

# Con-Sentir

Revista #4  
nov 2022



Colegio Técnico Benjamín Herrera

Comité de Convivencia Institucional

Herrera 2022

# Tabla de Contenido

**Editorial**

---

**Gratitud total**

---

**El Poder de la Palabra**

---

**Emociones y fragilidad después de pos  
pandemia**

---

**La alegría de vivir**

---

**¿Quién cuida de mis emociones?**

---

**Gracias a la resiliencia**

---

**¡Qué emoción Benjaministas!**

---

**La esperanza, una emoción que mueve a una  
docente de apoyo pedagógico a la inclusión**

---

**Mi experiencia desde la familia al colegio**

---

**El camino de las emociones en lapresencialidad  
escolar**

---

## REVISTA CON SENTIR

Colegio Técnico Benjamin Herrera IED

### Editorial

Diego Mauricio Chaparro A. - Coordinador Sede A JM

#### Gratitud total

Gerardo Murcia R. Coordinador

#### El Poder de la Palabra

Janneth Fierro Barahona - Coordinadora Jornada tarde sede A

#### Emociones y fragilidad después de pos pandemia

Mg. Fernando Palomo Avila - Docente Orientador. Sede A. J.T.

#### La alegría de vivir

Victor Prada - Docente de Primaria

#### ¿Quién cuida de mis emociones?

Lucelly Hernández Zapata - Orientación escolar primaria

#### Gracias a la resiliencia

Sandra Forero - Docente Secundaria

#### ¡Qué emoción Benjaministas!

Efrén Ardila - Docente secundaria

#### La esperanza, una emoción que mueve a una docente de apoyo pedagógico a la inclusión

Mg. Ps. María Cristina Wilches Pulido - Docente de Apoyo pedagógico Inclusión Educativa  
Sede A jornada tarde.

#### Mi experiencia desde la familia al colegio

Consuelo Sandoval Díaz - Madre de familia Sede C JM

#### El camino de las emociones en la presencialidad escolar

Sofía Moncaleano Vivas - Madre de familia Sede C

### Diseño, Edición e Impresión

Publicaciones Abako

### AGRADECIMIENTOS

Comite de Convivencia Institucional

#### Diseño Portada

Heli Martinez

# Editorial

Por Diego Mauricio Chaparro A.  
Coordinador Sede A JM

Dentro de las conductas y el mismo comportamiento humano, se encuentra un sentimiento que es el encargado de direccionar los estados de ánimo, y este corresponde a las emociones. Para Goleman (1995) dentro de su libro *Inteligencia emocional*, define a las emociones como «impulsos para la acción», estableciendo la tristeza, la sorpresa, el miedo, el asco, la alegría y la ira, como las principales. Y es que diariamente nos vemos enfrentados a diferentes situaciones que afectan positiva o negativamente nuestro estado de ánimo.

Somos en este momento una suma de emociones que se afectaron por un periodo largo de pandemia, donde quizás

para muchos reinó la tristeza, el miedo y la ira, y fue esa sumatoria de sentimientos que dentro de este periodo transitorio entre el encierro y una nueva normalidad en comunidad los que hemos visto aflorar en muchos espacios sociales tales como la calle e incluso el mismo colegio, han hecho que las relaciones y el simple contacto entre las personas se convierta en una bomba de tiempo que con cualquier excusa puede explotar.

La tolerancia, la empatía, y el pensar en el otro, han pasado a un segundo plano, vemos como esos pequeños niños han empezado a crecer en ambientes hostiles, donde no está quedando cabida para el respeto y el amor. Es así, como a partir del presente número de nuestra revista CON-SENTIR, hemos querido escribir a toda nuestra comunidad, para

que nos demos un espacio de reflexión, con nuestras familias y nosotros mismos, para que permitamos que esas emociones positivas como es el caso de la alegría, tal y como se describe en la película que salió en el año 2015 por PIXAR llamada *Intensamente*, que si aún no la has visto te recomendamos verla en familia, en esta película vemos como esta emoción logra finalmente direccionar los actos de un niño. Es así como los invitamos que esa alegría permita ser nuestro norte y que podamos ver en el otro ese prójimo, ese próximo, que vive, siente y actúa igual que cualquiera de nosotros. Que sea esta una invitación para controlar nuestras emociones y hacer de este nuestro mundo, un lugar agradable para vivir en común unidad (comunidad).

Los invitamos a tod@s a permitir que la lectura de estos escritos hechos por integrantes de nuestra comunidad, entren por el sentido de la vista y lleguen directamente estos mensajes a su corazón y a su alma, y que podamos ser partícipes activos de un cambio sobre una problemática que se ha ido agudizando dentro de todos los contextos. Bienvenidos nuevamente a este número de la revista CON-SENTIR, hecho por nuestra comunidad para nuestra comunidad.

## Referencias

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Vergara

# GRATITUD TOTAL

Gratitud total a las hermosas familias de nuestro colegio, gratitud total a nuestros queridísimos estudiantes y ex alumnos, gratitud total a mis compañeros de viaje en esta misión común de educadores, a administrativos, servicios generales, guardias... porque “compartimos una dirección común y tuvimos sentido de comunidad, pudimos llegar a donde deseábamos más fácil y más rápido, ese fue el beneficio del apoyo mutuo”.

No quiero dejar pasar la oportunidad de manifestar a todos, a través de esta maravillosa Revista Con-Sentir, mis sentimientos de profundo aprecio y gratitud total en esta noble misión de Directivo Docente Coordinador.

