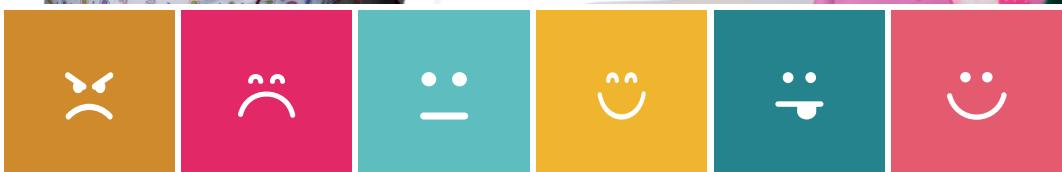
MANUAL PARA DOCENTES

Claudia Luz Piedrahita Echandía

Adrián José Perea Acevedo

Hernán Javier Riveros Solórzano

Compiladores



Gestión emocional en el aula y la escuela como territorio de cuidado

MANUAL PARA DOCENTES



Claudia Luz Piedrahita Echandía
Adrián José Perea Acevedo
Hernán Javier Riveros Solórzano

Compiladores

**INSTITUTO PARA LA INVESTIGACIÓN
EDUCATIVA Y EL DESARROLLO
PEDAGÓGICO – IDEP**

Jorge Alfonso Verdugo Rodríguez
Director General

Eliana María Figueroa Dorado
Subdirectora Académica

Inírida Morales Villegas
José Arsecio Cabrera Paz
Asesores Dirección General

Equipo de Comunicaciones IDEP

**UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**

Giovanny Tarazona Bermúdez
Rector

Mirna Jirón Popova
Vicerrectora Académica

Elverth Santos Romero
Vicerrector Administrativo

DOCTORADO EN ESTUDIOS SOCIALES

Claudia Luz Piedrahita Echandía
Directora

Adrián José Perea Acevedo

Docente investigador
y coordinador línea de investigación
Subjetividades, Experiencias y Narrativas

Mario Montoya Castillo

Docente investigador
y coordinador línea de investigación
Comunicación, Lenguajes Estéticos y Cultura

Hernán Javier Riveros Solórzano

Docente investigador
línea de investigación
Subjetividades, Experiencias y Narrativas

Luisa Fernanda Acuña Beltrán

Coordinadora pedagógica
y asesora Área Académica

Equipo de Comunicaciones DES

Publicación resultado del Convenio Interadministrativo 072-2023 IDEP - UDFJC

ISBN digital: 978-628-7535-77-0

ISBN impreso: 978-628-7535-74-9

Fotografía portada: Juan Pablo Duarte – Secretaría de Educación del Distrito.

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

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP
Tv. 22a #61b-2 a 61b-62, Bogotá D. C.
www.idep.edu.co • idep@idep.edu.co • Bogotá, D. C., Colombia

Doctorado en Estudios Sociales - Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Calle 13 # 31-75, Edificio Investigadores, piso 2, Bogotá D. C.
<http://des.udistrital.edu.co:8080/> • des@udistrital.edu.co • Bogotá, D. C., Colombia

Este libro es un producto editorial elaborado desde el proyecto de investigación colaborativa “Emociones, enseñanza y aprendizaje en el aula”, en el marco del Convenio 072-2023 entre el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico - IDEP, y la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, con la ejecución del Doctorado en Estudios Sociales.

Su desarrollo tuvo como fundamento los materiales de apoyo, talleres y actividades realizados en las diferentes sesiones organizadas por los doctores Gloria Sierra Uribe y Guillermo Rincón Bonilla, así como por el equipo de talleristas que acompañó al doctor Miguel de Zubiría: Claudia María Mesa Cubillos, Jenny Constanza Forero Hernández, Maricella Pérez Medina y Olga Lucía Rodríguez Patiño



Contenido

.....

1

•

Presentación 9

2

•

El cuidado y los afectos,
el sentido del proyecto y
este material pedagógico 13

3

•

Autoconocimiento 21

4

•

Psicogenealogía 43

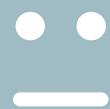
5

•

Cuerpo y vida 69

1
....

Presentación



En el marco de los procesos correspondientes al proyecto de investigación-formación titulado “Escuela cuidadora y gestión socio afectiva del maestro”, planteado por el Doctorado en Estudios Sociales de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas en el marco del convenio interadministrativo celebrado entre la misma Universidad y el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico - IDEP, se presenta a continuación este material pedagógico de apropiación social del conocimiento, en el que se ilustra de manera precisa un conjunto de talleres organizados en tres bloques de trabajo: *autoconocimiento, psicogenealogía y cuerpo-vida*, como resultado de las interacciones realizadas con las comunidades educativas en el marco de la ejecución y desarrollo del proyecto de investigación. En este sentido, se trata de un material que puede servir como herramienta de consulta y puesta en práctica de ejercicios en los cuales es central la preocupación por el cuidado y la gestión de las emociones como elementos principales a ser tenidos en cuenta en las aulas. Así mismo, por su naturaleza práctica y el enfoque de talleres, se convierte en un material de consulta para la apropiación de acciones replicables en los entornos escolares y que posibilitan la configuración de comunidades y tejidos de saber en la práctica pedagógica.

Así pues, este material cumple, en concordancia con la apuesta del proyecto de investigación-formación con una función de dispositivo¹ en tanto que permite movilizar fuerzas intensas y bloques de afecto que se conectan con el movimiento corporal, la danza, la música, la escritura de diarios, el dibujo, la escultura, la literatura y las conversaciones y escrituras “confidenciales” e intensas. De manera tal que permite hacer emerger, desde las prácticas, la diferencia, el excedente de vida que le pone fin a la negación de la existencia, a las fuerzas reactivas que in-

¹ Deleuze (1990) nos ayuda a comprender mejor el sentido que tenía para Foucault el uso del término dispositivo al definirlo como máquina para hacer ver y hacer hablar que funciona acoplada a determinados regímenes históricos de enunciación y visibilidad. Estos regímenes distribuyen lo visible y lo invisible, lo enunciable y lo no enunciable al hacer nacer o desaparecer el objeto que, de tal forma, no existe fuera de ellos. Un dispositivo, para Deleuze, implica entonces líneas de fuerzas que van de un punto singular al otro formando una trama, una red de poder, saber y subjetividad. Un dispositivo produce subjetividad, pero no cualquier subjetividad.

vaden un cuerpo y le impiden afirmar la vida. Esto se materializa en la estructuración de tres bloques: autoconocimiento, psicogenealogía y cuerpo y vida, que se enlazan con la propuesta del proyecto en la que se establecieron un conjunto de talleres vivenciales dirigidos a la población total y estructurado en tres temáticas que orienta también el proceso investigativo: a) Estética de las existencias y gestión del autocuidado y los afectos: relatos de vida y psicogenealogías. b) (r)existencias y contundencia política de los cuerpos: biodanza y musicoterapia c) Afec- tos, afirmación de la vida y gestión del cuidado en la escuela.

Para comprender la dinámica conceptual que fundamenta los talleres, este documento presenta también una breve reflexión sobre la relación entre cuidado, afectos y escuela, que da cuenta de la manera en la que, en las realidades escolares, se hace necesario que se tenga en consideración la apuesta por el cuidado de los cuidadores y la manera en la que se pasa de lo emocional al campo de los afectos, ese conjunto de intensidades que impulsan las transformaciones y movimientos necesarios para la escuela en la actualidad.

Este material pedagógico y de apropiación social del conocimiento, se configura así, en tanto que dispositivo, en una herramienta que no solamente se ofrece como recurso para consulta, sino también como elemento que sintetiza una apuesta investigativa y de trabajo práctico *in situ* (durante el año 2023) que ha llevado a consolidar las bases para empezar a hacer de la escuela un territorio de cuidado, en el que asuntos como la gestión emocional y sobre todo el acercamiento a los afectos, son centrales para plantear un nuevo nosotros, consolidado a partir de la capacidad de afectar y tejer en comunidad desde la diferencia y con la potencia pedagógica que está contenida en el acto de cuidar como posibilidad ética, estética y política.

2

....

El cuidado y los afectos,
el sentido del proyecto y
este material pedagógico



Los procesos de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en el aula, se encuentran ligados a vínculos interconectados desde la relación cuidado-emocionalidad. En este sentido resulta necesario abordar, desde el punto de vista reflexivo y práctico, esta relación que conduce a dos preguntas centrales que orientan el presente estudio: ¿Cómo podría una experimentación de corte ético-estético servir como espacio para visibilizar y configurar las prácticas reflexivas que los maestros despliegan sobre sí cuando ponen a prueba sus estrategias de gestión emocional en el aula? y ¿Cómo se configura al aula como territorio emocional que favorece y crea nuevas modalidades del proceso de enseñanza y aprendizaje a partir de experimentaciones ético-estéticas con las prácticas reflexivas que se despliegan en la gestión emocional de los maestros y maestras?

Así las cosas y en el marco de la política educativa distrital, esta investigación se pregunta sobre las dinámicas emocionales implicadas en los procesos de enseñanza-aprendizaje como elemento clave en la transformación de prácticas pedagógicas en instituciones educativas de Bogotá.

Las distintas investigaciones realizadas por el IDEP en el presente cuatrienio, han posibilitado identificar algunas problemáticas en la cotidianidad escolar que ameritan un análisis que derive en propuestas de formación y acompañamiento educativo y pedagógico. Dentro de estas problemáticas se destacan: altos niveles de conflictividad entre los estudiantes que se han incrementado en el retorno pospandemia; tensión emocional de los docentes que incide en su desempeño profesional; bajo nivel de reconocimiento de los procesos emocionales como un aspecto fundamental en el aula y en las interacciones pedagógicas, entre otros.

En este contexto, esta investigación sobre afectos y emociones orientada a maestros y maestras del sector público de Bogotá, parte de una problematización que transita en el cuidado y la formación emocional y afectiva, como ruta para restablecer el campo de posibilidades de esta época denominada como Antropoceno. Se apuesta a una escuela cuidadora que está convencida de la importancia de afirmar la vida de manera sensible, desde una formación afectiva-emocional que

traspasa una perspectiva instrumental, para responder a una propuesta multidimensional crítica que articula elementos éticos, estéticos, políticos y espirituales.

En consecuencia, el objetivo central del proyecto fue visibilizar los entramados afectivos que configuran al aula como territorio emocional que favorece y crea nuevas modalidades del proceso de enseñanza y aprendizaje a partir de una cartografía de las prácticas reflexivas que los maestros despliegan cuando ponen a prueba sus estrategias de gestión emocional en experimentaciones de corte ético-estético como estrategia formativa e investigativa. En concordancia con esta apuesta, el material pedagógico que se presenta en este documento, se ocupa de dar cuenta de manera precisa de un conjunto de talleres que permiten realizar procesos en los que los docentes pueden acercarse a la potencia que desencadena el autoconocimiento, la relación con procesos psico-genealógicos y el acercamiento a la interacción entre cuerpo y vida, en la que se haga visible el modo en el que cuidar hoy es también configurar escuela, territorio y saber.

Esta propuesta está fundamentada en la idea de que avanzar hacia una escuela que toma la formación emocional y afectiva como centro de su acción ética, política y estética implica configurar en cada agente educativo fuerzas y potencias hechas de afectos y emociones que atraviesan los cuerpos y que le permiten a cada persona a) configurar su propia diferencia b) conocer y aprender desde la sensibilidad, la experimentación y los bloques de afecto c) relacionarse con los otros a través del Cuidado expresado como solidaridad, compasión, conexión/comunicación, caricia o modo de ser cuidador, y convivencialidad que establece límites al poder/dominación y la producción/explotación.

Como vemos, la formación afectiva y emocional en la escuela, no es una cuestión de “moda”; es, por el contrario, una condición urgente para la perpetuación de la vida, para el cuidado del otro, el cuidado de sí, el cuidado de todo lo vivo y, además, en un terreno estrictamente político colaborar desde estas investigaciones con el cuidado del cuidado. Es necesario que los niños y niñas, los jóvenes, los maestros y maestras comprendan, como lo plantea Braidotti (2020) que “estamos todos juntos en esto”. Y evidentemente, esto hace parte de una

formación de las sensibilidades que impulsa la potencia afirmativa de las emociones, las afecciones, la transformación de sentimientos negativos en positivos y el desdibujamiento de los mandatos morales capturados en una lógica capitalística. En general nos enfrenta a la experimentación colectiva con fuerzas intensas que se resisten a la devastación y se orientan en el cuidado.

