

El manifiesto de los mundos infinitos

Construcción de un diario visual autobiográfico como una herramienta educativa en artes visuales que apoya el camino del autoconocimiento, estimulando al observador interno.

Leidy Viviana Arévalo Castro
Cód. 2017272003

TRABAJO DE GRADO

Línea de investigación. Pedagogías de lo artístico visual

ASESOR:

Edward Andrés Barrera M.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

BOGOTÁ D.C 2024 – 1

Tabla de contenido

	Introducción.....	4
1	Planteamiento del problema	6
1.1.1	Objetivo general:.....	10
1.1.2	Objetivos específicos.....	10
1.2	Justificación.....	11
1.3	Antecedentes	15
2	Marco metodológico.....	18
2.1	Primera fase: Diseño de la propuesta	21
2.2	Segunda fase: Métodos de recolección de datos e Implementación de la propuesta	26
2.2.1	Planeación	28
2.2.2	Diario de campo	29
2.2.3	Trabajo de los chicos.....	30
2.3	Tutorías como estrategias pedagógica - Audios	39
2.4	Tercera fase: Método de análisis - Matriz de triangulación interpretativa	41
3	Referencias teóricas.....	42
3.1	Autoconocimiento – Observador Interno.....	42
3.2	Diario visual biográfico - Narrativa visual	45
3.3	Propuesta educativa didáctica	48
4	Análisis e interpretación de los datos	53
4.1	Estrategias pedagógicas.....	53
4.2	Autoconocimiento / Auto - observación.....	54
4.3	Diario visual autobiográfico - Narrativa visual	59
4.4	Metamorfosis: Del diseño de una planeación educativa, al diseño de una situación didáctica.....	62
5	Conclusiones.....	66

Anexos / Situación Didáctica.....	68
Bibliografía del documento TG.....	97

Tabla de imágenes

Ilustración 1.....	31
Ilustración 2.....	32
Ilustración 3.....	33
Ilustración 4.....	35
Ilustración 5.....	36
Ilustración 6.....	36
Ilustración 7.....	37
Ilustración 8.....	37
Ilustración 9.....	38
Ilustración 10.....	38
Ilustración 11.....	64

Resumen

En este trabajo de grado queridos lectores, se encontrarán con una propuesta enmarcada en la investigación acción pedagógica que centró su atención en las estrategias pedagógicas utilizadas para diseñar, implementar y rediseñar, una planeación que con el transcurso del tiempo y el análisis de la investigación se convirtió en una situación didáctica de las artes visuales que se basa en encontrar una estrategia que estimule la observación de sí, en la competencia del autoconocimiento, del área socioemocional. Esta se gestó a partir de la historia de vida, plasmadas en los diarios visuales autobiográficos.

Palabras clave: *Autoconocimiento, auto - observador, autobiografías visuales, estrategias pedagógicas, educación artística visual.*

Introducción

Hablar de autoconocimiento, es hablar de salud pública. Para empezar, cabe mencionar que actualmente se nos impone un estilo de vida acelerado y constante, posiblemente irrumpiendo el paso hacia un estado de paz, hoy el mundo se nos ofrece con bastantes estímulos enfocados a la satisfacción y la gratificación inmediata, visibilizándose en la invasión de medios digitales que altera nuestros sentidos y nuestras percepciones.

El autoconocimiento parte del amor propio, ser conscientes de esto, es el primer paso que exterioriza el deseo de tomar responsabilidad sobre sí, la experiencia de conocernos es una espiral de descubrimientos que oscilan de manera continua de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro, siendo lo principal el acto de contemplar de manera consciente, pero... *¿Qué es el amor? ¿Qué es amor propio? ¿De dónde viene ese amor propio? ¿Qué me dice el mundo acerca de ese amor propio? ¿Cómo me amo? ¿Me amo?*

Se hace relevante resaltar que la mediación del mismo no es tarea sencilla, sin embargo este no puede ser un argumento para dejar de lado su importancia, no debe ser pasado por alto y mucho menos la práctica misma del autoconocimiento por parte de los docentes, agentes directos que acompañan procesos de formación, enseñanza y aprendizaje; pues bien se sabe que todo conocimiento mediado, tuvo que pasar por la experiencia propia de quién enseña, de otra manera carecería de autoridad y criterio para poder brindar caminos posibles que permitan emprender el viaje hacia nuestro mundo interno.

Este proyecto, problematiza en primera instancia el vacío existente en la escuela referente a la educación socioemocional y desde ahí empieza a tejer, cómo este gran concepto del autoconocimiento en la habilidad de la auto - observación se puede aterrizar a un escenario de Educación formal. Por ende, plantea una ruta que busca aportar desde el mundo de la educación artística visual, este tema que se hace tan importante en la sociedad actual. El arte se considera como una potencia de transformación social que permite generar una exploración individual y colectiva; mientras abre la posibilidad de entretejer relaciones con el mundo externo, mediante la comunicación asertiva.

Al tener en cuenta lo anterior, centra su mirada en la práctica pedagógica, siendo entonces una investigación acción pedagógica que, de manera constante, estuvo escarbando en las maneras de poder

generar una guía que permitiera potenciar competencias de la inteligencia emocional, fundamentales para el desarrollo íntegro de la persona, en este caso, en primera instancia se propone una planeación que en la medida del tiempo se va transformando en una situación didáctica. Se parte de las cotidianidades del sujeto, validando su experiencia individual y colectiva a partir de elementos de creación que permiten interiorizar el ser, y el qué hacer de la vida misma, siendo esta una manera de validación y orientación al momento de expresarse asertivamente, ocasionando en consecuencia la construcción de conocimiento.

Este proyecto se enmarca en la ***línea de investigación Pedagogías de lo Artístico Visual***, ya que promueve el fortalecimiento de la didáctica de las artes visuales, como un camino viable y posible en la formación de sujetos íntegros y transformadores.

1 Planteamiento del problema

*De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el universo,
si no sabe dónde poner su tristeza o su rabia.*

- José María Toro -

A través de la historia en el avance de la humanidad, se ha reconocido que somos seres integrales, esto quiere decir que nos hemos descubierto y así mismo comprendido como un suprasistema que se alimenta de varias dimensiones, permitiendo a través de las interacciones con el mundo, nuestro desarrollo y formación como individuos sociales; dichos sistemas se relacionan entre sí funcionando de manera simultánea, generando esto un sinnúmero de aprendizajes los cuales sirven como herramientas para establecer la relación consigo mismo y la relación con el entorno, se resalta que:

El ser humano, como todo ser vivo, no es un agregado de elementos yuxtapuestos; es un todo integrado que constituye un suprasistema dinámico, formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el subsistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual. Todos juntos e integrados constituyen la personalidad, y su falta de integración o coordinación desencadena procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas. (Martínez Miguélez, 2009, p.120)

Dicho esto, ubicaremos en este momento nuestra mirada en la escuela, comprendiéndose como un espacio dedicado a apoyar el desarrollo integral, guiando y acompañando procesos de enseñanza y aprendizaje en las diferentes etapas de crecimiento, el escenario escolar tiene como **objetivo formar y preparar** a los niños y jóvenes, con el fin de potenciar y fortalecer la multiplicidad de elementos que conforman al individuo, generando un acercamiento frente a áreas del conocimiento concebidas como necesarias para el desempeño del hombre en la sociedad. “La formación integral promueve el crecimiento pluridimensional del ser humano, desarrollando en ellos todas sus características, condiciones y potencialidades para lograr su realización plena como hombres y mujeres” (Alonzo et al., 2016, p.2).

Al tener en cuenta que somos individuos que abarcan varias dimensiones y al reconocer que la falta de armonía de dichas dimensiones afecta de manera directa el equilibrio interno (*Zona espiritual, emocional y mental*) y externo (*Zona corporal, social*) de los sujetos y de la sociedad *¿por qué en esa*

integralidad no se ha generado y establecido un currículo pensado en la educación socioemocional y la importancia de la misma? Si la escuela se concibe como un escenario en donde se prepara a los sujetos integralmente ¿por qué dentro de los contenidos académicos no se ha pensado una formación reflexiva frente a la importancia de conocernos?

En Colombia la realidad de hoy es que, a pesar de contar en el plan decenal de educación con directrices que apuntan al desarrollo de competencias socioemocionales por parte de los ciudadanos colombianos, aún no se ha estructurado de manera formal la forma de llevar a cabo a través del sistema educativo la formación en estas competencias. (Ensuncho y Aguilar, 2022, p. 23)

Es importante señalar que la educación socioemocional se debe comprender desde la inteligencia emocional, ya que se encuentran estrechamente entrelazadas; Goleman (1995) señala que dicha inteligencia se caracteriza por:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no, por ello, menos importante —, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (p. 43)

De manera que tan sólo aproximándonos a la superficie de la importancia de la inteligencia emocional, **podemos decir que una educación que ubica su atención solamente en fortalecer y apoyar procesos disciplinares que responden a la razón y al intelecto, es pobre y desviada en el objetivo de educar integralmente**, pues la dimensión emocional es una de las bases principales para formar armonía en nuestro suprasistema y cumplir el objetivo de ser seres íntegros, desplazándose esto a la sociedad, por lo tanto, si el escenario escolar sigue dejando de lado la importancia de la educación socioemocional, es posible que el impacto generado a nivel social no sea el más efectivo para mantener un colectivo fortalecido en bienestar.

Se hace relevante mencionar que el tejido social siempre se ha de dar, pues el ser humano por naturaleza busca “pertenecer a la manada” como una respuesta a nuestro instinto primitivo de supervivencia, el punto aquí es que **el éxito o el fracaso de las relaciones humanas radica en la expresión de nuestro mundo interno** y para que esto sea asertivo se hace necesario generar un proceso

de autoconocimiento partiendo desde la habilidad de auto - observarnos, ya que el conocimiento de sí es la base de la inteligencia emocional y sin esto, dicho tejido social puede verse afectado. **La falta de autoconocimiento fractura el vínculo que tenemos con nosotros mismos y en consecuencia el vínculo con los otros**, impidiendo la comunicación de nuestras necesidades emocionales al no lograr identificar, interpretar y comprender aquello que transita por la mente y el cuerpo, causando un desequilibrio en el suprasistema que nos compone, el hecho de no conocernos nos coloca en una posición vulnerable ante la vida al momento de ignorar **nuestros ritmos y nuestras formas de ser y hacer**, *es como sentir hambre, pero al mismo, tiempo no saber cómo saciar dicha hambre*, por consiguiente:

Cuando no conocemos nuestras aspiraciones y metas, fortalezas y limitaciones, emociones, motivaciones y necesidades, desconocemos por qué reaccionamos de una u otra manera. Somos *“cual hoja al viento”*, como dice la popular *Canción mixteca*. Como un barco a la deriva somos dirigidos por las corrientes y los vientos de nuestros prejuicios, estereotipos, creencias implícitas, pasiones, deseos, impulsos o respuestas instintivas. (Chernicoff, L. y Rodríguez, E., 2018, p. 30)

Ignorar nuestras habilidades y destrezas, nuestros patrones de conducta, la manera en la cual nos comportamos y reaccionamos a las situaciones que estimulan la emoción y el sentir, qué decidimos creer y el por qué, la manera en la que comprendemos el amor a sí mismo, al otro y al entorno, qué y cómo pensamos, cuál y de qué manera se da el diálogo interno, cuáles son mis límites y **un sin fin de elementos más**, abre la grave posibilidad de comunicar ambiguamente aquello que estamos experimentando, ocasionando una brecha en el área socioemocional.

Por lo tanto si la escuela se manifiesta como una entidad en pro de la formación integral del sujeto *¿Por qué no se ha problematizado la importancia de herramientas que encaminen al conocimiento de sí?* Si bien es cierto que los contenidos curriculares giran alrededor de conocimiento valioso *¿Por qué dentro de dichos contenidos no se ha puesto sobre la mesa la relevancia de las formas en las que nos construimos?* *¿Por qué la escuela no tiene como un área principal la educación en dimensiones sensibles, como el pensar y el sentir propio?* *¿Por qué se ha dado por sentado la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos, como si lo anterior no pudiese orientarse?* Se puede decir que:

Pasamos muchas horas yendo a la escuela, aprendiendo números, letras y capitales (...) que tal vez nunca conoceremos. Nos enseñan muchas cosas que existen afuera, de la vida de las plantas y la tierra, los animales y las personas. Aprendemos a comportarnos, a seguir instrucciones y

procedimientos. Sin embargo, aprendemos poco de nuestro mundo interior, de nuestras emociones, de lo que sentimos, **lo que podemos hacer con lo que sentimos, y de cómo podemos usar ese conocimiento para nuestro beneficio.** (Chernicoff, L. y Rodríguez, E., 2018, p. 30)

No contar con un plan bien estructurado en la escuela que medie herramientas de autoconocimiento, genera una inestabilidad en el proceso educativo y desarrollo de los individuos, puesto que la sensación de desconocernos puede **debilitar nuestras competencias emocionales**, haciéndonos más frágiles ante situaciones remolino que nos hagan experimentar intensamente emociones placenteras y displacenteras, pues se ignora la manera en la cual podemos regular y orientar aquello que sentimos como respuesta a lo que vivimos, incidiendo en la alteración, el desorden y los extremos de estados de ánimo, reflejándose esto en la salud mental y física y en la falta de motivación de la existencia misma, por lo tanto:

La implementación de la educación emocional no sólo es una necesidad en los ambientes educativos, es una necesidad en la sociedad en general. Ciudadanos social y emocionalmente inteligentes serán sujetos con mayores probabilidades de éxito en sus entornos personales, académicos, sociales y laborales. Así se podría señalar que muchos de los problemas sociales que agobian a los individuos y colectivos de hoy, guardan una relación estrecha con el desarrollo de estas habilidades. De esta manera, la mala gestión y control de las emociones, la falta de empatía, solidaridad, tolerancia y respeto a la diversidad y a los demás, apuntan al poco desarrollo de estas competencias. (Ensuncho y Aguilar, 2022, p. 6)

Habiendo señalado lo anterior, es claro que la falta de educación socioemocional es un factor problemático en la construcción de sociedad y en el desarrollo de la persona, entonces al identificarse dicho vacío, el sector educativo se ha venido pensando estrategias que potencien el área; una de ella está en fortalecer la educación artística, reconociendo su riqueza y amplitud interdisciplinar. “Del mismo modo, la Unesco señala que la educación artística desempeña una función clave en la transformación de los sistemas educativos, y contribuye directamente a la solución de los problemas sociales (....) que afronta el mundo contemporáneo” (López et al., 2023, p. 5).

Si bien es cierto que ya se tiene en la mira la importancia de la educación socioemocional y el fortalecimiento de la educación artística, reconociendo la estrecha relación que mantienen, también es

verdad que la incorporación de dicho currículo en el escenario escolar será un camino largo y dispendioso debido a su “novedad” y complejidad, por ende aquello que se ha propuesto hasta el momento se queda corto en los procesos de enseñanza - aprendizaje a la hora de suplir las necesidades individuales y sociales identificadas, pues al ser ignorantes en el tema de la inteligencia emocional *(Incluso en la propia práctica cotidiana de los agentes que conforman y lideran la comunidad educativa escolar)* y sobre todo al no habernos planteado saberes provenientes de la psicología como saberes que se pueden exponer en el aula, hace que la mediación de dichos conocimientos sea complicada e insuficiente, evidenciándose en la reiteración de los problemas que en la actualidad abundan, como la ansiedad desbordada, el estrés continuo, la depresión etc., e incluso la insatisfacción de vivir. Ejemplo corto: intervenciones de educación artística que invitan únicamente a “relacionar los colores con las emociones”, o aquellas que piden “dibujar lo que se siente”, sin generar una acción de creación que realmente le permita al estudiante hacer una reflexión de su mundo interno en relación con el externo, hace que se pierda la sustancia, la amplitud y la profundidad de lo que abarcan las artes en relación con la inteligencia emocional. Por lo anterior se formula la siguiente pregunta:

- ✚ ¿Cómo generar una situación didáctica de las artes visuales que aporte a la reflexión de la auto - observación, para contribuir al desarrollo integral de sujetos en un escenario de educación formal con estudiantes de décimo y once?

1.1.1 Objetivo general:

- ✚ Proponer una situación didáctica de las artes visuales que aporte a la reflexión de la auto - observación, para contribuir al desarrollo integral de sujetos en un escenario de educación formal con estudiantes de décimo y once.

1.1.2 Objetivos específicos:

- ✚ Promover la auto - observación en función de contribuir al desarrollo integral de sujetos en un escenario de educación formal con estudiantes de décimo y once mediante una situación didáctica de las artes visuales.
- ✚ Implementar el plan de aula con estudiantes de décimo y once como experiencia de análisis de una investigación acción pedagógica centrada en las narrativas visuales como mediadoras para la auto - observación.

- ✚ Analizar e interpretar la experiencia desarrollada como fundamento de una situación didáctica en artes visuales que aporte al desarrollo integral de sujetos a partir de la auto - observación.

1.2 Justificación

*De vez en cuando hay que hacer una pausa
contemplarse a sí mismo sin la fruición cotidiana
examinar el pasado rubro por rubro
etapa por etapa, baldosa por baldosa
y no llorarse las mentiras sino cantarse las verdades*

- Mario Benedetti -

Es posible decir que, las artes son la manifestación de aquello que se pasea por el mundo de las ideas y los sentires, son lenguajes universales que nos permite deleitarnos en la conexión con nuestro ser creador, alimentando y fortaleciendo de manera simultánea el suprasistema que nos conforma, pues su facultad de ser infinito hace que abarque varios elementos que surgen al llevar a cabo la acción creadora; el arte es en sí mismo una experiencia intensa, catártica y transformadora que remueve inevitablemente la parte interna de los seres, en efecto:

Podríamos señalar, entonces, que la acción creadora es la forma más universal de comunicación humana, nacida en el ser humano a la par que el lenguaje, como modo de simbolizar una realidad física y psíquica y como modo de compartirla con los otros. (López et al., 2023, p. 5).

En este sentido, se comprende que las artes son parte del desarrollo integral de los sujetos, pues desde su capacidad de fortalecer, en la actividad creadora, procesos fundamentales del desarrollo humano, de ahí que se conciba a la educación artística como un campo disciplinar primordial que aporta ampliamente a los componentes interdisciplinarios que propone la escuela, en su búsqueda de enriquecer la integridad de los sujetos en el transcurso de su educación; el arte es el puente oportuno para la exploración y la expresión de las emociones, además de promover la imaginación, la empatía y la comprensión de sí mismo y de distintas realidades, en este aspecto:

La educación artística propicia la innovación educativa basada en la interdisciplinariedad, integración y colaboración; potenciando las competencias socioemocionales dentro del currículo, como son la creatividad, el sentido crítico, la resiliencia, la conciencia medioambiental, social y cultural, y la formación de ciudadanos culturalmente activos y creativos. (López et al., 2023, p. 5)

Por lo anterior, se concibe a la educación artística como un campo disciplinar fundamental en la escuela para llevar a cabo el objetivo de fortalecer competencias socioemocionales, pues al contar con cualidades que posibilitan la exploración de la subjetividad de las personas, permite un acercamiento a dimensiones psicológicas del ser humano, atravesando significativamente los procesos cognitivos (*formas de adquisición del conocimiento*), afectivos (*relacionados con las emociones y la sensibilidad*) y conductuales (*asociados con el comportamiento y/o conducta*), allí en dichos procesos es donde se incrementa nuestra zona socioemocional, por eso su importancia de conocerlos. Al ser conscientes del desarrollo humano y reconociendo dichos procesos cognitivos, se puede construir una ruta efectiva para la enseñanza de la educación artística y socioemocional, ahondando e identificando los puntos de conexión de los saberes necesarios, así se podrá gestar una propuesta que sirva como abono para el fortalecimiento de la enseñanza, el aprendizaje y la educación, se señala que:

Emoción y cognición, análisis discursivo y percepción global, base de la comunicación humana, son elementos indisolubles del desarrollo humano. Precisamente, **una de las definiciones del arte es esa, el conocimiento a través de la emoción.** (...) Como sugiere Dewey (2008), no es posible dividir lo práctico, lo emocional e intelectual y enfrentar las propiedades de uno con las características de otros. **La fase emocional liga a las partes en un todo;** intelectual simplemente denomina el hecho de que la experiencia tiene un significado; práctico indica que el organismo está en interacción con los acontecimientos y objetos que le rodean. (López et al., 2023, p. 9)

Las artes de manera general y en este caso, las artes visuales de manera específica; se convierten en un camino de vuelta al centro, siendo un recorrido florecido, diverso y tenebroso, donde se haya partículas de sí mismo, es así como poco a poco nos ayuda a ser conscientes de nuestro suprasistema, comprendiendo y reconociendo el rompecabezas del ser humano que somos. **El proceso de autoconocimiento nos lleva a la práctica de la inteligencia emocional, fortaleciendo capacidades**

socioemocionales y en definitiva se convierte en un camino sin retorno, pues en la medida que avanzamos se va haciendo más evidente el porqué de su urgencia e importancia; en este punto es donde se comprende la relevancia del otro en la vida propia, ya que los quienes que conforman los vínculos, son parte fundamental del rompecabezas que “soy”, aprendemos y enseñamos del y al otro, solos no podemos construirnos, ni criarnos, ni desarrollarnos ¡Ni sostenernos en esta existencia! por eso mismo el interés y la necesidad de gestar relaciones humanas serenas y respetuosas.

Para profundizar un poco más, si aterrizamos este concepto y agregamos el prefijo *–auto–*, que significa *-propio-*, llegamos a la conclusión, de que el conocimiento de sí **es toda aquella información que se pueda adquirir acerca de la construcción propia, abriendo espacio a la observación, al análisis y a la interpretación de las situaciones que se nos han cruzado en el camino.** Al hacernos conscientes, le damos cabida a las posibilidades de cambio de las debilidades encontradas, el fortalecimiento de las virtudes, la identificación de las necesidades, las heridas de la infancia y así mismo los límites propios que se pueden establecer.

La utilidad de dicha información radica en que el proceso de autoconocimiento nos permite fortalecer la autoestima, trazarnos y cumplir objetivos, desarrollar aptitudes emocionales, generar relaciones interpersonales saludables, además de regular y orientar actitudes y acciones, promueve el discernimiento de los pensamientos y sentires y aporta a la resolución de problemas; generando un bienestar interno, visibilizado en la conexión con nosotros mismos y con los demás.

Aquí cabe resaltar que la educación artística provoca espacios en los cuales el sujeto puede explorarse, sintiéndose seguro y en libertad, ocasionando que el estudiante pueda llegar al resplandor de lo que quiere poner a fuera, o bien con la intención de compartir o simplemente por el deseo de desahogar y descargar una idea. Desde el punto de vista de Domínguez Regueira (2019):

El arte nos transporta lejos de nuestras propia pequeñez y miserias cotidianas, rumbo a una experiencia incondicional. Jung considera que el arte va más allá de lo que es bello trascendiendo lo que somos, de ahí que pueda decirse que es «sobrehumano». El arte, entonces, no sublima ni represiones ni traumas y tampoco mucho menos está guiado o inducido por los mecanismos de defensa del yo. En él no cabe, pues, la existencia causal de una compensación, ni la sustitución, ni la negación, ni la idealización, ni otros mecanismos

semejantes. No los necesita para ser, (...) lo sublime se eleva por sí solo desde el inconsciente al consciente. (p. 36)

Para emprender este camino de autoconocimiento, se hace importante de manera anticipada comprender que es un proceso reflexivo continuo, incluso sin fecha en la que caduque, en el transcurso del sendero se va obteniendo nociones que bailan entre varias fases: la auto - observación, la autopercepción, la memoria autobiográfica, el autoestima y la auto - aceptación; sin embargo, **la primera habilidad a desarrollar, es la capacidad de auto - observarnos, ya que esta es la que nos permite ahondar en todas las demás fases y conocer la información que se va hallando de nuestras dimensiones, estimulando la consciencia través de la contemplación, haciéndose necesaria una observación humilde, compasiva y amorosa**, por lo tanto:

El arte (...) surge como producto que **ha sido realizado a través de un cuerpo que ha sabido mirar**, detenerse, captar la esencia, organizar visualmente, contemplar necesidades, repensar relaciones y devolver al exterior, en un complejo trabajo de interiorización y exteriorización, creando un objeto nuevo. (...) Es esta mirada, unida a unas manos que hacen, las que consiguen extender la vida: curar heridas, cubrirse los pies, curtir, cortar, tejer o coser con una aguja. (López et al., 2023, p. 12)

En la educación artística y socioemocional, se hace importante mediar herramientas que **eduquen la mirada, es decir, la lectura ejecutada en la observación contemplativa, bien sea del contexto que le rodea o de sí mismo**. En este caso, sabemos bien que el campo disciplinar de las artes visuales se especializa en fecundar, gestar y parir ideas, opiniones y obras de diversas cualidades que se reflexionan en torno al pensamiento visual, de acuerdo con Púñez Lazo (2017) “Hoy en día, investigaciones señalan que el hombre antes de comunicarse piensa en imágenes más que en palabras y las reciben igualmente en imágenes mentales” (p. 161). Por un lado, pensar, es un acto en donde surge procesos mentales que le permiten al hombre conformar nociones propias y del mundo; por otro, se comprende por visual lo que se encuentra vinculado al sentido de la vista y por ende a la acción de ver, que se da por medio de lo que se decide mirar.

Se deduce entonces la relevancia de entrenar la observación, capacidad de mirar con atención las partes del objeto de interés, es una lectura contemplativa de las imágenes mentales (internas y externas) que

nos ofrece el mundo a través de las experiencias que vivimos; por ende, esta acción de observar es la raíz de donde se desprende todas las manifestaciones del universo de las artes visuales, siendo una disciplina que permite la creación y la experimentación infinita, el mundo se convierte en la materia prima, además de ser musa, ya que las imágenes mentales que nos producen pasan por todo nuestro cuerpo.

Dicho lo anterior, el acto de creación y observación como habilidades que fortalece la educación artística visual, son esenciales en el caminar del autoconocimiento, pues estas dos acciones permiten descubrir información necesaria para mantener la integración y la armonía, trabajando en el cultivo del suprasistema que hemos reconocido, siendo el conjunto del subsistema espiritual, psicológico, ético-moral, físico, biológico, social y cultural.

Dentro de ese orden de ideas, se hallan los puntos de intersección entre la educación artística visual y la educación socioemocional, visibilizando su potencial y las posibilidades sobre las cuales se pueden trabajar, con el fin de contribuir al objetivo de la escuela de formar seres humanos integrales que sepan vincularse de manera asertiva, tejiendo una personalidad de bases fortalecidas que permitan el desarrollo pleno de las personas, es así como la escuela se convierte en un escenario significativo para los individuos, allí germinan no sólo aprendizajes de corte académico, si no también, aprendizajes con respecto a lo social al momento de entablar relaciones, reconociendo que esto es una condición intrínseca del ser humano.

1.3 Antecedentes

Es de importancia para quien desee alcanzar una certeza en su investigación, el saber dudar a tiempo.

- Aristóteles -

En investigaciones realizadas relacionadas con la educación artística y socioemocional, en el área del autoconocimiento se encontró a:

Benavidez y Lampera (2023) en la tesis de maestría, de la fundación universitaria los libertadores de Bogotá, titulado “Fortalecimiento de la autoestima por medio de las artes plásticas en los estudiantes

del grado de Aceleración de la Institución Rural Adolfo Antonio Mindiola Robles”, tuvo como propósito el fortalecimiento de la autoestima por medio de las artes plásticas de estudiantes de la zona rural del municipio de Dibulla, la Guajira. Planteó el conocimiento del proceso socioemocional de los estudiantes, en búsqueda de permitir la expresión de los pensamientos, las emociones, las ideas, los conceptos etc., a través de diferentes técnicas como el dibujo, la pintura y la modelación. Se menciona el aporte directo del autoconocimiento y el reconocimiento de sí mismo, la aceptación de la identidad en la comprensión de la validación de sus percepciones e interpretaciones en la interacción y la construcción de sociedad. Este se paró desde la investigación acción la cual permitió identificar la relación existente entre aspectos sociodemográficos del entorno de los participantes en el desarrollo de su autoestima.

Pinto Espinosa (2024) en el artículo de la universidad libre titulado “Expresando desde el arte lo que no puedo decir con palabras” se rescata la exploración y la importancia del arte y la creatividad y la manera en la cual se pueden convertir en una herramienta propicia para el abordaje y la gestión de las emociones en el contexto educativo; por lo tanto, se manifiesta la particularidad del arte de expresar de manera no verbal, aludiendo a la exploración de diversas formas de comunicación, desarrollar habilidades de resiliencia frente a desafíos emocionales. Invita entonces a la reflexión del potencial transformador del arte y la creatividad en el desarrollo integral de los estudiantes.

Tarquino (2019) en el trabajo de grado de especialización titulado “La creación plástica en la escuela como herramienta de expresión emocional y autoconocimiento en adolescentes de grado décimo del colegio gimnasio campestre la consolata de Manizales, Caldas”, se planteó la visualización de la creación plástica en adolescentes, estudiando la influencia de la implementación de experiencias de creación libre en la expresión de las emociones en el ámbito escolar. Desde su diseño metodológico se planteó tres etapas; en la primera se realizó un test y se diseñó una entrevista que develó el concepto del autoconocimiento en relación con el autoconcepto emocional, en la segunda se implementó algunas experiencias artísticas en relación con cuatro emociones básicas en búsqueda de la expresión de las emociones, por último se realizó la segunda parte la entrevista diseñada y se implementó nuevamente el test; concluyó que la experiencia permite una reconstrucción de significados, la expresión emocional genera armonía y una relación positiva con el arte, además de darse un acompañamiento y/o apoyo al momento de realizar un trabajo en grupo.

Chernicoff y Rodríguez (2018) quienes en su artículo publicado en México “Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno” tuvieron como objetivo la comprensión de autoconocimiento desde tres pilares fundamentales que son: la identidad y las metas, el desarrollo de la atención y la conciencia de las emociones; se basa en la importancia e implicación de la acción de comprenderse así mismo, además de proponer la manera en la que esto se puede motivar en el ámbito educativo.

Hernández (2006) en el artículo de la revista *Crecemos de Puerto rico*, titulado “Proyecto de vida y desarrollo integral del humano” se señala la importancia de la formación integral de la persona, teniendo en cuenta las raíces contextuales sociales, la inserción cotidiana en las interacciones sociales, considerando el proyecto de vida como la praxis personal- social planteado desde una categoría interpretativa psicológica-pedagógica que guía hacia una emancipación en el desarrollo humano.

Navarro (2009) con el artículo publicado en España – Andalucía “Autoconocimiento y autoestima”. Parte desde la comprensión de la autoestima como un sentimiento valorativo del ser, pasando por la forma en la que esta se forma, se compone, su importancia y los tipos en los que se divide; por otro lado, manifiesta al autoconocimiento como el entendimiento de la persona desde su propio juicio, además evalúa la influencia de la familia, la comunicación, la sociedad y la escuela; finalmente sugiere programas de intervención para el fortalecimiento de estos dos aspectos en el ámbito escolar.

Peralbo y Sánchez (1990) en el artículo de la revista de Educación, de la universidad de la Coruña, España, que lleva por título “Investigaciones y experiencias - Reflexiones sobre autoconocimiento y educación” inicia planteando la relación estrecha del acto educativo con el aporte al autoconocimiento y/o autonomía, parándose desde la enseñanza y la planificación del currículum, teniendo en cuenta la especificación de los términos aprendizaje, rendimiento y acción. Se divide en la comprensión de las competencias en relación con el autoconocimiento, el papel de la autoevaluación, la importancia de la automotivación en el proceso de aprendizaje, concluyendo que se hace necesario contemplar el aprendizaje desde lo complementario.

Dévora y Hernández (2018) con su trabajo de grado desarrollado en Tenerife (Islas canarias de España), mencionado como proyecto de innovación, que lleva por nombre “La educación emocional a través del arte”, parte desde una propuesta de educación emocional a través del arte, siendo un medio importante que aporta al desarrollo de los sujetos, teniendo como objetivos concienciar al profesorado de

importancia de la educación emocional, brindar estrategias para el mejoramiento de las relaciones social-afectivas en el aula y aportar habilidades de autonomía, reconocimiento emocional y autoestima. La propuesta se divide en actividades implementadas desde diferentes disciplinas artísticas como la pintura, la música, el cine, la danza, la escultura y el teatro; con lo anterior, se concluyó el estado actual de la educación emocional, resaltando que este no es tan importante en la escuela, por otro lado, se reafirma la relevancia del arte en el proceso educativo ya que este permite la expresión y el reconocimiento de la propia personalidad.

2 Marco metodológico

Estoy en proceso...
Hay cosas que aprender, y hay cosas que reprogramar.
Hay cosas que soy y no quiero ser.
Hay cosas que aún no soy y quiero serlo.
Hay cosas que soy y aún no sé, pero estoy buscando saber.
Estoy en construcción, pero he estado en demolición.

- **Ron Israel** -

Este proceso de investigación centró principalmente su atención en el **CÓMO**, precisamente interesándose en hallar estrategias didácticas que medien y fortalezcan la competencia socioemocional del autoconocimiento, así pues, desde componentes de la educación artística visual se diseñó e implementó en un ámbito de educación formal¹ una planeación de aula titulada **“Mundos infinitos”** se focalizó la mirada *en el quehacer docente en el aula*, ocupándose de la reflexión continua de las estrategias propuestas; Calvo et al., (2008) plantea (como se citó en Camargo, 2005) que:

El quehacer del maestro está inscrito en un campo de conocimiento particular –la pedagogía– que para su crecimiento y acumulación requiere la investigación; y quién mejor que el mismo maestro para hacerla. De esta manera, el maestro puede contribuir al saber pedagógico al

¹ Se entiende por educación formal aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducente a grados y títulos. (Bohórquez Castro, 2011, p. 1)

tiempo que agrega profesionalismo a su oficio, orientando sus acciones de manera reflexiva y fundamentada. (p. 111)

Lo anterior responde en coherencia a la **investigación acción pedagógica** que se basa en el auto - examen riguroso de la cotidianidad del quehacer docente. Este tipo de investigación está orientada a la transformación de prácticas sociales, por lo tanto, se sitúa en un paradigma no positivista que se preocupa por entender los vínculos humanos desde los sentires y la interacción entre las personas; se hace relevante resaltarlos, ya que la mediación de herramientas que potencien competencias socioemocionales, como lo es el autoconocimiento, inherentemente se relacionan con la sensibilidad de los vínculos sociales.