Como lo dice John W. Schlatter refiriéndose al rol trascendente del educador: “Soy el más afortunado de todos quienes trabajan. A un médico se le permite traer una vida en un momento mágico. A mí se me permite que esa vida renazca día a día. En el transcurso de un día se me ha pedido ser actor, amigo, enfermero y médico de urgencias, entrenador, hallador de objetos perdidos, investigador y detective, prestamista, psicólogo, padre sustituto, restaurador de corazones rotos, político y defensor. Soy un maestro... y doy gracias a Dios por eso todos los días”. Reitero mi alegría por mis compañeros educadores que tuvieron espacios exclusivos y directos de contacto con cada uno de nuestros estudiantes, espacios que para mí se vieron limitados por el vertiginoso pasar de la vida de Coordinador... pero a esa angustia, a

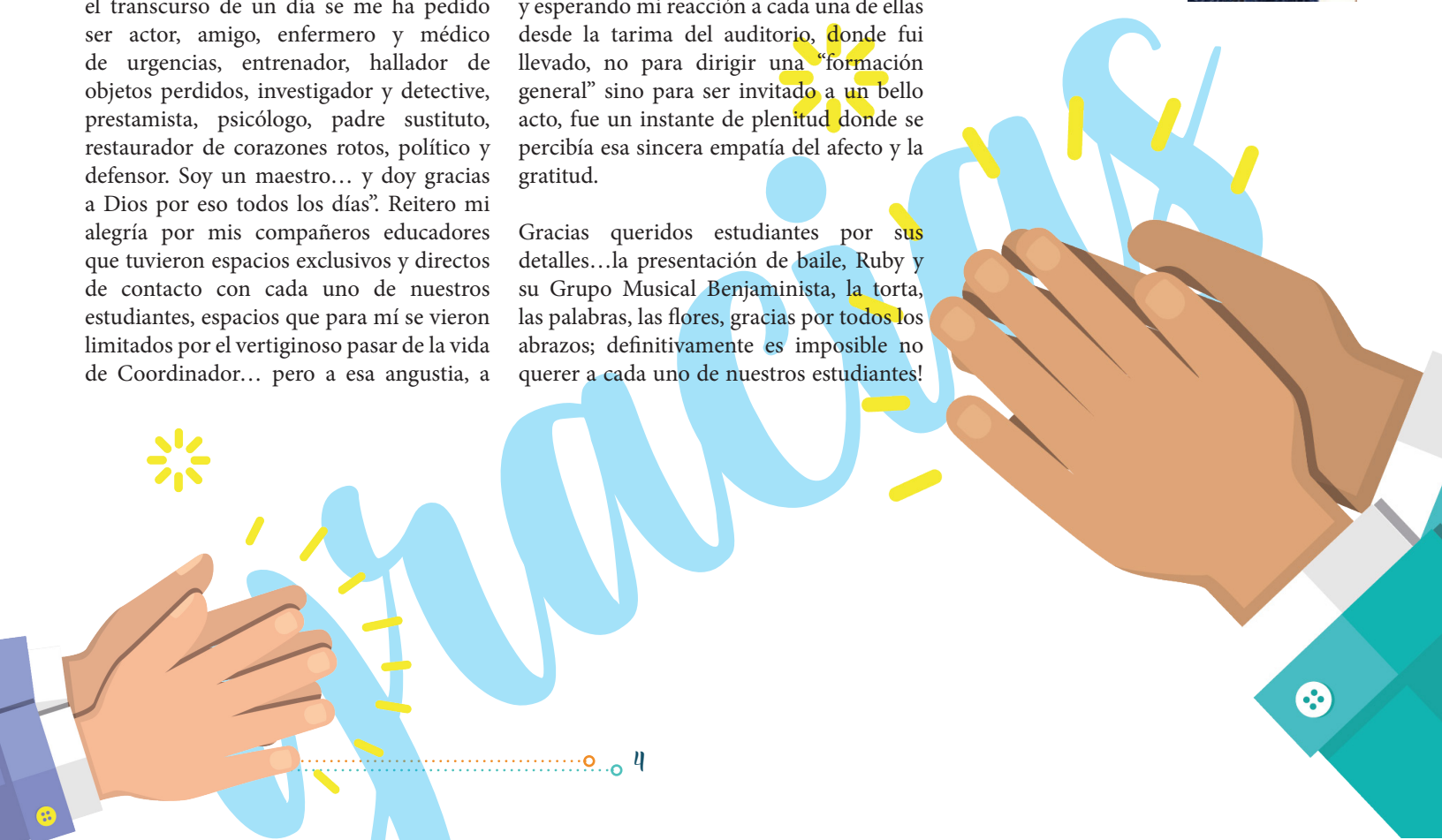
esa locura, a ese afán del día a día le robé instantes para compartir con cada uno de ustedes queridos estudiantes y ex alumnos y conocer sus historias, siendo un cómplice en medio de infidencias y llamados de atención. Gracias por los momentos especiales compartidos, con el mismo afecto entregado y correspondido tanto como con los estudiantes de la mañana como con los de mi jornada... Gracias por permitirme conocer tanto de sus vidas, sus sueños, sus dificultades. Espero haber influenciado positivamente sus vidas. Gracias por permitirme ser educador.

Los buenos momentos compartidos con todos siguen teniendo un gran valor y se acumulan como tesoros encontrados en una travesía de vida emprendida con toda la comunidad Benjaminista. En la lista interminable de tesoros debo agregar la profunda experiencia vivida y compartida con los estudiantes el día de mi despedida, inolvidable para mi vida de maestro; pues escuchar todas las voces expresando afectos y esperando mi reacción a cada una de ellas desde la tarima del auditorio, donde fui llevado, no para dirigir una “formación general” sino para ser invitado a un bello acto, fue un instante de plenitud donde se percibía esa sincera empatía del afecto y la gratitud.