Ahora bien, la cuestión del cuidado no puede entenderse hoy como un asunto meramente asociado a prácticas dadas en el entorno médico o en una apuesta completamente individual o de la responsabilidad social de diferentes instituciones especializadas. Por el contrario, pensar el cuidado implica una conexión profunda con la cotidianidad y los procesos que hacen habitable el mundo tanto desde una perspectiva propia del sujeto como individuo, así como en el caso de los procesos posibilitados en los diferentes grupos y entornos sociales.

En este sentido, la pedagogía no puede considerarse fuera de la esfera del cuidado, sino que, como una apuesta de formación de la crítica (Giroux, 2021) y una posibilidad de consolidación de lo político (Freire, 2005), resulta fundamental la consideración según la cual los entornos educativos también se consolidan como espacios para el cuidado de sí y de los otros, asunto que pasa por una fuerte conexión con el papel central que juegan las corporalidades en los contextos actuales y la potencia propia de las subjetividades como elemento para construir prácticas y modos de vivir consecuentes con una sociedad que ha aprendido a cuidarse y a cuidar a los demás. Esto implica, en principio, la apertura a un proceso de conexión con una pedagogía del cuidado que, por un lado, se liga a la configuración de un sistema de afectos y, por otro, a la construcción de una apuesta crítica en relación con la consolidación de modos de existencia impulsados desde los escenarios escolares.

Es así como se ha consolidado, en los últimos años, la propuesta de las pedagogías del cuidado, lo que ha implicado la relación directa desde los espacios educativos con el cuidado de sí y el cuidado de los otros, así como también la apertura a un horizonte de entendimiento del acto de cuidar como un asunto propio de la vida cotidiana de los sujetos y de todo un accionar de sí sobre sí mismos, lo cual, en el caso de los entornos escolares, se liga a las posibilidades de construcción de ambientes

y mediaciones pedagógicas en las que se encuentra interiorizada una matriz de acción consecuente con la idea de construir territorios de cuidado enlazados con la construcción de formas de vivir basadas en la afectividad, la paz y el diálogo.

En esta medida, la configuración de las pedagogías del cuidado y, particularmente la que es propia a esta propuesta de investigación, se liga también con la comprensión de una apuesta pedagógica en la que se recupera la idea según la cual la forma de relacionarnos con el mundo es especialmente afectiva, a través de nuestro estado de ánimo. De este modo, además de la disposición afectiva, está el comprender y el discurso como aspectos que le dan sentido a la existencia. Vivimos nuestras vidas a través de nuestras emociones y estas les dan sentido a nuestras vidas. Así, aquello que nos parece de interés o fascinación, las personas a las que amamos, lo que nos indigna, lo que nos produce ira, lo que nos da miedo, lo que nos conmueve, “todo esto nos define, nos da carácter, constituye quiénes somos” (Solomon, 1983).

Ahora bien, tal como se ha planteado con anterioridad, esta idea de sujeto, implícita en la conexión con las emociones, se asocia al escenario pedagógico en tanto que se hace factible el pensar propiamente en modos de existencia que se construyen desde un accionar del sujeto consigo mismo y por consiguiente en una apertura hacia una concepción de lo crítico que pasa necesariamente por la interconexión, la multiplicidad y la configuración de composiciones en las que se explore la potencia de los afectos, en concordancia con los planteamientos, entre otros, de Spinoza (2005) y Deleuze y Guattari (2015). Se trata entonces de poder llevar a que el cuidado se asocie con la crítica desde la propuesta de la construcción de modos distintos de ser desde la comprensión de los otros y la consolidación de maneras en las que el cuidado se convierte en una apuesta de construcción de subjetividades en las que se construyen solidaridades, acciones conjuntas y posibilidades de incorporación de nuevas maneras de ser, de manera que se pueda responder a la idea según la cual,

“Se necesitan pedagogías y acciones sensibles a las heridas comunes e individuales, que se dediquen a restaurar la capacidad natural que llevamos en nuestro cuerpo: experiencias que nos alienten y nos conecten con la sa-

biduría y la memoria de las culturas ancestrales que dieron piso y raíces a nuestros pies. Reconectarnos con la capacidad de autocuidado y de la autosanación energética es reactivar el poder de la resistencia popular. En la mayoría de sectores vulnerables, no tenemos más que nuestro cuerpo, y es allí mismo donde se esconde la fuerza para resistir y restituirse". (Sparborth, Bautista y Romero, 2015, p. 89)

En esta perspectiva, se hace factible la consolidación de la pedagogía del cuidado y el autocuidado como una apuesta política y crítica, en la que se generan y multiplican conexiones, pero en la que los cuerpos actúan también como parte de la construcción de un tejido conjunto, de emociones compartidas y de sanación conjunta, de reparación y de construcción de territorializaciones de paz en conexión con la configuración de modos de vivir distinto. En este encuadre relacional con las emociones, es fundamental también retomar aspectos como los referidos, en términos de una pedagogía del cuidado, al amor, el cual se comprende como una emoción definitiva que puede fungir como elemento de conexión y de interacción entre los sujetos, una especie de mediación configurada sobre la base de la centralidad de la dimensión emocional en la configuración de la subjetividad. De esta manera, se entiende que:

“... el amor ha sido la emoción central conservada en la historia evolutiva que nos dio origen desde unos cinco a seis millones de años atrás; la segunda es que enfermamos cuando se nos priva de amor como emoción fundamental en la cual transcurre nuestra existencia relacional con otros y con nosotros mismos. Como tal, la biología del amor es central para la conservación de nuestra existencia e identidad humanas”. (Maturana, 1999, p. 46)

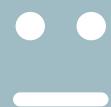
Por ello, el cuerpo resulta convertido en un elemento fundamental y definitivo. No solamente porque hay una conexión directa entre la corporalidad y la subjetividad, sino también porque la dimensión emocional atraviesa el cuerpo y se liga de manera directa y profunda con la configuración de procesos de cuidado, puesto que si “el autocuidado supone al menos dos aprendizajes básicos: aprender a cuidar el cuerpo y aprender a cuidar el espíritu. (De esta manera) El cuidado de sí mismo supone una concepción del cuerpo, una educación acerca de tener y habitar en el cuerpo” (Toro, 2009, p. 4),

entonces, en una pedagogía del cuidado enlazada con las posibilidades de configuración de lo crítico y de nuevos modos de vivir, se hace necesario que la escuela incorpore acciones para la transformación de los sujetos hacia acciones en las que se cuida de si y de los otros en el marco de ambientes educativos y pedagógicos en los que es protagonista una apuesta de convergencia de saberes y de construcción de procesos en los que coexisten un “yo” y un “nosotros”, el cual se configura pedagógicamente en cada acto educativo.

A continuación, se presentan los tres grandes bloques que sintetizan una dinámica y proceso de formación a partir del desarrollo de talleres en el tránsito del autoconocimiento a la relación entre el cuerpo y la vida, pasando por el desafío que implica el acercamiento a la psico-genealogía. Para ello se acude a la compilación de las propuestas de los doctores Miguel de Zubiría, Guillermo Rincón y Gloria Sierra.

3
....

Autoconocimiento



El primer bloque de trabajo corresponde a la cuestión del autoconocimiento, en la cual se cuenta con el aporte valioso, del trabajo del Dr. Miguel de Zubiría, quien presenta un conjunto de talleres en los que se hace un proceso de trabajo en las funciones yoicas a partir de la interacción con la pedagogía conceptual.

El autoconocimiento es sin duda el aprendizaje más importante y la mayor riqueza de cualquier ser humano por encima del dinero, la belleza, el éxito o la fama. Esta es una de las mayores conclusiones de la psicología y pedagogía afectiva. En el marco del taller del autoconocimiento se le considera como una de las herramientas más potentes para un mejor bienestar psicológico y emocional. En este proceso de conocerse se trabajan las tres funciones yoicas: el Yo1- Relacional, el Yo2-Personal y el Yo3-Proyectivo.

Teniendo como base de esta experiencia de aprendizaje el lineamiento metodológico de la pedagogía conceptual, se plantea a partir de las tres fases, afectiva, cognitiva y expresiva una propuesta de actividades interconectadas para que se logre no solamente un aprendizaje significativo de estos talleres si no la aplicabilidad en la mejora de la enseñanza y práctica académica tanto dentro del aula de clase, como en los otros contextos variados de la vida.

En el caso de los docentes, las actividades aportarán al enriquecimiento de su la labor pedagógica, a promover su desarrollo profesional y a llevar un impacto beneficioso en otras áreas. Las actividades en conjunto, partiendo de las tres diferentes fases y de los tres grandes temas: bienestar, felicidad vincular y cualidades humanas. Se fortalecerá a cada uno de los participantes tanto en lo individual como colectivamente para que logre expresar lo aprehendido de manera efectiva en todas las áreas de su vida.



A C T I V I D A D 1 • La bitácora del bienestar

Objetivo: Reflexionar sobre las fuentes de bienestar y malestar presentes en su vida.

Recursos: Libreta de apuntes o cuaderno.

Procedimiento

Fase Afectiva: Invitación a la reflexión

¿Sabía que una bitácora es considerada como el “diario de vida” de un barco porque allí se registran todas las actividades diarias y los datos relevantes en su trayecto?

Reflexione: ¿qué sucedería si un barco no contara con una bitácora? ¿Cree que sería importante llevar una bitácora en su vida?

Fase Cognitiva: La bitácora

Lea con atención.

Sabía que el bienestar psicológico es el estado de satisfacción, tranquilidad y equilibrio personal proveniente de ocho fuentes, entre ellas: felicidad, cercanía con las personas, tranquilidad, presencia de cualidades personales, automotivaciones, autorrealizaciones y la alegría de vivir. Identificarlas es solo el inicio para profundizar en ellas, abriendo camino hacia la mayor riqueza humana: el *autoconocimiento*.

En contraposición se encuentra el malestar psicológico donde hay presencia de infelicidad, soledad,

ansiedad, presencia de incompetencias, apatía, alienación e ideación suicida. La presencia de las unas o las otras manifiestan una buena o mala situación psicológica que tiene grandes consecuencias para la vida.

El autoconocimiento de estas fuentes aumenta el bienestar psicológico y emocional, pues le permite al individuo:

- 1) Interesarse por sí mismo
- 2) Preguntarse acerca de si mismo
- 3) Valorar su nivel en los tres Yo
- 4) Comprenderse a partir de lo identificado
- 5) Generar acciones de reparación
- 6) Y dirigir su propia existencia

Por una semana, lleve un diario de bitácora (cuaderno, libreta de apuntes, etc.) en la que registre momentos emotivos propios de algunas de estas fuentes de bienestar o de malestar, visibles en:

- > Relaciones y vínculos con familia, amigos, compañeros del colegio, estudiantes o jefes.
- > Logros o situaciones infortunadas obtenidos en alguna área de su vida.
- > Situaciones que causan satisfacción o insatisfacción.
- > Alguna situación exitosa donde haya estado involucrado una situación positiva. Ej.: consiguió un ascenso en su trabajo gracias a su calidad de liderazgo.
- > Motivación por hacer algo que le gusta mucho.

Fase Expresiva: Diálogo reflexivo

- > Dialogue con un familiar o amigo cercano sobre tus fuentes de bienestar y malestar identificadas durante esta semana y compara reflexionando con la información de tu bitácora.
- > Adicional a esta actividad conteste las siguientes preguntas que le permitirán acercarse de una manera más específica a cada una de tus fuentes de bienestar o malestar.

Cuestionario de autovaloración de bienestares y malestares (adultos)

Auto valore de 1 a 10 respondiendo de la manera más sincera cada uno de los siguientes aspectos (siendo 10 Muy alto y 0 ausente)
 Yo-1- Relación consigo mismo. Yo-2 Relación con los otros. Yo-3 Relación con el mundo.

