

EL AUTOCUIDADO DEL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO EN EL  
COLEGIO MANUELA BELTRÁN IED CON ESTUDIANTES DE GRADO ONCE A  
PARTIR DEL ARTE SENSORIAL COMO APORTE A LA ENSEÑANZA PARA EL  
CUIDADO DE LA VIDA.

Laura Valentina Pacanchique Torres

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Ciencia y Tecnología  
Departamento de Biología  
Licenciatura en Biología  
Bogotá D.C.  
2025

EL AUTOCUIDADO DEL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO EN EL  
COLEGIO MANUELA BELTRÁN IED CON ESTUDIANTES DE GRADO ONCE A  
PARTIR DEL ARTE SENSORIAL COMO APORTE A LA ENSEÑANZA PARA EL  
CUIDADO DE LA VIDA.

Laura Valentina Pacanchique Torres

Trabajo de grado para optar por el título de licenciada en Biología

Directora de trabajo de grado:

Diana Pacheco Calderón

Línea de investigación: Concepciones acerca de la vida en contextos diversos

Grupo de Investigación: Enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Ciencia y Tecnología

Departamento de Biología

Licenciatura en Biología

Bogotá D.C.

2025

### **Dedicatoria**

Este trabajo de grado lo dedico a la valentía que impulsó este sueño y la constancia que me permite terminarlo a las personas que me han apoyado para continuar cuando pensaba imposible hacerlo. A esas personas que aun sin estar. inspiraron este trabajo y a través de un vuelco a la vida nos llevaron a replantearnos las cosas realmente importantes.

Lo dedico a las personas que acompañaron estos procesos entre pasillos aulas risas y charlas de consejos y apoyo aportaron a la culminación de este sueño que comenzó años atrás y que hoy termina. Pero como dicen hay cada final es un nuevo comienzo y una oportunidad de construirse y mejorar.

Se lo dedico a mi familia ese apoyo incondicional los cuales estuvieron siempre dispuestos a apoyar cada sueño e idea que me invade la cabeza dándome las alas para lograr lo que me proponga

Me lo dedico a mí por terminar este escalón en el largo camino que llamamos vida por continuar cuando sentía que no podía hacerlo por escucharme y por ser una persona incansable y recorredora de caminos.

## **Agradecimientos**

A la vida por las oportunidades, caminos y experiencias por los cuales me ha llevado a transitar algunos incluso con desafíos, pero con la valentía para lograrse e incluso para conocer nuevos horizontes. A la decisión que me llevó a tomar este camino de la docencia, me abrió el camino y me llevo a conocer cosas diferentes, nuevas perspectivas, formas de entender la vida y de relacionarme con ella.

A mi madre y abuelos por ser ese polo a tierra ese apoyo en cada meta y sueño propuesto por no juzgar mis decisiones sino por el contrario apoyarlas e impulsarme a volar más allá de lo que me propongo. Gracias por ser mi calma y mi paz y permitirme llevar mi proceso a mi manera. Su amor y apoyo ha sido fundamental para culminar este camino. Gracias a mi tío esa persona que siempre he admirado y ha sido mi ejemplo para seguir buscando siempre lo mejor para mí.

A los chicos de grado once promociones 2025 del Colegio Manuela Beltrán IED por permitirme ser parte del cierre su etapa escolar, por permitirme conocer bosquejos de su historia y poder acompañarlos en el proceso.

A la profesora Manuela Alfaro por acompañarme en cada paso y enseñarme que hay muchas formas de ser maestro. A su vez agradezco por su apoyo en ideas que, aunque sonaban descabelladas las apoyaba en pro del bienestar de los estudiantes.

A mi directora de trabajo de grado por su apoyo y cada empujón en búsqueda de culminar este trabajo, por su sabiduría y su guianza, siendo un polo a tierra a las ideas que surgían, pero organizándolas de la manera más estratégica.

Finalmente agradezco a la Universidad Pedagógica Nacional por abrimme la puerta y ser el lugar donde todo esto comenzó

## Tabla de contenido

<b>1. Introducción</b> .....	8
<b>2. Contextualización</b> .....	9
2.1 Colegio Manuela Beltrán IED.....	10
2.2 Protagonistas de esta historia .....	12
2.2 En cuanto al cuidado emocional y el territorio .....	14
<b>3. Planteamiento del problema</b> .....	14
<b>4. Pregunta Problema</b> .....	18
<b>5. Objetivo General</b> .....	18
6. Justificación.....	19
<b>7. Referente Teórico</b> .....	20
7.1 Autocuidado .....	20
7.2 Cuidado de la vida .....	20
7.3 Territorio.....	21
7.4 Arte sensorial .....	21
7.5 Emociones .....	22
<b>8. Antecedentes</b> .....	22
<b>8.1 Manual de autocuidado</b> .....	22
<b>8.2 El cuerpo como primer territorio, un acercamiento introspectivo desde la Enseñanza de la Biología.</b> .....	23
<b>8.3 Orientaciones para la acción en cuidado y autocuidado</b> .....	24
8.4 Navegando por mis emociones: Reconocimiento y exploración de las emociones a través del arte y el cuerpo con niños del Nivel Independientes II de la Sección de Educación Inicial del IPN.....	26
<b>9. Metodología</b> .....	27
9.1 Paradigma interpretativo.....	27
9.2 Enfoque cualitativo .....	28
9.3 Fenomenología.....	28
9.4 Pedagogía del cuidado .....	29
9.5 Hundertwasser y las 5 pieles:.....	29
<b>10. Diseño metodológico</b> .....	32
<b>11. Análisis de resultados</b> .....	39
11.1 Primera actividad: cómo siento mis emociones .....	40
11.2 Segunda actividad: mis máscaras y mi verdadero yo .....	54

11.3 Tercera actividad: los círculos de cuidado .....	58
11.4 Cuarta actividad: Territorio de cuidado .....	67
<b>12. Conclusiones</b> .....	<b>72</b>
13. ANEXOS.....	73
<b>14. Referencias</b> .....	<b>74</b>

### Índice de tablas

<b>Tabla.</b> respuestas hogar.....	59
<b>Tabla 2.</b> respuestas escuela .....	57
<b>Tabla 3.</b> respuestas Entorno .....	58

### Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Anexo 1.....	31
<b>Figura 2.</b> Consentimiento informado .....	32
<b>Figura 3.</b> respuestas pregunta 1 .....	40
<b>Figura 4.</b> resultados pregunta 2 .....	41
<b>Figura 5.</b> resultado pregunta 3.....	42
<b>Figura 6.</b> resultados pregunta.....	44
<b>Figura 7.</b> resultados pregunta 5.....	45
<b>Figura 8.</b> resultados pregunta 6.....	46
<b>Figura 9.</b> ejemplo de cartografía presentada por los estudiantes.....	47
<b>Figura 10.</b> ejemplo de cartografía presentada por los estudiantes.....	47
<b>Figura 11.</b> Formas de transitar la alegría.....	48
<b>Figura 12.</b> Formas de transitar la tristeza.....	49
<b>Figura 13.</b> Formas de transitar la ansiedad.....	50

<b>Figura 14.</b> Formas de transitar la ira.....	52
<b>Figura 15.</b> formas de transitar la frustración.....	54
<b>Figura 16.</b> ejemplos de máscaras presentadas por los estudiantes.....	56
<b>Figura 17.</b> ejemplos de máscaras presentadas por los estudiantes.....	56
<b>Figura 18.</b> ejemplos de máscaras en relación con el entorno natural.....	59
<b>Figura 19.</b> ejemplos de máscaras en relación con el entorno natural.....	59
<b>Figura 20.</b> ejemplo actividad círculos de cuidado.....	61
<b>Figura 21.</b> relaciones organizadas de acuerdo con las respuestas de los estudiantes.....	72

## **1.Introducción**

El presente trabajo realizado en el grupo de investigación Enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural específicamente en la línea de investigación concepciones acerca de la vida en contextos diversos el cual busca proponer una comprensión del cuidado más allá de las miradas tradicionales o biológicas donde la vida se entiende como un conjunto de procesos fisiológicos sino por el contrario desde una perspectiva integral en la cual se construye una relación con el cuerpo, las emociones, los vínculos, y el territorio.

Asumiéndose el cuerpo como el primer territorio en el cual entran a relacionarse los aspectos anteriormente mencionados a través de las experiencias, y la forma de relacionarse con los otros y con el contexto Siendo este un punto de partida para el reconocimiento y el cuidado de la vida.

Este trabajo surge a partir del desarrollo de la práctica pedagógica y didáctica realizada en el Colegio Manuela Beltran IED con los estudiantes de grado once en el año 2025, los cuales se encuentran en una etapa de decisiones sobre el futuro lo que se desenvuelve en cambios desde lo emocional, social y que a su vez está cargado de diferentes presiones en el aspecto familiar, académico y de las expectativas frente a el proyecto de vida.

En este contexto el colegio es un espacio clave para el acompañamiento de procesos en los cuales no se da únicamente la transmisión de conocimiento, sino que también posibilita la construcción de espacios que permite a los estudiantes reconocerse como sujetos sensibles, emocionales y ligados a un contexto.

Desde la Enseñanza de la Biología se abre la posibilidad de diálogo entre el conocimiento y el cuidado de la vida donde este incluye el cuidado de si, el cuidado del otro y el cuidado del territorio en el que se habita.

Esta propuesta buscó explorar las concepciones de los estudiantes acerca del cuerpo, las emociones, y el autocuidado, así como las estrategias o prácticas que utilizan para transitar las emociones en la cotidianidad. Estas actividades buscaron evidenciar la importancia de la red de relaciones en torno al cuidado la cual integra el cuerpo, el hogar, la escuela, el entorno social y la tierra. En coherencia con la teoría de las 5 pieles como una forma de entender el sujeto en interacción constante con su contexto.

De esta manera el trabajo realizado amplía las concepciones sobre el cuidado emocional como una dimensión esencial dentro de la enseñanza del cuidado de la vida. Reconociendo las emociones como una dimensión importante dentro de la Enseñanza de la Biología y como una práctica pedagógica que fortalece la construcción de sujetos conscientes de sí mismos, sus límites y sus vínculos.

Posibilitando una formación que articula lo biológico con lo emocional, lo social y lo cultural. En este sentido este trabajo le apuesta a una enseñanza de la Biología menos metódica y más comprometida con la vida en todas las expresiones orientada al cuidado integral y el fortalecimiento del bienestar integral y colectivo.

## **2.Contextualización**

Para el presente trabajo de grado nos situamos en un espacio de educación convencional como lo es el Colegio Manuela Beltrán IED ubicándonos específicamente en el grado once grupo 1103 el cual dentro de sus materias no se encuentra propiamente la asignatura de biología ya que en esta institución específicamente estos grados su enfoque principal es el de la química. sin embargo, situándonos desde otras perspectivas y los contextos propios de los estudiantes los cuales están atravesando diferentes cambios académicos, vivenciales, así como de su rutina cotidiana pasando a enfrentarse a nuevos espacios, personas e inclusive la incertidumbre de su futuro. En este sentido surge la

necesidad de trabajar el autocuidado emocional y el reconocimiento del cuerpo como primer territorio para aportar al cuidado de la vida dentro y fuera del colegio

Debido a esto se reconoce la importancia de las temáticas a trabajar en el presente trabajo de grado y a implementar por la maestra en formación situación por la cual se decide realizar en estos grados a pesar de la diferencia de contenidos y enfoque propio del grado reconociendo a su vez este como un eje integrador del sujeto articulándolo a través del arte sensorial y el cuidado de la vida.

Este trabajo de grado se encuadra en el grupo de investigación Enseñanza de la biología y diversidad cultural específicamente en la línea de Concepciones acerca de la vida en contextos diversos línea la cual busca conocer las diferentes concepciones que se puede tener acerca de un mismo tema que nos incluye a todos y del cual en este momento tomo para este proyecto como lo es la vida principalmente su cuidado a través del autocuidado emocional que ha tomado mayor relevancia en el último siglo.

A su vez este documento se enmarca en la institución educativa Manuela Beltrán un espacio que promueve el aprendizaje autónomo y colectivo haciendo énfasis en el panorama sociocrítico permitiéndole a los estudiantes reconocer y participar en el espacio donde se desarrollan.

## 2.1 Colegio Manuela Beltrán IED

Institución que cuenta con la jornada única y nocturna en la sede A con dirección (carrera 14 N°57-28) donde se desempeñan actividades de grado quinto hasta grado once, así como las actividades de media jornada enfocadas en deportes, arte y cultura. La institución en su PEI nos muestra su enfoque principal en “Formación integral, incluyente, diversa a través de ambientes de aprendizaje en los campos humanísticos, académicos y técnico comercial” ( Colegio Manuela Beltrán IED, 2024 , p.2 ) reflejando como pilar el énfasis humanístico.

De igual forma nos encontramos en uno de sus objetivos específicos” optimizar los procesos académicos, las habilidades socioemocionales y las competencias ciudadanas que potencien aprendizaje significativo, que incidan en su calidad de vida” (institución educativa distrital Colegio Manuela Beltran, 2024, p. 5) hace referencia a la relación e importancia de las habilidades socioemocionales en las cuales se presenta una reflexión individual y colectiva importante para el cuidado de la vida.

Al igual que en el apartado de proyectos institucionales donde se hace referencia a uno de los pilares importantes que debe permear todos los ciclos y grados de formación el cual hace referencia corporeidad y desarrollo psicomotor lo cual permea el desarrollo de este trabajo al entrelazarse con el arte sensorial para un aprendizaje donde se vivencia a través del pensar querer y sentir.

La corporeidad es la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer. Para el autor, el ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad. Este concepto implica integralidad porque ese ser humano que siente, piensa y hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que le rodea, y a partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida. (Zubiri, como se citó en Institución Educativa Distrital Colegio Manuela Beltrán, 2024, p. 10)

Estas prácticas no solo se reconocen en los espacios de clase con los respectivos grados sino por el contrario la institución abrió unos espacios dentro del horario escolar en el cual los estudiantes pueden centrarse en la cultura (científica, deportiva, cultural etc) que más le llame la atención en esta participan estudiantes de diferentes grados y se busca un aprendizaje experiencial y una construcción de conocimiento entre los participantes.

Las actividades que se realizan en estos espacios en el caso de cultura científica buscan ser dinámicas haciendo uso de prácticas de laboratorio que les permita conocer

temáticas contextualizadas a las cuales no se les logra dar mayor profundidad en los espacios de clase como: observación de muestras de laboratorio de tejidos, partes importantes de diferentes dominios de la naturaleza lo que permite ampliar más el conocimiento en ciencias y a su vez contextualizarlo.

Sin embargo, estas actividades se ven limitadas por equipamiento del laboratorio de la institución en los cuales se cuenta con pocos microscopios y la mayoría no son funcionales, así como otros elementos de vidriería y materiales necesarios para los mismos.

A su vez se encuentra dificultades en la distribución del espacio lo que dificulta concentrar la atención en un solo punto lo que generaba dispersión en las actividades. Así como franjas horarias cortas de clase y que se ven cortadas por momentos de receso y el consumo del almuerzo escolar.

Por otro lado, se genera tensión en la perspectiva que tiene los estudiantes sobre las actividades de auto cuidado ya que, no se perciben como momentos importantes sino, por el contrario, como momentos de dispersión los cuales se fortalecieron al punto de reconocer la importancia de estos espacios para los estudiantes y su vida cotidiana

Sin embargo, la institución cuenta con dos canchas deportivas dentro de la institución, salón de cómputo y biblioteca, así como la disposición de video veam por solicitud del maestro.

