

Martha Helena Leal Reyes
mldocencia@hotmail.com

Recibido. Julio del 2021 Revisado. Agosto del 2021 Aceptado. Septiembre del 2021

Abstract.

Analyzing aspects of emotional competences, emphasizing this, in educational institutions, confirms that emotions are usually seen as natural expressions of human beings, therefore the central purpose of this essay is to understand the definition of emotion and of its impact on children, giving priority to the ages that are between the ages of 8 to 12 years, along with how to address them through education systems.

There will also be a general mention of the different thinkers who have contributed on this topic and have been the point of reference for current research on emotions, reference will also be made about the characteristics of basic emotions competencies and their main functions, as well as well as social emotions and the role that culture plays for the expression of these.

Keywords. Emotions, Emotional Competences, Educational System, Pedagogical Leadership-Emotional Intelligence.

EMOCIONES Y SU IMPACTO EN UNA EDUCACIÓN CAMBIANTE EN ÉPOCA DE PANDEMIA

Resumen.

Analizar aspectos de las competencias emocionales, dando énfasis a esto, en las instituciones educativas y el impacto dado por la pandemia en ellas, confirma que las emociones suelen verse como expresiones naturales de los seres humanos, por eso el propósito central de este artículo, es dar a entender la definición de emoción y de su impacto en los niños, dando prioridad a las edades que se encuentran entre edades de 8 a 12 años, junto con la forma abordarlas a través de los sistemas educativos, también se realiza la mención de manera general a los diferentes pensadores que han aportado sobre este tema y han sido el punto referente para las investigaciones actuales sobre las emociones, también se hará referencia sobre las características de las competencias emociones básicas y sus principales funciones, así como de las emociones sociales y el papel que juega la cultura para la expresión de éstas.

Palabras clave. Emociones, Competencias Emocionales, Sistema Educativo, Liderazgo Pedagógico- Inteligencia Emocional.

Introducción.

En la actualidad el ser humano se encuentra sumergido en una sociedad que a manera de las olas del mar cambia y se expande con fuerza hacia una globalización. Creando una sociedad con días de vida, sumergidos con un ritmo frenético que no permite parar, pensar y analizar qué es lo que hacemos y porqué lo hacemos, sobre todo después de los sucesos ocurridos a finales del 2019, cuando se identificó en China un nuevo coronavirus al que se lo denominó COVID-19. Debido a su velocidad de expansión y gravedad, el 11 de marzo-2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo declaró una pandemia.

Evento que genera diversos efectos en la salud de la población, debido a que aún, se estima un alto impacto económico, social y sanitario, lo que aumenta aún más la incertidumbre, porque en toda pandemia es de esperar que las personas sientan miedo, ansiedad, angustia, irritabilidad, estrés y enojo, recuerdo de traumas, dificultades para la concentración y/o problemas en el sueño. Para abordar el impacto en la salud mental, ya en 2006 la Unidad de Salud Mental de la Organización Panamericana de la Salud elaboró un documento técnico para orientar y guiar las acciones en el campo de la salud mental en contexto de epidemias. Recientemente, ante el COVID-19, la OMS elaboró una serie de mensajes para apoyar el bienestar mental y psicosocial orientado a diferentes grupos. En nuestro contexto, el Ministerio de Salud de la Nación ha elaborado diversas recomendaciones para reducir el impacto en la salud mental.

Pero se advierte, sin poder ser ocultado, un impacto en la salud mental, expresado en sentimientos de miedo, incertidumbre y angustia, propios del cambio en la cotidianidad, especialmente por el aislamiento que conlleva. Sin embargo, también se revelan otros aspectos valorados como positivos para la sociedad, como un sentido de responsabilidad y cuidado, así como la interdependencia de las personas y la posibilidad de reflexión desde cada hogar, tanto sobre sí mismos y como sociedad, valorizando la interdependencia y los sentimientos de empatía, solidaridad y conciencia social.

Esta situación, empieza a cambiar de nuevo cuando se decreta el regreso a clases de manera presencial. Por eso, para comprender los retos de la educación en la actualidad frente a la realidad de una pandemia mundial, se hace necesario entender que la educación, desde sus orígenes, se concibe como la formación dirigida a potenciar en los individuos la capacidad intelectual, moral y afectiva, esto respondiendo a su contexto y a las normas de una sana convivencia que regulan la sociedad en donde estos se desenvuelven, mientras a su vez, se encarga de promover una educación en valores. Es por ello, que la educación es considerada como una institución social, que actualmente, se ha visto afectada por enormes cambios, tanto a nivel nacional como en la realidad cercana de las instituciones educativas, por eso resulta más importante: preguntarnos si lo que estamos haciendo en estas instituciones, es realmente lo que deseamos hacer y debemos hacer, porque con el cambio social que estamos experimentando no se puede dejar de lado a una de las instituciones sociales más importantes: la escuela, porque si anteriormente la escuela era un lugar donde la educación se basaba en los conocimientos académicos, actualmente comprende

muchísimos otros campos que en tiempos pasados quedaban relegados a otras instituciones como la familia.

Así, uno de los nuevos retos de la escuela moderna es favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas que a ella asisten. Ello implica tanto el desarrollo físico, como el cognitivo, el social y el emocional. Los tres son aspectos importantes, porque después de las cuarentenas y el encierro que estas trajeron, la educación debe intentar desarrollar el conocimiento de uno mismo, favorecer la relación con los demás, para intentar crear un clima agradable en el aula, ya que este espacio será propicio para que los niños descarguen o descarguen muchas emociones reprimidas durante las cuarentenas, a través o con la ayuda de una educación con énfasis en la parte emocional.