Siete bienestares

Su bienestar psicológico es excelente

YO-1	Es una persona feliz	
	Posee muchos vínculos humanos e interacciones de calidad	
	Lleva una vida tranquila, apacible y segura	
YO- 2	Posee muchas cualidades	
YO-3	Es muy auto motivado, con metas, sueños, anhelos, proyectos Es esta la vida que pensó siempre tener Vivir es magnífico para usted	

Siete malestares

Hay algún malestar psicológico en su vida

YO-1	Se considera una persona infeliz	
	Con alguna frecuencia se sientes solo	
	En su vida hay tensión, problemas, angustias, ansiedades	
YO- 2	Tiene varias incompetencias o defectos personales (tímidо, aislado, agresivo...)	
YO-3	En ocasiones se siente desmotivado, aburrido o apático Es la actual una mala vida para usted En el pasado pensó, planeo o intento quitarse la vida	

- > Paso seguido, sume las siete preguntas de bienestar y divida el resultado en 7, para obtener un promedio. Efectúe el mismo proceso con las preguntas de malestares, para obtener el promedio:
- “Bienestar” _____
“Malestar” _____
- > Analice con detenimiento: ¿están más altos sus bienestar o los malestares a nivel general? Guíese por los promedios obtenidos.
- > ¿Qué área de su vida cree que está presentando mayor malestar? ¿La relación consigo mismo? ¿Con los otros o con el mundo?
- > ¿Qué acciones de mejora cree podría poner en marcha para atenuar los malestares presentes?

A C T I V I D A D 2 • Playlist de felicidad

Objetivo: Identificar situaciones de felicidad e infelicidad presentes en los diferentes mundos (YO- 1) amoroso, laboral, amigos, intelectual, tiempo libre, proyectivo y los vínculos que allí se construyen

Recursos: Playlist de YouTube

Procedimiento:

Fase Afectiva: Momentos

¿Piense en una canción que le haga recordar un momento feliz de su vida?

Recuerde cual fue esa situación y a qué mundo (amoroso, laboral, amigos, intelectual, tiempo libre, proyectivo) pertenece

Escriba qué sentimientos le evoca, evalúe al momento actual cómo se encuentra su felicidad en los vínculos y relaciones de ese mundo.

Fase Cognitiva: El poder emocional de la música

Lea con atención.

Lo que debo saber sobre la felicidad y la infelicidad

La felicidad es un estado de alto o muy alto bienestar psicológico, ella puede manifestarse en los diferentes mundos (amoroso, laboral, amigos, intelectual, tiempo libre y proyectivo o proyectos futuros) de acuerdo a etapa vital del individuo, cuando la felicidad no está presente el individuo tiene presencia de infelicidad. Las relaciones o vínculos con las otras personas nos permiten mejorar nuestros niveles de felicidad y potenciar nuestro bienestar psicológico y emocional.

¿Y qué tiene que ver la música con su percepción de felicidad?

La música tiene la capacidad de influir positivamente en el estado de ánimo de las personas de muchas maneras. Cuando escuchamos melodías alegres y energéticas, como una canción alegre o una pieza de

música clásica enérgica, nuestro cerebro tiende a liberar endorfinas, lo que nos hace sentir más felices y eufóricos. Por otro lado, la música tranquila y relajante, como la música folk suave o ambiental, puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y promover la relajación y la felicidad. Además, la música a menudo evoca recuerdos y emociones personales, puede crear conexiones emocionales profundas y mejorar el estado de ánimo. En pocas palabras, la música es una herramienta poderosa que puede elevar nuestros sentimientos y mejorar nuestro estado de ánimo de maneras sorprendentes.

Tomado de la red

- En el siguiente link encontrara una *playlist* de canciones que dan prioridad al tema de felicidad, escoja mínimo tres canciones y escúchelas con atención:

<https://youtube.com/playlist?list=PLaExNyo7au6b-Ynir7h7i4lZSAucMyiR6&si=VqFk9nppBCvpeojv>

- Con cada una realice una lista de emociones y sentimientos que le generan e identifique el mundo o los mundos a que hace referencia

Fase Expresiva: Elabore su Happylist

- Para conocer con mayor profundidad sobre tu *Felicidad e Infelicidad* le invitamos a contestar las siguientes preguntas:

Cuestionario de autovaloración de felicidades, infelicidades (adultos)

Auto valore de 1 a 10 respondiendo de la manera más sincera cada uno de los siguientes aspectos (siendo 10 = Muy alto y 0 = Ausente)

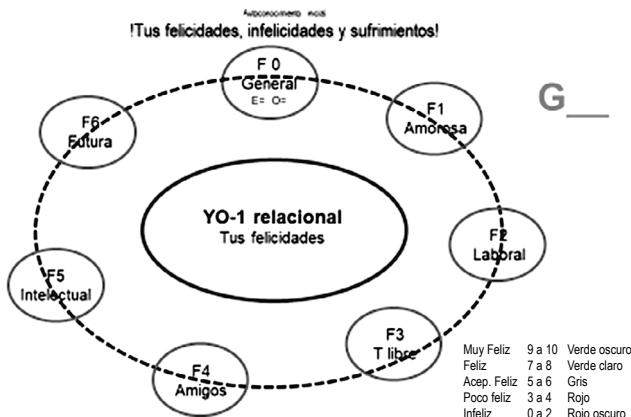
Felicidades

Tu nivel actual de felicidad o bienestar general es

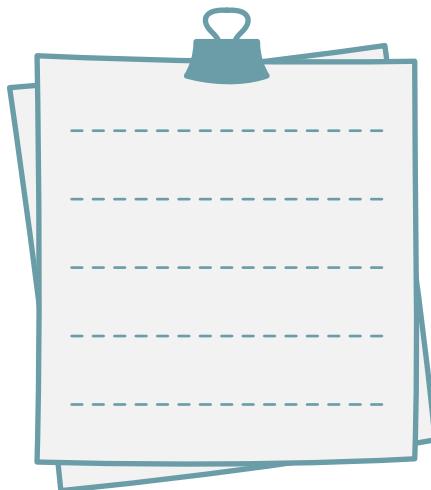
1. En tu vida amorosa
2. En tu trabajo
3. En tu tiempo libre
4. Con tus amigos, amigas o grupos
5. Intelectualmente
6. Serás mucho más feliz en los próximos años con proyectos y metas

Total de Felicidad (suma los ítems 1 a 6) / 6

- > Con los resultados anteriores coloree cada óvalo de su afectograma, según los colores que se indican: Muy feliz = verde oscuro; Feliz = verde claro; Aceptablemente feliz = gris; Poco feliz = rojo; Infeliz = rojo intenso). En el centro ubique su total de felicidad.



- > Interprete los resultados e identifique aquel mundo o mundos donde no es tan feliz.
- > Escriba una lista de 10 acciones (*Happylist*) que está dispuesto a realizar y que permitan mejorar sus niveles de felicidad en aquellos mundos que en la actualidad se encuentran menos fortalecidos.



A C T I V I D A D 3 • Carta de gratitud para tiempos mejores

Objetivo: Reconocer eventos, momentos o situaciones que son causa de tensión, conflicto, angustia, miedo, ansiedad y sufrimiento, así como aquellos recursos personales con que se han contado para resolverlas.

Recursos: Cuaderno o libreta de notas

Procedimiento:

Fase Afectiva: Reflexión



Fuente: <https://www.freepik.es>

Observa las imágenes y reflexiona sobre:

¿Qué situaciones observa y qué área de la vida refleja?

¿Qué consecuencias tendrán esta situación de conflicto, tensión, angustia o miedo para la vida de las personas que allí se observan?

¿Qué áreas de su vida le evocan estas imágenes?

¿Ha vivido situaciones parecidas?

Fase Cognitiva: Palabras de gratitud

Lea con atención.

Sabía que el sufrimiento es un estado psicológico que se manifiesta en una persona a través de tensiones, conflictos, problemas, ansiedades y angustias que pueden estar presente en los diferentes mundos (amoroso, laboral, amigos, intelectual, tiempo libre, proyectivo). El sufrimiento puede llevar a vivir momentos críticos o situaciones muy difíciles en la vida de un ser humano. Identificarlos es importante para tomar conciencia de ellos y superarlos es el reto.

- > Recuerde una o varias situaciones en la que haya superado un momento crítico, de conflicto angustia o miedo.
- > Identifique la forma en que resolvió esta situación a lo que llamaremos *experiencia exitosa*; descríbala y realice una carta de agradecimiento así mismo o a alguna persona que haya participado en la solución o mejora de ese malestar.
- > Una vez terminada permítase volver a leerla y relacione la manera en que enfrento la situación y la posibilidad de reconocer sus recursos personales para afrontar diferentes acontecimientos.

Fase Expresiva: Conozca sobre su sufrimiento y retome sus recursos personales

- > Es muy importante que identifique en cuales áreas de su vida presenta sufrimiento porque así reconocerá con mayor facilidad hacia donde se deben dirigir sus propuestas de mejora y bienestar.
- > Para este fin conteste las siguientes preguntas, auto valorándose de 0 = Ausente y 10 = Muy alto.

¿Su nivel actual de conflictos, temores, tensiones, angustias y miedos en tu vida en general es?	
¿Su vida amorosa?	
¿En su vida laboral?	
¿En su tiempo libre?	
¿Con sus amigos, amigas o grupos?	
¿Intelectualmente?	
¿Hacia su vida futura?	

- > Observe los puntajes que se asignó y relaciónelo con la siguiente interpretación:

Ausente	0 a 2
Leve	3 a 4
Presente	5 a 6
Alto	7 a 8
Muy alto	9 a 10

- > Identifique cuales son las áreas o mundos de su vida que tienen “Alto” o “Muy alto” nivel de sufrimiento o malestar.
- > Recuerde los recursos personales que con anterioridad ayudaron a superar situaciones de conflicto porque servirán como insumo para enfrentar situaciones nuevas de malestar.

A C T I V I D A D 4 • Una excelente persona

Objetivo: Reconocer la importancia y beneficios de las cualidades personales y las consecuencias de las incompetencias en las relaciones humanas

Recursos: Cuaderno o libreta de notas

Procedimiento:

Fase Afectiva: Reflexión poética

Lea con atención.

ESTO ES AMOR

Desmayarse, atreverse, estar furioso, áspero, tierno, liberal, esquivo, alentado, mortal, difunto, vivo, leal, traidor, cobarde y animoso;

no hallar fuera del bien centro y reposo, mostrarse alegre, triste, humilde, altivo, enojado, valiente, fugitivo, satisfecho, ofendido, receloso; huir el rostro al claro desengaño, beber veneno por licor suave, olvidar el provecho, amar el daño; creer que un cielo en un infierno cabe, dar la vida y el alma a un desengaño; esto es amor, quien lo probó lo sabe.

LOPE DE VEGA

- Reflexione sobre el mensaje que el poeta quiere transmitir y sobre algunas cualidades que allí se nombran.

Fase Cognitiva: Descubriendo las cualidades e incompetencias

Lo que debes saber sobre cualidades

El autoconocimiento es una herramienta poderosa en las estrategias personales y profesionales orientadas hacia el bienestar. Y al fin es una habilidad fundamental para comprenderse así mismo, conocer a los demás y tomar decisiones y acciones hacia la promoción de una vida más feliz y satisfactoria.

Uno de los principales elementos de autoconocimiento son las cualidades definidas las relaciones con los diferentes vínculos, con los otros y con la sociedad; así que conocerlas es una ganancia enorme para identificar la calidad de las interacciones que tenemos y mejorar en el autoconocimiento.