## 2.2 Protagonistas de esta historia

En esta parte nos encontramos con los estudiantes de grado once, el cual se constituía de 23 estudiantes con edades entre los 16 y los 18 años donde 12 son mujeres y 11 hombres. A su vez, la dinámica de la clase permite evidenciar que el maestro no solo es un guía en cuanto al conocimiento, ya que, aunque en este espacio se construye, la maestra está abierta a ser un apoyo para sus estudiantes y reconoce que muchas veces más allá de conocimientos

teóricos que en este caso fueron la química orgánica e inorgánica haciendo énfasis en el tema de la nomenclatura, los estudiantes necesitan ser escuchados.

Esto me permitió plantearme la posición del ser maestro, en la cual no solo ayudamos a nuestros estudiantes a conocer sobre la materia que impartimos sino, por el contrario, guiamos procesos de vida, orientamos proyectos personales y formamos personas críticas y humanas.

Los cuales enlazaron con las temáticas mencionadas en los estándares básicos de aprendizaje Ministerio de Educación Nacional (2004) en relación con el grado décimo y once como lo son establecer relaciones entre el deporte y la salud física y mental.

a su vez se establecen relaciones entre individuo, población, comunidad y ecosistema. (MEN, 2004) el cual relaciona con el cuidado emocional aportando a la salud mental y al reconocimiento de las relaciones colectivas y su influencia en la manera de transitarlas

En cuanto a los estudiantes nos encontramos con sujetos que están buscando su posición en la sociedad luego de un largo tiempo en el cual su deber era estar en la institución respondiendo académicamente los cual pone unas presiones de incertidumbre sobre el futuro al tener que elegir carrera lo que puede generar estrés o ansiedad. A su vez se puede evidenciar una marea cambiante de emociones en el aula donde se presentan conflictos que afectan el ánimo grupal por explosiones emocionales momentáneas que podrían evitarse con un mejor manejo emocional y resolución de conflictos.

En este sentido se destaca la importancia de esto a través de la afirmación” un estudiante con un alto nivel de inteligencia emocional está mejor equipado para enfrentar los desafíos académicos y personales de manera (Gajardo Montecino & Tilleria Muñoz, 2019, como se citó en Paredes Benítez & Domínguez Espínola, 2024)

## 2.2 En cuanto al cuidado emocional y el territorio

Haciendo un análisis con los estudiantes mediante un trabajo en grupo que sus concepciones sobre el territorio se reducen a un espacio físico en el cual se encontraban palabras como lugar, casa, bosque etc. en este sentido es importante reconocer el territorio no solo como un espacio físico en el que se tejen relaciones como lo menciona Haesbaert, R. (2013) "El territorio no es solamente un espacio físico, sino una construcción social que refleja la historia, la cultura, los vínculos y las luchas de quienes lo habitan." Y a su vez esto implica reconocer la importancia de que "Reconocer el cuerpo como primer territorio implica valorarlo como el lugar desde donde se siente, se piensa, se sueña y se construye la relación con los demás y con el entorno." (Ministerio de Educación Nacional de Colombia & Fundación Fábrica de Ideas, 2022).

En cuanto al autocuidado encontramos que los estudiantes mencionan más que todo prácticas y formas de autocuidado corporal mencionando palabras como (salud, alimentación, dormir, ejercitarse hidratación e higiene) sin embargo las no se menciona el autocuidado emocional y mental por lo cual reconocemos en este contexto la necesidad de fomentarlo.

## 3. Planteamiento del problema

Una fuerte problemática del siglo XXI se ha evidenciado en cuanto al cuidado mental y emocional en las diferentes edades, situación que tuvo mayor relevancia con el paso de la pandemia. (Organización Mundial de la Salud, 2013, citado en Rojas-Bernal et al., 2018, p. 1) declaró la importancia de la salud mental y estableció la necesidad de promover el bienestar, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de las personas con situaciones mentales.

En relación con lo mencionado podemos decir que es necesario fortalecer y promover acciones de cuidado. que a su vez reconozcan la importancia de las emociones en las formas en que se

desenvuelve la vida equiparándolas a factores económicos, laborales y académicos evitando así sacrificar el autocuidado emocional y mental para su obtención.

De igual manera esto se puede reflejar en las instituciones educativas donde en relación con el cuidado emocional y mental se evidencio que es de gran importancia el fortalecimiento de la reflexión personal, el autorreconocimiento y la gestión propia dejándose a un lado para enfocarse el abordaje de contenidos académicos y memorísticos.

En este sentido nos encontramos con que la escuela debe promover en el estudiante no solo el crecimiento en conocimientos académicos. Esta por otro lado debe formar sujetos íntegros y críticos sobre el contexto en el que se encuentran. abordando a su vez actitudes de cuidado, reconocimiento propio, cultural, espiritual y emocional educando para la vida y desde un enfoque preventivo. Buscando así un estudiante con las capacidades de tener un reconocimiento de su cuerpo y su identidad (construida en comunidad), las responsabilidades que se tienen para con el contexto, la afectividad, la gestión emocional y el respeto propio.

En este sentido reconoceríamos la escuela como un espacio protector en el cual el estudiante se pueda desenvolver y reconocerse a si mismo. Adquiriendo herramientas para una actitud de autocuidado constante frente a la cotidianidad de la convivencia escolar. Resaltando que el cuidado no solo se concibe desde practicas específicas, sino desde las acciones cotidianas individuales y colectivas, las interacciones con las instituciones y la construcción de la identidad.

De esta manera podemos decir que los estudiantes tienen dificultades para el reconocimiento, expresión y gestión de las emociones ya que estas suelen confundirse y las habilidades para su reconocimiento necesitan fortalecimiento como se pudo evidenciar durante el ejercicio de la práctica del año 2025 con comentarios de los estudiantes como lo son “yo no siento nada profe” o “a veces estoy triste y a la vez enojado”. También nos encontramos saturación emocional en

los hogares que expresan con sus compañeros de maneras incorrectas lo que lleva a discusiones y problemas convivenciales o viceversa presentándose en comentarios como “hoy amaneció de mal genio” “no se aguanta a nadie” “no me quiero desquitar con los demás” lo que nos demuestra una dificultad en la gestión emocional.

En cuanto al Colegio Manuela Beltrán (IED) se resalta el interés en los aspectos relacionados con el autocuidado ya que como lo mencionó un maestro durante la práctica buscan desarrollar un proyecto el cual les permita hacer énfasis en estos aspectos, sin embargo, las dinámicas del colegio como en la mayoría de las instituciones especialmente en estos grados giran entorno a diferentes presiones hacia los estudiantes.

Por lo anterior es necesario (la creación de espacios seguros para el autorreconocimiento la reflexión), así como la escasez de acompañamiento psicosocial. De igual manera las formas en que se dan las relaciones entre estudiantes, maestros y directivos donde se dan principalmente desde la autoridad y haciendo énfasis en la jerarquización dificultan la expresión emocional y el reconocimiento del otro, así como la necesidad de profesores capacitados en temas de cuidado que puedan relacionar en sus clases cotidianas.

Sin embargo, no podemos dejar de lado la sociedad donde desde generaciones anteriores se ha normalizado la productividad, la competencia y la inmediatez por encima de la construcción del ser en los aspectos de bienestar, el compartir en familia y los espacios de afecto. Por lo cual las emociones han pasado a un segundo plano donde se minimizan o incluso se llegan a ver como una señal de debilidad como lo decían algunos de los estudiantes en la práctica pedagógica y didáctica realizada en el año 2025 “las emociones “malas” no se demuestran porque son debilidad” lo que dificulta el desarrollo de vínculos de cuidado planteándose desde la individualidad.

De esta forma planteamos la necesidad de la comprensión del cuerpo de manera integral permite analizarlo desde perspectivas contextuales, familiares, sociales y las diferentes construcciones. Es debido a esto que no puede ser desarraigado de los entes anteriormente mencionados ya que “El cuerpo hoy consiste en desrealizar lo natural del mismo; aquí desrealizar es neutralizar e incluso anular o borrar los rasgos naturales del cuerpo” (Ruiz,2010, p. 6)

Esta iniciativa se ha fomentado desde diferentes proyectos como “Educación para la ciudadanía y convivencia: Mi cuerpo, mi primer territorio”, planteado en el periodo de gobierno del alcalde de Bogotá Gustavo Petro, donde se proyecta la formación ciudadana a partir del cuidado del cuerpo y el respeto propio desde el ciclo inicial.

La propuesta cuerpo-territorio invita a mirar los cuerpos como territorios vivos e históricos que contienen heridas, memorias, saberes, deseos y sueños individuales y comunes.

A su vez, invita a mirar los territorios como cuerpos sociales integrados a la vida, donde la relación con ellos debe ser un “acontecimiento ético” entendido como la irrupción frente a lo otro (Cruz & Bayón, 2020, como se citó en Haesbaert, 2013).

En cuanto a estas situaciones es importante reconocer las afectaciones que vienen con las mismas, como dificultad para gestionar las emociones y el cuidado de estas. Así como la dificultad de manejar los conflictos haciéndose más complejos de lo que deberían ser. Afectando a su vez la concentración, motivación y la toma de decisiones presentándose en las instituciones a través de las tensiones de convivencia, la disminución del rendimiento la falta de participación y dificultades para adaptarse a dinámicas escolares e incluso refugio de estas emociones que no se pueden controlar en adicciones.

El fortalecimiento del autocuidado emocional debe estar ligado a diferentes aspectos lo individual y lo colectivo. En este sentido es de gran importancia el fortalecimiento de prácticas

propias de autocuidado y la construcción de rutinas que fomenten estos espacios de reflexión y cuidado. De igual manera desde la escuela el desarrollo de programas de educación socioemocional, así como promoción de espacios seguros de escucha y acompañamiento ligadas a formas de expresión como el arte y la corporalidad. Así como la integración con la comunidad generando vínculos y redes de apoyo a través de la implementación de campañas que fomenten la importancia del autocuidado emocional y la búsqueda de ayuda de ser necesaria la cual puede aportar a la consciencia emocional y el bienestar.

#### **4. Pregunta Problema**

¿De qué manera se reconoce el autocuidado del cuerpo como primer territorio en el Colegio Manuela Beltrán IED con estudiantes de grado once a partir del Arte sensorial como aporte a la enseñanza para el cuidado de la vida?

#### **5. Objetivo General**

Reconocer el autocuidado del cuerpo como primer territorio en el Colegio Manuela Beltrán IED con estudiantes de grado once a partir del arte sensorial como aporte a la enseñanza para el cuidado de la vida.

#### **Objetivos Específicos**

- Identificar el cuerpo como primer territorio desde el arte sensorial y el cuidado de la vida con los estudiantes de grado once del colegio Manuela Beltran IED.
- Explorar con los estudiantes de grado once del colegio Manuela Beltran IED el cuerpo desde la teoría de las 5 pieles (epidermis, la uniformidad, el hogar, el entorno social y la tierra)
- Determinar las relaciones encontradas del cuerpo con los vínculos dados a partir de las 5 pieles para el reconocimiento de las emociones y su influencia en el cuidado de la vida.

## 6. Justificación

Este trabajo de grado se justifica a partir de la necesidad de fortalecer las prácticas de autocuidado emocional en los sujetos, para este trabajo centrándonos en estudiantes de grado once los cuales enfrentan grandes cambios en su vida y a su vez en sus vínculos afectivos reconociendo a su vez el bienestar emocional como un componente para el desarrollo integral del estudiante.

A su vez se reconoce desde la importancia de ser un maestro en biología el cual integra la vida, la cotidianidad, el cuerpo y sus emociones a las temáticas propias de la materia para una formación en la cual se pueda entretrejer y ser contextual. Reflexionando sobre la posibilidad de propiciar reflexiones sobre el cuidado de la vida que trascienda el aula y los contenidos disciplinares integrando el reconocimiento del cuerpo, las emociones y las experiencias.

En cuanto grupo de investigación Enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural la cual reconoce que la escuela debe considerar la pluralidad de experiencias y contextos a través de los cuales los estudiantes construyen el significado de vida y desenvuelven sus propias practicas asociadas a este siendo la biología el espacio el cual permite la relación del cuerpo desde lo emocional y biológico así como lo social lo cultural a través del uso y reconocimiento de las 5 pieles y su interiorización a través del arte sensorial promoviendo el cuidado de la vida desde lo individual a lo colectivo o como lo diría la teoría de las cinco pieles de la epidermis a la tierra.

A su vez desde el enfoque metodológico cualitativo “La fenomenología posibilita aproximarse a los fenómenos educativos desde la experiencia subjetiva de los estudiantes, otorgando profundidad y sentido al análisis de los procesos formativos” (De los Reyes Navarro et al., 2019).

Para finalizar podemos decir que este trabajo se justifica desde el aporte a la enseñanza del cuidado de la vida desde la comprensión del cuerpo como territorio en relación con el

autocuidado emocional identificando como parte fundamental de estas relaciones entre las 5 pieles haciendo uso de las prácticas propias de los sujetos y el reconocimiento de la influencia de los vínculos en la construcción de sí mismos.

## **7. Referente Teórico**

### **7.1 Autocuidado**

En el marco de este trabajo se planteará “el desarrollo de habilidades para el manejo de las emociones que permiten, de manera activa y consciente, el cuidado en primera persona al tiempo que se interviene con el objetivo de promover el bienestar personal y colectivo” (Cantera & Cantera, 2014, como se citó en Cancio Bello et al., 2020, p. 128). En este sentido se desenvuelve principalmente temáticas como autocuidado emocional y físico el cual se definirá de igual manera a continuación.

El autocuidado emocional se refiere a un conjunto de prácticas y hábitos destinados a mantener y mejorar el bienestar emocional y mental de una persona. Involucra la atención consciente a las propias emociones, la adopción de estrategias adecuadas para gestionar el estrés y el fortalecimiento de la resiliencia emocional. Este enfoque reconoce la importancia de cuidar de la salud mental tanto como se cuida la salud física (Pereda López, s. f.).

El autocuidado físico se entiende como tomar consciencia de las necesidades físicas implicará tener en cuenta malestares corporales y atender enfermedades o dolencias que la persona tenga presente. Cáceres, González y Torres (s. f.).

### **7.2 Cuidado de la vida**

Este aspecto estrechamente relacionado con la importancia del cuidado de la vida la cual define “De modo que, al hablar sobre el cuidado de la vida desde la Enseñanza de la Biología, es importante reconocer que no se puede cuidar un solo organismo de manera aislada, sino que todos los seres y existencias del cosmos están interconectados” (Bravo-Osorio & Pacheco-

Calderón, 2023); es decir, “no es que cuida lo que conozco, debemos incentivar por cuidar todo; todo está conectado con todo, por eso cuidamos en general” (Rubio Albornoz, 2017, p. 216, como se citó en Bravo-Osorio & Pacheco-Calderón, 2023).

A su vez entendemos que el “El cuidado se refiere a toda acción humana en pro del mantenimiento en óptimas condiciones de los elementos y ecosistemas naturales, poniendo en juego la convivencia armoniosa con la madre tierra y el respeto hacia todo ambiente natural” (Rubio Albornoz, 2017, p. 75, como se citó en Bravo-Osorio & Pacheco-Calderón, 2023).

### 7.3 Territorio

En el presente trabajo de grado también se reconoce el enfoque “Respecto a la reconceptualización del cuerpo como territorio y su importancia en la construcción y consolidación de identidades, se deja abierta la reflexión en torno a la forma en que los sujetos construyen y deconstruyen sus corporalidades. Desde el presente proyecto, los cuerpos se entienden como territorios diversos” (Martínez, 2018).

### 7.4 Arte sensorial

En trabajo de grado se plantea guiar el proceso a partir del arte sensorial, el cual, según Marlo (2024), es una forma de expresión artística que trasciende las convenciones tradicionales y se extiende más allá de la pintura convencional. Su característica distintiva radica en la integración de todos los sentidos para crear una experiencia única e inmersiva, ya que no se limita únicamente a la apreciación visual, sino que busca activar y explorar cada uno de los sentidos del espectador.

