

**SUMAK KAWSAY: PRÁCTICAS DE BIEN COMÚN DESDE LAS VOCES DE LA
ESCUELA**

PAULA ALEJANDRA RAMOS MACHUCA

CÓDIGO: 2021253038

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR TÍTULO: LICENCIADA EN EDUCACIÓN
COMUNITARIA CON ÉNFASIS EN DERECHOS HUMANOS**

TUTOR(A): SANDRA MARCELA RODRÍGUEZ URREGO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN COMUNITARIA CON ÉNFASIS EN DERECHOS
HUMANOS**

BOGOTÁ

2024

Contenido

Introducción	5
Contextualización y caracterización de la población.....	7
Marco conceptual.....	9
Analfabetismo emocional.....	9
Inteligencia emocional.....	9
Pedagogía de la potencia.....	10
Juego como mediador pedagógico	11
Podcast como herramienta pedagógica	11
Principios del Sumak Kawsay	12
Educación comunitaria y popular	12
Ruta del proceso de investigación.....	13
Fase de observación	14
Fase de caracterización.....	15
Fase de búsqueda de interrogantes y metodología	19
Metodología	30
1.1. Herramientas	30
Fase de diseño pedagógico.....	31
Fase de implementación	33
Taller: Equilibrio.....	33
Taller: Armonía.....	34
Taller: Creatividad.....	34
Taller: Serenidad.....	36
Taller: Saber Ser	36
Fase de creación de herramienta pedagógica.....	38
1. Diagnóstico Inicial.....	41
2. Definición de objetivos específicos	41
3. Formación	43
4. Investigación y recopilación de contenidos	44
5. Diseño del formato	44
6. Producción del podcast	45

7. Lanzamiento y difusión.....	45
8. Evaluación y retroalimentación	46
Conclusiones	52
Referencias bibliográficas	55
Anexos	57
Anexo 1	57
Anexo 2.....	62

Índice de figuras

Figura 1	10
Figura 2	14
Figura 3	15
Figura 4	20
Figura 5	21
Figura 6	22
Figura 7	23
Figura 8	47
Figura 9	47
Figura 10	48

*“Me gusta la idea de hablar sobre lo que vivimos,
y no solo sobre lo que leemos”*
Participante del proceso

Introducción

Este documento está elaborado bajo la modalidad de *Material Pedagógico* y presenta el proceso de elaboración y creación del podcast “*Sumak Kawsay: prácticas de bien común desde las voces de la escuela*”¹, que emerge de la necesidad de los estudiantes, maestros y maestras en formación de la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori (ENSDMM) de desarrollar su capacidad para abordar situaciones relacionales en la escuela por medio de la creación de sus propias herramientas pedagógicas y metodológicas para implementarlas en sus prácticas docentes. Esta iniciativa es el resultado de las prácticas pedagógicas realizadas en los años 2023 y 2024 con estudiantes de grado noveno, específicamente con el curso 901 en la ENSDMM.

Durante estas prácticas, tanto los participantes como yo evidenciamos la presencia de un analfabetismo emocional, reflejado en la dificultad para identificar, comprender y gestionar las emociones en el contexto escolar. Goleman (1995) advierte que la inteligencia emocional es fundamental para el desarrollo de habilidades sociales y el bienestar personal; sin embargo, su ausencia puede generar dificultades en la comunicación, el manejo de conflictos y la construcción de relaciones saludables. Esto se hizo evidente en diversas situaciones observadas, donde los estudiantes mostraban obstáculos para expresar lo que sentían o interpretar las emociones de sus compañeros, lo que, en muchos casos, derivaba en malentendidos y conflictos. Así, lo planteado por Goleman cobra especial relevancia, pues pone en evidencia la necesidad de fortalecer la educación emocional como parte del desarrollo integral en el ámbito escolar.

¹ [Enlace para escuchar el podcast “Sumak Kawsay: prácticas de bien común desde la voz de la escuela”](#)

Por ejemplo, recuerdo una situación en la que un estudiante se molestó durante una actividad grupal, pero en lugar de expresar su frustración, se quedó en silencio y evitó participar, generando un ambiente tenso dentro del grupo. Otro momento significativo fue cuando una estudiante, al recibir críticas constructivas, se mostró a la defensiva y no pudo reconocer que las observaciones eran para su mejora. Esta reacción no solo generó tensión en el aula, afectando la disposición de sus compañeros a ofrecer retroalimentación, sino que también limitó su propio proceso formativo. Estas experiencias evidencian cómo los estudiantes a menudo no saben cómo comunicar sus sentimientos y emociones ni reconocer las de sus compañeros, lo que genera malentendidos y tensiones en el aula.

Este proyecto se inscribe en la línea de investigación Escuela, comunidad y territorio, de la Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en DDHH la cual busca problematizar lo escolar y repensarlo, para ello apuesta a la sensibilización sobre las dinámicas relacionales para que la escuela se convierta en lugar de posibilidad e invención, proponiendo formas de transformación en el vivir escolar y, contribuyendo a mitigar problemáticas como la discriminación, el acoso escolar, los problemas de salud mental, entre otros.

Con la creación del podcast “*Sumak Kawsay: prácticas de bien común desde las voces de la escuela*” los estudiantes buscan abordar esta problemática desde una perspectiva inclusiva y participativa, permitiendo reflexionar sobre sus experiencias y construir una comunidad de aprendizaje que fomente el bienestar común.²

² La estructura del guión del podcast se encuentra en el Anexo 1 de este documento.

Contextualización y caracterización de la población

La ENSDMM fue fundada en 1951, y en la actualidad es la única institución educativa del sector oficial en Bogotá, acreditada por el Ministerio de Educación Nacional para formar normalistas. En sus 73 años de vida, ha sido pionera en la formación de maestros y maestras de la primera infancia, destacando la pedagogía y la vocación docente como eje principal para la sociedad y la vida misma. Este enfoque se orienta a la construcción de una sociedad que valora la educación como pilar fundamental para el desarrollo humano y social, promoviendo una vida en comunidad basada en el respeto, la empatía y la cooperación. La formación integral de los futuros docentes busca no solo preparar profesionales competentes, sino también ciudadanos comprometidos con el bienestar de su entorno, fomentando un tipo de vida en el que la educación se convierta en un medio para construir una noción compartida de bien común y un horizonte de desarrollo sostenible que reconozca las voces y necesidades de las comunidades educativas. La institución está comprometida con la formación integral de maestras y maestros con pensamiento crítico e investigativo y capaces de actuar y transformar responsable y creativamente los contextos educativos con una educación pertinente y de calidad.

La ENSDMM atiende a una población estudiantil de más de 3,000 estudiantes, que residen en diferentes localidades de la ciudad, especialmente en Antonio Nariño, Barrios Unidos, San Cristóbal, Ciudad Bolívar, Rafael Uribe Uribe, Kennedy y Santa Fe. La mayoría de los estudiantes provienen de estratos 2 y 3. De acuerdo con los resultados de un cuestionario sobre el contexto familiar y social, que diligencié con los estudiantes del grado 901 al inicio de mi práctica, la mayoría de las familias de los estudiantes son nucleares, aunque también encontré familias monoparentales, donde la madre es la figura predominante. Según la misma encuesta, el nivel educativo de las familias varía desde primaria hasta educación universitaria.

El entorno que rodea a la ENSDMM presenta desafíos significativos. Ubicada en el barrio Restrepo, conocido por su actividad comercial y problemas de seguridad, la zona se ve afectada por la violencia, el microtráfico y la inseguridad, lo que contribuye al desarrollo de un analfabetismo emocional en los estudiantes. Estos factores no solo afectan la convivencia social, sino que también dificultan el aprendizaje de habilidades socioemocionales esenciales. La constante exposición al miedo y las situaciones de riesgo impide que los estudiantes aprendan a gestionar sus emociones de forma adecuada³. La violencia y la inseguridad generan un entorno emocionalmente sobrecargado, lo que limita su capacidad de comunicarse efectivamente, tanto en el ámbito personal como académico.

Durante la fase de observación, noté que muchos estudiantes tenían dificultades para expresar sus pensamientos y emociones, lo que generaba malentendidos y tensiones en el aula. En momentos de conflicto, algunos reaccionaban con silencio o evitaban la confrontación, lo que agravaba aún más la situación. La presencia de bares informales y el consumo de sustancias psicoactivas en el entorno escolar también han exacerbado estos problemas. Estas conductas no solo afectan a los adolescentes, sino también a los niños y preadolescentes, quienes están expuestos a un entorno donde el consumo se normaliza. La exposición a estos factores aumenta el riesgo emocional en los estudiantes, ya que su bienestar mental se ve comprometido por la violencia, el consumo de sustancias y el estrés constante. Este riesgo emocional se traduce en una mayor vulnerabilidad a problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y dificultades en el manejo de emociones, lo que agrava aún más el analfabetismo emocional entre los jóvenes.

He incorporado las definiciones de los conceptos principales desde una perspectiva teórica y crítica, alineándolos con el objetivo del proyecto. Esto me permitirá establecer un marco conceptual que fortalezca la coherencia del documento.

Marco conceptual

Analfabetismo emocional

El analfabetismo emocional, definido por Goleman (1995), se refiere a la incapacidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como para identificar y apoyar la gestión de las emociones en los demás. En el ámbito educativo, esto puede manifestarse en la dificultad de los estudiantes para expresar sus sentimientos o resolver conflictos de manera constructiva. Este concepto es central para mi proyecto porque las dinámicas observadas en la ENSDMM muestran cómo esta carencia emocional impacta negativamente la convivencia escolar y la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones saludables. Abordarlo implica crear herramientas y ambientes que fomenten la reflexión y la gestión emocional.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional, según la perspectiva de Rafael Bisquerra, es un concepto clave en la educación y el desarrollo personal. En su enfoque, Bisquerra (2000) define la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás. Esta habilidad no solo influye en el bienestar personal, sino que también es esencial para establecer relaciones interpersonales saludables y efectivas. A lo largo de mi práctica, he comprendido que la inteligencia emocional no se limita a la esfera individual, sino que se extiende al entorno social, impactando directamente en el ámbito educativo. Bisquerra resalta que, al trabajar en la gestión emocional, los individuos desarrollan competencias fundamentales como la empatía, la autorregulación y la motivación, que son cruciales para el éxito académico y profesional. En mi experiencia, he visto cómo integrar estos

conceptos en el proceso pedagógico no solo favorece el aprendizaje académico, sino que también promueve una convivencia armónica y una mejor adaptación emocional en los estudiantes, lo cual resulta fundamental en el contexto escolar.

