

# Sentir para educar





El siguiente ensayo "*Sentir para educar*", hace parte de un conjunto de 9 ponencias realizadas en el primer encuentro académico sobre la aplicación de técnicas de yoga, meditación y prácticas que involucran la consciencia corporal en la educación para niños, niñas y jóvenes de jardines infantiles, colegios y universidades.

El encuentro se llevó a cabo en junio, en el marco del Festival Calma en la Ciudad: Bogotá Confía en su Bienestar (2024). La invitación a los conferencistas se hizo con tres preguntas guías: 1) El impacto de estas técnicas en su vida; 2) Las dificultades en la implementación de estas técnicas en currículos escolares y 3) Las oportunidades y retos en procesos de implementación. Con esta breve apertura damos inicio al ensayo de la autora.

Festival Calma en la Ciudad: Bogotá Confía en su Bienestar. 2024



## Sobre el conferencista

**Claudia Ximena Veloza Naranjo**

Farocoach2019@gmail.com

*Economista de profesión, con maestría en Recursos Humanos, experiencia en el ámbito educativo por más de 10 años, tallerista, experta en inteligencia emocional y certificada en Prácticas Restaurativas.*

## Sentir para educar

Como educadora, con experiencia de más de 12 años, considero que el reto que se tiene hoy en las aulas es desafiante y, a la vez, apasionante. El saber estar para los estudiantes no solo con el bagaje del conocimiento que se quiere compartir frente al área de experticia del profesional, si no con la historia emocional adquirida, hoy en día es muy importante. Es entender que, aunque el objetivo es que los niños, jóvenes y adolescentes aprendan acerca de técnicas, definiciones, ejercicios, etc., hoy más que nunca una educación integral y un aprendizaje significativo son los protagonistas.

Cuando se habla de una educación integral, estamos abarcando una educación constructivista, es decir, que se basa en que cada individuo encuentre su personalidad, significado y sentido de vida. Lo anterior solo es posible gracias a los nexos en comunidad, a una vida con los otros, donde se comparte valores, creencias y experiencias.

La educación integral brinda variedad de beneficios para los estudiantes. Algunos de estos beneficios incluyen:

- **Desarrollo holístico:** la educación integral se centra en el desarrollo completo de los estudiantes, no solo en términos académicos, sino también en aspectos físicos, emocionales, sociales y éticos. Esto ayuda a los estudiantes a convertirse en individuos equilibrados y completos.

- **Habilidades sociales y emocionales:** la educación integral brinda a los estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades sociales como la comunicación efectiva, la colaboración y la empatía. También les ayuda a desarrollar habilidades emocionales, como la gestión de emociones, la resiliencia y la autoconciencia.
- **Pensamiento crítico y resolución de problemas:** la educación integral fomenta el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas. Los estudiantes aprenden a analizar situaciones, evaluar diferentes perspectivas y tomar decisiones informadas.
- **Autonomía y responsabilidad:** la educación integral les brinda la oportunidad de tomar decisiones, asumir responsabilidades y aprender de sus propios errores.



- **Valores y ciudadanía:** la educación integral se centra en la formación de valores y en la educación cívica. Los estudiantes aprenden sobre la importancia de la ética, la justicia, la igualdad y el respeto hacia los demás. También se les enseña a ser ciudadanos responsables y comprometidos con su comunidad.
- **Preparación para el futuro:** la educación integral prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos del mundo real. Les brinda las habilidades y competencias necesarias para adaptarse a los cambios, colaborar en equipos, resolver problemas complejos y aprender de manera continua.

Los beneficios de la educación integral tienen un impacto positivo en el desarrollo de los estudiantes, respaldan la eficacia de los programas de educación social y emocional en la mejora del clima escolar, el rendimiento académico y la salud emocional de los estudiantes. Teniendo en cuenta lo anterior, es posible impactar nuestra propia vida como formadores y por ende, la de nuestros estudiantes. Sin embargo, para esto es importante comprender lo que representan las emociones y el papel que desempeñan en la retención de información que compartimos con los estudiantes.

Las emociones son respuestas psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos, holísticamente se les llama a las emociones “energía en movimiento”, es decir, son frecuencias que permiten que el individuo reaccione de diferentes maneras, teniendo

en cuenta que ninguna es buena y/o mala. Ahora bien, manejar las emociones en el aula es primordial para promover el aprendizaje.

Algunas de las herramientas y/o técnicas que quiero compartir con ustedes y que he puesto en práctica por mucho tiempo y que han sido efectivas son las siguientes:

**1. Coaching en el aula:** es una práctica que implica un acompañamiento individualizado, en el aula funciona muy bien para lo siguiente: establecer metas, aquí es importante que el formador desarrolle la habilidad de hacer preguntas que involucren la emoción.

