

Línea estratégica

Mirarte

Herramientas metodológicas de creación y construcción colectiva generando cimientos de convivencia y comunidad desde la expresión artística y cultural.



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

**Programa Escuela Entorno Protector
Secretaría de Educación**

Línea estratégica

Mirarte

**Herramientas metodológicas de creación y
construcción colectiva generando cimientos
de convivencia y comunidad desde la
expresión artística y cultural.**



Alcaldía de Medellín
— Distrito de —
Ciencia, Tecnología e Innovación

Operativización

Programa Escuela Entorno Protector - Secretaría de Educación

Esta publicación es producto del contrato: N°4600103391 de 2025

Federico Andrés Gutiérrez Zuluaga - Alcalde de Medellín
Carolina Franco Giraldo - Secretaria de Educación
Jorge Iván Ríos Rivera - Subsecretario de la Prestación del Servicio Educativo
Juan David Agudelo Botero - Director Técnico de la Prestación del Servicio Educativo

Mónica Patricia Aguilar Tobón - Coordinadora General
Jeni Milena Duque Álzate - Coordinadora Gestión Estratégica, Pedagógica y Formativa
María Elizabeth Peláez Toro - Coordinadora Gestión Territorial
Mauricio Espinal Vargas - Coordinador Asesoría Técnica y Jurídica

Santiago Molina Valencia - Coordinador Presupuesto Participativo
Presupuesto Participativo de la Comuna 8 y 9.

Autores

Rodolfo Restrepo Montoya / Artista Pedagogo
Lina María Ocampo / Artista Pedagoga
Yulieth Marcela López González / Artista Pedagoga

Compiladora

Sara Carvajal Cano

Coordinador Editorial

Juan Camilo Benjumea Martínez / Comunicador Social Programa Escuela Entorno Protector

Ilustradora

Yulieth Marcela López González / Artista Pedagoga

Edición: 1, 2026

ISBN: 978-628-97780-0-7

© Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e
Innovación de Medellín, 2026
Calle 44 N.° 52-165.
Medellín, Colombia
www.medellin.gov.co

**Ilustraciones, diseño, diagramación
e impresión**
Divegráficas S.A.S

Julio de 2026, Medellín (Antioquia,
Colombia)



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

Esta es una publicación oficial del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín. Cumple con lo dispuesto en el artículo 10 de la Ley 1474 de 2011, Estatuto Anticorrupción, que expresa la prohibición de la divulgación de programas y políticas oficiales para la promoción de servidores públicos o candidatos.

Queda prohibida la reproducción total o fragmentaria de su contenido sin autorización escrita de la Secretaría de Educación de la Alcaldía de Medellín.

Así mismo, se encuentra prohibida la utilización de las características de una publicación que puedan crear confusión.

El Distrito de Medellín dispone de marcas registradas, algunas de estas citadas en la presente publicación, las cuales cuentan con la debida protección legal.

Toda publicación con sello Alcaldía de Medellín es de distribución gratuita.

Contenido

Presentación	5
---------------------------	----------

Propósitos de la Línea	7
-------------------------------------	----------



Alcance	9
---------------	---

Alcance de la gestión técnica y estratégica de la Línea	9
--	---

Alcance de la estética del arte y las pedagogías críticas en acciones de prevención, promoción y atención en el PEEP	11
---	----

Alcance de las intervenciones focalizadas que realiza el equipo de la Línea Mirarte	12
--	----

¿Cómo se activa el acompañamiento de la Línea Mirarte?	12
---	----

¿Quiénes activan el acompañamiento de la Línea Mirarte?	13
--	----



Dispositivos pedagógicos	15
---------------------------------------	-----------

Conexión	16
----------------	----



El arte de convivir.....	19
---------------------------------	-----------

Escuchar para convivir	20
------------------------------	----

Quitapesares	25
--------------------	----

Juego Boing	28
-------------------	----



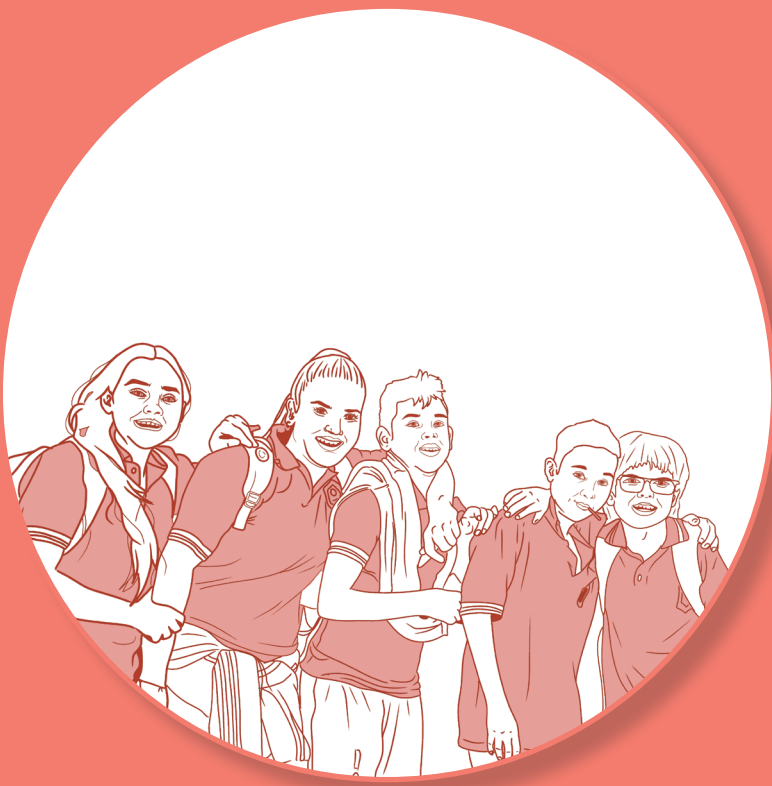
El arte de avanzar	33
---------------------------------	-----------