Pedagogía de la potencia

Quintar (2021) propone la pedagogía de la potencia como un enfoque que busca desarrollar las capacidades y potencialidades de los estudiantes, considerando sus contextos específicos. La pedagogía de la potencia se relaciona directamente con mi intención de empoderar a los estudiantes tal como se muestra en la figura 1, para que se conviertan en agentes activos de su aprendizaje, promoviendo una participación significativa en el diseño y la implementación del podcast.

Figura 1

Agentes educativos de aprendizaje



Nota. Los y las estudiantes intervienen y participan activamente en su proceso de aprendizaje. Fotografía por *Paula Ramos*, 2023, Bogotá.

Esta agencia no solo les permite tomar control sobre su proceso educativo, sino que también los habilita como facilitadores de la gestión emocional de sus futuros educandos. Este aspecto es particularmente relevante en el contexto de la sociedad colombiana, que enfrenta grandes desafíos en términos de salud mental. Según un informe de Infobae (2024), “el 44,7% de los niños y niñas en Colombia muestran indicios de problemas de salud mental”. Este dato refleja la urgencia de incorporar una pedagogía que fomente el desarrollo emocional en los estudiantes, capacitándolos para enfrentar y manejar sus emociones de manera efectiva, y, a su vez, brindando herramientas para apoyar a otros en el futuro

Juego como mediador pedagógico

Según Huizinga (1955), el juego es una actividad libre y voluntaria que estimula la creatividad y el aprendizaje. Estudios posteriores (Karpov, 2005) destacan que el juego fomenta habilidades socioemocionales esenciales. En este proyecto, el juego no solo se utilizó como una herramienta didáctica, sino también como una estrategia para abordar el analfabetismo emocional desde los principios del Sumak Kawsay, generando interacciones significativas entre los estudiantes. A través de esta metodología, los estudiantes participaron activamente en el proceso formativo que dio como resultado el podcast, lo que les permitió integrar de manera práctica sus aprendizajes emocionales y cognitivos.

Podcast como herramienta pedagógica

El podcast se ha consolidado como un recurso educativo innovador que facilita el aprendizaje autónomo y colaborativo. Según Tenorio (2008), el podcast permite integrar

contenidos teóricos y prácticos, adaptándose a las necesidades del usuario. Por su parte, Solano Fernández (2012) enfatiza que los podcasts educativos pueden actuar como herramientas de mediación en procesos de aprendizaje basados en tecnologías móviles, promoviendo la participación activa. En el contexto de este proyecto, el podcast se convierte en una herramienta accesible para reflexionar sobre las emociones, promover el aprendizaje significativo y fomentar el desarrollo de competencias socioemocionales. Al integrar la voz de los estudiantes, el podcast también se convierte en un medio para fortalecer su autonomía y sentido de pertenencia.

Principios del Sumak Kawsay

El Sumak Kawsay, o "buen vivir", es un concepto de origen andino que aboga por una vida en armonía con la naturaleza y la comunidad. Acosta (2013) lo describe como una alternativa al modelo neoliberal, enfatizando el bienestar colectivo sobre el individual. Este paradigma valora la diversidad cultural, la sostenibilidad y la complementariedad. Los principios del Sumak Kawsay, como el equilibrio, la armonía, la creatividad, la serenidad y el saber ser, los he integrado en este proyecto como ejes para fomentar la alfabetización emocional y las relaciones responsables. Cada principio ofrece una guía para desarrollar habilidades socioemocionales en los estudiantes, promoviendo una convivencia más inclusiva y empática.

Educación comunitaria y popular

Freire (1970) plantea que la educación debe ser un acto de liberación, promoviendo la reflexión crítica y la participación activa de los sujetos. Este enfoque es clave para la educación comunitaria, ya que busca transformar las realidades sociales mediante la construcción colectiva del conocimiento. Este proyecto se enmarca en la educación comunitaria porque he involucrado

a los estudiantes en todas las etapas de la investigación y creación, permitiendo que sus voces y experiencias sean el centro del proceso pedagógico.

Ruta del proceso de investigación

El proceso de investigación tuvo una orientación sistemática y reflexiva para reconocer y priorizar las problemáticas identificadas en el contexto educativo. Este proceso se estructuró en diversas etapas, que incluyeron la identificación de problemas de investigación; la formulación de las correspondientes preguntas; la recolección y el análisis de datos, así como la definición e implementación de objetivos específicos para cada etapa de la interacción pedagógica. A lo largo de este proceso, se priorizó la participación activa de los estudiantes, lo que permitió a ellos y a mí misma una comprensión más profunda de sus realidades y necesidades.

Además, en la investigación, integré teorías educativas que guiaron mi práctica docente y promovieron un aprendizaje significativo, como la pedagogía de la potencia y la didáctica no parámetral, enfatizando en la importancia de las dinámicas relacionales, la afectividad y la creación y fortalecimiento de vínculos responsables. De esta manera se buscaba no solo generar conocimiento teórico sino dar espacio a la creación de conocimiento relacional el cual impacta significativamente, en el desarrollo de un entorno escolar más inclusivo y empático, en el que se reconozcan y aborden las fracturas convivenciales y emocionales que afectan a la comunidad educativa, de tal manera que se manifiesten mejoras en la convivencia. La ruta se muestra en la figura 2, donde se encuentran las etapas y los objetivos de cada una de ellas.

Figura 2

Ruta del proceso de investigación



Nota. El grafico representa la ruta del proceso de investigación y los objetivos de cada una de las etapas. Por *Paula Ramos*, 2024, Bogotá.

Fase de observación

Este proceso, inició con una serie de intervenciones pedagógicas que llevé a cabo con los y las estudiantes, en el área curricular taller de educación artística, en adelante TEA. Esta primera fase tenía como objetivo “Analizar las actividades iniciales propuestas en el área taller de educación artística, para identificar y comprender los procesos de los y las estudiantes de 901.” Se llevó a cabo a partir de ejercicios de observación participante, por ejemplo, en los talleres de creación artística planteados por la docente titular del área, yo participaba junto con ellos y ellas, hacía mis caricaturas, pintaba mándalas y construía esculturas. Mientras lo hacía, observaba las reacciones y formas de interacción de los y las estudiantes. En otras ocasiones mi

Nota. Se realizó una actividad de diálogo y reflexión alrededor de la lectura “Rey por un día” integrando la asignatura TEA a la práctica pedagógica. Tomado por, *Paula Ramos, 2023, Bogotá.*

También me inspire en la didáctica no parámetro fundamental en las ideas de Zabala (2017), que promueve un enfoque flexible y adaptativo alejado de métodos rígidos, permitiendo una atención más personalizada a las necesidades educativas de los participantes. Esta concepción didáctica rigió en todas las fases, evité procesos lineales y estuve atenta a tener en cuenta las voces de los estudiantes realizando los cambios pertinentes. Estas estrategias se complementaron con actividades interactivas de la educación popular, siguiendo el modelo de Freire (1970), que busca fomentar la reflexión crítica y la participación activa de los estudiantes. En conjunto, estas metodologías permitieron conocer el espacio de práctica y a los y las estudiantes con quienes buscaba abordar el proyecto, garantizando así que, la investigación estuviera alineada con sus necesidades. Inspirada en estas tres fuentes metodológicas estuve permanentemente atenta a comprender las dinámicas relacionales de la escuela y adaptar la interacción pedagógica en función de las realidades específicas de los y las estudiantes.

El objetivo general de las interacciones de la fase de caracterización fue: “Contribuir al reconocimiento del contexto institucional, local y pedagógico, la identificación de las problemáticas convivenciales, los actores, sus cotidianidades, relaciones, procesos y apuestas en torno a la defensa de los derechos humanos en el área curricular TEA de la ENSDMM, permitiendo la construcción y el desarrollo del documento de caracterización.” para ello se pusieron en práctica diversas herramientas que permitieron develar situaciones en torno al reconocimiento de los y las estudiantes.

En primer lugar, es necesario saber que TEA, se articula con el área de pedagogía y que la apuesta pedagógica y educativa tiene que ver con el reconocimiento de la pluralidad de los sistemas de conocimientos colombianos. Esto buscando la mitigación de problemáticas como la discriminación y el acoso escolar. Las actividades y talleres que realizan están enfocados en el campo artístico, en donde interpelan las plásticas, el teatro, la música y la danza, como dinamizadores y ejes transformadores. Por tal motivo, algunas de las intervenciones desarrolladas se propusieron bajo un enfoque artístico.

Durante la primera intervención se llevó a cabo un proceso de observación con el fin de conocer las dinámicas propuestas por parte de la maestra del taller, las cuales se basan en conversatorios sobre lecturas realizadas previamente por los y las estudiantes, seguidos de un momento de integración, que consiste en juegos de adivinanzas en torno a características de compañeros y compañeras, con el fin de fomentar el mutuo conocimiento y fortalecer las relaciones, para finalizar con un momento de creación en el que construyen un retrato de una compañera o compañero bajo unos lineamientos técnicos y metodológicos. Tarea de la que se ocupan todo el año, y en la cual todos deben ser parte del trabajo de las y los otros.

En la segunda interacción, se realizó un taller de identificación de espacios, actores, tiempos, objetos y símbolos que representan la cotidianidad de los y las estudiantes, mediado a través de un mural de situaciones como herramienta interactiva de la educación popular. A partir de este fue posible evidenciar que la mayoría de los y las estudiantes comparten creencias religiosas heredadas de sus padres, sin embargo, algunos expresaron su inconformidad frente a estas tendencias y las dificultades que tienen para cambiarlas. Por otro lado, la mayoría hizo referencia a la música como su afición favorita y su zona de confort y escape de la vida. “- cuando yo escucho música, es como si dejara de estar aquí, me siento muy bien, se me olvida

todo lo malo, escucho música desde que me levanto hasta que me acuesto” (Ampudia Sofia, estudiante ENSDMM, 2023)

Otros hicieron énfasis en la defensa del movimiento feminista y el movimiento LGBTIQ+, de los que se sienten parte. Sin embargo, para otros estudiantes estas opciones se representan como conflictivas.

Otro de los talleres abordados buscó la construcción de un mapeo y una cartografía con el fin de reconocer el lugar donde viven los y las estudiantes y cómo son sus familias, en términos estructurales y convivenciales. Fue notable que la mayoría vive con sus dos padres, y ambos trabajan, por ello no comparten mucho tiempo en casa. Una minoría coincidió en vivir con ambos padres, pero pasan más tiempo con sus madres, ya que son ellas quienes se encargan de las tareas del hogar y permanecen allí, y finalmente seis estudiantes evidenciaron vivir con sus abuelos u otros familiares.