Las cualidades son las herramientas psicológicas de interacción consigo mismo, con los otros y con el

mundo. Existen cinco grupos de cualidades e incompetencias, cada uno de ellos con alto impacto en la vida del individuo que se interfieren en la interacción con los diferentes mundos. Estas son:

Cualidades

- 1) AUTOTELICAS: Iniciativa, auto motivada, optimista, emprendedora
- 2) ÍNTIMAS: Cariñosa/o, comprensiva/o, buen escucha, sensual
- 3) INTERPERSONALES: Entrador/a, simpática/o, sociable, extrovertido/a
- 4) SOCIALES: Solidaria/o, cumplida/o, responsable, adaptada/o
- 5) INTELECTUALES: Inteligente que disfrute al máximo de actividades como leer, argumentar, investigar

Incompetencias

- 1) AUTOTELICAS: Pesimista/o, desmotivado/a, indeciso/a
- 2) ÍNTIMAS: Celoso/a, frío/a, dominante
- 3) INTERPERSONALES: Tímido/a, introvertido/a, solitario/a
- 4) SOCIALES: Rebelde, irrespetuoso/a o irresponsable.
- 5) INTELECTUALES: Lento/a, de pobre expresión, superficial

Ante la presencia de incompetencias es posible desarrollar un proceso de auto diseño para atenuarlas a través de acciones concretas en un tiempo determinado.

- > Relea el poema y realice una lista de todos los adjetivos y cualidades que allí se mencionan e identifica cuál de ellas tiene usted. Igualmente haga una lista de sus cualidades e intente identificar el grupo al que pertenecen cada una.

Fase Expresiva: Actividad de autovaloración y consulta

- > Investigue y escriba los significados de las cualidades o incompetencia que no conozca ampliamente.
- > Para profundizar en el autoconocimiento de sus cualidades e incompetencias, lo invitamos a que se auto valore, asignando un valor de 0 (nula) a 10 (muy alta) según observe la presencia de ellas en usted.

Cualidades

 Posee muchas cualidades humanas.

Es una persona con cualidades:

 1. AUTOTELICAS: De iniciativa, auto motivada, optimista, emprendedora

 2. ÍNTIMAS: Cariñosa/o, comprensiva/o, buen escucha, sensual

 3. INTERPERSONALES: Entrador/a, simpático/a, sociable, extrovertido/a

 4. SOCIALES: Solidario/a, cumplido/a, responsable, adaptado/a

 5. INTELECTUALES: Inteligente que disfrutas al máximo actividades como leer, argumentar, investigar

 Promedio autov. cualidades obtenidas (total /5)

Incompetencias

_____ Presenta varias incompetencias.

Considera en realidad, presencia de incompetencias:

- _____ 1. AUTOTELICAS: Pesimista, desmotivado/a, indeciso/a
- _____ 2. INTIMAS: Celoso/a, frío/a, dominante
- _____ 3. INTERPERSONALES: Tímido/a, introvertido/a, solitario/a
- _____ 4. SOCIALES: Rebelde, irrespetuoso/a o irresponsable.
- _____ 5. INTELECTUALES: Lento, de pobre expresión, superficial

_____ Promedio autov. incompetencias obtenidas (total /5)

- > Al asignar los resultados del ítem 1 al 5 de cualidades e incompetencias, sume y obtenga un promedio de cualidades e incompetencias.
- > Observe sus resultados y reflexione, según los promedios generales:
¿Son más altas sus cualidades o sus incompetencias?
¿Que implicaría para su vida tener más presencia de cualidades o de incompetencias?
- > Observe sus resultados individuales:
¿Cuál es su grupo de cualidades más altas?
¿En qué grupo son más altas las incompetencias?
¿Que implicaría para las diferentes áreas de su vida tener estas cualidades o ese grupo de incompetencias?
- > Intente hacer más consciente el uso positivo de sus cualidades en diferentes situaciones de su vida, de hecho, una sola cualidad puede influir notoriamente en la interacción consigo mismo, los otros o el mundo.

A C T I V I D A D 5 • Auto diseña su vida

Objetivo: Generar acciones reales que permitan atenuar las incompetencias presentes y fortalecer las cualidades que le caracterizan.

Recursos: Hoja de trabajo

Procedimiento:

Fase Afectiva: Invitación a la reflexión

Lea el siguiente caso.



Ana es una mujer de 35 años que buscó orientación profesional debido a que presentaba soledad, vínculos pobres con sus compañeros de trabajo e incluso familia, expresaba tener éxito en sus proyectos académicos y laborales, a pesar de ello manifiesta que siente malestar y que pese a sus éxitos no es totalmente feliz.

Recibe orientación en el área de *autoconocimiento* y bienestar; luego de diligenciar el cuestionario de cualidades e incompetencias identifica que las cualidades interpersonales que le permitirían iniciar interacciones de manera más tranquila y amena se

encontraban menos desarrolladas y al igual que las cualidades íntimas, relacionadas con contactos cercanos, están afectadas.

Así que Ana comienza un proceso de auto diseño, donde elige las incompetencias más altas, *las interpersonales*, como su punto a trabajar, seguidas por las *íntimas*. De las competencias interpersonales elige como su incompetencia principal la introversión y la timidez, pues se da cuenta que cuando realizan alguna reunión con el grupo del trabajo ella no se siente cómoda e incluso a veces no sabe sobre qué tema hablar con sus compañeros fuera del contexto del trabajo, así que prefiere retirarse, irse temprano o no asistir.

Al respecto plantea una acción de mejora relacionada con que, semanalmente durante un mes invitará a una compañera a tomar café fuera de la empresa que esa acción será su prioridad y que no la cambiará de día por ningún motivo. Asigna los días martes para realizar el encuentro y se da una fecha de inicio y de fin. Para finalmente llegar a auto monitorear su avance, sus aprendizajes y dificultades.

Posterior a las interpersonales, Ana continuará con las *íntimas*, siguiendo el mismo proceso indicado.

¿Qué cualidades y qué incompetencias identifica en Ana?

¿Cómo cree que impacto su vida la planeación y desarrollo de acciones de cambio?

¿Qué cree que habría sucedido en la vida de Ana si no hubiera tomado la decisión de mejorar o auto diseñar su vida?

Fase Cognitiva: Mejorar es una posibilidad

Lea con atención.

Auto diseñarse es plantear acciones basadas en el querer, en el poder y en la acción en un tiempo determinado que permitan potenciar las cualidades más presentes y mejorar las menos desarrolladas. Es el camino para proyectarse y lograr metas en un transcurso más prolongado. Convertir el auto diseño en una herramienta constante permite mejorar el bienestar psicológico y emocional.

- ¿Alguna vez ha planteado acciones de mejora para su vida? Desríbalas y reflexione sobre los beneficios de haberlo hecho.

Fase Expresiva: Auto diseñarse y mejorar su vida

A partir del conocimiento sobre sus cualidades e incompetencias que obtuvo en la actividad anterior “Una excelente persona”:

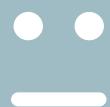
- Plantee tres acciones reales para mejorar en las incompetencias encontradas y escríbalas en el esquema a continuación; también se sugiere escribirlas y pegarlas en un lugar visible.
- Asígnele un tiempo y periodicidad determinada para su cumplimiento (una semana, un mes, dos meses), así como una fecha determinada para su realización y finalización.
- Terminado este plazo auto monitoree su cumplimiento y replantee aquellas en las cuales se le dificultó su cumplimiento, así como los motivos.

- > Continúe con la siguiente incompetencia y así, sucesivamente.

Incompetencia			
Acción	Tiempo duración	Fecha inicio	Fecha de finalización
1)			
2)			
3)			

4
....

Psicogenealogía



El bloque correspondiente a psicogenealogía, preparado por la dra. Gloria Sierra Uribe, se ocupa de abordar cuestiones referidas a las relaciones de vínculo que se establecen entre los sujetos y sus familias, de manera que se haga visible el modo en el que se configuran ciertas condiciones de construcción de los afectos de las personas frente a las que es preciso llevar a cabo procesos y acciones que permitan integrar la reflexión en torno a los procesos de gestión de emociones en el aula.

En esta medida, las actividades a continuación contribuyen al objetivo general de la investigación que encabeza este material pedagógico y de manera particular, al primer objetivo específico de la misma: “Generar procesos reflexivos sobre la gestión emocional en el aula, a través de espacios de formación orientados a maestros y maestras”.

Objetivo de aprendizaje: Con las actividades propuestas se pretende acercar a las y los participantes a las categorías psicogenealógicas básicas que se trabajaron en el proyecto (balanza emocional, la contabilidad familiar, lealtades visibles e invisibles, la novela familiar y las heridas emocionales), a partir de ejercicios que permitan comprender la importancia de las formas vinculares y de relación entre los miembros de su familia, reconociendo su impacto sistémico y la manera en la que cada uno/a gestiona su mundo emocional.



A C T I V I D A D 1 • Los órdenes y la balanza emocional

Objetivo específico: Reconocer las principales características de los órdenes en la balanza emocional y su relación con las formas en las que se gestionan las emociones en la cotidianidad.

Duración: bloque de 2 horas de clase (90 minutos).

Materiales: proyector, televisión, computador, tarjetas o diapositivas de la balanza emocional (anexo 1), ficha caso de estudio balanza emocional (anexo 2), hojas oficio u octavos de cartulina (uno por participante), lápices, colores, marcadores, plumones.

Momento 1. Apertura

Este momento busca disponer a las y los participantes a la actividad, presentando la categoría central a trabajar y explorando ideas previas a partir de preguntas orientadoras.

Tiempo estimado: 20 min

- 1.1. Para iniciar la sesión, el facilitador invita a las y los participantes a ver el texto audiovisual "The Wall" de 1982 de Alan Parker (desde el minuto 12:42 hasta el minuto 15:48), disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=yvG3WPYAXHM>



1.2. Posteriormente se invita a los participantes a pensar sobre las siguientes preguntas y escribir su opinión o compartirlo con los demás participantes en plenaria:

- ▶ ¿Cómo es el acompañamiento del padre y la madre hacia el niño en el video?
- ▶ ¿De qué manera el niño manifiesta la necesidad de acompañamiento de parte de los adultos?, ¿cómo se comporta?
- ▶ ¿Consideran, por ejemplo, que la falta de la figura paterna especialmente se manifestará de alguna manera en el niño cuando crezca?, ¿de qué formas?
- ▶ ¿Se puede percibir de alguna manera el tipo de acompañamiento que hacen los padres a nuestros estudiantes en el aula de clases?, cuando esto ocurre, ¿cómo nos sentimos?

1.3. Para cerrar este momento, quien lidera el encuentro recoge algunas de las intervenciones de las y los maestros, destacando que de acuerdo con lo que se abordará en la sesión, en las familias, además de los padres; cada personaje tiene roles, características y atributos específicos que es importante reconocer para generar formas de relacionamiento más conscientes y armónicas. De esto se trata la balanza emocional, de identificar lo que aporta cada integrante de la familia y de acuerdo con ello, generar acuerdos para el establecimiento de relaciones que contribuyan a la dinámica familiar, desde una gestión adecuada de emociones, pues la ausencia o “desorden” en el ejercicio de estos roles tiene consecuencias a nivel sistémico.

Momento 2. Actividad central

Este momento busca abordar la categoría eje desde una o varias actividades de aprendizaje significativo, de manera individual o por grupos; permitiendo su desarrollo desde la historia de cada uno de las y los participantes.

Tiempo estimado: 40 min

2.1. El facilitador propone abordar las tarjetas o diapositivas proyectadas en la presentación sobre la balanza emocional (anexo 1), a través de la lectura colectiva con las y los maestros, ampliando y retroalimentando la información de acuerdo con lo que vaya surgiendo del dialogo con los participantes. Se sugiere ilustrar con ejemplos desde la música,

la literatura, el cine, entre otros; invitando también a “validar” esta propuesta o lectura de los sistemas familiares con el suyo propio, teniendo en cuenta que, en muchas de las familias, la balanza emocional se encuentra desequilibrada en tanto, ante una madre o padre ausente, o ante la pérdida de un hijo, los órdenes pueden verse alterados por las necesidades del sistema. Por esta razón y lejos de ser una lectura determinista, comprender la balanza emocional y las características que pueden tener los miembros de una familia que asumen los roles mencionados, puede darnos pistas importantes sobre cómo cada uno gestiona su mundo emocional y cómo influye esto en las formas en las que nos relacionamos tanto en las familias como en las escuelas.

2.2. Posteriormente y de forma individual se entregará una hoja grande u octavo de cartulina a cada participante, pidiendo que a través de una metáfora u organizador gráfico intente esbozar desde su propia historia los órdenes familiares teniendo en cuenta la balanza emocional abordada anteriormente.