Para entender mejor esta tarea es imprescindible aclarar ¿qué es eso de emoción?, lo que significa, y ¿dónde se produce en el ser humano? Entonces, para responder la primera pregunta, la raíz de la palabra emoción, viene del latín *emoveo*, *emotum* que significa conmovido, perturbado. Es el impulso que induce la acción. Los estudios del cerebro ya han demostrado que las emociones humanas se originan en el llamado sistema límbico, un conjunto de estructuras importantes que incluyen el hipocampo y la amígdala, entre otras, según Wikipedia específicamente la Amígdala, es un órgano, un conjunto de neuronas ubicadas en el interior del cerebro que actúan como un interruptor que asume el control cuando el cerebro pensante aún no ha llegado a tomar una decisión; la amígdala y el neocórtex en esencia son el núcleo mismo de la inteligencia emocional. Según (Goleman, Inteligencia Emocional, 1995) “La amígdala actúa como un depósito de la memoria emocional y así tiene importancia por sí misma; la vida sin amígdala es una vida despojada de significados personales”.

En Psicología, emoción se define como el sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación que se expresa físicamente por medio de alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardíaco e incluye reacciones de conducta como la agresividad o el llanto, por eso las emociones son materia de estudio de la Psicología.

También emoción, se define como un impulso involuntario, ocasionado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos en el ser humano y en los animales, los cuales desencadenan conductas de reacción automática y por esto se analiza que la especie humana es considerada capaz de controlar sus emociones de manera consciente, debido a que se hace referencia a una serie de fenómenos conductuales o manifestaciones afectivas que tiene influencia fisiológica y determinada expresión facial.

Ahora todos creen saber que es una emoción, hasta que intentan definirla, esto es porque no se tiene una característica general específica, ya que debido a las diferencias individuales se manifiesta e interpretan diferente, además por ser un tema importante su estudio ha interesado a pensadores de desde épocas antiguas, que es debido recordar. Se inicia este recuerdo con Platón, quien consideraba que los excesos emocionales disminuían la capacidad de razonamiento clasificando el amor como entre las cuatro formas de locura.

Ahora Aristóteles, afirmaba que todas las emociones procedían del corazón y la idea de los estoicos o griegos, consideraban las pasiones como corruptoras del alma, también en Aristóteles (384- 322 a. de C), concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio. Las emociones se acompañan de placer o dolor y están conectadas con la acción. Muchas de estas emociones son producidas en los diferentes escenarios donde pasamos nuestra vida, nuestro hogar, trabajo y un gran número de ellas en donde realizamos nuestros estudios. Aristóteles, Retórica, Gredos, Madrid (1999).

“La enseñanza de Sócrates «conócete a ti mismo» darse cuenta de los propios sentimientos en el mismo momento en que éstos tienen lugar– constituye la piedra angular de la inteligencia emocional.”. Daniel Goleman.

Ahora Descartes con las seis emociones básicas propuestas como son felicidad, tristeza, amor, odio, deseo y admiración, creo muchas discrepancias por considerar cuales emociones son básicas y cuáles no lo son, sin embargo, se destacan la ira, la tristeza, el miedo, el asco, la alegría y en momentos se incluye la sorpresa, las otras emociones conocidas son combinaciones o resultados de estas.

Darwin indica en su libro Expresión de las emociones en el hombre y animal, que la expresión emocional, es ganancia de las características que han dado las especies, es decir son una continuidad de los animales inferiores y son importantes para ampliar la supervivencia. Estos pensadores son tenidos en cuenta, para la opinión que dan otros expertos más actuales como Peter Salovey y John Mayer (1990), quienes definieron por primera vez el concepto de inteligencia emocional y Goleman lo difundió a nivel mundial a través de sus múltiples trabajos.

Dicho autor entiende la inteligencia emocional como una manera de actuar en el mundo, donde intervienen los sentimientos y que requiere el dominio de ciertas habilidades. Esta manera de entender la inteligencia emocional está basada en la Teoría de la Inteligencias Múltiples de Gardner (1983) que defiende que las personas poseemos ocho tipos de inteligencia y no solamente una.

Luego podemos leer a Shapiro (1997), quien expresa que: “Muchos científicos creen que nuestras emociones humanas han evolucionado fundamentalmente como un mecanismo de supervivencia. El miedo nos ayuda a protegernos del daño y nos indica que debemos evitar el peligro. La ira nos ayuda a superar barreras para obtener lo que necesitamos. Encontramos alegría y felicidad en la compañía de otros. Al buscar el contacto humano encontramos protección dentro de un grupo, así

como la oportunidad de encontrar una pareja y asegurar la supervivencia de la especie. La tristeza respecto de la pérdida de una persona importante envía señales para que dicha persona regrese, o una actitud de desamparo puede ayudar a atraer una nueva persona que puede actuar como sustituto de la persona que se ha ido.”

Más adelante, El Informe Delors (1998) definió e introdujo la educación emocional como un eje indispensable para el desarrollo integral del ser humano y la introdujo en sus cuatro pilares educativos que definen la educación de nuestros tiempos. Muchos problemas de la infancia y la adolescencia se atribuyen a carencias emocionales. Por ello, la educación emocional se ha vuelto imprescindible tanto en la familia como en la escuela.