En consecuencia, el método cualitativo es el que complementa este tipo de ruta, pues se define “como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Quecedo y Castaño, 2003, p. 7). Se basa en la recolección de discursos y comprensiones referentes a un tema específico de los sujetos intervenidos, con el objetivo posterior de interpretar y comprender las concepciones de los quienes alrededor de un fenómeno, dando un resultado que posibilita a la evaluación del quehacer docente, así mismo:

La investigación pedagógica abre el espacio para buscar, sobre todo, lo que reflexionan quienes tratan con la enseñanza, en especial los maestros, que al sospechar sobre su quehacer, toman distancia de él, lo interrogan, lo escriben, reportan el saber y hacer específico del trabajo escolar: qué se enseña, cómo, a quién, con qué medios, orientaciones y en qué contextos. Estas preguntas centran las preocupaciones de los maestros en el día a día de la enseñanza, de tal manera que al responderlas, mediante el ejercicio de la reflexión sistemática y ponderada, construyen el saber pedagógico. (Calvo et al., 2008, p.166)

El enfoque se sitúa en lo praxeológico que desde el lugar pedagógico se entiende como “una teoría de la acción que reflexiona y analiza la conducta (...) el ser humano se va formando a partir de lo que hace y la reflexión que logra obtener de esa acción es artífice de su formación” (Conejo et al., 2019, p. 4). Se plantea una regulación y orientación de la apropiación del conocimiento en los estudiantes, con el fin de que la asistencia continua u/o acompañamiento le permita al sujeto posteriormente ejecutar por sí solo lo enseñado, **además tiene en cuenta el análisis de la experiencia docente que se construye de manera individual, como colectiva en relación con los estudiantes.**

Por tal razón, se utilizó la metodología planteada por la investigación acción pedagógica que cuenta con tres fases: “La primera, se ha constituido como una deconstrucción de la práctica pedagógica del maestro, la segunda como una reconstrucción o planteamiento de alternativas y la tercera como evaluación de la efectividad de la práctica reconstruida” (Restrepo Gómez, 2006, p. 96).

En la primera fase, Restrepo Gómez (2006) expone que la deconstrucción de la práctica pedagógica va más allá de la crítica, pues el autoexamen que se realiza debe trascender, **para así entrar a dialogar con componentes amplios que den razón de las problemáticas enfrentadas en la práctica; dicha deconstrucción debe finalizar en un conocimiento**, además del entendimiento estructural de la misma, haciendo referencia a las ideas (teoría), las herramientas (métodos y técnicas) y ritos (costumbres, rutinas, exigencias, hábitos), es decir, sus fundamentos teóricos, sus fortalezas y debilidades, convirtiéndose en un saber pedagógico dilucidando la práctica, con el fin de llegar a su transformación.

En la segunda fase, Restrepo Gómez (2006) alude a la reconstrucción de la práctica como una propuesta más efectiva, teniendo en cuenta por supuesto las falencias de la práctica previa, puesto que posibilita un planteamiento nuevo al momento de diseñar otra intervención pedagógica, apuntando a su insinuación en la fase de intervención crítica de la práctica deconstruida; en este punto es donde surge la oportunidad de un ensamble holístico en donde se recolecten las ideas, apoyándolas claro está a teorías pedagógicas vigentes.

En la tercera y última fase planteada, Restrepo Gómez (2006) señala la aplicación de la práctica reflexionada y reconstruida, validando su efectividad y al mismo tiempo examinándola en su proceso de intervención, pues aunque haya pasado por una evaluación rigurosa y profunda, este nuevo planteamiento tendrá entonces otro tipo de retos, por esta razón, la nueva práctica no podrá volverse el nuevo discurso pedagógico sin antes haber probado su efectividad en donde se demuestren indicadores concretos de su funcionamiento óptimo.

Así pues, respondiendo a las fases planteadas se construyó la siguiente ruta:

2.1 Primera fase: Diseño de la propuesta

La iniciativa nace desde una intuición pedagógica, desarrollada en el escenario de la práctica pedagógica en el periodo 2023-1, siendo su horizonte la búsqueda y la construcción de una propuesta que apuntara a **fortalecer el autoconocimiento, estimulando la habilidad de la auto - observación, como competencia socioemocional, reconociendo su necesidad en la cotidianidad escolar expandida a la red social**. Entonces, considerando los componentes de la educación artística visual, de primera mano, se pensó **el diseño de una planeación pedagógica como instrumento principal de la investigación**, envista de que su elaboración parte de un proceso previo en donde se selecciona los saberes pertinentes a enseñar, se piensa las estrategias pedagógicas para la mediación del conocimiento, se selecciona y se crea las actividades, por último, se programa sistemáticamente su ejecución, teniendo en cuenta las características del grupo a intervenir.

La planeación pedagógica diseñada circuló alrededor de la **construcción de historia de vida**, como respuesta a la metodología cualitativa previamente mencionada, Chárriez Cordero (2012), expone (como se citó en Ruiz Olabuénaga, 2012) que:

La historia de vida (...) busca descubrir la relación dialéctica, la negociación cotidiana entre aspiración y posibilidad, entre utopía y realidad, entre creación y aceptación; por ello, sus datos provienen de la vida cotidiana, del sentido común, de las explicaciones y reconstrucciones que el individuo efectúa para vivir y sobrevivir diariamente. (p. 50)

Por eso, la estrategia usada para construir la historia fue la creación de un diario visual autobiográfico con la técnica pop up, especializada en generar escenarios visuales tridimensionales en cualquier tipo de papel, para la interacción con sus páginas compactadas al construirlo y explorarlo, quedando como un libro - artista.

Se optó por trabajar la historia de vida, ya que una de sus principales características es que cada ser humano es el protagonista de su existencia, es por esto por lo que cuenta con el componente de ser auto - biográfica, para Manríquez Moreno (2016) “Escribir sobre nosotros mismos es visualizarnos como protagonistas de una trama y encontrar en ella una explicación de nuestra vida” (p. 188). De manera que para contarla se debe tener la noción del autoconocimiento y para ello, generar una mirada retrospectiva de aquellas situaciones atravesadas, acción que señala melancólicamente el chileno Blest Gana (1905) en su poema: “- *Al llegar a la página postrera de la tragicomedia de mi vida, vuelvo la vista*

al punto de partida con el dolor de quien ya nada espera ”; es ahí, en esa acción natural de contar lo que nos sucede que se estimula y fortalece nuestra habilidad de auto - observarnos, pues la mirada retrospectiva es amplia al contemplar los elementos que narra, esto quiere decir que la sustancia de dichas situaciones, se encuentra en las emociones y los sentimientos suscitados por los quienes de la historia de vida.

Al pensar entonces en un dispositivo que pudiese ser contenedor de una historia, se llegó a la conclusión que la elaboración de un diario visual autobiográfico era lo más pertinente, pues su contenido está relacionado directamente con las experiencias de la persona; este es un ejercicio de registro regular en donde se plasma los hitos, aquellas vivencias consideradas significativas en todo su esplendor, aquellas que van dejando un vestigio en el aprendizaje de la existencia. Relata eventos de la realidad, expresados a través de la escritura, el dibujo, el collage, la pintura, la fotografía, inclusive, objetos que aluden a la memoria, ya que su elaboración no cuenta con una regla en específico, por lo tanto la acción narrativa se encuentra conectada con lo simbólico, lo alegórico y lo metafórico etc., González Otero (2017) señala que es “Un abanico de formas cambiantes donde la escritura se adapta al sujeto y se muestra flexible ante el hecho de describir una situación ya sea de orden interior, cotidiana o reflexiva” (p. 4).

El diario visual autobiográfico

El diario visual autobiográfico cuenta con la particularidad de ser íntimo, pues el objetivo principal de este tipo de registro es expresar aquello que se encuentra en el cuarto secreto de nuestros pensamientos y sentires, por tal razón, el interés de que sea publicado o no queda a libertad de su autor - creador; este es una joya, debido a que estimula de manera automática la habilidad de introspección, aportando al conocimiento y la reflexión de sí, en tal sentido:

Escribir sobre la propia vida es un proceso (...) del cual el autor llega a conocerse mejor. Conforme la historia personal se recupera, el que escribe va encontrando su identidad, la raíz de sus conflictos, los obstáculos que se impone a sí mismo. Escribir permite recobrar y comprender no solo aquellas experiencias que se reconocen como determinantes del rumbo de la vida, sino también aquellos hechos aparentemente triviales, a veces olvidados, que acaban por definir la identidad de la persona. (Manríquez Moreno, 2016, p. 181)

Por lo tanto, **registrarse implica el fortalecimiento del autoconocimiento como competencia socioemocional, exigiendo de primera mano la acción consciente de observarse a sí mismo,**

posibilitando la exploración y el reconocimiento de aquella información que ha construido a la persona, reflejándose esto en la edificación de la identidad, haciéndose entonces necesario el viaje al mundo interior, dejando a la vista propia, tanto la zona de luz que es donde se deposita las virtudes, como la zona de sombra, donde se deposita nuestras debilidades, así posteriormente se replantearan los comportamientos y la manera en la que se toman decisiones, por lo tanto:

Autoconocerse implica desarrollar la habilidad de dirigir la atención hacia el propio mundo interno y tomar conciencia de sí mismo, **entender las emociones, su influencia en la experiencia y la conducta; y expresarlas de forma adecuada al contexto.** Se relaciona con las actitudes y creencias del individuo sobre sí mismo, el aprecio por sí mismo y la confianza en su capacidad para lograr metas. (Chernicoff, L. y Rodríguez, E., 2018, p. 31)

¿Por qué el uso de la técnica Pop Up?

La técnica del pop up se reconoce en la disciplina de las artes visuales como un libro- artista, siendo este la obra de arte, su objeto es mantener una conexión con las ideas, que vendrían siendo el contenido del libro y el material que se decide usar, es decir que este debe dar cuenta en un sentido simbólico, según Antón (1995):

Desde el punto de vista del artista, el concepto del Libro de Artista se puede definir como un soporte más, “como un lienzo para el pintor o como la piedra o el bronce para el escultor”, pero sus especiales características hacen de él un medio con unas posibilidades mucho más amplias: el juego con el tiempo, al poder pasar sus páginas, retroceder, desplegarlas y leer un discurso plástico en secuencias espacio-temporales; la posibilidad de unión entre la pintura, la escultura, la poesía experimental, las artes aplicadas, el libro de edición normal... y los más diversos procedimientos artísticos y elementos plásticos tradicionales o innovadores como el CD o el video. Todas estas múltiples combinaciones proporcionan un sentido lúdico y participativo a la obra, ya que el libro de artista se puede ver, tocar, oler, hojear, manipular y sentir. (párr. 5)

La creación de un diario visual autobiográfico es sensible, pues allí se encuentran manifestadas las experiencias de vida que evidentemente están cargadas de sensaciones experimentadas, además es secreto, es íntimo, cual baúl de los tesoros, este dispositivo se va formando poco a poco manifestando la realidad percibida; teniendo en cuenta a González otero (2017), que menciona (como se citó en Sandín, 2003):

La razón principal para el uso de la narrativa en la investigación educativa es que los seres humanos somos organismos contadores de historias, organismos que, individual y socialmente vivimos vidas relatadas. La educación es la construcción y la reconstrucción de historias personales y sociales; tanto los profesores como los alumnos son contadores de historias y también personajes en las historias de los demás y en las suyas propias. (p. 12)

El contar la propia vida hace que se cargue de sentido, entonces, al combinarse esta narrativa con la técnica pop up, especializada en generar imágenes tridimensionales e interactivas, abre la posibilidad de comprender la historia como algo que se levanta en manifestación y liberación el ser. **Al permitir que la creación de la imagen sea interactiva, le permite entrar al creador en una toma de decisiones conscientes de qué mostrar y cómo mostrarlo, pues cada elemento tiene una intención clara que baila entre lo alegórico, la distribución y el orden de su lectura, lo que se muestra y el cómo se muestra, tiene mucho que ver con las percepciones del sentir y la realidad del creador-autor de la obra;** de ahí que la combinación del diario visual autobiográfico realizado con dicha técnica sea potente, ya que:

Existe una explotación en las posibilidades del formato físico como portador de ideas y sentidos. Se tratan de libros para manipular, girar, tocar, abrazar. Las medidas, la forma, los colores y los materiales empleados nos proporcionan una experiencia visual, táctil y hasta olfativa. Es importante en la creación de este tipo de libro que su totalidad en contenido y diseño susciten (...) emociones, asombro y sorpresa intelectual. (Belén, s.f., p. 4)

Ahora bien, como puede inferirse, el diario visual autobiográfico fue el elemento cumbre que permitió el encuentro y empalme de saberes disciplinares de las artes visuales y saberes del campo de la psicología, específicamente del área socioemocional; para ello, se tuvo en cuenta desde la didáctica de las artes visuales, el enfoque bautizado **expresión y creación personal**, ya que el modelo propone elementos que alimentan la propuesta, tales como: la expresión personal creativa, el desarrollo del genio, la capacidad creadora y el arte como expresión, Raquimán y Zamora (2017) indican:

Este enfoque permite al estudiante expresar su interioridad emocional procurando, además, resolver o, al menos, dialogar con sus preocupaciones. Para tales efectos, el estudiante plantea sus emociones y preocupaciones para luego definir las; **el docente genera preguntas y/o**

situaciones para contribuir a la verbalización y formalización de los sentimientos individuales; luego, el estudiante determina visualmente, a través de distintos medios, sus sentimientos y emociones, favoreciendo una riqueza interpretativa de su sentir. (p. 449)

Entonces, teniendo en cuenta lo anterior, se estructuró la planeación pedagógica para nueve sesiones pertinentes para llevar a cabo la creación del **diario visual autobiográfico, potenciado a nivel didáctico con la técnica pop up**. Cada sesión tuvo tres momentos; *el primero, denominado sensibilización*, este consistió básicamente en dar una introducción y explorar los pre - saberes del tema que se iba a desarrollar en la clase, utilizando como estrategia la pregunta, que motivó a la conversación y al compartir de la palabra; *el segundo, denominado expresión*, en el cual se llevó a cabo la elaboración práctica de la creación del diario visual autobiográfico, en doble vía, entre el trabajo autónomo y la orientación de la docente en formación; *por último, el tercer momento de reflexión*, en donde se recogían las participaciones de los estudiantes frente a lo trabajado.

Así pues, esta propuesta parte de una pregunta de orientación, enseguida se desprende un objetivo general: *Comprender cómo se puede estimular el observador interno desde las narrativas visuales aportando al autoconocimiento*. Desde este objetivo se estableció la justificación, el tipo de creación, las competencias sociales a potenciar, las competencias en artes visuales a potenciar, estas enmarcadas en el *saber ser y saber hacer*, saberes del autoconocimiento y saberes de la narrativa, por último, estrategias de mediación; cada sesión tuvo objetivos específicos que ayudaron a centrar la mirada y el hacer en la intervención.

Cada sesión mantuvo un horizonte, con el fin de centrar la mirada y el hacer en las intervenciones; desde aquí se empezará a señalar lo que se tuvo en cuenta para emprender la implementación de esta propuesta.

La primera intervención tuvo como objetivo explorar los pre - saberes y las concepciones de los estudiantes frente a las artes visuales y la manera en la que se concebían, considerando que esta propuesta se planteó desde actividades de creación más espontáneas, en donde la construcción de la imagen se da desde una perspectiva más íntima en relación con la vida personal.

La segunda intervención tuvo como objetivo introducir los elementos de la narrativa visual con los cuales se trabajaría (*Narrador- protagonista, escenario o contexto en el que se desarrolla la historia, personajes secundarios, acciones enmarcadas en las emociones y la trama*), también se expuso la acción descriptiva como estrategia principal de la narración y se generó un acercamiento a la observación de sí.

La tercera intervención tuvo como objetivo fortalecer la lectura, la comprensión y la reflexión de narrativas visuales, además de entender a la manifestación visual como una herramienta de expresión del mundo interno.

La cuarta intervención tuvo como objetivo identificar y comprender la diferencia del mundo interno y externo, para esto se llevó a cabo la creación de una narrativa visual (en dibujo) sobre un espacio fotografiado.

La quinta intervención tuvo como objetivo reconocer la relevancia e importancia de los pensamientos en relación con el diálogo interno, además de identificar el vínculo que estos tienen con las emociones, los sentimientos, las actitudes y las acciones.

La sexta intervención tuvo como objetivo de asentar las ideas y concretar lo trabajado por medio de un repaso, dando pie a la propuesta de la construcción del diario visual autobiográfico con la técnica pop up, resaltando las posibilidades que brinda la narrativa para reflexionar sobre sí mismo.

La séptima intervención tuvo como objetivo iniciar con la construcción del diario visual autobiográfico empleando la técnica pop up, puesto que las sesiones pasadas estuvieron en función de introducir a los estudiantes las nociones de la narrativa en relación con la observación de sí.

La octava intervención tuvo como objetivo apoyar el proceso de selección de la historia a narrar, para esto se realizó con cada uno un acompañamiento, siendo la intención resolver dudas y orientar el proceso de creación.

La novena y última intervención se tuvo como objetivo el compartir de las historias en búsqueda de asentar la comprensión de la observación de sí a través del diario visual autobiográfico.

2.2 Segunda fase: Métodos de recolección de datos e Implementación de la propuesta

Esta planeación se llevó a cabo en la I. E. D., María Cano, ubicada en la Localidad Rafael Uribe Uribe – barrio molinos considerado en estrato socioeconómico 1 y 2, con estudiantes de décimo y once entre los 14 a 18 años. La institución se enmarca en la distribución de los grados según lo establecido en el sistema educativo colombiano de educación básica, a partir del grado noveno, los estudiantes deben elegir un énfasis de profundización considerando sus gustos y habilidades descubiertas en el proceso académico de los grados anteriores; esto se aclara porque en esta ocasión se trabajó en el énfasis de

Artes visuales, oportuno para problematizar la relación de la enseñanza de las artes visuales y el aporte de estas en la formación de los sujetos, desde una mirada socioemocional.

Se tomó la decisión de trabajar con décimo y once debido a que una de las características de los grupos es la etapa de desarrollo en la que se encuentran, siendo la adolescencia, comprendiendo que en esta se gesta el sentido de la identidad en la vivencia intensa de las circunstancias, pues a través de los otros y de la interpretación propia de lo externo es que se forma dicha identidad, reflejada en todos los ámbitos en los cuales se relaciona el sujeto, por lo tanto, se hizo pertinente implementar esta propuesta, puesto que en ella se trabaja las emociones, los sentimientos, las actitudes y las acciones ejecutadas frente a situaciones de la vida, aportando al fortalecimiento del desarrollo de dicha identidad, en este aspecto:

La autoexploración es un hecho central en nuestra cultura, nuestra naturaleza consiste en explorar lo que somos para establecer nuestra identidad; el supuesto que apunta a la autoexploración moderna es que no sabemos quiénes somos: “El autoconocimiento es la llave indispensable para la autoaceptación. Aceptar los límites de nuestra condición presupone entender dichos límites, aprender a perfilar sus contornos, diríamos, desde dentro”. (Manríquez Moreno, 2016, p. 183)

Lo anterior se hace importante rescatarlo, puesto que en esta etapa se interioriza en un grado más profundo **la forma en la cual se tejen relaciones afectivas**, partiendo desde la construcción de la identidad que se desplaza a etapas posteriores del desarrollo y se refleja en el lugar de enunciación del sujeto concebido como ciudadano, por lo tanto, **es una etapa de formación crucial que se debe tomar en consideración al tener el objetivo de formar seres íntegros que inciden en la construcción social**. En este momento del desarrollo se produce un encuentro frente a lo que se piensa y se siente, reflejándose en lo actitudinal y desplazándose en las acciones ejercidas, además de las interpretaciones del mundo influenciadas por el mismo, atravesando de manera definitiva la conexión con los otros. “El principio del orden social elaborado en la adolescencia es la orden ideológica, una visión de mundo, de sociedad, de cultura y de fe como fundamento teórico de la cosmovisión personal.” (Bordignon, N. 2005, p.57)

Ahora, para poder implementar esta propuesta, recoger toda la experiencia y posteriormente analizarla se consideraron pertinentes los siguientes instrumentos:

2.2.1 Planeación

Es bien sabido que la planeación es uno de los instrumentos principales para el docente de aula escolar, puesto que allí se determina la ruta pertinente para la mediación del conocimiento, según Carriazo Díaz, et al. (2020) “La planificación puede partir de un problema dado o simplemente de la previsión de necesidades y soluciones de la institución. Generalmente la planeación considera qué hacer, cómo hacer, para qué, con qué, quién y cuándo se debe hacer algo” (p. 88).

Por consiguiente, la planeación diseñada fue el punto de partida para hacer una recolección de datos pertinente, puesto que se traza un orden coherente que permita la mediación de los contenidos previamente escogidos, claramente posibilita hacer una selección de los temas pertinentes que respondan a las necesidades identificadas, determina las actividades propicias que ayudan a potenciar la enseñanza y/o aprendizaje, se traza objetivos que determinan el horizonte y las competencias a desarrollar, en otras palabras:

La Planeación Educativa se encarga de delimitar los fines, objetivos y metas de la educación. Este tipo de planeación permite definir qué hacer, cómo hacerlo y qué recursos y estrategias se emplean en la consecución de tal fin. La Planificación permite prever los elementos necesarios e indispensables en el quehacer educativo. Es importante señalar que la planificación educativa constituye una herramienta necesaria en el accionar docente, dado que permite establecer los objetivos que se desean alcanzar en cada una de las actividades propuestas en el aula de clase, el resultado final lo constituye el desarrollo integral y una eficiente difusión del aprendizaje por parte de nuestros discentes, lo que le permitirá enfrentarse a los retos que el mundo actual requiere. (Carriazo Díaz, et al., 2020, p.88)

La planeación es un instrumento de recolección de datos, debido a que esta cuenta como el libreto del maestro; allí se encuentra contenida toda la información de las decisiones tomadas de manera anticipada, pues el objetivo de la planeación como instrumento es precisamente visualizar posibles vías de enseñanza – aprendizaje, en esta se encuentra de manera detallada el procedimiento y todos los recursos pensados para la mediación del conocimiento, es ahí en donde se convierte en un instrumento preciso para la investigación, pues posteriormente se pondrá en diálogo con lo descrito en el diario de campo y pasará por el ojo crítico, con el fin de identificar aquello que fue pertinente y aquello que no lo fue, con el fin de hacer las modificaciones necesarias, ajustándolas de manera más efectiva; sólo en la intervención con los estudiantes se devela lo oportuno de la propuesta educativa, por tal razón:

La importancia de la planificación curricular radica en la necesidad de organizar de manera coherente lo que se quiere lograr con los estudiantes en el aula. Esto implica tomar decisiones previas a la práctica sobre qué es lo que se aprenderá, para qué se hará y cómo se puede lograr de la mejor manera. (Carriazo Díaz, et al., 2020, p. 89)

2.2.2 Diario de campo

El diario de campo es un instrumento de la investigación pedagógica, al tener en cuenta esto, se tomó como un elemento de recolección de datos principal, pues el registro de las clases permitió en esencia, evaluarlas, volver sobre ellas y fijar la mirada en hallar los aciertos y desaciertos para así poder reformular la planeación pedagógica propuesta en principio, se alude entonces que:

El Diario de Campo puede definirse como un instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de utilización ampliado y organizado metódicamente respecto a la información que se desea obtener en cada uno de los reportes, y a partir de diferentes técnicas de recolección de información para conocer la realidad, profundizar sobre nuevos hechos en la situación que se atiende, dar secuencia a un proceso de investigación e intervención y disponer de datos para la labor evaluativa posterior. (Valverde Obando, s.f., p. 309)

La manera en la que se formuló el diario de campo permitió observar en qué fueron pertinentes y en que no las clases, para esto se realizó la estructura desde el **objetivo de la clase**, el cual se planteó teniendo en cuenta los contenidos preseleccionados; **la descripción de la práctica**, fijando su atención en enunciar cómo se desarrolló la sesión; **las relaciones dadas en el aula entre la docente (maestra en formación) y los estudiantes**, esto con el fin de visibilizar la manera en la cual se estaba entendiendo el rol docente reflejado en la receptividad de los participantes; **las estrategias pedagógicas y didácticas, propuestas para cada sesión**, haciendo alusión a la efectividad de las actividades, evidenciándose en la participación activa de los estudiantes en la resolución de las mismas; **el análisis de la intervención**, centrando la atención, como ya se mencionó, en la pertinencia de cada sesión; por último, **los recursos y materiales utilizados**. Así pues, se mantuvo una contemplación atenta de las prácticas ejecutadas, en correspondencia de evaluar el quehacer docente, de acuerdo con Restrepo Gómez (2006):

En el caso del examen de la nueva práctica, los relatos del diario de campo, interpretados o releídos luego con intencionalidad hermenéutica, producen conocimiento sobre las fortalezas y

efectividad de la práctica reconstruida y dejan ver también las necesidades no satisfechas que habrá que ajustar progresivamente. El docente, al releer su diario, captura indicadores subjetivos y objetivos de efectividad de la práctica. (p. 97)

2.2.3 Trabajo de los estudiantes

Se considera importante aclarar que los trabajos realizados por los estudiantes están cargados de **información útil y absolutamente valiosa que puede ayudar a los docentes a realizar un paneo de la interiorización y la aprehensión de los conocimientos mediados**, puesto que allí se refleja la interpretación de los saberes expuestos, sus ideas y las habilidades; además de visibilizar si las estrategias de mediación están siendo precisas y efectivas para apoyar estos procesos de enseñanza - aprendizaje, por lo tanto:

La recolección de información en el aula es un proceso mediante el cual los educadores recopilan datos relevantes sobre el aprendizaje y el desempeño de los estudiantes. Esta información puede ser utilizada para evaluar el progreso de los estudiantes, identificar fortalezas y debilidades, y ajustar la instrucción para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes. (Escuela de Profesores del Perú, 2024, párr. 1)

En consecuencia, se tuvo en cuenta las creaciones realizadas por los estudiantes, siendo esto de gran importancia, ya que estas también dieron evidencia del proceso, por ende, la interiorización y la asertividad de la mediación de los saberes, focalizando la mirada en hallar **que los estudiantes efectivamente se acercaron a la noción del observador interno**.

La sesión número dos, el trabajo realizado por los estudiantes fue la narrativa que se dio como resultado de la imaginación guiada de “El cuento del bosque (Test psicológico)”.

Es un camino largo recto, con arbustos a los lados
 voy caminando sola, en la primera visualización me
 vi sola tal vez por tranquilidad, me encuentro con un perro
 es agradable lo consiento, veo la casa grande blanca, con
 un balcon, grande en la mesa hay frutas encima
 es grande, con 4 sillas, de vidrio la taza que me encuentro
 es de vidrio la verja del suelo esta vacia,
 al salir de la casa veo un puente y abajo
 hay una especie de rio su agua es clara y limpia,
 suena al bajar, recorro un poco más el bosque y
 decido mirar atrás para poder entender el por que
 la taza estaba en el suelo y no me quede en
 esa casa.



Ilustración 1

La sesión número tres, el trabajo realizado por los estudiantes fue la toma de apuntes de los vídeos proyectados con las instrucciones ya nombradas.

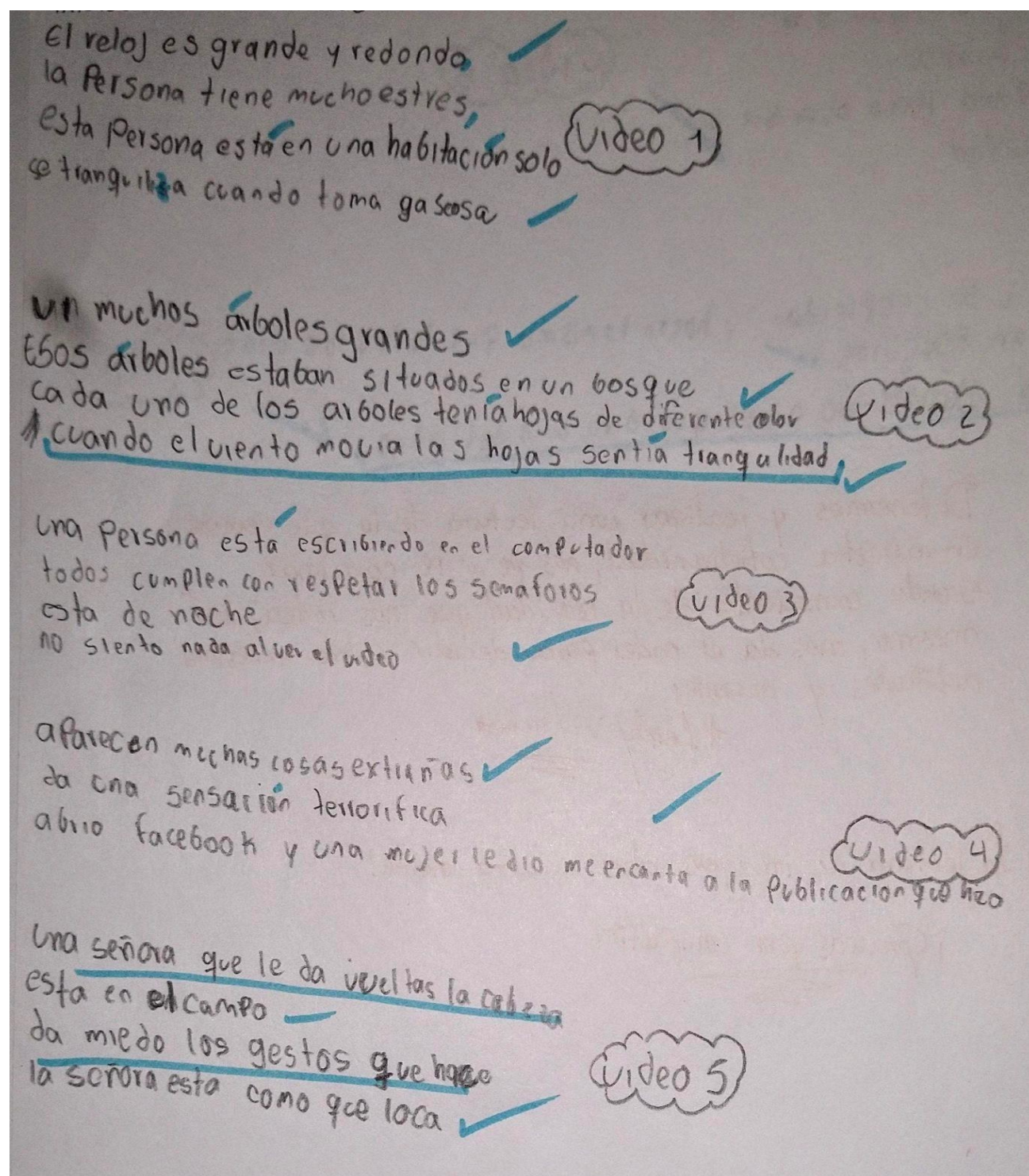


Ilustración 2

En la sesión cuatro el trabajo realizado por los estudiantes fue la narrativa “Dibujo a partir de la imaginación guiada en relación con la fotografía del espacio”.



Ilustración 3

En la sesión cinco el trabajo que se tomó como registro fue la toma de apuntes con las instrucciones anteriormente enunciadas, acerca de “Los pensamientos, su relación con lo que sentimos y hacemos”. A continuación, algunos apuntes textuales de los estudiantes:

Preguntas suscitadas por los videos:

-  *¿Qué tanta importancia le damos a la Salud Mental?*
-  *¿Cómo podemos disfrutar?*
-  *¿Por qué no podemos parar de pensar?*
-  *¿Qué es y qué pienso?*
-  *¿Por qué hay pensamientos que se hacen realidad?*
-  *¿Cómo los pensamientos surgen en los sentimientos?*
-  *¿Qué hace que tengamos muchos pensamientos en un día?*

Reflexiones a las cuales se llegaron:

-  *Mi reflexión a partir de la clase podría decirse que es el cuestionamiento de nuestros pensamientos por ende preguntarme de dónde vienen, si mis pensamientos crean mi realidad o parten de ella, si mis pensamientos me cambian las realidades de mi vida con cuestión a mis incógnitas he llegado a pensar que mis pensamientos son más importantes de lo que creemos porque ellos son parte de nuestra vida pero tenemos que saber escoger deducir y cuestionar a nuestros pensamientos para poder actuar de una manera buena.*
-  *Mi reflexión sería que es necesario saber controlar nuestra mente y nuestros pensamientos y saber más de nosotros y de cómo controlar lo que pensamos y así controlamos nuestras emociones, nuestro, ser, cuerpo, vida, motivación, etc. El saber controlar la mente es saber controlar nuestra vida es necesario en serio conocerse y aprender más de nosotros y cómo funciona nuestro cerebro entre otras cosas de la vida.*
-  *Los pensamientos sin sentimientos es algo muy confuso y provocan cambios entre nosotros como documento guardado lo que creemos pero no es. somos el observador de lo que piensa nuestro cerebro que se engaña muy fácil lo mejor es disfrutar la experiencia y no cuestionar si*

está bien o no es hacer lo que uno quiere o le gusta o mentalizarse que uno sí es capaz, los estímulos externos son las situaciones personas o cosas que hago en el día.