Gracias queridos estudiantes por sus detalles... la presentación de baile, Ruby y su Grupo Musical Benjaminista, la torta, las palabras, las flores, gracias por todos los abrazos; definitivamente es imposible no querer a cada uno de nuestros estudiantes!

gracias queridas ex alumnas y ex alumnos; gracias estimadísimos Educadores por inventar estos espacios, donde experimenté nuevamente el sueño y las metas que como Coordinador me proponía al llegar al colegio: Distinguirnos por la capacidad de trabajar unidos, sensibles por la justicia y la armonía en nuestras interrelaciones personales, asegurando una mayor comprensión, eficacia y excelencia en esta misión común de construir un mejor colegio.

*Gratitud total.*  
Gerardo Murcia R.  
Coordinador



# El Poder de la Palabra

Cuando a los hombres les fue dado el don de la palabra, ellos quedaron mudos de emoción. Cuando volvieron en sí, luego de varios siglos de silencio, todos querían hablar. Desde entonces descubrieron, que ya no serían los mismos.

*Arnulfo Baquero Masmela*

En el devenir cotidiano es común encontrar escenarios en las que las emociones desbordan cualquier principio de racionalidad; entonces invade nuestro ser la alegría, el amor, el miedo, la tristeza, la ira, el asco, la vergüenza y, reaccionamos sin pensar; algunas veces con gritos y otras con silencios.

Es por ello, que conviene abordar el poder de la palabra; la palabra como la herramienta para expresar lo que sentimos, lo que pensamos, y lo que somos, con ella se crean vínculos, se fortalecen o se destruyen. Es inevitable aproximarse a la consecuencia lógica del ejercicio de hablar y éste es el diálogo, ya lo hizo Platón hace más de dos mil años cuando propuso plasmar su pensamiento en un diálogo entre un hombre sabio que no es otro que Sócrates, y otro que es su discípulo en el que discuten sobre el alma, el amor y otros aspectos esenciales. A través de ese ejercicio se consiguen mejores resultados.

Generalmente, los conflictos actuales en el contexto escolar se generan por lo que se dice, cómo se dice y por qué se dice, por palabras imprudentes o inoportunas, o por no expresar lo que sentimos, entonces se producen silencios algunas veces cortos, y otras prolongados que desembocan en el alejamiento de los corazones.

El ser humano es el único espécimen de la naturaleza con el don de la palabra y es relevante utilizarla de manera constructiva para dialogar y conversar.

Cuando nos acongoja alguna preocupación, recurrimos a la conversación con un amigo, él nos escucha y nos da una palabra de aliento, es con esa sencilla práctica que apaciguamos angustias y nos sentimos mejor, exteriorizando lo que sentimos, es por ello, que hoy se invita a utilizar el recurso del diálogo.

Hemos olvidado la importancia de conversar, de comunicar nuestras emociones, ese ejercicio sencillo nos ayuda a conocerlas

a manejarlas, a razonar sobre ellas y así generar una sociedad sana, que sabe lo que siente y no se avergüenza de exteriorizarlo con el don de la palabra.

Respaldemos la premisa de reconsiderar el valor de lo que decimos y de advertir el efecto que producimos en los otros con nuestra manera de hablar. Escojamos lo que causaremos con nuestras palabras: es nuestra decisión lastimar o estimar.

No siempre tenemos presente que el lenguaje es la base de la comunicación y que de la manera como lo usamos se establece la calidad de lo que sentimos y generamos en los otros.

*Janneth Fierro Barahona*  
Coordinadora Jornada tarde sede A



# EMOCIONES Y FRAGILIDAD DESPUÉS DE POS PANDEMIA

La vida después de pandemia de la COVID 19 cambio la manera de ver y sentir el mundo como lo conocíamos, un mundo que venía con ciertas dificultades e incertidumbres socio políticas que generaban cambios en el estado emocional de grandes y pequeños, lo que creaba desesperanza, luego llega la pandemia y nos muestra las dificultades de estar en confinamiento y aislamiento, la nueva familia las dificultades y la fragilidad del ser humano para combatir una enfermedad, por ultimo llega la pos pandemia y la vuelta a realizar las actividades que hacíamos antes y que no volvieron hacer igual.

Entonces, se hace necesario realizar las preguntas ¿Qué cambios debemos realizar para vivir en este nuevo mundo? ¿Cuáles son los efectos negativos en la salud mental de los niños, niñas y jóvenes en el manejo de sus emociones? Todas estas preguntas nos muestran de alguna manera el camino que debemos recorrer para mejorar nuestra calidad de vida tanto familiar como social, de ahí que las respuestas a estos interrogantes son una tarea por realizar.

Para dar respuesta se inicia con lo sucedido en pandemia y su etapa de aislamiento confinamiento según (Tamayo, et al 2021, p.345) menciona que esta etapa de confinamiento suele “ser una experiencia desagradable para los seres humanos, debido a que es un aislamiento obligatorio y que implica romper con nuestro día a día, nuestras rutinas, ocio, clases, amigos, familia, pérdida de libertad, la aparición del aburrimiento y emociones descontroladas” efectos que no terminaron porque la pandemia a un continua y que si bien no hay confinamiento y aislamiento si hay temor por parte de la sociedad en el manejo de la salud y los efectos psicosociales que siguen en la actualidad a nivel mundial.