Así, la inteligencia emocional se ha convertido en una parte importante del desarrollo humano y esencial para alcanzar buenas metas laborales, sociales, familiares y emocionales. En concordancia con Chau y otros (2004) se evidencia la importancia del reconocimiento de las propias emociones y la de los demás. De igual manera Bernal, González y Naval (2015) aportan teóricamente al campo de estudio sobre las competencias de la inteligencia emocional y enuncian que:

“La Autoconciencia permite reconocer y dar nombre a las emociones propias; entender las razones y circunstancias que nos hacen sentirnos como nos sentimos; reconocer y dar nombre a las emociones de los otros; reconocer las fuerzas que mueven sentimientos positivos sobre el yo, la escuela, la familia y otras redes de apoyo. Conciencia social. Permite aumentar la empatía y la sensibilidad por los sentimientos de los otros.”

La definición de Goleman para el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. (Goleman, 1996). De las palabras anteriores se desprende la complejidad del término emoción ya que Goleman no solamente lo relaciona con los sentimientos, sino que además lo vincula tanto a la parte biológica como a la parte psicológica de la persona.

Para Bisquerra la emoción es definida como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquerra, 2000). Bisquerra habla en su definición, además de la complejidad del término, de la generación de la emoción ya sea debido a un acontecimiento externo o interno. Dicha respuesta añade complejidad a la educación emocional ya que en muchas ocasiones no podemos controlar el entorno donde surge la emoción.

En términos generales, las emociones han evolucionado en el hombre de manera favorable para garantizar su adaptación en el medio y es entonces la educación un gran aportante de emociones, siendo allí donde los estudiantes viven y enfrentan los grandes cambios en su vida, los cuales se ven fuertemente evidenciadas con el regreso de los estudiantes a la presencialidad en la educación, en la escuela, con manifestaciones como el gozo de ver de nuevo a sus compañeros,

a sus maestros, lograr algo por primera vez, el inicio de un nuevo curso, el acercarse a unos nuevos compañeros o profesores.

También emociones contrarias a las anteriores como la pérdida de un logro o el enojo al discutir con algún compañero, sentirse felices si son aceptados, o culpables cuando no logran sus objetivos, esto lo afirma la poeta Argentina Norah Lange en su poema la emoción. “La emoción tira de nuestras almas “siendo una explicación de lo que son las emociones, que nos llevan a exteriorizar aquellos impulsos que sentimos.

Las escuelas necesitan emociones.

Las escuelas están en un cambio constante, un cambio presentado por la pandemia, además de que están en un mundo globalizado, donde la desconexión humana es un fenómeno cada vez más común, a diario se evitan las relaciones personales presenciales, tal vez por temor de contagio, por protocolos de seguridad y tienden a ser reemplazadas por las relaciones virtuales; lo cual lleva en disminución de la capacidad de tolerancia entre las personas, el cual es un valor importante y cada vez más escaso en la sociedad. Además, el terrible manejo de emociones aumenta infinitamente el estrés y las presiones cotidianas que se reflejan en las acciones humanas, llevan a relaciones interpersonales complicadas y conflictivas, además de ello, en la búsqueda del conocimiento, las personas dan mayor importancia a temas académicos y se deja de lado el conocimiento y manejo de las emociones; olvidando que estas tienen un gran impacto en el diario vivir de los seres humanos.

Ahora si se une todo lo sucedido en la pandemia, con la aparición o aumento de las nuevas tecnologías de información y comunicación, las cuales a pesar de que representan significativas mejoras en la calidad de vida de las personas que tienen acceso a ellos, derivan también en una serie de nuevos comportamientos y actitudes humanas a las que hasta ahora los especialistas están prestando atención detallada; inclusive hay nuevas enfermedades, algunas generadas por el consumo excesivo de tecnología, otras generadas por el estrés, relacionadas con el trabajo, pocas relaciones o diálogo, en fin llevan al detrimento de las relaciones personales o relaciones humanas, como una sonrisa o un abrazo, cambiadas por un emoticón y por encontrarse interpuesta una pantalla ya sea de computador, Tablet o celular en la mayoría de los casos.

Lo que lleva a que prácticas tan usuales como una conversación de persona a persona, compartir una comida sin interrupciones, se han vuelto tareas con un alto grado de dificultad, sea por el uso de tapabocas o demás, la experiencia al momento de relacionarse se ha convertido en un vínculo distante y poco personal que no permite experimentar algún tipo de conexión real con las personas o compañeros a su alrededor y son muy pocas las instituciones educativas que incluyen dentro de su currículo la enseñanza, investigación y apropiación de las emociones, pues es considerado como un aspecto personal al que se le ha restado importancia, a pesar de que son las emociones, las que en una gran proporción definen la conducta humana.

Competencias Emocionales, Convivencia y la Escuela.

Mencionar los avances en el estudio de las competencias ciudadanas que han sido tomados como base para la elaboración de leyes y programas a través de los cuales se despliegan las políticas educativas en las cuales se resalta la importancia de la formación escolar en la convivencia y sustentan la necesidad de continuar aunando esfuerzos para estudiar la convivencia, la formación de valores, el respeto, el manejo de conflictos más allá de las leyes, son vitales, porque la formación de ciudadanos competentes requiere del compromiso de las instituciones, los docentes, los padres de familia y finalmente, los niños y niñas que al final son los más afectados por las situaciones de violencia que se presentan en la sociedad y que deben ser trabajadas de manera íntegra (Congreso Nacional de la República de Colombia, 1994).