Otro de los talleres tuvo como propósito evidenciar las realidades, problemáticas y tensiones escolares, e identificar las percepciones que los y las estudiantes tienen de la escuela. Esta información se complementó con entrevistas a estudiantes. Como resultado se identificó que los espacios tienen diversas “cargas sociales”, por ejemplo “los baños además de ser lugares de necesidades son los espacios donde se consumen las sustancias psicoactivas y donde los y las estudiantes tienen relaciones sexuales” (Bautista, estudiante de la ENSDMM, 2023) del mismo modo, la zona verde de la ENSDMM se ha convertido en el lugar para evadir clase según cuentan algunos, y en las horas de descanso es el lugar del “amor” pues allí se ubican los y las estudiantes que tienen relaciones románticas. La rotonda es uno de los lugares más queridos y habitados, sin embargo, es donde más se evidencian las relaciones de poder. Según los y las estudiantes, en la rotonda solo pueden estar “los que son de once, igual que la cancha, allá solo

jugamos los grandes, los pequeños pueden hacerse en los pasillos grandes o en la división de preescolar y primaria, porque nosotros ya casi terminamos el colegio, ya cuando ellos estén en once pueden estar en la cancha” (Molina, estudiante de la ENSDMM, 2023)

Es pertinente aclarar que no en todas las sesiones se realizaron talleres, ya que en algunas la maestra titular tenía actividades planteadas, por lo tanto, se retomaba el ejercicio de la fase de observación y se le sumaban entrevistas a diversos actores de la escuela, permitiendo recolectar mayores insumos para el desarrollo del proyecto.

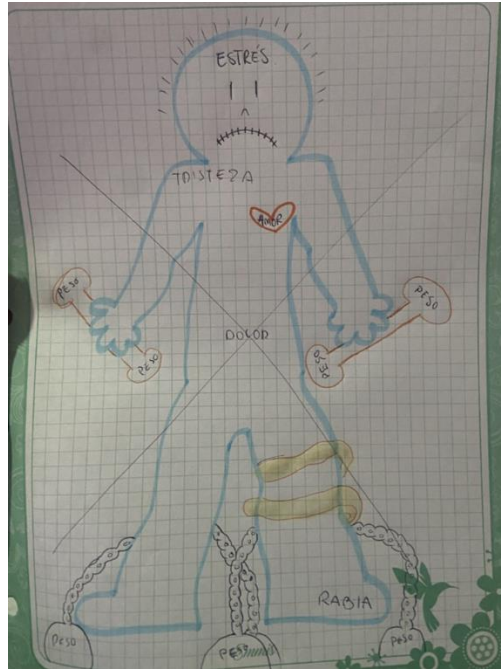
Fase de búsqueda de interrogantes y metodología

En esta fase, llevamos a cabo una serie de talleres interactivos que se centraron en identificar los intereses y necesidades de los estudiantes. Estos ejercicios estaban diseñados para otorgar sentido a nuestra investigación y, sin duda, generaron momentos reveladores.

Por ejemplo, en uno de los talleres de cartografías y corpografías, les pedí a los estudiantes que dibujaran un “mapa” de sus emociones, véase figura 4. Observé cómo, al principio, muchos se mostraron incómodos, pero a medida que se sumergieron en la actividad, empezaron a compartir sus experiencias. Uno de ellos, al presentar su dibujo, comentó que su “zona de calma” era el baño donde solía ir a desahogarse y nadie podría verle. Esto abrió un diálogo profundo sobre la falta de espacios seguros en la escuela para hablar de sus sentimientos y emociones. Este momento fue crucial, ya que evidenció que, para muchos, la escuela no era un lugar donde podían expresar lo que realmente sentían.

Figura 4

Corpografía de las emociones

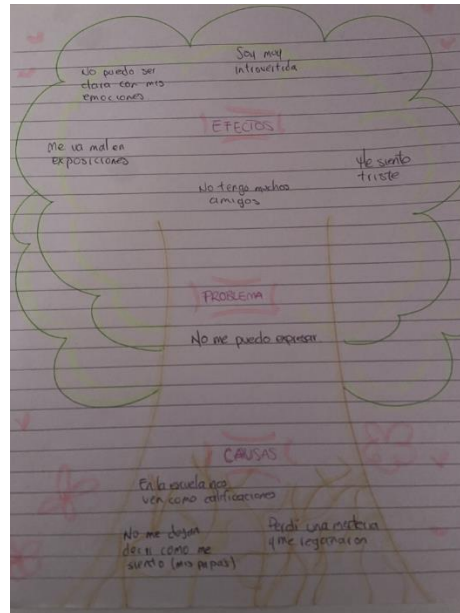


Nota. Actividad de representación visual de como las emociones se sienten en nuestro cuerpo. Realizado por, *Sofia Ampudia*, 2023, Bogotá.

Otra actividad, el árbol de problemas, reveló frustraciones colectivas. Al identificar las “raíces” de sus emociones, varios estudiantes mencionaron la presión académica y la falta de empatía por parte de los docentes. Uno de ellos afirmó: “Siento que solo somos números, no personas con emociones”. Tal como aparece en la figura 5. Este sentir dejó claro que había una desconexión entre la exigencia del rendimiento académico y la conciencia emocional.

Figura 5

Árbol de problemas



Nota. Herramienta para analizar un problema, sus causas y sus efectos, con el fin de identificar las raíces de sus emociones. Elaborado por, *Luisa Parada*, 2023, Bogotá.

En las fotonovelas, algunos grupos representaron situaciones cotidianas que vivían en el aula, véase figura 6. En una de ellas, un estudiante mostró cómo se sentía invisibilizado cuando levantaba la mano y nadie lo escuchaba. Este ejercicio no solo permitió que los demás se identificaran con sus sentimientos, sino que también evidenció las fracturas convivenciales en el aula. Fue impactante ver cómo a través de la fotonovela se podía comunicar tanto dolor y deseo de ser escuchados.

Figura 6

Fotonovela



Nota. Narración sentimental a través de viñetas y personajes estereotipados, mediada por un texto abordado en la sesión. Elaborado por, *Danna M., Sebastián B., Julián S., 2023, Bogotá.*

Los dibujos y escritos de sentires también fueron reveladores. En uno de los ejercicios, pedí que escribieran cartas a un “yo futuro”. En esas cartas, muchos expresaron su deseo de ser más fuertes emocionalmente, pero también la tristeza por no sentirse comprendidos en el presente y la rabia de sentirse tan vulnerables en ciertas ocasiones. Esto subrayó el inconformismo generalizado sobre el lugar subordinado que tiene la inteligencia emocional en la experiencia escolar, reflejando un anhelo por un entorno más inclusivo y sensible a sus emociones.

En los ejercicios de diálogo desde el corazón, los estudiantes compartieron su deseo de profundizar en la gestión emocional. La mayoría coincidió en que querían entenderse mejor a sí mismos, reconociendo que la adolescencia es una etapa complicada. Algunos propusieron investigar teorías asiáticas o indígenas sobre la inteligencia del corazón, inspirados por videos que habían visto en redes sociales.

Finalmente, las sugerencias sobre realizar actividades fuera del salón de clases, véase figura 7, como salidas o juegos, mostraron su interés por incorporar el deporte y el juego en nuestro diseño metodológico. La idea de trasladar el aprendizaje a espacios más informales resonó entre ellos, lo que subrayó la necesidad de un enfoque más dinámico y adaptado a las realidades de la vida emocional.

Estas experiencias no solo me ayudaron a identificar las fracturas convivenciales y emocionales dentro del grupo, sino que también sentaron las bases para entender la urgencia de abordar la inteligencia emocional en nuestro contexto educativo. Al finalizar esta fase, quedó claro que los estudiantes deseaban un cambio y estaban dispuestos a trabajar en ello, lo que motivó nuestro siguiente paso en el proceso de investigación.

Figura 7

Reflejos



Nota. Actividad al aire libre de respiración en parejas y juegos de reflejo y confianza. Tomada por, *Paula Ramos*, 2024, Bogotá.

Este proyecto se enmarca en la línea de investigación *Escuela, comunidad y territorio* de la Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en DDHH, la cual busca repensar lo escolar y sus dinámicas relacionales para transformar la convivencia y mitigar problemáticas como la discriminación, el acoso escolar y los desafíos en salud mental.

En este contexto, surgieron posibles preguntas de investigación:

¿Cómo la inteligencia emocional y la inteligencia del corazón apoyadas en lo comunitario fortalecen los vínculos responsables en las relaciones escolares en la ENSDMM?

¿De qué manera los principios del Sumak Kawsay, a través del juego como mediador pedagógico, contribuyen al fortalecimiento de vínculos responsables afectivamente y la mitigación de problemáticas convivenciales y emocionales de los y las estudiantes de la ENSDMM?

¿Cómo la escuela puede volverse un territorio de paz a partir de la gestión emocional y el reconocimiento de la inteligencia del corazón y el sentido de lo comunitario?

Teniendo en cuenta, los datos encontrados en los diarios de campo y los trabajos realizados por los y las estudiantes, escogimos la pregunta: *¿De qué manera los principios del Sumak Kawsay, a través del juego como mediador pedagógico, contribuyen al fortalecimiento de vínculos responsables afectivamente y la mitigación de problemáticas convivenciales y emocionales de los y las estudiantes de la ENSDMM?* Como guía para la investigación, después de revisar diversas teorías con ayuda de videos y textos, la que más nos llamó la atención fue el Sumak Kawsay o “Buen vivir” en quechua. Se trata de un concepto originario de las culturas andinas que propone una vida en armonía con la naturaleza y en equilibrio social. Va más allá

del desarrollo económico y busca un enfoque integral que considere el bienestar de las personas y del entorno. Este paradigma enfatiza la importancia de la comunidad, la diversidad cultural y la sostenibilidad ambiental, proponiendo una forma de vida que respete las tradiciones y la cosmovisión indígena.

Según Acosta (2013), el Sumak Kawsay se fundamenta en la interrelación entre los seres humanos y la naturaleza, promoviendo el bienestar colectivo por encima del individual. González (2017) destaca al Sumak Kawsay como una respuesta crítica al modelo neoliberal, las desigualdades que genera y la degradación medioambiental que produce. Así, el Sumak Kawsay aboga por una vida plena, que valora el bienestar colectivo, la diversidad cultural y la sostenibilidad.