A su vez se muestra “El arte sensorial nos brinda la oportunidad de experimentar sensaciones diferentes a través del oído, la vista, el gusto, el tacto y el olfato, aprender y conocer el mundo que nos rodea, dejándonos llevar por la percepción que estos sentidos nos transmiten” (Visiónica, 2014, citado en Pardo, 2015).

Esto presenta el arte sensorial también como una estrategia para implementarse en el aula que permita al estudiante plantearse en su realidad y contexto a través de los sentidos y estos conectados a su emocionalidad que permite interiorizar los eventos que surgen en el exterior y de esta forma también reaccionar ante ellos.

### 7.5 Emociones

Las emociones en los sujetos componen un factor importante en la vida y la cotidianidad humana ya que estas orientan las acciones, los vínculos y las formas en que se habita ya que “no hay acción humana sin una emoción que la funde como tal y la haga posible como acto” (Maturana, 1990, p. 8) Lo que permite comprender que las acciones y las emociones están constantemente relacionadas y las sitúa como condiciones de posibilidad de acción. En este sentido las emociones configuran la historia relacional de cada sujeto influyendo en las practicas sociales y culturales concretas.

## **8. Antecedentes**

Este apartado se construye a través del dialogo con las investigaciones previas y las experiencias desarrolladas en diferentes contextos donde se revisó trabajos de grado de pregrado, así como distintos documentos del Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia. Estos antecedentes permiten situar y comprender la propuesta desde perspectivas ya exploradas, aportando elementos conceptuales y metodológicos que enriquecen el análisis.

### **8.1 Manual de autocuidado**

En este documento nos menciona la importancia e invitación de la activa participación de todas las partes y no delimitarse la responsabilidad las diferentes instituciones de igual nos define un poco el panorama del autocuidado nombrando en este “todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida” Correa, 2016, citado en Cáceres et al., s. f.).

A su vez el manual hace énfasis en que el autocuidado requiere el desarrollo de prácticas (las cuales son una construcción individual y colectiva) que pueden ser aprendidas en su propia cotidianidad como dice a continuación.

En este sentido, el autocuidado requiere el desarrollo de prácticas que, según los intereses y destrezas aprendidas, así como las costumbres habituales de la cultura, fomentan la supervivencia y favorecen la toma de responsabilidad en la solución de aquello que afecta su salud. (Cáceres et al., s. f.)

A su vez, el manual enfatiza, a partir de lo planteado por (Correa, 2016, citado en UNICEF, 2022), citado en Cáceres et al. (s. f.), que el autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos activos del cuidado de su salud. Asimismo, se concibe como un proceso voluntario que implica una responsabilidad individual y un compromiso cotidiano, sustentado tanto en el sistema formal de salud como en el apoyo social.

## **8.2 El cuerpo como primer territorio, un acercamiento introspectivo desde la Enseñanza de la Biología.**

El proyecto de práctica desarrollado por Peña Lemus (2017) se llevó a cabo con un grupo focal de treinta estudiantes del curso 802 del Instituto Educativo Distrital Campestre Monteverde de Bogotá. En este trabajo se propone una mirada del cuerpo que va más allá de lo anatómico y funcional, entendiendo que este se construye de manera constante a partir de las relaciones familiares, sociales y tecnológicas que atraviesan la vida de los estudiantes.

Desde la enseñanza del sistema nervioso, el proyecto invita al reconocimiento del propio cuerpo, el cual, aunque se configura socialmente, es asumido de manera individual por cada sujeto. En su fase introspectiva, la autora reflexiona sobre cómo el cuerpo se va moldeando a través de costumbres y experiencias cotidianas que influyen en la construcción de la identidad. Este ejercicio se fortalece en el espacio del aula, donde emergen problemáticas que muchas veces no son escuchadas, permitiendo que la clase se transforme en un escenario de

reflexión y diálogo, en el que el conocimiento no se limita a lo teórico, sino que se vincula con la vida misma (Peña Lemus, 2017).

En este sentido, el proyecto resalta la importancia del aprendizaje desde la experiencia como una posibilidad para que los estudiantes se apropien de los contenidos de manera más significativa. A partir de ello, se abordan temáticas como el cuerpo entendido como territorio y el autocuidado mental y emocional, articuladas con saberes propios de la biología, como el sistema límbico y el sistema nervioso. Finalmente, el documento concluye que partir de la experiencia corporal del estudiante resulta fundamental para lograr un aprendizaje más contextualizado, cercano y con sentido en su cotidianidad (Peña Lemus, 2017).

### **8.3 Orientaciones para la acción en cuidado y autocuidado**

Las orientaciones desde el marco del Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia hablan desde la importancia de una propuesta desde la que fortalezca la acción de cuidado y autocuidado esto viéndose desde una mirada holista ya que influye en la vida cotidiana de todos los integrantes de la comunidad educativa como lo menciona a continuación.

Lo que sucede en el aula de clase, en el recreo, en el entorno de la escuela y en la casa donde se vive, hace parte de las situaciones cotidianas en las que es preciso cultivar una actitud de cuidado hacia uno mismo y hacia las demás personas” (Secretaría de Educación del Distrito, 2014, p. 4)

A su vez en el documento se resalta la importancia de la relación que tienen los contextos, las historias las emociones y demás ítems en la importancia del reconocimiento de la actitud de cuidado como se muestra a continuación.

Hablar de un vínculo de cuidado no se trata solo de reconocer los roles que cumplen las personas dentro de una relación. También implica comprender que cada persona llega con una historia distinta, con experiencias de vida, contextos particulares y emociones que

influyen en su manera de relacionarse. En ese encuentro aparecen los sueños, las expectativas, las motivaciones y las necesidades propias de cada sujeto, las cuales van moldeando la forma en que se construyen las relaciones con los demás.

En este también resalta los cambios que se dan dentro del contexto escolar desde la forma en cómo se establecen la relación y las jerarquías y a su vez como este propone romper el currículo dándole importancia al tipo de persona que se quiere fortalecer

“Como paradigma nuevo, el cuidado propone recomponer el currículo oculto y el explícito, las formas de abordar el conflicto y el tipo de ser humano que queremos fortalecer” (Secretaría de Educación del Distrito, 2014, p. 6).

A su vez el documento hace énfasis en aprendizajes pueden fortalecer al estudiante para cuidar de sí mismo en la situación que enfrenta como se menciona en el siguiente párrafo

En primer lugar, el autoconocimiento, que le permitirá hallar la coherencia entre sus motivaciones emocionales y sus aptitudes. Desarrollar aprendizajes para la sensibilidad y el manejo de emociones le ayudará a enfrentar la situación con calma, evitando tomar decisiones apresuradas. También le permitirá sentir libremente, entender, aceptar e incluso transformar sus sentimientos. Reforzar su autoestima lo ayudará a creer en sí mismo y en sus capacidades. (Secretaría de Educación del Distrito, 2014, p. 10)

### **Cantos del océano y del alma: experiencias estéticas para promover el cuidado de la vida a partir del reconocimiento de las ballenas jorobadas y las emociones de los estudiantes**

El trabajo de grado mencionado anteriormente hizo una relación entre el conocimiento biológico acerca de las ballenas y el reconocimiento de las emociones en los estudiantes de grado séptimo y octavo, así como la comparación de dos instituciones Miguel Antonio Caro y

el Centro Educativo Libertad (IED). En este documento se pudo evidenciar la importancia que le da la autora a la relación del cuidado de la vida partiendo del cuidado de sí mismo ante la fuerte problemática que se presentaba en las dos instituciones.

Esta propuesta se basó desde el arte sensorial” (Panqueva , 2025, P.19) “buscó que los estudiantes logran sentir el océano dentro, a través del arte, la escucha atenta, la reflexión colectiva y el juego creativo, se tejieron conexiones con las ballenas, haciendo del aula un lugar de encuentro.

En este documento también es importante repensarse la biología no solo como un espacio teórico sino a su vez este como un espacio de transformación como lo menciona (Panqueva, 2025, P.17) el cuidado de la vida se pasa también por el cuidado de las emociones, por la construcción de vínculos, y por una pedagogía que reconozca y le apueste a la importancia y potencia transformadora del arte, la naturaleza y la escucha.

#### 8.4 Navegando por mis emociones: Reconocimiento y exploración de las emociones a través del arte y el cuerpo con niños del Nivel Independientes II de la Sección de Educación Inicial del IPN

Este trabajo buscaba fortalecer el reconocimiento y comprensión de las emociones en niños del nivel independientes este trabajo surge también como una necesidad de los niños ya que al estar aprendiendo el manejo de sus emociones como parte de la libertad y autonomía ya que estas emociones a su vez son las que les permite interactuar y relacionarse con el mundo esta relación con el contexto y las vivencias nos permite reflexionar sobre su enseñanza no solo en los primeros grados sino por el contrario como desde el conocimiento teórico relacionamos nuestra cotidianidad y las relaciones con otras personas donde” reconocer y comprender las emociones no es solo una urgencia que muchas veces pasa desapercibida, sino también una necesidad que atraviesa la vida de los niños y niñas (e incluso de nosotros mismos) ( Hernández, 2025,P, 30 )

A su vez el maestro en este sentido no solo ocupa el papel de guía en cuando al conocimiento sino por el contrario el maestro abarca otros papeles en el aula en este caso “La maestra interviene como mediadora, ofreciendo herramientas para que los niños reconozcan, nombren y transiten sus emociones” (Hernández, 2025, P, 26)

En este sentido es importante reconocer la importancia de trabajar estas temáticas de reconocimiento de emociones con estudiantes de grados superiores los cuales siguen atravesando diferentes tensiones en la escuela como como estrés, ansiedad e incertidumbre hacia el futuro ya que el saber reconocerlas y afrontarlas es así también cuidar la vida.

## **9. Metodología**

El presente apartado describe los fundamentos que orientan el desarrollo de esta investigación desde una perspectiva interpretativa y cualitativa, en la cual se busca comprender las experiencias, los significados y construcciones subjetivas de los estudiantes en relación con el autocuidado emocional y el cuerpo como primer territorio donde, se integran elementos de la fenomenología, la pedagogía del cuidado y la propuesta de las cinco pieles de Hundertwasser, entendiendo el conocimiento como un proceso dinámico que se construye en diálogo con el contexto social, cultural y educativo.

### **9.1 Paradigma interpretativo**

El presente trabajo en relación con sus objetivos pretende centrarse en un paradigma interpretativo el cual

encuentra su razón de ser en las dimensiones, en el sentido de que toma en cuenta las experiencias para el entendimiento del mundo y reconoce en la configuración de las subjetividades la influencia de aspectos históricos, culturales y sociales. Así, el conocimiento puede asumirse como el resultado de un ejercicio de construcción

humana que no concluye al acercarse a las respuestas y soluciones frente a los problemas, sino que se transforma y abre a otras posibilidades epistemológicas. (Miranda Beltrán & Ortiz Bernal, 2020, p. 9).

## 9.2 Enfoque cualitativo

El enfoque cualitativo se caracteriza por la recolección de datos no numéricos, orientados a la interpretación y al refinamiento de las preguntas de investigación (Hernández et al., 2024).

Para realizar este trabajo de grado se tuvo en cuenta el taller como herramienta fundamental;

“Se concibe como práctica educativa centrada en la realización de una actividad específica que se constituye en situación de aprendizaje asociada al desarrollo de habilidades manuales o tareas extraescolares. También se le asume como espacio de relación entre los conocimientos escolares y la vida cotidiana de los estudiantes, en la perspectiva de promover habilidades para la vida, mediante la experimentación, la creación y la expresión artística” (Rodríguez Luna, 2002, p. 13)

este permitió relacionar las actividades entorno a las cinco pieles y el autocuidado emocional con el contexto en el cual se encuentran envueltos los estudiantes a su vez obteniendo datos para analizar e identificar el tejido entre estos y su construcción en la cotidianidad.

## 9.3 Fenomenología

En cuanto a la fenomenología esta se entiende como:

método de investigación cualitativa halla su riqueza en la interpretación de los fenómenos en su fuero interno, en su contexto natural y con un alto sentido de la profundidad. En virtud de sus raíces filosóficas, la realidad es interpretada mediante la aplicación de técnicas cualitativas profundas que otorgan gran relevancia al discurso,

la empatía y el significado de las experiencias humanas. (De los Reyes Navarro, Rojano & Araujo, 2019, p. 219)

en este sentido el trabajo busco reconocer como se comprenden las emociones en cuanto al cuerpo, el contexto y sus vínculos a través de las 5 pieles haciendo énfasis en las experiencias propias de los estudiantes y en el reconocimiento de estas.

El enfoque y paradigma abordado se relaciona con el desarrollo de este trabajo desde la perspectiva del diseño e implementación de un proyecto de aula en el cual se plantea relacionar El autocuidado del cuerpo como primer territorio en Colegio Manuela Beltrán IED a partir del Arte sensorial como aporte a la enseñanza del cuidado para la vida.

#### 9.4 Pedagogía del cuidado

De igual manera este proyecto se plantea desde la pedagogía del cuidado en la cual

Es un modelo coeducativo que cuestiona el modelo de desarrollo dominante y opta por uno diferente que prioriza reconocer las acciones de los cuidados (todas aquellas actividades orientadas al mantenimiento de la vida, desarrolladas tradicionalmente por las mujeres a lo largo de la historia); analizar la organización social de los cuidados para comprender cómo es una sociedad y cómo funciona a su vez gira en torno a la idea de poner la vida en el centro en todos los ámbitos de la educación ( Intered , 2018 )

#### 9.5 Hundertwasser y las 5 pieles:

Para el presente trabajo de investigación se adopta una forma de indagar que reconoce la importancia del cuerpo como primer territorio, en el cual se inscriben las vivencias, historias y recorridos de los sujetos. Esta perspectiva se retoma a partir de la propuesta de

**Friedensreich Hundertwasser**, quien planteó una forma de comprender la vida desde una visión espiral, estrechamente relacionada con la toma de conciencia sobre la conformación del ser y del yo. Desde este enfoque, el arte se vincula directamente con la vida y con lo vivo,

proponiendo una manera sostenible de existir en armonía con el entorno (**Hundertwasser, 2008, citado en Franco Coronado, 2017**).

En este sentido, esta propuesta busca integrar el arte con la vida cotidiana desde una perspectiva amplia, entendiendo dicha relación como una forma de habitar el mundo de manera ética y sensible, en diálogo constante con el entorno. Asimismo, organiza y clasifica las distintas interacciones del individuo con su identidad y su contexto a partir del concepto de las cinco pieles, las cuales permiten comprender la construcción del sujeto en relación consigo mismo, con los otros y con la naturaleza.

La **primera piel** corresponde a la epidermis, entendida como la dimensión más cercana al ser humano, desde la cual se manifiesta el cuerpo y se configuran las primeras experiencias de la infancia, fundamentales en la construcción del yo.

La **segunda piel** se relaciona con la vestimenta y la uniformidad, a través de la cual, en muchos casos, se busca encasillar la identidad y la creatividad, limitando el reconocimiento de la diversidad y la adaptación a los distintos contextos.

La **tercera piel** hace referencia al hogar, comprendido no solo como un espacio físico, sino como un entorno que influye en la construcción de la identidad y del ser. Desde esta dimensión, Hundertwasser cuestiona la homogeneidad de las edificaciones y su contradicción con una relación de cuidado y respeto hacia la naturaleza.

La **cuarta piel** corresponde al entorno social, en el que la identidad no se configura únicamente a partir de lo que se es individualmente, sino también desde las relaciones que se establecen con la familia, los amigos, la comunidad, la región y el país.