Para dar respuesta a la primera pregunta es necesario revisar cuáles son esos cambios que debemos realizar, uno de ellos son los efectos que tiene vivir en un mundo con grandes dificultades económicas y la incertidumbre de una guerra

masiva por culpa de los efectos guerreristas de unas pocas naciones, sin contar con los efectos negativos en la salud mundial que puedan producir las variantes de la COVID 19, adicionalmente es necesario revisar como la virtualidad demostró que se pueden realizar actividades para mejorar la calidad de vida.

Para la segunda pregunta es conveniente revisar lo expuesto por (Meneses, 2022, p.71) quien menciona en su investigación que los efectos de la pandemia y especialmente en cuanto al aspecto emocional encontró que la pandemia desencadenó estados emocionales como estrés, angustia, tristeza, depresión, irritabilidad, impaciencia, entre otros, de ahí que, se hace necesario revisar cómo se puede realizar el manejo de las emociones al interior de las instituciones educativas y como lograr que los padres de familia sean corresponsables en el manejo de las emociones de sus hijos, para lo cual las instituciones educativas deben crear espacios en pro de realizar actividades que mejoren el estado emocional de la comunidad educativa en general. Entonces, es necesario que se realicen las actividades de promoción y prevención donde se debe tener en cuenta, el enfoque de derechos humanos, el enfoque de género, el enfoque diferencial por orientación sexual e identidad de género y el enfoque restaurativo.

## Referencias

- Meneses, N. S. (25 de Mayo de 2022). Tesis de grado Diagnóstico de los efectos de la pandemia para manejar el retorno a la presencialidad en un colegio público, caso de estudio Pasto(Colombia). Obtenido de <https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/57602>
- Tamayo, M., Miraval, Z., & Mansilla, P. (2020). Trastornos de las emociones a consecuencia del COVID-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Perú. Revista de Comunicación y Salud, Vol. 10, n° 2., 343-354.

Mg. Fernando Palomo Avila



# LA ALEGRÍA DE VIVIR

Amar la vida al máximo es la premisa... ¿Qué tan sencillo es? Jairo Anibal Niño fue un escritor colombiano, dedicado a lo largo de varias décadas a escribir con el corazón para los niños y niñas del mundo, intentando transmitir con sus palabras y composiciones un poco de calma, imaginación o creatividad al espíritu de estos seres mágicos, que con su forma diáfana de ver el mundo son un@s verdader@s maestr@s para quienes hemos transitado un poco más, por lo menos en extensión, este camino que se llama vida.

Una de estas historias fantásticas hacía alusión al **hombre que creía que todo se vendía y todo se compraba** y ...  
 “Un día su esposa le dio un hijo y el hombre esperó con impaciencia a que el tiempo le diera al niño la capacidad de pedirle muchas cosas y a él la satisfacción de enseñarle a negociar todos y cada uno de sus antojos.

Llegado el momento, el hombre lo invitó a que le presentara la lista de solicitudes. El niño pidió el telón de los atardeceres, la clave de sol, un aerolito, las cosquillas que sintieron en la boca de los estómagos los astronautas que descendieron por primera vez en las praderas de la luna, el bosque de los abrazos, un curso de idiomas para saber qué dicen el baile de las colas de los perros, las lenguas de agua que murmuran en los troncos de los árboles y las palabras fosforescentes que cantan en los ojos de los gatos, la corriente eléctrica generada por los besos, un ratón de computador que le enseñe a evitar las ratoneras de las respuestas y que en cambio lo conduzca siempre al queso de las preguntas, y un poco del sonido del mar con la posibilidad de colocarlo en el interior de una concha de caracol. El hombre no supo qué hacer porque esas cosas no las vendían en ninguna parte.

Su mujer, entonces, lo llevó de la mano al almacén de la infancia.”<sup>1</sup>

En un pequeño ejercicio de sondeo con un grupo de estudiantes, entre 8 y 12 años de edad, a quienes se les preguntó si eran felices, la gran mayoría contestó con un Sí rotundo; sin embargo, entre los más grandes fue dubitativa la respuesta, con argumentos que ya involucran referencias a sus contextos próximos y en algunos, se dibuja una línea de aprehensiva a la visualización de futuro, línea que en muchos casos suele cronificarse a lo largo de la adolescencia determinando decisiones y estilos de vida en la adultez.

**Tod@s tenemos la capacidad sentir, experimentar y vivir con alegría**, transitando conscientemente por cada una de las situaciones que compartimos con nuestros pares, con la naturaleza, en el aquí y en el ahora que nos corresponde... respetando al otro, acompañando en aquello a lo que se nos invite, escuchando con sentido, logrando abrir las puertas del corazón, del perdón, la reconciliación, la reparación y el amor; con la claridad que en cada palabra, pensamiento, decisión y acción el respeto por sí mismo y los demás es innegociable, la confianza y lealtad son un tesoro, y que tod@s tenemos derecho a amar y ser amados con estas premisas. Sin excepción tenemos un lugar en este mundo, un algo para hacer, y sentido para vivir que construimos en referencia con la divinidad que nos habita. Soy feliz con otr@s no por los otr@s.



Ilustración: Tutti Posada

Victor Prada  
Docente de Primaria

<sup>1</sup> Tomado de: <http://bibliopequeitinerante.blogspot.com/2013/05/2-cuentos-de-jairo-anibal-nino.html>



# ¿Quién cuida de mis emociones?

El camino al colegio es una travesía de mil colores, para algunos agradables y para otros de profundos temores, cada niño, niña o joven, experimenta de acuerdo a la elección de su color favorito o de su experiencia del momento, su sentir y percepción de la situación. Esta elección genera una reacción que lo motiva a actuar y a adaptarse al entorno, a relacionarse con los demás de manera efectiva o negativa, realmente, es esa vivencia de las emociones la que se encarga de que los niños experimenten diferentes sensaciones en el aquí y el ahora.