De igual manera, se observando con preocupación, la ausencia de formación para la resolución de conflictos en educación primaria y demuestra la necesidad de brindar a los niños y niñas el acompañamiento pedagógico pertinente, para que tengan la oportunidad de afrontar conflictos desde la perspectiva de resolución de diferentes, problemas y demás y así poder relacionarse con los demás de una manera íntegra (Ministerio de Educación Nacional, 2010).

Porque los niños de ciclo dos, son personas que inician su desarrollo de capacidades sociales y personales (afectivas y emocionales), las cuales empiezan a aprehender a través del seguimiento de reglas que en potencia son para la sociedad acuerdos básicos para una socialización basada en la buena convivencia y el respeto. Además de la atención a las reglas es necesario desarrollar las capacidades que se requieren para la resolución pacífica de los conflictos.

Ante este caso la educación pública plantea unos objetivos referidos a la iniciativa, autonomía y regulación emocional. Postulan además la importancia de la formación personal, democrática y ciudadana en los estudiantes, recordando además que, en la dimensión personal - social, ellos deben adquirir variados aprendizajes que contribuyan al bienestar personal y el desarrollo social que son fundamentales en todos años de vida para el desarrollo de habilidades que ya se han mencionado (Alcaldía mayor de Bogotá, 2010).

Por esta razón es fundamental precisar el concepto de convivencia escolar, desde lo planteado por el Ministerio de Educación Nacional (2013), donde se define que:

“La convivencia escolar se puede entender como la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica. Se refiere al conjunto de relaciones que ocurren entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral. Se deben favorecer entonces ambientes de aprendizaje democráticos donde la participación y la construcción de identidad desde la diferencia sean centrales. Es así como el clima escolar positivo no se improvisa, se construye contando con la voz de estudiantes, docentes, docentes con funciones de orientación, personal administrativo, familias y directivas docentes. Estos procesos de aprendizaje deben tener en cuenta que la convivencia no implica ausencia de conflictos. En todo grupo social se presentan

este tipo de situaciones debido a la presencia de diversos puntos de vista y múltiples intereses; diferencias que pueden convertirse en motores de transformación y cambio.”

Se destaca además que al tener como base el concepto de convivencia esto implica de manera directa una reflexión sobre temas como el aprender en la escuela, en la familia y en el interactuar con los demás, hasta llegar a conformar de una manera práctica reglas y mínimos éticos. Además, para complementar, se pueden tener en cuenta los valores que en la cotidianidad pueden ser usados de manera efectiva pues estos valores tienden a disminuir la violencia que cada día se vive. Así mismo y bajo estos mismos aspectos se llega a una reconstrucción del ser para llevarla a una formación social y para promover una buena sociedad. (Mejía, s. f).

Por otra parte, con respecto a la convivencia Sandoval (2014) afirma que:

“El grupo de competencias dirigidas a educar en convivencia y paz trabajan el concepto de convivencia como la aceptación del otro, la interacción y discusión de las diferencias, la necesidad de la existencia del conflicto, el concepto de hombre como un ser libre en cuanto puede elegir, pero también en la medida en que responde por sus actos, como un ser que se entiende por «convivencia» la potencialidad que tienen las personas para vivir con otros, en un marco de respeto mutuo y de solidaridad recíproca. La convivencia escolar se genera en la interrelación entre los diferentes miembros de la comunidad educativa de un establecimiento educacional que tiene incidencia significativa en el desarrollo ético, socio afectivo e intelectual de los niños y jóvenes.”

Y es así justamente, que empezar a construir una cultura de paz: cuando se empieza a sumar, cuando los valores individuales se convierten en valores que compartimos como sociedad y somos todos los que rechazamos, en conjunto, el uso de la violencia, cuando todos reconocemos los valores, los derechos individuales y/o colectivos de las personas y cuando todos ejercemos nuestra agencia y poder para aportar al bienestar propio y al de los demás, porque con la construcción de la paz a partir del fortalecimiento de la convivencia entre sus ciudadanos y en la consolidación de una sociedad democrática.

Relación entre emoción, reconciliación, conflicto y paz en la escuela.

Uno de los elementos más distorsionantes de las relaciones y generadores de conflictos son las emociones. Se podría afirmar que, si no intervinieran las emociones, el conflicto no sería más que diferencias bien entendidas y fácilmente legitimadas. Para entender mejor esta relación, se puede dirigir al ámbito escolar donde los estudiantes manifiestan en sus conflictos familiares y personales emociones como rabia, odio y deseos de venganza, que los afectan cotidianamente, ocasionándoles un resentimiento que los desmotiva en el campo del rendimiento académico, como también en otros campos.

Además, la cátedra dada en las escuelas para construir paz en nuestro país, es un proceso que va ligado directamente con la autonomía de cada persona, teniendo como referencia su contexto social y familiar; y en donde se trata de tener claras las diferentes formas en las que podemos ser

conflictivos, haciendo un autorreflexión sobre estas características que nos pueden hacer violentos, porque en esta construcción de la paz también tiene que ver con las instituciones ya que los individuos se relacionan como organización, dándose interacciones y dinámicas de grupo que también se pueden caracterizar en el manejo de las diferentes emociones. Sin embargo, la emoción está en la esencia del conflicto, porque el conflicto está emocionalmente definido, debido a que, de la misma manera que se dispara una emoción se dispara el conflicto.