Finalmente, la **quinta piel** representa la tierra, entendida como el territorio que hospeda la vida, del cual provenimos y al cual pertenecemos, resaltando la responsabilidad ética del

cuidado del planeta, ya que, en última instancia, la tierra hace parte de nosotros mismos y se extiende más allá de nuestros límites individuales (Hundertwasser, 2008, citado en Franco Coronado, 2017).

La recolección de información se llevó a cabo a través de la observación participante con los estudiantes de grado once en el colegio Manuela Beltrán IED en la práctica pedagógica y Didáctica del año 2025 la toma de fotografías y la implementación de talleres y la recopilación de respuestas a través de una matriz observarse en el anexo 1. A su vez la organización y clasificación de los datos se dará a partir de un Excel y el registro fotográfico de algunos trabajos presentados.

**Figura 1. anexo 1**

actividad 1						actividad 2					actividad 3							
objetivos -Identificar el cuerpo como primer territorio desde el arte sensorial que fomenten la vividad y el cuidado de la vida. Reconocimiento del cuerpo como territorio a través de las acciones que generan algunas emociones en nuestro cuerpo y como nos han enseñado a transitarlas.						Expresar de manera artística sensorial a través de una cartografía las formas de autocuidado propias que puedo implementar					objetivos -Identificar el cuerpo como primer territorio desde el arte sensorial que fomenten la creatividad y el cuidado de la vida. Reconocimiento de las pieles hogar y entorno social para fomentar la valoración de estos vínculos y a su vez el autocuidado emocional			objetivos -Explorar el cuerpo como primer territorio desde el método territorial (vividos y pensados, así como la teoría de las 5 pieles (epidermis, la uniformidad, el hogar y el entorno social) Reconocer como los contextos aportan a la construcción de la identidad y la expresión emocional				
preguntas 1	pregunta 2	pregunta 3	pregunta 4	pregunta 5	pregunta 6	alegría	tristeza	frustracion	ira	ansiedad	hogar	escuela	entorno	mascara	elementos	elementos		
templo lugar seguro	Tristeza, miedo, inseguridad, estrés	alimentacion deporte amor respeto y comprension	guardan lo que siente y lo reprime	que debe cuidar mas de si y no hacerse daño tener mas calma	la emociones y el cuerpo se relacionan en el estar bien o no y se ve reflejado en los ds ambitos	a través de la risa y comparte con los demas la alegría	expresa la tristeza a través del llanto o controla y reprime	tener control de las situaciones y tener paciencia	se altera muy facil y rapido pero le cuesta calmarse	busca distraerse con algo mas	no entrego	no entrego	no entrego	elijo forma de gato	se reconoce como divertida, buena gente, respetuosa, de buen corazon estudiosos y disciplinada	espera de ella que salga a tomar estar en fiestas, que parenda a decir que no, dejar de ser lo que la hace unica, cambiar para encajar en un grupo		
donde llegamos cuando	escuchando lo que	alejarse de las personas para no	que necesita tiempo	como este el cuerpo esta las	demostrar lo como se siente comprartie	poner musica para no pensar en las cosas que le	arreglar las cosas que quedaron	respirar y contar	distraerse para no hacer o pensar lo que no				mascara con diadema	hechada para adelante, respetuosa, amable, empatica confiable, es quien esta para	propios sueños sobre ella, espera que supere los problemas de depresion y ansiedad, que tenga buena relacion con la mama y supere el pasado			

**Elaboración propia**

A su vez se presentó el consentimiento informado del cual se presenta la imagen a continuación y el documento presente en el anexo 2:

**Figura 2. Anexo 2**

	<b>FORMATO</b>		
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN</b>		
Código: FOR026INV	Fecha de Aprobación: 26-08-2019	Versión: 02	Página 1 de 3

Vicerrectoría de Gestión Universitaria  
Subdirección de Gestión de Proyectos – Centro de Investigaciones CIUP  
Comité de Ética en la Investigación

En el marco de la Constitución Política Nacional de Colombia, la Ley Estatutaria 1581 de 2012 "Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y la Resolución 1642 del 18 de diciembre de 2018 "Por la cual se derogan las Resoluciones N°0546 de 2015 y N° 1804 de 2016, y se reglamenta el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Pedagógica Nacional y demás normatividad aplicable vigente, se ha definido el siguiente formato de consentimiento informado para proyectos de investigación realizados por miembros de la comunidad académica considerando el principio de autonomía de las comunidades y de las personas que participan en los estudios adelantados por miembros de la comunidad académica.

Lo invitamos a que lea detenidamente el Consentimiento informado, y si está de acuerdo con su contenido exprese su aprobación firmando el siguiente documento:

**PARTE UNO: INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO**

<b>Resumen de la investigación</b>	El autocuidado del cuerpo como primer territorio en la institución educativa Manuela Beltrán a partir del Arte sensorial como aporte a la enseñanza del cuidado de la vida
<b>Descriptores claves del proyecto de investigación</b>	Proyecto llevado a cabo por estudiante de octavo semestre de la Universidad Pedagógica Nacional Tema principal: cuerpo como territorio, cuidado de la vida, emociones  Informe y presentación final: Artículo científico Metodología: selección del colegio I. E.D Manuela Beltrán caracterización, consulta y proceso de observación y acercamiento a las concepciones de los estudiantes acerca de vida, territorio, cuerpo, reconocimiento de emociones mediante actividades de implementación análisis y resultados.
<b>Descripción de los posibles beneficios de participar en el estudio</b>	Reconocer a través de la práctica pedagógica las diferentes concepciones que se tienen sobre los conceptos territorio, vida, cuerpo así como la influencia de estos en las emociones fortaleciendo las prácticas de autocuidado y el auto reconocimiento.
<b>Mencione la forma en que se socializarán los resultados de la investigación</b>	Los resultados de este proyecto, y todos los materiales que se usen para su construcción se tomaran en cuenta para el desarrollo de un artículo de tipo científico que se socializara dentro del marco de plenaria, con los estudiantes y profesores del ciclo de fundamentación del programa de licenciatura en biología de la Universidad Pedagógica Nacional.
<b>Explícite la forma en que mantendrá la reserva de la información</b>	Cualquier tipo de información que se recolecte durante todo el proceso investigativo, será utilizado únicamente con fines académicos, por tanto, cualquier información únicamente será tratado por estudiantes y profesores

Documento Oficial. Universidad Pedagógica Nacional.

Elaboración propia

## 10. Diseño metodológico

A continuación, se muestra detalladamente las actividades propuestas para el desarrollo de este trabajo de grado las cuales se realizaron en 4 sesiones que buscaron integrar las pieles con el arte sensorial como se muestra en los siguientes apartados:

<b>Actividad # 1</b>	
<b>Maestra en Formación:</b>	Laura Valentina Pacanchique Torres

<b>Nombre del taller</b>	Reconocimiento del cuerpo como primer territorio a partir de primera piel(epidermis)		
<b>Dirigido a:</b>	Estudiantes de grado once		
<b>Introducción</b>	Este taller busca que los estudiantes reflexionen sobre la manera en que están entendiendo sus emociones que sensaciones les permite reconocer una emoción que las diferencie de las otras y así mismo como estas se manifiestan a través de nuestro cuerpo. Cuestionándonos a la vez que se nos ha enseñado sobre cuidar nuestro cuerpo y cómo estas enseñanzas a su vez han influido en nuestra forma de transitar por estas emociones.		
<b>objetivos</b>	<p>-Reconocer el cuerpo como territorio a través de las sensaciones que generan algunas emociones en nuestro cuerpo y como nos han enseñado a transitarlas.</p> <p>-Expresar de manera artística sensorial a través de una cartografía las formas de autocuidado propias que se puede implementar.</p>		
<b>Momentos del taller</b>	Numero	Momento	Tiempo
	1	Presentación de la actividad introductoria “cómo siento mis emociones “	15 minutos
	2	Actividad Cartografía sensorial se mi cuerpo	30 minutos
	3	Reflexiones finales	10 minutos
<b>Herramientas principales</b>	<p>Hojas</p> <p>Marcadores</p> <p>Octavo de cartulina</p> <p>Elementos de diferentes texturas para representación de emociones ejemplo (roca, algodón, granos, plastilina, escarcha)</p>		

<b>Proceso</b>	<p>La actividad se empieza haciendo las pautas en las actividades donde se resaltarán la importancia de ser un espacio seguro y de escucha y respeto mutuo entre los estudiantes y maestros.</p> <p>-Se plantea iniciar la actividad con un ejercicio de respiración consciente, expresión de emociones y pensamientos en los cuales se pondrá música relajante y se irán orientando preguntas reflexivas acerca del cuerpo y las emociones:</p> <p>¿Qué representa para ti la frase” mi cuerpo es mi primer territorio”?</p> <p>¿De qué formas cuidas tu cuerpo diariamente?</p> <p>¿Si tu cuerpo pudiera hablarte en este momento que crees que te diría?</p> <p>¿Qué emociones reconoces mayormente en ti y cuales sueles reprimir?</p> <p>¿Qué estrategias sueles usar para transitar una emoción?</p> <p>¿Qué relaciones encuentras entre cuidar tu cuerpo y cuidar tus emociones?</p> <p>Luego de esta actividad cada estudiante en un octavo de cartulina desde su personalidad y características propias dibuja la silueta de su cuerpo y van a representar con colores y texturas como sienten las emociones en su cuerpo cuales son las zonas de tensión calma o bienestar usando descripciones y palabras clave. a su vez uniendo estas sensaciones con la forma en que pueden cuidar y transitar las mismas y si hay algún cambio a como sus padres se las enseñaron a cuidar.</p>
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Actividad # 2</b>	
<b>Maestra en Formación:</b>	Laura Valentina Pacanchique Torres

<b>Nombre del taller</b>	cuales son mis máscaras y mi verdadero yo		
<b>Dirigido a:</b>	Estudiantes de grado once		
<b>Introducción</b>	Identificar la influencia del contexto en la construcción de la identidad y la expresión emocional a través de la segunda piel(uniformidad).		
<b>objetivos</b>	Reconocer como los contextos aportan a la construcción de la identidad y la expresión emocional		
<b>Momentos del taller</b>	Numero	Momento	Tiempo
	1	Presentación de la actividad introductoria que etiqueta social me han puesto	10 minutos
	2	Mis mascaras	30 minutos
	3	Reflexiones finales	10 minutos
<b>Herramientas principales</b>	Espejo Hojas Esferos Marcadores Tijeras Material para hacer una mascara Impresiones		
<b>Proceso</b>	<p>La actividad se empieza haciendo las pautas en las actividades donde se resaltaré la importancia de ser un espacio seguro y de escucha y respeto mutuo entre los estudiantes y maestros.</p> <p>-Los estudiantes pondrán el espejo en medio de una hoja y observándose se contestarán las siguientes preguntas</p> <p>¿Cuáles son las cosas de ti que escondes para encajar?</p>		

	<p>¿Qué emociones te cuesta mostrar frente a los demás y por qué?</p> <p>¿Soy lo que aparento o soy lo que esperan las demás personas?</p> <p>Para la siguiente parte de la actividad los estudiantes van a crear una máscara que va a tener dos caras por un lado mostraran su autenticidad desde las cosas que los caracterizan y por el otro lado las cosas que espera la sociedad que sean.</p> <p>Se responderán preguntas como:</p> <p>¿Qué esperan mis padres y maestros de mi / que espero de mí misma?</p> <p>¿Cómo debo comportarme con mi grupo de amigos / como me gusta expresarme?</p> <p>¿Qué me hace sentir libre y en paz conmigo misma?</p> <p>¿Qué cosas hago porque me gustan sin esperar aprobación?</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Actividad # 3</b>	
<b>Maestra en Formación:</b>	Laura Valentina Pacanchique Torres

<b>Nombre del taller</b>	Mí lugar de cuidado		
<b>Dirigido a:</b>	Estudiantes de grado once		
<b>Introducción</b>	En el reconocimiento del cuerpo y el autocuidado emocional es importante no solo la forma en que se transitan las emociones sino reconocer las redes de apoyo con las que se cuentan para fortalecer estas prácticas de autocuidado colectivas.		
<b>objetivos</b>	Reconocer las pieles hogar y entorno social a través de los vínculos y el autocuidado emocional.		
<b>Momentos del taller</b>	Numero	Momento	Tiempo

	<b>1</b>	Presentación de la actividad	10 minutos
	<b>2</b>	Los círculos del cuidado	30 minutos
	<b>3</b>	Reflexiones finales	10 minutos
<b>Herramientas principales</b>	Hojas Materiales de decoración Marcadores Esferos Tijeras		
<b>Proceso</b>	<p>Para empezar los estudiantes comparten anécdotas sobre los recuerdos que evocan y que emoción genera de acuerdo con lo objetos que trajeron para la actividad</p> <p>Los estudiantes a su vez mencionan cuál es su lugar seguro</p> <p>Como segunda actividad se busca que los estudiantes dividan en tres aspectos y mencionaran aspectos que los hacen sentir cuidados y los elementos que los fortalecen</p> <p>Primer círculo: mi cuerpo y yo</p> <p>Segundo círculo: Mi hogar, personas, objetos y rutinas.</p> <p>Tercer círculo: mi entorno social, amigos, escuela, barrio y comunidad</p>		

<b>Actividad # 4</b>	
<b>Maestra en Formación:</b>	Laura Valentina Pacanchique Torres

<b>Nombre del taller</b>	Territorio de cuidado
<b>Dirigido a:</b>	Estudiantes de grado once

<b>Introducción</b>	En esta actividad se busca que los estudiantes identifiquen las relaciones entre las pieles y como estas a su vez están enlazadas con el cuidado de la vida		
<b>objetivos</b>	Identificar las relaciones entre las pieles y como estas a su vez están enlazadas con el cuidado de la vida		
<b>Momentos del taller</b>	Numero	Momento	Tiempo
	<b>1</b>	Presentación de la actividad	10 minutos
	<b>2</b>	Cartelera de relaciones	30 minutos
	<b>3</b>	Reflexiones finales	10 minutos
<b>Herramientas principales</b>	Papel periódico Marcadores Temperas Hojas blancas		
<b>Proceso</b>	<p>Para comenzar la actividad se pedirá a los estudiantes que escriban una frase en relación con cada una de las pieles en relación con el autocuidado para esto se comenzara dando ejemplos como:</p> <p>Primera piel (cuerpo): cuido mi cuerpo cuando</p> <p>Segunda piel: uniformidad: como cuido mi identidad siendo</p> <p>Tercera piel(hogar): me siento cuidado en mi hogar cuando</p> <p>Cuarta piel (entorno social):mi entorno me cuida cuando</p> <p>Quinta piel (tierra): cuido la vida cuando</p> <p>Cada uno de los estudiantes escribirá las frases en papelitos para luego ser incluidos dentro del mural colectivo</p> <p>Para la construcción de la cartelera colectiva se plantea dividirlo en 5 espacios de acuerdo con las pieles mencionadas</p>		

	<p>Luego de esto cada estudiante añade al mural las frases que crearon y como grupo diseñan símbolos y dibujos que les permita representar sus emociones y pensamientos.</p> <p>Para finalizar se invita a los estudiantes a reflexionar sobre estas temáticas y aplicarlas en su vida frente a la incertidumbre que ahora enfrentan.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 11. Análisis de resultados

El siguiente apartado se describen los resultados y el análisis de la implementación de 4 actividades realizadas en torno al reconocimiento del cuerpo como primer territorio de cuidado emocional con estudiantes de grado once de la Institución Educativa Manuela Beltrán. Las cuales se diseñaron desde una perspectiva integral. En la cual se articula el cuerpo, las emociones el arte sensorial, los vínculos y el territorio con el propósito de reconocer como los estudiantes expresan y transitan las emociones en su cotidianidad escolar, familiar y social. A través de ejercicios introspectivos individuales y colectivos los cuales buscaron dar voz a las experiencias de los estudiantes permitiendo así el reconocimiento de prácticas, concepciones y tensiones asociadas al autocuidado emocional y el cuidado de la vida.