Para cada uno, la vivencia de las emociones es única y diferente. Así se escoja el mismo color, es el ser, su historia de vida, sus relaciones familiares, experiencias escolares y sociales, lo que hace que cada momento sea distinto y único para cada niño, estas experiencias hacen parte de un proceso de desarrollo continuo y de aprendizaje diario.

En la travesía al colegio, el encuentro con la realidad ha causado impacto en la sensibilidad de algunos estudiantes y padres de familia, lo anterior en la manera de gestionar sus emociones, afectando así las relaciones interpersonales con los otros.

De esta manera, las situaciones que se presentan en la convivencia diaria, se perciben de manera diferente y son interpretadas por la subjetividad de cada persona, por su propia mirada y perspectiva, así, que no es lo mismo como lo ve el padre, a como lo ve su hijo; y que en ocasiones termina siendo un conflicto innecesario, que se podría evitar si se hace un reconocimiento de la situación, se identifica la emoción y se canaliza.

El reconocer que las actitudes y comportamientos que se asumen frente a lo que sucede en la vida escolar, trae consecuencias y cada quien es responsable de lo que hace, es el camino para las respuestas emocionales de manera controlada y coordinada a los sucesos.

A los padres de familia les corresponde esta tarea, la de cuidar de las emociones de sus hijos. Esta ardua tarea de hacer se hace cuando el padre de familia le enseña a su hijo a identificar y expresar lo que siente, sin causar heridas emocionales, cuando

favorece la responsabilidad de las consecuencias de sus actos y compromisos. Pero, cuando se toma una actitud de justificar, de quitar responsabilidades y culpar a otros; son acciones que van en contra del crecimiento emocional de sus hijos.

Reconocer que las emociones son inherentes a la vida individual de cada ser humano, es reconocer que cada quien actúe de manera diferente, tanto positiva como negativamente, también es reconocer que las relaciones con los otros influyen en nuestro devenir de sucesos y que somos responsables de las consecuencias de las acciones; es identificar que el bienestar emocional depende de uno mismo. De la elección del color y perspectiva.

Entonces, ¿Quién cuida de mis emociones? Cada individuo gestiona sus emociones, en el cerebro podemos controlar todo lo que ocurre en nuestro organismo, a si mismo ocurre con las emociones, que, si son reflexionadas y pensadas, no nos lleva a actuar con impulsividad sin saber las consecuencias o daños que podemos causar a otros y hasta a uno mismo. Cuidar de mis emociones, es cuidar de las relaciones con los demás, evitar estados de estrés emocional, ansiedad, tristeza, aburrimiento y depresión.

¿Cómo puedo cuidar de mis emociones?

- Realizar actividades que produzcan bienestar. (leer, hacer ejercicio, practicar un deporte, escuchar música, pintar, ver películas).
- Dormir bien y buena alimentación.
- Comunicación asertiva, hablar, expresar sentimientos, tener amigos.



Ilustración estudiante Sara Valentina, grado 3°

Lucelly Hernández Zapata  
Orientación escolar primaria

# GRACIAS A LA RESILIENCIA

Después de largos días de oscuridad, tímidamente apareció el sol. Todas las manadas que dormitaban en sus refugios empezaron a sentir poco a poco su calor y con cierto reparo fueron abandonando las cuevas que los habían abrigado. Habían perdido la noción del tiempo y sentían que esa extensa noche les había cambiado la vida; muchos tenían heridas emocionales, pues algunos de sus líderes, crías y otros miembros de sus familias que no soportaron el frío extremo y el hambre no pudieron despertar.

En el bosque una atmósfera de expectativa circundaba. Cada grupo que asomaba se enfrentaba a algo misterioso, era un nuevo amanecer para todos los animales de ese lugar, sin embargo, estaban llenos de miedo, dolor y angustia, no sabían cómo volver a empezar. Todos corrían, saltaban, gritaban y era un caos total. Pasaban los días y todo seguía igual, los animalitos no encontraban paz y eso era curioso, pues estaban en libertad, pero la calma y el gozo no podían hallar.

Hasta que un día, el búho mayor convocó a una reunión general y dijo: - Hoy vamos a dialogar. No es malo sentir miedo, ni dolor. Somos seres vivos con emociones, ellas son parte de nuestra existencia y aquellas que nos hacen daño las tenemos que sanar, pero para hacerlo primero las debemos enfrentar. Continuó hablando y hablando

por varias horas y todos los animales, grandes y pequeños, lo escuchaban con atención.

De repente, alzó más su voz y exclamó: -Si queremos volver a ser felices una palabra debe cobrar vida hoy en nuestros corazones: La resiliencia, les voy a enseñar qué es, es la capacidad de superar las circunstancias traumáticas y las pérdidas. Continuó diciendo: - Es hora de decir adiós a esa oscuridad que nos rodeó durante ese tiempo, es hora de abandonar el dolor por la partida de nuestros animales amados, es hora de mirar con optimismo el reverdecer del bosque y disfrutar con agradecimiento porque ustedes y yo tuvimos una nueva oportunidad.

En ese instante se escucharon hermosas melodías. Los pajarillos cantaban sin cesar. Los saltos y gritos en ese momento fueron de felicidad. Todo empezó a cambiar. El bosque fue de nuevo ese hermoso lugar que ellos solían habitar y un grupo de carpinteros de manera creativa hicieron un gran letrero en el árbol más alto para que todos lo vieran y no fueran a olvidar. Este decía:

¡¡¡GRACIAS A LA RESILIENCIA DESDE HOY NOS ATROPELLA LA FELICIDAD!!!