Por último y de hecho lo más importante **¡El resultado de los Diarios visuales autobiográficos!**,
enseguida, algunas páginas de los diarios en foto:

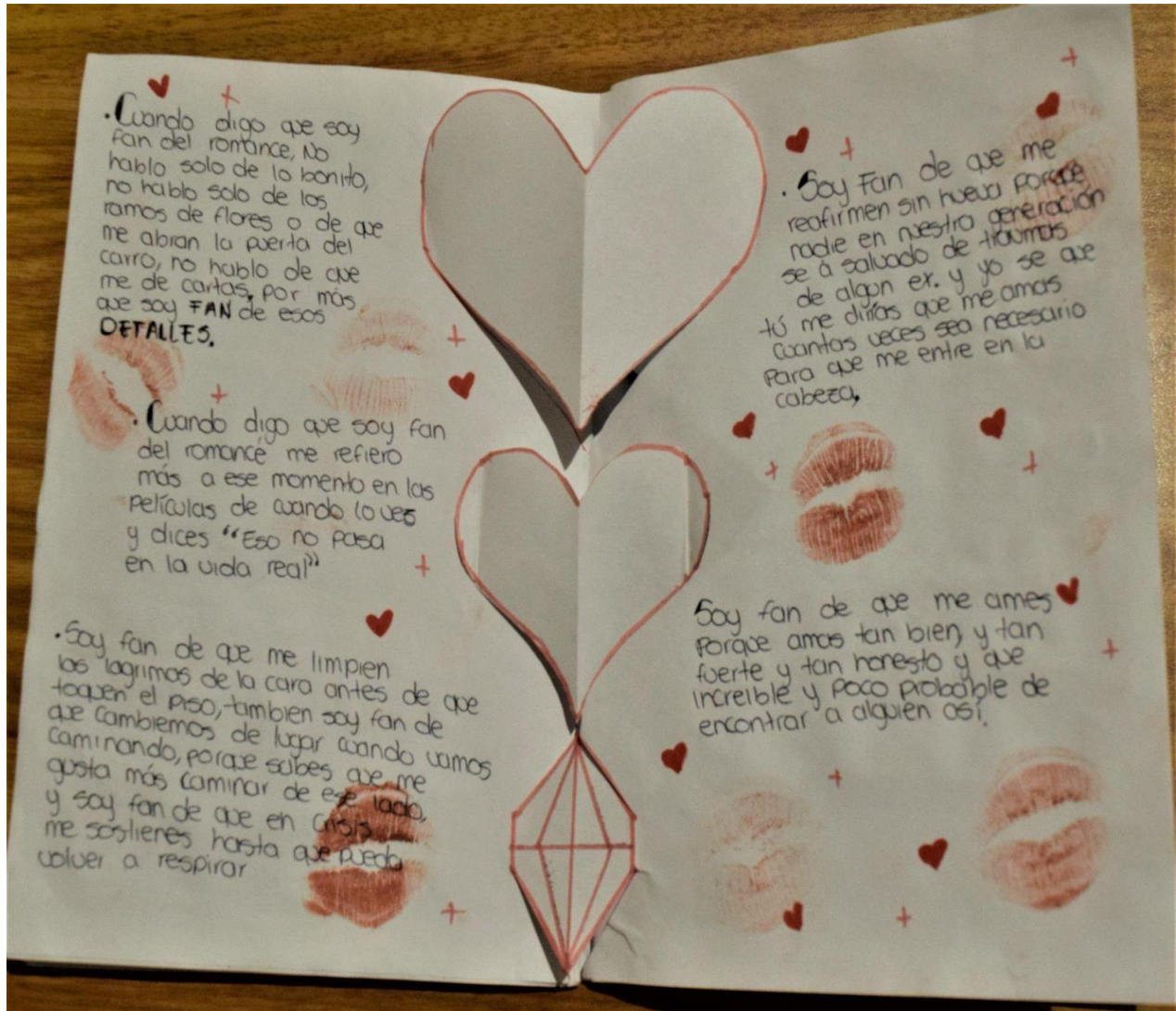


Ilustración 4



Ilustración 5



Ilustración 6



Ilustración 7

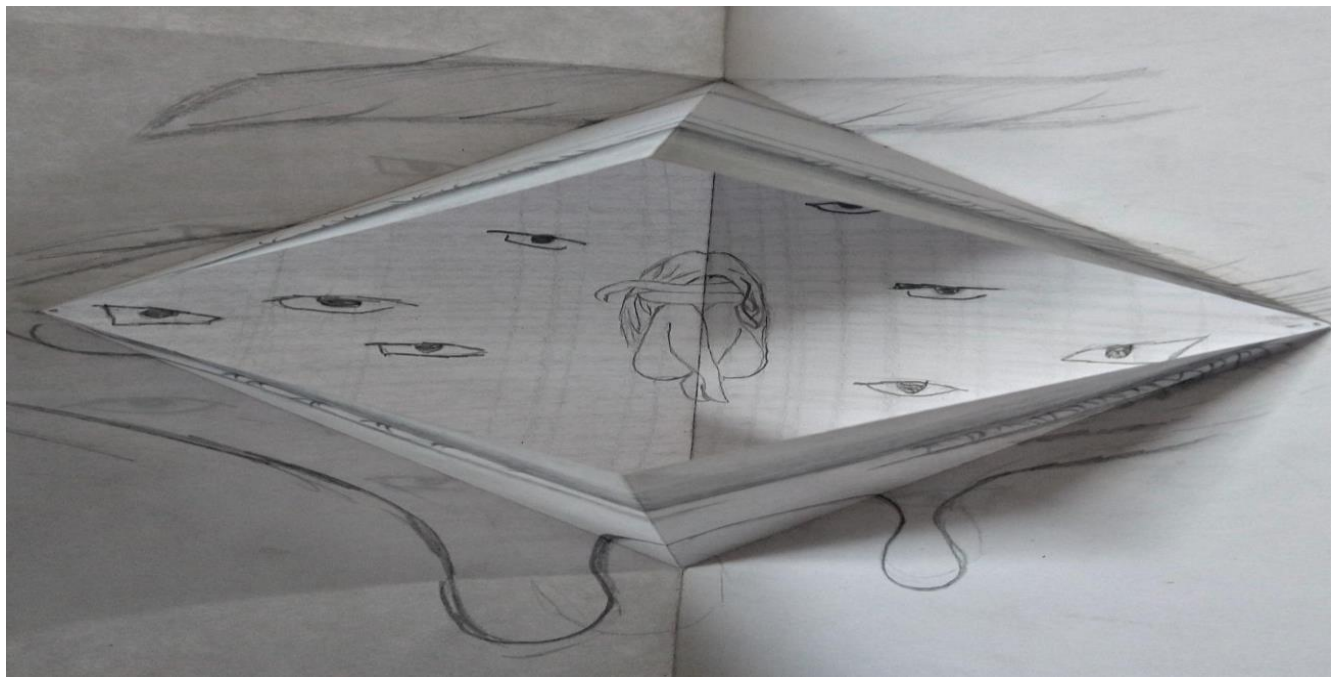


Ilustración 8



Ilustración 9

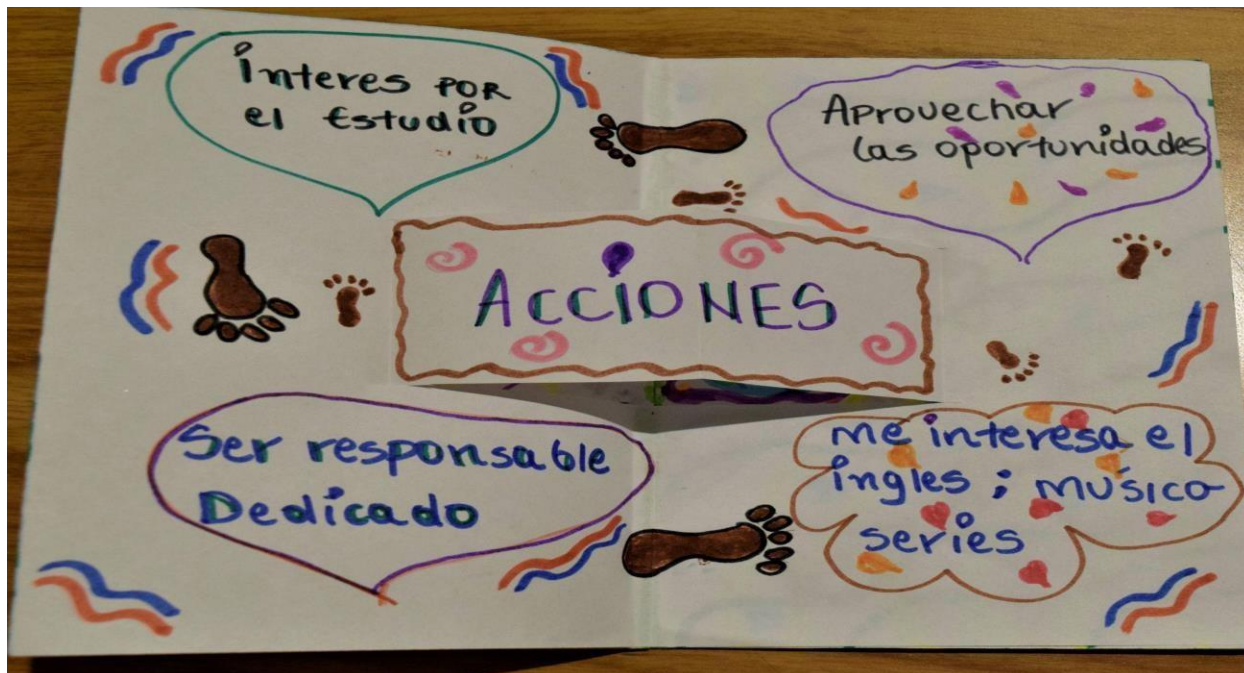


Ilustración 10

2.3 Tutorías como estrategias pedagógica - Audios

En este caso los audios tomados como un instrumento de recolección de datos, emergieron de las tutorías que se llevaron a cabo con cada estudiante en búsqueda de hacer un acompañamiento, con el fin de apoyar el proceso de creación del diario visual autobiográfico, generar un sondeo y/o fortalecimiento frente a las comprensiones de los temas trabajados de manera oral y analizar la eficacia de la planeación, se tuvo en cuenta:

La tutoría concebida como una forma de atención educativa donde el profesor apoya a un estudiante o grupo de estudiantes de una manera sistemática, por medio de la estructuración de objetivos, programas por áreas y técnicas de enseñanza apropiada a la integración de grupos conforme a ciertos criterios, mecanismos de monitoreo y control, entre otros. En la tutoría se propicia una relación pedagógica diferente a la que establece la docencia ante grupos numerosos; en este caso el profesor asume el papel de consejero o de compañero mayor, el ejercicio de su autoridad se suaviza hasta casi desaparecer. (Alonso y Jiménez, 2015, p. 2)

A continuación, algunos audios transcritos de las tutorías:

Tutoría Estudiante N° 1: Audio 1

Estudiante: Bueno, lo que tenía pensado era... cuando dijiste que se podría hacer algo anónimo, pues pensé que ¿Anónimo para qué fin? y pues me puse a pensar en que tal vez... Cuando alguien, eee... Tal vez se identificaba con la historia de alguien más, como que es reconfortante ¿No? No, o sea, también como que... yo te digo qué me pasó algo feliz y pues como que se comparte la alegría, pero eso creo que es algo más efímero, mientras que la tristeza como que... o cosas difíciles que nos pasan en la vida como que, si uno, tenemos distintas situaciones sobre algo malo que nos ha pasado, es como que... ¿Cómo decirlo? ¡Reconfortante! Sí, como que no soy la única persona por la que está pasando por esas cosas, entonces estaba pensando eso... En escribir en la actividad que vamos a hacer, cosas difíciles que yo he pasado y alguien más podría identificarse y por eso sería algo anónimo, que le puede pasar a cualquier persona, no algo únicamente que me haya pasado a mí...

¿Qué más? Mmm... Estoy pensando si al final del libro poner como que algo positivo, al final de todo... o sea que, nos han pasado muchas cosas difíciles, pero a la final de todo hay que seguir, hay que continuar, eee... porque pues todo ese sufrimiento que hemos pasado debe valer la pena, y... Hace poco

leí, bueno escuché por ahí la historia de Abraham Lincoln que perdió su esposa, cayó en una fuerte depresión, tenía idea suicidas y demás, pero él dijo - ¡No! Yo quiero hacer algo productivo con mi vida - y pues tomó la iniciativa de ser el presidente, acabó con la esclavitud y ahora es alguien... una persona muy admirable Entonces eso pues... creo que lo idealizo, lo tengo como ídolo, me gustó mucho su historia, Mmm... y me he puesto a pensar en que sí a pesar de todo, de las dificultades, eee... podemos hacer grandes cosas, si nos lo proponemos, nos proponemos esas metas, por ahora tengo, eee... bueno esa es la idea general.

Tutoría Estudiante N°4: Audio 1

Estudiante: (...) *Yo lo veo la como la forma de expresarme. Digamos esta tarea me sirvió demasiado porque yo llegaba a la casa y era como... ¿Qué voy a hacer ahora? ¿Qué voy a escribir? Entonces como que uno se pone a pensar... ¿Qué le han pasado en la vida? ¡Cosas que lo marcan a uno! Entonces como que yo intentaba plasmar todo eso ahí, y pues como digo, no me gusta mucho compartir, entonces la mayoría de las cosas las pongo en inglés, solo hay una que otra cosa que está en francés, si no estoy mal, entonces es eso... Poder expresar y mostrarle a los demás qué es lo que hay aquí, pero si lo aprecia, porque por eso es que no me gusta, porque hay personas que no aprecian el arte y es como - ¡Ay! Eso es para vender, entonces no me gusta, pero aparte de eso es ¡Muy lindo! ¡Demasiado estar aquí!*

Tutoría Estudiante N° 7: Audio 1

Estudiante: *¡Pues profe! En sí, sí fue estresante porque no sabía ni cómo armar los mecanismos, ni cómo armar la historia, pero digamos... yo tengo una historia que es como graciosa, que fue cómo nací, por así decirlo, porque cuando yo nací, mi hermano me vendió por una moneda de cincuenta pesos, y pues acá también estaba diciendo que... también es como algo triste porque pensaron que yo iba a nacer muerta, porque mis pulmones no servían, entonces yo escribí eso. Escribí cuando me caí de las escaleras con mi papá y ya, esa sería como la historia.*

Profesora: *Este espacio ¿Qué te ha permitido? ¿Qué has aprendido? Qué sientes tú que te ha atravesado de forma directa en este espacio...*

Estudiante: *Que tengo que confiar más en mí porque haciendo estos mecanismos yo no confiaba pero a la final sí me terminaron saliendo, no sé... a ser ¿Cómo decirlo? O sea, hacer cosas que mi mente dice....*

porque por ejemplo eso de la escalera yo no lo quería hacer porque no me gustaba, pero pues ahora se ve bonito y ya profe.

Tutoría estudiante N° 12: Audio 1

Profesora: *¿Por qué elegiste esta historia para relatar? (...) Puedes relatarmelo (Libro pop up)*

Estudiante: *Bueno, entonces acá, se supone que pues, se supone que cuando llegamos a Cancún, en Cancún pues estuvimos en un hotel muy bonito ¡Para qué! y conocimos unos parques turísticos, ya después... esto se supone que es como un... cruzando un pedazo que le hacen a uno caminar al lado del muro para entregarse a migración, y acá ya es como el lugar donde estábamos, el lugar donde estuvimos unos días ¡Pero fue bueno! si, uno si lleva un proceso pero no tan... no de que yo venga de otro lado, ni nada, si, no, pero puede que intentemos irnos hacia otro lugar (...) No pues allá a uno no le dicen nada realmente, es ilegal porque lo devuelven a uno en, o sea, no hay un registro, digamos en el pasaporte ni nada de que nosotros hayamos estado esos días allá, si no nos ponen como si hubiéramos vuelto de México*

Estudiante: *Había una niña, una venezolana que tenía mi misma edad, pero era alta, mona, como con ojos azules, y a ellos no los dejaron llegar a México por avión porque tienen como... no los dejan entrar, los devuelven de una vez, entonces ellos lo que hacen es que se van por la selva y ella iba, ella, la mamá y la hermana... la hermana tenía sobrepeso y tuvieron que pasar la selva y ¡Ush! me contó muchas historias de que... cosas horribles que pasan por allá y que digamos, ellas van caminando ¿Sí? y si la gente allá se muere, solo la tapan con hojas o cosas así, que también hay mucha gente que se desaparece, los digamos indígenas o gente así, los digamos... a las niñas tienen que ir con un hombre, porque si no se las pueden llevar, hartas cosas que me contaron*

2.4 Tercera fase: Método de análisis - Matriz de triangulación interpretativa

Se tuvo en cuenta el análisis hermenéutico, ya que este se basa en la interpretación de signos, símbolos y textos atravesados por la experiencia humana, elementos que están presentes en los instrumentos de recolección de datos. Para el análisis, se tomó como instrumento una matriz de triangulación que de acuerdo con Benavides y Gómez (2005):

Dentro del marco de una investigación cualitativa, la triangulación comprende el uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno, por ejemplo, el uso de varios métodos (entrevistas

individuales, grupos focales o talleres investigativos). Al hacer esto, se cree que las debilidades de cada estrategia en particular no se sobreponen con las de las otras y que en cambio sus fortalezas sí se suman. (p. 120)

La matriz permitió el cruce y el encuentro de la información, entre el diario de campo, los trabajos ejecutados y los audios recolectados. Para lo anterior, se identificaron tres categorías principales que fueron: **las estrategias pedagógicas, la narrativa y el autoconocimiento**. En la primera categoría se consideraron las estrategias usadas y puestas en práctica que permitieron mediar los saberes seleccionados, siendo una de las más importantes para generar reflexión frente a la práctica; en la segunda categoría, se consideró lo evidenciado específicamente en el proceso de creación del diario visual autobiográfico de cada estudiante y en la tercera categoría, la reflexión de los sujetos frente al acercamiento de la importancia del autoconocimiento y la observación de sí.

3 Referencias teóricas

Escucharse a través de la voz de otro para volver a uno mismo

- **Anónimo** -

Para enmarcar una ruta de comprensión teórica, teniendo en cuenta la necesidad de alimentar las ideas con las voces de quienes llevan un camino ya recorrido y con el fin de nutrir esta investigación acción pedagógica, se tuvo en cuenta las siguientes perspectivas:

3.1 Autoconocimiento – Observador Interno

Daniel Goleman (1946 Estados Unidos) es un psicólogo, periodista y escritor. En su trayectoria aporta a la teoría de la inteligencia emocional, pues pese a que otros autores ya la habían mencionado, Goleman popularizó y asentó dicha teoría en el año 1995. Se comprende como la capacidad de gestionar las emociones, esta actúa como una herramienta dinámica que acrecienta el razonamiento en la toma de decisiones asertivas, siendo en esencia la zona emocional la base, el timón que lleva el resto del barco. Aclara que centrarse únicamente en las competencias intelectuales, hace que se pierda la potencialidad

del ser humano, pues en conciencia de que es íntegro, dejar de lado aquella área puede llegar a ocasionar vacíos en el desarrollo de los sujetos. En su libro “Inteligencia emocional” afirma que:

La vida emocional constituye un ámbito —que incluye un determinado conjunto de habilidades— que puede dominarse con mayor o menor pericia. Y el grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida. La competencia emocional constituye, en suma, una meta-habilidad que determina el grado de destreza que alcanzaremos en el dominio de todas nuestras otras facultades (entre las cuales se incluye el intelecto puro). (Goleman, 1995, p. 45)

Entonces se comprende que la inteligencia emocional, impulsa la capacidad de reconocer las emociones propias y ajenas, así mismo gestionarlas, definiéndose como un conjunto de habilidades que da paso a la adaptabilidad de los sujetos ante los cambios; en ella se destaca el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad de automotivación; enuncia que la inteligencia emocional debe ser la roca sobre la que se edifican las relaciones sociales, puesto que la manera en la cual nos sentimos, es la forma en la que contactaremos con el otro, incidiendo en la construcción de sociedad, en palabras de Goleman (1995) “En cada encuentro que sostenemos emitimos señales emocionales y esas señales afectan a las personas que nos rodean. Cuanto más diestros somos socialmente, más control tenemos sobre las señales que emitimos”. (p. 133)

Apunta que las habilidades emocionales se pueden aprender y construir, desde una comprensión de las emociones en el cerebro, la reacción de lucha huida y la inteligencia más allá del intelecto, dichas habilidades vitales nos permiten encontrar un equilibrio armónico en la vida, incidiendo también en la capacidad de tomar decisiones, además de reconciliar la relación que se tiene con las mismas, dichas habilidades son: en primer lugar, la habilidad de autocontrol, el dominio de uno mismo; en segundo lugar, la habilidad del entusiasmo, la aptitud maestra para la vida; en tercer lugar, la habilidad de la empatía, ponerse en la piel de los demás; dicho de otra manera:

El requisito para llegar a controlar las emociones de los demás — para llegar a dominar el arte de las relaciones— consiste en el desarrollo de dos habilidades emocionales fundamentales: el autocontrol y la empatía. (...) Es precisamente sobre la base del autocontrol y la empatía sobre

la que se desarrollan las «habilidades interpersonales». Estas son las aptitudes sociales que garantizan la eficacia en el trato con los demás y cuya falta conduce a la ineptitud social o al fracaso interpersonal reiterado. (Goleman, 1995, p. 130)

En esta teoría se propone dos categorías de las competencias emocionales, las cuales son: la intrapersonal, refiriéndose a la parte interna de la persona quien construye un camino para obtener conocimiento de sí y la interpersonal, aludiendo a los vínculos que se sustentan en los sentimientos e intereses compartidos reflejados en las actividades compartidas; ubicándose en una mente que piensa y otra que siente. Para explicarlo, toma en cuenta a Howard Garder, el psicólogo, investigador y profesor que propone la teoría de las inteligencias múltiples, así que a profundidad indica:

Gardner nos brinda esta breve definición de las inteligencias personales: «La inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás: cuáles son las cosas que más les motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos (...) La inteligencia intrapersonal por su parte, constituye una habilidad correlativa — vuelta hacia el interior — que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos y que nos hace capaces de utilizar esa imagen para actuar en la vida de un modo más eficaz.» (Goleman, 1995, p. 49)

Según lo mencionado, alude en el capítulo dos, cuarto apartado, el cuál bautiza como ¡CONÓCETE A TI MISMO! de su libro *“La inteligencia emocional - Por qué es más importante que el coeficiente intelectual”* a la importancia del autoconocimiento, como parte de la naturaleza de la inteligencia emocional, siendo un punto de partida para fortalecer nuestra zona socioemocional, indica que: “Ser consciente de uno mismo, en suma, es estar atento a los estados internos sin reaccionar ante ellos y sin juzgarlos.” (Goleman, 1995, p. 59)

Conocerse a sí mismo es un camino indudablemente arduo, pero si de mantenerse en equilibrio y en armonía consigo mismo y con los demás se trata, este se convierte en algo imprescindible, tal cual como lo es la acción de aprender a activar el observador interno, siendo importante aclarar, en las palabras de Goleman (1995):

La conciencia de uno mismo no es un tipo de atención que se vea fácilmente arrastrada por las emociones, que reaccione en demasía o que amplifique lo que se perciba, sino que, por el

contrario, constituye una actividad neutra que mantiene la atención sobre uno mismo aun en medio de la más turbulenta agitación emocional. (p. 59)

Si de manera continua se trabaja esta acción, legítimamente sabremos también mirar al otro y he ahí lo bello de entrenar la contemplación de los seres que somos y de aquello que nos ha construido, pues esta mirada cuenta con la maravillosa característica de ser amorosa, dulce, comprensiva, compasiva y serena, características de lo contemplativo; es una mirada que desea descubrir cual tesoro las partes que nos han formado, las influencias que nos han seducido y educado, es un caminar al centro de la fuente interna, esa que nos sacia con la comprensión; por esta razón, se desarrolla la empatía, pues nos reconocemos en los demás, que también piensan, sienten y caminan en esta existencia; de lo contrario, si esta observación carece de respeto y de las características enunciadas, puede llegar a ser peligrosa.

En el mejor de los casos, la observación de uno mismo permite la toma de conciencia ecuánime de los sentimientos apasionados o turbulentos. En el peor, constituye una especie de paso atrás que permite distanciarse de la experiencia y ubicarse en una corriente paralela de conciencia que es «meta», — que flota por encima, o que está junto — a la corriente principal y, en consecuencia, impide sumergirse por completo en lo que está ocurriendo y perderse en ello, y, en cambio, favorece la toma de conciencia. (Goleman, 1995, p. 59)

3.2 Diario visual biográfico - Narrativa visual

El diario visual autobiográfico se enmarca de manera evidente en la autobiografía visual y para comprender esto, se tomará la voz de Anna Maria Guash, española, historiadora y crítica del arte, quien generó todo un estudio frente a cómo lo autobiográfico se encontraba en el mundo de las artes visuales, evidenciando la manera en la que se comprende; para esto, tuvo en cuenta a Mary Kelly, Sol LeWitt, Cindy Sherman y el cineasta Jean-Luc Godard; ya que estos artistas se han valido de diferentes elementos visuales, haciendo uso de sólo la imagen o la imagen - texto, proponiendo una tipología autobiográfica, amplia y diversa, aludiendo a la multiplicidad de elementos que se pueden encontrar en la historia de vida, identificando que el uso de sólo la escritura no abarca la riqueza de la que se encuentra cargada, sugiriendo una nueva unión entre el autor, la vida y la descripción de la misma.

Expone en su libro **“Autobiografías visuales - Del archivo al índice” (2009)**, procesos creativos que recorren al archivo, la relación entre el registro y el recuerdo, el diálogo entre el lugar y la memoria (lo privado, lo arcaico) y el concepto de índice a partir de la desfiguración del yo autobiográfico. (Sinopsis)

Se hace mención, entonces, a la autobiografía como el género historiográfico más efectivo para develar y explicar el pasado relacionado con las micro - narrativas, puesto que el individualismo en cada personalidad refleja un “universo en sí”, según Guash (2009) “De ahí la emergencia de un movimiento de curiosidad en relación con las «vidas» y con la idea misma de «vida» como reacción frente a unos años de inflacionismo teórico dominados por la crisis de la autoría.” (p. 12)

El autor, en este caso, se encuentra vinculado con la “entidad discursiva”, ocasionando una imposición de la biografía, frente a lo que se denomina “autor” considerando que “La biografía no explica la vida, sino que corre paralela a ella, como en paralelo corren los raíles del tren.” (Guash, 2009, p. 12). Además, alude a su utilidad como un archivo importante para conocer determinada época, puesto que las autobiografías apuntan a la recopilación de personalidades, la expresión de pensamientos, las maneras de escribir, las formas y los comportamientos, así Guash (2009) menciona que “La biografía aparece como una «respuesta instintiva», un impulso ciego frente a los fundamentos del orden y de la razón unidos al yo.” (p.12)

Así mismo, hace alusión al tiempo que baila entre el pasado vivido y el presente que rescata dicho pasado en la acción de construir lo autobiográfico y el papel que juega el autor - protagonista de la narrativa; para explicarlo, toma como referente al profesor y ensayista, Philippe Lejeune y su texto *El pacto autobiográfico*. Guasch (2009) expone:

La autobiografía (Lejeune la define como un relato retrospectivo en prosa que una persona real hace de su propia existencia, y pone el acento en su vida individual, en particular sobre la historia de su personalidad), tal como apunta este autor, presupone la coincidencia en una misma entidad del autor, del narrador y del protagonista, de tres personas que supuestamente son la misma: la que ha vivido, la que vive, la que escribe. Y es esta «trinidad de identidades» la que suministra el relato de los principales elementos de la vida del autor/narrador/protagonista con el fin de la apreciación de su personalidad. (p. 17)

En el apartado que lleva por nombre **“De la autobiografía literaria a la autobiografía visual”** de su libro, Guasch (2009), parte enunciando la perspectiva de José Luis Brea, filósofo y crítico de arte

independiente, quien señala que la autobiografía literaria, al igual que el autorretrato, comparten de la misma manera la «eficacia productora de subjetividad», es decir la capacidad de lograr un efecto que produce subjetividad, tanto en la acción oral, como en la acción visual; sin embargo, el relato autobiográfico cuenta con la capacidad de producir, desde una mirada performativa más impacto en el «efecto de sujeto», por ende mayor verdad en cuanto a la realidad expresada, es decir, por encima de la ficción. (p.19)

Rescata también que el género autobiográfico ha sido un contenedor de múltiples formas y modos de narrar la vida y el «yo», por ende, se hace una recolección y se pone en la mira artistas conceptuales, anticipadamente mencionados, quienes problematizan lo que se considera tradicionalmente autobiografía, las cuales se encuentran sujetas al yo romántico, aquel que alimenta el culto al ego, la narración continua y secuencial, por último, la concepción de un índice; por lo tanto, en contraposición, se propone partir del recurso al archivo, el registro y el recuerdo en el vínculo que sostienen, el diálogo entre el lugar y la memoria (lo privado, lo arcaico), debido a la búsqueda de ocasionar una «desfiguración» del yo autobiográfico que se considera. Guash (2009), expresa entonces que el:

Proyecto de «autobiografías visuales» supone, aparte de esta negación de la «agencia autorial», examinar el papel de la memoria visual a partir de imágenes pictóricas, fotográficas y cinematográficas con contenido autobiográfico, así como la construcción de la historia de una vida a través de estas imágenes. Imágenes que funcionan como fragmentos, como ruinas, como espacios violados, sobreviviendo de las huellas del pasado. Son como «flashes de memoria» o, como sugiere Eduardo Cadava, «palabras de luz» o «fotos en prosa». (p. 20)

Para finalizar, se rescata la idea de que en definitiva el género visual autobiográfico se puede expresar desde lugares distintos, pues en efecto, es diverso y lo suficientemente amplio, propiciando al creador de la autobiografía, escarbar todas las posibilidades con las que cuenta para narrarse; generando una contraposición de lo que se concibe como autobiografía, desfigurando la idea y así mismo, ampliándola. El compartir de la historia de vida, desde el pensamiento visual, hace viable la exploración de una mirada activa, detallada y cuidadosa de sus cualidades, es decir, aquellos acontecimientos que se encuentran atravesados por un sin fin de elementos, los cuales son la materia prima de la autobiografía visual en su extensión, haciendo uso de diferentes técnicas, puesto que la construcción de imagen alude a zonas de la memoria personal y en la misma medida, la memoria compartida, por ende el acto de

pensarse formas de exponerlas y ejecutar la acción, genera conexión con aquellos que realicen la lectura de la autobiografía visual, por lo tanto:

Los «autobiógrafos» se observan pues a sí mismos y se abren a la observación de sus lectores, en un proceso similar a mirarse en un espejo, lo cual, según Jacques Lacan, jugaría un destacado papel en la formación del «yo»: «Mirarse en el espejo, al igual que ser visto por la sociedad, sería el medio de construir e identificar el «yo». La formación del «yo» quedaría representada por un proceso consecutivo: del sujeto al objeto (primero soy un sujeto y después me convierto en un objeto), lo cual, aplicado al campo autobiográfico, permitiría que cada uno se vea a sí mismo como cualquier otro». (Guash, 2009, p.17)

3.3 Propuesta educativa didáctica

En este preciso punto de la escritura de este proyecto, cabe resaltar que la planeación que se propuso en primera instancia no estuvo cruzada con ninguna teoría que aludiera en principio a la situación didáctica, pues esta se formuló de manera intuitiva, es decir que en principio, no se plantea la ruta sujeta a ningún referente; esta se engendró y se enfocó en los contenidos internos y en las estrategias pedagógicas que hicieran posible la estimulación de las competencias que se han venido señalando durante toda la investigación. De ahí, que esta propuesta se volviera a plantear, bajo la luz de las situaciones didácticas que propone Guy Brousseau, pues en el momento posterior en donde se genera la mirada retrospectiva reflexiva de la práctica, se hayan una serie de elementos que fácilmente pueden entablarse con lo que plantea Brousseau, frente a las situaciones didácticas. Teniendo en cuenta esto, se toma como referente teórico para el nuevo diseño de la propuesta, con el fin de que sea más efectiva y por qué no, afectiva.

Esta situación didáctica, pese a que toma la perspectiva de Brousseau, se enmarca en lo que propone el Docente de artes visuales, Andres Barrera (2024) pues este autor es quién aterriza de primera mano la situación didáctica en el campo de la educación artística visual.

Situación didáctica

Guy Brousseau (1933 - 2024) fue un investigador, profesor matemático, especializado en didáctica. De ahí su propuesta que en este caso tendrá una adaptación a la didáctica de las artes visuales, desde la mirada del docente enunciado.

Comenzaremos definiendo el concepto “SITUACIÓN” desde lo más simple, la descripción hecha por la RAE: **se comprende entonces, como la agrupación de circunstancias y factores que atraviesan a una persona en momentos determinados de la vida.** Así que pese la sencillez de la descripción, esta será pertinente para comprender su base más sencilla y cómo se va complejizando en el mundo académico en relación con lo didáctico.

Entonces, se empezará diciendo que esta teoría de la situación didáctica propone un formato que funciona para trabajar en este caso la propuesta de investigación, pues los apartados que se enuncian para su construcción son fructíferos en el mundo de la educación artística. La **situación** en usos pedagógicos y didácticos, **se comprende como un medio que permite el aprendizaje significativo**, a través de la creación de escenarios para la construcción de un conocimiento; la postura docente se entiende como una guía que acompaña el proceso, dando paso a que los estudiantes generen una exploración que les permitiera construir comprensiones frente al objeto de enseñanza, en este caso el autoconocimiento, en la estimulación del observador interno, dándose esto en la creación del diario visual autobiográfico y su función en la relación consigo mismo y con los otros.

Esta ruta en primer lugar se enmarca en un aprendizaje constructivista desde la perspectiva de Jean Piaget, en palabras de Brousseau (1986) *“El alumno aprende adaptándose a un medio que es factor de contradicciones, de dificultades, de desequilibrios, un poco como lo hace la sociedad humana. Este saber, fruto de la adaptación del alumno, se manifiesta por respuestas nuevas que son la prueba del aprendizaje.”* La concepción de situación es una forma en la que un individuo interactúa con el medio didáctico que se le ha propuesto.

Primero, se plantea considerar el bagaje cultural, dicho de otra manera, los saberes previos y, al momento de entrar en interacción con los propuestos por el docente, se amplían y fortifican. Para ello se propone la siguiente ruta:

La práctica socio cultural de referencia:

La práctica sociocultural de referencia alude a tomar las situaciones emergentes en la sociedad y en la cultura como un referente para estructurar el medio didáctico, las situaciones sociales son amplias además de significativas, ya que estas atraviesan de manera profunda a los sujetos que hacen parte del colectivo social, estas prácticas están cargadas de saberes que se pueden considerar sensibles al momento de entablar una relación con lo cotidiano, es ahí en donde dichas prácticas toman un sentido

desde una mirada pedagógica y didáctica. La práctica alude a los modos de hacer que pertenecen a un determinado grupo social, el cual cuenta con un conjunto de conocimientos determinados del contexto en donde se desarrolla, conocimiento que puede ser usado, para el fortalecimiento y profundización de los mismos en la multiplicidad de las posibilidades. Entonces la situación didáctica pone en la lupa y en la conciencia el componente educativo y/o enseñable emergentes de una situación legítima de la realidad, haciendo que el aprendizaje alrededor de nociones ya preconcebidas a raíz de las vivencias de lo cotidiano, sean significativas; las situaciones plantean problemas que le permiten al estudiante descubrir el valor de determinado saber, al darse cuenta que este le es útil en su vida diaria, entonces lo reconoce como un conocimiento que está cargado de sentido; Barrera Mateus (2024), quien hace uso del modelo situación didáctica en el mundo de la educación artística, señala que:

La teoría de las situaciones didácticas (Brousseau, 1991) encuentra en las situaciones sociales de referencia un marco polifacético para comprender el proceso educativo (Martinand, 1992). Brousseau (1991) propone que el aprendizaje se favorece cuando los estudiantes se enfrentan a situaciones que requieren la resolución de problemas que motivan la situación y las interacciones, mediante el uso de los saberes propios de la disciplina. Estas situaciones, ideadas por el docente se conciben como “situaciones didácticas”, que proponen desafíos que los estudiantes deben superar a través de su propia experimentación con el medio didáctico y el saber, muchas veces aprovechando igualmente las interacciones colectivas en el grupo de estudiantes. En este proceso, el docente actúa como un gestor de la situación, un guía - mediador, asegurando que la experiencia de aprendizaje siga una trayectoria hacia los objetivos deseados. (p. 55)

Medio didáctico - Parte del artefacto sociocultural de referencia

El medio didáctico es el dispositivo que se utiliza para transmitir los saberes que se consideran pertinentes a raíz de identificar un problema, evidentemente cuenta con el objetivo de facilitar los procesos de enseñanza aprendizaje con el fin de que estos sean más comprensibles, al momento de generar una relación frente al objeto, que sería el medio didáctico, el cual se considera oportuno al momento de cruzarse con los contenidos que de manera anticipada se han considerados. En este caso desde la mirada de la educación artística visual, el medio didáctico se podría plantear a partir de la obra en sí misma, en otras palabras y con la intención de profundizar:

Los medios didácticos actúan como herramientas de mediación entre el sujeto que aprende y los saberes, facilitando la comprensión, la reflexión y la construcción de significados. Así como proporcionan acceso a información, estimulan la curiosidad y fomentan la participación activa de los estudiantes en el proceso educativo. De ahí que pueden ser variados y adaptados según las necesidades y características de los estudiantes y del contexto educativo. (Barrera Mateus, 2024, p.38)

Barrera Mateus (2024) Considera que asumir la obra como un artefacto cultural es una propuesta que le permite trazar un horizonte a los docentes de artes visuales y lo plantea desde dos puntos: el primero lo enuncia desde la posibilidad de ampliar la mirada a objetos/prácticas artísticas que parten desde el arte hegemónico europeo, las artes populares, las artesanías y las artes aplicadas alude a que esto es un abanico de posibilidades que le permite ubicar un lugar al profesor; el segundo, menciona que los artefactos culturales En diferentes niveles No expresan únicamente la cultura sino que también se convierten en mediadores de la actividad humana, y también influyen en la manera en que se piensa, se actúa y se relaciona un determinado grupo social. (p.50)

El medio didáctico se convierte en el objeto que permite transitar la relación entre los conocimientos expuestos y los quiénes que reciben dicho conocimiento, por lo tanto:

Para que sea pertinente la interacción de los alumnos/estudiantes con el medio, tiene que existir una coherencia entre el diseño de la actividad (educativa o formativa), sus tareas, los saberes que se movilizan (contenidos de las artes y/o la didáctica), los objetivos de aprendizaje y los dispositivos (artefactos culturales/obras/prácticas artísticas) que lo motivan. Es por esto que nos apoyamos en la teoría de las situaciones didácticas (Brousseau, 1991) (Barrera Mateus, 2024, p.)