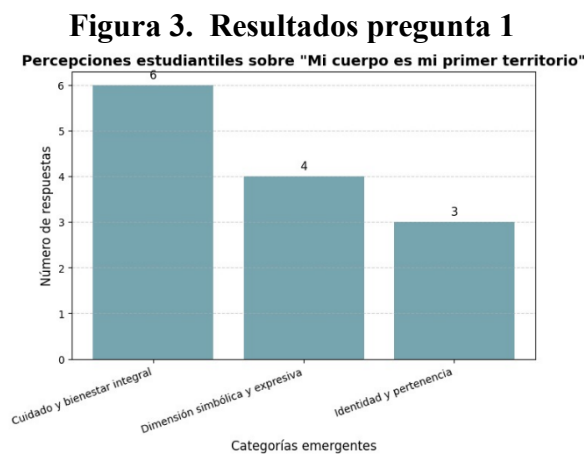
En este sentido la información presente a continuación se organiza de acuerdo con la secuencia de las actividades y relacionando las concepciones construidas por los estudiantes entorno a sus emociones, sus cuerpos, vínculos (entendiéndose desde la confianza que se le puede tener a una persona) y relaciones desde la influencia de los roles con los que interactúan como lo son maestro y estudiante.

### 11.1 Primera actividad: cómo siento mis emociones

En esta actividad se planteó un reconocimiento del sujeto en relación con el cuerpo, las emociones, la forma en que se expresan y transitan. siendo el autocuidado emocional un factor importante para el reconocimiento del cuerpo como primer territorio partiendo desde un enfoque vivencial y sensorial.

La actividad se dividió en 6 preguntas introspectivas

**Pregunta 1:** ¿Qué representa para ti la frase “Mi cuerpo es mi primer territorio”? De la cual se identificó.



Elaboración propia

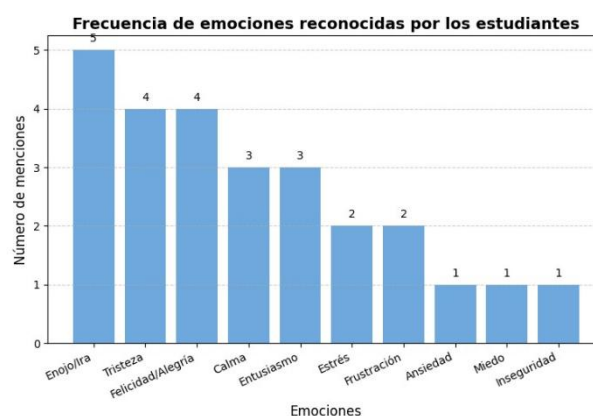
En esta tabla se observa como la mayoría de los estudiantes en la categoría cuidado y bienestar integral perciben el cuerpo como un espacio enfocado para la salud mental, física y emocional. asociando a su vez a prácticas de salud mental y el amor propio. En la categoría dimensión simbólica y expresiva se representa el cuerpo desde lo simbólico como un templo y espacio de cuidado, pero este a su vez como un medio de expresión con las demás personas desde lo que se encuentra en el interior. Por último, en la categoría de identidad y pertenencia nos encontramos el cuerpo como una propiedad personal con afirmaciones como es “mío y me pertenece”

En este sentido los estudiantes perciben el cuerpo como un territorio en el cual se inscribe la identidad, las emociones y las relaciones con los demás, lo cual permite reconocer la importancia de estos espacios para promover la conciencia corporal, el autocuidado y la valoración del ser más allá de lo académico y procedimental.

Esta comprensión del cuerpo como un espacio donde se reflejan las emociones y la identidad coincide con lo planteado por Hundertwasser (2008), quien reconoce el cuerpo como la primera piel desde la cual el sujeto se relaciona consigo mismo y con el mundo.

**Pregunta 2** ¿Cuáles emociones reconoces más frecuentemente en ti?

**Figura 4. resultados pregunta 2**



Elaboración propia

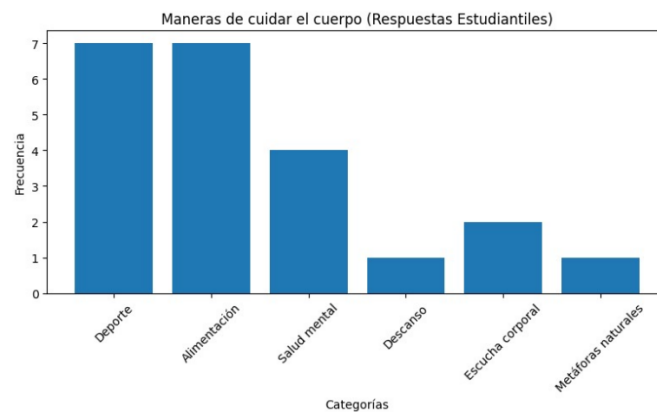
En esta tabla se puede observar que las emociones más frecuentes mencionadas por los estudiantes son el enojo y la tristeza, siendo estas a su vez reconocida por los estudiantes como emociones malas. El anterior gráfico a su vez nos permite reconocer un panorama emocional general de los estudiantes y de la convivencia en el aula donde como lo mencionaba una maestra del curso “ellos no saben manejar sus emociones y eso hace que un problema pequeño sea muy grande” esto generándose por las tensiones académicas,

familiares e incluso de la incertidumbre del futuro profesional dificultando la convivencia en la institución.

Esta dificultad para reconocer y expresar ciertas emociones se relaciona con lo planteado por Maturana (1990), quien afirma que las emociones configuran la forma en que actuamos y nos relacionamos, y que su negación o represión afecta la convivencia y el bienestar.

**Pregunta 3** ¿De qué manera cuidas tu cuerpo diariamente?

**Figura 5. resultados pregunta 3**



Elaboración propia

En estas respuestas encontramos como el cuidado del cuerpo se centra en prácticas de cuidado orientadas al bienestar corporal, mencionándose cosas como el deporte, la adecuada alimentación, el descanso, el cuidado de piel y el cuidado mental, donde a través de autorreflexión y el reconocimiento se manifiesta la importancia de la escucha al cuerpo y sus necesidades

Desde una perspectiva integral, esta relación entre cuerpo, emociones y cuidado se vincula con la concepción de autocuidado propuesta por Cancio Bello Ayes et al. (2020), quienes señalan que el autocuidado implica prácticas conscientes que integran dimensiones físicas, emocionales y sociales.

sin embargo, a su vez encontramos otra tensión o presión a la que están expuestos los estudiantes y es la autoexigencia donde surge la respuesta como “siempre exigiéndole más de lo que se puede”. lo que puede afectar el cuerpo y sus relaciones. A su vez se plantea como una forma de cuidado la relación con la naturaleza siendo esta una metáfora natural donde cuidar de la naturaleza es también cuidar de si mismos poniendo en al mismo nivel de importancia el cuidado del cuerpo y de la tierra haciendo alusión a esto a través de la respuesta” regándola como una planta que crece”. Estos sugieren una comprensión más integral y emocional del cuerpo como territorio de identidad y equilibrio.

**Pregunta 4** ¿Qué estrategias utilizas para transitar las emociones?

**Figura 6. resultados pregunta 4**



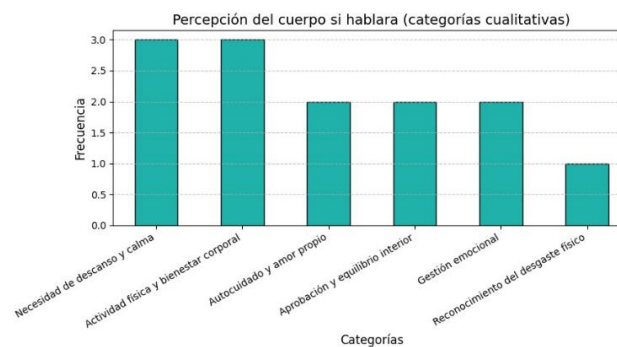
Elaboración propia

En esta se identifican varias categorías entre esta la represión emocional practica que, aunque socialmente se ve como una forma de mantener el control y represión de las emociones. limita a su vez la expresión del sujeto esto dándose principalmente con algunas emociones que no son socialmente bien vistas (enojo, ansiedad, tristeza, frustración) e incluso que muestran debilidad ante los demás por lo que no deben ser compartidas con nadie.

A su vez encontramos que los vínculos y el compartir con la familia y los compañeros es bastante significativo e importante en cuanto a transitar y expresar las emociones ya que estos les ayudan y les brindan apoyo, sin embargo, al tener situaciones complejas y las emociones que ellos llaman “negativas”. estos vínculos se ven limitados o cerrados prefiriendo transitarlas en soledad volviéndose los vínculos selectivos dependiendo del estado de ánimo en el que se encuentren.

Pregunta 5: ¿Qué crees que te diría tu cuerpo si te hablara?

**Figura 7. resultados pregunta 5**



Elaboración propia

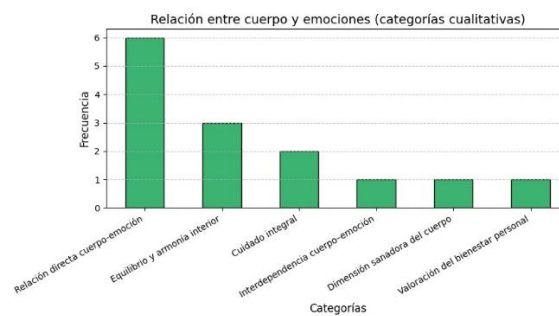
Esta pregunta de carácter introspectivo buscaba que los estudiantes reflexionaran sobre el reconocimiento de su cuerpo y si es necesario a su vez de los compromisos que pueden realizar con ellos mismos. En este sentido se identifica que los estudiantes reconocen su territorio como un sujeto que necesita de cuidado, ser escuchado y respetado. De acuerdo con lo anterior se reconocen las siguientes necesidades:

- Necesidad de fortalecer prácticas de desempeño físico como el deporte
- Descanso
- Cambio de hábitos saludables.

En la parte emocional se encuentra la necesidad de manejar las emociones y la escucha emocional esta última entendida como el diferencia miento entre las emociones que se da a través del reconocimiento de cada una por medio de las sensaciones del cuerpo para que este no trascienda a problemas físicos. En cuanto a la parte mental se mencionó la necesidad de tener más calma, tiempo para si de reconocimiento y comprensión. Y por último se reconoció el cuerpo como posibilidad de transformación y mejora constante lo que muestra a su vez un sentido de vida que permite el mejor relacionamiento con el otro y el cuidado colectivo.

**Pregunta 6.** ¿Qué relación encuentras entre cuidar tu cuerpo y cuidar tus emociones?

**Figura 8. Resultados pregunta 6**



Elaboración propia

Las respuestas en general muestran una gran relación entre cuerpo y emociones en este sentido los estudiantes entienden que el bienestar emocional no puede desligarse del bienestar físico lo cual nos demuestra que el cuerpo no se entiende únicamente desde lo biológico sino también desde lo emocional y simbólico.

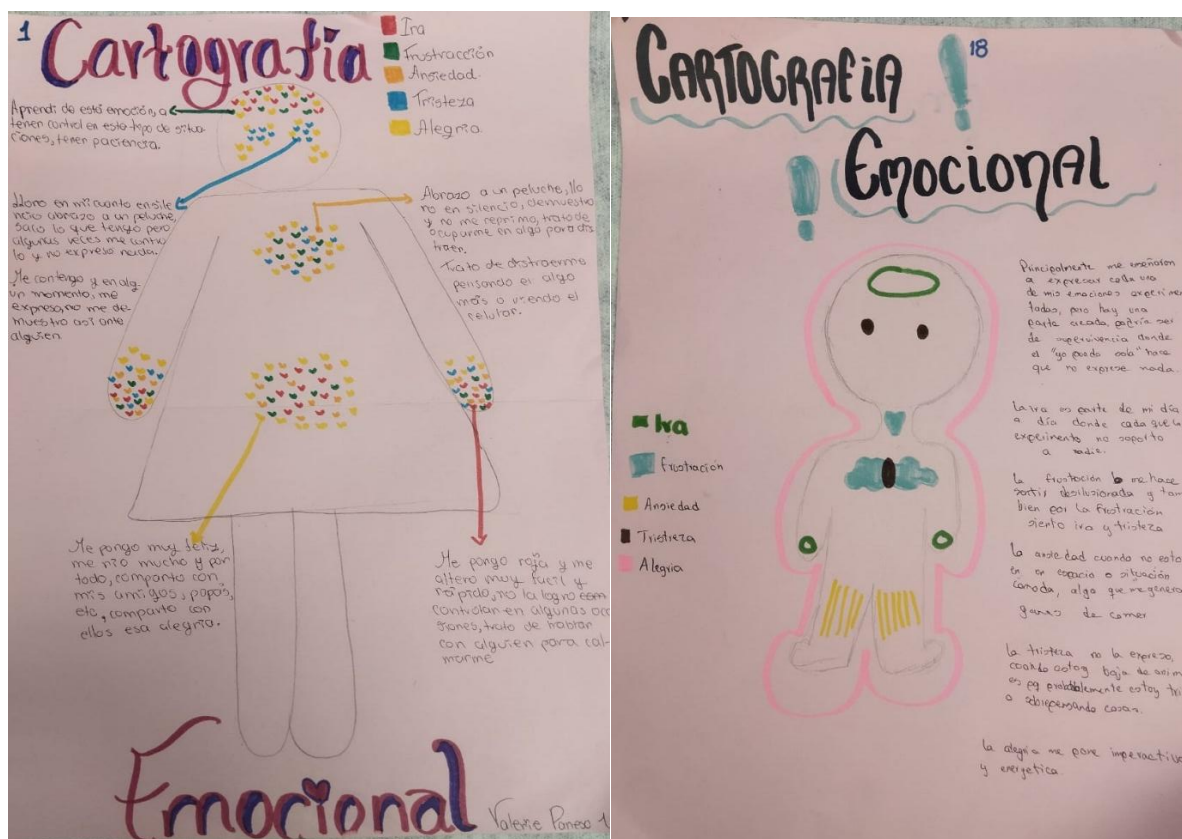
Además de esto se evidencio que el autocuidado se relaciona con un equilibrio interior y exterior lo que implica también procesos de auto reflexión, autoobservación y de reconocimiento por ende el autocuidado fortalece la identidad y amor propio.

En cuanto a la interdependencia se observa a través de las respuestas que existe una relación entre el estar bien emocional y físicamente por lo cual cuidar las emociones es así a su vez cuidar el cuerpo y cuidar la vida.

**Segunda parte**

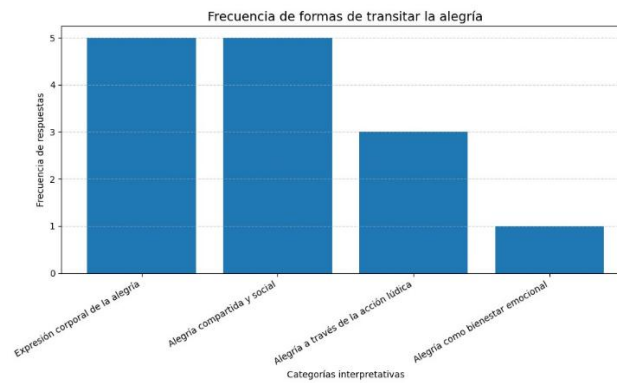
En esta actividad se buscó que los estudiantes cartografiaran su cuerpo y especialmente ubicaran las partes donde siente las emociones haciendo alusión a como se perciben sensorialmente y que diferencia la una de la otra, de igual manera se pretendía reconocer prácticas para transitar cada una de las siguientes emociones (felicidad, tristeza, ira, ansiedad frustración) de las cuales se obtuvo la siguiente información y cartografías presentes a continuación.