El conflicto es emocionalmente intenso determina la intensidad de la emoción, que varía según el problema y condiciona nuestro comportamiento; La emoción estructura moralmente el conflicto, porque la emoción es esencialmente moral, por tanto, respondemos emocionalmente según nuestra idea de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y malo, lo apropiado y lo inapropiado y la relación emoción - identidad tiene consecuencias en el conflicto, en tanto la emoción surge cuando percibimos que algo personal importante está en juego. Todas las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática. La raíz etimológica de la palabra emoción significa “movimiento hacia” y sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. El temor que siente una persona ante la diferencia con los demás es la emoción que la convierte en conflicto, nos impide ser asertivos, nos hace reaccionar, enfrentar o evitar el conflicto. El temor al conflicto determina a una actitud “ganar – perder” ante el otro. Las emociones, hacen mirar más hacia la actitud de los demás para juzgarlas y reaccionar, en lugar de tener una mirada más desde la manera personal, que permita identificarlas y darnos cuenta de que nos pueden determinar actitudes con resultados que nos perjudiquen.

Una Educación en Resolución de Conflictos brinda la posibilidad de descubrir que el conflicto tiene muchas funciones y valores positivos: evita los estancamientos, estimula el interés y la curiosidad, es la raíz del cambio personal y social, y ayuda a establecer las identidades tanto individuales como grupales. Así mismo en un plano más concreto, el conflicto ayuda a aprender nuevas y mejores maneras de responder a los problemas, a construir relaciones mejores y más duraderas, a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás.

Una vez que la persona experimenta los beneficios de una resolución de conflictos positiva, aumenta la probabilidad de que alcance nuevas soluciones positivas en los conflictos futuros. La Mediación es la alternativa para la Resolución de Conflictos que tiende puentes entre quienes están distantes. Permite el acercamiento entre las personas al mismo tiempo que las separa del problema. Brinda la posibilidad de sobrellevar las circunstancias con soluciones que benefician a todos.

La Mediación involucra a las personas, las compromete desde lo personal donde descubren recursos como la autonomía y la autodeterminación empática, así como la más sana interacción y convivencia con su entorno, ya sea laboral, familiar, social o de simples relaciones cotidianas. Como instrumento social, la Mediación tiene un efecto educativo en lo relacional, su resultado transformativo determina que toda persona salga diferente luego del proceso, más allá del acuerdo al que puedan arribar. Para comenzar a entender el manejo de la emoción, con la reconciliación,

abordemos el término desde la definición que da la Real Academia Española de la Lengua (RAE): “Volver a las amistades, o atraer y acordar los ánimos desunidos. Rel. Confesarse, especialmente de manera breve o de culpas ligeras.

La acción de componer y ajustar los ánimos de los que estaban opuestos entre sí” (RAE, 2017). Se puede ver que, es como volver a unir un eslabón que se desunió por efecto de un desacuerdo. Es el hecho de ajustar algo que está en contravía, y un estado de ánimo que sería un elemento emocional que debe ser moderado. Llama la atención desde la confesión como elemento de sincerar la culpa y estar abierto a una nueva unión. Ese concepto abarca entonces una manera de reconstrucción de todas aquellas formas de violencia en las que el ser humano ha caído a causa de sus disputas personales, familiares y políticas, generadas en cierta parte por el encierro causado durante la pandemia con las cuarentenas.

También, es ver la “reconciliación como construcción de la comunidad, de relaciones vecinales, familiares, etc., desintegradas a causa del dolor, los celos y el miedo. Reconciliación con la construcción de una ideología no racista ni excluyente. Como un nuevo consenso social de respeto a los derechos humanos que se expresa en cambios políticos” (Ministerio de Educación Nacional, 2015).

La construcción de la reconciliación es la manera como se pueden enmendar hechos como la violencia, que desunieron bajo el dolor y el miedo, y separaron a una comunidad, encontrando en los derechos humanos una forma política que da el contexto legal para que se pueda dar la reconciliación y así ejercer un ejercicio práctico trabajado mancomunadamente con el manejo de las emociones para llegar a solucionar diferentes conflictos que se puedan presentar en la escuela. Sustentando lo anterior Nacional M, (2017) expone que la reconciliación como promoción de entendimiento intercultural entre culturas, cuya convivencia se ha visto deteriorada, promoviendo la comprensión mutua, el respeto y las posibilidades de desarrollo.

En relación con la cultura, la reconciliación tiene una importancia crucial al determinar su comprensión y las diferencias entre etnias y razas, en las que se debe tener en cuenta la capacidad de tolerancia sobre las diferentes maneras de concebir el mundo y la realidad de los pueblos. Se toca entonces la emoción vista desde la capacidad de perdonar, donde el perdón, se analiza como un término que nos invita a hacer un alto en el camino, ante alguna acción que se haga mal y moralmente se determine de esta manera.

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, la define como “Del latín tardío *perdonāre*, de *per-* 'per-' y *donāre* 'dar'". Podríamos explicar esta palabra latina, la acción de volver a dar algo que se tenía, añadiendo más de lo que poseía. Sigue la definición de la RAE: “TR. Dicho de quien ha sido perjudicado por ello: remitir la deuda, ofensa, falta, delito u otra cosa” (RAE, 2017).