Saberes implicados

El saber alude al conocimiento que se tiene frente a algo, este se puede construir desde diferentes perspectivas, por ejemplo: aquellos que se obtienen por medio de nociones que surgen de lo sociocultural, otros que aluden y se construyen desde la complejidad del concepto y otros saberes culturales más específicos y determinados, los cuales brindan el hecho de ser y estar en un contexto específico. Ahora bien, los saberes que rondan en el colectivo social, son aquellos que sirven de materia

prima para tomarlos desde una perspectiva didáctica, pues rondan desde estos tres lugares, por consiguiente:

De acuerdo con la perspectiva antropológica en didácticas de las disciplinas, es importante señalar que con este enfoque no sólo abordamos los saberes ligados a la creación, sino hacia una concepción más amplia de los saberes disciplinares, implicando también las formas en que estos saberes son comprendidos y significados por la sociedad en un momento dado, y por los estudiantes en los ámbitos de la formación y de la educación. En consecuencia, el profesor/formador estudia y reflexiona las obras de artes como artefactos culturales en su contexto, para entenderlas e identificar cuáles son más pertinentes como mediadoras de saberes para sus alumnos/estudiantes, convirtiéndolas en dispositivos didáctico disciplinares. (Barrera Mateus, 2024, p. 51)

La situación didáctica plantea tres ejes de saberes a mediar y empalmar al tener en cuenta la formación de los estudiantes; en primer lugar, los nocionales, que se ubican precisamente en poner una semilla que genere un conocimiento, es decir, como la misma palabra lo enuncia, la noción de aquello mediado; actitudinales, los cuales cumple con el objetivo de formar características optimas en cuanto a la actitud y el comportamiento del sujeto, comprendiéndose como un ser social; los saberes culturales, que hacen alusión precisamente a esos conocimientos que se fortalecen e interiorizan, encontrados y también puestos en función en la dimensión sociocultural; por último, los saberes disciplinares, los cuales se enmarcan en coherencia con la disciplina en la cual circula la situación didáctica planteada, teniendo en cuenta esto, se procede a plantear la propuesta de enseñanza-aprendizaje.

4 Análisis e interpretación de los datos

Planeación, diario de campo, trabajo de los estudiantes.

4.1 Estrategias pedagógicas

Al momento de implementar la planeación se consideró pertinente partir desde la mediación de los elementos básicos de las narrativas visuales a través de las actividades que, teniendo en cuenta el horizonte de la investigación, estuvieron orientadas hacia la estimulación del observador interno. Cada estudiante a través del proceso tuvo que hacer una selección de una historia que quisiera contar, esto no se eligió espontáneamente, por el contrario, todos los participantes tuvieron el deber de pensar particularmente una historia que les hubiese atravesado la vida de manera significativa, una historia que contemplaran relevante manifestar; sin embargo, antes de llegar a dicha decisión, se sumergió a los estudiantes en una serie de acciones que les permitiera comprender qué es la observación de sí.

Cabe resaltar que durante las sesiones se tuvo como pilar **varias estrategias de mediación**, comunicadas y empleadas al iniciar cada clase con el fin de optimizar las intervenciones. En primer lugar las **pautas de trabajo** que cumplieron con el objetivo de hacer conocer a los participantes la manera en la cual se desarrollaría la sesión; en segundo lugar, **la exploración de los pre – saberes** en búsqueda de generar un acercamiento a lo que los estudiantes preconcebían de los temas a trabajar, esto permitió generar una disposición de los jóvenes en el proceder de las clases; en tercer lugar, motivar la **participación activa** por medio de la pregunta, siendo el interés validar la voz del estudiante y la construcción de conocimiento en el compartir de la palabra; en cuarto lugar, la gestión **del conversatorio como una estrategia que permite** fortalecer la expresión de las ideas y el respeto de las ideas del otro, se utilizó la pregunta para suscitar el diálogo, la mediación de la palabra y la escucha activa, además la disposición del espacio conforme a la actividad propuesta en cada sesión, también fue clave.

Por último, la **comprensión del rol docente** como un mediador, no sólo de conocimientos, también de situaciones emergentes. Se tuvo en cuenta durante todo el proceso aquellas situaciones sorpresivas para incidir en la enseñanza y fortalecimiento del conocimiento y la observación de sí, en cuanto a las emociones suscitadas en dichos momentos, haciendo énfasis en la comunicación asertiva en tres pilares: el respeto frente a sí mismo y al otro en búsqueda de una validación mutua, la honestidad reflejada en la claridad de lo que se siente y desea y una propuesta que aporte a posibles acuerdos.

Por otro lado, se hace relevante señalar que cada sesión inició a partir de un ejercicio de respiración de aproximadamente tres minutos, a esta se le denomina respiración de cuatro tiempos, pues su ciclo es inhalar suave y profundamente en cuatro segundos, sostener el aire durante cuatro segundos, exhalar en cuatro segundos y sostener el vacío (Quedarse sin aire) en cuatro segundos, en tal sentido, se realiza unas dos o tres series más. Este ejercicio sirvió como una actividad de "rompe hielo", es decir, como una acción introductoria que dio paso al inicio de las intervenciones; su intención fue, primero, promover un pequeño entrenamiento del cuerpo para **disponerse a recibir el saber semilla de la clase**, segundo, es sabido que la respiración consciente ejercita la concentración, necesaria para cualquier tipo de actividad en la vida, pues es un ejercicio que requiere de la quietud y el silencio, en tercer y último lugar, llevar la atención al cuerpo y sentir de manera consciente el aire que se respira y el recorrido que hace a nivel corporal. La respiración se tomó como un recurso para estimular la observación de sí, dado que Lara Abril (2019), refiere (como se citó en (Benson, 1975) que: "La respiración consciente (...), es una acción que, no solo acelera y mejora el proceso de respiración, también afecta a la psique y ayuda a crear espacios de sosiego emocional y tranquilidad." (p. 30)

Los contenidos y las actividades seleccionadas ubicaron su atención en los siguientes temas:

4.2 Autoconocimiento / Auto - observación

Se debe tener en cuenta que el autoconocimiento en sí mismo, no es algo que se enseñe, puesto que es un proceso que emprende cada individuo de manera libre, sin embargo, sí se puede aludir a su importancia en la vida propia y en consecuencia en la incidencia de la sociedad. Esto se aclara, puesto que, pese a que se reconozcan ciertos saberes y competencias a desarrollar, es importante que el sujeto comprenda que es un camino de decisión propia y es un camino que, a la final, carece de final, valga aquí la redundancia.

Así pues, con la intención de sumergir a los estudiantes en el viaje del autoconocimiento y en función de estimular la habilidad de auto - observación, se tomó como herramienta la imaginación guiada, técnica usada en el campo de la psicología, con el fin de regular estados de ánimo. Según Gawain (1995) "La imaginación es la capacidad de crear una idea, una imagen mental o una sensación de algo. La visualización creativa consiste en utilizar nuestra imaginación para crear una representación clara de algo" (p.6). En ese sentido, está relacionada a la manera en la que visualizamos imágenes mentales,

tanto mágicas e irreales, como reales y existentes (es decir escenarios posibles), de ahí que ejercitar la visualización abre la posibilidad a tener dominio oportuno sobre la mente, las emociones y el cuerpo, reflejándose en el comportamiento; la imaginación guiada, se basa en narrar oralmente historias que le permitan al sujeto construir mental e internamente los escenarios y las situaciones a los que se alude en la historia, desarrollándose el ejercicio en una posición cómoda y con los ojos cerrados para evitar cualquier distracción.

La disposición del cuerpo es algo importante, pues puede establecer el éxito o el fracaso del ejercicio, ya que desde un estado sereno y cómodo se abre paso a generar la imaginación suscitada por la historia narrada, sabiendo que las emociones preceden de nuestro pensamiento visual constante. Para llegar a ello se hace inherente la habilidad de auto - observarnos, que de acuerdo con Rojas Hernández (2018) “La auto - observación es la percepción directa de nuestros pensamientos, emociones, impulsos y sensaciones. Hablamos de percepción directa para poner de manifiesto que dicha percepción ocurre mientras suspendemos intencionadamente nuestras interpretaciones, valoraciones, actitudes u otros tipos de filtros” (p.10).

Entonces, para lograr lo expuesto anteriormente, se propuso en la sesión dos *“El cuento del bosque (Test psicológico)”*, el cual tiene como objetivo realizar un paseo imaginario en donde se propone interactuar con los distintos elementos allí mencionados; el ejercicio planteó la elaboración de una narrativa a través de la construcción de imágenes mentales plasmadas por medio del dibujo y la escritura. Al concluir la narración oral se le solicitó a los estudiantes que resaltarán los elementos de la narrativa construida (previamente trabajados), luego se procedió a compartir la guía de interpretación de las respuestas dadas en dichas narrativas según el test psicológico; con esto se buscó poner en evidencia la interiorización, tanto del ejercicio práctico de la construcción de la historia a través de la imaginación guiada, como las relaciones encontradas con respecto a las respuestas dadas del test que develaron quizás particularidades de la personalidad, con la selección de los elementos que ellos mismos eligieron, a razón de explorar cuidadosamente el mundo interno.

En la sesión cuatro se propuso una actividad llamada *“Dibujo a partir de la imaginación guiada en relación con la fotografía del espacio”*, se llevó a cabo la creación de una narrativa visual (en dibujo) solicitando previamente una foto de un lugar a donde los participantes se sentaran a “pensar”, es decir, aquel lugar personal en donde se decide pasar un momento a solas y en calma. Para desarrollarla se le

pidió a los estudiantes que sobre la fotografía colocaran una hoja calcable (transparente), luego que se situarán mentalmente en el espacio (lugar) fotografiado, de esta manera se dio paso a seguir atentamente las instrucciones dadas por la voz guía, pues debían de ejecutar las acciones mencionadas para la construcción de la narrativa sobre el papel calcable que trasluce la fotografía. A modo de ejemplo: **Voz guía:** *Visualiza el espacio de la fotografía, ahora marca con una X el lugar en donde te encuentras en dicho espacio; te vas a disponer a caminarlo, enseguida traza el recorrido realizado por el lugar. Visualizando el espacio, identifica los objetos que te rodean y selecciona 5 (...).* Finalmente se promovió llegar a la conclusión de la manera en la cual se puede hacer una exploración de nuestro mundo interno a través de la auto - observación de aquello que se pasea por la mente y el sentir, reflejándose en el mundo externo, esta reflexión fue posible debido a los “dos espacios” que quedaron como resultado, el dibujado y el fotografiado, siendo aparentemente el mismo espacio (lugar), pero claramente diferentes, pues uno está cargado de la realidad externa y el otro de una realidad interna visualizada.

Pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes y acciones

¿Qué es lo que se observa cuando se genera la acción de auto - observarnos? Pues bien, en repetidas reiteraciones se ha hecho alusión al mundo interno, pero ***¿Qué es el mundo interno?*** En respuesta:

Existen objetos de percepción que son conocidos sin que se requieran la intermediación de los cinco sentidos físicos. Es el caso de las emociones y los pensamientos en sus diversas variantes y graduaciones. Le llamamos Mundo Interno, porque su génesis opera dentro de la frontera sensorial que el cuerpo físico establece. (Educación y atención eficiente, 2024)

Pues bien, cuando generamos una observación de sí, el componente que permite denominar que estamos autoconociéndonos en una de nuestras áreas de la vida, es lograr identificar nuestros pensamientos, emociones, actitudes y acciones, todo esto funciona de manera simultánea, pues se alimentan entre ellos, de esta manera como se comprende que la toma de decisiones se encuentra abrazada por estas habilidades sintientes de percepción, se hace necesario hacerlas conscientes *¿Pero qué es hacerlas conscientes?*

Todo ser humano cuenta con la capacidad de introspección, relacionada con el diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos, el punto, es que hacerse consciente implica poner bajo el ojo contemplativo aquello que pasa dentro del mundo interno, pues en la mayoría de los casos esta

relación interna sucede de manera automática y en efecto se refleja en los automatismos de las propias acciones, ya que la manera en la que procedemos se encuentra estrechamente relacionada con lo que pensamos y sentimos, esto emergiendo como respuesta a las situaciones que vivimos y las relaciones que sostenemos, por lo tanto:

La conciencia es el testimonio, es el observador de todo cuanto ocurre en nuestro “ordenador”. Este observador no evalúa, sopesa ni compara, es decir, no juzga (esta es una tarea de la mente, que es la que está preocupada por encajar sus datos en un contexto particular), simplemente constata desapegadamente, reconoce cada objeto por lo que es -- sensación, pensamiento o sentimiento -- en un dinamismo fluido. Este testimonio, este observador es probablemente lo más cercano a nuestra esencia, a lo que somos. (FloreCIMIENTO humano, 2015)

Por ende, a la luz del enunciado se propuso tres actividades que permitieran explicar claramente los pensamientos, emociones, actitudes y acciones, además de apuntar a una recolección de datos donde se pudiese evidenciar las nociones aprendidas.

En la sesión tres se realizó una proyección de cinco videos (Fil minuto, cortometraje, videoarte) que centraron la perspectiva en la manifestación creativa del mundo interno, la clase inició desde la premisa de la oportunidad de expresar por medio de la imagen y sus múltiples posibilidades de creación, siendo un medio de expresión efectiva. En primer lugar, los estudiantes debían realizar de manera escrita una descripción de los elementos narrativos que encontraran en los videos proyectados, además de enunciar lo que consideraran que el video buscaba comunicar, sensaciones que les suscitara y la percepción del mismo, en búsqueda de comprender que los pensamientos, las emociones, las actitudes y las acciones se encuentran relacionadas con las expresiones simbólicas, alegóricas y los gestos reflejados en las acciones ejecutadas; en segundo, se promovió un conversatorio frente a lo visto, relacionando las múltiples respuestas de los participantes, para así llegar a una aproximación de aquello que habita en el mundo interno y en consecuencia alimentar el autoconocimiento.

En la sesión cinco se propuso una actividad similar, pues también se usó el recurso del vídeo y el conversatorio para profundizar en qué es el pensamiento y cómo incide en lo que sentimos y hacemos. En primera instancia se consideró los pre - saberes de los estudiantes, enseguida se suscitó el vínculo que mantienen los pensamientos con las narrativas internas, es decir, el diálogo interno. En este caso, la toma de apuntes fue la herramienta de registro oportuna, pues se entablaron pautas para su desarrollo,

estas fueron: originar preguntas que les provocara los videos, la toma de apuntes textuales de aquello que les haya atrapado su atención y realizar una escritura reflexiva de un párrafo teniendo en cuenta lo visto y conversado, aquí cabe aclarar que el contenido de los videos fue de corte informativo, pues lo que se buscó fue hacer una mediación y explicación de estos saberes lo suficientemente clara, debido a la complejidad y abstracción, como característica principal de los pensamientos, las emociones, las actitudes y las acciones, por tal razón:

El uso del vídeo como recurso didáctico facilita la construcción de un conocimiento significativo dado que se aprovecha el potencial comunicativo de las imágenes, los sonidos y las palabras para transmitir una serie de experiencias que estimulen los sentidos y los distintos estilos de aprendizaje en los alumnos. Esto permite concebir una imagen más real de un concepto. Pero como toda tecnología, no es útil por sí misma, sino por las actividades de aprendizaje que se diseñen en torno a ese recurso. (Innovación y desarrollo docente, 2017)

En la sesión seis se llevó a cabo un refuerzo de los temas trabajados hasta ese momento, para ello se creó una exposición que tuvo como objeto retroalimentar y concretar los contenidos recorridos en las actividades ejecutadas, durante la exposición se efectuó un conversatorio, teniendo en cuenta que:

Un conversatorio es una herramienta pedagógica que, en un ambiente similar a una mesa redonda, promueve el ejercicio de conversar (libre intercambio de ideas, experiencias, visiones, argumentos y opiniones compartidas, contradictorias, conflictivas, provocadoras, novedosas) poniendo en común inquietudes. En este sentido, lo importante no son los consensos, sino la posibilidad de presentación y exposición de las ideas y planteamientos. (Ministerio de educación, 20219, p. 2)

Se hizo uso de la pregunta como estrategia de participación que apoya procesos de reflexión personal y colectivos en el momento en que se comparte en la palabra la respuesta de la misma, en este sentido se meditó con el grupo lo fructífero de narrarse a sí mismo, como un manifiesto que permite volver sobre nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes y acciones; de manera relevante se hizo alusión al tránsito de las emociones, definiéndolo como la regulación de las mismas al momento de caminar y volver sobre ellas, pues **la emoción, que se traduce como movimiento**, no dura más de noventa segundos en el cuerpo, de ahí el deber de transitarlas, permitiéndolas y digiriéndolas a través

de su observación serena, por el contrario, los sentimientos se comprenden como aquellas sensaciones emocionales que permanecen en el tiempo y en el transcurrir de los días incidiendo en nuestros estados de ánimo, de ahí que se comprenda la transmutación de los mismos, es decir, que bajo la conciencia se ejecuta una acción o una serie de acciones que permiten transformar dichos sentimientos, con el fin de hallar un estado mental y físico sereno, claro y asertivo; siendo el acto de creación el más propicio para ocasionar el dicho cambio.

Esta sesión dio la entrada a la selección de la historia u/o hito que los estudiantes consideraran significativa manifestar, aquella situación vivida que les dejó una huella, por medio de la cual obtuvieron un aprendizaje profundo y trascendental, permitiéndoles comprender el mundo que les rodea a través de la acción reflexiva de la misma, dada en el proceso de creación, ya que:

Lograr la unión reside en la *actividad creadora*, sea la del artista o la del artesano. En cualquier tipo de tarea creadora, la persona que crea se une con su material, que representa el mundo exterior a él. Sea un carpintero que construye una mesa, un joyero que fabrica una joya, el campesino que siembra el trigo o el pintor que pinta una tela, en todos los tipos de trabajo creador el individuo y su objeto se tornan uno, el hombre se une al mundo en el proceso de creación. (Fromm, 1956, p. 27)

4.3 Diario visual autobiográfico - Narrativa visual

Para iniciar la construcción del diario visual autobiográfico, se pensó pertinente explorar por medio de las actividades ya señaladas, los conceptos sensibles abarcados en la competencia del autoconocimiento del área socioemocional. Al construir el diario visual autobiográfico, se generaría la acción retrospectiva y estimulación de la mirada introspectiva, en este preciso punto, la activación del observador interno ¡El horizonte de la investigación y de la práctica!, la cual radica su importancia en hacer esta acción consciente. La historia de vida reflejada en el diario visual autobiográfico tiene elementos propuestos en la narrativa visual, como el narrador protagonista (la persona), el escenario (contexto) donde se desarrolla la historia, los personajes (relaciones interpersonales), las acciones que aluden a pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes, expresión en la descripción de las cualidades de la historia y la relación palabra - imagen.

En la sesión siete se inició con la construcción del diario visual autobiográfico, empleando la técnica pop up; se mencionaron las pautas de trabajo, que fueron: primero, organizar a los participantes en grupos, en mesas de trabajo, para que entre ellos se retroalimentaran, reforzando la indicación, segundo, cómo se mediaría la instrucción, pues en primera instancia se dieron al grupo y luego se procedió a pasar por cada mesa de trabajo y por cada estudiante velando por la realización óptima de los mecanismos enseñados. En primer lugar, se rotó un libro pop up de diez páginas previamente realizado para hacer conocer la técnica y los diferentes mecanismos que posibilitan la imagen tridimensional, luego se les entregó a los estudiantes hojas tamaño carta blancas con el propósito de que fuesen posteriormente intervenidas con la historia.

En la sesión ocho se continuó con la construcción de los mecanismos pop up en las mesas de trabajo, mientras los estudiantes autónomamente desarrollaban el ejercicio, se generaron tutorías con cada uno para hacer un paneo de qué historia de vida iban a seleccionar y su razón, además de cómo llevaban su creación, es decir, las elecciones artísticas con las que intervendrían las páginas y/o mecanismos pop up en blanco (Collage, dibujo, fotografías etc.). Las tutorías fueron una herramienta que permitió el acompañamiento personal, provechosas también para reforzar lo significativo de la observación de sí, con base en las historias elegidas por los estudiantes, pues en cada conversación se resolvieron dudas, se realizaron preguntas y se llegaron a reflexiones y conclusiones.

Finalmente la sesión número nueve se pensó como la última, por lo tanto se planteó la exposición del diario visual autobiográfico en un compartir ameno, respetuoso y dulce; sin embargo, esta sesión en específico se extendió a tres sesiones más quedando un total de doce, pues debido a las actividades de la institución, hubo turbulencias en las intervenciones de la práctica y para este momento los estudiantes no tenían finalizado su diario visual autobiográfico, el proceso se encontraba a la mitad, por consiguiente la alternativa para culminar el proceso fue la siguiente: en la sesión nueve con el grupo del grado once se realizó un paneo de la construcción del libro pop up a través de tutorías; con el grupo del grado décimo se avanzó en la creación de la intervención de los mecanismos en blanco; en la sesión diez con el grupo del grado once se culminó los mecanismos de pop up propuestos y se dio paso a su intervención teniendo en cuenta la historia seleccionada; con el grupo del grado décimo se tomó la sesión completa para la finalización de la creación; en la sesión once, con el grupo del grado once se realizó la culminación del diario visual autobiográfico haciendo su entrega; con el grupo del grado décimo se llevó a cabo la entrega y presentación de los diarios de manera individual y oralmente, ya que

estos estaban listos; en la sesión doce, se propuso realizar un compartir con el fin de hacer la retroalimentación debida para darle el cierre al proceso.

Se buscó hacer alusión a que al momento de plasmar las experiencias propias, se da de manera automática la habilidad de introspección que permite un conocimiento y una reflexión personal, siendo útil para honrar la propia existencia, resignificar las situaciones vividas identificando su aprendizaje y promover relaciones asertivas con los otros, además de estimular la expresión del pensar y el sentir.

El diario visual autobiográfico cuenta con una particularidad que quizás, solamente la profundidad de la psicología puede llegar a entender, lo importante aquí, es saber como docentes que el acto de darle un lugar y una voz a la historia de vida, permite resignificar la existencia y no solo la propia sino la de quienes nos rodean, ya que se puede ahondar en comprensiones que se ofrecen desde la particularidad de plasmar lo íntimo, que por íntimo no significa secreto, aunque también, parte del permitirse el poder expresar, es decir que el diario visual autobiográfico, pese a que parezca algo simple, sí genera procesos internos de manera orgánica.

Esto se vio reflejado evidentemente en los diarios visuales autobiográficos. Podemos decir que las historias más significativas, o más bien a las que más se alude dentro de estas narrativas son aquellas alusivas al amor romántico, al amor de pareja, resaltando que la adolescencia está en el furor del sentir, por lo tanto y es claro que lo que vivimos en este amor de pareja, independientemente de la edad siempre, va a ser significativo y va a dejar una huella rotunda; por otro lado existe una reiteración constante de enunciar a la familia, uno de los elementos principales para conformar sociedad y también para desarrollarse a uno mismo, la familia indiscutiblemente hace gran parte de nosotros, lamentablemente sin importar si dicha incidencia, es positiva o negativa; puesto que también se hace alusión a situaciones de la vida en las cuales se experimenta el abandono, una situación que compete al vínculo familiar; otro grupo de narrativas que se evidencian son aquellas que aluden a la orientación sexual, en definitiva, como una manifestación de cómo se comprende ese mundo interno y como en el pensamiento visual manifestado en una imagen, se quiere expresar; por otro lado este fue un mecanismo que también le permitió darle un lugar a los seres amados, amigos, familia, mascotas etc., cosa que evidencia una particularidad, sabiendo que el diario visual autobiográfico es personal, entonces se comprendería que este dispositivo es un elemento que sirve para “mirarme a mí”, sin embargo, la decisión de tomar ese elemento para mirar a un otro y en ese otro mirarme a mí; por último pero no menos importante se enmarcan historias de la vida cotidiana y simples.

4.4 Metamorfosis: Del diseño de una planeación pedagógica, al diseño de una situación didáctica.

Se inicia diciendo que este análisis se hizo en función de replantear la propuesta que partió siendo una planeación pedagógica y culminó convirtiéndose en una situación didáctica de las artes visuales. Como ya se había mencionado anteriormente, durante el camino se vivenció y percibió una desarticulación en las actividades propuestas en la cual se reveló lo siguiente:

Las primeras cinco sesiones estuvieron focalizadas en promover actividades que mediaran acciones oportunas para estimular la observación de sí, de ahí la invitación a conocer la imaginación guiada y a trabajar con la respiración, las siguientes cuatro (Que finalmente se extendieron a doce intervenciones), estuvieron focalizadas a la selección de la historia de vida y a la construcción del diario visual autobiográfico; no obstante, la decisión anticipada de mediar en primer lugar los saberes del autoconocimiento, hizo que no se comprendiera la relación existente entre los ejercicios propuestos y la creación del diario visual autobiográfico, cabe aclarar que durante estas primeras sesiones si se aludió a los elementos de la narrativa, sin embargo, hasta la sexta sesión se realizó un empalme en búsqueda de que los estudiantes comprendieran el vínculo entre los elementos de la narrativa visual, la historia de vida seleccionada, la creación del libro – artista y la importancia de la estimulación del observador interno.

Otro hallazgo fue que la imaginación guiada se trabajó de maneras distintas, es decir, en las dos oportunidades en las que se aplicó este ejercicio, se utilizaron dos historias completamente diferentes, dando como resultado narrativas distantes que a la final, no se relacionaron con el diario visual autobiográfico, pese a que catapultaron a la comprensión de la manera en la cual se puede explorar el mundo interno en cuanto a los pensamientos, las emociones, las actitudes y las acciones, no se logró posteriormente el uso de las mismas, quedando meramente en un ejercicio.

Por otro lado, los referentes que se llevaron como ejemplo de construcción de imagen, no fueron los indicados, pues el recurso del video en este caso sólo fue oportuno para provocar los conversatorios alrededor de la manera en la que se puede hacer uso de elementos de narración visual; no obstante, es claro que la imagen construida desde herramientas digitales (Fotografía y video), es completamente diferente a la imagen que se construye de manera análoga, como en este caso en el diario visual autobiográfico, así pues, desde un principio se debió llevar referentes relacionados con autobiografías visuales hechos con la técnica pop up.

Se manifiesta entonces que las actividades planteadas no lograron el hilo conductor que se buscaba en el hacer propio de la creación, más bien cada sesión se percibió como una serie de ejercicios y/o actividades “independientes”, a diferencia de las últimas sesiones que se dedicaron a la construcción del diario visual autobiográfico. También, se puede decir que las actividades por sí solas cuentan con un resultado oportuno, sin embargo, el hecho de trabajarlas juntas, hace que se perciba turbulencias en el camino y que una y otra vez se deba recalcar el horizonte de las intervenciones.

En este caso, el formato de planeación utilizado nos presenta apartados oportunos para diseñar clases, el reto está, por supuesto en buscar que la propuesta realmente sea oportuna y mantengan una conexión que permita el fluir de las intervenciones.

Ahora bien, teniendo claro lo anterior y habiendo pasado por la experiencia de la ejecución y la intervención de la planeación, se plantea su rediseño teniendo en cuenta la teoría de las situaciones didácticas planteada por Guy Brousseau en el año 1970. Esta es una teoría de la enseñanza enmarcada en la didáctica de las matemáticas y se basa en la hipótesis de que los conocimientos no se construyen por sí solos, sino por el contrario, se construye en la búsqueda de soluciones que ejecuta el aprendiz; el horizonte de esta teoría plantea que los conocimientos no son únicamente lógicos, sino que implica la construcción de los mismos a través del aprendizaje y la enseñanza colaborativa, por lo tanto es un proceso social, de una manera más clara:

Las contribuciones significativas de grandes psicólogos como Jean Piaget, Lev Vygotsky (...) se empieza a superar la idea de que el profesor es el absoluto experto y el aprendiz el objeto pasivo de conocimiento. Las investigaciones en el campo de la psicología del aprendizaje y el desarrollo apuntan a que el alumno puede y debe tomar un papel activo en la construcción de su conocimiento, pasando de una visión de que debe almacenar todo dato que le sea dado a una más partidaria de que sea él quien descubra, debata con otros y no tenga miedo a equivocarse. (Montagud Rubio, 2020, párr. 5)

En este caso la didáctica juega un papel principal, comprendiéndose como la metodología trazada para hacer llegar un conocimiento de una manera efectiva. Como lo menciona Casasola Rivera (2020) “La didáctica involucra las estrategias de enseñanza y de aprendizaje conjuntamente. En este sentido, las

estrategias de enseñanza se refieren al diseño, programación, elaboración y formulación de contenidos de aprendizaje de forma verbal o escrita.” (Párr. 37)

Ahora bien, el concepto de situación, alude a circunstancias cotidianas, las cuales están cargadas de formas de hacer que permiten una interacción con el mundo y por ende en el avance del aprendizaje de saberes contextuales, en otras palabras:

La noción de situación para Brousseau corresponde a “un modelo de interacción de un sujeto con cierto medio que determina a un conocimiento dado como el recurso del que dispone el sujeto para alcanzar o conservar en este medio un estado favorable. Algunas de estas “situaciones” requieren de la adquisición anterior de todos los conocimientos y esquemas necesarios, pero hay otras que ofrecen una posibilidad al sujeto para construir por sí mismo un conocimiento nuevo en un proceso “genético”. (Vidal C, s.f, p.2)

Teniendo en cuenta lo anterior, una situación didáctica se comprende como una situación construida de manera intencional por el docente con el fin de mediar un saber determinado, esta se diseña usando como base actividades problematizadoras que al ser resueltas y/o abordadas se haga necesario acudir al conocimiento planteado en la clase, dándole esto sentido. Esta teoría visibiliza un escenario emergente en las aulas al cual se le denomina **triángulo didáctico**, señala la interacción entre el *saber*, el *profesor* y el *alumno*, esto circulando alrededor del medio didáctico previamente seleccionado.

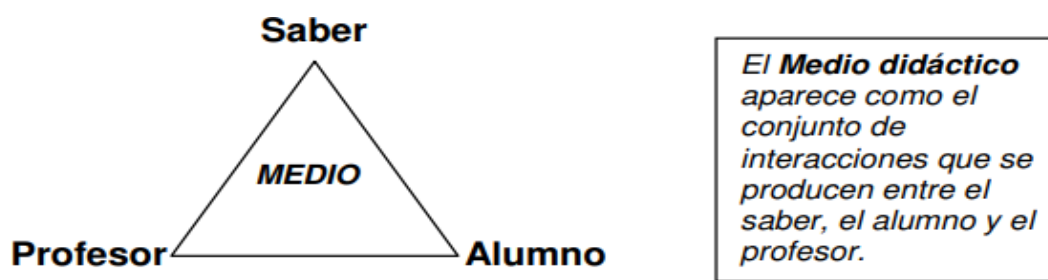


Ilustración 11

Por otra parte, se menciona que al momento de desarrollar y poner en práctica la situación didáctica, surgen de manera emergente “momentos” a los cuales Brousseau denomina como situaciones a-

didácticas las cuales se caracterizan por el trabajo realizado por el estudiante en relación con la situación problema expuesta por el docente. Roberto Vidal (s.f), lo rescata de la siguiente manera:

En palabras del propio Brousseau: “El término de situación a-didáctica designa toda situación que, por una parte no puede ser dominada de manera conveniente sin la puesta en práctica de los conocimientos o del saber que se pretende y que, por la otra, sanciona las decisiones que toma el alumno (buenas o malas) sin intervención del maestro en lo concerniente al saber que se pone en juego.” (p. 3)

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace claro el por qué la planeación educativa es absolutamente diferente al diseño de una situación didáctica, pues se plantea las actividades desde un escenario que problematiza al estudiante con el fin de que sea el mismo quien desenvuelva el problema y así construya su conocimientos de manera significativa. En este caso, la situación sociocultural de referencia hace alusión a observar qué situaciones de la cotidianidad son pertinentes para aterrizarlas en un campo educativo en cuanto a la riqueza de su saber intrínseco, así que en este caso, la situación sociocultural de referencia que se evidenció es la elaboración de un diario, pues esta es una práctica que se realiza de manera natural en la sociedad cotidiana y el uso de este puede llegar a ser habitual y absolutamente natural.

Ahora, el libro – artista contenedor del diario visual autobiográfico es el medio didáctico que se plantea para la situación problema, pues por medio de las actividades los estudiantes irán encontrando elementos de su propia historia importantes a señalar, además de la manera en la cual este se irá construyendo permite también que tomen decisiones frente a su creación; así que los momentos en donde se produce la situación a – didáctica es donde precisamente se pondrá en práctica el triángulo didáctico que a la final, este está presente durante toda la intervención (es).

A diferencia de la planeación, esta situación se pensó para cinco sesiones que giran en torno a una sola historia creada para dichas intervenciones, es decir que es lo suficientemente “larga” para abarcarlas todas, así se aseguró su coherencia. La historia gira alrededor de un cuerpo mágico, en donde se realiza un viaje con el uso de la imaginación guiada, este viaje pasa por varias zonas del cuerpo en donde existe diferentes elementos del autoconocimiento, además alude a los mismos de manera metafórica, esto con el fin de que en el momento del conversatorio se pueda deslumbrar dichas metáforas que se

encuentran asociadas a los pensamientos, las emociones, los sentimientos, las actitudes y las acciones; además, desde el momento uno se propone la construcción de las páginas del diario visual autobiográfico.

5 Conclusiones

Es mejor debatir una cuestión sin llegar a concluirla, que llegar a una conclusión sin debatirla.

- **Joseph Joubert** -

Para finalizar esta investigación, nuevamente se hace alusión a la situación didáctica propuesta, que nace de esta experiencia enriquecedora. Este análisis lo que permitió fue gestar una nueva propuesta, más pulida, más consciente, pues a la final el acto de ser profesores es una evaluación constante del cómo se están generando las relaciones que surgen en lo educativo y en la enseñanza.

La situación didáctica y la forma en la que se plantea esta teoría funciona de manera perfecta para ampliar las estrategias de enseñanza – aprendizaje de la educación artística visual, pues parte desde un conocimiento sensible (*Práctica sociocultural de referencia*), **que al momento de aterrizarlo en un aula hace que la enseñanza tome un color más cercano y familiar, permitiendo una relación con el conocimiento más significativa, pues aquello que se media cobra un sentido más profundo**, ya que el maestro se comprende como un guía que orienta los pasos de sus estudiantes para que por sí solos construyan el saber.