2.3. Para cerrar este momento, se invita a conformar grupos de máximo tres personas. Cada integrante tendrá mínimo cinco minutos para exponer a sus compañeros y compañeras su metáfora u organizador gráfico, haciendo énfasis en las convergencias y diferencias encontradas durante la realización del ejercicio y en relación con lo visto respecto a los órdenes y la balanza familiar.

Nota: es importante aclarar a las y los participantes que el hijo 5 repite rasgos característicos del hijo 1, el hijo 6 tendría las características del hijo 2 y así sucesivamente hasta completar el ciclo de los 4 órdenes. Así mismo, este orden puede verse alterado cuando en los sistemas familiares alguno de los hijos ha fallecido o desaparecido, o cuando hay hijos de otras uniones maritales.

Momento 3. Cierre

Este momento busca recoger las principales reflexiones a las que pudieron llegar las y los participantes a partir de ejercicios de valoración colectiva, invitando a la generación de un compromiso o tarea que permita mejorar la gestión emocional.

Tiempo estimado: 30 min

3.1. El facilitador de la actividad plantea las siguientes preguntas en plenaria, teniendo en cuenta lo abordado desde la balanza emocional:

- ▶ ¿Cómo creen que puede reaccionar un hijo 1 con rabia de acuerdo con sus características? ¿cómo reaccionaría frente a la tristeza?
- ▶ ¿Cuáles consideran pueden ser los mayores retos para un hijo 2 en una relación de pareja? ¿cómo imaginan que puede manejar una decepción amorosa?
- ▶ ¿Cómo creen que puede reaccionar un hijo 4 a una violencia intrafamiliar?
- ▶ ¿Qué consideran que ocurre con un hijo 2 cuando en un sistema familiar existe la pérdida del hijo 1 por muerte o desaparición? ¿Qué creen debería ocurrir para mantener equilibrada la balanza emocional en este tipo de casos?

3.2. Por último, se invita a cada maestro y maestra a pensar en un estudiante con quien pueda realizarse un pequeño “estudio de caso”. Para esto, se utilizará la contracara de la hoja o de la cartulina en la que se trabajó previamente, elaborando una suerte de ficha que pueda servir como herramienta de registro. Se propone realizar por un mes un acompañamiento a este estudiante, involucrando en lo posible a personas cercanas, describiendo lo siguiente:

Ficha caso de estudio “Balanza emocional”

Nombre o “alias” _____

Curso: _____

Según su orden de nacimiento es: _____

Principales características: _____

Emoción	¿Qué situaciones se la producen?	¿Cómo reacciona cuando la siente?	¿Qué puedo proponerle para gestionarla adecuadamente?
RABIA En qué parte del cuerpo la siente			
ALEGRÍA En qué parte del cuerpo la siente			
TRISTEZA En qué parte del cuerpo la siente			
DESAGRADO En qué parte del cuerpo la siente			
MIEDO En qué parte del cuerpo la siente			

¿Por qué acompañar a este estudiante?, ¿qué le llamó la atención de él o ella?

3.3 Para finalizar, se invitará a cinco participantes para que puedan compartir sus impresiones y sentires respecto a la sesión realizada, alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Considera útil reconocer los órdenes y la balanza emocional?
- ¿Cómo podría aprovechar esto en su práctica pedagógica, su ámbito laboral y su vida personal?
- ¿Considera que esto puede aportar a la educación socioemocional propia y de sus estudiantes? ¿Cómo?

A C T I V I D A D 2 • La contabilidad familiar

Objetivo específico: Aproximar a las y los participantes a la categoría “La contabilidad familiar” y su relación con las decisiones y acciones individuales en los sistemas familiares.

Duración: bloque de 2 horas de clase (90 minutos).

Materiales: proyector, televisor, computador, marcador de tablero y tablero, hojas oficio, medio pliego de cartulina o papel periódico (por participante), lápices, colores, marcadores, plumones, témperas o acuarelas, escarchas de colores, papel iris, vela y fósforos.

Momento 1. Apertura

Este momento busca disponer a las y los participantes a la actividad, presentando la categoría central a trabajar y explorando ideas previas a partir de preguntas orientadoras.

Tiempo estimado: 20 minutos

1.3. Se realiza la lectura guiada del siguiente fragmento:

“El libro de méritos es la reserva emocional que tiene la familia basado en los logros de los ancestros y aquellos frutos a los que se tiene derecho por el mismo hecho de pertenecer a la familia, así como la posibilidad de alimentar el árbol familiar con las virtudes que cada uno le aporta, al contrario de la contabilidad que ocasiona deudas por pagar el libro de méritos es considerada una fuente de alivio que fortalece a los miembros de la familia generando orgullo y agradecimiento, así como generar conciencia de los “favores recibidos” permitiendo emociones positivas y esperanzadoras en medio incluso de las dificultades. Aquello que se logra elaborar de la mejor manera cíclicamente queda en el libro méritos del árbol”.

Tomado de Triviño Edith (2021) “Un camino desde la psicogenealogía para crear nuestro destino.” Trabajo de grado para optar el título de especialista en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

1.2. Para ilustrar mejor la lectura anterior, el facilitador proyectará el siguiente video, disponible en el enlace https://www.youtube.com/watch?v=jWe_smmkgrw



1.3. A manera de lluvia de ideas, se pide a las y los participantes en plenaria que, de acuerdo con la lectura y el video, definan colectivamente lo que es un “Don” y cuál corresponde a cada uno de los integrantes de la familia Madrigal. El facilitador estará atento a apoyar el ejercicio de escritura en el tablero. Se puede complementar el ejercicio identificando el orden de los integrantes de la familia de acuerdo con lo visto en la sesión anterior.

Momento 2. Actividad central

Este momento busca abordar la categoría eje desde una o varias actividades de aprendizaje significativo, de manera individual o por grupos; permitiendo su desarrollo desde la historia de cada uno de las y los participantes.

Tiempo estimado: 40 minutos

2.1. De acuerdo con lo definido colectivamente como “Don”, el facilitador entrega a cada participante medio pliego de papel periódico o cartulina para dibujar su árbol familiar, ubicando a sus antepasados en las raíces y a sus predecesores en los frutos. Se invita a que lo pinte y adorne como desee, considerándolo una pequeña obra de arte. Se sugiere que el facilitador pueda ambientar el lugar con música que permita la concentración y la relajación de los participantes.

2.2. Posteriormente se escribirán en el mismo papel o cartulina los “dones” que los miembros del árbol familiar han aportado para el gran libro de los méritos.

Nota: Por lo general es más difícil identificar los dones que las deudas, lo que suma a la contabilidad familiar que lo que resta. Es necesario que el facilitador enuncie explícitamente lo que es la contabilidad familiar, la cual está consolidada por el gran balance genealógico, las cuentas que cada miembro del sistema va dando al gran contador de los gastos, deudas, ahorros, inversiones, estafas y todo cuanto acontece en ese libro mayor y que, al ser examinado, evaluado, en un periodo de tiempo, deberían cruzarse y quedar en ceros, como acontece con los balances financieros y la sanidad contable de una empresa. Entender que, al ser parte de un sistema familiar, una generación puede "heredárse" a las siguientes deudas, pero también regalos, implica una mirada responsable y ética no solo con los hijos; sino con todos los descendientes.

Cuántas veces, por una inadecuada gestión de emociones, un miembro de la familia en un arranque de ira o de celos, toma decisiones erradas que cargan la balanza familiar de deudas. Reconocer que las emociones son parte fundamental en la toma de decisiones nos hace conscientes de que las mismas no sólo me implican a mí, sino a todo mi sistema familiar, incluso, a descendientes que aún no han nacido.

Momento 3. Cierre

Este momento busca recoger las principales reflexiones a las que pudieron llegar las y los participantes a partir de ejercicios de valoración colectiva, invitando a la generación de un compromiso o tarea que permita mejorar la gestión emocional.

Tiempo estimado: 30 minutos

3.1. En este último momento de la sesión, el facilitador del encuentro invita a los participantes a que individualmente puedan elaborar dos cartas. La primera, dirigida a uno o varios miembros del sistema familiar en la que se agradezca por las acciones llevadas a cabo que ennoblecen y nutren el libro de méritos de la familia. La segunda, dirigida a uno o varios miembros del sistema familiar en la que se ofrezca perdón por las acciones llevadas a cabo por sí mismo y que puedan generar deudas en la contabilidad familiar del sistema, comprometiéndose a buscar la manera de reparar o resarcir los daños causados.

3.2. Como cierre, el facilitador recuerda a los y las participantes que cada miembro de la familia tuvo un contexto, unas necesidades y unas herramientas y conocimientos diferentes a sus descendientes y antepasados. Por lo tanto, los defectos, errores e injusticias que hacen

parte del gran libro de la contabilidad familiar pueden equilibrarse y repararse con los méritos, aciertos y “dones” de los miembros de la familia. Se sugiere que, en este momento, se ubique una vela encendida y alrededor de ella, los árboles familiares elaborados por los participantes en una suerte de ritual, en el que se invite a que algunos de los participantes de manera voluntaria, compartan con todo el grupo una acción personal que como compromiso, permita incrementar el libro de méritos o reparar y sanar alguna deuda para equilibrar la contabilidad familiar de sus sistemas.

A C T I V I D A D 3 • Lealtades visibles e invisibles

Objetivo específico: Reconocer que existen lealtades visibles o invisibles manifiestas en los sistemas familiares las cuales, mientras no se hagan conscientes, influyen en el mundo emocional de las personas y por lo tanto, en su toma de decisiones.

Duración: bloque de 2 horas de clase (90 minutos).

Materiales: proyector, televisor, computador, lectura de “Autobiografía en cinco capítulos cortos” para proyectar o impresa en hojas, marcador de tablero y tablero, hojas blancas, papel periódico o cartulina (para cada participante), lápices, colores, marcadores, regla o escuadra, música suave, velas, fósforos, semillas, agua, incienso, olla de barro (o utensilio en el que se pueda quemar papel).

Momento 1. Apertura

Este momento busca disponer a las y los participantes a la actividad, presentando la categoría central a trabajar y explorando ideas previas a partir de preguntas orientadoras.

Tiempo estimado: 30 minutos

1.1. El facilitador introduce la sesión realizando las siguientes preguntas a las y los participantes:

¿Qué es la lealtad? ¿Es importante que en una relación haya lealtad? ¿Por qué?

1.2. Posteriormente, se realiza la lectura guiada del siguiente fragmento (se reparte por grupos si se tiene impreso o se proyecta):

Autobiografía en cinco capítulos cortos

I.

Camino por la calle.

Hay un agujero profundo en la acera.

Me caigo en él. Estoy perdido. No tengo remedio.

No es mi culpa

Me lleva eternidad salir del agujero.

II.

Camino por la misma calle.

Hay un agujero profundo en la acera.

De nuevo no lo veo. Me caigo otra vez.

No lo puedo creer estoy en el mismo sitio.

No es mi culpa.

De nuevo me lleva mucho tiempo salir.

III.

Camino por la misma calle.

Hay un agujero profundo en la acera.

Veo que está ahí, aun así me caigo.

Es un hábito. Es mi culpa. Yo sé dónde estoy.

Salgo de él inmediatamente.

IV.

Camino por la misma calle.

Hay un agujero profundo en la acera.

Camino bordeándolo.

V.

Camino por una calle diferente.

Fuente: Portia (1977).

1.3. El facilitador a través de una lluvia de ideas que irá registrando en el tablero, toma nota de las intervenciones de las y los participantes a las siguientes preguntas:

- ▶ ¿A qué tipo de situaciones de la vida cotidiana puede referirse la historia?
- ▶ ¿Encuentran alguna relación entre la lectura y lo que empezamos abordando respecto del tema de la lealtad?
- ▶ ¿Han sentido que en ocasiones reaccionan a situaciones de la cotidianidad que hacen que “se desconozcan” o en las que no tienen claro por qué reaccionaron de la forma en que lo hicieron?
- ▶ ¿Qué significa ser la “oveja negra de la familia”? , ¿esto tendría que ver algo con el tema de la lealtad?