En un contexto escolar marcado por el analfabetismo emocional, la necesidad de un enfoque relacional y comunitario se vuelve crucial. A diferencia de las visiones individualistas predominantes en algunos enfoques o corrientes psicológicas, tanto el Sumak Kawsay como la inteligencia emocional coinciden en la importancia de construir relaciones sanas y colaborativas. El Sumak Kawsay, entendido como un modelo de vida basado en la comunidad, la reciprocidad y la armonía con el entorno, aporta una visión de bienestar colectivo que trasciende la mera autorrealización individual.

Desde esta perspectiva, el bienestar no se reduce a la gestión emocional personal, sino que implica una práctica comunitaria de cuidado mutuo. Como señala Castañeda Ramírez (2021), el Buen Vivir se fundamenta en “el ser, el existir y el coexistir”, principios que resuenan con el enfoque de la inteligencia emocional, entendido como la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones en relación con los demás (p. 19). Esta conexión cobra aún más

sentido en el ámbito educativo, donde la sensibilización y la toma de conciencia, tal como lo menciona Borda Tapias (2020), resultan esenciales para la construcción de relaciones basadas en la empatía y la inclusión (p. 35).

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional deja de ser solo una competencia individual para convertirse en una práctica colectiva que fortalece el bienestar común. En el espacio escolar, esto se traduce en la creación de un ambiente en el que cada estudiante se sienta valorado y escuchado, contribuyendo a una convivencia más armoniosa y sostenible. Dado que el analfabetismo emocional se refiere a la incapacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones y las de los demás, en el contexto escolar esta condición puede manifestarse cuando los estudiantes, al no contar con las herramientas adecuadas para identificar y expresar sus sentimientos, experimentan frustraciones y desconexiones en sus relaciones interpersonales.

Basada en mi experiencia con los estudiantes de la ENSDMM, pude evidenciar el analfabetismo emocional en varias dimensiones: la identificación, expresión y gestión de emociones. Durante los talleres, muchos jóvenes manifestaron que percibían la escuela como un espacio donde sus emociones no eran valoradas. Comentarios como “nadie se preocupa por lo que siento” reflejaron una falta de reconocimiento y validación emocional por parte de la comunidad educativa. Además, las actividades realizadas, como las corpografías y los árboles de problemas, evidenciaron que muchos de ellos carecían de un lenguaje emocional claro para describir sus vivencias, lo que dificultaba la comunicación con sus pares y docentes. Según Goleman (1995), el desarrollo de la inteligencia emocional requiere la capacidad de reconocer y expresar emociones de manera adecuada, ya que esto facilita la interacción social y el bienestar emocional. En este sentido, la ausencia de estas habilidades en los estudiantes confirma la necesidad de fortalecer la educación emocional en el entorno escolar.

Esta situación de analfabetismo emocional puede llevar a una serie de consecuencias negativas, como el aumento del estrés, la ansiedad y la desconexión social. Los estudiantes manifestaron el deseo de aprender más sobre la inteligencia emocional, reconociendo que esta es crucial para navegar sus relaciones y experiencias académicas. Al integrar la enseñanza de la gestión emocional en el currículo, se puede promover un ambiente escolar más saludable, donde los vínculos afectivos se fortalezcan y las problemáticas convivenciales sean abordadas de manera integral.

El analfabetismo emocional, entonces, no solo se traduce en una falta de habilidades individuales, sino que también refleja una necesidad colectiva de crear espacios educativos que validen y enseñen sobre la emoción como parte esencial del aprendizaje y la convivencia.

Al promover la interacción social, aumentar la motivación y permitir la integración de contenidos de manera creativa, el juego transforma el aprendizaje en una experiencia dinámica y enriquecedora. Por tanto, decidí ubicar el juego como estrategia pedagógica, ya que es un concepto al que los y las maestras en formación se estaban acercando en su área curricular de pedagogía. Ellos y ellas lo planteaban como una “excusa” para alcanzar objetivos con los niños y las niñas con los que realizaban sus prácticas. En mi experiencia en la ENSDMM, sostenía que el juego, como excusa para alcanzar objetivos de aprendizaje, es una estrategia pedagógica poderosa. La implementación de estas estrategias lúdicas en el aula puede contribuir significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos no solo para el ámbito académico, sino también para la vida en comunidad.

Mediante dinámicas de juego y cooperación, se pueden desarrollar relaciones basadas en el respeto mutuo y la empatía. Esta interacción permite a los estudiantes explorar su identidad y

su conexión con el entorno, elementos vitales para la construcción de un espacio escolar más amigable con los sentires. Esta perspectiva se alinea con los principios de la neuroeducación, que exploran cómo el cerebro humano aprende y cómo los docentes pueden optimizar sus métodos para mejorar el proceso de aprendizaje (Ortiz Ocaña, 2015). Asimismo, en el contexto de la pedagogía emocional, reconozco la importancia del juego como una herramienta que no solo facilita el aprendizaje cognitivo, sino que también permite experiencias afectivas profundas, siguiendo las ideas de Assman (2002), quien destaca el placer y la ternura como componentes clave en el desarrollo educativo.

Elegimos cinco principios del Sumak Kawsay: equilibrio, armonía, creatividad, serenidad y saber ser. Estos principios enfatizan la interrelación entre los individuos y su comunidad, y, en el marco de los problemas del analfabetismo emocional se pueden establecer como principios que guían el reconocimiento de la vida interior y ayudan a tejer un puente hacia los otros fortaleciendo los vínculos responsables. Al integrarlos en nuestro enfoque pedagógico, cada principio se convierte en un pilar para la alfabetización emocional.

Por ejemplo, al trabajar en el principio de equilibrio, los estudiantes comienzan a reconocer la importancia de cuidar tanto su bienestar emocional como el de sus compañeros. Esto se traduce en una mayor empatía y un entendimiento más profundo de las emociones ajenas. La armonía, por su parte, fomenta un ambiente donde se valora la diversidad emocional y se busca el entendimiento mutuo, lo que es fundamental en la gestión de conflictos. Según Bisquerra (2003), la educación emocional no solo fortalece la autoconciencia y la regulación emocional, sino que también promueve la empatía y las habilidades sociales necesarias para resolver conflictos de manera constructiva. De esta manera, cuando los estudiantes aprenden a

reconocer y aceptar la diversidad emocional, pueden desarrollar estrategias más efectivas para la convivencia y la resolución de problemas en el entorno escolar.

La creatividad permite a los estudiantes explorar y expresar sus emociones de maneras innovadoras, ya sea a través del arte, el juego o la escritura, lo que se traduce en novedosas formas de gestión de tensiones y conflictos, un ejemplo de esto son los juegos de rol. Esta expresión ayuda en la gestión emocional a tiempo, que también refuerza su capacidad de comunicación. La serenidad, a su vez, enseña la importancia de la calma y la reflexión en momentos de tensión, permitiendo que los estudiantes desarrollen habilidades para manejar sus emociones de manera más efectiva.

Finalmente, el principio de saber ser invita a los estudiantes a reflexionar sobre quiénes son y cómo se relacionan con los demás, promoviendo un autoconocimiento que es esencial en la gestión emocional. Así, al integrar estos principios en nuestra práctica, no solo abordamos el aprendizaje académico, sino que también cultivamos un espacio en el que se fomenta el bienestar emocional y las relaciones saludables en la comunidad escolar.

Además, el enfoque del Sumak Kawsay permite vincular la gestión emocional estrechamente con la convivencia. Al considerar el bienestar colectivo, se pueden abordar el acoso escolar y las tensiones interpersonales desde una perspectiva que valora la diversidad y la inclusión. Las actividades lúdicas y participativas, en este contexto, sirven como mediadores que permiten a los estudiantes expresar sus emociones y desarrollar habilidades socioemocionales necesarias para navegar en sus relaciones.

Metodología

La metodología de investigación-creación combina la exploración teórica con la producción de materiales pedagógicos, permitiendo una integración dinámica entre el conocimiento académico y la práctica educativa. Según Hernández et al. (2014), este enfoque promueve que los participantes sean protagonistas del proceso, ya que no solo analizan conceptos teóricos, sino que también los aplican de manera creativa y experimental en el aula. A través de esta metodología, la generación de conocimiento surge de la interacción entre la reflexión y la acción, favoreciendo una comprensión más profunda y significativa.

Esta metodología resulta especialmente pertinente para proyectos en los que la comunidad educativa desempeña un papel activo en la construcción de herramientas didácticas. Al involucrar a docentes y estudiantes en la creación de estrategias y materiales pedagógicos, se fomenta un aprendizaje más participativo y contextualizado, alineado con las necesidades y realidades del entorno escolar. Además, la investigación-creación permite que los procesos educativos sean más flexibles e innovadores, promoviendo un diálogo constante entre la teoría y la práctica para fortalecer la enseñanza y el aprendizaje

1.1. Herramientas

Para garantizar un proceso sistemático de recopilación de información, utilicé diversas herramientas metodológicas:

Diarios de campo: Registré observaciones detalladas sobre las interacciones en el aula y la respuesta de los estudiantes ante las estrategias implementadas.

Encuestas y entrevistas: Diseñé encuestas con preguntas abiertas y cerradas para evaluar la percepción de los estudiantes sobre su desarrollo emocional y el impacto del podcast. También realicé entrevistas semiestructuradas con docentes y estudiantes para obtener información más profunda.

Mapeos y cartografías: Apliqué estas técnicas para identificar los espacios donde los estudiantes se sentían más cómodos expresando sus emociones y analicé cómo estos lugares influían en su bienestar escolar.

Fase de diseño pedagógico

Esta etapa estuvo conformada por el diseño de estrategias pedagógicas específicas para abordar la problemática identificada en los talleres previos. La necesidad de desarrollar una alfabetización emocional entre los estudiantes se hizo evidente, y, en este contexto, diseñamos cinco juegos enfocados en los principios del Sumak Kawsay: equilibrio, armonía, creatividad, serenidad y saber ser.

Cada juego se elaboró con el objetivo de fortalecer los vínculos responsables y fomentar un ambiente de aprendizaje donde las emociones pudieran ser exploradas y gestionadas de manera efectiva.

A continuación, el desarrollo metodológico que oriento las interacciones pedagógicas:

“Se suele decir que las personas crecen igual que las plantas, si los cuidados son adecuados, su crecimiento y sus frutos son buenos, si no se los cuida, entonces los frutos tampoco serán buenos”.