Ojo de Dios: hilos que conectan, manos que sanan	34
---	----



Tertulias del cuidado.....	45
-----------------------------------	-----------

*Estas experiencias, más allá de lo lúdico,
actúan como factores protectores frente a
situaciones de riesgo.*



Alcaldía de Medellín

— Distrito de —
Ciencia, Tecnología e Innovación

Presentación

Mirarte, plantea su acción desde la relación pedagógica que permiten algunas acciones en las teorías del pensamiento crítico y en el actuar pedagógico desde el método del constructivismo, para afecto del desarrollo de las acciones en el territorio o instituciones educativas. Se logra transversalidad con las líneas estratégicas del programa Escuela Entorno Protector, apoyando y gestionado en el territorio, profesionales encargados del componente psicosocial, las intervenciones pertinentes de convivencia escolar, desde la acción artística y pedagógica propiciando desde el juego, la lúdica y los lenguajes artísticos herramientas metodológicas de creación y construcción colectiva generando cimientos de convivencia y comunidad desde la expresión artística y cultural.



La Línea Mirarte desarrolla desde una visión multidisciplinaria rutas, experiencias y dispositivos pedagógicos con base en el arte y en metodologías participativas para la transformación de sus procesos institucionales con una mirada de promoción y prevención.



Alcaldía de Medellín

— Distrito de —
Ciencia, Tecnología e Innovación



Propósitos de la Línea

La Línea Mirarte es una estrategia transversal del Programa Escuela Entorno Protector, integrada por un equipo de artistas profesionales con énfasis pedagógico: productores, realizadores audiovisuales, músicos, actrices, artistas plásticos, entre otros. Este colectivo diseña y desarrolla procesos de reflexión, creación y puesta en escena de dispositivos pedagógicos, transformando los contenidos educativos en experiencias significativas.

Mirarte enriquece los procesos institucionales desde una perspectiva artística y pedagógica, aportando una visión de ciudad que fortalece las dinámicas formativas en las instituciones educativas del Distrito. De acuerdo con lo establecido en el Acuerdo 146 de 2019, “Por el cual se adopta e institucionaliza el Programa Escuela Entorno Protector en la Secretaría de Educación y se dictan medidas para fortalecer la protección integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes del entorno escolar de Medellín”, la Línea orienta su accionar en coherencia con el propósito de garantizar entornos protectores y procesos formativos integrales.

Este sentido misional se materializa a través del equipo profesional que integra la Línea, así como del equipo estratégico contemplado en el organigrama del Programa.

En cumplimiento del Acuerdo Municipal, se desarrollan acciones transversales como: asesoría y asistencia técnica, procesos de formación, movilización social, gestión y articulación intersectorial e interinstitucional, y gestión del conocimiento.

Estas acciones se efectúan según las priorizaciones establecidas por los liderazgos de los equipos estratégico y territorial, quienes brindan los lineamientos para el acompañamiento, realizan seguimiento a los indicadores y avances de las estrategias institucionales, rinden cuentas a los entes de control, gestan alianzas de ciudad y acompañan a los establecimientos educativos privados y de cobertura que así lo requieran y/o soliciten. Se centran en los siguientes propósitos:

-  Fomentar el arte y los espacios de expresión emocional como factor protector para las niñas, niños y adolescentes que hacen parte de los establecimientos educativos del distrito.
-  Diseñar estrategias y ejercicios desde las metodologías activas y el arte, que propicien reflexiones y construcciones promotoras de una convivencia humanizada, para ser desarrollados por las y los profesionales de apoyo institucional en sus contextos, ya sea en el marco de conmemoraciones, campañas institucionales y atenciones a situaciones específicas.
-  Desarrollar acciones performativas desde diferentes disciplinas artísticas, con la intención de movilizar pensamientos, en el marco de eventualidades institucionales, conmemoraciones y atenciones a situaciones específicas.
-  Llevar a cabo estrategias orientadas al fortalecimiento de los vínculos humanos que se dan en las comunidades educativas, como factor que favorece la prestación del servicio y la consolidación de entornos protectores dentro de las instituciones educativas.
-  Realizar asesorías, co-creaciones y asistencias técnicas con profesionales de apoyo institucional y profesionales del equipo estratégico y territorial, con el fin de dar orientaciones y sugerencias metodológicas y didácticas, que fortalezcan los procesos de diseño y ejecución de las distintas estrategias llevadas a cabo desde el Programa Escuela Entorno Protector.
-  Gestionar técnica y estratégicamente la operatividad de la Línea Mirarte dentro del Programa Escuela Entorno



Protector (PEEP), de acuerdo con las disposiciones de los liderazgos estratégico, técnico y general.