Perdonar es entregar al afectado un consuelo y una forma de pagar la ofensa, tratando de quitar ese dolor en que se ha incurrido, que puede ser tanto de un hecho psicológico, material o físico, sanando ese hecho que ha perturbado la tranquilidad de un ser humano. Es dejar de lado el

resentimiento, esa sensación de indiferencia frente al otro que nos hizo daño, restableciendo la sensación de autoestima.

Es la voluntad para dejar de lado el derecho al resentimiento, al juicio negativo y a la conducta indiferente, es mediar las emociones hacia uno mismo o hacia otro que nos ha ofendido, y alimentar, en su lugar, sentimientos de compasión y generosidad hacia uno mismo o hacia el ofensor. Como anota North: lo que se anula con el perdón no es el crimen, sino el efecto distorsionador de la relación con la víctima, de tal modo que ello no le siga perjudicando su autoestima. (Narváez, 2004, pág. 10).

Es dejar el pasado atrás y no continuar con esa carga emocional que puede llegar a poner la mente en un estado de conflicto interior, de guerra con los recuerdos, de dolor con los resentimientos, y de esta manera despojar y liberar de ese peso interior que puede contaminar la vida misma y la de los demás. Unos de los grandes problemas que aqueja a la cultura occidental es su profunda crueldad, por ejemplo, en las guerras, degenerando el carácter humano, en el que priman los antivalores morales y donde se ven en ceros el manejo de emociones. Estas guerras y conflictos permean la sociedad y muestran que los desacuerdos son resueltos por medios violentos. La escuela no es ajena a esto al revelar cómo la intolerancia, por ejemplo, el acoso escolar en las aulas, cada día la aqueja más convirtiéndose en emociones negativas que no ayudan al maestro, ni al estudiante y menos a la familia en la construcción de un nuevo ciudadano.

Buscar alternativas para la resolución de los conflictos es de vital importancia para la sociedad; de esta manera, después de una guerra se pueden analizar y cuestionar las diferentes maneras como se inició y se propagó este conflicto. La transformación desde la escuela puede involucrar una regulación y entregar unos valores de paz como la empatía y el sentido solidario de construcción de un nuevo tejido social.

Es clave incluir análisis más específicos sobre teorías de la paz y la resolución de conflictos como el de Johan Galtung, que promueve un cambio de paradigma: de la paz por medios violentos a la paz por medios pacíficos. Galtung alimenta la convicción de que la paz puede ser aprendida y enseñada. La transformación del conflicto es una forma de visualizar y responder al ir y venir de los conflictos sociales como oportunidades que nos da la vida para crear procesos de cambio constructivo que reduzcan la violencia e incrementen la justicia en la interacción directa y en las estructuras sociales, y respondan a los problemas de la vida real en las relaciones humanas (Galtung, 1984) (Lederach, 2000).

A partir de estos teóricos modernos de la construcción de paz se comienzan a adquirir elementos conceptuales para llegar a establecer vínculos pedagógicos en el aula, a la que se pueden llevar herramientas para el trabajo de reflexión, como proyecto a realizar en el contexto del posconflicto, de la post pandemia que se articula con proyectos transversales en la escuela, dándole un carácter integral y así transformar comportamientos enraizados en la cultura del país, en especial en la escuela.

Conclusiones.

La sociedad y la escuela, se han convertido en una serie de sucesos negativos en las relaciones a causa de la intolerancia, ha aumentado la necesidad de querer las cosas en un tiempo cada vez más corto y con menos opción de equivocación, una sociedad intransigente, desmesurada en sus reacciones sin detenerse a pensar unos segundos si es necesaria tanta presión para satisfacer la necesidad presente, una crisis interior que vive cada persona para responder a esta colectividad que no tiene espacio para la indulgencia y el aprendizaje, toda vez que viene en preocupante aumento las demostraciones de violencia, la desconexión emocional, el aislamiento, la ira y la agresividad, ocasionados en cierta manera por hechos de violencia, por la pandemia y todos los conflictos emocionales que trajeron los encierros, la crisis económica y hasta los duelos por seres perdidos en el interior del núcleo de cada familia, los cuales son llevados de manera directa o rápida a la convivencia en medio de las escuelas.

Pero si todo esto se acompaña y apoya, es posible formar líderes positivos en las escuelas de nuestra comunidad y del país entero, pero este acompañamiento se debe realizar con determinación y decisión desde nuestras aulas, desde nuestro colegio, desde nuestra comunidad, en el distrito y toda la sociedad entera, con acciones que incentiven el amor y reconocimiento propio y manejo de las emociones en la cotidianidad, para rescatar la esencia del ser humano.

Referencias.