TALLER	OBJETIVOS	DESARROLLO
<p>Equilibrio (<i>Suma Kawsaypa Kawsayta</i>) – Representa la armonización entre el ser humano, la comunidad y la naturaleza, asegurando un desarrollo integral.</p>	<p>Garantizar el bienestar individual, familiar y colectivo implica mantener un equilibrio emocional en dos niveles: el que cada persona debe alcanzar consigo misma y el que construye en relación con los demás. Este equilibrio es fundamental para favorecer una comunicación horizontal, basada en el respeto y la reciprocidad.</p>	<p>Juego de meditación a través del yoga, encuentro conmigo y con el otro.</p>
<p>Armonía (<i>Tinkuy</i>) – Se basa en la coexistencia pacífica y el respeto mutuo entre los seres humanos y su entorno, promoviendo una convivencia fluida.</p>	<p>Encontrar el equilibrio como individuo y como colectivo, con el entorno y las actividades del cotidiano.</p> <p>Influir positivamente en el espacio ya que la armonía garantiza fluidez.</p>	<p>Juego de encuentro con nuestros animales espirituales.</p>
<p>Creatividad (<i>Ruray</i>) – Hace referencia a la capacidad de adaptación e innovación constante para el bienestar colectivo e individual.</p>	<p>Contribuir en la permanente construcción y adaptación al momento que se vive.</p> <p>Buscar la revisión para que surjan nuevos elementos que contribuya a lo colectivo y al individuo.</p>	<p>Juego para poner a prueba los cinco sentidos.</p>
<p>Serenidad (<i>Samay</i>) – Es la capacidad de actuar con calma y equilibrio, evitando reacciones impulsivas y promoviendo la paz interior y colectiva.</p>	<p>Crear estrategias para controlar reacciones o acciones sin previa meditación.</p> <p>Cultivar la serenidad en las acciones de trabajo, de enseñanza, ayudando a que cada acto se desarrolle en paz y respeto hacia el otro. En estos casos es un reflejo de nuestro yo o de lo que pretendemos transmitir.</p>	<p>Juego yo soy tu reflejo.</p>

Saber ser (<i>Yachay</i>) – Representa el proceso de aprendizaje integral del ser humano, incorporando valores y principios en todas las dimensiones de la vida.	Sintetizar la realización del ser humano, para lograr aprender a cumplir paulatinamente, todos y cada uno de los valores descritos anteriormente, en todas nuestras dimensiones.	Juego de rol-situación-acción.
--	--	--------------------------------

Fase de implementación

La fase de implementación fue un momento clave en el desarrollo del proyecto, donde las estrategias pedagógicas diseñadas se pusieron en práctica a través de talleres interactivos. Cada taller se centró en un principio del Sumak Kawsay, con el objetivo de fortalecer la alfabetización emocional y fomentar un ambiente de aprendizaje dinámico y significativo.

A continuación, ubicaré *grosso modo* algunos de los relatos de las experiencias vividas con los y las estudiantes de grado noveno en cada uno de los talleres, extraídos de los diarios de campo.

Taller: Equilibrio

Juego: "Meditación a través del Yoga"

En el taller de equilibrio, comencé con una sesión de meditación guiada a través del yoga. Pedí a los estudiantes que se sentaran en un círculo, respiraran profundamente y se concentraran en su cuerpo. Ambientamos el salón con diversos tapetes de yoga, inciensos, música y campanas tibetanas. Mientras los guiaba en diferentes posturas, noté cómo algunos de ellos se reían al intentar mantener el equilibrio, lo que rompió el hielo y generó un ambiente de confianza. Debo decir que esta fue una de las sesiones que más recuerdo. Al finalizar, les pregunté cómo se sentían y muchos compartieron que, a pesar de las risas, encontraron un sentido de calma y

conexión, tanto consigo mismos como con sus compañeros. Una minoría también compartió que se sintió descansada, ya que este taller lo llevamos a cabo en el último bloque del día y aprovecharon para dormir.

Taller: Armonía

Juego: "Encuentro con Nuestros Animales Espirituales"

En el taller dedicado a la armonía, guíe a los estudiantes en una visualización donde podían conectarse con su animal espiritual. Les pedí que cerraran los ojos e imaginaran a este animal, reflexionando sobre lo que representaba en sus vidas. Y aproveche el momento para contarles de mi animal espiritual, la mariposa, cuando y como lo había encontrado y porque me sentía conectada con este. De este modo ellos y ellas se sentirían más tranquilos a la hora de compartir el suyo. Luego, en parejas, compartieron sus descubrimientos. Fue conmovedor escuchar historias sobre cómo algunos se identificaban con animales como el águila, que simbolizaba libertad, o el delfín, que representaba la alegría. Mientras que otros elegían animales salvajes y fuertes porque de eso debían estar hechos para un mundo como el que habitamos, esta frase me hizo repensar muchas de las interrogantes que estábamos abordando. La discusión final resaltó la importancia de influir positivamente en el entorno, creando un espacio lleno de energía armoniosa.

Taller: Creatividad

Juego: "Exploradores de los Sentidos"

Desde el inicio del taller, el ambiente se transformó en un espacio de exploración y descubrimiento. Se organizaron estaciones sensoriales, cada una diseñada para estimular diferentes sentidos y permitir que los estudiantes se conectaran con su percepción del entorno. A medida que avanzaban, se sumergían en una experiencia donde la creatividad emergía no solo como una capacidad individual, sino como un proceso colectivo de interpretación y expresión.

En la primera estación, el sentido del tacto se convirtió en la herramienta principal de exploración. Los estudiantes introducían las manos en una caja misteriosa sin poder ver su contenido. Algunos lo hacían con cautela, mientras otros reían al encontrar texturas inesperadas: la suavidad de una tela aterciopelada, la aspereza de una esponja seca, el frío liso de una piedra pulida. Al intentar describir lo que sentían, surgieron palabras y emociones que a menudo no habían expresado antes.

En la estación de los aromas, cerraban los ojos y aspiraban profundamente diferentes fragancias: el dulzor cálido de la vainilla, el aroma especiado de la canela, la frescura de la menta. “Esto me recuerda a cuando mi mamá hornea en casa”, comentó un estudiante, relacionando la experiencia sensorial con una memoria personal.

La siguiente estación estaba dedicada a la audición. Los sonidos del agua fluyendo, las hojas crujientes bajo los pies y el viento rozando suavemente los árboles los transportaban a distintos escenarios. Algunos mencionaron sentir tranquilidad; otros, una conexión con la naturaleza que pocas veces experimentaban dentro del aula.

Finalmente, con todas estas experiencias como insumo, cada grupo se enfrentó al reto de transformar lo percibido en una creación artística. Surgieron dibujos abstractos llenos de color, representaciones en plastilina de sensaciones táctiles y relatos orales inspirados en los sonidos y olores experimentados. Un grupo, en particular, decidió hacer una pintura colectiva, combinando trazos y formas que reflejaban la diversidad de emociones que habían sentido. En este proceso, no solo dieron forma a sus ideas, sino que fortalecieron su capacidad de trabajar en equipo, compartiendo impresiones y negociando formas de expresión.

Este ejercicio permitió evidenciar cómo la creatividad no es un acto aislado, sino una construcción colectiva en la que las experiencias individuales convergen. Al finalizar, la reflexión grupal permitió identificar cómo el juego no solo había estimulado sus sentidos, sino que también les había enseñado a mirar, escuchar y sentir de manera más consciente.

Taller: Serenidad

Juego: "Yo Soy Tu Reflejo"

En el taller de serenidad, implementé el juego "Yo Soy Tu Reflejo". Los estudiantes se emparejaron, y uno comenzó a imitar los movimientos y expresiones del otro. Observé cómo algunos se reían y se soltaron al ver las expresiones exageradas de sus compañeros. Después de un rato, intercambiaron roles. Al finalizar, cada pareja compartió sus experiencias sobre cómo se sintieron al reflejarse mutuamente. Muchos comentaron que esta actividad les ayudó a reconocer la importancia de mantener la serenidad y el respeto en sus interacciones diarias. Aunque para llegar a esto, realizamos tres pruebas de la actividad, ya que tuvimos diversos inconvenientes.

Taller: Saber Ser

Juego: "Rol-Situación-Acción"

Finalmente, en el taller de saber ser, realizamos el juego "Rol-Situación-Acción". Creamos escenarios cotidianos que requerían la aplicación de valores como la empatía y la colaboración. Los estudiantes, organizados en grupos, prepararon breves representaciones. Recuerdo especialmente un grupo que representó una situación de acoso escolar y cómo los demás podían intervenir. Al final de cada actuación, conduje una reflexión grupal sobre las acciones representadas, destacando cómo cada uno podía aplicar estos valores en su vida diaria. Las conversaciones que surgieron fueron profundas y emotivas, y muchos se mostraron agradecidos por la oportunidad de expresar sus pensamientos y sentimientos. Para este momento, la mayoría del grupo participaba y se sentía cómoda compartiendo sus ideas.

Estas experiencias en los talleres con los estudiantes de la ENSDMM no solo les brindaron herramientas prácticas para su desarrollo personal y profesional, sino que también fomentaron un sentido de comunidad y conexión emocional entre ellos. Cuando hablábamos después de las clases, algunos estudiantes me compartían que estas actividades dejaron una huella significativa en su formación como futuros educadores y que les gustaría ser “profes más sensibles y amigables”.

Sin embargo, en este punto, la investigación tuvo un giro de 90 grados, ya que me di cuenta de que los talleres parecían más actividades que juegos. A pesar de que los estudiantes participaron con entusiasmo, noté que la estructura de los talleres a menudo se centraba en el cumplimiento de objetivos pedagógicos sin el componente lúdico que promueve un aprendizaje más significativo. En este sentido, el juego, según Huizinga (1955), debe ser una experiencia libre y voluntaria, que impulse la creatividad y la diversión, elementos fundamentales para que el aprendizaje sea genuino. De igual manera, estudios como los de Karpov (2005) resaltan cómo el juego facilita la colaboración y el desarrollo de habilidades socioemocionales, esenciales en el

contexto educativo. Al reflexionar sobre estas ideas, comprendí que era necesario rediseñar mis enfoques para integrar más elementos lúdicos, de modo que las experiencias se convirtieran en vivencias verdaderamente significativas y alineadas con la naturaleza del juego. Esto no solo enriquecería el proceso de aprendizaje, sino que también fortalecería los vínculos afectivos entre los estudiantes.

Fase de creación de herramienta pedagógica

A lo largo de mi experiencia, he observado cómo la gestión emocional influye significativamente en la vida académica y personal de los estudiantes en formación docente. Diversos estudios, como los de Goleman (1995), destacan que la inteligencia emocional es un factor clave en el desarrollo profesional, ya que permite gestionar el estrés, fomentar relaciones saludables y potenciar el desempeño académico. Sin embargo, en el contexto educativo, se ha identificado la existencia del analfabetismo emocional (Bisquerra, 2003), entendido como la dificultad para reconocer, expresar y regular emociones, lo que puede generar barreras en la comunicación y en la construcción de ambientes de aprendizaje colaborativos.