1.4. Para cerrar este momento, quien lidera el encuentro recoge algunas de las intervenciones de las y los participantes, destacando que de acuerdo con lo que se abordará en la sesión, en las familias suelen haber “lealtades” entre sus miembros, que pueden ser visibles o invisibles, y que afectan sus historias personales. Como lo refiere Martha Fonseca (2019):

“Las lealtades invisibles corresponden a programaciones conscientes e inconscientes, que nos llevan a elegir, a decidir y a repetir una y otra vez, situaciones que pueden hacernos felices, pero que en muchas ocasiones no deseamos, y lo hacemos obedeciendo a un “impulso ciego”. Estas están motivadas por la necesidad de pertenencia al sistema familiar, que genera un sentimiento de unidad de compromiso y de “obligatoriedad” con el mismo. De no cumplir con aquello que es explícito o implícito se genera un gran estrés, el fracaso, el autosabotaje y, en el peor de los casos, la exclusión”.

Lo anterior, *per se*, no sería problemático si estas lealtades no redujeran, en muchos casos, significativamente nuestra libertad y nuestra autonomía para vivir lo que queremos y decidimos.

Momento 2. Actividad central

Este momento busca abordar la categoría eje desde una o varias actividades de aprendizaje significativo, de manera individual o por grupos; permitiendo su desarrollo desde la historia de cada uno de las y los participantes.

Tiempo estimado: 40 minutos

2.1. El facilitador entrega a cada participante cartulina o papel periódico, lápices, colores y lo que se requiera para elaborar “La línea de tiempo de la oveja”. Para esto, se trazará una división en la mitad. En la primera mitad cada participante ubicará en una línea de tiempo, los aspectos cruciales de su vida que considera siguieron el guion familiar, es decir; aquellos acontecimientos que eran acordes con las expectativas, creencias, deseos, tradiciones y lógicas familiares.

2.2. Posteriormente, en la segunda mitad del papel o cartulina se ubicarán en otra línea de tiempo, los aspectos cruciales de su vida que considera NO siguieron el guion familiar, es decir; aquellos acontecimientos que no eran acordes con las expectativas, creencias, deseos, tradiciones y lógicas familiares; contradiciendo, cuestionando o rompiendo la lógica de la familia frente a un mandato, una costumbre, una tradición o algún tipo de expectativa que la familia tenía frente a ellos.

Nota: es importante tener en cuenta que en la medida que se haga memoria, existirán eventos inconscientes que salen a la luz en este ejercicio. Por ejemplo, familias que han seguido una línea frente a la escogencia de la profesión u oficio, respecto de las características de la pareja o su situación económica, en cuanto a la cantidad de hijos, la filiación a determinado equipo, partido político, religión, entre otros.

2.3. Seguido, el facilitador copia las siguientes preguntas orientadoras en el tablero e invita a las y los maestros a contestarlas de manera individual en el reverso de la cartulina o papel en el que elaboraron la “Línea de tiempo de la oveja”:

- ▶ ¿Tienes dificultades para poner límites a las demandas de la familia o te sientes culpable cuando te niegas a cumplirlas?
- ▶ ¿Haces elecciones o tomas decisiones que consideras desacertadas y después te arrepientes, sin comprender bien por qué lo hiciste?
- ▶ ¿Te sientes culpable por tener más éxito (laboral, económico, en la pareja) que tu familia?
- ▶ ¿Sientes que es muy importante superar las dificultades o superar los vacíos sufridos por la familia?
- ▶ ¿Existen ámbitos en tu vida que son como una copia de algún miembro de la familia?

- ▶ ¿Consideras que debes hacer de manera diferente la vida a como la hicieron tus ancestros?
- ▶ ¿Sientes la necesidad de ser aprobado y reconocido por tu familia?

Preguntas tomadas del libro “La novela natal, fractal de mi vida” de Fonseca Martha (2021)

Momento 3. Cierre

Este momento busca recoger las principales reflexiones a las que pudieron llegar las y los participantes a partir de ejercicios de valoración colectiva, invitando a la generación de un compromiso o tarea que permita mejorar la gestión emocional.

Tiempo estimado: 20 minutos

3.1. El facilitador dispondrá del espacio con música suave y elementos simbólicos (velas, semillas, agua, incienso) e invita a las y los participantes a que se sienten alrededor de estos elementos en una posición cómoda, de manera que se pueda realizar un pequeño ejercicio individual de reconocimiento e identificación de patrones y lealtades, visibles e invisibles, que puedan estar siguiendo y que eventualmente, no les han permitido iniciar el camino para construir su propia identidad, su propio proyecto, sentido y plan de vida. Para esto, el facilitador retomará las preguntas del momento anterior e invitará a que las y los participantes que se sientan cómodos y quieran compartir sus reflexiones y ejercicios, lo puedan hacer.

3.2. En un segundo momento, se invita a pensar en sus descendientes (hijos, sobrinos, nietos) identificando también en ellos algún tipo de lealtad con el sistema familiar que puedan estar siguiendo y que eventualmente, no les han permitido iniciar el camino para construir su propia identidad, su propio proyecto, sentido y plan de vida.

3.3. Para finalizar, se pedirá que en el papel o cartulina en la que realizaron el ejercicio del momento anterior, coloquen su nombre en la cara en la que hicieron la “Línea de tiempo de la oveja” y en la contracara en la que respondieron las preguntas, coloquen el nombre de los descendientes en los que pudieron identificar alguna lealtad. Desde el sistema de creencias de cada cual, se invita a que, haciendo una oración, un mantra o una petición, se puedan dejar los papeles o cartulinas en la olla de barro para ser quemados, en símbolo de “suelto y perdón”

3.4. El facilitador cerrará la sesión invitando a las y los participantes a que piensen cómo estas lealtades pueden afectar su salud emocional y cómo podría cambiar la forma en la que reaccionan a ciertas situaciones ahora que son más conscientes de estos patrones visibles o invisibles en los que trabajaron durante la sesión.

A C T I V I D A D 4 • La novela familiar

Objetivo específico: Identificar la novela familiar como la trama de vida que permite el reconocimiento de personajes, roles, guiones, acuerdos, códigos culturales, entre otros; para acercarse a comprender las dinámicas del propio sistema familiar y así, reconocer las emociones asociadas a estas.

Duración: bloque de 2 horas de clase (90 minutos).

Materiales: una madeja de lana de cualquier color por cada grupo de 15 personas, fotografías familiares, hojas blancas, lápices, colores, plumones o marcadores, diario de campo, triángulo dramático de Stephen Karpman (anexo 3) y triángulo consciente de Martha Fonseca (anexo 4).

Momento 1. Apertura

Este momento busca disponer a las y los participantes a la actividad, presentando la categoría central a trabajar y explorando ideas previas a partir de preguntas orientadoras.

Tiempo estimado: 30 minutos

1.1. El facilitador introduce a las y los participantes a la sesión con la siguiente lectura:

"Los capítulos con sus tramas, van dando un hilo conductor, que con aguja de abuela tejedora, se van viviendo y presintiendo los finales: felices, trágicos, amargos, dulces, inesperados o inconclusos, porque el guionista sabe que es necesario atrapar de nuevo la audiencia, por ello no terminar es de genios y dejar que la siguiente generación retome los últimos capítulos y continúe con el papel principal, que se asigna con el nombre de la abuela o con el mandato que da la madre cuando le promete una hija a Dios, para su servicio. La saga continúa". Gloria Sierra

1.2. Seguido, se proyectará y escuchará la canción de Willie Colón "El gran Varón" disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=hb2ePDDtjc>



Se formulará la siguiente pregunta: *¿cuántos de quienes estamos aquí hemos pensado o expresado que podrían hacer de nuestra vida una novela? ¿por qué?* El facilitador dispondrá de unos minutos para escuchar un par de intervenciones de las y los participantes.

Nota: es importante que aquí el facilitador pueda dar un poco más de contexto respecto de cómo, vivencias familiares han sido históricamente fuente de inspiración para creaciones artísticas más allá de la música. Edipo Rey, la tragedia escrita por Sófocles o la pintura "Large Interior" de Lucian Freud (nieto del famoso psicoanalista) son ejemplos de esto. Se sugiere que el facilitador pueda indagar con las y los maestros más de estos ejemplos. Particularmente y para el caso de la canción de Willie Colón, el formato de video está editado con fragmentos de una serie mexicana llamada "Esta historia me suena", muy en línea con las tradicionales novelas.

1.3. Posteriormente, el facilitador pide a los participantes que se ubiquen en círculo (máximo 15 integrantes por círculo). El primer participante tendrá una madeja de lana y atará en sus dedos el principio del hilo de la madeja. Posteriormente lanzará la madeja de lana a un compañero o compañera lejana diciendo en voz alta el parentesco que se le ocurre en el momento. Por ejemplo, lanzando la madeja de lana y sin soltar el hilo que tiene atado dirá: "Abuela". Sucesivamente los participantes que vayan recibiendo la madeja de lana harán lo mismo que el anterior participante y se asegurarán igualmente de atar la lana a sus dedos. Al final el grupo obtendrá una gran red y cada miembro del grupo será un "miembro de la familia" siendo tío, tía, abuelo, bisabuelo, primo, sobrino, sobrina, hermano, cuñado, etc.

Cuando la red esté completa el facilitador pedirá que uno de los miembros de la familia ande libremente por donde quiera, incluso atravesando por entre la red, o también alejándose de ella, la única condición para este miembro de comienza a "andar" es que no suelte el hilo, e igualmente la misma condición se aplica para los otros "miembros de la familia". El facilitador puede ordenar que otros miembros comiencen a hacer lo mismo que el primero, repitiendo la única condición de no soltar el hilo, dando unos minutos para el ejercicio hasta que todos vuelvan a su lugar intentando dejar la red como quedó en un primer momento.

Momento 2. Actividad central

Este momento busca abordar la categoría eje desde una o varias actividades de aprendizaje significativo, de manera individual o por grupos; permitiendo su desarrollo desde la historia de cada uno de las y los participantes.

Tiempo estimado: 40 minutos.

2.1. Para vincular con el momento anterior, el facilitador empieza preguntando en plena:

¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?; ¿qué ocurrió cuando el primer miembro empezó a moverse?; ¿cómo se movió el resto del grupo?; ¿qué pasó con los dedos a los que estaba amarrada la lana?

2.2. Se dará un tiempo prudente para que los participantes que así lo deseen, compartan sus reflexiones sobre las consecuencias de estar inmersos en una "trama" y cómo se sintieron frente a los movimientos de los miembros de la "familia", lo que se aprovechará para explicitar la

categoría central a abordar en la sesión. De acuerdo con Schützenberger (2015) y Fonseca (2021), “la novela familiar está configurada por la tradición, códigos, guiones, relatos y tramas; personajes principales y secundarios, mandatos, fechas, ciclos y patrones. Repetir los mismos hechos, las fechas o las edades que han escrito la novela familiar de nuestro linaje, es una forma de ser fieles a nuestros padres y demás ancestros y, por lo tanto, a sus actos, gestos y tragedias”. Por lo anterior, el ejercicio a continuación invita a identificar algunos de estos elementos en los sistemas familiares.

2.3. El facilitador previamente ha solicitado a los participantes que lleven varias fotos familiares, incluyendo fotografías antiguas (en las que se puedan observar los ancestros), no tan antiguas y recientes. Se pide identificar a los protagonistas de la escena, los lugares, las circunstancias y la mayor cantidad de detalles que se pueda. Se invita a describir los detalles observados en el diario de campo solicitado para la sesión.

2.4. Posteriormente, se invita a los protagonistas a repasar la trama de la novela familiar, sin ser juzgada, más bien observando la trama y sus enredos, desavenencias, conflictos, aciertos, tragedias, triunfos y glorias. Algunas de las preguntas orientadoras para el desarrollo de este momento pueden ser las siguientes:

- ▶ ¿Hay personajes de la novela de la familia que actúan como víctimas?, ¿cómo actúan?
- ▶ ¿Hay personajes de la novela que intentan salvar a otros?, ¿cómo actúan?
- ▶ ¿Hay personajes que son verdugos para otros personajes?, ¿cómo actúan?
- ▶ ¿Cuál es mi papel dentro de esta novela familiar?
- ▶ ¿Qué hilos de la novela familiar están enredados y por qué?