### **Ejemplos:**

¿Cómo te quieres sentir en esta clase? Se hace la pregunta como si solo se estuviera hablando con un estudiante, para que este se sienta atendido.

Elige tu emoción y di la palabra. (seguro, capaz, inspirado, fuerte, inteligente, etc).

¿Qué intención tienes hoy para esta clase y/o lección?

No necesariamente tienen que participar todos, sin embargo, asegurarse que no siempre sean los mismos. Aquí es fundamental que el formador inspire y motive, una manera es que él sea el primero en responder a la pregunta, lo anterior permite que sea uno de ellos, que demuestre que él también está aprendiendo.

Motivación y empoderamiento, a través del coaching se puede motivar y empoderar a los estudiantes para que asuman la responsabilidad de su propio aprendizaje, es muy impactante que el formador utilice afirmaciones ya sea de manera individual o para todo el grupo. Recuerda, las afirmaciones encaminan las emociones.



### **Ejemplos:**

Creo en ti/ustedes, lo vamos hacer increíble.

Hoy hemos fallado, pero eso no nos define, podemos volver a intentarlo

Cuento con buenos amigos

## Aprendo de todos

### Confío en mi

Desarrollo de habilidades, el formador puede identificar muy fácil las habilidades de los estudiantes y de esta manera poder generar un ambiente de aprendizaje donde todas sean importantes. Identificar quién es hábil en la resolución de problemas, quién es más compañerista, quién motiva, quién comunica mejor y todas estas habilidades ponerlas como base de servicio y bienestar colectivo.

Feedback constructivo, los estudiantes pueden recibir por parte del formador una retroalimentación acerca de cómo está siendo su desempeño, ojalá involucrando dentro de la comunicación un todo (emoción, desempeño, habilidades, virtudes, mejoras, est). Para concluir, el coaching en el aula se convierte en una herramienta valiosa para apoyar el avance académico y personal de los estudiantes, impulsando su autoconocimiento, motivación y desarrollo de habilidades clave para el éxito en el aprendizaje y en la vida.

**2. Reiki en el aula:** es una práctica de sanación energética la cual tiene beneficios en entornos educativos, sin embargo, esta requiere de cierto conocimiento y su implementación en el aula debe ser básica. El reiki funciona en:

Reducción del estrés, ayuda a reducir la ansiedad y el estrés en toda la comunidad, una vez que se practica constantemente, proporciona un ambiente más relajado y armonioso.

Mejora el bienestar emocional, el reiki invita al reconocimiento rápido de las emociones para poderlas transitar, interiorizar y transformar. Ayuda con una actitud más receptiva hacia el aprendizaje.

Aumento de la concentración y la claridad mental, el reiki ayuda a centrar la atención lo que repercute en un mejor rendimiento académico.

Trabajo en equipo y armonía, el reiki fomenta la energía positiva, promueve la armonía y fortalece las relaciones entre los estudiantes aumentando la colaboración entre ellos.

Los beneficios del Reiki en el aula contribuyen a crear un entorno educativo más equilibrado, armonioso y propicio para el bienestar y el aprendizaje.

**3. Prácticas restaurativas:** es una práctica que se enfoca en la construcción de relaciones positivas, la resolución pacífica de conflictos y la creación de un ambiente de aprendizaje inclusivo. Funciona de la siguiente manera:

Círculos restaurativos: organizar círculos de diálogo en los que los estudiantes puedan compartir sus experiencias, expresar sus emociones y resolver conflictos de manera respetuosa y colaborativa.

Mediación entre pares: capacitar a los estudiantes para que actúen como mediadores en situaciones de conflicto, ayudándoles a encontrar soluciones mutuamente beneficiosas y a restaurar las relaciones dañadas.

Prácticas de escucha activa: fomentar la escucha activa entre los estudiantes y los docentes, permitiendo que cada individuo se sienta valorado y comprendido en el aula.

Las anteriores tres prácticas son un componente refrescante en el aula de clase por los efectos que genera, cuando reconocemos como formadores que frente a nosotros habitan seres completos y logramos verlos desde una mirada compasiva, constructivista y como iguales, la percepción de cómo educar se expande, se nutre, se transforma y contribuye con una sociedad más real, auténtica y vulnerable.

Una sociedad donde atienda a las emociones y acepte la individualidad tal como es, se convierte en un lugar seguro de aprendizaje y esa es la apuesta a partir de todas aquellas herramientas que han surgido en los últimos años. Que un individuo pueda amar su identidad, crearla realmente desde lo que él es y vivir desde lo que le da sentido, es posible. Sin embargo, la responsabilidad del formador llámese papá, mamá, docentes, etc requiere de un nivel de conciencia que conlleva la responsabilidad por su propia vida para de esta manera poder compartirla.



*Cultura*  
**BOGOTÁ** ≡



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
CULTURA, RECREACIÓN  
Y DEPORTE