Sandra Forero  
Docente Secundaria

# ¡QUÉ EMOCIÓN BENJAMINISTAS!

Cada vez que subo a un Transmilenio observo un patrón: una cabeza, una frente, dos cejas, dos ojos, una nariz, dos mejillas, una boca, dos orejas, una quijada, etc., pero las formas, los tamaños y los colores son tan variadas, que disparan un número infinito de posibilidades: somos tan distintos y tan iguales. Lo mismo me podría pasar en el tren de Nueva York, en el de Londres, o en una chiva en Sorento Quindío o en una flota de Pailitas a Bosconia. Ante tanta diversidad de apariencia física desde un patrón sigo reflexionando; si ese universo infinito se presenta en la cara humana, cuánto más será la diversidad en la inconmensurable amplitud de posibilidades que se tendrán en el plano de la emocionalidad, esto es, en el amplio espacio psicológico. Después de la pandemia gran parte de la humanidad quedó severamente afectada; unos para la evolución y otros para el retroceso. Desde la mirada netamente introspectiva, cada ser humano transita por su mundo psicológico con una calidad de energía emocional. La influencia de factores externos económicos, familiares, políticos, de pareja, etc, llegan a nuestros sentidos, pasan a nuestro cerebro y se reflejan en nuestras decisiones; cada uno de nosotros piensa, siente y decide muy distinto ante la misma impresión externa. Todos los seres humanos afectamos de algún modo nuestro entorno social y físico. Día tras día el Benjamín Herrera sirve de escenario para la expresión de todas las personas que en él convivimos.

Como la atmósfera de convivencia se carga de las energías que entre todos procesamos y exteriorizamos, es altamente comprometedor y de una finísima responsabilidad, que reflexionemos a profundidad sobre qué tipo de energía arrojamos a nuestro entorno con

lo que decimos y hacemos. El aire y las energías que entran a nuestro organismo producen algún efecto en nuestra realidad psicofisiológica. Llegó en momento en que decidamos de una vez y quizás para siempre y en el que comprendamos con la conciencia que de lo que emanemos, de eso nos alimentamos. Es un suicidio que llenemos el ambiente de palabras soeces, de gritos de odio, de agresiones físicas y simbólicas. Desde esta lógica resulta bello saber que somos gran parte del producto de lo que decimos y hacemos entre todos, todos los días. La cura de todos los males es el amor. Una paciencia multiplicada hasta el infinito, un respeto sutil por la forma de ser de quien está a nuestro lado, una solidaridad a prueba de truenos y una alegría pertinente y sabia, harán de el Colegio Técnico Benjamín Herrera el paraíso perdido que necesitaría cualquier ser humano para ser feliz, así sea por un pequeño instante en el amplio contexto de lo que es la vida, pero lo suficientemente duradero para hacer de este escenario una plataforma de progreso emocional, físico y cognoscitivo, desde donde se proyectarían sentimientos reales de hermandad hacia todos los rincones del mundo por donde vayamos quienes aquí convivimos. ¡Qué emoción benjaministas que tengamos el poder y las razones suficientes para salvar el mundo con la participación de todos nosotros!

*Efrén Ardila  
Docente secundaria*



# LA ESPERANZA, UNA EMOCIÓN QUE MUEVE A UNA DOCENTE DE APOYO PEDAGÓGICO A LA INCLUSIÓN

*“Soñar, anhelar y mantener viva la ilusión, son ingredientes esenciales de la esperanza, gracias a ellos, visualizamos lo que esperamos del futuro y trabajamos en ello para alcanzarlo”. Víctor Hugo.*

Al pensar acerca de una serie de situaciones que suelo dejar en silencio por temor a no incomodar o generar algún tipo de molestia surgen varias sensaciones e ideas. Hoy al margen de esa percepción, considero saludable expresar mi sentir como docente de apoyo pedagógico a la inclusión: ¿Cómo me siento?

Guardo emociones encontradas: por un lado el motor, lo positivo de mis días en el Colegio; anhelo ver a todos mis estudiantes, a mis compañeros, les aprecio, guardo y resalto lo mejor de ellos para convivir de forma armoniosa y agradable.

En otras ocasiones, ante un sinnúmero de situaciones que llegan a ser agobiantes; quisiera, ser como ese estudiante que tiene una capacidad cognitiva promedio, pero que al margen de lo que observen los demás; dice lo que piensa, sin ningún tipo de filtro o diplomacia, cuyo rótulo es una condición denominada Ásperger, que dicho sea de paso, no es una enfermedad.

Qué bonito que tuviésemos memoria como algunos niños con compromiso cognitivo. Por lo general, ellos son un ejemplo de cortesía, de nobleza, de perdón y de resiliencia, porque a veces los que aparentemente no presentan alguna condición especial; llámese niños, niñas, adolescentes, adultos, suelen enfascarse en rencores, envidias, discordias, ese tipo de sentimientos que atraen trastornos y alteraciones a nivel psicosocial.

Partiendo de lo anterior, los momentos de frustración son cotidianos, la baja o poca comprensión de una parte de nuestra pequeña sociedad en el colegio, en las tres sedes y las dos jornadas, frente a las diferencias, el hecho de pedir el favor” frente al ajuste pedagógico, a una flexibilización, no debería ser tomada como una dádiva; debe obedecer al cumplimiento de los derechos que poco a poco han venido ganando las personas que presentan alguna condición de salud (Decreto 1421 de 2017)

Al estudiante en condición de discapacidad no se le debe apreciar de forma distinta, ni pedir más ni menos de lo que pueda dar, no se le debe subestimar, tampoco sobrevalorar; se le debe preparar para la vida, y esa es la premisa de apoyo en el marco de las políticas públicas de atención a la discapacidad.