Esta carencia no solo impacta el rendimiento académico, sino que también contribuye a la aparición de dinámicas de tensión e incertidumbre en las interacciones diarias dentro de la escuela. De acuerdo con Mayer y Salovey (1997), la incapacidad de manejar las propias emociones repercute en la toma de decisiones y en la resolución de conflictos, aspectos fundamentales para quienes se están formando como docentes.

En este contexto, surgió la idea de crear un podcast titulado "Sumak Kawsay: Prácticas de Bien Común desde las Voces de la Escuela". Este proyecto busca no solo visibilizar estas problemáticas, sino también ofrecer un espacio en el que los estudiantes sean protagonistas en la

construcción de sus propios recursos pedagógicos. Desde la perspectiva del Sumak Kawsay, entendido como el Buen Vivir basado en la armonía y la comunidad (Acosta, 2013), este podcast pretende promover prácticas educativas que fortalezcan la inteligencia emocional y el bienestar colectivo dentro del entorno escolar.

Desde el inicio de mis clases, las conversaciones informales con los estudiantes revelaron una necesidad urgente de contar con recursos que les ayudaran a gestionar lo emocional en su práctica docente. Recuerdo una charla en particular con un grupo de estudiantes en el que una joven expresó: “A veces siento que mis emociones me abruman y no sé cómo actuar en el salón, especialmente cuando veo que mis compañeros están pasando por lo mismo”. Este tipo de testimonios evidenció que el manejo de las emociones era un tema crucial que necesitábamos enfrentar.

Con cada diálogo, los estudiantes manifestaban su deseo de que los docentes estuvieran capacitados para abordar las dimensiones emocionales en sus prácticas. Esto se convirtió en un tema recurrente; muchos me preguntaban sobre juegos, ideas para talleres y ejercicios que funcionaran en su futura labor docente. A menudo, también compartían sus sentires sobre cómo las emociones impactaban su desempeño académico y la convivencia. Algunas de sus propuestas, como la creación de videos para TikTok o el desarrollo de un podcast, mostraban su deseo de innovar en la pedagogía ayudándose de la tecnología.

Fue en este punto donde entendí que había una búsqueda genuina de herramientas que facilitaran no solo la enseñanza, sino también la construcción de un ambiente de bienestar en el aula. Con esta claridad, decidí que la creación de un podcast podría ser la respuesta a estas inquietudes, integrando tanto la teoría como la práctica en un formato accesible y atractivo.

La creación del podcast se concibió como un espacio donde los futuros docentes pudieran no solo expresar sus experiencias, sino también aprender a gestionar sus emociones y las de sus alumnos. El objetivo que guió nuestra propuesta fue: *“Construir el podcast “Sumak Kawsay: prácticas de bien común desde las voces de la escuela”, con el fin de fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes de 901 de la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori (ENSDMM) y facilitar la creación de sus propias herramientas pedagógicas para abordar la problemática del analfabetismo emocional en la escuela”*

Además, algunos de los estudiantes me propusieron que el podcast ofreciera múltiples beneficios como:

1. **Fomento de la autonomía:** permitiendo que los estudiantes fueran los creadores del contenido, otorgándoles una voz activa en su proceso de aprendizaje. Esta autonomía es fundamental para el desarrollo de competencias útiles en su futura práctica docente.
2. **Conexión entre teoría y práctica:** El podcast serviría como un medio para integrar la teoría pedagógica con experiencias vivenciales, creando un puente entre lo académico y la realidad del aula. Durante nuestras sesiones, un estudiante comentó: *“Me gusta la idea de hablar sobre lo que vivimos, y no solo sobre lo que leemos”*. (Diario de campo, abril 2024)
3. **Desarrollo de habilidades emocionales:** La producción del podcast se convertiría en un ejercicio de gestión emocional. Los estudiantes aprenderían a comunicar sus sentimientos y a escuchar las experiencias de los demás, promoviendo una

cultura de empatía y apoyo. Teniendo como base los talleres realizados durante la fase de implementación.

4. **Impacto en la comunidad:** Deseaban que el podcast no se limitara a la ENSDMM; aspiraban a que llegara a otros educadores y estudiantes en la comunidad, promoviendo un enfoque más holístico hacia el bienestar emocional en la educación.

Teniendo en cuenta toda la información que habíamos recogido en las fases anteriores, elaboramos la siguiente ruta:

1. Diagnóstico Inicial

El primer paso en nuestro proceso fue realizar un diagnóstico exhaustivo de las necesidades y expectativas de los estudiantes a través de entrevistas y encuestas. Recuerdo la emoción palpable en el ambiente mientras los estudiantes compartían sus experiencias. En una de esas conversaciones, una estudiante comentó: “A veces siento que mis emociones afectan mi capacidad para aprender y ayudar a otros. Necesito herramientas que me ayuden a manejar esto” (Diario de campo, marzo 2024) Este diagnóstico no solo reveló las inquietudes emocionales, sino que también identificó el deseo de contar con estrategias prácticas.

Al escuchar sus voces, comprendí que había una demanda por recursos que no solo informaran, sino que también proporcionaran soluciones concretas. Con esta información, pude identificar los temas que debíamos abordar en el podcast, desde la gestión de la ansiedad y el estrés hasta la promoción de relaciones interpersonales saludables.

2. Definición de objetivos específicos

Con claridad sobre las inquietudes y necesidades de los estudiantes, me propuse establecer objetivos específicos para el podcast. Los redacte con ayuda de los estudiantes. Quería

asegurarme de que se alinearan con los principios del Sumak Kawsay, promoviendo el bienestar y la armonía en el aula.

Objetivos específicos

1. **Identificar y analizar el analfabetismo emocional:** Reconocer las manifestaciones del analfabetismo emocional en los estudiantes de grado noveno, a través de la observación y los talleres realizados en las fases anteriores, para comprender cómo afecta sus relaciones interpersonales y desempeño académico.

2. **Fomentar la reflexión sobre experiencias emocionales:** Crear un espacio de reflexión crítica que permita a los futuros docentes compartir y analizar sus propias experiencias emocionales, fortaleciendo su capacidad para reconocer y gestionar emociones en el aula.

3. **Diseñar estrategias pedagógicas:** Al iniciar este proceso, fue posible tratar estos temas de manera dinámica y fluida, ya que los estudiantes habían avanzado sustancialmente en su conciencia de la vida emocional y en el conocimiento de estrategias para su regulación. Diseñamos estrategias pedagógicas que integraran el uso del podcast como herramienta para abordar la gestión emocional y mejorar las dinámicas relacionales en el entorno escolar. Las estrategias fueron co-creadas con los estudiantes a través de un espacio donde todos pudieron compartir sus pensamientos y proponer actividades que consideraban útiles para su futura práctica docente.

La participación fue activa y entusiasta. Los estudiantes se mostraron motivados para contribuir, lo que enriqueció el proceso. Realizamos discusiones grupales donde cada uno pudo expresar sus inquietudes y sugerencias. También organizamos dinámicas

para explorar diferentes enfoques sobre cómo gestionar emociones en el aula. Este proceso no solo les permitió sentirse parte integral del proyecto, sino que también fortaleció su confianza al ver cómo sus ideas se transformaban en estrategias concretas que podrían aplicar en su labor educativa.

4. **Facilitar la participación activa:** Involucrar a los estudiantes en la producción del podcast, asegurando su participación activa en la creación de contenido, para que se sientan dueños de la herramienta pedagógica y la utilicen en sus prácticas futuras.

5. **Evaluar el impacto de podcast:** Recoger y analizar las opiniones de los oyentes del podcast, evaluando su efectividad como recurso para comprender la gestión emocional y mejorar las relaciones interpersonales dentro de la comunidad educativa de la ENSDMM.

3. Formación

La fase de formación fue crucial. Organicé talleres donde con los estudiantes aprendimos sobre técnicas de grabación y edición, pero también sobre la importancia de la comunicación asertiva. Durante una de estas sesiones, un estudiante compartió su historia sobre cómo había enfrentado la ansiedad en el aula: “Me da pena, pero siento que compartirlo puede ayudar a otros” (Diario de campo, Julio 2024) Este momento de vulnerabilidad no solo fortaleció los lazos entre los estudiantes, sino que también estableció un ambiente seguro donde podían explorar sus emociones. Fue a la conclusión que llegamos entre todos.

A medida que aprendían a comunicar sus historias, se dieron cuenta de que no estaban solos en sus luchas. La creación del podcast se convirtió en un espacio donde podían dialogar

abiertamente sobre sus experiencias emocionales, lo que fomentó un sentido de comunidad que se extendió más allá del aula.

4. Investigación y recopilación de contenidos

Mientras avanzábamos, la recopilación de testimonios y experiencias se volvió un eje central del podcast. Entre todos, empezamos a decidir en que se basaría cada episodio, lo que les daba un sentido de propiedad sobre el contenido. Recuerdo un episodio en particular, donde una estudiante habló sobre su experiencia con el acoso escolar: “Cuando lo viví, no sabía cómo reaccionar.” (Diario de campo, julio 2024)

Este enfoque no solo visibilizó las emociones que a menudo quedan ocultas en el ámbito académico, sino que también promovió la empatía y el entendimiento entre los estudiantes. A través de este ejercicio, logramos crear una conexión genuina entre lo que aprendíamos y lo que sucedía en el aula.

5. Diseño del formato

El diseño del formato del podcast se convirtió en un ejercicio colaborativo. Definimos secciones que incluirían introducciones, narraciones de experiencias, debates sobre estrategias pedagógicas y reflexiones finales. Este diseño ayudó a los estudiantes a sentirse más comprometidos con el contenido que estaban creando. Un estudiante comentó: “Es emocionante ver cómo nuestras ideas se convierten en algo que puede ayudar a otros”. (Diario de campo, agosto 2024)

Además, la estructura del podcast facilitó la inclusión de diferentes voces y perspectivas. Cada episodio se convirtió en un espacio para compartir no solo conocimientos, sino también emociones, creando un recurso diverso que resonaba con la comunidad educativa.

6. Producción del podcast

La grabación y edición se realizaron de manera colaborativa, fomentando un ambiente de trabajo en equipo. Los estudiantes no solo participaron activamente en la narración, sino que también se involucraron en la discusión de los temas. Durante una de las sesiones de grabación, un estudiante se animó a hablar sobre su experiencia personal con la ansiedad y cómo había aprendido a gestionar sus emociones a través de la práctica de la meditación que habíamos aprendido en el taller de equilibrio. Este momento no solo enriqueció el contenido del podcast, sino que también permitió que otros estudiantes se sintieran validados en sus propias experiencias.