**Figura 9 y 10: Ejemplos de cartografías presentadas por los estudiantes**



## Alegría

**Figura 11. Formas de transitar la alegría**



Elaboración propia

La alegría surge como una manifestación o forma de expresión de manera natural y espontánea con comentarios como “se ríe”, “se juega” me pongo hiperactiva. Esto evidencia como el cuerpo es un canal de comunicación con las demás pieles donde la emoción se evidencia a través de acciones visibles.

Por otro lado, se reconoce que la alegría se asocia principalmente con el compartir con el otro: amigos, familia a través de acciones como el ser sociable y compartir diferentes actividades por lo que podemos decir que este transitar no transcurre desde lo individual sino desde lo colectivo estando presente en distintas pieles como el hogar y la sociedad siendo estas un acto de cuidado de gran importancia y una forma de fortalecer la convivencia y el sentido de pertenencia.

## Tristeza

**Figura 12. Formas de transitar la tristeza**



### Elaboración propia

En relación con esta emoción se transita principalmente a través de la distracción de escuchar música o como en el caso de algunos estudiantes del dibujo y otras creaciones artísticas pero como ellos comentaban estas suelen hacerlas de manera individual mas no buscan el apoyo o compañía en alguna persona lo que nos lleva a la siguiente categoría como lo es el aislamiento social, donde surgen comentarios como “apartándose de la sociedad”, “actuando normal” y “desahogándose en solitario” lo cual nos hace reflexionar sobre la idea de porque las emociones como la felicidad son compartidas o expresadas; mientras que la tristeza que puede necesitar de un apoyo o vínculo con las personas simplemente se busca trabajar en solitario.

Luego pasamos a la expresión corporal donde se muestra que esta emoción también se evidencio en el comportamiento de los estudiantes en el desgano, el llanto y la desconexión emocional con los demás espacios en los que se encuentra.

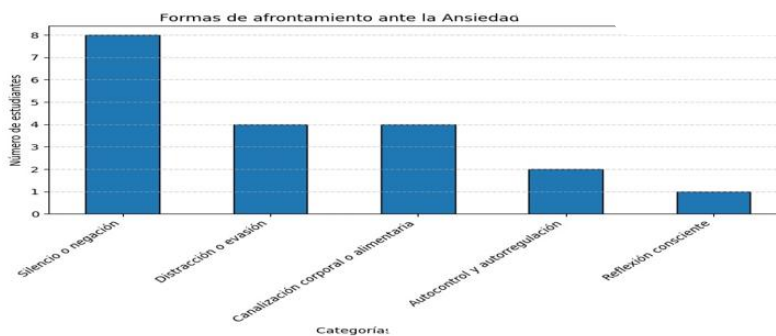
La siguiente categoría llamada procesamiento mental se centra en respuestas como “pensar porque estoy así y si tiene una solución”. La categoría de la represión emocional nos encontramos con comentarios como “lo guardo hasta que exploto” y “lo guardo y me distraigo para no pensar en eso etc. y para finalizar la categoría compensatoria se refiere a actividades que de cierta manera los haga sentir mejor como compartir con la familia jugar

con los compañeros y de esta forma apoyarse en la transición de esta emoción ,sin embargo, a pesar de ser esta una de las cuales permite la búsqueda de apoyo a su vez logra ser la menos seleccionada de las categorías.

Esto permite reconocer la necesidad de fomentar espacios seguros para compartir las emociones y también cuestionar la idea de bienestar que se suele expresar por fuera cuando en el interior algo no está bien, así como la importancia de los vínculos y la normalización de las expresiones de llanto, tristeza y problemáticas alusivas sin tener miedo de los prejuicios y del que dirán.

### Ansiedad

**Figura 13. Formas de transitar la ansiedad**



Elaboración propia

En esta emoción ocurre algo particular y es que se ha desligado a su principio biológico por lo que ahora se ve netamente como un problema emocional siendo a su vez reconocida como una emoción mala.

Esto evidenciándose en comentarios como “profe que pongo si no sufro de eso” a los cuales se plantearos escenarios cotidianos en los cuales estos se pueden presentar en su normalidad destacando la importancia de saberla manejar como lo es ante una exposición o la presentación de un examen.

Para esta emoción en la primera categoría (silencio o negación) nos encontramos con respuestas alusivas al no decir nada para no sentirse juzgada y simplemente tratar de ignorar. Para la segunda categoría la cual es distracción o evasión se observan respuestas como “pienso en otra cosa” “distrarse para no pensar o hacer algo que no se debe” “escuchar música”. En la tercera categoría se da una canalización física o alimentaria en la cual se encontraron las siguientes respuestas “me sudan las manos” me tiemblan las piernas” “busco comer algo dulce” esta última permite reflexionar ante la normalización de una situación que puede llevar a causar problemáticas más complejas a futuro ante la acción de la compensación como lo son las adicciones o incluso los problemas alimenticios los cuales pueden empezarse por un mal manejo de las emociones.

En la categoría de autocontrol y autorregulación encontramos respuestas como “me calmo, controlo y regulo la respiración”, “se calma se controla y se piensa en otra cosa” siendo esta una forma en la cual se busca un manejo de las emociones sin dejarse llevar de la tormenta de pensamientos y sensaciones que los rodean ante esta emoción. Por último, la categoría de reflexión consciente nos encontramos con la respuesta de “pensar en el problema y buscar una solución”.

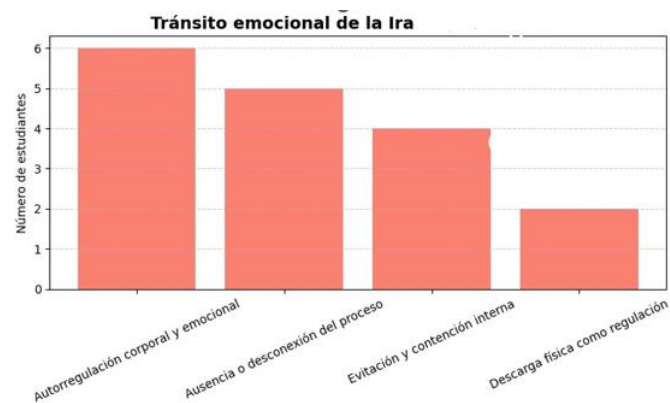
Con esto podemos observar que hay distintas formas de transitar la ansiedad estas estrechamente conectada con el cuerpo, la mente, la comunidad y el contexto. Sin embargo, también se refleja la necesidad de un reconocimiento corporal ante la predominancia de las respuestas en relación con la categoría de evasión y distracción donde se fortalezcan las herramientas emocionales.

En este sentido, el manejo de las emociones observado en los estudiantes se puede comprender desde los aportes de Paredes Benítez et al. (2024), quienes destacan que la

inteligencia emocional se construye a partir del reconocimiento corporal, la reflexión y el acompañamiento social.

## Ira

**Figura 14. Formas de transitar la ira.**



Elaboración propia

Está es una de las emociones que es manifestada por los estudiantes como la que más frecuentemente sienten. Lo cual nos deja varias interrogaciones sobre las situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Así como en conversaciones con la maestra nos expresaba que a pesar de estar en grado once aun no sabían manejar esta emoción lo que los llevaba a tener problemas de convivencia principalmente con los compañeros de su círculo y que luego manifestaban de cierta forma arrepentimiento por su comportamiento y por el mal manejo de la emoción.

En esta emoción nos encontramos las siguientes categorías: la primera categoría (autorregulación) se identifica como los estudiantes buscan estrategias para calmarse con actividades individuales como escuchar música y pensar posibles soluciones sobre la problemática que se presente.

La categoría Ausencia o desconexión del proceso menciona una práctica relacionada con esta emoción la cual se centra en evitarla como si fuese algo que está mal, o incluso guardarlo hasta explotar con facilidad observándose en comentarios como “no soporto a nadie”, o “me acuesto en mi cama y paso la rabia” por lo cual reflexionamos sobre las emociones. Si bien estas no son malas lo que conflictúa esta situación son las formas de expresión de estas.

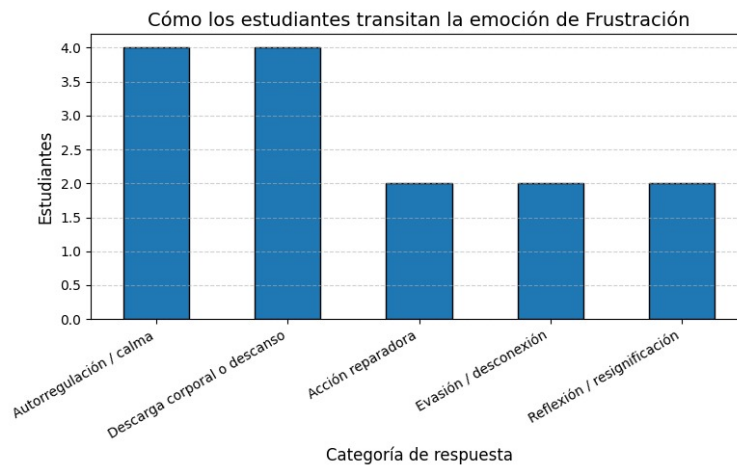
La categoría Evasión y contención externas nos demuestra algunas prácticas como los ejercicios de respiración, el conteo hasta diez, el pensar antes de hablar que son practicas común mente enseñadas en los hogares de forma tradicional lo que nos recuerda la importancia del entorno hogar en el desarrollo de prácticas de manejo emocional.

En cuanto a esta categoría descarga y desconexión externa se encuentra dos practicas muy opuestas como lo es el deporte del boxeo donde el estudiante puede desahogar su ira y expresarla sin afectar a los demás y a su vez otra respuesta relacionada con la desconexión del momento que se desemboca en violencia al romper objetos o golpearlos

Estas categorías nos permiten observar como el cuerpo, las relaciones y las narrativas se entrelazan en diferentes formas de expresión y de aprendizaje no se limita al control de una emoción, sino por el contrario se reconoce como una parte del ser emocional y del estar en comunidad.

## **Frustración**

**Figura 15. Formas de transitar la frustración.**



### Elaboración propia

En cuanto a las categorías de esta emoción surgen respuestas como (“respiro y me calmo”, “lo pienso y controlo” otras respuestas asociadas a la categoría de descarga corporal o descanso reflejan la necesidad de tomarse una pausa a través de respuestas como (“dormir” o “acostarse a ver películas”). Otros nos muestran actividades de acción reparadora relacionadas con el movimiento físico como el realizar un deporte y mantener el cuerpo en movimiento.

La categoría evasión y desconexión muestra como los estudiantes simplemente tratan de no pensar en eso o incluso ignoran esas emociones y para finalizar se plantea la reflexión y resignificación la cual se presenta desde oportunidad del planear y la posibilidad de cambiar ante las cosas que no estén funcionando.

A diferencia de la frustración que es una emoción que se experimenta de una manera íntima y solitaria, la alegría es una emoción la cual suele compartirse con los demás. Cuando aparece, estos prefieren tomar distancia de su contexto y evitar los vínculos que tiene con las personas es común escuchar expresiones como: “prefiero alejarme”, “me quedo en silencio”, o “trato de distraerme”.

Esto refleja un intento por transitar esta emoción sin depender del otro, sin embargo, también nos muestra una dificultad para mostrar la vulnerabilidad o pedir ayuda lo que convierte esta emoción en un territorio en el cual reina el silencio y la introspección gana sobre el acompañamiento

### 11.2 Segunda actividad: mis máscaras y mi verdadero yo

La actividad denominada mis máscaras y mi verdadero buscaba reconocer cómo los contextos aportan a la construcción de la identidad y la expresión emocional, esto a través del preguntarse qué máscaras solemos usar para relacionarse con las demás personas. así como comparar si estas máscaras son diferentes a lo que constituye la propia identidad del sujeto.

Este ejercicio dialoga con la teoría de las cinco pieles propuesta por Hundertwasser (2008), quien plantea que la identidad del sujeto se construye a partir de capas que incluyen el cuerpo, el hogar, la sociedad y el territorio buscando el reconocimiento de estas capas a través de la actividad

En este nos encontramos con que las expectativas se pueden dividir en las 5 pieles como se muestra a continuación.

En este sentido en la actividad se solicitó a los estudiantes hacer una máscara con doble cara en la que plasmaran por un lado lo que los caracteriza a ellos y su identidad y por el otro esas cosas que cambian para encajar o lo que la sociedad espera que sean, pero en realidad no son. Esta máscara en cuanto a la forma se dio a la libre elección de los estudiantes.

**Fotografía 16 y 17: Ejemplos de máscaras presentadas por los estudiantes.**



Elaboración propia

### **Epidermis**

La piel donde se piensa que se moldea la identidad y el carácter puede verse influida de acuerdo con las elecciones personales para encajar en un grupo con el cual no necesariamente se identifica. Esto se puede observar en las respuestas de las estudiantes recolectadas en el taller en afirmaciones como “espera que salga a tomar y estar en fiestas, dejar de ser lo que me hace única y cambiar para encajar en un grupo”.

Así como a su vez se encuentran comentarios que giran en torno a la transitoriedad de la vida (bachillerato, universidad, matrimonios e hijos) y las acciones destinadas para esta etapa y en ese orden estricto por lo cual suelen sentir la presión en cumplir con el rol a su vez preocupándose por la productividad y el factor económico.

### **La ropa**

Este revestimiento que se dan de acuerdo con la identidad, pero que a su vez se ve influenciado por la sociedad, el cual está cargado de estereotipos y espera una uniformidad en

la vestimenta e incluso se genera una presión para que sea de esta manera buscando una homogeneidad no solo en esto sino, en el comportamiento el cual se cataloga de acuerdo con la manera en que estos se expresan o visten y así mismo se ajusta una forma de tratar y relacionar debido a la categorización de los comportamiento se piensa en una uniformidad en la cual todas las personas que se visten igual tienden a tener los mismos comportamientos lo que puede no ser del todo cierto.

### **El hogar**

Este espacio en el cual se da el resguardo, pero a su vez donde recaen las exigencias y las expectativas en cuanto a esta piel nos encontramos con comentarios de los estudiantes como “quieren que cumpla los sueños que ellos no lograron así no sea lo que yo quiero” “quieren que estudie una carrera que de dinero así no sea lo que me apasiona” “esperan de mí que sea un ingeniero no un artista” expectativas que poco a poco no solo moldean la identidad sino el estilo de vida

A su vez nos encontramos con la presión del cómo debería ser la vida a través de las expectativas familiares, siendo este uno de los aspectos de idealización que pueden generar los padres hacia los hijos y que dificulta la plena confianza ante aspectos personales de la vida como “no hablo con mis padres de mi relaciones de pareja”, “sobre temas que me den vergüenza como dudas sobre la sexualidad” y “temas sobre problemas con mis compañeros” debido al miedo de ser juzgados o incluso de cambiar ese ideal que se tiene sobre ellos o que los lleva a buscar el apoyo principalmente en personas externas a la familia.

### **Entorno social**

En este territorio los estudiantes expresan las ideas y las expectativas sobre lo que se debe ser. Reforzándose la idea de utilidad y beneficio económico a través de posibilidad de adquisición de oportunidades. donde se encuentra un panorama en el cual los programas

técnicos e incluso becas buscan personas preparadas en administración, publicidad y marketing viéndose estas carreras con mayor oferta económica. afectando la decisión de los estudiantes en la carrera a ejercer. Esto evidenciándose en los talleres a través de comentarios como ‘yo quiero estudiar arte, pero los que da dinero son las ingenierías y la administración’.