Lo que describo a continuación es dirigido hacia la población estudiantil en general, ya que sería excluyente hablar únicamente de los estudiantes que hacen parte del llamado programa de Inclusión Educativa.

Siento y comunico alegría ante los logros de los docentes que se permiten comprender, valorar, abrir su mente y su corazón para sobreponerse a los retos a los que nos enfrentamos hoy en día: estudiantes en gran medida desmotivados hacia la academia, evasiones, retardos, inasistencias. Deberíamos cuestionarnos todos a qué fenómeno obedece, ya que no es una situación particular de nuestro colegio ni se trata de atribuirnos culpas, es un tema de responsabilidad y de análisis que se hace cada vez más evidente en muchas instituciones.

Se aprecia también en un sector docente este tipo de comportamientos similares a los que presentan los estudiantes: desmotivación, desinterés, indiferencia y no pasa nada al respecto; resultado: tristeza, incertidumbre, desesperanza.

En este sentido, los padres de familia replican este panorama, algunos padres participan, aportan, acompañan. Otros, por el contrario, “evaden” sus responsabilidades.

Reconozco, valoro y admiro profundamente la labor docente; sé que estamos en un contexto donde las políticas van girando en torno a intereses políticos y obviamente económicos, a quienes les interesa mostrar, obtener reconocimientos, dejando a un lado

la prioridad..., ¡el quehacer pedagógico!, que en algunas ocasiones, dista lo que se dice a lo que se ejecuta, ello genera frustración y molestia.

Pero afortunadamente existe un sentimiento hermoso llamado esperanza, que permite soñar, a veces ir en contra de la mayoría y con una sonrisa tener la seguridad de que cada día de nuestra vida se constituye en una oportunidad para hacer las cosas mejor.

Guardo la esperanza de sembrar positivamente en cada uno de los miembros de la comunidad educativa, al menos la reflexión frente a lo que hacemos, la esperanza de ver a nuestros estudiantes florecer, a nuestros docentes recordar su primer día de clases, la alegría de ese primer encuentro.

Guardo la esperanza de recibir a las Familias de los estudiantes que “van bien” y de los que presentan dificultades en un auditorio con padres y madres alegres, motivados, propositivos y con sentido de pertenencia a nuestra bella institución llamada Colegio Técnico Benjamín Herrera.

“El mundo necesita soñadores y el mundo necesita hacedores. Pero sobre todo, el mundo necesita soñadores que hacen” Sarah Ban Breathnach.  
Gracias!

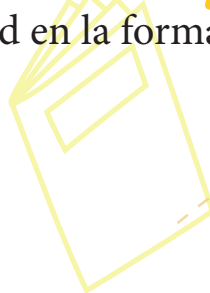
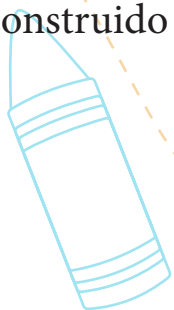
*Mg. Ps. María Cristina Wilches Pulido  
Docente de Apoyo pedagógico Inclusión  
Educativa Sede A jornada tarde.*





## EL COLEGIO, UN LUGAR DE APRENDIZAJE Y EMOCIONES, VOCES DE PADRES DE FAMILIA

Los padres de familia expresan sus vivencias significativas, en la relación que han construido con el colegio, el lugar donde se fusionan diferentes puntos de vista y se reconoce la corresponsabilidad en la formación de los hijos.



# MI EXPERIENCIA DESDE LA FAMILIA AL COLEGIO

Han sido varios años de trayectoria en el colegio, de experiencias positivas para mis niñas, su aprendizaje el sentirse seguras, a gusto con la institución, el amor por la misma y sus maestros.

Más que institución y maestros es una familia donde a diario se comparte, se trasmite conocimientos y anécdotas, se intercambian ideas y se edifica para la vida cotidiana.

Como madre de familia también he aprendido, he vivido junto a mis hijas sus diferentes procesos de crecimiento personal y emocional en la familia y el colegio.

La buena relación con sus maestros y orientadores es muy importante en el proceso académico de los niños y jóvenes, apoyarlos a ellos y a la institución para obtener excelentes resultados.

A veces se presentan duras dificultades, tal vez pruebas que desboronan, pero debemos saber que tenemos una institución abierta, presta a escuchar y apoyarnos desde sus capacidades, buscando siempre dar solución a los problemas que se puedan presentar con sus estudiantes y sus familias.

Consuelo Sandoval Díaz  
Madre de familia  
Sede C JM



## El camino de las emociones en la presencialidad escolar

Mucho se habla del poco conocimiento que los niños adquirieron en la virtualidad durante la pandemia; unos dicen “no aprendieron nada” otros “dos años perdiendo el tiempo” y los menos conformes “bueno menos mal fueron sólo dos años”; pero aquí no se trata de echarle la culpa alevanto inesperado que nos dio la vida; más bien sería pregunta ¿Cuáles fueron las tareas que hicieron bien o mal, los actores que intervienen anivel educativo? ¿Cómo son los profesores, alumnos padres, para que los niños estén en un nivel tan bajo en conocimientos? y ¿qué responsabilidad le cabe al gobierno?