Por otro lado, se afirma que el acto de conocernos no sólo permite experimentar plenitud y armonía, sino también, se puede decir que es una competencia a desarrollar básica para la formación de sociedad; pues la competencia del autoconocimiento aporta al dominio propio, ya que es un proceso de deconstrucción y construcción constante, abriendo paso también a un replanteamiento de los valores familiares y sociales instaurados, silenciando por un momento el mundo externo y prendiendo una luz en el subconsciente. Se puede decir que los seres humanos estamos cubiertos de capas y que conocernos es llegar al corazón, al centro del ser, **es observar con lupa cada detalle** que me construye con el fin de abrir una posibilidad a la transformación desde una responsabilidad de sí mismo, haciéndonos cargo y validando nuestras experiencias en la vida, fortaleciendo el poder de creación de aquello que anhelamos. Bennett, M. (2008) enuncia:

Es la atenta observación sobre nosotros lo que nos da la verdadera medida de nuestro valor que, sin duda, es mucho. Pero esto no es fruto de un día, ya que, dado que cambiamos a cada instante, no queda más opción que mantener la atención sobre nosotros con la mirada siempre renovada. (p.11)

Ahora bien, la escuela es un escenario propicio para que el estudiante emprenda su viaje al mundo interno. El individuo descubre la idea de sociedad, pues más allá de ser un espacio en donde se reciben conocimientos de corte teórico, es un escenario en donde se desarrolla las primeras relaciones interpersonales con un par, claramente una persona que no hace parte del núcleo familiar, por lo tanto la escuela se convierte en un lugar de experimentación y de exploración de las relaciones sociales que de igual manera **educan y por lo tanto apoyan la formación del sujeto**, aportando esto a la **construcción de la personalidad**, es allí en donde quizá por primera vez se gesta amistades; además se reconoce al otro como un individuo que piensa, siente y se expresa de manera distinta, todos con la necesidad de exteriorizar aquello que se mueve dentro.

La forma en la que se propone las actividades, fue clave también para hacer de la intervención lo más óptima posible, pues la manera en la que se dispone el espacio, se usa los materiales y se genera la creación abre el interés y también la atención de los estudiantes. Además, generar un acompañamiento personal permite hacer un paneo certero de cómo se están asumiendo los saberes y la formación.

Por lo mencionado se hace evidente varias de las razones por las cuales la educación artística y socioemocional son tan importantes en la escuela, a pesar de entrar a jugar en una posición ardua al momento de tener como objetivo la formación del sujeto, pues este escenario se convierte en un nido que contiene multiplicidades de seres y aunque pareciese un escenario homogéneo por las reglas establecidas y el uniforme pactado, no lo es, he ahí su complejidad y particularidad, pues cada estudiante viene con una formación diferente de su hogar ocasionando esto encuentros y desencuentros en las interacciones emergentes, tanto con los pares (estudiantes), como con las figuras de autoridad (Profesores, directivos y administrativos); es así como la escuela se convierte en un escenario significativo para los individuos, allí germinan no sólo aprendizajes de corte académico, si no también, aprendizajes con respecto a lo social al momento de entablar relaciones humanas, es así como se concibe como un escenario que se preocupa por la formación integral, reconociendo que esto es una condición intrínseca del ser humano.

Para finalizar, se acabará diciendo que la salud pública es un deber de todos y que evidentemente, nosotros los profesores **incidimos en gran medida en la construcción de la cultura y la sociedad, ya que aportamos de manera trascendental a nuestros estudiantes**, por lo tanto hacernos conscientes, en nuestro lugar como personas, en cuanto a dichos procesos internos, se hace importante, pues a todos nos compete desarrollar habilidades de la inteligencia emocional, para poder llegar finalmente a una equidad, un equilibrio que empalme un buen ritmo de la vida, y que esto a medida de los años no se quede tan sólo en lo utópico, sino más bien, bajo la responsabilidad de la existencia, aportemos a un mundo más bello, y con mundo, no me refiero al planeta, más bien aludo al mundo que es mi próximo, y así como gotas de agua formar un aguacero que cante en serenidad.

Anexos

No 1 / Situación Didáctica

MUNDOS INFINITOS

Diarios visuales autobiográficos como un medio para estimular el observador interno

Leidy Viviana Arévalo Castro

El diario personal, como una situación sociocultural de referencia:

El diario es concebido como un ejercicio de registro que se realiza de manera periódica, entendiéndose como momentos seleccionados de quien lo escribe. Se ejecuta con el fin de plasmar aquellas experiencias de la vida diaria consideradas relevantes y en la mayoría de los casos es personal e íntimo, según Cano Calderon (1987):

Diario puede considerarse cualquier obra sin trama argumental, escrita a lo largo de una época de la vida en la que el autor ha intentado reflejar su acción, pensamiento o ambas cosas. No es necesario ceñirse a la estricta jornada pues es posible detenerse a escribir por jornadas completas, o bien agrupar hechos en períodos más extensos cronológicamente. Consideramos válida para que pueda ser considerado diario la intención de contar su vida (sea física o psíquica) sin dejar pasar entre los hechos y la escritura un largo periodo de tiempo a la vez que esa escritura presenta la misma incertidumbre que el acontecer cotidiano, pues no se conoce su evolución. (p.54)

Por otro lado, una de sus características principales es que en él **se puede expresar abierta y libremente aquello que se decida, en su hacer no se busca seguir ningún tipo de regla**, en este se puede reflejar formas de escritura descriptiva, que señala objetivamente características de la cotidianidad. Esto implica que dentro de su acción narrativa pueden dialogar con lo simbólico, lo alegórico, lo poético, lo metafórico etc., o bien, dichas descripciones se hacen de manera literal y precisa a **través de la palabra y la imagen. He aquí algo importante a señalar, pues el uso del diario personal cumple varias formas de registro**, no cuenta únicamente con la palabra escrita, también se puede hallar y/o crear dibujos, collage, fotografías, pinturas e incluso objetos que permiten darle lugar a la evocación de lo vivido, además al permitir una forma libre de registro, su escritura puede ser parcial, de hecho, se puede dejar de lado la idea de la construcción de un texto estructurado, más bien dicha escritura puede reflejarse en palabras, oraciones, frases etc., haciéndolo un objeto contenedor de memorias complejo, Gapacchione (1999) menciona que:

Éste no es un método cerrado, sino un acercamiento abierto a la experimentación. Tu diario es un lugar donde expresarte y canalizar tu mundo interno de manera tangible. Las páginas se convierten en el espejo que te muestra un reflejo de ti mismo más claro. También son un medio para conversar libremente contigo mismo. (p. 21)

Es un elemento que manifiesta acontecimientos de la realidad a través de relatos² que reflejan historias, se considera como una herramienta que abre la posibilidad de expresar el mundo interno, desde la interpretación de lo externo de quien lo realice, siendo un resultado de exploraciones en su mayoría profundas de la mente y del sentir, “El valor del diario íntimo reside precisamente en su espontaneidad, en el renunciamiento a la publicación y en la franca confesión de sentimientos que, al escribirse sobre la cuartilla, parecen liberar de un grave peso al autor.” (Cano Calderon, 1987, p. 53)

De acuerdo a lo anterior, es posible decir que es utilizado por las personas de manera intuitiva, teniendo el conocimiento del diario mismo y su función por las prácticas dadas socialmente, se

² ¿Y qué es un relato? Ni más ni menos que un conjunto de elementos cuyo significado es una historia. El relato es el producto de la narración, y aún cuando ésta se haya concretado mucho tiempo antes de que llegue al receptor, el acto de narrar subyace al enunciado narrativo recibido. (Bettendorff y Prestigiacomo, 2002, p.2)

encuentra a través del registro una forma de adentrarse en una relación consigo mismo y darle un lugar a la memoria que permite honrar la vida que transcurre en el cuerpo del autor, siendo este un ejercicio de introspección en soledad. Como ya se mencionó, su función no es precisamente registrar el día a día, pese a que su nombre lo indique; su uso puede contener acontecimientos y momentos específicos de la historia de vida.

Según Gonzales Otero (2017), el diario personal cuenta con una peculiaridad esencial, enmarcándose en el campo psicológico de la persona. Este permite generar una introspección de manera automática, aportando a la reflexión de sí y también del mundo que le rodea, ya que el acto de la escritura bien sea desde la palabra o la imagen, abre la posibilidad de volver sobre los hechos, pensares y sentires experimentados en las situaciones que conforman la historia de vida, además puede generar la validación de la existencia del individuo, cargándola de sentido y comprensión; este tipo de registro personal apoya procesos de autoconocimiento y autovaloración, haciendo consciente las emociones emergentes y creando una armonía entre la relación mente-cuerpo, se afirma entonces que:

En dicha retórica habita el sí mismo volcado a pensarse y reflexionarse como un ejercicio curativo y afectivo donde se pone en evidencia el carácter material de la palabra, su función de mediadora entre el extraño mundo inconsciente, y el vulnerable y censurado mundo consciente. Escribir, tanto como hablar, convoca el acto primario de contar esa historia que somos nosotros mismos. ¿Y para qué hacerlo? Para que el acto de nombrar libere y ayude a hacer consciente esa identidad huidiza y diversa que somos. (Gonzales Otero, 2017, p. 5)

Teniendo en cuenta a Cano Calderon (1987), el diario personal se considera como un registro autobiográfico, de ahí lo personal, lo íntimo e incluso lo anónimo (si así se desea mantener), permitiendo también generar una vista del contexto sociocultural, como un punto de partida en la interpretación subjetiva de la época en que el sujeto habita y existe, atravesándolo de manera definitiva.

También se puede considerar en un sentido más amplio y tomarse como un objeto que abre la posibilidad al análisis social y cultural, partiendo de la idea de explorar épocas determinadas, teniendo en cuenta, la publicación del mismo desde la libertad del autor; ahora bien, pese a que sea un registro subjetivo y personal, siendo esto lo suficientemente válido, se hace necesario mencionar que dicha

subjetividad parte de la objetividad del contexto determinado en el que se experiencia el vivir, forjando un diálogo constante entre la interpretación interna de lo externo, generando también puntos de encuentro con los otros. Podemos ver cómo funciona al mirarlo de la siguiente forma:

El diario como objeto de análisis social y cultural, se ha mantenido vigente en estudios académicos para describir y argumentar las necesidades que han surgido en cada época de la historia; **la escritura de tipo autobiográfica, en sus diversas formas**, se ha mantenido vigente en este campo que, a pesar de pensarse individual y subjetiva, deja translucir los diversos modos de ser y de manifestarse del mundo colectivo. (Gonzales Otero, 2017, p. 5)

Por otro lado, el diario personal dentro del mundo educativo, se considera como una herramienta que posibilita la estimulación del mundo creativo y fomenta la profundización del aprendizaje en un sentido metacognitivo³, pues el uso de este elemento es amplio y variado; en este caso, desde un sentido artístico permite generar puntos de encuentro entre contenidos disciplinares de creación, situados en la cotidianidad del estudiante, haciendo que dicha creación esté cargada de sentido, ya que se reconoce que los seres humanos estamos contruidos a través de la historia, atravesadas de lo que se pasea por la mente, el sentir y el cuerpo individual, instalado en una sociedad que también cuenta con una historia compartida.

Finalmente, se puede decir que abre la puerta de la resignificación y la validación de lo vivido por los estudiantes, generando espacios de reflexión en cuanto a las relaciones sociales tejidas, que parten también desde un sentido individual. Un diario personal hace consciente el lugar que ocupamos en el mundo y la manera en la que todos incidimos en la existencia y el acto de la narración hace que se ahonde en la consciencia del *ser y el hacer* desde todo lo que nos conforma. Lo anterior, se comprende a través de una perspectiva socio-constructivista, desde la mirada de vygotsky, Guerrera García (2020) lo interpreta y plantea como una teoría epistemológica que mantiene su foco en el vínculo del ser humano con los escenarios que transita, en donde el sujeto deja de ser un receptor pasivo de conocimiento y pasa a ser un constructor activo del mismo, quien interpreta con sus sentidos lo que sucede en el mundo, construyendo su cognición. Por lo tanto:

³ El concepto de metacognición se refiere a la capacidad de las personas para reflexionar sobre sus procesos de pensamiento y la forma en que aprenden. Gracias a la metacognición, las personas pueden conocer y regular los propios procesos mentales básicos que intervienen en su cognición. (Centro Virtual Cervantes, 2024)

El lugar del aprendizaje ha dejado de ser un espacio pasivo, y, sin duda, el mundo subjetivo de los estudiantes está permeando de forma constante sus procesos educativos, la manera en cómo asimilan y elaboran el conocimiento. Por eso, el diario, al gestar una mirada en sus propios procesos como aprendices, resulta una apuesta interesante para construir una didáctica más inclusiva entre la vida personal y el mundo institucional. (Gonzales Otero, 2017, p. 5)

Libro – Artista / Diario visual autobiográfico⁴ haciendo uso de la técnica pop up, como artefacto cultural. De la materialidad al medio didáctico.

Con lo mencionado anteriormente, es relevante dejar claro que en varias situaciones de la vida cotidiana la palabra puede quedar corta al momento de manifestar aquello que se piensa, es por eso que el diario visual autobiográfico toma un sentido mucho más profundo al ampliar las posibilidades de materializar una idea, sabiendo bien que el ser humano piensa en imágenes, Puñez Lazo (2017) afirma que:

Una de las forma de comunicación es el pensamiento visual que de una manera libre, didáctica, divertida y desafiante permite activar las células neuronales y produce en el sistema límbico y en la zona pre y frontal del cerebro la expresión de la razón y las emociones sobre lo que observa, opina, piensa, lee, escribe, jerarquiza, inventa, escucha activamente, imagina y comunica. (p. 161)

De este modo, se alimenta las formas creativas de poner en un plano físico aquello que surge en una mentalidad que oscila entre lo abstracto y lo concreto. De hecho, la expresión visual abre puertas en el proceso de conocernos y observarnos a sí mismos, formando de manera paulatina un crecimiento del individuo y alimentando el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, ya que, al estimular la zona de creación intrínseca e innata del ser, posibilita la estimulación contemplativa de nuestra propia percepción y de aquello creado. Púñez Lazo (2017) considera a “el pensamiento visual como un tipo de pensamiento metafórico e inconsciente, la unión de percepción y concepción que necesita la habilidad de ver formas visuales como imágenes (dibujos, símbolos, signos etc.)” (p. 164)

⁴ Nos referimos entonces a la autobiografía visual compactada en el diario, considerado como un instrumento de registro personal. Guasch (2009) explica “La autobiografía, entendida como documento de una «historia personal» o «historia de personalidad», a cuestionarse a sí misma” (p. 15); por otro lado, Cortés Seberino (2014), afirma que “El diario, como práctica narrativa y visual, abre posibilidades de trabajar con y desde la imagen a través de los afectos, las tensiones y la imaginación” (p.58). Por lo anterior, se comprende entonces al diario visual autobiográfico como un elemento que contiene una historia de vida expresada con diferentes elementos visuales.

Por lo tanto, *el diario visual autobiográfico* mantiene una relación constante entre imagen-palabra, ya que se complementan en su expresión, develando no sólo la manera de concebir aquello que sucede en diferentes situaciones de la vida, sino también despeja la mirada y esclarece horizontes y sueños entrañados. Este objeto de creación aporta al desarrollo del pensamiento reflexivo⁵, comprendiéndose este término como aquello que se refleja al momento de generar una contemplación de algo en específico, en este caso del ser propio y aquello que le rodea y experimenta; es considerado como un canalizador que permite el tránsito y la transmutación de las emociones, además de generar un descubrimiento en el proceso artístico creativo del individuo en su propio ritmo. Gapacchione (1999) afirma:

Elaborar un diario creativo es un medio para documentar el flujo espontáneo de tu vida y crecimiento. Es un vehículo para experimentar el presente más plenamente, ser testigo de patrones de conducta del pasado y establecer objetivos a futuro. (p.27)

Ahora bien, el diario visual se convierte en una narrativa autobiográfica al momento de plasmar sucesos de la historia de vida, la cual sólo la puede construir el autor del mismo, ya que el “diario” cuenta con la característica de ser personal; la autobiografía se va construyendo en el proceso propio del vivir y los sucesos dados en diferentes situaciones, además la acción de relatar se da de manera orgánica, generando una memoria más amplia, careciendo de la condición de orden cronológico, aunque este se considere.

Su contenido narrativo puede focalizarse en otros aspectos más profundos que la producción de la imagen permite contener, pues entra a jugar diferentes técnicas de elaboración visual como lo son, la fotografía, el dibujo, la pintura, el collage, el caligrama, el grabado etc., es decir que el diario visual autobiográfico puede tener un sinnúmero de elementos de la existencia que no dependen de una destreza técnica, porque su función está en la relación que establece el sujeto con su relato, es decir, es de quien lo realice, además de tener en cuenta la sensibilidad del material que también dialoga y hace parte de aquello que tiene sentido en cuanto a la significación de lo que se quiere relatar. Guasch (2009)

⁵ Siguiendo a Gutiérrez Giraldo (2010), (como se citó en Dewey, 1989), la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo es permanente, porque a juicio del autor, lo que constituye el pensamiento reflexivo es el examen activo y crítico de creencias, juicios y supuestos que permitan probar su autenticidad y llegar a conclusiones justificadas. Define el pensamiento reflexivo como:

La operación en la que los hechos presentes sugieren otros hechos (o verdades) de tal modo que induzcan a la creencia en lo que se sugiere sobre la base de la relación real entre las cosas mismas, relación entre lo que se sugiere y lo sugerido (p 25).

menciona que se reconoce “Que todo trabajo artístico es hasta cierto punto autobiográfico y que el género autobiográfico, tal como queda de manifiesto en el texto *Autobiography*, ha sido un crisol para diversas formas y maneras de narrar la vida y el «yo»”(p. 15).

Por otro lado, al tener en cuenta que es un elemento que se construye por fragmentos de momentos, poco a poco va tomando como objeto forma de libro; de ahí la relación que se sostiene con la técnica del pop up, que aluden a generar una representación de imagen tridimensional en búsqueda de una narrativa visual que, si bien puede contener sólo imágenes, también puede contener texto, no obstante, el fuerte de su contenido se enmarca en lo visual.

¿Por qué usar lo tridimensional en un diario visual autobiográfico?

Esta técnica de páginas plegables se remonta a la Edad media con el fin proveer una comprensión más precisa de los fenómenos naturales y religioso, como ejemplo se retoma un libro que lleva por nombre *Volvelle* creado por el monje benedictino inglés Matthew Paris a mano en el año 1.250, este buscó entablar un punto de encuentro entre las fases de la luna y las fiestas religiosas; desde esos entonces esta técnica ha servido como un medio para llevar un registro del mundo de una manera más fiel, pues los componentes de la visualidad en la realización de una imagen pueden llegar a ser mucho más completos; también existe otro referente importante en el nacimiento de esta técnica que se remonta a los años 1.306 siendo el “*Ars magna*” una propuesta importante de libro pop up, realizado por el poeta y filósofo Antonio Llull; en la creación de este se buscó explicar variedad de conceptos y definiciones de Dios, por medio de un disco giratorio e interactivo.

En Colombia se ha mantenido su producción desde el año 1.900, enmarcándose en su mayoría en la literatura infantil; en la actualidad aún sigue siendo uno de los países principales en la creación de estos, con los mecanismos del pop up. Como ya se mencionó son libros que contienen imágenes tridimensionales e interactivas, es decir que dichas imágenes están conformadas y pensadas con el fin de que en ellas haya un movimiento estimulado por el lector, permitiendo una relación más directa con la narrativa y el libro como objeto entre quien lo crea y quien lo lee; el material principal es el papel, sin embargo, en su contenido también pueden existir otro tipo de materiales que permite aún más la vivificación de la experiencia.

En este caso se elige la técnica pop up, debido a la interacción que permite con el sujeto creador-lector, facilitando una gama de posibilidades en la construcción de imagen y con esto, la comprensión a nivel simbólico de la vida misma, pues esta se convierte en un manifiesto que toma un lugar tridimensional que se levanta intencionalmente, reflejando las percepciones del sentir en el mundo interno, con respecto a la realidad externa.

Medio didáctico - Situación problema:

Teniendo en cuenta lo anterior, la selección de la creación del diario visual autobiográfico usando como herramienta la técnica del pop up, parte del interés de estimular la auto-observación de los sujetos a intervenir, puesto que la creación permite una introspección de quien esté creando la historia, ya que los elementos a tener en cuenta al momento de construir dichas narrativas visuales, se pueden llegar a relacionar con experiencias propias en un sentido de manifestación y expresión de la vida misma.

En este caso, la situación sociocultural de referencia es el diario en sí mismo, pues se lleva a cabo de manera intencional y en su realización se genera el efecto de evocar de manera consciente, es decir que el apartar unas horas del día para centrar la atención en esto es lo que hace que sea una situación de referencia. El objetivo es hacer una selección de una experiencia significativa en la historia de vida de cada estudiante, con el fin de identificar y relacionar los elementos principales de una narrativa visual con dicha situación seleccionada y finalmente generar una reflexión en cuanto a lo aprendido en dicho momento vivido.

Saberes implicados

Saberes nocionales:

- Tener una comprensión de lo que es un diario y sus potencialidades para relatar su vida a nivel personal

Saberes actitudinales:

- Generar introspección
- Observación contemplativa de sí y del mundo
- Pensamiento reflexivo

- Capacidad de promover una comunicación asertiva de sus ideas y emociones
- Establecer relaciones sociales a partir del compartir y el escuchar
- Capacidad de respetar las ideas del otro

Saberes culturales:

- Capacidad de identificar la relación entre su mundo interno y el mundo externo
- Reconocer la capacidad de todas las personas de la sociedad como creadores de relatos visuales
- Relacionar la historia de vida con los procesos de creación

Saberes disciplinares de las artes visuales:

- Expresión creativa del mundo interno de manera asertiva con el entorno
- Capacidad creadora
- Desarrollo de la imaginación y la creatividad
- Identificar los elementos principales de una narrativa, en la creación de un libro pop up
- Fortalecer la capacidad de descripción
- Relatar de manera sensible y consciente sucesos de la vida
- Lectura y escritura verbal / visual

Actividades a desarrollar:

Estas intervenciones tendrán como resultado final un diario visual autobiográfico realizado con la técnica pop up. El manifestar nuestra historia de vida, permite la resignificación de aquello vivido, pero *¿Por qué resignificarla?*, esta acción abre la puerta a la transformación, reflejada en las acciones que posteriormente ejecutamos, no sin antes haber observado en retrospectiva y desde un lugar reflexivo en disposición de aprender. Cada situación se convierte en una maestra de nuestro caminar por la existencia y como buena maestra, ***siempre trae consigo aprendizajes de oro vivo***, que nos permiten accionar más asertivamente en un futuro, permitiendo también una transformación y crecimiento de nuestro ser.

Para las siguientes cinco intervenciones se hará uso de la imaginación guiada, “técnica que se emplea en terapia psicológica para (...) lograr que el cuerpo y la mente entren en un estado profundo de relajación. Mediante esta técnica, se conectan una serie de imágenes imaginarias con emociones positivas, las

cuales deben servir para poder, posteriormente, cambiar los pensamientos negativos y conseguir un estado de bienestar óptimo” (Educrea, 2024, párr.1). Al explorar esta técnica, se consideró viable para trabajar la creación del diario visual autobiográfico puesto que parte de una historia que estimula la imaginación y la capacidad introspectiva desde un lugar creativo; la historia propuesta está escrita en función de generar un paseo por el cuerpo y la relación de este con las emociones y las situaciones de la vida misma.

Primera sesión

Puerta #1 Cerebro - Mente

Objetivo: *Reconocimiento de las seis emociones básicas*

EL CUERPO MÁGICO

En este momento cerraremos nuestros ojos, las ventanas que nos permiten ver el mundo.

Al cerrarlos, ubicamos nuestra atención hacia el vacío oscuro de nuestra mente. *(Diez segundos de silencio)*

De repente, empiezas a percibir un destello de luz que parpadea, esta proviene de una lámpara de aceite que se ha encendido en la aparente oscuridad de tu mente.

Te das cuenta que te encuentras sentad@ en el centro de una habitación, al rodearla con tu mirada, reconoces que es un lugar familiar, es un lugar seguro ¿En qué sitio estás? ¿Qué encuentras allí? ¿Cuáles son los objetos que se ubican en este espacio? Observalos atentamente. *(Diez segundos de silencio)*

De manera calmada, serena... Te levantas de la silla en la que estabas sentado y caminas hacia la mesa en donde se encuentra la lámpara de aceite. Cuando la tomas en tus manos, percibes su calor y también el maravilloso olor que emana ¿Qué olor es el que percibes? *(Cinco segundos de silencio)*; además, hay una llave **INCREÍBLEMENTE PRECIOSA**, nunca antes has visto una llave igual ¡Es tan bonita que no te aguantas el tomarla en tus manos! te quedas mirándola fijamente y te das cuenta de todas sus características, su color, su tamaño, su material ¡**TODOS SUS DETALLES!** ¡**TE DAS CUENTA QUE ES UNA LLAVE MÁGICA QUE BRILLA!** *(Diez segundos de silencio)*

¡De repente! Te fijas que al lado de la llave hay una nota que dice ... - ¡Tómala, es tuya, te servirá para emprender tu viaje!

La coges en tu mano y empiezas a percibir una sensación de liviandad, te sientes absolutamente en calma, como si flotaras, cada paso que das, se asemeja a un paso pluma. Vuelves a realizar una mirada panorámica de la habitación, identificas que hay una puerta en la esquina del lugar, caminas hacia ella y en efecto la

puerta está cerrada, así que procedes a poner a prueba la llave mágica.

La puerta es de madera, sencilla, pero cuando introduces la llave, la puerta cambia, se convierte en un pasaje mágico, te quedas asombrado al ver las características del cambio ¿Qué color tiene ahora? ¿Qué textura tiene ahora? ¿Qué tamaño tiene ahora? *(Diez segundos de silencio)*

Puerta #1 Cerebro - Mente / Reconocimiento de las seis emociones básicas

Con el paso pluma y el sentir en calma, abres la puerta y al traspasarla te encuentras de frente con un reloj antiguo gigante ¡TIC TAC! ¡TIC TAC! ¿Qué hora está señalando? ¿Cómo es este reloj antiguo?

Rápidamente, este reloj se convierte en un laberinto. Comienzas a andar por el camino que enmarca, sin poder identificar su inicio o su final; repentinamente te chocas con una mochila que reconoces, es tu mochila favorita, así que la levantas del piso y te la colocas en los hombros. Decides continuar el camino, de pronto, empiezas a experimentar un disgusto, una repugnancia en tu olfato y tu gusto, el camino es repulsivo y esto genera un sentimiento de asco y aflicción, tratas de identificar de dónde viene esta sensación, así que ¡Te detienes en el camino! al hacerlo, te concentras en la sensación, enseguida, te das cuenta que es un camino peligroso, pues todo lo que ves allí, puede afectar tu salud, así que continuas caminando, pero con paciencia, pues correr en este caso no es una opción. *(Emoción: Asco / Disgusto)*

Poco a poco empiezas a empalmarte con el segundo tramo, es inesperado, lleno de toboganes que giran como un estruendo, te sorprende lo cambiante que puede ser, empiezas a experimentar una sensación de incertidumbre y te angustias un poco porque la ruta ha dejado de ser clara, debido al movimiento generado por los toboganes, sin embargo, decides continuar con valentía, esta acción te hace ver que no todos los cambios son malos, de hecho, el movimiento de este tramo del laberinto es lo que te ayuda a avanzar ¡Te sientes preparado para cualquier acontecimiento inesperado! *(Emoción: Sorpresa)*

Repentinamente empiezas a notar que el ambiente está muy caliente y enrojecido ¡Has transitado al tercer tramo de este laberinto! sin darte cuenta, empiezas a sentirte muy ofuscado, con rabia, sin siquiera saber el por qué, tu cuerpo toma una posición de defensa, aprietas tus manos y tu rostro cambia, presientes que algo anda mal, te molesta que este laberinto sea tan complejo, empiezas a sentir como si fueses a explotar ¡BOOM! de repente, empiezas a respirar profundamente ¡No quieres explotar! ¡Inhala, exhala! Reconoces que para pasar este tramo, debes aceptar y perdonar, saber escuchar cuáles son los límites que debes crear y poner en práctica, así que cierras tus ojos. *(Emoción: Ira)*

Cuando los abres, te das cuenta que estas en un lugar tenebroso y muy oscuro, casi no percibes nada a tu alrededor, te llenas de miedo y la respiración que inició en calma, empieza a ser más agitada ¡Aggggeee! ¡Aggggeeee! ¡Te encuentras en el cuarto tramo del laberinto! La angustia te ha paralizado, a este punto ya te sientes desesperado, te acurrucas en el suelo pensando que ya no hay nada más que hacer, el camino se ha hecho más difícil e incomprensible, te sumes en una oscuridad absoluta... ¡Hasta que recuerdas a la paciencia! Sabes que ella te sacó de los toboganes movibles, y en tu mente se enciende la luz de la valentía,

te levantas, te sacudes y tanteando alrededor, continuas con tus pasos hacia adelante. (*Emoción: Tristeza*)

Te encuentras ya muy cansado, sientes que caminaste por todos los tiempos del reloj y no encuentras aún una puerta de salida, te duele los pies, de hecho el cuerpo entero ¡Te empiezas a abrumar! y de repente tus ojos se llenan de lágrimas, te sientes profundamente triste ¡Este es el quinto tramo del laberinto! Allí tus lágrimas se juntan con la lluvia y la tormenta de los cielos, y tu rostro desolado hace juego con el gris que pinta este fragmento. Inesperadamente, entre el llanto te das cuenta que hay algo en el fondo, muy al fondo del tramo, que brilla como una estrella titilante, esto te llena de esperanza y al invadirte esta actitud, el cielo se despeja, permitiéndote admirar el sol. (*Emoción: Miedo*)

Tomas esta esperanza en tu pecho y con toda la DETERMINACIÓN empiezas nuevamente a caminar, de improvisto, comienzas a sentirte muy alegre, lo que está a tu alrededor ha cambiado, ahora se encuentra lleno de color y es muy brillante ¡Te das cuenta que estás en el sexto y último tramo del laberinto! pues en este camino sólo hay alegría y gozo. Al fondo identificas la puerta que te llevará a un nuevo lugar, superando con victoria esta dimensión por la que acabas de transitar, la alegría te enseña que superar los obstáculos te impulsa a llegar a aquello que sueñas. (*Emoción: Felicidad*)

Por fin llegas a la segunda puerta, pero antes de abrirla te das cuenta que la mochila que traes en tus hombros ¡Brilla!, está llena de escarcha de colores, la abres y allí sorpresivamente te encuentras con todo lo aprendido, lo observas con serenidad y calma, te genera tanta dulzura que abrazas todo lo que está allí dentro. Luego, te das cuenta que este laberinto empieza a desenredarse.

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
Sensibilización	Se utilizará una historia previamente preparada, esta mantendrá un hilo conductor, por lo tanto se creó para el desarrollo de cinco partes bautizadas como cinco puertas, lugares fantásticos que a través de la imaginación los estudiantes visitarán. Se darán las pautas de trabajo, las cuales indican la disposición del espacio y aquello que se va a desarrollar en la clase. Primero se hará alusión a qué es un diario visual autobiográfico, enseguida, se explicará cómo funciona el ejercicio de imaginación guiada, también se expondrá de qué se trata la técnica pop up por medio de dos ejemplos, el primero, unas páginas blancas realizadas previamente con la técnica en donde se podrá apreciar cinco mecanismos básicos, el segundo, un libro-artista que contenga una historia como referente y ejemplo; segundo, se explica que en primera instancia deberán prestar	40 Minutos	- Antifaz - Fragmento de la historia previamente escrita - Resma de papel tamaño carta - Revistas para recortar, hojas iris y origami, pegante,

	atención a la narración oral que la profesora realizará, al terminar se dispondrán a preparar la primera página de su diario visual autobiográfico, plasmando lo que la historia les haya suscitado.		tijeras, colores, marcadores etc.
Creación	Cabe aclarar que todas las sesiones se iniciarán con un ejercicio de respiración de cuatro tiempos (<i>Inhala en cuatro segundos, sostiene en cuatro segundos, exhala en cuatro segundos y sostiene el vacío en cuatro segundos</i>) como introducción. Se dispondrán a los estudiantes en grupos de cuatro personas, luego cada uno deberá sentarse en una posición cómoda, sentados de manera erguida, tal cual formando un ángulo de noventa grados, sus manos sobre el pupitre, con un antifaz que les tape los ojos para promover una concentración más profunda. Enseguida, se iniciará con el ejercicio de narración oral, que consiste en crear escenarios, sensaciones y evocaciones por medio de estímulos orales que parten de una historia, en este caso la que se ha preparado para esta sesión. Después de la narración oral, se le entregará a los estudiantes cinco hojas en blanco, de primera mano, deberán escribir una lluvia de ideas de todas las cosas que les suscitó la historia; enseguida, la profesora empezará a indicar la manera en la que se realiza el primer mecanismo, esta instrucción se mediará al grupo completo y posteriormente se pasará por los grupos de cuatro personas para verificar la realización correcta del mecanismo. A continuación, los estudiantes deberán acercarse al baúl de los materiales para empezar a intervenir el mecanismo pop up en blanco con los elementos que la imaginación guiada les haya suscitado.	50 Minutos	- Páginas en blanco con los mecanismos de la técnica pop up - Libro-artista como referente
Reflexión	Finalmente se realizará con el grupo una retroalimentación de la actividad, haciendo un paneo de las comprensiones a las cuales se llegaron, además de la relación que tiene la historia con las seis emociones básicas, cómo estas se ubican en nuestra mente y cuerpo y su función, es decir, su utilidad e importancia.	40 Minutos	

Segunda sesión

Perta #2 Corazón - AMOR

Objetivo: *Observación atenta, descriptiva y detallada de una historia de vida evocada*

¡De repente! observas unas pequeñas luces que parpadean, tal cual como las luciérnagas. Cuando menos te lo piensas, esas lucecitas se encuentran flotando en la segunda puerta de tu camino, estas luciérnagas generan una especie de zumbido ¡Zzzzztttt! ¡Zzzzztttt! Señalandote la lámpara de aceite que llevas contigo. Te empiezas a dar cuenta que la lámpara toma la forma de una sola luz muy, muy, muy, muy brillante ¡ES EXTRAORDINARIA! Este brillo ocupa todo el lugar... Enseguida, empieza a flotar encima de ti, de pronto, esta luz comienza a descender, adentrándose en ti desde tu cabeza y ubicándose e instalándose en tu corazón.

INMEDIATAMENTE EMPIEZAS A SENTIR COMO ESA LUZ INVADE TODO TU CUERPO, ESTÁS LLENO DE LUZ, además de un calor que abraza cada partícula de tu ser, esa luz ¡ES EL AMOR!, que te inunda y empiezas a experimentar una plenitud profunda.

Recuerdas la llave y te sientes listo para abrir la siguiente puerta. Entonces, introduces la llave en la cerradura, nuevamente esta puerta cambia toda su forma al contacto con la llave ¿Cómo es esta puerta? ¿Qué color tiene? ¿Qué tamaño tiene? ¿De qué material es? (*Diez segundos de silencio*) Después de observarla, te fijas que en ella hay una segunda nota... Di la palabra mágica para esta puerta poder atravesar; piensas entonces en la primera palabra que se te viene a la cabeza ¿Cual es esa palabra? ¡Esa es la palabra correcta! La que te da paso a continuar con el camino.

Comienzas a sentir un cosquilleo en el cuerpo, inesperadamente, empieza a temblar, hasta que te das cuenta de que estás sumergido en un hito de tu vida, el recuerdo que más te ha marcado a través de tu existencia ¡Observalo! ¡Obsérvalo con detalle! en este momento eres el espectador de ese recuerdo.