Alcance

El desarrollo de las acciones de la Línea Mirarte tiene su origen en las solicitudes que se dan desde la coordinación estratégica y técnica del Programa, orientadas a los siguientes procesos: acompañamiento a situaciones específicas que afectan la prestación del servicio educativo, diseño de dispositivos pedagógicos en clave de prevención y promoción (orientadas a las distintas poblaciones que conforman las comunidades educativas), acompañamiento a espacios estratégicos distintos al PEEP e intervenciones situadas como respuesta a solicitudes de las y los profesionales de apoyo institucional a través de sus líderes territoriales, o en el marco de conmemoraciones y campañas institucionales. El alcance de las acciones toma forma en las actividades y macroactividades correspondientes a las estrategias de los tres componentes establecidos en la matriz operativa de la Línea Mirarte. A continuación, se detallan los alcances en clave de los protocolos de activación de la Línea.

Alcance de la gestión técnica y estratégica de la Línea

La transversalidad de la Línea Mirarte corresponde al equipo que se genera entre profesionales de apoyo institucional, profesionales de las distintas líneas estratégicas del PEEP y líderes territoriales con profesionales de la Línea, para el desarrollo de estrategias mancomunadas del Programa, enfocadas en la prevención de situaciones de riesgo en niñas, niños y adolescentes, la promoción de prácticas que fortalecen la consolidación de entornos protectores y las atenciones situadas, en correspondencia con las orientaciones que se brindan desde la coordinación estratégica del Programa.



Este alcance implica la participación en escenarios de coordinación general, coordinación territorial y coordinación interna de las líneas del PEEP, para la definición de las necesidades de acompañamiento en los diferentes niveles del proceso de intervención y la construcción de lineamientos técnicos, metodológicos y operativos de las acciones a realizar desde la Línea. Además, de ser necesario, el alcance podría llegar hasta la transferencia de lineamientos técnicos de la línea al equipo estratégico y territorial, para su ejecución en los establecimientos educativos del Distrito.

En cuanto a la gestión y articulación interinstitucional, el alcance se corresponde a la participación en escenarios estratégicos diferentes al PEEP y la Secretaría de Educación, así como a la construcción y/o desarrollo de propuestas articuladas entre diferentes instancias públicas y privadas, de conformidad con las indicaciones de la coordinación estratégica del Programa.

Respecto a la gestión de la información sobre las acciones de la Línea, el alcance está orientado a elaborar informes de gestión del equipo e informes individuales, registrar acciones en la plataforma SigiPEEP e implementar metodologías de evaluación de las estrategias y los dispositivos pedagógicos desarrollados.



Alcance de la estética del arte y las pedagogías críticas en acciones de prevención, promoción y atención en el PEEP

Las estrategias artísticas y pedagógicas que se plantean desde la Línea Mirarte deben estar atravesadas por preguntas alrededor de la pertinencia metodológica, el cuidado de la simbología a la que se acude, la semiótica de las propuestas y los contextos históricos que condicionan las trayectorias escolares y educativas de los distintos territorios de la ciudad. En este sentido, el alcance implica el desarrollo de asesorías y co-creaciones interdisciplinarias con el equipo de profesionales de apoyo institucional (PAI) y profesionales de las distintas líneas estratégicas



del PEEP, con el fin de diseñar dispositivos pedagógicos adecuados a las necesidades del territorio y basados en las diferentes metodologías y competencias del equipo de profesionales: educación experiencial, educación popular, artes plásticas, danza, movimiento, teatro, música, aromaterapia, entre otras, bien sea para ser desarrolladas por el equipo de PAI en sus establecimientos, o por las líneas estratégicas en el marco de proyectos específicos.

Este alcance incluye la transferencia metodológica a los equipos estratégico y territorial —cuando se requiere— y la validación de los dispositivos pedagógicos a través de distintas metodologías evaluativas y encuentros de recopilación de aprendizajes y valoración de la incidencia.

Alcance de las intervenciones focalizadas que realiza el equipo de la Línea Mirarte

El alcance de la aplicación de los dispositivos pedagógicos, estrategias o planes creados para abordar temáticas y situaciones puntuales en clave de prevención, promoción o atención, llevados a cabo en distintos territorios por profesionales de la Línea, incluye la ejecución de las siguientes acciones: recepción de solicitudes de intervención, diseño y desarrollo de acciones focalizadas en entornos educativos priorizados por la coordinación del Programa, intervenciones pedagógicas con grupos focalizados (PAI, docentes, directivos, estudiantes), espacios de evaluación de las acciones para recopilación de aprendizajes y replanteamiento de acciones según sea el caso, registros para las evidencias e informes que dan cuenta de las acciones realizadas.

¿Cómo se activa el acompañamiento de la Línea Mirarte?