Al ver cómo el podcast tomaba forma, me di cuenta de que no solo estábamos creando un producto, sino que también estábamos construyendo un espacio de aprendizaje colaborativo. La producción del podcast se convirtió en un proceso transformador, donde cada estudiante podía ver el impacto de sus contribuciones.

7. Lanzamiento y difusión

El lanzamiento del podcast generó un entusiasmo palpable en el grupo con el que estaba trabajando, dentro de la comunidad educativa. La expectativa de que los episodios se convirtieran en herramientas pedagógicas activas subrayó la relevancia del proyecto. Un estudiante expresó: “Espero que esto ayude a otros, así como nos ha ayudado a nosotros” (Diario de campo, agosto 2024). Este sentimiento de esperanza y proactividad fue un claro reflejo del impacto que el podcast podría tener en la comunidad. Como ejemplo de este entusiasmo, varios estudiantes compartieron en las discusiones grupales su deseo de replicar el uso del podcast con otros grupos y cómo ya imaginaban diferentes maneras de implementarlo. Además, algunos de

ellos ya estaban utilizando el podcast como estrategia pedagógica en sus planeaciones, dirigidas a sus futuros estudiantes en sus prácticas de enseñanza.

La difusión del podcast será responsabilidad de los estudiantes en el siguiente año, pero ya realizamos varias encuestas entre el grupo con el fin de evaluar la herramienta. Las encuestas se diseñaron específicamente para el grupo de estudiantes que participaron en la creación y reflexión sobre el podcast. El objetivo era recoger información relevante sobre el impacto de la herramienta en la gestión emocional de los estudiantes y su aplicación en las prácticas pedagógicas. Se utilizaron formatos estandarizados de preguntas para asegurar la coherencia y facilitar el análisis posterior. En total, se diligenciaron 37 encuestas.

8. Evaluación y retroalimentación

Finalmente, recogimos las opiniones de las encuestas. Esta evaluación no solo nos permitió ajustar y mejorar el contenido, sino que también evidenció la relevancia del proyecto. Muchos estudiantes compartieron que el podcast les había brindado herramientas útiles para manejar sus emociones y que habían comenzado a aplicar estas estrategias en sus prácticas pedagógicas, véase figuras 8, 9 y 10. Un estudiante mencionó: “Ahora me siento más preparado para enfrentar situaciones difíciles con los niños chiquitos”. (Diario de campo, 2024)

Figura 8

Prácticas pedagógicas en la ENSDMM



Nota. Estudiantes de noveno realizando sus prácticas pedagógicas con estudiantes de transición en la ENSDMM, taller de mosaicos para “armar nuestros corazones”. Tomada por, *Javier Casas*, 2024, Bogotá.

Por mi parte, a lo largo de este proceso, he experimentado un crecimiento significativo como educadora. La creación del podcast me ha enseñado la importancia de escuchar y validar las experiencias emocionales de mis estudiantes. Al crear un espacio donde las emociones podían ser discutidas abiertamente, he visto cómo esta práctica puede generar un ambiente de confianza y colaboración en el aula.

Figura 9

Prácticas pedagógicas en la ENSDMM



Nota. Estudiantes de noveno realizando sus prácticas pedagógicas con estudiantes de jardín en la ENSDMM, receta “entendiendo al otro”. Tomada por, *Dylan Villareal*, 2024, Bogotá.

La experiencia también me ha permitido reflexionar sobre mi propia gestión emocional. Reconocer mis emociones y aprender a comunicarlas se ha vuelto esencial en mi práctica pedagógica. Al ver a mis estudiantes desarrollarse en este aspecto, siento que estoy contribuyendo a la formación de futuros educadores más conscientes y empáticos.

El podcast ha tenido gran impacto, ya que ha ofrecido a los estudiantes herramientas prácticas para abordar la gestión emocional en sus aulas. A través de este recurso, hemos fortalecido la formación integral de los futuros educadores, promoviendo no solo habilidades técnicas, sino también competencias socioemocionales esenciales para su labor docente. Algunos estudiantes ya han incorporado el podcast en sus planeaciones pedagógicas para sus prácticas, lo que refleja cómo se ha integrado en su proceso formativo. Según Bizquerra (2011), la gestión emocional es una competencia clave en el ámbito educativo, ya que permite a los docentes promover un ambiente de aprendizaje más saludable y efectivo, tanto para ellos como para sus estudiantes.

Figura 10

Prácticas pedagógicas en la ENSDMM



Nota. Estudiantes de noveno realizando sus prácticas pedagógicas con estudiantes de transición en la ENSDMM, taller de cuidado con la pelota al aire libre. Tomada por, *Daniela Moyano*, 2024, Bogotá.

Además, el impacto del podcast trasciende las paredes de la escuela. Ha facilitado que los estudiantes conecten con la comunidad local, promoviendo un diálogo sobre la importancia de la gestión emocional en el ámbito educativo. Durante una reunión con padres de familia, compartimos dos episodios, y muchos se mostraron interesados en cómo podrían aplicar estos conceptos en casa. Esto generó un espacio de colaboración entre la escuela y las familias, contribuyendo al bienestar general.

Los estudiantes de 901, afirman que se han beneficiado enormemente de este proceso. Han aprendido a reflexionar sobre sus emociones, a comunicarlas de manera efectiva y a apoyar a sus compañeros en la gestión de las mismas. Este crecimiento personal y profesional se traduce en una mayor capacidad para abordar situaciones emocionales en el aula, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable y positivo.

La creación del podcast "Sumak Kawsay" es pertinente en el contexto educativo actual, donde la gestión emocional se ha vuelto un aspecto crítico en la enseñanza. Al abordar el analfabetismo emocional, esta herramienta no solo responde a las necesidades inmediatas de los estudiantes, sino que también se alinea con un enfoque educativo más holístico. La posibilidad de que los estudiantes creen y compartan su propio contenido promueve un aprendizaje activo y significativo, donde se valora la experiencia y el conocimiento personal.

La validez del podcast como herramienta pedagógica radica en su capacidad para mediar el aprendizaje emocional de los estudiantes. A través de la producción y difusión del podcast,

hemos logrado crear un recurso que permite a los futuros docentes no solo adquirir conocimientos teóricos, sino también desarrollar habilidades prácticas y socioemocionales.

El producto final, en forma de episodios de podcast, se ha consolidado como un recurso sólido que puede ser utilizado en diversas situaciones educativas, favoreciendo la construcción de un ambiente escolar más inclusivo y empático. El podcast ha demostrado ser una herramienta pedagógica poderosa y efectiva. No solo ha abordado el analfabetismo emocional en la ENSDMM, sino que también ha empoderado a los futuros docentes para construir un entorno educativo más consciente y emocionalmente saludable. A través de la colaboración, la reflexión y el diálogo, hemos creado un recurso que puede marcar una diferencia significativa en la vida de los estudiantes y en la práctica docente. Espero que esta experiencia sirva como un modelo para futuras iniciativas en el ámbito educativo, fomentando un compromiso continuo con el bienestar emocional en la enseñanza.

No obstante, también enfrentamos algunos desafíos a lo largo del proceso. Uno de los mayores obstáculos fue la falta de recursos técnicos adecuados. Al principio, no contábamos con el equipo necesario para grabar y editar de manera profesional. Recuerdo una sesión en particular en la que intentamos grabar un episodio con un teléfono muy viejo y el sonido era tan malo que tuvimos que repetir la grabación varias veces. Esto fue frustrante, pero me enseñó a ser creativa y a buscar soluciones. Así descubrí en línea, herramientas gratuitas de edición de audio que utilizamos en nuestro ejercicio, además de algunas herramientas del salón de tecnología.

Además, noté cierta resistencia inicial por parte de algunos estudiantes a compartir sus emociones públicamente. Durante un taller, un estudiante, expresó su preocupación: "No estoy seguro de querer hablar sobre mis sentimientos en un podcast, ¿qué pasa si la gente se burla?" (Diario de campo, noviembre 2023) Este comentario me hizo darme cuenta de que debía trabajar

más en crear un ambiente de confianza y seguridad para que todos se sintieran cómodos compartiendo. A partir de ahí, hice un esfuerzo consciente para fomentar un espacio seguro donde cada voz fuera valorada.

Para abordar la resistencia y fomentar la tolerancia a la frustración, organicé dinámicas que promovieran la empatía y la validación de experiencias. Por ejemplo, realizamos ejercicios de escucha activa donde cada estudiante podía expresar sus sentimientos sin interrupciones ni juicios. Esto no solo ayudó a construir confianza, sino que también preparó a los estudiantes para manejar posibles críticas o burlas en el futuro.

Es fundamental que, incluso al trabajar en nuestra capacidad expresiva, estemos preparados para enfrentar la realidad de que siempre habrá personas que puedan reaccionar de manera negativa. En futuras situaciones, integrar herramientas para gestionar la frustración y la crítica sería valioso. Estas habilidades no solo fortalecerán la resiliencia emocional de los estudiantes, sino que también les permitirán navegar de manera más tranquila en un entorno social diverso y a veces desafiante. Crear conciencia sobre la posibilidad de burlas, y cómo responder a ellas con confianza, puede ser un componente crucial en la formación de futuros educadores.

El tiempo limitado para la producción también fue un desafío importante. A menudo, las clases y las tareas acumulaban presión, y había momentos en que me sentía abrumada. En una reunión, un estudiante mencionó: "Con tantos trabajos, a veces no podemos dedicar tiempo al podcast." (Diario de campo, agosto 2024) Y yo me sentía igual por supuesto. Esto me llevó a replantear nuestra planificación, permitiendo que todos participaran sin sentirse agobiados.

Durante la evaluación del impacto del podcast, me di cuenta de que había limitaciones en la manera en que recogíamos la retroalimentación. Aunque realizamos encuestas algunas respuestas eran poco profundas o generales.

Finalmente, al diseñar el contenido del podcast, luché por encontrar un equilibrio entre la teoría y las experiencias prácticas de los estudiantes.