Te das cuenta que todo a tu alrededor ha cambiado. Ahora te encuentras en el escenario en donde se desarrolló esta situación de tu vida, aquella que en este momento estás evocando. Te ves a ti como el protagonista de dicho recuerdo, además de identificar a las personas que atraviesan esta memoria, los personajes que alimentaron la experiencia. La situación está cargada de emociones que se pasean por el espacio en forma de burbujas de colores, son todas las emociones que emanan, tanto tú, como el protagonista, como los personajes que hicieron parte de esa experiencia. Las burbujas flotan y flotan en este lugar, siendo unas más grandes que las otras.

Con todo el amor que te invade, te sientas a observar cuál cine, este recuerdo significativo; a diferencia de cuando sucedió, te fijas en TODAS LAS CUALIDADES DE ESTE HITO EN TU VIDA ¿Qué espacio es? ¿El lugar en donde se encuentran? ¿La manera en la que se desarrolló la situación? ¿Cuál es su inicio, su

nudo y su desenlace? ¿Qué la detonó? ¿Cómo fue la manera en la que los personajes de tu historia actuaron? ¿Cómo fue la manera en la que actuaste estando sumergido en la situación? ¿Qué fue lo que tú sentiste? ¿Cuáles son los elementos de ese recuerdo? ¿Quién o quiénes acompañaron este hito de tu vida? *(Veinte segundos de silencio)*

Empiezas a notar que las burbujas de colores se ubican donde les corresponde, es decir, en las personas que atraviesan esa historia ¿Cuál es el color de dichas emociones? ¿En qué parte del cuerpo se ubican las emociones que identificas en ti mismo y en los demás? *(Veinte segundos en silencio)*

Cuando terminas de observar con gran atención esta historia de vida y todo lo que compone este recuerdo tan importante en tu existencia, te das cuenta que nuevamente empieza a temblar el suelo, es un estruendo poderoso ¡Tan fuerte que decides cerrar los ojos! después de unos cuantos segundos, sientes que el estruendo se ha calmado, al entreabrir los ojos te fijas que en todo el centro del espacio hay un gran abuelo árbol, quien te llama con sus hojas a compartirte un consejo... Tú asombrado, te acercas y para recibir el secreto lo abrazas, sintiendo toda su corteza ¡ES UN ÁRBOL ÚNICO EN EL UNIVERSO! Extrañamente extraordinario.

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
Sensibilización	En primer lugar se organizará a los estudiantes en grupos de cuatro, en esta ocasión, rotarán de personas, es decir que se sentaran con compañeros distintos a los de la intervención pasada, con el fin de que se vayan rotando. Se le solicitará a los estudiantes que se sienten en una postura adecuada y relajada, luego se colocaran su antifaz para disponerse a escuchar la narración oral. Entonces se iniciará con un ejercicio de respiración de cuatro tiempos <i>(Inhala en cuatro segundos, sostiene en cuatro segundos, exhala en cuatro segundos y sostiene el vacío en cuatro segundos)</i> como introducción.	20 Minutos	- Antifaz - Fragmento de la historia previamente escrita - Resma de papel tamaño carta - Revistas para recortar, hojas iris y origami, pegante, tijeras, colores, marcadores etc.
Creación	Escucharán atentamente la narración, al terminarla escribirán entonces la lluvia de ideas y los elementos del recuerdo evocado, esto con el fin de registrar la información que se encuentra fresquita enseguida de culminar la imaginación guiada.	1:10 Hora	

	De la misma manera que en la intervención anterior, la instrucción del mecanismo se dará a nivel general, luego se pasará por cada grupo con el fin de verificar su realización. Al terminar los dos mecanismos, sólo se intervendrá una de las páginas en blanco con los elementos evocados de la historia, la otra se dejará para la siguiente clase.		- Páginas en blanco con los mecanismos de la técnica pop up
Reflexión	Se generará un conversatorio en el cual se aludirá a las historias evocadas. Se pondrá sobre la mesa de manera más explícita los componentes de una narrativa visual, y la manera en las que estos se relacionan y/o aterrizan en la historia de vida propia. Además de hacer alusión a la descripción como herramienta principal para estimular la observación atenta, tanto de elementos cotidianos, como elementos de nuestra persona; es decir que se dejará en claro la importancia de la observación de sí y la observación de aquello que nos sucede y rodea.	30 Minutos	- Baúl de los materiales

Tercera sesión

Puerta #3 Pulmones

Objetivo: *Regulación de los pensamientos y emociones*

Te das cuenta que estás en un precioso bosque, combinado con el espacio del recuerdo más significativo de tu vida, aquel que acabas de observar como si fuese una película. Todo ahora se encuentra congelado, las personas, las burbujas y la situación en sí misma, excepto tú. En el fondo escuchas una fuente de agua, de corriente tranquila, te acercas guiado por el sonido que emana el agua y decides sentarte allí, para meditar el secreto que el abuelo árbol te ha dado, es un consejo que te ha marcado para siempre ¿Cuál es ese consejo? *(Veinte segundos en silencio)*

Estando contemplando la claridad del agua, te das cuenta que tu reflejo se ve perfectamente y que la luz del amor que se posó en ti, ilumina tu pecho, te llenas de gran ternura y piensas que es el momento oportuno para darte, en el reflejo del agua, el consejo que el abuelo árbol te ha dado ¿Cuál es ese consejo? *(Veinte segundos en silencio)*. Pasas allí un buen rato, decides respirar suavemente, fijar tu atención en cómo el aire tan puro de este lugar mágico, entra en tus pulmones, se expande por tu estómago y se distribuye por el resto del cuerpo.

Cuando terminas de compartir contigo, vuelves al lugar en donde todo y todos están congelados, nada, ni nadie tiene movimiento, todo está estático. En la fuente de agua te has encontrado con unas plantas

comestibles preciosas, mágicas, como todo lo que está en este lugar ¡NUNCA ANTES HABÍAS VISTO ALGO ASÍ! cada una de ellas está bautizada con una virtud, como la ilusión, la confianza, la alegría, la imaginación, la bondad etc., así que las tomas con el respeto del bosque y te diriges a cada una de las personas que se encuentran involucradas en el recuerdo y que están congeladas; con el calor de tu cuerpo, en un abrazo las descongelas y enseguida ofrendas las plantas, a cada quien le asignas una virtud que tu consideras apropiada para, la persona o las personas, que acompañaron este hito de tu vida ¿Cómo son las plantas? ¿De qué color son? ¿Cómo es su textura? ¿Qué olor tienen? ¿Qué tamaño tienen? ¿Cómo es el gesto de la persona recién la descongelas? (*Veinte segundos de silencio*)

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
Sensibilización	Se organizará el grupo como en las clases anteriores, es decir, cuatro personas, en una rotación de compañeros; luego se les pedirá el mecanismo de pop up en blanco que se dejó previamente realizado, este deberán dejarlo encima de la mesa.	20 Minutos	- Antifaz - Fragmento de la historia previamente escrita
Creación	Se colocarán el antifaz y se iniciará con un ejercicio de respiración de cuatro tiempos (<i>Inhala en cuatro segundos, sostiene en cuatro segundos, exhala en cuatro segundos y sostiene el vacío en cuatro segundos</i>) para darle inicio a la imaginación guiada; enseguida, se le pedirá a los estudiantes que se sienten en una postura adecuada y relajada, luego se colocaran su antifaz para disponerse a escuchar la narración oral. Antes de iniciar, se le servirá a los estudiantes un agua aromática que tendrán que ir bebiendo poco a poco mientras escuchan la narración oral, se anotará como de costumbre la lluvia de ideas, luego, se acercarán al baúl de los materiales y tomarán lo que consideren conveniente para empezar a intervenir su mecanismo pop up.	1 Hora	- Resma de papel tamaño carta - Revistas para recortar, hojas iris y origami, pegante, tijeras, colores, marcadores etc.

Reflexión	Al final del ejercicio se explicará al grupo completo dos formas en las cuales es posible regular los pensamientos y las emociones, siendo el agua caliente en aromática y la respiración consciente, uno de los mejores métodos para hacerlo. Además de recordar y asentar en donde se ubican las emociones en el cuerpo, con el fin de reconocer la importancia de regularlas y digerirlas.	40 Minutos	- Páginas en blanco con los mecanismos de la técnica pop up - Baúl de los materiales
------------------	---	---------------	--

Cuarta sesión
Puerta #4 Manos

Objetivo: *Resignificación de la historia vivida*

¡TE DAS CUENTA QUE ACABAS DE TENER UNA REVELACIÓN! En tu cuerpo está el poder del amor, es decir, el poder de manifestar y transformar, únicamente en bienestar, todo aquello que decidas resignificar, como el recuerdo que se ha evocado en este camino. Este recuerdo tenía la necesidad de ser visto, observado, reflexionado y evaluado, existía la necesidad de darle un lugar en la base del amor.

Observas tus manos y te das cuenta que brillan, como si tuvieses escarcha cósmica. TE DAS CUENTA, QUE NO SÓLO EL AMOR QUE ESTÁ DEPOSITADO EN TI, HACE DE TU CORAZÓN UN LUGAR LLENO DE ALEGRÍA, sino también, AL TOCAR A LOS OTROS COMPARTES DE ESE CALOR, DE ESE AMOR, QUE SE DESBORDA, un amor capaz de transformar los entornos y dejar ver las situaciones desde una manera fructífera, así que decides compartirlo. Entonces, eliges pasar por cada una de las CUALIDADES DE ESE HITO DE TU VIDA, el espacio, la manera en la que se desarrolló la situación, el inicio, el nudo y el desenlace de lo vivido, aquello que lo detonó, la manera en la que todos los participantes de la historia actuaron, incluyéndote, las emociones displacenteras dieron su mensaje claro y oportuno, las emociones placenteras se acrecentaron y también dieron su mensaje contundente.

Luego de pasearte por la historia evocada, te das cuenta que los pensamientos, las emociones, las actitudes y las acciones en ti, en el entorno y en los otros que acompañaron la situación experimentada, se encuentran en armonía, como un perfecto fractal del universo ¿Cómo decidiste depositar ese amor? ¿De qué manera lo compartiste? ¿Cuáles fueron las acciones que decidiste ejecutar para poder compartir la luz de tu corazón? ¿Qué elementos nuevos utilizaste? ¿Cómo creaste una historia nueva en ti y en los demás, teniendo como base la experiencia ya existente? *(Veinte segundos de silencio)*

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
Sensibilización	En primer lugar se le pedirá a los estudiantes que se organicen en un círculo, es decir, en mesa redonda para iniciar la sesión. A continuación, se les dará las pautas de trabajo, que será en primer lugar escuchar la historia, enseguida intervenir el mecanismo y por último se llevará a cabo una tutoría con cada estudiante.	20 Minutos	- Antifaz - Fragmento de la historia previamente escrita - Resma de papel tamaño carta
Creación	En primer lugar se colocarán su antifaz, luego se iniciará con un ejercicio de respiración de cuatro tiempos (<i>Inhala en cuatro segundos, sostiene en cuatro segundos, exhala en cuatro segundos y sostiene el vacío en cuatro segundos</i>) como introducción. Se iniciará como de costumbre con la continuación de la historia de la imaginación guiada, al terminar, escribirán su lluvia de ideas y al terminar se procederá a la realización de dos mecanismos de la técnica pop up, para esto, los estudiantes tendrán que acercarse al baúl de los materiales y tomar los pertinentes, aquellos que considere que se relacionan con su historia evocada. En este caso sólo uno de los dos mecanismos se intervendrá, el otro se guardará para la siguiente intervención.	1 Hora	- Revistas para recortar, hojas iris y origami, pegante, tijeras, colores, marcadores etc. - Páginas en blanco con los mecanismos de la técnica pop up
Reflexión	Mientras los estudiantes se encuentran interviniendo el mecanismo en blanco de pop up, la profesora irá llamando a cada uno de los estudiantes para realizar una tutoría y poder hacer una revisión y retribución al proceso que se ha llevado hasta la presente intervención.	40 Minutos	- Baúl de los materiales
Quinta sesión Puerta #5 Ombligo			
Objetivo: El cuerpo entero en retrospectiva			

¡DESCUBRES ENTONCES TU SER CREADOR! Quien hace uso del amor para transformarlo todo, transitarlo todo y transmutarlo todo; los pensamientos, las emociones, los sentimientos, las actitudes y las acciones, TODO ESTO SE HA VUELTO CONSCIENTE EN LA BASE DEL AMOR.

¡Recuerdas tu mochila! La bajas de tus hombros y te das cuenta que está más llena aún, pese a que carece de peso, es una mochila liviana, contiene los aprendizajes y las reflexiones recogidas en el camino ¿Cuáles son esos aprendizajes? ¿Cuáles son esas reflexiones? ¿Qué fue aquello que se resignificó en tu historia? *(Veinte segundos de silencio)*

De pronto, decides dar una vista panorámica de todos los lugares en los que estuviste y todo lo que experimentaste en este recorrido fantástico ¡REPENTINAMENTE CAES EN CUENTA DE QUE HAS VENIDO PASEANDO POR TU CUERPO! Empezaste por donde se ubican los pensamientos, tu mente, aquel laberinto que interpreta, reconoce y experiencia todas las emociones; luego, pasaste por tu corazón, allí donde se encontraba guardada una de las historias más importantes en tu vida, ADEMÁS DE LO ESENCIALMENTE IMPORTANTE, EL AMOR; enseguida, saltaste a tus pulmones para recobrar el alivio en medio de la respiración, acción que permite ver todo más claro; posteriormente, a tus manos, una de las herramientas más importantes para crear aquello que hiciste; ahora... Ahora te encuentras en tu centro, el ombligo, parte de tu cuerpo que te recuerda que vienes de tus ancestros, es la parte de tu cuerpo que te recuerda que eres un individuo, pero también que intrínsecamente se encuentra unido a otros ¿Cómo lo ves ahora? ¿Cómo percibes tu cuerpo en este momento? ¿Cómo lo que experimentaste en la evocación de la historia, transformó tu cuerpo? ¿Qué cosas consideras importantes resaltar después de este camino? *(Veinte segundos en silencio)*

Con el corazón lleno de alegría, empiezas a devolvarte, pero ya con la certeza de saber cómo pasar cada tramo, pues cuentas con los aprendizajes que llevas en tu mochila, también con el consejo dado por el abuelo árbol ¿Cuál era ese consejo? (Cinco segundos de silencio) Te sientes más seguro y confiado para afrontar no sólo los tramos de este recorrido fantástico, sino también, los retos que la vida real te ponga de frente.

Cuando llegas a la puerta principal, la encuentras cerrada, al meter la mano en tu bolsillo no hayas la llave, sin embargo, descubres en su lugar una nota en donde se resalta ¡LA LLAVE ERES TÚ! y ahí estás, nuevamente en la habitación, en el lugar que es para ti familiar, que es para ti un lugar seguro.

En seguida, abres los ojos despacio... ¡DE VUELTA AL MUNDO EXTERIOR!

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
	Se empezará la clase compartiendo las pautas de trabajo, como	20	- Antifaz

<i>Sensibilización</i>	la organización del espacio, en esta oportunidad se dispondrá de tal manera que habrá un compartir, así que se adornará el lugar de manera sencilla, la cual permita que el ambiente sea más ameno. También se hará alusión al procedimiento que se ha venido trabajando con la imaginación guiada y por último el compartir de la historia.	Minutos	-Fragmento de la historia previamente escrita - Resma de papel tamaño carta
<i>Creación</i>	Se sentarán los estudiantes en mesa redonda, se colocarán su antifaz y se iniciará con un ejercicio de respiración de cuatro tiempos (<i>Inhala en cuatro segundos, sostiene en cuatro segundos, exhala en cuatro segundos y sostiene el vacío en cuatro segundos</i>) como introducción; posteriormente la profesora empezará la narración oral, al culminar escribirán su lluvia de ideas e intervendrán la última página en blanco de su diario visual autobiográfico con los materiales del baúl que nos ha acompañado en todas las anteriores sesiones.	1 Hora	- Revistas para recortar, hojas iris y origami, pegante, tijeras, colores, marcadores etc. - Páginas en blanco con los mecanismos de la técnica pop up
<i>Reflexión</i>	Al finalizar la intervención se generará un compartir con el grupo, con el fin de expresar las percepciones durante estas intervenciones, también se conversará acerca de los diarios visuales autobiográficos y cómo estos se relacionan con la capacidad de introspección, la regulación de los pensamientos y las emociones, por último la manera en la cual esto trasciende en nuestras relaciones interpersonales. Cada situación de la vida trae algo consigo	40 Minutos	- Baúl de los materiales

EL CUERPO MÁGICO

En este momento cerraremos nuestros ojos, las ventanas que nos permiten ver el mundo.

Al cerrarlos, ubicamos nuestra atención hacia el vacío oscuro de nuestra mente. (*Diez segundos de silencio*)

De repente, empiezas a percibir un destello de luz que parpadea, esta proviene de una lámpara de aceite que se ha encendido en la aparente oscuridad de tu mente.

Te das cuenta que te encuentras sentad@ en el centro de una habitación, al rodearla con tu mirada, reconoces que es un lugar familiar, es un lugar seguro ¿En qué sitio estás? ¿Qué encuentras allí? ¿Cuáles son los objetos que se ubican en este espacio? Observalos atentamente. *(Diez segundos de silencio)*

De manera calmada, serena... Te levantas de la silla en la que estabas sentado y caminas hacia la mesa en donde se encuentra la lámpara de aceite. Cuando la tomas en tus manos, percibes su calor y también el maravilloso olor que emana ¿Qué olor es el que percibes? *(Cinco segundos de silencio)*; además, hay una llave **INCREÍBLEMENTE PRECIOSA**, nunca antes has visto una llave igual ¡Es tan bonita que no te aguantas el tomarla en tus manos! te quedas mirándola fijamente y te das cuenta de todas sus características, su color, su tamaño, su material ¡**TODOS SUS DETALLES!** ¡**TE DAS CUENTA QUE ES UNA LLAVE MÁGICA QUE BRILLA!** *(Diez segundos de silencio)*

¡De repente! Te fijas que al lado de la llave hay una nota que dice ... - ¡Tómala, es tuya, te servirá para emprender tu viaje!

La coges en tu mano y empiezas a percibir una sensación de liviandad, te sientes absolutamente en calma, como si flotaras, cada paso que das, se asemeja a un paso pluma. Vuelves a realizar una mirada panorámica de la habitación, identificas que hay una puerta en la esquina del lugar, caminas hacia ella y en efecto la puerta está cerrada, así que procedes a poner a prueba la llave mágica.

La puerta es de madera, sencilla, pero cuando introduces la llave, la puerta cambia, se convierte en un pasaje mágico, te quedas asombrado al ver las características del cambio ¿Qué color tiene ahora? ¿Qué textura tiene ahora? ¿Qué tamaño tiene ahora? *(Diez segundos de silencio)*

Puerta #1 Cerebro - Mente / Reconocimiento de las seis emociones básicas

Con el paso pluma y el sentir en calma, abres la puerta y al traspasarla te encuentras de frente con un reloj antiguo gigante ¡TIC TAC! ¡TIC TAC! ¿Qué hora está señalando? ¿Cómo es este reloj antiguo?

Rápidamente, este reloj se convierte en un laberinto. Comienzas a andar por el camino que enmarca, sin poder identificar su inicio o su final; repentinamente te chocas con una mochila que reconoces, es tu mochila favorita, así que la levantas del piso y te la colocas en los hombros. Decides continuar el camino, de pronto, empiezas a experimentar un disgusto, una repugnancia en tu olfato y tu gusto, el camino es repulsivo y esto genera un sentimiento de asco y aflicción, tratas de identificar de dónde viene esta sensación, así que ¡Te detienes en el camino! al hacerlo, te concentras en la sensación, enseguida, te das cuenta que es un camino peligroso, pues todo lo que ves allí, puede afectar tu salud, así que continúas caminando, pero con paciencia, pues correr en este caso no es una opción. *(Emoción: Asco / Disgusto)*

Poco a poco empiezas a empalmarte con el segundo tramo, es inesperado, lleno de toboganes que giran como un estruendo, te sorprende lo cambiante que puede ser, empiezas a experimentar una sensación de incertidumbre y te angustias un poco porque la ruta ha dejado de ser clara, debido al movimiento generado por los toboganes, sin embargo, decides continuar con valentía, esta acción te hace ver que no todos los cambios son malos, de hecho, el movimiento de este tramo del laberinto es lo que te ayuda a avanzar ¡Te sientes preparado para cualquier acontecimiento inesperado! *(Emoción: Sorpresa)*

Repentinamente empiezas a notar que el ambiente está muy caliente y enrojecido ¡Has transitado al tercer tramo de este laberinto! sin darte cuenta, empiezas a sentirte muy ofuscado, con rabia, sin siquiera saber el por qué, tu cuerpo toma una posición de defensa, aprietas tus manos y tu rostro cambia, presientes que algo anda mal, te molesta que este laberinto sea tan complejo, empiezas a sentir como si fueses a explotar ¡BOOM! de repente, empiezas a respirar profundamente ¡No quieres explotar! ¡Inhala, exhala! Reconoces que para pasar este tramo, debes aceptar y perdonar, saber escuchar cuáles son los límites que debes crear y poner en práctica, así que cierras tus ojos. *(Emoción: Ira)*

Cuando los abres, te das cuenta que estas en un lugar tenebroso y muy oscuro, casi no percibes nada a tu alrededor, te llenas de miedo y la respiración que inició en calma, empieza a ser más agitada ¡Aggggeeee! ¡Aggggeeee! ¡Te encuentras en el cuarto tramo del laberinto! La angustia te ha paralizado, a este punto ya te sientes desesperado, te acurrucas en el suelo pensando que ya no hay nada más que hacer, el camino se ha hecho más difícil e incomprensible, te sumes en una oscuridad absoluta... ¡Hasta que recuerdas a la paciencia! Sabes que ella te sacó de los toboganes movibles, y en tu mente se enciende la luz de la valentía, te levantas, te sacudes y tanteando alrededor, continuas con tus pasos hacia adelante. *(Emoción: Tristeza)*

Te encuentras ya muy cansado, sientes que caminaste por todos los tiempos del reloj y no encuentras aún una puerta de salida, te duele los pies, de hecho el cuerpo entero ¡Te empiezas a abrumar! y de repente tus ojos se llenan de lágrimas, te sientes profundamente triste ¡Este es el quinto tramo del laberinto! Allí tus lágrimas se juntan con la lluvia y la tormenta de los cielos, y tu rostro desolado hace juego con el gris que pinta este fragmento. Inesperadamente, entre el llanto te das cuenta que hay algo en el fondo, muy al fondo del tramo, que brilla como una estrella titilante, esto te llena de esperanza y al invadirte esta actitud, el cielo se despeja, permitiéndote admirar el sol. *(Emoción: Miedo)*

Tomas esta esperanza en tu pecho y con toda la DETERMINACIÓN empiezas nuevamente a caminar, de improvisto, comienzas a sentirte muy alegre, lo que está a tu alrededor ha cambiado, ahora se encuentra lleno de color y es muy brillante ¡Te das cuenta que estás en el sexto y último tramo del laberinto! pues en este camino sólo hay alegría y gozo. Al fondo identificas la puerta que te llevará a un nuevo lugar, superando con victoria esta dimensión por la que acabas de transitar, la alegría te enseña que superar los obstáculos te impulsa a llegar a aquello que sueñas. *(Emoción: Felicidad)*

Por fin llegas a la segunda puerta, pero antes de abrirla te das cuenta que la mochila que traes en tus hombros ¡Brilla!, está llena de escarcha de colores, la abres y allí sorpresivamente te encuentras con todo lo aprendido, lo observas con serenidad y calma, te genera tanta dulzura que abrazas todo lo que está allí dentro. Luego, te das cuenta que este laberinto empieza a desenredarse.

Perta #2 Corazón - AMOR / Observación atenta, descriptiva y detallada de una historia de vida evocada

¡De repente! observas unas pequeñas luces que parpadean, tal cual como las luciérnagas. Cuando menos te lo piensas, esas lucecitas se encuentran flotando en la segunda puerta de tu camino, estas luciérnagas generan una especie de zumbido ¡Zzzzztttt! ¡Zzzzztttt! Señalandote la lámpara de aceite que llevas contigo. Te empiezas a dar cuenta que la lámpara toma la forma de una sola luz muy, muy, muy, muy brillante ¡ES EXTRAORDINARIA! Este brillo ocupa todo el lugar... Enseguida, empieza a flotar encima de ti, de pronto, esta luz comienza a descender, adentrándose en ti desde tu cabeza y ubicándose e instalándose en tu corazón.

INMEDIATAMENTE EMPIEZAS A SENTIR COMO ESA LUZ INVADE TODO TU CUERPO, ESTÁS LLENO DE LUZ, además de un calor que abraza cada partícula de tu ser, esa luz ¡ES EL AMOR!, que te inunda y empiezas a experimentar una plenitud profunda.

Recuerdas la llave y te sientes listo para abrir la siguiente puerta. Entonces, introduces la llave en la cerradura, nuevamente esta puerta cambia toda su forma al contacto con la llave ¿Cómo es esta puerta? ¿Qué color tiene? ¿Qué tamaño tiene? ¿De qué material es? (*Diez segundos de silencio*) Después de observarla, te fijas que en ella hay una segunda nota... Di la palabra mágica para esta puerta poder atravesar; piensas entonces en la primera palabra que se te viene a la cabeza ¿Cual es esa palabra? ¡Esa es la palabra correcta! La que te da paso a continuar con el camino.

Comienzas a sentir un cosquilleo en el cuerpo, inesperadamente, empieza a temblar, hasta que te das cuenta de que estás sumergido en un hito de tu vida, el recuerdo que más te ha marcado a través de tu existencia ¡Observalo! ¡Obsérvalo con detalle! en este momento eres el espectador de ese recuerdo.

Te das cuenta que todo a tu alrededor ha cambiado. Ahora te encuentras en el escenario en donde se desarrolló esta situación de tu vida, aquella que en este momento estás evocando. Te ves a ti como el protagonista de dicho recuerdo, además de identificar a las personas que atraviesan esta memoria, los personajes que alimentaron la experiencia. La situación está cargada de emociones que se pasean por el espacio en forma de burbujas de colores, son todas las emociones que emanan, tanto tú, como el protagonista, como los personajes que hicieron parte de esa experiencia. Las burbujas flotan y flotan en este lugar, siendo unas más grandes que las otras.

Con todo el amor que te invade, te sientas a observar cuál cine, este recuerdo significativo; a diferencia de cuando sucedió, te fijas en TODAS LAS CUALIDADES DE ESTE HITO EN TU VIDA ¿Qué espacio es? ¿El lugar en donde se encuentran? ¿La manera en la que se desarrolló la situación? ¿Cuál es su inicio, su nudo y su desenlace? ¿Qué la detonó? ¿Cómo fue la manera en la que los personajes de tu historia actuaron? ¿Cómo fue la manera en la que actuaste estando sumergido en la situación? ¿Qué fue lo que tú sentiste? ¿Cuáles son los elementos de ese recuerdo? ¿Quién o quiénes acompañaron este hito de tu vida? (*Veinte segundos de silencio*)

Empiezas a notar que las burbujas de colores se ubican donde les corresponde, es decir, en las personas que atraviesan esa historia ¿Cuál es el color de dichas emociones? ¿En qué parte del cuerpo se ubican las emociones que identificas en ti mismo y en los demás? *(Veinte segundos en silencio)*

Cuando terminas de observar con gran atención esta historia de vida y todo lo que compone este recuerdo tan importante en tu existencia, te das cuenta que nuevamente empieza a temblar el suelo, es un estruendo poderoso ¡Tan fuerte que decides cerrar los ojos! después de unos cuantos segundos, sientes que el estruendo se ha calmado, al entreabrir los ojos te fijas que en todo el centro del espacio hay un gran abuelo árbol, quien te llama con sus hojas a compartirte un consejo... Tú asombrado, te acercas y para recibir el secreto lo abrazas, sintiendo toda su corteza ¡ES UN ÁRBOL ÚNICO EN EL UNIVERSO! Extrañamente extraordinario.

Puerta #3 Pulmones / Regulación de los pensamientos y emociones

Te das cuenta que estás en un precioso bosque, combinado con el espacio del recuerdo más significativo de tu vida, aquel que acabas de observar como si fuese una película. Todo ahora se encuentra congelado, las personas, las burbujas y la situación en sí misma, excepto tú. En el fondo escuchas una fuente de agua, de corriente tranquila, te acercas guiado por el sonido que emana el agua y decides sentarte allí, para meditar el secreto que el abuelo árbol te ha dado, es un consejo que te ha marcado para siempre ¿Cuál es ese consejo? *(Veinte segundos en silencio)*

Estando contemplando la claridad del agua, te das cuenta que tu reflejo se ve perfectamente y que la luz del amor que se posó en ti, ilumina tu pecho, te llenas de gran ternura y piensas que es el momento oportuno para darte, en el reflejo del agua, el consejo que el abuelo árbol te ha dado ¿Cuál es ese consejo? *(Veinte segundos en silencio)*. Pasas allí un buen rato, decides respirar suavemente, fijar tu atención en cómo el aire tan puro de este lugar mágico, entra en tus pulmones, se expande por tu estómago y se distribuye por el resto del cuerpo.

Cuando terminas de compartir contigo, vuelves al lugar en donde todo y todos están congelados, nada, ni nadie tiene movimiento, todo está estático. En la fuente de agua te has encontrado con unas plantas comestibles preciosas, mágicas, como todo lo que está en este lugar ¡NUNCA ANTES HABÍAS VISTO ALGO ASÍ! cada una de ellas está bautizada con una virtud, como la ilusión, la confianza, la alegría, la imaginación, la bondad etc., así que las tomas con el respeto del bosque y te diriges a cada una de las personas que se encuentran involucradas en el recuerdo y que están congeladas; con el calor de tu

cuerpo, en un abrazo las descongelas y enseguida ofrendas las plantas, a cada quien le asignas una virtud que tu consideras apropiada para, la persona o las personas, que acompañaron este hito de tu vida ¿Cómo son las plantas? ¿De qué color son? ¿Cómo es su textura? ¿Qué olor tienen? ¿Qué tamaño tienen? ¿Cómo es el gesto de la persona recién la descongelas? *(Veinte segundos de silencio)*

Puerta #4 Manos / *Resignificación de la historia vivida*

¡TE DAS CUENTA QUE ACABAS DE TENER UNA REVELACIÓN! En tu cuerpo está el poder del amor, es decir, el poder de manifestar y transformar, únicamente en bienestar, todo aquello que decidas resignificar, como el recuerdo que se ha evocado en este camino. Este recuerdo tenía la necesidad de ser visto, observado, reflexionado y evaluado, existía la necesidad de darle un lugar en la base del amor.

Observas tus manos y te das cuenta que brillan, como si tuvieses escarcha cósmica. TE DAS CUENTA, QUE NO SÓLO EL AMOR QUE ESTÁ DEPOSITADO EN TI, HACE DE TU CORAZÓN UN LUGAR LLENO DE ALEGRÍA, sino también, AL TOCAR A LOS OTROS COMPARTES DE ESE CALOR, DE ESE AMOR, QUE SE DESBORDA, un amor capaz de transformar los entornos y dejar ver las situaciones desde una manera fructífera, así que decides compartirlo. Entonces, eliges pasar por cada una de las CUALIDADES DE ESE HITO DE TU VIDA, el espacio, la manera en la que se desarrolló la situación, el inicio, el nudo y el desenlace de lo vivido, aquello que lo detonó, la manera en la que todos los participantes de la historia actuaron, incluyéndote, las emociones displacenteras dieron su mensaje claro y oportuno, las emociones placenteras se acrecentaron y también dieron su mensaje contundente.

Luego de pasearte por la historia evocada, te das cuenta que los pensamientos, las emociones, las actitudes y las acciones en ti, en el entorno y en los otros que acompañaron la situación experimentada, se encuentran en armonía, como un perfecto fractal del universo ¿Cómo decidiste depositar ese amor? ¿De qué manera lo compartiste? ¿Cuáles fueron las acciones que decidiste ejecutar para poder compartir la luz de tu corazón? ¿Qué elementos nuevos utilizaste? ¿Cómo creaste una historia nueva en ti y en los demás, teniendo como base la experiencia ya existente? *(Veinte segundos de silencio)*

Puerta #5 Ombligo / *El cuerpo entero en retrospectiva*

¡DESCUBRES ENTONCES TU SER CREADOR! Quien hace uso del amor para transformarlo todo, transitarlo todo y transmutarlo todo; los pensamientos, las emociones, los sentimientos, las actitudes y las acciones, TODO ESTO SE HA VUELTO CONSCIENTE EN LA BASE DEL AMOR.

¡Recuerdas tu mochila! La bajas de tus hombros y te das cuenta que está más llena aún, pese a que carece de peso, es una mochila liviana, contiene los aprendizajes y las reflexiones recogidas en el camino ¿Cuáles son esos aprendizajes? ¿Cuáles son esas reflexiones? ¿Qué fue aquello que se resignificó en tu historia? *(Veinte segundos de silencio)*

De pronto, decides dar una vista panorámica de todos los lugares en los que estuviste y todo lo que experimentaste en este recorrido fantástico ¡REPENTINAMENTE CAES EN CUENTA DE QUE HAS VENIDO PASEANDO POR TU CUERPO! Empezaste por donde se ubican los pensamientos, tu mente, aquel laberinto que interpreta, reconoce y experiencia todas las emociones; luego, pasaste por tu corazón, allí donde se encontraba guardada una de las historias más importantes en tu vida, ADEMÁS DE LO ESENCIALMENTE IMPORTANTE, EL AMOR; enseguida, saltaste a tus pulmones para recobrar el alivio en medio de la respiración, acción que permite ver todo más claro; posteriormente, a tus manos, una de las herramientas más importantes para crear aquello que hiciste; ahora... Ahora te encuentras en tu centro, el ombligo, parte de tu cuerpo que te recuerda que vienes de tus ancestros, es la parte de tu cuerpo que te recuerda que eres un individuo, pero también que intrínsecamente se encuentra unido a otros ¿Cómo lo ves ahora? ¿Cómo percibes tu cuerpo en este momento? ¿Cómo lo que experimentaste en la evocación de la historia, transformó tu cuerpo? ¿Qué cosas consideras importantes resaltar después de este camino? *(Veinte segundos en silencio)*

Con el corazón lleno de alegría, empiezas a devolverte, pero ya con la certeza de saber cómo pasar cada tramo, pues cuentas con los aprendizajes que llevas en tu mochila, también con el consejo dado por el abuelo árbol ¿Cuál era ese consejo? *(Cinco segundos de silencio)* Te sientes más seguro y confiado para afrontar no sólo los tramos de este recorrido fantástico, sino también, los retos que la vida real te ponga de frente.

Cuando llegas a la puerta principal, la encuentras cerrada, al meter la mano en tu bolsillo no hayas la llave, sin embargo, descubres en su lugar una nota en donde se resalta ¡LA LLAVE ERES TÚ! y ahí estás, nuevamente en la habitación, en el lugar que es para ti familiar, que es para ti un lugar seguro.

En seguida, abres los ojos despacio... ¡DE VUELTA AL MUNDO EXTERIOR!

Historia creada por:

- Leidy Viviana – Sembradora.