El protocolo de activación de la Línea Mirarte se ejecuta de la siguiente forma:



1. La coordinación territorial y estratégica del Programa, a través del diálogo permanente con los líderes territoriales, priorizan las acciones en clave de prevención, promoción y atención. Esta priorización se extiende al liderazgo de la Línea, con la intención de contextualizar la solicitud de la intervención, la organización de la agenda de acciones y demás orientaciones de la coordinación territorial.
2. Los líderes territoriales, en compañía del grupo de profesionales de apoyo institucional, deberán proporcionar la siguiente información que permite ampliar el contexto de la situación a atender, además de las posibilidades temporales y logísticas del establecimiento educativo: el contexto institucional o estratégico por el que se activa la Línea, si se requiere una cantidad específica de profesionales o todo el equipo, las fechas tentativas para el desarrollo de la o las acciones, la o las instituciones que estarían implicadas con sus direcciones exactas, la cantidad de personas y población a impactar y las posibilidades logísticas en cuanto a espacios y equipos.
3. Posteriormente, se agenda un encuentro con la persona o equipo de PAI, de manera virtual, preferiblemente con la participación de su liderazgo territorial. Esto con el fin de ajustar detalles y entender los requerimientos institucionales y logísticos que permiten el desarrollo de las intervenciones según cada caso.

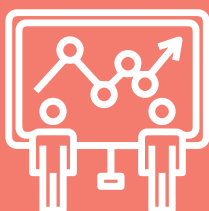
¿Quiénes activan el acompañamiento de la Línea Mirarte?

Las coordinaciones general, estratégica, territorial y jurídica del Programa Escuela Entorno Protector, por medio de comunicación directa con el liderazgo de la Línea. Los profesionales de apoyo lo hacen a través de sus líderes territoriales.



En este espacio, te invitamos a plasmar tus percepciones sobre las actividades realizadas. ¿Qué emociones despertaron en ti? ¿Cómo crees que estas metodologías activas pueden transformar tu manera de aprender y crear? Escribe libremente y deja que tu creatividad fluya. ¡Tus ideas son valiosas!

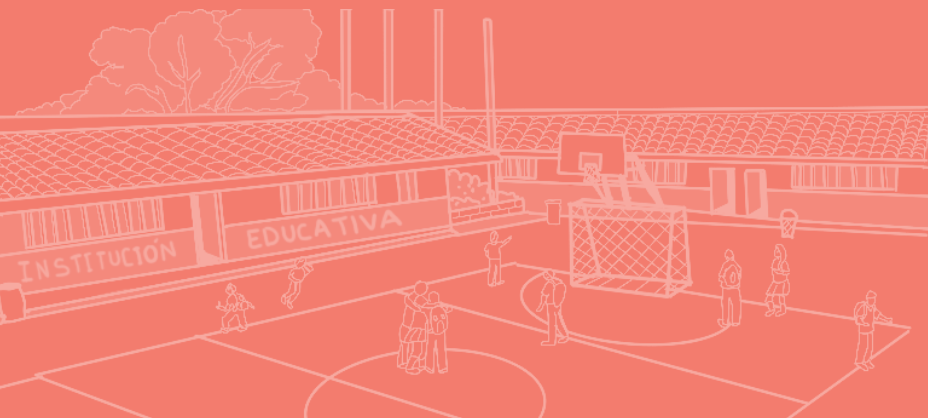
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Dispositivos pedagógicos

15

En el ambiente escolar, un dispositivo pedagógico que integra el arte y el juego permite crear espacios seguros y significativos donde los estudiantes y docentes pueden expresar emociones, fortalecer vínculos y reflexionar juntos. Estas experiencias, más allá de lo lúdico, actúan como factores protectores frente a situaciones de riesgo, favoreciendo la construcción de una escuela más humana, creativa y consciente de las necesidades emocionales de quienes la habitan.



Conexión

Juegos rápidos para el inicio de un encuentro. Se realizan al comienzo para generar un ambiente ameno y de confianza, factor fundamental para la disposición al aprendizaje, promoviendo espacios de encuentro sensibles y creativos que fortalezcan el vínculo entre los actores educativos, favoreciendo la expresión emocional y potenciando procesos pedagógicos más humanos, desde una mirada artística y afectiva que reconoce al otro como legítimo en su diferencia.



Camina, para y conecta: caminar por el espacio a diferentes velocidades: velocidad 1 muy despacio, como en cámara lenta; velocidad 2, como cuando caminamos despacio; velocidad 3, con un poquito de afán; velocidad 4, con más afán; velocidad 5, ¡casi correr! Y a la señal de una palmada: parar y ubicarse en pareja con la persona más cercana para realizar ejercicios de concentración e interactividad manual. Por ejemplo: decirle a la otra persona lo que desayunó sin hablar, conversar sobre las semejanzas entre una vaca y un desodorante (y demás símiles inesperados), darle a la otra persona tres letras para que invente una sigla y hacer preguntas sobre cómo se siente o sus percepciones personales sobre algún tema.



Sincronía en marcha: caminar en diferentes velocidades por el espacio, que no sea en círculos, mirándose a los ojos y contando consecutivamente, uno a la vez del 1 al 20. Si en algún momento dos personas dicen al tiempo un número, deberán hacer una sentadilla y volver a comenzar, así hasta que se llegue a la meta que es el número 20.



El túnel del cuidado: se divide el grupo en dos para realizar dos filas. A cada fila se le entregará una hoja blanca, indicando que la deberán pasar entre sus piernas al compañero de atrás, siendo el último quien la regresa al inicio; esta acción se repetirá



hasta que el primer grupo llegue a la línea de meta. El objetivo es finalizar el juego con la hoja en perfecto estado (no rota, no arrugada, no sucia).