Por otra parte, los estudiantes se reconocen como personas creativas apasionadas por el arte y el deporte, aunque a su vez expresan una tensión entre lo que los caracteriza y lo que se espera de ellos ya que consideran que solo las personas con poder adquisitivo pueden tomar una carrera artística, como si el hacerlo fuese un lujo y no una forma propia de construir su identidad y decisiones de vida.

Con lo anteriormente mencionado nos encontramos con que en la piel del hogar y el entorno social está presentes las expectativas familiares, educativas y sociales que suelen recaer en la piel de la epidermis por lo que esté a su vez aparece como un territorio en disputa que está en constante cambio buscando la autenticidad frente a las presiones externas que genera la sociedad mediante las estructuras de control y productividad desligándose de la idea de cuidado y crecimiento integral.

Asimismo, estas tensiones entre identidad y expectativas sociales se relacionan con lo expuesto por Haesbaert (2013), quien señala que los territorios son espacios en disputa donde confluyen múltiples influencias sociales y culturales.

En cuanto a la piel de la tierra se evidencio no se ven explícitamente de manera textual la conexión con esta piel, sin embargo, la podemos encontrar en las proyección o relación que hacen los estudiantes con algunos elementos del entorno natural como se muestra continuación:

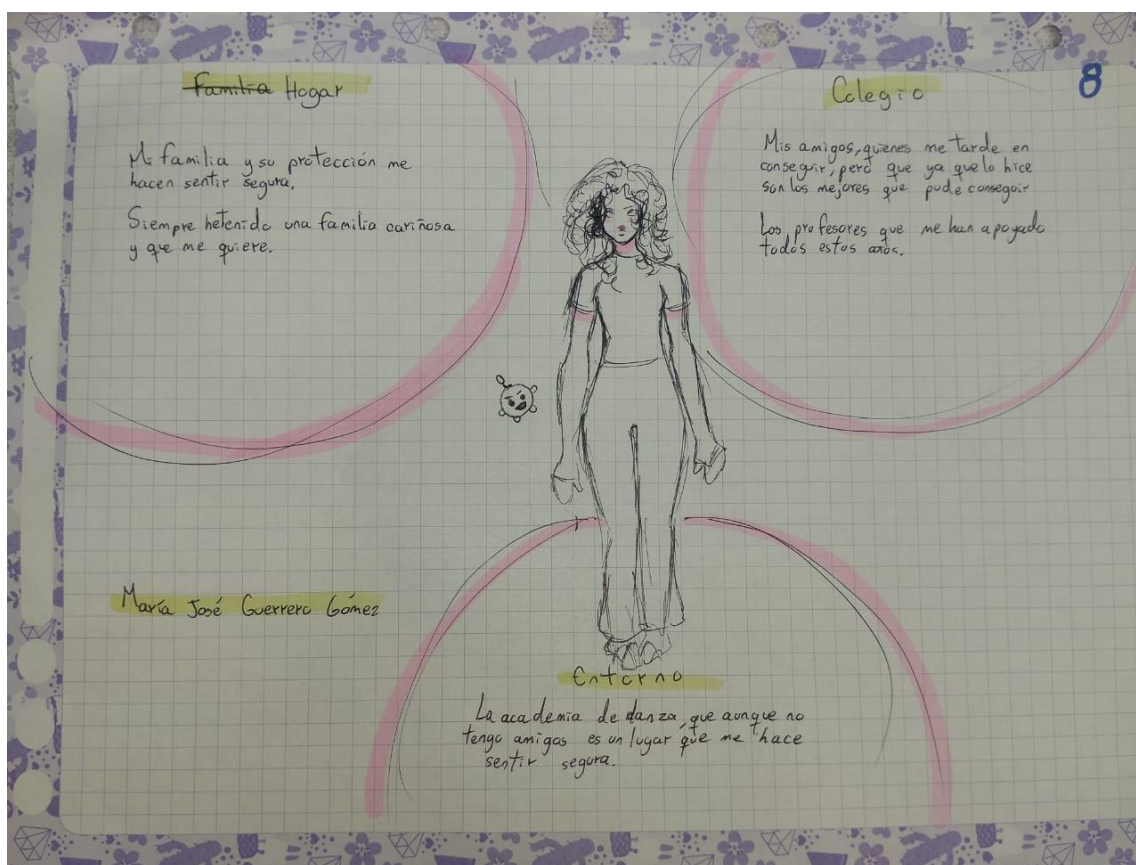
**Figura 18 y 19: Ejemplos de máscaras en relación con el entorno natural.**



Debido a esto se realiza la siguiente actividad en la cual se busca identificar cuáles son los círculos de apoyo presentes en la cotidianidad de los estudiantes. Durante esta actividad se pretendía que los estudiantes reflexionaran sobre la existencia de estos círculos que a veces pasan desapercibidos. Para lo cual nos centramos en tres aspectos: el hogar, la escuela y lo que ellos llamaron el entorno (entendido como todo el espacio exterior a el hogar y la escuela).

Como se muestra a continuación:

**Figura 20: Ejemplo actividad círculos de cuidado**



Elaboración propia.

A su vez nos encontramos que si bien en la actividad dos se recalca las presiones familiares y como estas pueden afectar el vínculo y la búsqueda de apoyo en cuanto a lo emocional. En esta actividad hablando de anécdotas donde la familia fue un factor fundamental se puede

reconocer que el apoyo de estos es de gran importancia, pero la búsqueda de este se ve de manera selectiva de acuerdo con la situación que atraviesen (en problemas personales no buscan apoyo y en los relacionados con la familia y la salud si lo buscan) lo que replantea la necesidad del apoyo de la familia en todos los contextos.

Con lo expresado anteriormente se buscaba que ellos en una hoja de papel dibujaran como se perciben en el centro de la hoja y luego alrededor de ellos se dibujaran 3 círculos en lo que ellos escribieran las cosas que los fortalecen y los hacen sentir cuidado. En la siguiente tabla se evidencia lo encontrado:

**Tabla 1: Respuestas Hogar**

Categorías	Respuestas alusivas a la categoría
Acompañamiento y apoyo emocional	<p>7</p> <p>La compañía constante de la familia y sentirse escuchada</p> <p>El cuidado familiar y la ayuda mutua</p> <p>Compartir tiempo de calidad con la familia</p> <p>La familia como fuente de paz y tranquilidad</p> <p>Sentirse tranquilo y en calma gracias al apoyo familiar</p> <p>El respaldo emocional que brinda la familia</p> <p>El acompañamiento de mi familia</p>
Protección y seguridad	6

	<p>La familia como espacio de protección</p> <p>La sensación de seguridad que brinda el hogar</p> <p>El apoyo familiar que genera tranquilidad</p> <p>Sentirse protegido dentro del núcleo familiar</p> <p>La familia como base de seguridad emocional</p>
Formación de valores	<p>3</p> <p>La enseñanza de valores en el hogar</p> <p>Los valores y creencias que se aprenden en la familia</p> <p>La formación de principios y pensamientos positivos</p>
Vínculos afectivos	<p>4</p> <p>El fortalecimiento de lazos familiares</p> <p>Compartir momentos significativos con la familia</p> <p>El afecto que se construye en el hogar</p> <p>La cercanía emocional con la familia</p>

En cuanto a el hogar se reconoce que principalmente el cuidado emocional se construye a partir del acompañamiento afectivo, en el cual la familia es un espacio de escucha, contención de la emoción y seguridad. En este sentido se encuentran las siguientes respuestas: sentirse escuchado, recibir apoyo y compartir en familia. A su vez se reconoce que las emociones se aprenden a través de la cotidianidad, el vínculo y el compartir con el otro.

Esta comprensión del hogar como un espacio de protección y cuidado emocional coincide con lo señalado por (Cáceres et al., s. f.), quienes reconocen la familia como un entorno fundamental para la construcción del autocuidado emocional y los vínculos afectivos.

Otra categoría importante es la de protección y cuidado en la cual el hogar se presenta como un refugio. La familia se evidencia como una piel que protege, cuida y sostiene principalmente ante las dificultades externas siendo este a su vez un cuidado emocional en el que se da la confianza de afrontar otros espacios como la escuela y el entorno social.

A su vez aparece otra categoría la cual es la formación de valores. Donde se enseña las creencias desde el hogar y se forman los criterios para autorregular las emociones respetarse a sí mismos y a los demás.

**Tabla 2: Respuestas escuela**

Categoría	Respuestas alusivas a la categoría
Acompañamiento y apoyo emocional	<p>7</p> <p>El acompañamiento de compañeros y maestros</p> <p>El apoyo de los docentes para mejorar y ser responsables</p>

	<p>Los amigos y profesores como red de apoyo</p> <p>El respaldo brindado por los profesores</p> <p>El apoyo emocional de los compañeros</p> <p>Maestros y compañeros que demuestran interés y apoyo</p> <p>El acompañamiento constante de mis compañeros</p>
Socialización y vínculos	<p>6</p> <p>Compartir juegos con los compañeros</p> <p>Conversar sobre experiencias vividas con los compañeros</p> <p>La amistad construida con los amigos del colegio</p> <p>La convivencia con los compañeros de colegio</p> <p>Las relaciones que se forman entre compañeros</p> <p>La amistad basada en la tolerancia y la convivencia</p>
Expresión y regulación emocional	<p>4</p> <p>El manejo y control de las emociones</p>

	<p>La expresión de sentimientos a través del diálogo con compañeros</p> <p>La convivencia como espacio para expresar emociones</p> <p>El fortalecimiento emocional y mental</p>
Bienestar y recreación	<p>3</p> <p>La distracción mediante el deporte y el juego</p> <p>Actividades recreativas compartidas con compañeros</p> <p>Espacios escolares para divertirse y relajarse</p>
Construcción personal	<p>2</p> <p>La oportunidad de crecer y asumir responsabilidades</p> <p>El desarrollo y crecimiento personal</p>

Entre sus categorías encontramos como la compañía de los amigos, el apoyo y la motivación de los maestros y de la institución se convierte en un espacio donde los estudiantes encuentran reconocimiento y sentido de pertenencia. Siendo este un lugar donde las emociones se transitan colectivamente aprendiendo a compartir experiencias y resolver conflictos.

En este sentido es importante reconocer que la escuela no solo influye en los conocimientos académicos, sino que a su vez actúa como medidor entre estudiante y contexto aportando en el conocimiento de prácticas para el control de las emociones y ofreciendo herramientas.

Entre las cuales podemos encontrar en la Institución Educativa Manuela Beltrán el deporte, el dialogo de compañeros y la interacción cotidiana que promueve relaciones más sanas.

De igual manera, el rol de la escuela como espacio de acompañamiento y regulación emocional se articula con lo planteado por InteRed (2018), al destacar la pedagogía de los cuidados como un eje central en los contextos educativos.

En cuanto al bienestar y la recreación se recalcan la institución educativa como un espacio de distracción y canalización de las emociones esto a través de las expresiones artísticas y deportivas, así como el distraer la mente con juegos y actividades propias del espacio escolar. Esto permite la conexión con otra categoría donde se encuentra la construcción personal en la cual la relación con las personas permite a su vez construirse a sí mismo a través de consejos y perspectivas compartidas entre compañeros y a su vez con el apoyo de los maestros en la guía escolar. a continuación, se muestra la información obtenida:

Tabla 3: Respuestas Entorno

Categoría	Respuestas alusivas a la categoría
Bienestar y recreación	<p>6</p> <p>Salir a rodar en moto como forma de distracción</p> <p>Realizar actividades deportivas para despejarse</p> <p>Practicar deporte para cuidar la salud</p> <p>Mantenerse activo mediante el ejercicio</p>

	<p>Compartir momentos recreativos con amigos</p> <p>Salir con la familia a espacios de esparcimiento</p>
Expresión corporal y emocional	<p>3</p> <p>Disfrutar espacios familiares fuera del hogar</p> <p>Compartir experiencias con compañeros y asistir a conciertos</p> <p>Fortalecer vínculos con compañeros en actividades sociales</p>
Socialización de vínculos	<p>5</p> <p>La danza como medio de expresión personal</p> <p>El deporte como forma de liberar emociones</p> <p>La actividad física como expresión corporal</p>
Cuidado del cuerpo	<p>3</p> <p>El deporte como medio para cuidar la salud</p> <p>Mantener el bienestar físico a través del ejercicio</p> <p>La actividad física como hábito saludable</p>
Relación con la naturaleza	<p>1</p>

	El contacto directo y la conexión con la naturaleza
--	-----------------------------------------------------

El entorno, si bien los estudiantes están en una etapa en la que no lo ven como algo tan arraigado a ellos como lo mencionan en sus respuestas ya que los lugares que principalmente comparten son la escuela y el hogar. Sin embargo, este es un espacio en el cual los estudiantes encuentran formas de descargar tensiones, expresarse libremente y reconectarse consigo mismo esto se reconoce a través de actividades como “salir a rodar y distraerse en moto”, “hacer deporte ya que cuida su salud” y “distraerse” lo que evidencia que el movimiento corporal y la actividad física funcionan como estrategias espontáneas de regulación emocional y cuidado del cuerpo como primer territorio.

Asimismo, es reconocido como un espacio de expresión y crecimiento personal esto se evidencia a través de respuestas como “la academia de danza como un lugar de expresión” o experiencias como “conectar con la naturaleza”. Esto nos muestra que el autocuidado emocional no se limita solo al descanso, sino que se transita y aprende a través de experiencias sensoriales, artísticas y corporales que permiten reconocer, canalizar y transformar las emociones.

Estos espacios a su vez se conectan como una ampliación del hogar y la escuela donde se fortalecen las relaciones entre compañeros y familia reconociéndose en expresiones como “compartir con amigos”, “familia” y “compartir con compañeros e ir a conciertos” reflejan la importancia del encuentro, la compañía.

#### 11.4 Cuarta actividad: Territorio de cuidado

Para esta actividad se formaron grupos de trabajo a los cuales se les asignaba una piel y con están debían representar lo que entendían de las pieles a través de dibujos y palabras en papel.

Luego con las representaciones realizadas por los estudiantes se buscaba las relaciones entre estas reconociendo el territorio de cuidado como un todo integrado en el cual están interactuando constantemente las 5 pieles para el reconocimiento y cuidado emocional.

En este sentido en el contexto escolar de la Institución educativa Manuela Beltrán se comprende que este se da por un proceso en el que participan las distintas pieles por lo cual no ocurre de manera aislada, sino que atraviesa el cuerpo, los vínculos, los espacios y el territorio. Desde esta teoría se buscó reconocer el cuerpo como el primer territorio desde el cual se puede aprender a sentir, expresar y cuidar la vida a partir del tejido entre las pieles en espacios como el hogar, la escuela, la sociedad y la tierra.

Entendiéndose la epidermis como la primera piel, aquella donde a través del tejido de las demás pieles se forma el sujeto representando un cuerpo que vive y siente experiencias que lo forman, pero a su vez es el cuerpo el lugar en el cual se manifiestan las emociones, el bienestar o el malestar. Donde las actividades cotidianas como hacer deporte, bailar, salir a rodar o distraerse son una manera de transitar y regular las emociones.

Desde esta piel se resalta la importancia de escuchar el cuerpo en el autocuidado emocional reconocer las emociones y comprender que el cuidar la vida comienza por respetar los límites propios y emocionales.

Esta visión del cuerpo como primer territorio desde el cual se aprende a cuidar la vida se relaciona con los aportes de Peña Lemus (2017), quien plantea que el cuerpo es el punto de partida para la reflexión, el autocuidado y la construcción del sujeto en la escuela. En este sentido el cuerpo como primer territorio se convierte en el punto de inicio para el cuidado de la vida.