La respuesta está en tener y saber aplicar los valores y las emociones que desde pequeños nos dan en casa nuestra familia; como son: la responsabilidad, honestidad, respeto, tolerancia, alegría, tristeza, aburrimiento y otros, que no nos alcanzaría el texto para nombrar los todos, pero que no son menos importantes; el caso es, que, no solo uno tiene la culpa, aquí hay una corresponsabilidad de todos los que intervienen en el proceso de aprendizaje del alumno.

Para esto hablamos con los padres de familia que indican que su tiempo se les iba en el trabajo y actividades de casa; otros se escudaban que eran mucho trabajos y finalmente a ellos les tocaba hacerlos, porque los niños no alcanzaban a cumplir con la entrega de las tareas; por otra parte, cuando le preguntamos a los niños ellos dicen que prestaron poco interés a las clases, trabajos y guías que dejaban los docentes y que era tal el aburrimiento de recibir las clases que inventaban que no servía la cámara, o simplemente no asistieron por que tenían falla en la conectividad.

Mientras que los docentes tenían que preparar los temas, elaborar las guías, enviarlas a sus alumnos, sentir la presión de los padres, calificar trabajos entregados a tiempo y esperar que los que no cumplían, entregaran las guías para poder elaborarlas planillas de calificaciones a tiempo.

El gobierno dispuso plataformas interac-

tivas como: <https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/>, aquí encontrábamos todos los contenidos desde básica primaria, secundaria hasta mediavocacional.

Cuando la pandemia se iba poco a poco controlando y no representaba un alto riesgo para la sociedad volvimos a nuestras actividades cotidianas, los niños regresaron a sus aulas de clase llenos de emoción por el reencuentro con sus compañeros y profesores, que por tanto tiempo, solo veían a través de una pantalla.

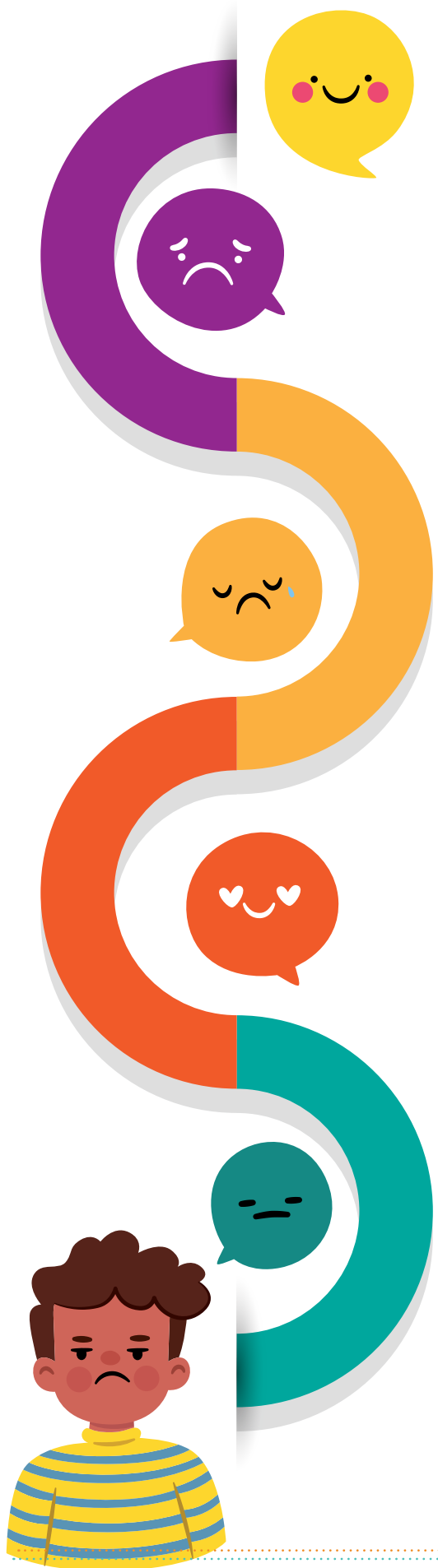
Ahora los niños experimentan toda clase de emociones, que el tiempo y las circunstancias habían dormido, pero que gracias al retorno a las aulas vibran de alegría, al estar frente a un tablero atendiendo la explicación, haciendo preguntas al profesor, aportando ideas, interactuando en un grupo de estudio, resolviendo algún taller en clase, estudiando para presentar los trabajos y las evaluaciones y por supuesto la hora feliz del recreo donde juegan, ríen y se divierten.

Aunque también hace parte de las emociones algunos alumnos fomentan el mal comportamiento, siendo violentos, no controlan su temperamento, ni el estado de ánimo, teniendo discusiones con profesores o compañeros de clase. Definitivamente este tiempo es de adaptarnos, es un constante desaprender para volver aprender, hacer un viaje profundo es nuestras emociones, valores, pensamientos y el saber actuar frente a cada situación que se presente.

Los padres debemos saber orientar a nuestros hijos en el tema educativo, ser comprensivos, atentos a los cambios y estados de ánimo, no siempre la nota define el conocimiento, el error nos hace aprender y crecer más que las victorias.

En conclusión: los niños están comprendiendo más su escolaridad, responsabilidad, parte emotiva y de convivencia, que por naturaleza tiene el ser humano y en donde los padres jugamos un papel muy importante, puesto que nosotros somos los primeros educadores de los niños y por ende todo lo que reflejan los niños en la escuela, es la vivencia de sus emociones y su vida en casa.

Autor: Sofía Moncaleano Vivas  
Madre de familia  
Sede C



Revista #4  
nov2022



# Con-Sentir

Colegio Técnico  
Benjamín Herrera

Diseño, Edición e Impresión

PUBLICACIONES  
**ÁBAKO**