No 2 / Diario de campo

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i> FACULTAD DE BELLAS ARTES UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DIARIO DE CAMPO DE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA I.E.D MARÍA CANO	
Maestra en formación:	Leidy Viviana Arévalo Castro
Lugar	Institución Educativa Distrital María Cano
Sesión #1 Caracterización / 2 Marzo	
Objetivos de la sesión	
• Realizar un acercamiento de los grupos a intervenir • Conocer los pre - saberes alrededor de la narrativa	
Descripción de la práctica	
En esta primera sesión se generó una caracterización frente a nociones, que quizás se consideran básicas, esto a partir de la pregunta, como un medio que suscita la conversación y el intercambio de pensamientos en el aula. Las preguntas circularon alrededor de las artes visuales, con el fin de generar un acercamiento u/o aproximación de cómo los estudiantes comprenden esta disciplina.	
Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los sujetos mismos	
La relación entre la docente titular y los estudiantes es amena, familiar y fraternalmente cercana, pues es una docente con una trayectoria de cinco años en la institución y esto deja en evidencia un respeto y afecto hacia ella, además de tener un carácter amable y comprensivo, logrando a través de la autoridad justa y respetuosa el avance en los procesos de sus estudiantes desde un compromiso evidente. Ella conoce asertivamente a sus estudiantes, pues esto se nota al señalar características de la personalidad de una que otra persona, el diálogo que entabla es desde un tono maternal, además de dar el espacio a una escucha atenta de las inquietudes de los jóvenes. Por otro lado, la relación con los sujetos y la maestra en formación fue óptima, los estudiantes en esta primera ocasión se encontraron en disposición de participar activamente con sus ideas, además de seguir las instrucciones dadas sin poner resistencia alguna. Por último, la relación entre los mismos estudiantes es diversa, pues cabe resaltar que como son estudiantes de diferentes cursos, no todos se conocen muy bien, así que esto genera una distribución del grupo en subgrupos pequeños de quienes son del mismo curso y se conocen.	

Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia
La estrategia propuesta fue adecuada para dar inicio y rumbo a las próximas intervenciones, pues tanto el conversatorio a partir de las preguntas realizadas, fue oportuno para dar un acercamiento a la docente en formación y así tener una noción que le diera partida para modificar las planeaciones pensadas; por ende los objetivos de la sesión se cumplieron.
Análisis de la intervención y los trabajos realizados
Se consideró necesario, pese a que se llevaba ya planteada planeación, no obstante, esta clase, funcionó para generar algunas modificaciones. En el conversatorio se pudo recoger de manera principal que las artes se basan en técnicas que funcionan para expresar algo, esto mencionado por los jóvenes.
Materiales / Recursos
• Mediación de la palabra • Conversatorio
Sesión #2 El cuento del bosque – imaginación guiada / 16 Marzo
Objetivos de la sesión
• Reconocer los elementos de una narrativa usando como herramienta la imaginación guiada. • Comprender la descripción fidedigna como una estrategia principal para la narración propia. • Generar un acercamiento a la observación de sí.
Descripción de la práctica
Se realizó una explicación de cómo se iba a desarrollar la actividad, en este primer momento se exploró las nociones de los estudiantes con respecto al tema principal de la sesión, que fue los elementos de una narrativa y la descripción, presentando de manera simultánea los mismos, siendo esta una de las herramientas principales para construir y/o desarrollar una historia. Se les indicó que en la mesa no debía haber ningún otro elemento que no fuera la hoja en blanco entregada a cada estudiante y los lapiceros que fuesen a utilizar. El ejercicio tuvo la intención de construir una narrativa, usando como medio un test psicológico que usa como estrategia la imaginación guiada, siendo el fin la construcción de imágenes mentales que durante el ejercicio se pueden plasmar a través del dibujo y la escritura, esto con el objetivo de explorar superficial y cuidadosamente el mundo interno. Se le pidió a los estudiantes que cerraran los ojos y los mantuvieran de tal manera hasta dar la indicación de abrirlos, luego se orientó un ejercicio de respiración de cuatro tiempos (Inhalar, retener, exhalar y retener el vacío, cada acción durante cuatro segundos), con la intención de introducir la atención plena al ejercicio de escucha de la narrativa “El cuento del bosque”. Se le pidió a los estudiantes que estando sentados, mantuvieran una postura corporal serena y amablemente erguida y que ubicaran su atención al latido de su corazón; durante la narración, existió tiempos de pausa en donde los estudiantes debían de dar respuesta a las preguntas allí expuestas, ejemplo: “(...) De pronto, te encuentras con un animal: ¿Qué animal es? ¿Cómo te relacionas con él? Describe a detalle la interacción con el animal que te has cruzado en el camino.” Al terminar el ejercicio de narración, entre un tono de diálogo pausado y acorde a la serenidad del ejercicio, la maestra en formación le pidió a los estudiantes que resaltarán los elementos de su narrativa teniendo en cuenta lo mencionado en el principio de la clase. Para culminar, se generó un espacio para el compartir de dos cosas importantes: la primera, las narrativas construidas, con el fin de reforzar el tema central de la clase y la herramienta principal expuesta, y la segunda, la guía de interpretación de las respuestas dadas en dichas narrativa,

según el test psicológico.
Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los sujetos mismos
En esta oportunidad la docente titular permitió la libertad de la práctica, eso quiere decir que en ningún momento intervino, más bien, optó por una posición objetiva de observación y de escucha, mientras en simultáneo trabajó en sus propios asuntos. Con respecto a la relación entre la maestra en formación y los estudiantes, se puede decir que fue parcial, se percibió quizá la expectativa frente a la maestra y la propuesta inicialmente planteada en clase y por último, la relación entre los estudiantes en esta oportunidad fue más amena, evidenciándose esto al permanecer curiosos por la construcción de la narrativa del otro y la propia.
Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia
La estrategia principal fue la construcción de la narrativa a partir del ejercicio de imaginación guiada, con el objetivo de mediar una herramienta experiencial que sirve para explorar el mundo interno y poder así mismo exteriorizarlo por medio de la palabra, la escritura y el dibujo. La imaginación guiada, es una estrategia utilizada para estimular la imaginación desde la palabra, es decir que por medio de la narración oral, se orienta mentalmente al sujeto a lugares, se evocan sensaciones corporales, olores, sabores, texturas, emociones, sentimientos etc., esta es una técnica del psicoanálisis que se caracteriza por generar asociaciones entre elementos imaginarios y pensamientos de nuestro inconsciente, cumple con el objetivo de exteriorizar e indagar nuestro mundo interno, aportando al proceso de conocernos. Para lo anterior, se tuvo en cuenta tres elementos que fueron: la disposición y la postura del cuerpo, la respiración y los materiales requeridos a la mano, permitiendo esto centrar la atención en el ejercicio. La pertinencia de este ejercicio radicó en la exploración simultánea de observar el mundo interno y la construcción de narrativas, estas ligadas a la experiencia íntima y cercana de cada estudiante, dejando en evidencia una posibilidad de creación y expresión; también permitió visibilizar el encuentro de los elementos de una narrativa con elementos de nuestro contexto sensible y/o vida cotidiana, al pedirles que resaltaran aquello que consideraban lo más relevante de sus historias. Por último, pero no menos importante, la introducción dada al inicio de la sesión fue clave para el desarrollo de la intervención, puesto que al ser el ejercicio abstracto, exigía la explicación de las instrucciones lo más claro posible.
Análisis de la intervención y los trabajos realizados
Iniciando la intervención se evidenció una resistencia frente al ejercicio de respiración, a varios (Casi que a la mayoría) se les dificultó mantener los ojos cerrados y la postura corporal sugerida, sin embargo, a medida que se fue desarrollando la actividad, en el momento del relato, se introdujeron con interés al momento de responder las preguntas suscitadas; al finalizar la imaginación guiada, los estudiantes por unos segundos quedaron en un silencio absoluto, en seguida varios de ellos susurrando, empezaron a indagar el ejercicio del otro comparándolo con el ejercicio propio. Cuando se terminó de exponer la interpretación del test, manifestaron asombro frente a la manera en la que se construyó la narrativa y la expresión de la misma desde su mundo interno, suscitando más preguntas acerca de sí mismos, pese a realizar la aclaración de que dicho test sólo era una aproximación, no obstante su interés abrió paso a trabajar la noción del mundo interno.

El compartir de las narrativas permitió llegar a la conclusión colectiva de que cada uno había dado respuestas diferentes, pese a que la guía fuese la misma para todos, cada camino, cada casa, cada animal fue distinto construyendo múltiples narraciones.

Por otro lado, al momento de evaluar las narrativas, se evidenció una comprensión superficial de los elementos de la misma, pues lo subrayado a pesar de que fue correcto en todos los casos, tuvo un vacío que se evidenció en la falta de señalar otros elementos igualmente importantes; no obstante, se hizo uso de la descripción, pues para ellos fue relevante resaltar aquello en donde se detuvieron a dar detalle, revelando quizá deseos y sueños actuales.

- *Veo la casa grande blanca con un balcón grande en la mesa hay muchas frutas.*
- *Una casa con muchas habitaciones con piscina muchas ventanas y vegetación en la parte de afuera.*
- *Es grande tiene tejas, garaje tiene 4 pisos y una piscina, ventanas, habitaciones. Hay unas pequeños recuerdos de fotos.*
- *De madera con una piscina grande con más de 10 ventanas con tres pisos.*
- *La casa es grande parecida a la de las películas de campesinos. La casa tiene ventanas, varias habitaciones la primera habitación es la de visitas, hay trago, hay una radio, hay muchos discos. La habitación es muy tranquila también hay libros.*

En la mayoría de las narrativas se manifiesta que se encuentran solos:

- *Eres tú y la naturaleza quieres un momento a solas*
- *Voy caminando sola (...) me vi sola tal vez por tranquilidad*
- *Estoy solo porque solo me siento más libre*
- *Caminando solo (...) y la naturaleza*
- *Con facilidad Me podría perder voy sola*
- *Caminaría sola, estoy en paz*
- *Estoy solo porque Prefiero estar así*
- *Estoy sola ya que así lo imagino*
- *Un momento a solas*
- *Solo por el camino me acompañan los temores*

Muy pocos dentro de su imaginación guiada manifestaron que se encontraban en compañía:

- *Acompañado de una amiga es pequeña y un poco negra con pelo negro*
- *Voy al lado de mi amigo Andrés es alto con gafas mono*
- *Camino con un ave en mi hombro*

Los estudiantes lograron hacer una descripción tanto visual como escrita de lo que iban imaginando, además de dar respuesta desde sus consideraciones y preferencias: unos describieron más al detalle, otros por el contrario fueron más concretos; sin embargo, en las narrativas entregadas se evidenció que al parecer el primer momento de explorar y dar la introducción de los elementos de una narrativa, además de la explicación de la actividad, no fue tan óptimo, pues varios escribieron tanto las preguntas realizadas dentro de la imaginación guiada, como la respuesta, impidiendo la fluidez de la misma.

La estrategia evaluativa fue generar un “diálogo” con el estudiante de manera personal, teniendo en cuenta que cada historia era diferente, así que las narrativas realizadas se devolvieron, en primer lugar señalando los elementos faltantes por identificar, en segundo, notas tipo mensaje reflexivo, con el fin de reforzar ideas y/o estimular la observación de sí. Para terminar, manifestaron que fue novedosa la manera de crear la narrativa desde la simultaneidad de la imaginación, la escucha, la escritura y el dibujo.
Materiales / Recursos
• Hojas blancas, lapiceros y colores • Guión de la imaginación guiada (Test psicológico) • Conversatorio / Mediación y compartir de la palabra https://www.psicologia-online.com/el-test-psicologico-del-bosque-3821.html#anchor_3
Sesión #3 Proyección de videoarte / 30 Marzo
Objetivos de la sesión
• Fortalecer la lectura, la comprensión y la reflexión de la construcción de la imagen, desde la descripción atenta de la misma a través de narrativas visuales. • Comprender la imagen como una herramienta de expresión del mundo interno.
Descripción de la práctica
Se realizó un ejercicio de respiración de cuatro tiempos como rompe hielo para dar inicio a la visualización de los videos como material de apoyo, luego se partió desde la premisa de la capacidad de expresar por medio de la imagen, tomando dichos vídeos como recurso de comunicación de los pensamientos, las emociones y los sentimientos, las actitudes y las acciones. Se les indicó a los estudiantes que debían realizar de manera escrita una descripción de los elementos narrativos que consideraran relevantes en los videos proyectados, además de generar un acercamiento de lo que cada video buscaba comunicar, igualmente resaltar aquello que percibían y la sensación que les suscitó cada uno, manifestando cuál fue su lectura y su percepción frente al mismo. Por otro lado se les pidió a los estudiantes que se ubicaran en media luna, alrededor del televisor en donde se llevó a cabo la proyección, esto con el fin de generar un conversatorio, rompiendo con la regularidad y la disposición del aula. Al finalizar se compartió los elementos encontrados con el fin de volver sobre la reflexión de la imagen como un medio de expresión del mundo interno.
Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los sujetos mismos
En esta oportunidad los sujetos se mostraron dispuestos a la participación de la sesión con expectativas de la misma, evidenciando un interés frente a los videos que se iban a proyectar. Por otro lado la relación entre ellos mismos fue tranquila y respetuosa teniendo en cuenta las pautas de trabajo planteadas en el principio de la sesión en esta oportunidad se encontraba solamente la mitad del curso pues la otra mitad estaba en un desarrollo de actividades institucionales.
Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia

En primer lugar se plantearon las pautas de trabajo que fueron las siguientes: cada video se proyectó completo, mientras este se reprodujo los estudiantes realizaron una lectura visual, durante y después de la proyección, escribieron descriptivamente elementos de las narrativas, tales como los espacios (escenarios) en donde se desarrollaban, las representaciones simbólicas, los gestos anímicos y las acciones ejecutadas en consecuencia de las actitudes, además de escribir las sensaciones identificadas generadas por los videos.

Por otro lado, al momento de realizar el conversatorio frente a los videos visualizados, se tuvo en cuenta el **respeto de la palabra**, en primer lugar pidiéndola, en segundo lugar asignando un turno para intervenir y en tercer lugar escuchando las participaciones de todos, generando una mediación; finalmente se cruzó la información de manera colectiva verificando y reflexionando si la lectura de cada quién tenía puntos de encuentro con las ideas del otro, para este momento fue oportuno la distribución de media luna, pues esta permitió que al momento de participar todo fuésemos vistos.

Se puede decir que la estrategia utilizada fue oportuna para el alcance de los objetivos planteados para la sesión, esto reflejado en el comportamiento de los estudiantes y los trabajos escritos entregados.

Análisis de la intervención y los trabajos realizados

Llevar la atención a la respiración y realizar esta acción de manera consciente, abre la posibilidad de conectar la mente y el cuerpo, desde el tiempo presente; esta acción es traída al aula como una estrategia pedagógica, cumpliendo finalmente el objetivo principal de estas intervenciones ¡Estimular la observación de sí!

En esta tercera sesión se decidió iniciar con dicha respiración consciente para ubicar al estudiante en tiempo presente y quizá desde la imaginación explorar el mundo interno (el mundo de las ideas), con el fin de identificar estas cómo conectan con nuestro cuerpo manifestándose en emociones, pensamientos y acciones; esto es importante aclararlo porque en la sesión pasada también se trabajó una respiración de cuatro tiempos una técnica “sencilla” y con este ejercicio de respiración consciente, se evidenció que a los estudiantes se les dificultó en primer lugar mantener su cuerpo absolutamente quieto por unos minutos, uno, quizá dos minutos del día *(y su incomodidad, no sólo se manifestó en ellos, también en mí como profesora)*

Al momento de indicar la respiración los estudiantes en vez de cerrar los ojos y seguir la guía, permanecieron con los ojos abiertos, mirándose entre sí, sin embargo con el avance del ejercicio cada quien tomó su lugar de comportamiento, unos, se permitieron ser guiados, a otros se les dificultó más, no obstante fueron respetuosos con el ejercicio, esto se hizo con el fin de generar una disposición del cuerpo como una introducción a la actividad propuestas.

(Es evidente que durante los ejercicios de respiración los cuerpos no pueden estar quietos, si bien mantienen los ojos abiertos, también mueven las piernas, los brazos, los dedos, las manos, voltean a mirar al compañero. No respiran como se indica, sino que siguen respirando de manera automática, es decir que se puede intuir que existe una descolocación y una extrañeza frente a una introducción de una clase como esta.)

Por otro lado, el hecho de mediar unas pautas de trabajo le permitió a los estudiantes tener una claridad y frente a esa claridad generar un comportamiento de interés, en este caso, la lectura de los videos arte. Otra de las cosas importantes a señalar es que explorar los pre-saberes, bajo la premisa de la pregunta, le permite a los estudiantes reconocer que es un tema que conocen, desde la asociación de su vida misma por lo tanto les genera seguridad para seguir desarrollando la clase.

Las lecturas de los video art, fueron realizadas al detalle posible de la mirada de cada quien, poniendo en práctica la herramienta de la descripción con el fin de aportar al desarrollo de la comprensión, en la identificación de símbolos que generan metáforas frente a algo que se desea manifestar, reconocieron que las narrativas visuales generan sensaciones y emociones esto, sucedió desde la identificación de lo que cada video suscitó en ellos

mismos.

Materiales / Recursos

- Hojas y lapiceros
- USB para almacenar los videos
- Tv en donde proyectar los videos
- Conversatorio / Mediación y compartir de la palabra
- Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=i4Sw6z-ussU>

(Título: Silencio / Fil minuto)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cr25Y00IJ6U>

(Título: Pensando... / Cortometraje)

<https://www.youtube.com/watch?v=yvfmAUEWa-o> (Título: El pensamiento caótico / Videoarte)

Sesión #4 Fotografía del espacio / Dibujo a partir de la imaginación guiada / 13 Abril

Objetivos de la sesión

- Identificar y comprender la diferencia existente entre el mundo externo y el mundo interno a través de la comparación y/o modificación del espacio fotografiado y el espacio recreado.
- Estimular la construcción de una narrativa desde la imaginación guiada.

Descripción de la práctica

Se le solicitó a los estudiantes que se ubicaran en sus puestos, en seguida que se sentaran en una postura erguida y relajada, luego se les dio la instrucción de colocar enfrente de ellos la fotografía previamente solicitada del espacio elegido (**Premisa: Un espacio en donde les gustara sentarse a pensar**) encima la hoja calcante, alrededor el lápiz y los colores con los que iban a trabajar, así se dio paso a la construcción de la narrativa visual.

En la imaginación guiada, se le pidió a los participantes que se ubicaran mentalmente en el espacio que estaba en la fotografía, así se dio paso a seguir atentamente las instrucciones dadas por la voz guía, además de ejecutar las acciones allí propuestas.

Ejemplo:

Voz guía: *Visualiza el espacio de la fotografía, ahora marca con una X el lugar en donde te encuentras en dicho espacio; te vas a disponer a caminarlo, enseguida traza el recorrido realizado por el lugar.*

Visualizando el espacio, identifica los objetos que te rodean y selecciona 5, aquellos que consideres más importantes ¡Dibújalos!; ahora, a cada objeto asígnele un color y una emoción que te evoque.

Identifica el ambiente del lugar ¿Hace frío o calor? ¿Puedes notar el viento?, traza la manera en la que este se moviliza en el espacio.

En seguida, escucha atentamente ¿Se oye algo?, asígnele una onomatopeya que represente el sonido que identificas. Para terminar vuelve a rodear con tu mirada dicho espacio y abandónalo lentamente en absoluta tranquilidad.

Finalmente, se dio paso a realizar una lectura de las narrativas visuales generadas en el ejercicio y a partir de la conversación, se intentó llegar a conclusiones acerca de la posibilidad de fortalecer la observación de nuestro mundo interno y el mundo externo.

Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los

sujetos mismos
En esta oportunidad, se trabajó no solamente con los jóvenes del grado once, también con estudiantes de grado décimo, pues la profesora titular propuso trabajar con dicho curso, por supuesto viendo la oportunidad brindada, se aceptó, así que esta fue la primera clase con décimo y la cuarta con once, mencionando que ambos cursos estuvieron receptivos a la actividad. Por otro lado la relación con los estudiantes fue amena, hasta esta sesión no ha existido resistencia frente a la forma en la que se guían las clases, no obstante, no deja de ser extraño para ellos que se proponga una disposición del cuerpo para dar inicio a cada actividad.
Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia
Esta estrategia fue pensada en función de dos propósitos; en primer lugar, hacer una comparación entre el mundo interno que hace referencia a lo que se piensa, se imagina y se siente, con el mundo externo que es aquel que está en la dimensión de lo físico, todo aquello que se puede percibir por medio de los sentidos; en este caso, la comparación fue dada desde la narrativa creada encima de la fotografía, permitiendo esto manifestar a través del dibujo aquello que se visualizó. El segundo propósito que se tuvo para la sesión fue presentar una estrategia de creación que sirve para la construcción de una narrativa visual, teniendo como referente lo imaginado y/o evocado. La razón principal de solicitarle al estudiante que se ubicara desde su imaginación en su lugar de preferencia en donde deciden sentarse a pensar (o quizá reflexionar), fue poner en evidencia que los espacios son contenedores de memorias relacionadas con el pensar y el sentir, reflejado esto en el mundo interno y externo. Esta estrategia fue pensada en función de dos propósitos; en primer lugar, hacer una comparación entre el mundo interno que hace referencia a lo que se piensa, se imagina y se siente, con el mundo externo que es aquel que está en la dimensión de lo físico, todo aquello que se puede percibir por medio de los sentidos; en este caso, la comparación fue dada desde la narrativa creada encima de la fotografía, permitiendo esto manifestar a través del dibujo aquello que se visualizó. El segundo propósito que se tuvo para la sesión fue presentar una estrategia de creación que sirve para la construcción de una narrativa visual, teniendo como referente lo imaginado y/o evocado. La razón principal de solicitarle al estudiante que se ubicara desde su imaginación en su lugar de preferencia en donde deciden sentarse a pensar (o quizá reflexionar), fue poner en evidencia que los espacios son contenedores de memorias relacionadas con el pensar y el sentir, reflejado esto en el mundo interno y externo.
Análisis de la intervención y los trabajos realizados
Grado once: Se inicia por mencionar que en esta sesión muy pocos estudiantes llevaron la fotografía del espacio, así que se facilitó unas fotografías impresas de lugares comunes (como un cuarto, una sala, una zona verde), llevadas precisamente anticipando la posibilidad de que los estudiantes no llevaran su fotografía impresa, y esta era necesaria para el desarrollo de la actividad. Es importante resaltar que al realizar una imaginación guiada se debe ser muy asertivo con la instrucción dada, pues puede presentarse confusiones, generando una ruptura en la fluidez del ejercicio, por lo tanto los guiones preparados deben ser muy claros, por ejemplo, en esta oportunidad al mencionar “Voz guía: (...) ¿Puedes notar el viento?, traza la manera en la que este se moviliza en el espacio.” y “(…) enseguida traza el recorrido realizado por el lugar”, varios estudiantes preguntaron a qué se hacía referencia con trazar el recorrido y cómo hacían para dibujar el aire del espacio, en estos instantes se tuvo que realizar una explicación que les permitiera continuar; además, se hizo evidente que es necesario siempre explorar los pre-saberes de los estudiantes, bien sea para fortalecer y ampliar sus conocimientos o para sembrar un nuevo saber, ya que otra de las instrucciones dadas en la imaginación guiada fue “Voz guía: Enseguida, escucha atentamente ¿Se oye algo?, asígnale una onomatopeya que represente el sonido que identificas.” a lo que ellos también generaron la pregunta de qué era una onomatopeya, en este momento se hizo la aclaración dejando ver ejemplos desde dispositivos electrónicos (Computador y

celular).

Las narrativas creadas, se enmarcaron en su mayoría en emociones y sensaciones como **la tranquilidad, felicidad, creatividad, comodidad, amor, paz, inspiración y pasión**; otras, enunciaron el **dolor, aburrimiento, tristeza, nostalgia, desesperación y frustración**, en relación con los objetos dibujados. Por otro lado, varias de ellas recrearon **espacios de su hogar, específicamente su cuarto** y muy pocas se ubicaron en **espacios diferentes, como un lugar rodeado de naturaleza o el colegio**, se puede decir que los lugares elegidos, hacen parte de la cotidianidad de los sujetos, así como los objetos seleccionados como **peluches, medallas, videojuegos, su cama, relojes, portarretratos etc.**

Por último, los estudiantes lograron hacer una comparación frente a la fotografía, la recreación del espacio y la narrativa de sus compañeros, identificando diferencias.

Grado décimo:

El ejercicio ejecutado en décimo fue diferente, pues al tener en cuenta que era la primera intervención se realizó un cambio en cuanto al guión de la imaginación guiada y la introducción de la clase. Se inició con la respiración de cuatro tiempos (Inhalar, retener, exhalar y retener el vacío, cada acción durante cuatro segundos), como el preámbulo a la creación de la narrativa, enseguida se les pidió que se recostaran con los ojos cerrados sobre el pupitre para únicamente escuchar e imaginar aquello que iba mencionando la voz guía.

Como se había señalado en sesiones anteriores, la intención de iniciar con el ejercicio de respiración, es lograr llevar a los estudiantes a la consciencia del momento presente del espacio-tiempo, generando una conexión de la mente y el cuerpo, en búsqueda de la estimulación del observador interno. Fue asombroso poder evidenciar la reacción de los estudiantes frente al ejercicio, pues a diferencia del grado once, la respuesta corporal de los sujetos fue adecuada, notándose esto en su comportamiento, la mayoría (por no decir que todos) lograron realizarlo de manera serena, incluso se pudo observar que la respiración sucedió de forma simultánea y sincrónica.

Cabe resaltar que las variaciones del guión de la imaginación guiada, se realizó mientras se desarrollaba el ejercicio, pues trabajar con este grupo sucedió de manera inesperada, así que la transformación en la imaginación guiada fue:

Voz guía: *Mentalmente ubícate en tu lugar favorito, ese en donde te sientas a pensar.*

Obsérvalo, rodéalo con tu mirada, identifica sus características. Los objetos, los colores, el ambiente, todo lo que alcances a visualizar.

Identifica también la sensación generada en ti estando en ese lugar, además de la posición en la que te encuentras. Sentado, de pie, recostado.

Camina por el lugar, trata de escuchar si se oye algo o está en silencio, ahora vuelve a rodear con tu mirada dicho espacio y abandónalo lentamente en absoluta tranquilidad.

Enseguida se les pidió a los estudiantes que dibujaran aquellos lugares que visitaron mentalmente, con cada detalle identificado que consideraran importante, además de escribir el sentimiento que les suscitaba. Esta variación hizo que la comprensión frente al ejercicio fuese distinta, pues se puede decir que en las narrativas existe más diversidad en los lugares retratados y quizá poco particulares, incluso algunos son una combinación de varios espacios, por ejemplo: **un lago con una cama en el centro, una cancha de fútbol alrededor del espacio, una cama alrededor de un bosque bajo la luna, una sala que le rodea el mar**; por otro lado, en unas narrativas se resalta emociones y sensaciones agradables como **paz, tranquilidad, seguridad, felicidad y fortaleza**, en otras se señala **nostalgia, desahogo, soledad, dolor, melancolía, tiempo**.

Finalmente, los estudiantes compartieron sus narrativas entre ellos, en una conversación dada de manera natural

y orgánica, al ver esto, se aprovechó para generar una reflexión acerca de la particularidad del mundo interno y el mundo externo, la diferencia entre los mismos y los puntos de encuentro entre los lugares.

Materiales / Recursos

- Fotografía del espacio
elegido
- Papel calcante
- Hojas blancas de resma
tamaño carta
- Colores y lapiceros
- Guion de la imaginación
guiada
- Música acompañante

Sesión#5 Los pensamientos, su relación con lo que sentimos y hacemos - Video conversatorio / 20 Abril

Objetivos de la sesión

- Interiorizar la importancia de los pensamientos y las narrativas internas que estos mismos generan. ●
Identificar la relación de los pensamientos en las emociones, sentimientos, actitudes y acciones.

Descripción de la práctica

Intervención con Once:

En primer lugar se realizó un paneo de los pre-saberes acerca de los pensamientos y su relación con las narrativas internas, reflejadas en las emociones y los sentimientos, las actitudes y las acciones; enseguida se comunicó la manera en la que se desarrolló la clase, pues se solicitó a los estudiantes que tomaran apuntes (como una herramienta de registro) frente a los videos proyectados, teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:

- Preguntas que generara los videos
- Toma de apuntes textuales de aquello que le llamó la atención y que lo capturó
- Escribir un párrafo de reflexión frente a lo visto y lo conversado

Los videos se pausaron en momentos precisos, con el fin de profundizar en lo mencionado, además de responder las preguntas generadas en el instante.

Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los sujetos mismos

En esta oportunidad los sujetos tenían una actitud perezosa, manifestaron que si era posible sustituir la intervención por salir a jugar en el patio del colegio. En principio, esta sesión fue compleja iniciarla, los estudiantes NO QUERIAN HACER CLASE (Mencionado de manera literal). Se experimentó una actitud de resistencia por parte de los sujetos, pues se tuvo que repetir varias veces la instrucción de ubicarse en media luna alrededor del televisor en donde se proyectaron los videos, y al hacerlo tomaron su silla y la arrastraron hasta el lugar en

donde se ubicaron, no todos, claro está, pero si varios; al notar esto, lo que se procedió fue utilizar el diálogo para llegar a un acuerdo que generara un equilibrio entre el desarrollo de la sesión y lo que deseaban los jóvenes.

En primera instancia se resaltó la importancia de la comunicación asertiva entre el estudiante y la docente, manifestando que estaban en su derecho de expresar su estado de ánimo actual, pero también su deber era encontrar una forma adecuada de compartirlo, así que se aprovechó la situación para generar una aclaración frente a lo que se considera “Comunicación asertiva”, resaltando tres aspectos importantes: el respeto frente a sí mismo y al otro en búsqueda de una validación mutua, la honestidad reflejada en la claridad de lo que se siente y desea y una propuesta que aporte a posibles acuerdos.

En este caso se preguntó cuál era la razón de su pereza, a lo que respondieron que sencillamente se sentían cansados, sin dar razón de su cansancio (*Fue de esos días en los que los estudiantes no quieren hacer nada*), así que en correspondencia de la validación, se compartió que era natural que en ciertos días no se quisiera cumplir con los deberes establecidos, sin embargo, eso no nos eximía de cumplirlos, luego se solicitó sugerencias para llegar a un acuerdo, ellos expusieron que se podía dividir una hora de clase y una hora de juego, teniendo en cuenta que la sesión era de dos horas, enseguida se generó una contra propuesta mencionando las razones; la proyección de los videos y la solución de los apuntes generados de manera simultánea, teniendo intervenciones en las reproducciones, tenía una duración alrededor de hora y media, claro está, si ellos permitían el fluir de la clase, quedando treinta minutos libres para emplearlos en salir a jugar al patio.

Todos quedaron satisfechos (*Incluyéndome como profesora*), así que se dio paso a la actividad propuesta, resaltando que finalmente, no fue necesario ejecutar del todo el acuerdo, pues el tema trabajado con su avance capturó su atención generando varias preguntas y una conversación amena frente a lo expuesto, no obstante, con la intención de cumplir con lo dicho y poner en práctica lo aprendido en cuanto a la convivencia, se les permitió salir diez minutos antes de finalizar la clase.

Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia

Al tener en cuenta que lo que se buscó en las intervenciones fue estimular el observador interno por medio de las narrativas visuales, con el fin de aportar al autoconocimiento, en esta clase fue necesario aclarar qué es lo que se observa cuando se toma la decisión de interiorizarnos, en dónde colocar la atención cuando se toma la disposición de detenernos y contemplar el mundo interno.

En este caso se generó el énfasis en los pensamientos y su influencia en las emociones, sentimientos, actitudes y acciones. Se tomó como herramienta la conversación desde dos videos informativos frente al tema en búsqueda de generar un acercamiento, por otro lado, fue clave generar una estrategia frente a la toma de apuntes orientando la lectura con el fin de aportar a la comprensión.

La conversación surgió durante la proyección de los videos, generando pausas en donde se intervino para profundizar en lo mencionado, por ejemplo, en la capacidad de identificar la calidad del pensamiento frente a lo que nos suscita en el sentir, cómo estos son una respuesta a los estímulos externos dados en las experiencias vividas y todo lo que las conforma, además de la relación entre el cuerpo y la mente; también se discutió acerca de la importancia de cuestionar dichas narrativas internas.

La disposición de los estudiantes en el espacio se ha convertido en algo clave para dar inicio a las clases, en este caso distribuirlos en media luna alrededor del televisor generó un compartir de la palabra más ameno, ya que es una posición en la que todos los participantes pueden verse y así mismo escucharse. Es importante resaltar que la primera indicación en la toma de apuntes frente a generar preguntas con respecto a lo visto y el hecho de responderlas entre todos, fue crucial para que los estudiantes se sumergieran desde un interés genuino al tema.

Por otro lado, lo que sucedió de manera fortuita al llegar al salón, generó la oportunidad de iniciar la clase desde un lugar reflexivo en cuanto a tres pilares de la comunicación asertiva, entrelazándose esto con la importancia de compartir nuestro mundo interno con los otros. El llegar a una conversación horizontal con los

estudiantes ha sido clave para el fluir de las intervenciones, generando un ambiente sereno e interesante, óptimo para el aprendizaje en el hacer mismo.

Análisis de la intervención y los trabajos realizados

En primer lugar, es importante resaltar que enfrentarse con una resistencia al desarrollo de la clase fue retador, pues a lo que se temía era generar una sensación de imposición frente a la ejecución de la misma y que a partir de eso los estudiantes forjaran un desinterés en intervenciones futuras; sin embargo, al decidir mediar con los jóvenes y validarles su sentir, permitió una corrección gentil frente a su comportamiento, dejando en claro que existen otras maneras de manifestarse; el momento se vio como una oportunidad de aprendizaje, incluso relacionándose con el tema trabajado. Es claro que los profesores debemos de tener en cuenta los estados de ánimo tanto de los estudiantes como de nosotros mismos, aceptándolos y reconociéndolos, pues estos influyen de manera directa en nuestro proceder y motivación en el ser y el hacer, al llegar a acuerdos con los estudiantes genera una responsabilidad frente a las decisiones y la palabra dada de parte y parte.

Lo fructífero de la redirección del comportamiento se evidenció en cómo poco a poco el estado de ánimo de los jóvenes mutó, partiendo del desinterés al interés, reconociendo que lo expuesto en los videos se relacionaba directamente con la vida.

En los pre-saberes expuestos por los estudiantes se señaló que los pensamientos son ideas y que no tienen relación con el cuerpo, que las emociones y los sentimientos son lo mismo, así como las actitudes y las acciones que suceden de manera automática y la observación sobre sí se enmarca en su mayoría en los gustos y las preferencias. Se generaron inquietudes, además de una absoluta atención; en los apuntes tomados, se puede comprobar que sí existió un acercamiento frente a la comprensión reflexiva de lo que generan los pensamientos manifestados en nuestras emociones, sentimientos, actitudes y acciones.

Es importante señalar como los estudiantes inciden también en los maestros a raíz de sus propias preguntas, puede suceder que sean cuestionamientos nunca antes planteados por el profesor, permitiendo esto una realimentación del conocimiento en su indagación y expansión.

Por otro lado, en el compartir de la palabra se mencionó la pertinencia de los ejercicios pasados para llegar a esa observación de sí y por supuesto al sentar la razón por la cual los ejercicios se plantearon como se plantearon, se entendió su pertinencia, llegando también a la conclusión de que cada perspectiva es única y que es por eso que se debe de compartir con el fin de llegar a la unicidad desde la diferencia.