- Anderson, S. (2010). Liderazgo directivo: claves para una mejor escuela. *Psicoperspectivas*, 9 (2), 34-52. Recuperado el 23 de septiembre de 2010 de: <http://www.psicoperspectivas.cl>.
- Appel, M.W.: Ideología y currículo. Madrid, Akal, 1986: Educación y poder. Barcelona, Paidós-MEC, 1987.
- Acosta, Alberto (2003) "Resolución de conflictos y regulación de sentimientos" en Muñoz, Francisco y otros (Eds.) *Actas del I Congreso Hispanoamericano de Educación y Cultura de Paz*, Granada, 293-304.
- Acosta, Alberto (2004) "Regulación de conflictos y sentimientos" en Molina, Beatriz y Muñoz, Francisco (Eds.) *Manual de Paz y Conflictos*, Granada, Universidad de Granada, 201-222.
- Acosta, Alberto (2006) "Gestión de la convivencia y regulación pacífica de los conflictos en centros escolares", Orión. *Revista técnico-profesional de la asociación de Orientadores de Secundaria de Granada*, 3, 37-49.
- Álvarez, J. & Jurgenson, G. (2003). *Cómo hacer investigación: fundamentos y metodología*. Paidós Ecuador. México.
- Amaya Vásquez, J. (2002). *El docente de lenguaje*. Bogotá: Limusa.
- Ballestar, F. (2007). *Educación en Valores y Mejora de la convivencia: Una propuesta integrada*. Consejería de Educación, Formación y Empleo. Murcia.
- Bernal, A., González, M. & Naval, C. (2015). Participación educativa segunda época. *La educación del carácter. Perspectivas internacionales*. Vol. 4 N.6 35- 45
- Binaburo, José A. y Muñoz, Beatriz (2007) *Educación desde el conflicto*, Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.
- Bonilla, E., Castro, P. & Rodríguez, S. (2005). *Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales*. Editorial Norma. Bogotá.
- Boqué, Carmen (2005) *Tiempo de mediación*, Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.
- Briones, G. (1988). *La investigación social y educativa*. En G. Briones, *La investigación social y educativa* (pág. 20). Bogotá: Convenio Andrés Bello.
- Chaux, E. (2002). Buscando pistas para prevenir la violencia urbana en Colombia: Conflictos y agresión entre niños y adolescentes de Bogotá. *Revista de estudios sociales*, 12, 41-51.
- Chaux, E. (2011). Múltiples Perspectivas Sobre un Problema Complejo: Comentarios Sobre Cinco Investigaciones en Violencia Escolar. *Psykhé*, 79-86.

- Chaux, E. (2012). Educación, convivencia y Agresión escolar. Universidad de los andes. Bogotá.
- Chaux, E. (2013). Violencia escolar en Bogotá: Avances y retrocesos en 5 años. Universidad de los Andes. Bogotá.
- Chaux, E. & Ruiz, A. (2004). La formación de competencias ciudadanas. ASCOFADE. Bogotá.
- Chaux, E., Bustamante, A. & Rodríguez, G. (2017). Conflictos y acoso escolar en los manuales de convivencia. Compartir Palabra Maestra. Disponible en: <https://compartirpalabramaestra.org/columnas/conflictos-y-acoso-escolar-en-los-manuales-de-convivencia>.
- Chaux, E., Lleras, J. & Velázquez, A. (2004). Competencias ciudadanas: de los estándares al aula: una propuesta de integración a las áreas académicas. Universidad de los Andes. Bogotá.
- Cascón, Paco (2000) "Educar en y para el conflicto", Cuadernos de Pedagogía, 287, 61-66.
- Colombia Aprende. (2016). Autoridad del maestro y su contribución a la paz. Artículo digital. Disponible en: <http://aprende.colombiaaprende.edu.co/en/node/93570>.
- Congreso Nacional de la República de Colombia. (1994). Ley 115- Ley General de Educación Nacional. Bogotá.
- Elliot, J. (2000). Características de la investigación-acción en la escuela. En J. Elliot, La investigación-acción en educación. Ediciones Morata. (24-27).
- Fernández, Isabel, Villaoslada, Emiliana y Funes, Silvina (2002) Conflicto en el centro escolar: el modelo de alumno ayudante como estrategia de intervención educativa, Madrid, Los Libros De La Catarata.
- Funes, Jaume (1998) "Sobre las nuevas formas de la violencia juvenil", Revista Comunicar 10, p. 98.
- Galtung, J. (1984). Hay alternativas: cuatro caminos hacia la paz y la seguridad. Tecnos.
- Galtung, Johan (2003) Paz por medios pacíficos: paz y conflicto, desarrollo y civilización, Bilbao, Bakeaz.
- Herrera, K. & Rico, R. (2014). El clima escolar como elemento fundamental de la convivencia en la escuela. Escenarios, Vol 12, No 2.
- Jiménez, M., Lleras, J. & Nieto, M. (2010). La paz nace en las aulas: Evaluación del programa de reducción de la violencia en Colombia. Educación y educadores, Vol. 13, No 3.
- Judson, Stephanie (1986) Aprendiendo a resolver conflictos. Barcelona, Lerna.

Juliao, C. (s.f). Una Pedagogía Praxeológica. Uniminuto, 27. La reconciliación como un proceso. (s.f.).

Lederach, J. P. (2000). El abecé de la paz y los conflictos: educar para la paz. Catarata.

Lamprea, G. (2011). Concepciones de Paz y convivencia. Universidad de La Sabana. Chía.

Lederach, John Paul (2000) El abecé de la paz y los conflictos, Los libros de La Catarata.

Long, T. (productor), Peralta G. (usuaria) (31 de mayo de 2013). Video Especial para niños, especial para todos, un hermoso mensaje. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=1nWWC7K0Ckg>.

López, C., Carvajal, C., Urrea, P. & Soto, M. (2013). Factores asociados a la convivencia escolar en adolescentes. Educa., 383-410.

López, Mario (Dir.) (2004) Enciclopedia de paz y Conflictos, Servicio de Publicaciones, Universidad de Granada.

Mejía, E. (2006). El juego cooperativo: estrategia para reducir la agresión en los escolares. Obtenido de Universidad de Antioquia: http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/07_el_juego_cooperativo.pdf.