Huevo, pollo, gallina, avestruz y gorila:

se indica a todo el grupo jugar libremente y entre parejas el habitual «piedra, papel o tijera». Quien gane irá ascendiendo de huevo a pollo, de pollo a gallina, de gallina a avestruz y de avestruz a gorila. Se sugiere iniciar pactando los sonidos y/o movimientos que se harán para indicar el animal que cada persona va siendo. El juego lo ganará la primera persona que logre ser gorila. Se realiza dos veces, para que ambos ganadores conformen y lideren dos grupos en los siguientes juegos.



Tenis de palabras: se divide al grupo en dos equipos y cada uno deberá elegir un representante para jugar distintas rondas. Simulando los movimientos del tenis, quien realiza el lanzamiento deberá decir una palabra según la categoría elegida por el grupo; ejemplo: tenis de palabras de frutas. Quien lanza dirá, por ejemplo: banano, quien recibe puede decir: manzana, y así sucesivamente sin repetir palabras. Perderá quien no continúe la simulación del movimiento de la pelota, se demore en responder o repita una palabra.



Piedra, papel o tijera colectivo: se divide el grupo en dos equipos iguales y se les pide ponerse de acuerdo para sacar piedra, papel o tijera durante quince segundos (se sugiere acordar cómo se harán los gestos o señas). Luego de la decisión deben ubicarse en línea recta mirándose entre los equipos de frente. A la voz de *tres* sacan el gesto. Si alguien de algún equipo hace un gesto distinto al resto de personas de su equipo, pierden el punto y es asignado al otro equipo. Se realizan tres rondas y ganan quienes hayan conseguido ganar dos de tres rondas.





Construyendo la imagen: se disponen en círculo y tres personas deberán entrar en medio y construir una imagen con cualquier pose; salen dos personas del centro que están construyendo la imagen y deben entrar otras dos. El objetivo es que siempre estén tres personas en medio construyendo una imagen y que nunca se quede el centro en solitario.

Notas de Reflexión:

En este espacio, te invitamos a plasmar tus percepciones sobre las actividades realizadas. ¿Qué emociones despertaron en ti? ¿Cómo crees que estas metodologías activas pueden transformar tu manera de aprender y crear? Escribe libremente y deja que tu creatividad fluya. ¡Tus ideas son valiosas!

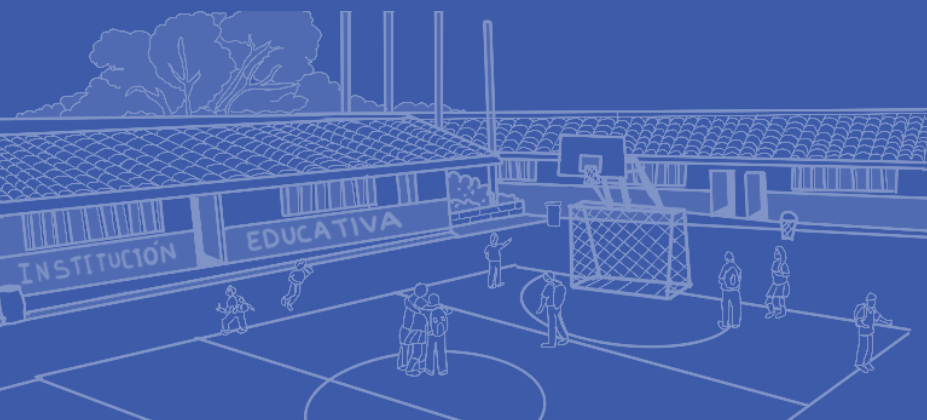




El arte de convivir

19

Estos dispositivos en la escuela son herramientas que permiten activar la sensibilidad, la escucha y el encuentro entre quienes la habitan. A través del juego y el arte se promueven relaciones más empáticas, el reconocimiento del otro y la construcción de una convivencia basada en el respeto, la colaboración y la expresión creativa.



Escuchar para convivir

Para iniciar este espacio a través de un tótem (juguete, muñeco de trapo, entre otros), se dará la palabra a cada estudiante invitando a que diga su nombre y en una palabra con qué sensación o emoción llegan al espacio.

Seguidamente se invita a los participantes a activar la escucha para leer el cuento “El pájaro del Alma” e intentar conectar con este.

El pájaro del Alma (Snunit Mijal, 1993)

Hondo, muy hondo, dentro del cuerpo habita el alma. Nadie la ha visto nunca pero todos saben que existe. Y no sólo saben que existe, sino también lo que hay en su interior.

Dentro del alma, en su centro, está, de pie sobre una sola pata, un pájaro: el Pájaro del Alma. Él siente todo lo que nosotros sentimos.

Cuando alguien nos hiere, el Pájaro del Alma vaga por nuestro cuerpo, por aquí, por allá, en cualquier dirección, aquejado de fuertes dolores.

Cuando alguien nos quiere, el Pájaro del Alma salta, dando pequeños y alegres brincos, yendo y viniendo, adelante y atrás.

Cuando alguien nos llama por nuestro, el Pájaro del Alma presta atención a la voz, para averiguar qué clase de llamada es esa.

Cuando alguien se enoja con nosotros, el Pájaro del Alma se encierra en sí mismo silencioso y triste. Y cuando alguien nos abraza, el Pájaro del Alma, que habita hondo, muy hondo, dentro del cuerpo, crece, crece, hasta que llena casi todo nuestro interior. A tal punto le hace bien el abrazo.