Conclusiones

La creación del podcast "Sumak Kawsay: Prácticas de Bien Común desde las voces de la Escuela" ha demostrado ser una herramienta pedagógica innovadora y efectiva para abordar el analfabetismo emocional en futuros docentes. A través de un proceso colaborativo y reflexivo, se logró:

1. **Empoderamiento estudiantil:** Al involucrar a los estudiantes en la producción del podcast, se les brindó una voz activa en su proceso de aprendizaje, fomentando la autonomía y la creatividad. Esto no solo les permitió compartir sus experiencias, sino que fortalecerá su capacidad para convertirse en agentes de cambio en sus futuras aulas.
2. **Conexión entre teoría y práctica:** El podcast sirvió como un puente entre la teoría pedagógica y la realidad emocional en el aula. Los estudiantes pudieron identificar y aplicar estrategias prácticas para gestionar sus emociones, lo que es fundamental en su formación como educadores.
3. **Desarrollo de competencias emocionales:** La experiencia de creación y producción del podcast promovió un ambiente de confianza y empatía. Los estudiantes

aprendieron a reconocer, expresar y gestionar sus emociones, así como a apoyar a sus compañeros en este proceso.

4. **Impacto en la comunidad:** El podcast trascendió las paredes de la escuela, facilitando un diálogo sobre la gestión emocional entre estudiantes, educadores y familias. Esto fortaleció la conexión entre la comunidad educativa y las familias, promoviendo un enfoque más holístico hacia el bienestar emocional.

5. **Reflexión y crecimiento personal:** Tanto estudiantes como educadores experimentaron un crecimiento significativo en la gestión emocional. Este proceso de reflexión colectiva generó un ambiente propicio para el aprendizaje y la colaboración, que se extenderá más allá de esta experiencia.

6. **Modelo de práctica educativa:** La experiencia del podcast se presenta como un modelo replicable para futuras iniciativas en el ámbito educativo. La integración de elementos lúdicos y colaborativos en la enseñanza puede enriquecer el proceso de aprendizaje, fomentando un entorno escolar más inclusivo y emocionalmente saludable.

En conclusión, la creación del podcast "Sumak Kawsay" se posiciona como una herramienta clave para la formación docente, al integrar los debates contemporáneos sobre educación digital y la innovación educativa. Este proyecto no solo abordó un tema urgente como lo es el analfabetismo emocional, sino que también brindó a los futuros educadores una oportunidad para desarrollar habilidades críticas en la gestión emocional, favoreciendo su preparación para enfrentar los desafíos emocionales dentro del aula. Al involucrar a los estudiantes de manera protagónica en todas las fases del proceso investigativo, incluyendo la creación del material educativo y su evaluación, el podcast contribuyó a formar profesionales

más conscientes, empáticos y capacitados. Así, esta experiencia subraya la relevancia de la educación emocional en la formación docente, promoviendo una enseñanza inclusiva y reflexiva que favorezca tanto el bienestar común como el desarrollo.

Referencias bibliográficas

Acosta, A. (2013). *Sumak Kawsay: La propuesta del buen vivir en la interrelación con la naturaleza*. Editorial de Ciencias Sociales.

Borda Tapias, A. R. (2020). *Sensibilización del Sumak Kawsay como dispositivo pedagógico para propiciar ciudadanías activas*.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.

Bisquerra, R. (2011). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Castañeda Ramírez, L. J. (2021). *Imaginarios sobre la cosmovisión del Buen Vivir (Sumak Kawsay) desde la interculturalidad de la Educación para la Paz*.

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Kairós.

González, M. (2017). *Sumak Kawsay: Una crítica al neoliberalismo y sus consecuencias ambientales*. Editorial Universitaria.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.

Huizinga, J. (1955). *Homo ludens: ensayo sobre el juego como elemento cultural*. Alianza Editorial.

Infobae. (2024). *El 44,7% de los niños y niñas en Colombia muestran indicios de problemas de salud mental*.

Karpov, Y. (2005). *Teorías de la actividad y el aprendizaje: un marco para entender el aprendizaje en contextos sociales*. Revista de Psicología Educativa, 17(2), 171-189.

<https://doi.org/10.1007/s10648-005-3940-5>

Ortiz Ocaña, A. (2015). *Neuroeducación y pedagogía emocional*. Editorial Magisterio.

Quintar, L. (2021). *Pedagogía de la potencia: Reflexiones sobre el desarrollo de capacidades en el aula*. Editorial Universidad.

Solano Fernández, I. (2012). *Los podcasts como herramienta de mediación en el aprendizaje basado en tecnologías móviles*. Revista de Educación y Tecnología, 22(3), 45-60.

Tenorio, M. (2008). *El impacto de los podcasts en la educación*. Revista Innovación Educativa, 18(4), 67-80.

Zabala, A. (2017). *La práctica educativa: Cómo enseñar*. Graó.

Anexos

Anexo 1

Estructura base de guion construida por los estudiantes de 901

Episodio 1: Introducción al podcast y al analfabetismo emocional

Introducción:

- (Música suave de fondo)
- **Locutor/a:** "Bienvenidos a 'Sumak Kawsay: Prácticas de Bien Común desde las voces de la Escuela'. En este primer episodio, exploraremos qué es el analfabetismo emocional y por qué es importante abordarlo en nuestras aulas."

Segmento 1: Definición y contexto

- **Locutor/a:** "Comenzaremos definiendo el concepto de analfabetismo emocional. Se refiere a la dificultad para identificar, expresar y gestionar nuestras emociones y las de los demás. ¿Cómo se manifiesta esto en el entorno escolar?"

Testimonio:

- **Estudiante:** contamos las situaciones

Segmento 2: Importancia del tema

- **Locutor/a:** "Hoy, más que nunca, es crucial que los futuros docentes estén preparados para manejar no solo el contenido académico, sino también las emociones en el aula."

Testimonio:

- **Estudiante:** explicamos el porqué

Cierre:

- **Locutor/a:** "En el próximo episodio, profundizaremos en las estrategias para identificar y gestionar nuestras emociones. ¡No se lo pierdan!"
-

Episodio 2: Estrategias para identificar y gestionar emociones

Introducción:

- (Música suave de fondo)
- **Locutor/a:** "Bienvenidos de nuevo. En este episodio, nos enfocaremos en estrategias prácticas para identificar y gestionar nuestras emociones."

Segmento 1: Técnicas de identificación

- **Locutor/a:** "Una técnica eficaz es el 'Diario de Emociones'. Cada día, dedicamos unos minutos a escribir cómo nos sentimos. ¿Qué otras técnicas pueden ayudarnos?"

Testimonio:

- **Estudiante:** Hablamos de las herramientas y las explicamos. Contamos los talleres sobre los principios Sumak Kawsay.

Segmento 2: Estrategias de gestión

- **Locutor/a:** "Hablemos de la respiración consciente. Esta técnica simple puede ayudar a calmar nuestra mente en momentos de estrés."

Testimonio:

- **Estudiante:** Les mostramos cómo.

Cierre:

- **Locutor/a:** "Recuerden, reconocer nuestras emociones es el primer paso para gestionarlas. En el siguiente episodio, abordaremos cómo estos conceptos se aplican en el aula."
-

Episodio 3: Aplicando estrategias en el aula

Introducción:

- (Música suave de fondo)
- **Locutor/a:** "Hola a todos. Hoy discutiremos cómo aplicar las estrategias emocionales en nuestras prácticas pedagógicas."

Segmento 1: Creando un ambiente seguro

- **Locutor/a:** "Un ambiente de confianza es clave. Hablemos sobre cómo fomentar la comunicación abierta en el aula."

Testimonio:

- **Estudiante:** "He notado que cuando comparto mis emociones, otros también se sienten más cómodos... y empezamos nuestros relatos."

Segmento 2: Actividades prácticas

- **Locutor/a:** "Consideremos algunos juegos y dinámicas que pueden ayudarnos a gestionar las emociones en grupo."

Testimonio:

- **Estudiante:** Contamos los juegos y dinámicas y algunos que ya hemos hecho con los niños chiquitos.

Cierre:

- **Locutor/a:** "En nuestro próximo episodio, compartiremos historias reales de cómo estas estrategias han cambiado la dinámica en el aula."
-

Episodio 4: Testimonios y experiencias en el aula

Introducción:

- (Música suave de fondo)
- **Locutor/a:** "Bienvenidos. Hoy compartiremos historias impactantes de cómo la gestión emocional ha transformado experiencias educativas."

Segmento 1: Historias de éxito

- **Locutor/a:** "Escucharemos testimonios de estudiantes que han aplicado lo aprendido."

Testimonio:

- **Estudiante:** Contamos nuestras experiencias.

Segmento 2: Reflexiones

- **Locutor/a:** "Analizaremos cómo estas experiencias pueden inspirar a otros a implementar prácticas similares." Y hacemos el análisis.

Cierre:

- **Locutor/a:** "Gracias por acompañarnos. En nuestro próximo episodio, exploraremos el impacto del podcast en nuestro curso"
-

Episodio 5: Impacto del podcast en la comunidad

Introducción:

- (Música suave de fondo)
- **Locutor/a:** "Hola a todos. Hoy cerraremos nuestra serie hablando sobre el impacto que ha tenido el podcast en nuestro curso"

Segmento 1: Reacciones de la comunidad

- **Locutor/a:** "Hemos recibido comentarios valiosos. Nuestros padres han mencionado cómo han utilizado lo aprendido en casa."

Testimonio:

- **Estudiante:** "Gracias a este podcast, hemos podido hablar más abiertamente sobre emociones en familia... y contamos lo que ha pasado"

Segmento 2: Futuras aspiraciones

- **Locutor/a:** "Discutiremos cómo planeamos expandir esta iniciativa y seguir apoyando la gestión emocional en la educación."

Cierre:

- **Locutor/a:** "Agradecemos a todos por acompañarnos en este viaje. Juntos, podemos construir un futuro emocionalmente saludable en la educación. ¡Hasta la próxima!"

Anexo 2

Estructura de las encuestas

1. Datos demográficos

- Edad
- Género
- Año de estudio

2. Preguntas cerradas (Escala Likert)

- ¿En qué medida sientes que el podcast te ha ayudado a identificar tus emociones?
 - 1 (Nada) - 5 (Mucho)
- ¿Cómo calificarías la utilidad del podcast para tus prácticas pedagógicas?
 - 1 (Poco útil) - 5 (Muy útil)
- ¿Crees que el podcast ha mejorado la comunicación emocional entre tus compañeros?
 - 1 (Nada) - 5 (Mucho)

3. Preguntas abiertas

- ¿Qué estrategias aprendidas del podcast has aplicado en tu aula?

- ¿Puedes compartir una experiencia en la que el podcast te haya ayudado a gestionar una situación emocional?
- ¿Qué mejoras sugerirías para futuros episodios del podcast?

4. Preguntas de evaluación general

- ¿Recomendarías este podcast a otros estudiantes?
 - Sí / No
- ¿Qué temas te gustaría que se abordaran en futuros episodios?