La segunda piel denominada uniformidad y vestimenta hace alusión a la relación entre el cuerpo y las normas sociales a veces imperceptibles y colectivas. En este sentido la forma en

que los estudiantes habita el cuerpo esta a su vez mediada por reglas que buscan ordenar y clasificar los sujetos haciéndose evidente incluso en lo que se espera del comportamiento de acuerdo con el rol (mujer, hombre, madre, padre etc). En esta piel se pueden generar tensiones entre la necesidad del pertenecer y el ser autentico. Sin embargo, cuando se reflexiona sobre como el cuidado emocional también implica “negociar” la identidad en espacios compartidos sin perder de vista el ser y anular la expresión de lo que se siente.

La tercera piel, el hogar aparece como un lugar fundamental para la construcción del sujeto y el autocuidado emocional. Esto de acuerdo con las repuestas de los estudiantes los cuales evidencian que el cuidado de la vida se aprende en relación con las familias siendo estas un factor fundamental en la enseñanza. Esto reconociéndose en prácticas como la compañía en familia, sentirse escuchado, el apoyo, la protección que brinda el hogar siendo este el espacio donde se transmiten valores, creencias y formas de gestionar las emociones.

Esto influye en el estudiante tanto de manera positiva como negativa. Sin embargo, cuando se generan estos distanciamientos y vacíos que impactan en el bienestar emocional entran a fortalecer las demás pieles como la del entorno social.

La cuarta piel integra la escuela y el entorno social, es el espacio en el cual a través de la convivencia escolar los estudiantes construyen redes de apoyo con los compañeros, los amigos y los maestros señalando experiencias como el jugar con los compañeros, compartir con los amigos, hablar con los maestros y encontrar en las academias de deporte y danza un lugar de expresión.

Finalmente, la quinta piel que se relaciona con la identidad, la tierra, el entorno natural abre el cuidado emocional hacia una dimensión colectiva en acciones como conectar con la naturaleza, practicar deporte para cuidar la salud muestra que los estudiantes relacionan que el cuidarse a sí mismos también implica cuidar el entorno que habitan. Esta piel vincula el

bienestar emocional con el sentido de pertenencia con el territorio y la responsabilidad frente a la vida en todas las formas. en este sentido el cuidado deja de ser individual y se transforma en una actividad colectiva y de mundo.

En conjunto las 5 pieles se entrelazan y afectan mutuamente formando una red de relaciones. Lo que ocurre en el cuerpo se refleja en la forma de relacionarse con la escuela, las experiencias del hogar influye en cómo se transitan los vínculos sociales y la relación con la tierra definiendo el sentido del cuidado de la vida desde esta perspectiva la enseñanza del autocuidado emocional no se encuentra en una sola materia por el contrario se da en la cotidianidad a través de la guía posibilitando la construcción de sujetos sensibles, conscientes y comprometidos con el bienestar propio y colectivo.

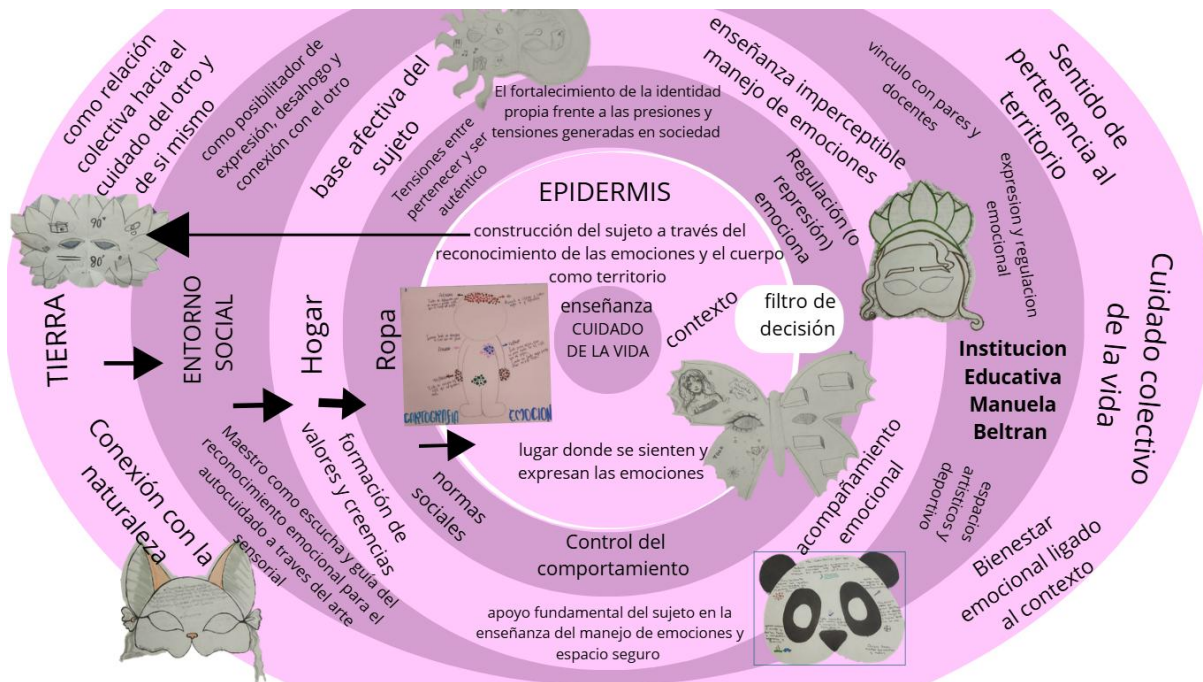
Desde una perspectiva educativa, esta comprensión integral del cuidado se articula con lo propuesto por Bravo-Osorio y Pacheco-Calderón (2023), quienes resaltan que la enseñanza del cuidado de la vida implica una formación ética, emocional y colectiva.

A su vez cabe resaltar que el proyecto permite una perspectiva de la enseñanza de la biología en la cual se integran y se generan las relaciones entre el autocuidado y las distintas pieles haciéndolo más cercano a la cotidianidad de los estudiantes y a su vez mas vivencial y contextualizado. Siendo el maestro en biología un sujeto articulador de la realidad a través del tejido de relaciones en pro del cuidado de la vida

### **Relaciones entre pieles para el cuidado emocional**

A continuación, se presenta figura que fue elaborada a través de las respuestas de las estudiantes obtenidas en la última actividad en la cual encontramos que las pieles tienen una relación en el aspecto emocional donde cada una influye en la otra.

**Figura 21: Relaciones organizadas de acuerdo con las respuestas de los estudiantes**



### Elaboración propia

El gráfico muestra como las emociones del sujeto se relacionan a través de distintas pieles. La epidermis, como el cuerpo y el primer territorio donde las emociones se siente, se expresan y se reconocen dando así paso al autocuidado, sin embargo, esta piel se ve modificada de acuerdo con las normas y las expectativas sociales que da la piel de la uniformidad regulando o reprimiendo las emociones.

El hogar a su vez actúa como la base afectiva que sostiene y enseña sobre el manejo de las emociones, mientras que la escuela y el contexto social amplían estas experiencias a través de las vivencias cotidianas y los vínculos que se desenvuelven dentro de esta, donde a su vez el maestro cumple un papel fundamental de escucha guía y comunicación entre el hogar y el contexto.

Finalmente, la tierra integra todas las anteriores capas al vincular el bienestar emocional con el cuidado colectivo del territorio, reconociendo que el sujeto es permeado por su contexto, pero a su vez influye en él.

## 12. Conclusiones

Durante el desarrollo de la práctica pedagógica y didáctica se reconoce que ser maestro va más allá del impartir conocimientos ya que este se configura como un sujeto de acompañamiento y guía de los estudiantes. A su vez como maestros se debe reconocer a los estudiantes como sujetos integrales con experiencias, emociones, historias y que a su vez son atravesados por pieles que los permean y transforman.

Desde esta perspectiva el maestro y más aun el de biología se convierte en mediador entre el conocimiento y la vida a través de la creación de espacios seguros en el aula en el cual se posibilite el fortalecimiento de estas temáticas transversales a la vida y formen sujetos sensibles, conscientes de sí mismos y de los otros.

En cuanto al grupo de investigación enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural y las concepciones acerca de la vida en contextos diversos esta investigación permite ampliar las concepciones que se tienen acerca del autocuidado emocional llevándola más allá de lo biológico y situándolas desde el cuerpo, los vínculos y el territorio que nos sostiene.

Las actividades planteadas permiten reconocer como las experiencias cotidianas y las interacciones desde las pieles adquieren un papel central. En este sentido la enseñanza de la biología se convierte en un campo que posibilita la integración entre lo emocional, lo social, lo cultural y el cuidado de la vida. Reconociendo los sujetos como individuales cada uno con una forma de vivir, sentir, transitar y cuidar las emociones.

En cuando al cuidado de la vida esta se reconoce como una práctica constante que no se limita al cuidado físico, sino que parte desde una red de relaciones que atraviesa el cuerpo el hogar la escuela, contexto social y la tierra. A través del reconocimiento de las 5 pieles y el arte sensorial los estudiantes logran reconocer que cuidar es a su vez escuchar el cuerpo, fortalecer los vínculos afectivos, habitar de manera consiente los espacios, así como transitar y tener responsabilidad del contexto que los rodea.

El cuidado emocional se posiciona como una práctica fundamental la cual se aprende, se expresa se transforma con las interacciones que su vez son culturales y ligada con el territorio

El cuerpo como primer territorio durante la práctica pedagógica permitió situar el cuerpo y las emociones que lo permean como el centro de partida. Esto posibilitó una enseñanza más cercana y contextualizada ya que se reconoció la diferencia en las formas de transitar y expresar las emociones lo que hizo que las actividades que fuesen sensoriales y cercanas a ellos.

la enseñanza de la biología, cuando se articula con el autocuidado y la comprensión del cuerpo como primer territorio a través de las distintas pieles, trasciende el enfoque exclusivamente conceptual y se configura como una experiencia pedagógica vivencial y contextualizada. En este sentido, el maestro de biología asume un rol fundamental como sujeto articulador de la realidad, al tejer relaciones entre el conocimiento científico, la experiencia cotidiana de los estudiantes y el cuidado de la vida, favoreciendo procesos formativos más humanos, críticos y conscientes.

De igual manera a través de las cinco pieles se posibilita una transversalidad con diferentes áreas de conocimiento como en este caso las artes, la educación física enfocadas al reconocimiento del cuerpo. A su vez las ciencias sociales como forma de reconocer el contexto, la cultura y la sociedad y por otro lado la química y la biología para un reconocimiento interno de los procesos que se dan en los sujetos.

Este a su vez se plantea en cursos como lo son sexto, noveno y once los cuales se caracterizan por presentar cambios y por ser una etapa en la que se da la construcción de la identidad y toman elementos del contexto para la construcción propia

### **13. ANEXOS**

Anexo 1. Matriz [sistematización](#) implementaciones matriz

Anexo 2. [consentimiento](#) informado

## 14. Referencias

Alcaldía Mayor de Bogotá, Secretaría de Educación. (2014). *Orientaciones para la acción en cuidado y autocuidado*. A. B. Ciudadanía y convivencia desde la educación.

<http://repositorios.educacionbogota.edu.co/handle/001/567>

Cancio Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A., & Alarcó Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138.

<https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>

Cáceres, R. S., González, A. A., & Torres, A. G. (s. f.). *Manual de autocuidado*. UNICEF.

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

De los Reyes Navarro, H. R., Rojano Alvarado, A. Y., & Araújo Castellar, L. S. (2019). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales.

*Pensamiento & Gestión*, (47), 203–223. <https://doi.org/10.14482/pege.47.7008>

Haesbaert, R. (2013). *El mito de la desterritorialización: del “fin de los territorios” a la multiterritorialidad*. Siglo XXI Editores.

Hernández-Fernández, A., & Baptista, B. (2024). *Metodología Hernández-Fernández y Baptista*.

<https://luisdoubrontg.school.blog/wp-content/uploads/2024/03/metodologia-hernandez-fernandez-y-baptista.pdf>

Institución Educativa Distrital Colegio Manuela Beltrán. (2024). *Proyecto educativo institucional (PEI)*.

<https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2025-01/PROYECTO%20EDUCATIVO%20INSTITUCIONAL%202024.pdf>

InteRed. (2018, 20 de julio). *La pedagogía de los cuidados en el ámbito educativo*.

<https://intered.org/es/participa/noticias/la-pedagogia-de-los-cuidados-en-el-ambito-educativo>

Martínez, J. L. (2018). *El cuerpo como un territorio: reconocimiento desde la geografía feminista en la escuela*.

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/11301>

Marló. (2024, 25 de enero). *Arte sensorial, ¿qué es?* Marlotadas.

<https://www.marlotadas.com/arte-sensorial-que-es/>

Maturana, H. R. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. J. C. Sáez Editor.

[https://campus.untrefvirtual.edu.ar/archivos/repositorio/1250/1467/html/Biblioteca\\_unidad3/archivos/doc/maturana.pdf](https://campus.untrefvirtual.edu.ar/archivos/repositorio/1250/1467/html/Biblioteca_unidad3/archivos/doc/maturana.pdf)

Ministerio de Educación Nacional de Colombia, & Fundación Fábrica de Ideas. (2022).

*Territorii: una propuesta pedagógica desde los territorios escolares*. Ministerio de Educación Nacional.

Miranda Beltrán, S., & Ortiz Bernal, J. A. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *RIDE*.

*Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21), e064.

<https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>

Otero Ortega, A. (2018). *Enfoques de investigación*.

[https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)

[Ortega/publication/326905435\\_ENFOQUES\\_DE\\_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)

Panqueva, M. (2025). *Cantos del océano y del alma: experiencias estéticas para promover el cuidado de la vida a partir del reconocimiento de las ballenas jorobadas y las emociones de*

*los estudiantes.*

<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/21073>

Paredes Benítez, R. A., Domínguez Espínola, T. A., & Valenzuela de Brull, L. (2024).

Inteligencia emocional de los estudiantes del Bachillerato Técnico en Salud de la Educación Media del Centro Regional Pilar, año 2023. *Ciencia Latina: Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 7978–8002. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.11238](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11238)

Peña Lemus, G. (2017). Proyecto de práctica: el cuerpo como primer territorio, un acercamiento introspectivo desde la enseñanza de la biología. *Bio-reflexiones*, 10(19), 165–178.

Pereda lopez . (s. f.). *La importancia del autocuidado emocional*. Psicoimagina.

<https://psicoimagina.com/la-importancia-del-autocuidado-emocional/>

Rodríguez Luna, M. E. (2012). *El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar* (pp. 13–43). Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

[https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado\\_ud/publicaciones/taller\\_una\\_estrategia\\_para\\_aprender\\_ensenar\\_e\\_investigar\\_0.pdf](https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/publicaciones/taller_una_estrategia_para_aprender_ensenar_e_investigar_0.pdf)

Pardo, R. (2015, abril 22). *Vista, oído, olfato, gusto y tacto... el arte sensorial*. En la retaguardia: Imagen, identidad y memoria.

<https://rebecapardo.wordpress.com/2015/04/22/vista-oido-olfato-gusto-y-tacto-el-arte-sensorial/>

Bravo-Osorio, L. M., & Pacheco-Calderón, D. (2023). Enseñanza de la biología y cuidado de la vida. Aporte para una Colombia en paz. *Tecné, Episteme Y Didaxis: TED*, (54), 231–246.

<https://doi.org/10.17227/ted.num54-17338>

Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Estándares básicos de competencias en ciencias naturales y educación ambiental*. MEN

Rojas-Bernal, Luz Ángela, Castaño-Pérez, Guillermo Alonso, & Restrepo-Bernal, Diana Patricia. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *CES Medicina*, 32(2), 129-140. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.32.2.6>

UNICEF El Salvador. (2022). *Manual de autocuidado*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Franco, F. (2017). *Reconociendo el territorio a partir de la propuesta “Las Cinco Pieles”*: las experiencias de los estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa San Mateo, Soacha.. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/7677>