Dentro del cuerpo, hondo, muy hondo, habita el alma. Nadie la ha visto nunca, pero todos saben que existe. Hasta ahora no ha nacido hombre sin alma. Porque el alma se introduce en nosotros cuando nacemos, y no nos abandona ni siquiera una vez mientras vivimos. Como el aire que el hombre respira desde su nacimiento hasta su muerte.

Seguramente quieres saber de qué está hecho el Pájaro del Alma. ¡Ah! Es muy sencillo: está hecho de cajones y cajones, pero estos cajones no se pueden abrir así nada más.

Cada uno está cerrado por una llave muy especial. Y es el Pájaro del Alma el único que puede abrir sus cajones. ¿Cómo? También esto es muy sencillo: con su otra pata.

El Pájaro del Alma está de pie sobre una sola pata; con la otra —doblada bajo el vientre a la hora del descanso— gira la llave, moviendo la manija y todo lo que hay dentro se esparce por el cuerpo. Y como todo lo que sentimos tiene su propio cajón, el Pájaro del Alma tiene muchísimos cajones.

Un cajón para la alegría y un cajón para la tristeza; un cajón para la envidia y un cajón para la esperanza, un cajón para la decepción y un cajón para la desesperación, y un cajón para la paciencia y un cajón para la impaciencia. También hay un cajón para el odio, y otro para el enojo y otro para los mimos.

Un cajón para la pereza y un cajón para nuestro vacío, y un cajón para los secretos más ocultos (este es un cajón que casi nunca abrimos). Y hay más cajones. También tú puedes añadir todos los que quieras. A veces el hombre puede elegir y señalar al pájaro qué llaves girar y qué cajones abrir. Y a veces es el pájaro quien decide. Por ejemplo: el hombre quiere callar y ordena al pájaro abrir el cajón del silencio; pero el pájaro, por su cuenta, abre el cajón de la voz y el hombre habla y habla y habla.

Otro ejemplo: el hombre desea escuchar tranquilamente, pero el pájaro abre, en cambio, el cajón de la impaciencia; y el hombre se impacienta. Y sucede que el hombre, sin desearlo, siente celos; y sucede que quiere ayudar y es entonces cuando estorba. Porque el Pájaro del Alma no es siempre un pájaro obediente y a veces causa penas...



De todo esto podemos entender que cada hombre es diferente por el Pájaro del Alma que lleva dentro.

Un pájaro abre cada mañana el cajón de la alegría; la alegría se desparrama por el cuerpo y el hombre está dichoso.

Otro pájaro abre, en cambio, el cajón del enojo; el enojo se derrama y se apodera de todo su ser. Y mientras el pájaro no cierra el cajón, el hombre continúa enojado.

Un pájaro que se siente mal, abre cajones desagradables; un pájaro que se siente bien, elige cajones agradables. Y lo que es más importante: hay que escuchar atentamente al pájaro.

Porque sucede que el Pájaro del Alma nos llama y nosotros no lo oímos.

¡Qué lástima!

Él quiere hablarnos de nosotros mismos, quiere platicarnos de los sentimientos que encierra en sus cajones. Hay quien lo escucha a menudo. Hay quien rara vez lo escucha. Y quién lo escucha sólo una vez.

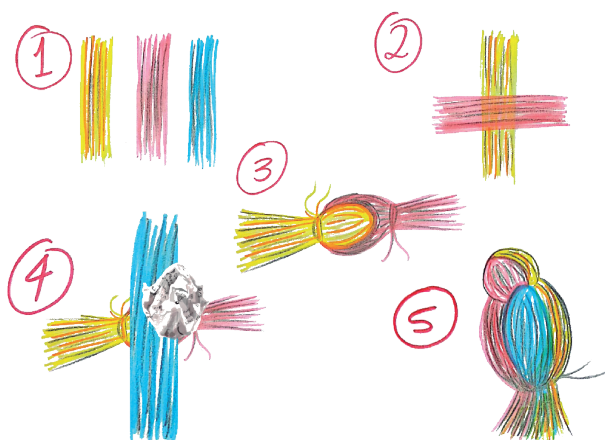
Por eso es conveniente, ya tarde en la noche, cuando todo está en silencio, escuchar al Pájaro del Alma que habita en nuestro interior, hondo, muy hondo, dentro del cuerpo.

Se sugiere, a medida que se va realizando la lectura, ir construyendo una cartografía en el piso con los rótulos de las emociones mencionadas en la historia y el dibujo central para propiciar que los participantes se pregunten cómo las transitan y cómo las viven cuando se manifiestan en otros. Luego de la lectura se socializan las emociones mencionadas



en el cuento clasificándolas en primarias, secundarias y terciarias, se puede iniciar a partir de la pregunta ¿Dónde siento la emoción (tristeza, amor, alegría?, ¿Y cómo se manifiestan estas emociones en nosotros?