Mejía, J. (s.f). Competencia ciudadana (2ª versión). Ministerio de educación. Bogotá.

Méndez, N. & Casas, A. (2009). Educación para la paz, cultura política y cambio social: un análisis empírico del programa "Aulas en Paz" desde el institucionalismo cognitivo. Desafíos, 97-134.

Ministerio de Educación Nacional. (2010). Guía operativa para la prestación de atención integral a la primera infancia. Colombia

Ministerio de educación nacional. (2013). Decreto 1965 de 2013. Bogotá.

Ministerio de Educación Nacional. (2013). Guía No 49. Guías pedagógicas para la convivencia escolar. Ley 1620 de 2013- Decreto 1965 de 2013. Sistema Nacional de Convivencia escolar. Ministerio de Educación Nacional. Bogotá.

Ministerio de educación nacional. (2013). Guía pedagógica para la convivencia escolar. Colombia Aprende. Colombia.

Ministerio de Educación Nacional. (10 de noviembre de 2015). aprende.colombiaaprende.edu.co. Obtenido de <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/competencias/1746/w3-article-243909.html>

Mockus, A. (febrero-marzo de 2004). ¿Por qué competencias ciudadanas en Colombia? Al tablero: El periódico de un país que educa y que se educa.

Molina, Beatriz y Muñoz Francisco (Eds.) (2004) Manual de Paz y Conflictos, Servicio de Publicaciones, Universidad de Granada.

Monjas, Inés (1993) Enseñanza de Habilidades de Interacción Social PEHIS, Valladolid, Universidad de Valladolid.

Monsalve, M. E. (septiembre- diciembre de 2009). Desarrollo de las habilidades comunicativas en la escuela nueva. Educación y Pedagogía, 21(55), 194.

Muñoz, Francisco, Herrera, Joaquín, Molina, Beatriz y Sánchez, Sebastián (2005) Investigación de la Paz y los Derechos Humanos desde Andalucía, Universidad de Granada.

Muñoz, L. & Morales, M. (2014). El cine- foro como estrategia didáctica para la educación en competencias comunicativas y afectivas para la ciudadanía. Universidad Tecnológica de Pereira.

Murillo, F. J. (2011). Métodos investigación en educación especial. Obtenido de https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Inv_accion_trabajo.pdf

Nacional, M. d. (2017). colombiaaprende.edu.co. Obtenido de (http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles_168269_archivo.pdf)

Narváez, L. (2004). Fundación para la Reconciliación, Colombia. Obtenido de (Rev. 2016):. "<http://www.fundacionparalareconciliacion.org/escuelas.php>

Oliveira, V. & Waldenez, M. (2010). Trayectoria de investigación acción: concepciones, objetivos y planteamientos. Revista iberoamericana de educación. N. 53/5.

Ortega, Rosario (2000) La Convivencia Escolar, qué es y cómo abordarla. Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía.

Ortega, Rosario, Córdoba, Francisco y otros (2008) Disciplina y gestión de la convivencia, Barcelona, Graó.

RAE. (2017). Diccionario en línea de la Real Academia Española de la Lengua. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=SYpXBA2>

RAE. (2017). Diccionario en línea de la Real Academia Española de la Lengua. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=VU3H0xx>

Rivera, J. (Productor). Docter, P., del Carmen, R. (directores). (2015). Inside out/ intensamente. Estados unidos. Pixar animation studios & Walt Disney pictures.

Rodari, G. (1987). Las aventuras de Tonino el invisible. En G. Rodari, Las aventuras de Tonino el invisible (pág. 53). Barcelona: La Galera.

- Rodari, G. (2004). Viva la saponia. En G. Rodari, Viva la saponia. Roma: Riuniti.
- Sánchez, Sebastián (2006) “¿Es la escuela una institución violenta?”, Organización y gestión educativa: Revista del Fórum europeo de administradores de la educación, 14, 6-7.
- Sandoval, M. (2014). Convivencia y clima escolar: claves de la gestión del conocimiento. Última década. 41. Pp. 153-178.
- Sanz, Rafael (2001) Evaluación de Programas en Orientación Educativa, Madrid, Pirámide.
- Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Ed. Vergara. México.
- Sequera, J. (2017). Proyecto de educación musical con énfasis en percusión Para la primera infancia. Universidad Distrital. Disponible en: <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/7082/1/SequeraYazoJoseAlejandro2017.pdf>
- Segura, Manuel (2002) Ser persona y relacionarse, Madrid, Narcea.
- Segura, Manuel y Arcas, Margarita (2004) Relacionarnos bien, Madrid, Narcea.
- Torrego J. Carlos (coord.) (2003) Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores, Madrid, Narcea.
- Tuvilla, José (2003) “Valores mínimos para crear en la escuela espacios de paz” Actas del I Congreso Hispanoamericano de Educación y Cultura de Paz, Universidad de Granada.
- Uranga, Mireya (1998) Mediación, negociación y habilidades para el conflicto en el marco escolar, Barcelona, Graó.
- Vallés Arándiga, Antonio (2004) Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales, Madrid, EOS Gabinete de Orientación Psicológica.
- Vidart, D. (1999). El Juego y la Condición Humana. Montevideo: Ediciones de la banda oriental.
- Waichman, P. (1998). Tiempo Libre y Recreación. Un Desafío Pedagógico. Ciudad de México: Limusa.
- Vinyamata, Eduard (2005) Conflictología: curso de resolución de conflictos, Barcelona, Ariel.