Momento 3. Cierre

Este momento busca recoger las principales reflexiones a las que pudieron llegar las y los participantes a partir de ejercicios de valoración colectiva, invitando a la generación de un compromiso o tarea que permita mejorar la gestión emocional.

Tiempo estimado: 20 minutos.

3.1. Se invita a los participantes a hacer la lectura y análisis del triángulo dramático de Stephen Karpman y el triángulo consciente de Martha Fonseca (anexo 3 y 4). Es importante aclarar que estos “personajes” los asumimos en distintos momentos de nuestra vida y de distintas maneras en los vínculos que establecemos, no solo con familiares. En nuestras relaciones con compañeros de trabajo, con amigos, incluso con desconocidos; tendemos a asumir alguno de estos personajes de acuerdo con la imagen que queremos que tengan de nosotros.

3.2. Para cerrar la sesión, se entregará una hoja blanca a cada participante y se propone identificar 3 situaciones en las que hayamos asumido cada uno de los roles del triángulo dramático. Una vez identificadas las situaciones, se intentará asociar las emociones presentes mientras se asume dicho personaje. Por lo general cuando se realiza este ejercicio, las emociones emergentes son tristeza, rabia, vergüenza, impotencia, culpa, miedo, menoscabo, entre otras. Teniendo claro que no existen emociones buenas y malas, pero si unas agradables y otras que nos pueden producir malestar, es importante validar con las y los maestros que las emociones aquí funcionan como un “semáforo” o indicador de qué rol o personaje estoy asumiendo, y si está ubicado en el triángulo dramático o en el consciente.

3.3. Finalmente, se invitará a las y los participantes a escribir un compromiso personal para transformar los personajes inconscientes asumidos desde el triángulo dramático transformándolos en conscientes.

A C T I V I D A D 5 • Las heridas emocionales

Objetivo específico: Reconocer lo que son las heridas emocionales y proponer herramientas para su gestión.

Duración: bloque de 2 horas de clase (90 minutos).

Materiales: proyector, computador, carteles o impresiones con las citas sobre las heridas emocionales (4 citas), impresión del test sobre las heridas emocionales por participante (anexo 5), ficha gestión de heridas emocionales, impresión por participante (anexo 6), cartel “*¿Qué hacer con el pasado?*” (con la información contenida en el momento 3), diario de campo o cuaderno personal, pinturas, marcadores, colores, plumones, hojas blancas.

Momento 1. Apertura

Este momento busca disponer a las y los participantes a la actividad, presentando la categoría central a trabajar y explorando ideas previas a partir de preguntas orientadoras.

Tiempo estimado: 20 minutos

- 1.1. Para iniciar, el facilitador invita a las y los participantes a observar el video “Los Simpson... psico conductismo” disponible en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=s-DFJXM9l4I>



- 1.2. Para continuar, en plenaria se propondrán para el diálogo las siguientes preguntas orientadoras:

¿Qué papel tiene la gestión emocional en la situación del protagonista de la historia?, ¿qué consecuencias tiene la perspectiva maniquea (bueno - malo) acerca de las emociones?, ¿cómo influye la familia en la gestión emocional del protagonista?, ¿cómo influye el “especialista” en la gestión emocional del protagonista?, ¿por qué es importante hacer conciencia de las heridas emocionales?

Nota: es importante reconocer con las y los participantes que el “especialista” podría ser el psicólogo, el docente, el médico, el terapeuta, entre otros... y que en el video está representado por el doctor.

Momento 2. Actividad central

Este momento busca abordar la categoría eje desde una o varias actividades de aprendizaje significativo, de manera individual o por grupos; permitiendo su desarrollo desde la historia de cada uno de las y los participantes.

Tiempo estimado: 50 minutos.

2.1. El facilitador a dispuesto en las paredes del salón a manera de “galería”, carteles con los siguientes fragmentos que hacen alusión a las heridas emocionales:

CARTEL 1: “Las heridas se producen por defecto, falta algo, por ejemplo, cuidado, o por exceso, cuando sobra algo, sobreprotección. La manera como el niño se adapta al ser herido es generando una máscara, desarrolla un miedo y una compulsión, pero lo grave es que la herida le hace perder el contacto con lo que realmente es y su propia valía” (Fonseca, 2021).

CARTEL 2: “Cuando se están provocando las heridas y se están gestando los miedos, en el inconsciente se está dando también, casi al mismo tiempo, la formación de los mecanismos de defensa, con los cuales el niño, la niña, quieren impedir que se les siga golpeando. Estos mecanismos son como las murallas que pone la propia estructura psicológica para no permitir seguir siendo maltratada, para que no se le haga más daño; son barreras para que no se repita lo que se vivió en el pasado. No olvides que todo esto es inconsciente, es decir acontece de forma mecánica, involuntaria y sin darnos cuenta...” (Cabarrús, 2020).

CARTEL 3: “Las heridas emocionales tienden a propagarse a través de los lazos familiares, hasta que alguien consciente detiene el proceso” (Vidac, 2016).

CARTEL 4: "Emergen las máscaras con sus compulsiones, miedos y el amor condicionado hacia sí mismo, que se refleja en una baja autoestima, con poca capacidad para reconocer las propias cualidades y la sombra a trabajar; con hipersensibilidad a lo que otros dicen, piensan o sienten y con dificultad para poner límites y decir no; una sensación malsana de no ser querido o de culpabilidad sin un motivo real. Un signo por destacar es que se presentan reacciones desproporcionadas frente a ciertas situaciones, especialmente cuando se está bajo condiciones de estrés, presión o cansancio excesivo. Hay parálisis, inmovilidad o pasividad cuando se debiera reaccionar o una reacción exagerada cuando no debiera haberla. Por otras partes, se hiere a otros de la misma manera en que se fue herido (abandonando, rechazando, abusando, etc.)" (Fonseca, 2021).

Y se invita a que, durante 10 minutos, las y los maestros puedan caminar por el lugar haciendo lectura de los carteles, en lo posible, de manera individual.

2.2. Posteriormente, el facilitador hará la presentación de lo que son las heridas emocionales de la infancia, por qué se generan y los tipos de heridas emocionales. Para esto, se sugiere tener como base el material dispuesto en el enlace <https://www.robertorocha.com.mx/wp-content/uploads/2021/08/Sanando-mis-heridas-de-la-infancia-1.pdf> desde la página 3 y hasta la página 6.

2.3. Posteriormente, se invita a las y los participantes a desarrollar de manera individual la prueba anexa en este documento y que se encuentra también en el enlace anterior (desde la página 7 a la 12)

2.4. Seguido, el facilitador entregará la ficha de gestión de heridas emocionales (anexo 6) e invita a través del ejemplo que se encuentra en la misma a completarla. Es importante recordar que todos y todas posiblemente tengamos varias de estas heridas emocionales y que la ficha es una herramienta que nos puede además de ayudar a identificarlas, proponer preguntas para ubicar situaciones o contextos que detonan o disparan dichas heridas. Se sugiere retomar el cartel 4 durante este ejercicio, pues refiere los signos de las heridas emocionales:

Herida	¿Qué situaciones disparan esta herida en mí?	¿De qué creencias está acompañada?	¿Qué emociones surgen a partir de la situación?	¿Qué requiero para gestionar mejor esta situación?
Abandono	Ej.: "mi pareja actual decide verse con una expareja"	Ej: "las personas me abandonan porque no merezco su amor"	Ej.: miedo, inestabilidad, inseguridad	Ej.: -Ser consciente de mi red de apoyo y de las personas que me acompañan en caso de que mi pareja decida irse. - Ser consciente de que debo esperar para ver cómo se desarrolla la situación antes de tomar decisiones o expresar palabras hirientes hacia las otras personas. -Ser consciente de mi valía y de la posibilidad de confiar en otras personas sin tener la expectativa de que estén siempre conmigo.
Rechazo				
Humillación				
Traición				
Injusticia				

Momento 3. Cierre

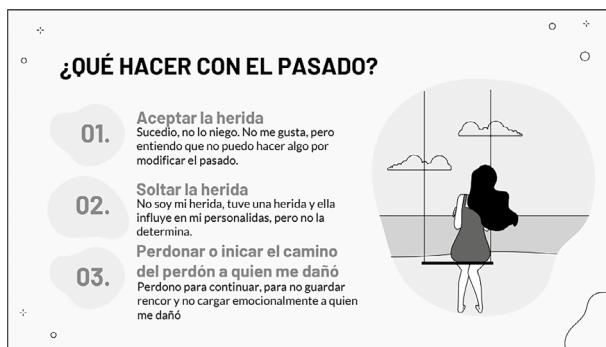
Este momento busca recoger las principales reflexiones a las que pudieron llegar las y los participantes a partir de ejercicios de valoración colectiva, invitando a la generación de un compromiso o tarea que permita mejorar la gestión emocional.

Tiempo estimado: 20 minutos.

3.1. El facilitador solicita a las y los participantes a ubicarse en círculo para compartir el siguiente fragmento:

“Perdonar no es olvidar, perdonar no es justificar, perdonar no es minimizar, perdonar no es reconciliarse. Perdonar es un proceso personal para no quedarnos estancados en el pasado. Perdonar es permitir que el resentimiento se marche, que el dolor se convierta en experiencia y que podamos continuar con nuestra vida sin el lastre de la herida” (Rocha, 2021).

En la mitad del círculo, el facilitador dispondrá el siguiente cartel:

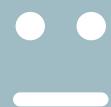


Fuente: Rocha (2021).

3.2. Para cerrar, el facilitador invita a las y los maestros a cocrear un gran mural en papel periódico o papel Kraft llamado el “Muro de la sanación”, en el que podrán escribir, dibujar o graficar de manera creativa mensajes que ayuden al proceso de sanación de las heridas. Además de identificar y reconocer, el muro invita a exteriorizar y “transformar” los sentimientos que puedan quedar reprimidos en el momento 2. Para esto, el facilitador dispondrá el espacio con música relajante que ambiente el momento.

5
....

Cuerpo y vida



Los afectos y el cuidado atraviesan el cuerpo, en esta medida, la corporalidad y la vida misma son dos cuestiones fundamentales para ser tratadas en relación con los modos en los que se puede llevar a cabo un proceso de construcción de una pedagogía del cuidado y también de un conjunto de elementos para llevar a las aulas a relacionarse con las interacciones complejas entre cuerpo y vida.

A nivel de la construcción de talleres en esta relación, se presenta un proceso que va desde la respiración hasta la vibración y el diario, de manera que sea factible un acercamiento a la corporalidad como aspecto fundamental en aula. El diseño de actividades fue aportado por el doctor Guillermo Rincón Bonilla.



A C T I V I D A D 1 • Respiración integrada

Objetivo: Recuperar y en lo más posible, hacer habitual el proceso de respiración integrado.

Consiste en que la persona al inhalar por la nariz, en forma tranquila y natural, expanda el abdomen y el vientre y al espirar, tanto su abdomen como su vientre vuelvan al reposo.

Los niños hasta más o menos 5 años hacen ese tipo de respiración, después de esa edad, por varios motivos como los temores y otras emociones, la estética y la imitación a otras personas hacen que el flujo respiratorio se minimice y quede expresado en la parte alta del cuerpo, generando una especie de fragmentación corporal.

Los alcances de este proceso son:

- > Que la persona encuentre estados de relajación.
- > Que la persona esté más atenta de su organismo y sus procesos.
- > Al mover el abdomen y el vientre con más regularidad, se mejoran las funciones viscerales, pues se convierten en una forma “gimnasia” permanente, en zonas que, precisamente, por la respiración alta y reducida, tienden a generar quietud y los frecuentes problemas de estas zonas del cuerpo.
- > Si se contempla la respiración, así sea por instantes, la persona amplía su capacidad de estar presente. De ahí el adagio de “Nadie respira en el pasado, Nadie respira en el futuro, hay un presente para tomar el aire y hay un presente para soltar el aire”.
- > Eleva los niveles de vitalidad.