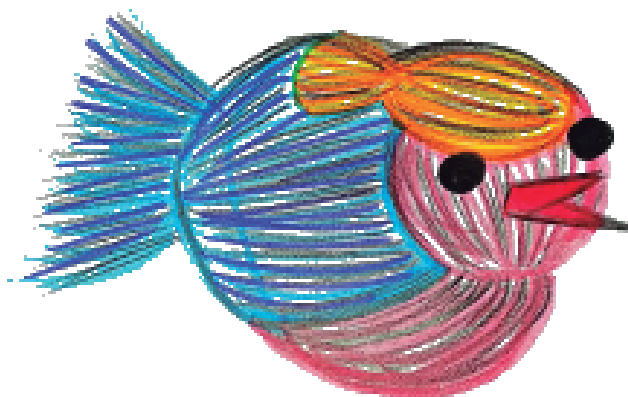
Creación artística



1. Vamos a elaborar nuestro pájaro del alma que contendrá en su interior las emociones que más nos habitan. Para esto necesitaremos 3 lanas de diferentes colores, silicona líquida, cartulina roja o negra, alfileres con cabeza negra y un cartón de 20 x 10 cm.
2. En el lado más largo del cartón envuelva 20 veces cada color de lana, uno a la vez. Retíralas del cartón y córtalas a cada lado.
3. De cada color saque un hebra. Tome el gajo de dos colores y ubíquelos en forma de cruz, uno por encima del otro y luego el de la parte de abajo abrazará el de arriba amarrándolo con la hebra del mismo color. Haga el mismo paso con el otro color enlazando todas las lanas.



4. Extienda las lanas enlazadas anteriormente y en el medio cruce el color faltante; seguidamente, haga una bolita de papel escribiendo las emociones que más lo habitan; esta se ubicará en el medio del nuevo color y se cubrirá con una de los dos anteriores amarrando para cubrir la bolita. Finalmente, el último color se ubica a este amarre en los laterales de la forma.
5. Luego se ponen los alfileres a cada lado de la cabeza, que serán los ojitos de nuestro pájaro del alma.
6. Tomamos la cartulina, la doblamos y se corta un triángulo pequeño que será el pico, el cual pegaremos con un poco de silicona líquida.
7. Finalmente, se recortan las lanas de la parte de abajo para formar la cola del pájaro.



Cierre: se propone una conversación por parte de quien facilite, orientada a recoger lo que se dijo; se generará la reflexión respecto a la forma de expresión de nuestras emociones y la manera de entender nuestra relación con el mundo y con los demás.



Quitapesares

Se retoma de la tradición de los aborígenes mayas del altiplano de Guatemala: los muñecos y muñecas quitapesares. Son pequeños y de trapo, las niñas y los niños los elaboran para que puedan descansar de sus preocupaciones luego de contárselo a sus quitapesares.

En el espacio se contará el cuento «Lucía y los Quitapesares» y se dispondrán materiales como cartones de 8 cm x 5 cm, lanas de colores, bolitas de madera y tijeras para que, con el acompañamiento de quienes facilitan, las y los participantes elaboren su propio quitapesar y se apropien de una herramienta valiosa para gestionar las preocupaciones y los malestares que alteran la convivencia individual y colectiva.



Lucía y los quitapesares

En un pequeño pueblo, rodeado de montañas azules y campos que olían a flores silvestres, vivía una niña llamada Lucía.

Lucía era alegre, pero a veces las preocupaciones se le acumulaban en la cabeza como nubes grises: que si su amiga estaba molesta, que si su perrito se había perdido por unas horas, que si había olvidado hacer la tarea.



Una tarde, mientras ayudaba a su abuela a ordenar el baúl de los recuerdos, encontró una pequeña cajita de madera, adornada con flores pintadas a mano.

—¿Qué es esto, abuela? —preguntó, abriendo la tapa.

Adentro había seis muñequitos diminutos, cada uno con ropita de colores y caritas pintadas.

—Son quitapesares —respondió la abuela con una sonrisa—. Vienen de una tradición muy antigua de los pueblos mayas de Guatemala. Se dice que cuando tienes una preocupación, se la cuentas a uno de estos muñequitos antes de dormir.

Lo pones debajo de tu almohada, y por la noche él se lleva tu pesar y lo guarda, para que tú puedas descansar tranquila.

Lucía los observó con asombro. Eran tan pequeños que cabían en la palma de su mano.

Esa noche tomó uno con vestido azul y le susurró:

—Me preocupa que mañana haya tormenta y no podamos hacer el paseo de la escuela.

Lo puso con cuidado debajo de su almohada y cerró los ojos.

Cuando despertó, el cielo estaba despejado y, más importante aún, su preocupación se había desvanecido.

Esa semana, cada noche eligió un quitapesar distinto:

Al vestido de rojo le contó su miedo a la oscuridad.

Al de sombrero le dijo que extrañaba a su papá que estaba de viaje.

Al de vestido verde le confió que se sentía triste porque había perdido su lápiz favorito. Con cada amanecer, Lucía notaba que su corazón se sentía más ligero.

Una noche, al no tener ninguna preocupación, se preguntó:



—¿Y si uso un quitapesar para guardar un deseo bonito en vez de un pesar?

Así, comenzó a susurrarles también sus sueños y alegrías, como si fueran amigos que cuidaban su corazón.

Con el tiempo, Lucía entendió que los quitapesares no tenían magia para cambiar el mundo, pero sí para ayudarla a soltar aquello que la angustiaba.

La verdadera magia estaba en compartir lo que llevaba dentro, dejarlo salir y permitir que la noche se lo llevara.

Desde entonces, siempre que veía a alguien preocupado, Lucía regalaba un quitapesar hecho por ella misma, diciendo:

—No puedo quitarte tu problema, pero este pequeño amigo puede ayudarte a dormir más tranquilo.