Aquí, preguntas realizadas por los estudiantes:

- *¿Cómo controlar los pensamientos de las personas?*
- *¿El cerebro distingue la realidad?*
- *¿Qué tanta importancia le damos a la Salud Mental?*
- *¿Cómo podemos disfrutar?*
- *¿Por qué no podemos parar de pensar?*
- *¿Qué es y qué pienso?*
- *¿Por qué hay pensamientos que se hacen realidad?*
- *¿Cómo los pensamientos surgen en los sentimientos?*
- *¿Por qué pensamos otras cosas estando en una situación diferente?*
- *¿Qué hace que tengamos muchos pensamientos en un día?*

- *¿Por qué pensamos?*
- *¿Por qué nuestros pensamientos afectan tanto nuestros sentimientos?*
- *¿Si no somos lo que pensamos qué somos?*
- *¿Cómo podemos ejercitar la mente? (visualizando)*
- *¿Qué son los estímulos?*
- *¿Qué es el sentir?*
- *¿Cómo un pensamiento se relaciona con una emoción?*
- *¿Cómo podemos usar nuestros pensamientos?*
- *¿Cómo puede el cerebro crear imágenes?*
- *¿El pensamiento genera patrones costumbres hábitos?*
- *¿Mis pensamientos crean mi realidad o parten de ella?*

Otra de las ideas principales fue generar una inquietud frente a algo que quizá no se había problematizado en un espacio académico, como lo es el escenario de la escuela, por lo tanto, la intención no radicó en resolver estas preguntas al margen, ya que es un tema ambiguo, no obstante la mayoría se respondieron de la mejor manera posible, llegando a ciertas reflexiones:

- *Los pensamientos son intangibles y estos muchas veces influyen con nuestros pensamientos y nuestro bienestar esto viene acompañado por estímulos pero todo esto es y depende de nuestros pensamientos, es decir que nuestros sentimientos y los estímulos que tengamos son para nuestros pensamientos.*
- *Mi reflexión a partir de la clase podría decirse que es el cuestionamiento de nuestros pensamientos por ende preguntarme de dónde vienen, si mis pensamientos crean mi realidad o parten de ella, si mis pensamientos me cambian las realidades de mi vida con cuestión a mis incógnitas he llegado a pensar que mis pensamientos son más importantes de lo que creemos porque ellos son parte de nuestra vida pero tenemos que saber escoger deducir y cuestionar a nuestros pensamientos para poder actuar de una manera buena.*
- *Puedo cambiar mi realidad desde mis pensamientos, puedo lograr muchas cosas si me desahogo o mejor enfrento y transito mis emociones.*
- *Mi reflexión sería que es necesario saber controlar nuestra mente y nuestros pensamientos y saber más de nosotros y de cómo controlar lo que pensamos y así controlamos nuestras emociones, nuestro, ser, cuerpo, vida, motivación, etc. El saber controlar la mente es saber controlar nuestra vida es necesario en serio conocerse y aprender más de nosotros y cómo funciona nuestro cerebro entre otras cosas de la vida.*
- *Esto me queda como reflexión que no debemos dejar que nuestro cerebro controle nuestros sentimientos sin pensamientos no debemos dejar que nuestro cerebro nos haga pensar cosas que no son o dejar de hacer las cosas que nos gustan por miedo a fracasar.*
- *Intentar saber qué sentimos nos generan nuestros propios pensamientos cómo podemos llegar a enlazarlos,*

e intentar pensar con un sentimiento y saberlo expresar y sentirlo.

- *Mi reflexión es que es necesario pensar para poder vivir siendo esta habilidad la más poderosa que tenemos con la capacidad de llevarnos a nuestros mundos.*
- *Yo no soy negativo pero este es mi pensamiento. Mi pensamiento en base a esto es que puede que esté mal pensar tanto en que estás bien y no estarlo, depender de un pensamiento para sentirse bien y terminar en un trance.*
- *Los pensamientos sin sentimientos es algo muy confuso y provocan cambios entre nosotros como documento guardado lo que creemos pero no es. somos el observador de lo que piensa nuestro cerebro que se engaña muy fácil lo mejor es disfrutar la experiencia y no cuestionar si está bien o no es hacer lo que uno quiere o le gusta o mentalizarse que uno sí es capaz, los estímulos externos son las situaciones personas o cosas que hago en el día.*
- *Los estímulos son las situaciones las personas y todo lo que nos rodea cómo lo que sentimos permitieron emocionalmente cambios.*

Finalmente se llegó a la conclusión de que esta era una antesala para poder indagar un poco más acerca del autoconocimiento y la importancia del mismo, brindándonos la oportunidad de comunicar aquello que se mueve en nuestro mundo interno.

Materiales / Recursos

- Hojas para escribir
- Lapiceros
- Conversatorio / Compartir de la palabra
- Videos de apoyo informativos acerca del pensamiento

Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=lu5w7-ZxM0M>

<https://www.elperruco.com/emociones-basicas-que-cuales-son-emociones-primariassecundarias/#:~:text=2.%2D%20Emociones%20secundarias%20o%20complejas,mezcla%20de%20culpa%20y%20miedo>

Sesión#6 Refuerzo de lo trabajado y / 4 Mayo

Objetivos de la sesión

- Interiorizar la relación existente entre una narrativa y la historia de vida
- Comprender la importancia del tránsito de las emociones y la transmutación de los sentimientos trasladados a las actitudes y las acciones

Descripción de la práctica

Se llevó a cabo una exposición en donde se realizó un repaso de lo trabajado en las sesiones anteriores, con el fin de retroalimentar y concretar los temas transitados en las actividades ejecutadas. En torno a lo mencionado, se generó un conversatorio, usando la pregunta como una estrategia que estimula la participación y a su vez aporta a la reflexión personal y colectiva al momento de compartir la palabra y la resolución de la misma.

Se recogieron reflexiones sobre la importancia de validar la historia de vida y la oportunidad de narrarse a sí

mismo, como un manifiesto que nos permite volver sobre nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes y acciones; esto dio la entrada a la elección de la historia que decidieron narrar, además de generar un acercamiento a lo que es un libro pop up, ya que este es el medio para plasmar la historia.

Se partió con una frase inspiradora, la cual dio paso para realizar las preguntas asociadas a los componente de una narrativa e iniciar el conversatorio:

*La vida es una obra de teatro que no permite ensayos.
Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada
momento de tu vida antes que el telón baje y la obra
termine sin aplausos.*

- Charles Chaplin –

- ¿Quién sería el/la protagonista de esa historia? **(Narrador)**
- ¿Cómo se forma nuestra historia de vida? **(Escenario / contexto) (Situaciones / experiencias)**
- ¿Quiénes son esos otros que hacen parte de mi historia? **(Personajes) (Relaciones interpersonales)**
- ¿Puede nuestra historia convertirse en un manifiesto? **(Acción creadora de la narrativa en el libro pop up) (Transito y transmutación de emociones y sentimientos)**
- ¿Qué podría manifestar? **(Expresar, pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes, acciones y percepciones)** - ¿Cuáles son la acciones principales para dar inicio a la narración? **(Observación / Expresión / Descripción de las cualidades de la historia)**
- ¿Cómo puedo narrar mi historia? **(Relación palabra – imagen) (Narrativa continua – narrativa fragmentada)**

Recuerda que...

¡Contar tu historia es un acto de amor en una acción de validación de tu existencia y experiencia!

El conversatorio se llevó a cabo generando una mediación, teniendo en cuenta el respeto por palabra propia y del otro, cada estudiante tuvo un turno asignado de participación según el orden al pedir la palabra. Finalmente se solicitó que fuesen pensando en la historia significativa que quisieran narrar, teniendo en cuenta los componentes trabajados de la narrativa.

Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los sujetos mismos

En esta oportunidad se les solicitó a los estudiantes únicamente tener una disposición participativa frente a la exposición que se iba a realizar. El compartir de la palabra fue importante en esta sesión, pues alrededor de ella se concretaron ideas y se pudo entablar una relación más vertical entre docente-estudiante y estudiante-estudiante, validando por supuesto las ideas de cada quien.

¿Cómo se validaron las ideas de cada quién? ¿Cómo el conversatorio permite una comprensión de las propias opiniones y las opiniones de los otros? ¿Esta estrategia pedagógica qué me permite?

Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia

Como en la clase pasada, se dispuso el aula y a los estudiantes en media luna, siendo la distribución una de las tácticas importantes para crear un desarrollo de clase fructífero; por otro lado, la mediación de la palabra fue clave para generar más interrogantes frente al tema, pues entre ellos llegaron a reflexiones acerca del *acto de narrar* sus historias.

Además el conversatorio como estrategia abrió el espacio para escucharse (*nos*) entre todos, permitió la expresión de las ideas, la problematización de las mismas y el respeto a la participación propia y del otro; en búsqueda de

que los saberes se asentaran y aprehendieran, ya que se había evidenciado la importancia de aterrizar las ideas de los componentes de la narrativa en relación con la historia de vida y la mirada se sí.

Algo importante a señalar, es que cuando se menciona “repaso”, se hace referencia al grado once, pues con este grupo ya se ha tenido la oportunidad de trabajar anteriormente en cinco sesiones; a diferencia del grado decimo, con quienes se completan hasta el momento tres intervenciones, siendo las otras dos apenas una exploración superficial del tema, por lo tanto para ellos la mediación de los contenidos no se presentó como algo ya “conocido”, sino más bien como algo nuevo teniendo en cuenta los pre-saberes de los jóvenes.

La importancia de detenerse en el camino y concretar, relacionar y reforzar los saberes, *entre la observación de sí, la narrativa y la historia de vida* ¡Fue fundamental!, para lograr un empalme de los dos cursos en cuanto a contenidos y acciones específicas consideradas importantes en la creación del libro pop up, haciendo que esta se diera de manera simultánea.

Análisis de la intervención y los trabajos realizados

Esta sesión fue significativa para dar paso al proceso de creación del libro pop up, pues en el camino se evidenció un vacío en la comprensión de la relación existente, entre la narrativa y los ejercicios ejecutados frente a la **observación de sí**; por lo tanto fue importante aclarar, en primer lugar que la construcción de la narrativa parte de tres acciones importantes que son: **la observación atenta, la descripción y la expresión** (*estas puestas en práctica en ejercicios pasados*), en segundo lugar, el reconocimiento de los elementos inmersos en la narrativa como: **el narrador, el escenario o el contexto en donde se desarrolla la historia, los personajes que la atraviesan, las situaciones y las experiencias relatadas y la relación en el uso de la palabra-imagen.**

Habiendo hecho esta salvedad, se aterrizaron los saberes aprendidos en relación con la historia de vida, enfatizando en que esta es un entramado de situaciones experimentadas, emergentes de la cotidianidad; además **que la acción de narrarla permitía volver sobre los sucesos**, abriendo la posibilidad de obtener aprendizajes significativos, siempre y cuando se retornara desde un lugar reflexivo, generando una re-significación de la misma, es así como se dio paso a la elección de la historia.

Materiales / Recursos

- Diapositivas con las preguntas estimuladoras
- Disposición del salón y los estudiantes en media luna

Link: <https://www.ucentral.edu.co/noticentral/comunicacion-asertiva>

Sesión#7 Construcción de los mecanismos de Pop Up / 11 Mayo

Objetivos de la sesión

- Realización del libro pop up utilizando diferentes mecanismos de la técnica.

Descripción de la práctica

Se inició con las pautas de trabajo que fueron: la forma en la que se distribuyó el espacio y la manera en la que se mediaron las instrucciones, luego se hizo entrega de los materiales a cada estudiante para empezar con la elaboración de los mecanismos, enseguida se dio paso a la rotación de un libro pop up previamente realizado con diez mecanismos (Páginas) sencillos de la técnica, para tomarlo como referencia.

La instrucción se dio en primer lugar de manera general, luego se pasó por cada uno verificando el debido procedimiento y la comprensión de la instrucción en la realización del mecanismo; cabe resaltar que los estudiantes se dividieron por grupos, con el propósito de que entre ellos pudiesen reforzar la instrucción general. Los mecanismos se ejecutaron en hojas blancas tamaño carta, con el fin de que estas fuesen las páginas ¹¹11 intervenir

con la historia que cada estudiante decida expresar por medio de la narrativa.

Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los sujetos mismos

Grado once:

En esta oportunidad la docente titular no asistió al colegio, esto generó el cambio de aula en donde normalmente se ejecutan las clases, pues ella es la única con la autorización de la entrada y la salida al salón de Artes Visuales, no obstante la profesora le recomendó a la coordinadora el préstamo de otro espacio (El aula múltiple). Lo estudiantes al notar la inasistencia de la docente titular, decidieron dispersarse por todo el colegio y los pocos que quedaron cerca manifestaron nuevamente el deseo de NO REALIZAR LA INTERVENCIÓN.

Teniendo en cuenta la situación, se procedió a pedirle a quienes estaban cerca que ingresaran al aula, luego a dos estudiantes se les solicitó que llamaran al resto, comunicándoles que *“Si no ingresaban a clase, quedaría como si estuviesen evadiendo, ya que se debía pasar el reporte a coordinación de la asistencia tomada”*, solicitud hecha directamente por la coordinadora. Cuando el grupo estuvo completo, antes de empezar con la intervención, se entablo una conversación con ellos en donde se señaló las razones por las cuales aún con la inasistencia de la profe titular debíamos llevar a cabo la intervención; se dejó en claro que no podían estar deambulando por la institución pues pese a que eran “chicos grandes”, seguían siendo menores de edad y que esa razón era más que suficiente para estar bajo la supervisión de un adulto, así que para amenizar el ambiente y motivarlos al proceso de creación, se solicitó un bafle en donde se pudo colocar música.

Es innegable que la comunicación asertiva y horizontal, que carece de amenazas e imposiciones funciona para la disposición de los estudiantes en el desarrollo de las clases, llegar a acuerdos y poner opciones de elección hace que todos como grupo tomemos con responsabilidad la palabra dicha.

Grupo décimo:

Al evidenciar lo que había sucedido con el grado once, se decidió acercarse al salón de artes visuales antes de que los estudiantes de décimo llegaran para evitar una situación similar, y rápidamente direccionarlos al otro lugar.

¡Toda situación siempre será una oportunidad de aprendizaje!

Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia

El organizar a los estudiantes en grupo fue clave para la elaboración de los mecanismos Pop Up, pues permitió que entre ellos se retroalimentaran al momento de reforzar la instrucción general; por otro lado el acompañamiento docente fue importante, pues después de dar la indicación para todos, se pasó por cada estudiante y grupo verificando el debido procedimiento y la comprensión del mecanismo.

Análisis de la intervención y los trabajos realizados

El llevar un libro Pop up como ejemplo, hizo que los estudiantes se motivaran por hacer el suyo. Algunos tuvieron más facilidad para realizar los dobleces y el corte correspondiente de cada mecanismo, sin embargo, a otros se les dificultó un poco más, topándose directamente con la frustración al realizar una y otra vez un mecanismo determinado, situación que se aprovechó para precisamente hacer un llamado al tránsito amable de las emociones incómodas que nos visitan, además de fortalecer dicha mirada sobre sí en el momento preciso de la creación, volver a la actitud, al comportamiento y a aquello que nos decimos (*No soy capaz, no puedo hacerlo, soy bobo para estas cosas etc.*).

El acompañamiento fue clave para la regulación de dichas emociones, además fue evidente que aprender del par hace que se interiorice más rápido el conocimiento, pues al estar sentados en grupo permitió que entre ellos

mismos de manera natural apoyaran al compañero mostrando la manera correcta de la realización de los mecanismos. En principio se pensó que se alcanzaría a ejecutar las diez páginas propuesta, sin embargo, la realización de cada una fue meditada, tomó su tiempo lo que hizo que se avanzara poco. Décimo avanzó un poco más, a diferencia del grado once debido a lo mencionado anteriormente; teniendo en cuenta esto, se le pidió a los estudiantes que en la próxima clase trajeran materiales como revistas, imágenes, colores etc. para intervenir las páginas ya hechas, además de terminar las restantes.
Materiales / Recursos
• Mecanismos pop up previamente realizados • Resma de papel
Sesión#8 Construcción de la narrativa visual – Intervención de los mecanismos hechos / 18 Mayo
Objetivos de la sesión
• Apoyar el proceso de selección de la historia a narrar • Construcción de las imágenes y el ensamble de las mismas en los mecanismos del libro pop up
Descripción de la práctica
Se dieron a conocer las pautas de trabajo que fueron, en primer lugar la culminación de los mecanismos pop up, la distribución de los estudiantes en grupo y la tutoría que se realizaría con cada uno respecto a la socialización de la historia contemplada, con el fin de orientar y acompañar el proceso de creación.
Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los sujetos mismos
En esta oportunidad no hubo clase con el grado once, pues estuvieron en una capacitación de la Universidad Nacional frente a las ofertas y el acceso de los programas académicos, así que cuando se desocuparon, se llegó al acuerdo de que en la siguiente clase se terminaría los mecanismos pop up faltantes, además de iniciar con la intervención de las páginas en blanco con la historia seleccionada, por eso mismo se les solicitó también materiales como revisas, hojas iris, colores etc., con los que decidiera crear su libro. Por otro lado, con el grado décimo se logró intervenir y llevar a cabo lo planeado.
Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia
Grado décimo: La estrategia principal en esta sesión, fue generar las tutorías con las que se indagaron en el proceder de los estudiantes frente a las historias contempladas y a la forma en la que estaban llevando el proceso de creación; además de continuar trabajando en mesas grupales, pese a que fuese un trabajo individual, esto permitió que el hacer de los libros pop up fuese más efectivo, pues entre ellos mismos aportaron ideas de creación fortaleciendo también la creatividad en el hacer. Las tutorías se utilizaron como una herramienta que permitió el acompañamiento personal, aprovechándolas también para fortalecer la importancia de la observación de sí a partir de las historias seleccionadas de los estudiantes, pues en cada conversación se generaron preguntas y reflexiones.
Análisis de la intervención y los trabajos realizados
En primer lugar se trabajaron los mecanismos propuestos de pop up faltantes, dando la instrucción general y

enseguida reforzándola pasando por cada grupo y estudiante, luego se dio paso al trabajo autónomo, con el fin de iniciar la intervención de las páginas en blanco con los materiales solicitados, esto en simultáneo con las tutorías generadas frente a la elección de las historias. Cabe resaltar que el hecho de elaborar un libro que contiene una historia sensible frente a experiencias vividas de los sujetos, ha sido de gran motivación para la creación de los mismos, esto reflejado en las propuestas de nuevos mecanismos e ideas para intervenir el libro pop up. La mayoría de los estudiantes decidieron elegir historias que los han cambiado, sucesos que les han dejado una marca, partiendo desde el amor, el dolor, la alegría etc. Por otro lado algunos estudiantes manifestaron la confrontación y el sentir en relación a la creación del libro Pop up.
Materiales / Recursos • Revistas, Colores y lápices – Pegastick • Mecanismos de Pop up
Sesión#9 - 25 Mayo, Sesión #10 - 1 Junio, Sesión #11 - 8 Junio, Sesión#12 - 15 junio / Compartir de la narrativa
Objetivos de la sesión • Comprender cómo se genera la introspección de manera automática al momento de plasmar las experiencias de vida, generando un conocimiento y una reflexión personal. • Estimular la expresión asertiva del sentir y el pensar que se experiencia en situaciones de la vida. •Compartir el libro pop-up
Descripción de la práctica Se parte diciendo que esta clase se tenía considerada para ser la última, no obstante, respondiendo a las circunstancias académicas de los estudiantes, se extendió a tres clases más, pues los jóvenes debido a sus deberes escolares (<i>y teniendo en cuenta de que esto es una práctica pedagógica</i>) no tenían listos los libros pop up , así que la alternativa tomada fue la siguiente: 1. La clase del 25 de mayo, no se desarrolló con el grado once por motivos institucionales (<i>Foto del carnet</i>); así que alrededor de una hora, lo que se hizo fue hacer un paneo de las historias contempladas a plasmar en el libro pop up por medio de tutorías, considerando que la clase pasada con ellos tampoco se logró intervenir, por otro lado, se llegó al acuerdo de traer los materiales que consideraran pertinentes para la construcción de su narrativa. Con décimo se logró avanzar en el proceso de creación, directamente con la intervención de las páginas en blanco con las historias ya seleccionadas, pues la clase pasada se completó la elaboración de los mecanismos y avanzó un poco en dicha intervención. 2. La clase del 1 de junio con el grado once se inició con la culminación de los mecanismos propuestos de pop up, luego se dio paso a la intervención de las páginas en blanco para la construcción de la narrativa, teniendo en cuenta las historias ya seleccionadas; esta clase fue crucial para avanzar, no obstante, cabe resaltar que los estudiantes llevaron trabajo adelantado desde su propia autonomía, lo que hizo que la sesión fuese bastante fructífera pese a que no se hayan culminado los libros pop up del todo. Con décimo por el contrario se finalizó la creación, tomando la sesión completa para ello, pues este curso tuvo la oportunidad de construir su historia de manera más gradual y meditada en las sesiones anteriores. 3. La clase del 8 de junio con el grado once se realizó la culminación del libro pop up y se realizó su entrega. Con el grado décimo se ejecutó la presentación de las historias de manera individual, como una evaluación tipo oral,

además de la entrega del libro pop up.

4. **La clase del 15 de junio** se realizó con el fin de validar las narrativas creadas, **hacer una retroalimentación a través de la revisión de los libro pop up** y darle un cierre al proceso, así que se propuso un compartir.

Cómo se dan las relaciones en el aula entre la docente titular y los sujetos, la maestra en formación y entre los sujetos mismos

Se puede decir que la disposición de los estudiantes durante las cuatro sesiones fue óptima para la finalización del proceso en la creación de los libros pop up, pues los estudiantes tomaron una postura de autonomía evidenciada en el adelanto del trabajo fuera de las intervenciones de las prácticas pedagógicas.

Ahora bien, es importante resaltar que el **diálogo constante y el acompañamiento** fue crucial para dicho desarrollo, esto permitió generar una relación cercana y sensible con los estudiantes, y también en correspondencia por supuesto del **tema que trae consigo sensibilidad**, pues trabajar con la historia de vida y todo lo que la atraviesa (*Pensamientos, emociones, sentimientos, sensaciones, actitudes y acciones*) requiere de buscar y ejecutar formas en cuanto a la actitud y la acción que permitan el fluir del manifiesto de la misma, además abre la posibilidad de re-significar las experiencias vividas por medio de la reflexión.

Estrategia propuesta para la sesión y su pertinencia

1. **La estrategia de la clase del 25 de mayo** con el grado once, fue precisamente generar las tutorías iniciándolas de manera individual, no obstante al notar que el tiempo de la clase se agotaba (*Ya que una hora de trabajo es realmente es muy poco*) y que no con todos se había intervenido, se decidió fortuitamente hacer un acompañamiento con el grupo entero, **dirigiéndose específicamente aquellos estudiantes que lamentablemente no obtuvieron en esta sesión su tutoría**, haciéndoles énfasis en la importancia de la elección de la historia con la que se iba a crear el libro pop up, recordándoles que esta se convertiría en un manifiesto de su mundo interno en relación con momentos vividos, de ahí su importancia.

Por el contrario con el grado décimo se aprovechó el tiempo para intervenir las páginas en blanco de los mecanismos pop up, puesto que la sesión pasada lo que se avanzó fue poco en esta parte de la creación, así que la metodología empleada fue igual a la clase anterior, es decir la distribución de los estudiantes por grupo, con el fin de continuar con el acompañamiento tanto de manera individual, como de manera colectiva.

2. **La estrategia de la clase del 1 de junio** con el grado once, fue en primer lugar exponer las pautas de trabajo en cuanto a la distribución por grupos, el acompañamiento que se generó de manera individual y colectiva, y por último el manejo del tiempo, resaltando que en la primera hora se culminaron los mecanismos pop up propuestos y en la segunda hora se intervinieron dichas páginas en blanco con los materiales solicitados, teniendo en cuenta las historias previamente seleccionadas; se hizo relevante mencionar que esta sesión era supremamente importante para llevar a cabo la elaboración del libro pop up, ya que se había perdido prácticamente dos clases con ellos; es así como se dispuso el trabajo y la atención únicamente alrededor de la creación.

Con el grado décimo se logró culminar la elaboración de la creación de los libros pop up, trabajando de la misma manera en la que se desarrolló las clases pasadas; además, se aprovechó el espacio para tomar las opiniones de los estudiantes frente a las intervenciones generadas en este tiempo, con el fin de indagar los saberes asentados. (*Registro de audios*)

3. **La estrategia de la clase del 8 de junio** con el grado once, fue brindar el espacio para la **finalización total del libro pop up**, se trabajó de la misma manera que en la clase pasada, con la diferencia de que en esta sesión se recogieron algunas opiniones frente a las intervenciones de la práctica pedagógica, con el objetivo de indagar los saberes asentados de los estudiantes con respecto a lo trabajado en el proceso. *(registro de audios)*

Con el grado décimo como ya se había mencionado, se ejecutó la **presentación de los libros pop up de manera individual, como una evaluación tipo oral**, es decir que algunos estudiantes ejecutaron el ejercicio de compartir su narrativa, haciendo énfasis en lo que allí quisieron representar, finalizando con la entrega del mismo; lamentablemente no todos los estudiantes alcanzaron a compartir sus historias, pues el tiempo no alcanzó.

En ambos cursos se comunicó el cierre tipo compartir *(Aromática y galleticas)*, con el fin de honrar el proceso de creación de cada uno.

4. **La estrategia de la clase del 15 de junio** fue entregar los libros pop up revisados, y la manera en la que estos se retroalimentaron fue colocar una nota ¡llena de amor! única y exclusiva para cada quien, **tipo mensaje reflexivo**, en donde se identificó y señaló el punto central de cada historia. Lo anterior se hizo con la intención, en primer lugar de generar una validación de los pensamientos, emociones y sentimientos allí expresados, además del proceso de creación; en segundo, por medio de dicha notita hacerle saber a cada persona que su historia es única e importante y que en ella hay aprendizajes inmensos, además de incidir en la estimulación del observador interno.

El compartir en definitiva no se dio como se había pensado, pues los estudiantes en este día tuvieron entrega de boletines, por lo tanto todos estuvieron dispersos, así que en el momento en el que se pudo entablar conversación con ellos *(Ambos cursos)*, se les hizo entrega de sus trabajos, junto con la aromática y la galletita, agradeciéndoles por supuesto su participación y apertura al compartir historias de la vida íntima, dándole paso a la finalización oficial del proceso.

Análisis de la intervención y los trabajos realizados

La estimulación del observador interno también se da en la medida en que la vamos identificando durante la clase sucesos específicos que abren la posibilidad de fijar la atención en las formas en las que nos relacionamos con lo que pensamos, sentimos y actuamos. La estimulación del observador interno se dio a través de las asesorías, utilizando la situación de creación. Se evaluó de esa manera ya que no todos los estudiantes pudieron compartir su narrativa.

Materiales / Recursos

Bibliografía de la situación didáctica

- Barreiro, C. (2020, diciembre 21). *¿En qué partes del cuerpo se sienten las emociones?* El Correo. <https://www.elcorreo.com/vivir/relaciones-humanas/partes-cuerpo-sienten-20201221163255-ntrc.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.elcorreo.com%2Fvivir%2Frelaciones-humanas%2Fpartes-cuerpo-sienten-20201221163255-ntrc.html>
- Bettendorff y Raquel Prestigiacomo, M. E. (2002). *Narración, relato e historia*.
- Calderon, A. C. (1987). *El diario en la Literatura. Estudio de su tipología*. <file:///C:/Users/Miguel/Downloads/Dialnet-ElDiarioEnLaLiteratura-1300735.pdf>.
- Cervantes, C. C. V. (s/f). CVC. *Diccionario de términos clave de ELE. Metacognición*. Recuperado el 14 de junio de 2024, de https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/metacoqnicion.htm
- Gapacchione, L. (1999). *El diario creativo Un revolucionario método para desarrollar la creatividad*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=230715>.
- García, J. G. (2020). *El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano*. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2033/2090>.
- Otero, A. G. (2017). *El diario: la escritura autobiográfica en su dimensión sociocultural y sus posibilidades cognoscitivas y creativas*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-85302017000100151.
- Lazo, N. P. (2017). *El Pensamiento visual: una propuesta didáctica para pensar y crear*. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/353/367>.
- Gapacchione, L. (1999b). *El diario creativo Un revolucionario método para desarrollar la creatividad*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=230715>.

- Guasch, A. M. (2009). *AUTOBIOGRAFÍAS VISUALES Del archivo al índice*.
https://www.academia.edu/35718457/Autobiograf%C3%ADas_visuales_Del_archivo_al_%C3%ADndice.
- Educrea. (2019, Marzo 20). *Técnicas de visualización o imaginación guiada*. Educrea; Educrea Capacitación. <https://educra.cl/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>
- Barreiro, C. (2020, diciembre 21). *¿En qué partes del cuerpo se sienten las emociones?* El Correo. <https://www.elcorreo.com/vivir/relaciones-humanas/partes-cuerpo-sienten-20201221163255-ntrc.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.elcorreo.com%2Fvivir%2Frelaciones-humanas%2Fpartes-cuerpo-sienten-20201221163255-ntrc.html>

Bibliografía del documento TG.

- Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2018) *Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro Universo interno*. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>
- Bordignon, N. (2005) *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto*. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Raquimán, P. y Zamorano, M. (2017) *Didáctica de las Artes Visuales, una aproximación desde sus enfoques de enseñanza*.
- Calvo, G., Camargo Abello, M., Pineda Báez, C. (2008) *¿Investigación educativa o investigación pedagógica? El caso de la investigación en el Distrito Capital*.
- Restrepo Gómez, B. (2006) *La Investigación-Acción Pedagógica, variante de la Investigación-Acción Educativa que se viene validando en Colombia*.
- Rosario Quecedo, L. (2003) *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*.
- Chárriez Cordero, M. (2012) *Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa*. Conejo Carrasco, F., Sánchez Rincón, J., Mahecha Escobar, J. (2019) *Una mirada praxeológica la autorregulación del aprendizaje*.
- Bohórquez Castro, J. (2011) *Educación formal (preescolar, básica, media, técnica)*.
- Barrera Mateus, E. (2024) *URDIMBRE. Didáctica en las artes visuales en la formación de profesores* [Tesis de maestría, Universidad pedagógica Nacional]
- Vidal, R. (s.f) *La Didáctica de las Matemáticas y la Teoría de Situaciones*
- Cano Calderón, A. (1987) *El diario en la Literatura. Estudio de su tipología*.

- Gonzales Otero, A. (2017) *El diario: la escritura autobiográfica en su dimensión sociocultural y sus posibilidades cognoscitivas y creativas.*
- Manríquez Moreno, R. (2016) *Escritura autobiográfica, conocimiento de sí mismo y construcción de identidad*
- Gapacchione, L. (1999) *El diario creativo. Un revolucionario método para desarrollar la creatividad.*
- Cortés Seberino, C. (2014) *El diario como práctica narrativa y visual.*
- Gerardo Enrique, A., Ensuncho Hoyos, C. (2022) *La educación emocional: un nuevo paradigma. Revista Digital Educación y Territorios, 1(2), 2–27.*
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/rdet/article/view/348085>
- Martínez Miguélez, M. (2009) *Dimensiones Básicas de un desarrollo humano integral.*
- Alonzo Rivera, D., Valencia Gutiérrez, M., Vargas Contreras, J., Bolívar Fernández, N., García Ramírez, J. (2016) *Los estilos de aprendizaje en la formación integral de los estudiantes.*
- López Fernández, M., Gemma Carbó, C., Jiménez, L., Silva Moraes, P. (2023) *La educación artística da un paso al frente.*
- Domínguez Regueira, M. (2019) *El arte como camino de individuación y autoconocimiento.*
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual* [Ed. Le Libros]
- Púñez Lazo, N. (2017) *El Pensamiento visual: una propuesta didáctica para pensar y crear.*
- Guasch, A. (2009) *Autobiografías visuales. Del archivo al índice* [Ediciones siruela]
- Carriazo Díaz, C., Perez Reyes, M., Gaviria Bustamante, K. (2020) *Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad.*
- Lara Abril, M. (2019) *Beneficios de la Respiración consiente contra la ansiedad generalizada y el estrés.*
- Rojas Hernández, J. (2018) *Manual de auto –observación.*
- Página de la web (2015) *Desarrollar el observador interno.*
<https://florecimientohumano.net/gestion-mental/desarrollar-el-observador-interno/>
- Shakti Gawain (1995) *Visualización Creativa.*
- Ministerio de educación 8vo Congreso internacional de lengua española (2019) *Conversatorios ciudadanos: “Los chicos toman la palabra”*

- Emilio Antón, J. (1995) *EL libro de artista*. <https://merzmail.net/libroa.htm>
- María Belén (s.f) *El Libro de Artista como Obra de Arte Berri*.
- Valverde Obando, L. (s.f) *El diario de campo*.
- Santacruz, A., Jiménez Vásquez, M. (2015) *Características de la tutoría en la licenciatura en ciencias de la educación en la uatx*.
- Guerra García, J. (2020) *El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano*.
- Gutiérrez Giraldo, M. (2010) *El pensamiento reflexivo en la enseñanza y el aprendizaje de las ciencias sociales*.
- Benavides, M., Gómez Restrepo, C. (2005) *Métodos en investigación cualitativa: triangulación*.
- Navarro Suanes, M.. (2009) *Autoconocimiento y autoestima*. <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2021/06/autoconocimiento-y-autoestima.pdf>
- Casasola Rivera, W. (2020) *El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios*.https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-38202020000100038#:~:text=La%20did%C3%A1ctica%20involucra%20las%20estrategias,de%20forma%20verbal%20o%20escrita.
- Montagud Rubio, N. (2020) *La teoría de situaciones didácticas: qué es y qué explica sobre la enseñanza*. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-situaciones-didacticas>
- Tarquino, L. (2019) *La creación plástica en la escuela como herramienta de expresión emocional y autoconocimiento en adolescentes de grado décimo del colegio gimnasio campestre la consolata de Manizales, Caldas* [Trabajo de grado de especialización, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/11380>
- Dévora, M. y Hernández, M. (2018) *La educación emocional a través del arte* [Trabajo de grado, Facultad de educación, Universidad de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11490/La%20educacion%20emocional%20a%20traves%20del%20arte.pdf?sequence=1>
- Hernández, A. (2006) *Proyecto de vida y desarrollo integral del ser humano*. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf>
- Peralbo y Sánchez (1990) *Investigaciones y experiencias - Reflexiones sobre autoconocimiento y educación*. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:da72c14e-3ce6-4095-b3e3-495dada11525/re2921900478-pdf.pdf>

- Pinto Espinosa (2024) *Expresando desde el arte lo que no puedo decir con palabras*.
<file:///C:/Users/mulbiblioteca/Downloads/REVISTA+GACETA+N.11++PAG+14-19+TEMA+DESTACADO.pdf>
- Benavidez y Lamprea (2023) *Fortalecimiento de la autoestima por medio de las artes plásticas en los estudiantes del grado de Aceleración de la Institución Rural Adolfo Antonio Mindiola Robles* [Facultad de ciencias humanas y sociales, Fundación Universitaria Los Libertadores]
[file:///C:/Users/mulbiblioteca/Desktop/Benavidez_Lamprea_2024%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/mulbiblioteca/Desktop/Benavidez_Lamprea_2024%20(1).pdf)