- > Si se lleva esta forma de respiración, cuando se hacen actividades vocales como hablar o cantar, el esfuerzo es menor y la potencia de la voz mucho mayor, pues el impulso del aire va desde más abajo y el apoyo no se hace desde la garganta, lo cual es un gran beneficio para un docente, pues su voz es un elemento fundamental para desarrollar su profesión.

Procedimiento:

Si la persona, sin ningún esfuerzo ni entrenamiento puede realizar este tipo de respiración, solamente es que lo intente y busque hacerlo habitualmente.

Si le es difícil, hacer esta manera de respirar, que ocurre con frecuencia, debe seguir el siguiente procedimiento:

- > Acostarse boca arriba (postura supina), poner las manos en el vientre y respirar amplio, lento y profundo. La persona notará que con facilidad se eleva el abdomen y el vientre.
- > Después de un par de minutos, sentarse y seguir el mismo procedimiento, por otros dos minutos.
- > Luego, ponerse de pie e, igualmente, con las manos en el vientre, hacer varias secuencias de tomar aire profundo y con naturalidad. Con esta secuencia la persona en poco tiempo hace la respiración integrada y con atención a hacerla la mayor frecuencia posible, irá notando, que poco a poco se manifiestan los resultados mencionados.

A C T I V I D A D 2 • La frase significativa del día

Objetivo: Ampliar la manera de concebir la realidad, de contrastar la propia manera de pensar, de contemplar a partir de palabras sabias la responsabilidad y compromiso con el propio existir.

Consiste en buscar frases que inviten a ganar la sabiduría que conduce a vivir con una mayor armonía la vida personal, con la familia, con los alumnos y en general con el entorno.

Procedimiento: De muchas fuentes podemos tomar frases, historias o expresiones que enriquecen nuestras vidas. Las tienen todas las culturas, las diversas religiones, muchos libros, algunas películas, determinadas canciones, las personas con quienes nos relacionamos e, incluso, de tu propia inspiración.

Tome cada día una de esas expresiones que se sienta que tiene sabiduría y que su mensaje pueda generar transformaciones en el pensar, en el actuar o en el ganar bienestar. Repítala mentalmente, escríbala, compártala, anótela y hasta explíquela, si es el caso, para sus alumnos.

Le damos algunos ejemplos de un mundo que es infinito en posibilidades para encontrar esa sapiencia:

“*Cuando no somos capaces ya de cambiar una situación, nos enfrentamos al reto de cambiar nosotros mismos.*”

VIKTOR FRANKL

“

La debilidad triunfa sobre la fuerza,
la amabilidad conquista. Vuélvete
la reposada y tranquila brisa que calma
al mar violento.

ADAGIO BUDISTA

”

“

Un poco de lucha es necesaria. Nos enriquecemos
a través de las tormentas, relámpagos, truenos
y tristezas, tanto como de la alegría
y la felicidad.

OSHO

”

“

Solo hay dos legados duraderos que podemos dar a
nuestros hijos: uno de ellos son raíces; el otro, alas.

GOETHE

”

“

Vemos las cosas no como son, sino como somos.

H. M. TOMLINSON

”

“

Rara vez pensamos en lo que tenemos, pero
siempre en lo que nos falta. Por eso, más
que agradecidos, estamos amargados.

ARTHUR SCHOPENHAUER

”

“

Cuando se teme a alguien es porque a ese alguien
le hemos concedido poder sobre nosotros.

HERMANN HESSE

”

“

Dad palabras al dolor; que el dolor que no habla
gime en el corazón hasta que lo rompe.

WILLIAM SHAKESPEARE

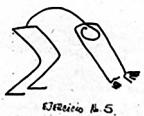
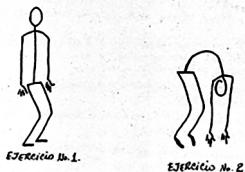
”

A C T I V I D A D 3 • Ejercicios de vibración

Objetivo: Intervenir el cuerpo con posturas, manejo respiratorio y atención, para ayudar a tomar conciencia de las dificultades que se manifiestan en el cuerpo por emociones mal elaboradas, como dolores, tensiones, sensaciones de vacío o incomodidad y que, gracias a estos ejercicios, se consigue el alivio, la sensación perdida y la integración.

Procedimiento: De preferencia todos los días tomar, al menos, 10 minutos y realizar por lo menos una de las posturas que señala el esquema.

Asuma la postura mostrada en la figura, que indica mantener las rodillas ligeramente arqueadas.



Una vez apropiada, manténgala durante un tiempo prudencial, que puede ser unos 5 minutos o 10 minutos y, de ahí en adelante, el tiempo que sienta es conveniente para usted.

Respire muy profundo por la nariz y suelte el aire por la boca como exhalando la vocal “A”: AAAAAAA ...

Tiene toda la libertad de ir variando día a día las posturas o en una misma sesión asumir diferentes posturas.

Lo más importante es que en ese tiempo, de al menos 10 minutos, descubra que el cuerpo tiende a vibrar y, al suceder esa situación, se sueltan muchas tensiones que tienen que ver con procesos emocionales que generaron bloqueos en el cuerpo que le impiden estar relajado(a).

Es una excelente estrategia para apaciguar el estrés del día. Y se puede, además, invitar a personas del círculo familiar, para que ellos se beneficien con una manera sencilla, breve y efectiva del trabajo corporal. Igualmente, entre clase y clase, por ejemplo, vivirlo con los alumnos.

A C T I V I D A D 4 • El diario

Objetivo: Tener en cuenta situaciones importante que hayan ocurrido durante el día, para aprender, valorar los logros, buscar recursos para transformar lo que no salió de buena manera y estar atento de lo vivido.

Tener a mano un cuaderno o libreta fáciles de llevar y algo para escribir como un esfero o lápiz.

Procedimiento: Es importante que no asuma la actividad como una tarea por cumplir, sino mejor una experiencia por vivir. Para conseguir esto, a menos que sea su deseo, no escriba tan extenso. Resuma, en pocas frases, lo que ha sido significativo para usted en el día: algo de su labor como profesor; una situación familiar; algo que le ocurrió en la calle; quizás un pensamiento que le haya estado rondando; una ocurrencia; una sensación vivida; una situación anecdótica; un problema; algo gracioso; en fin ...

Esto le permitirá asumir una actitud reflexiva sobre lo que ha vivido en el día a día, que son maneras de estar más consciente, más atento(a), más alerta de lo que vive y más presente de cada situación.

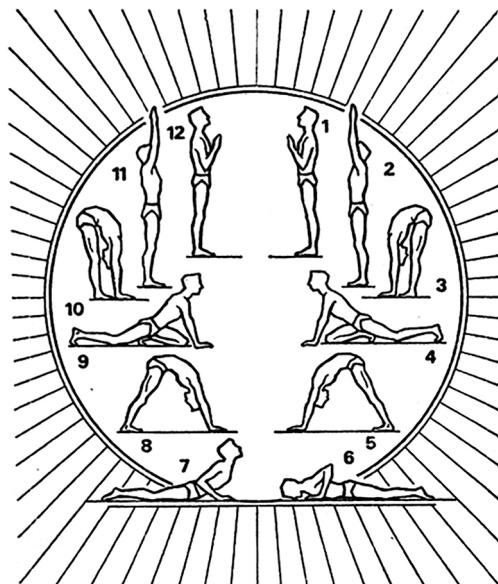
A C T I V I D A D 5 • Estiramientos

Objetivo: Estirar el cuerpo para mejorar la postura, la actitud, dar elasticidad y conseguir calma y serenidad.

Procedimiento: De preferencia hacer los estiramientos todos los días.

Puede ser un tiempo breve de 10 minutos o puede extenderlo al tiempo que desee.

Con el siguiente esquema de posturas y estiramientos puede hacer la secuencia completa o tomar dos, tres o los que sienta que le ayudan para sentirse altivo(a) y empoderado(a).



Con buen manejo de la inhalación y la exhalación, la experiencia respiratoria es muy importante porque genera más integración y se disminuye la fatiga que pueda llegar a darse.

Este esquema de estiramientos es tomado del Yoga de la llamada "Salutación al Sol". Al hacerlo notará que su cuerpo se siente distinto y que se disminuyen las tensiones y el estrés.

Referencias

.....

- Braidoitti, R. (2020). *El conocimiento posthumano*. Gedisa.
- Cabarrús, C. (17 de octubre de 2020). *Ser Persona en plenitud*. <https://jesuitascam.org/ser-persona-en-plenitud-2/>
- Deleuze, G. (1990). *Foucault*. Paidós.
- Deleuze, G. y Guattari, F. (2015). *Mil mesetas*. Pre -Textos.
- DisneyMusicLAVEVO (17 de febrero de 2022). *Olga Lucía Vives, Yaneeth Waldman, Elenco de Encanto - La familia Madrigal (De “Encanto”)* [Archivo de Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=JWe_smmkgrw
- Frecha, M. (17 de agosto de 2022). *Pink Floyd - The Wall “Full Movie” 1982 - Bonus original clip “Hey you” (Remastered)* [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yvG3WPYAXHM>
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI
- Fonseca, Ó. (2021). *Heridas emocionales. Nostalgia viva que retrotrae la mente del subconsciente*. Editorial Carlos Roberto Reyes Ruiz.
- Giroux, H. (2021). Paulo Freire and the politics of critical pedagogy. A legacy for struggle. *Revista enfoques educacionales*, 18(2), 80- 89. <https://doi.org/10.5354/2735-7279.2021.65651>
- Maturana, H. (1999). *Transformación en la Convivencia*. Ediciones Dolmen.
- Martinez, V. (1º de julio de 2014). *[L]os simpson... psico conductismo* [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=s-DFjXM9l4I>

Portia, N. (1977). *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery*.
https://palousemindfulness.com/es/docs/autobio_5chapters.pdf

Rocha, R. (2021). *Sanando mis heridas de la infancia*. <https://www.robertorocha.com.mx/wp-content/uploads/2021/08/Sanando-mis-heridas-de-la-infancia-1.pdf>

Sánchez, I. (25 de octubre de 2022). *El Gran Varón - Willie Colón* [Archivo de Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hb2eP-DDtjdc>

Solomon, R. (1983). *Ética emocional*. Paidós.

Spinoza, B. (2005). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Tecnos.

Sparborth, Y., Bautista, J. y Romero, A. (2015). *Danzando la resurrección de los cuerpos. Rutas de autocuidado y autosanación energética*. Kairós.

Toro, B. (s.f.). *El cuidado. El paradigma ético de la nueva civilización*. <https://www.almanaquedefuturo.com/wp-content/uploads/2019/08/bernardo-toro-el-cuidado-como-paradigma.pdf>

Vidac, R. [@Rafael_Vidac] (8 de octubre de 2016). *Las heridas emocionales tienden a propagarse a través de los lazos familiares... hasta que alguien consciente detiene el proceso* [Tweet]. Twitter. https://twitter.com/Rafael_Vidac/status/784765396171784196?lang=es

En el marco de los procesos correspondientes al proyecto de investigación-formación titulado “Escuela cuidadora y gestión socio afectiva del maestro”, planteado por el Doctorado en Estudios Sociales de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas en el marco del convenio interadministrativo celebrado entre la misma Universidad y el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico - IDEP, se presenta a continuación este material pedagógico de apropiación social del conocimiento, en el que se ilustra de manera precisa un conjunto de talleres organizados en tres bloques de trabajo: *autoconocimiento*, *psicogenealogía* y *cuerpo-vida*, como resultado de las interacciones realizadas con las comunidades educativas en el marco de la ejecución y desarrollo del proyecto de investigación. En este sentido, se trata de un material que puede servir como herramienta de consulta y puesta en práctica de ejercicios, en los cuales es central la preocupación por el cuidado y la gestión de las emociones como elementos principales a ser tenidos en cuenta en las aulas. Así mismo, por su naturaleza práctica y el enfoque de talleres, se convierte en un material de consulta para la apropiación de acciones replicables en los entornos escolares y que posibilitan la configuración de comunidades y tejidos de saber en la práctica pedagógica.