Y así, en aquel pueblo, la tradición de los quitapesares siguió viva, pasando de manos a manos, como un susurro que enseña que a veces, para descansar, lo único que necesitamos es a alguien —aunque sea del tamaño de un dedal— que nos escuche de verdad.

Libro “Ramón Preocupón” Inspirado en el de Anthony Brwne

Creación artística

1. Cada persona tendrá un cartón de 8 cm x 5 cm. Para elaborar el cuerpo, debemos dar 30 vueltas con la lana alrededor del cartón por la parte más larga; al finalizar, se cortara el hilo sobrante y con otro de 15 cm aproximadamente se amarrará en el medio acogiendo todos los hilos. Deslizar con cuidado las hebras enrolladas del cartón y córtalas en un extremo para liberar las hebras.
2. Para realizar el cabello, tomar la lana y enrollarla alrededor del cartón por la parte más angosta, pasando la hebra una y otra vez hasta tener un buen grosor (puede ser con 40 vueltas). amarrándola y retirándola del cartón como en el paso anterior.



3. Tomar una bolita de madera y, en el agujero que tiene en el centro, introducir los hilos con los que se ató el cuerpo. Abrirlos después de pasarlos y, en el centro sobre la bola de madera, ubicar el cabello y amarrarlo fuerte con un nudo ciego para unir las tres partes.
4. Se cortan los extremos de las hebras sueltas para que queden uniformes y la borla tenga una forma prolija.
5. Nuevamente se repite el primer paso con el hilo con el que se realizarán los brazos. Después de enrollar 30 veces la lana se retirará del cartón y con un hilo de 10 cm se amarrará en un extremo cortando a su vez el extremo contrario. Con estas hebras liberadas y en compañía de alguien, se realizará una trenza. Una vez terminada, se amarrará, se liberarán las cortas hebras del inicio de la trenza y se ubican debajo de la cabeza en la mitad de las hebras del cuerpo.
6. Finalmente, se pondrá un hilo que hará las veces de cintura con el cual se sujetarán los brazos.
7. Se sugiere detallar asuntos como el *look* del quitapesares y elementos que eleven la estética según los gustos personales, además de darle nombre y apropiarlo de identidad.

Cierre: se comparte una reflexión por parte del moderador sobre la importancia de ubicar redes de apoyo y del diálogo como estrategia para la gestión emocional y autorregulación, elementos fundamentales para favorecer la convivencia.

Juego Boing

Fortalece las relaciones y los vínculos de una comunidad, conociendo preferencias, intereses, gustos y características físicas y de la personalidad de cada uno de los integrantes del grupo. El juego consta de una hoja con 10 cuadros que simulan una tabla de Bingo; en cada cuadro encontrará una condición, una característica y/o una pregunta a resolver.



La persona que esté participando debe ir a buscar a otra persona del grupo de participantes para resolver lo que se plantea en cada cuadro; allí debe plasmar la firma de la persona que cumpla lo que dice el cuadro. Ejemplo: el cuadro dice «busca a una persona a la que le gusta comer pizza»; cuando el participante encuentre a dicha persona, le pedirá que firme dentro del mismo cuadro.

¡Ganará la persona que lo haga más ágilmente y complete las 10 firmas, diciendo en voz alta *boing!*

JUEGO BOING		
Su nombre comienza con una vocal	Una persona con bella sonrisa	Alguien que te dé un abrazo
Alguien muy hábil en inglés	Alguien con uñas pintadas	Alguien que tenga mascota
Alguien que me apoya	Alguien que le guste bailar	Su cumpleaños es en junio o diciembre



Creación artística

Se les indicará que saquen una hoja y algo para escribir, con el fin de dibujar un reloj que contenga, en lugar de doce horas, cinco. Quien esté dirigiendo el taller puede elaborar un dibujo de ejemplo: un círculo con números del uno al cinco, distribuidos en los bordes de este.

Al grupo se le dará un tiempo de tres minutos en los que acordarán citas con sus compañeras y compañeros para cada 'hora'. Las citas se acuerdan de la siguiente forma: cada persona debe buscar a otra y acordar una 'hora' específica de encuentro; en el dibujo del reloj, al lado de cada 'hora', deberán escribir el nombre de la persona con la que se encontrarán.

Luego de la asignación de citas, se les indica que se junten con la persona de la primera 'hora'; se les dará una pregunta derrotero para conversar durante cuatro minutos. Al final de ese tiempo irán a la cita de la segunda hora y así sucesivamente hasta completar las cinco 'horas'.



Preguntas para cada hora:

Hora 1. ¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos te gusta del colegio?

Hora 2. Un dato curioso sobre ti.

Hora 3. ¿Qué emociones te han habitado más estos días?

Hora 4. ¿En qué parte del cuerpo sientes esas emociones y qué te generan?

Hora 5. ¿Cómo haces para manejar eso que sientes?

Cierre: al final del reloj se realizará una plenaria grupal para compartir lo vivido en la actividad anterior. Se dispondrán en las sillas, en círculo, y se animará una conversación a partir de preguntas como las siguientes:



A veces nos da miedo, pero todo lo que somos se transforma en algo nuevo. La muerte no es un final, es una transformación llena de amor, como cuando la mariposa se convierte en flor.



Alcaldía de Medellín

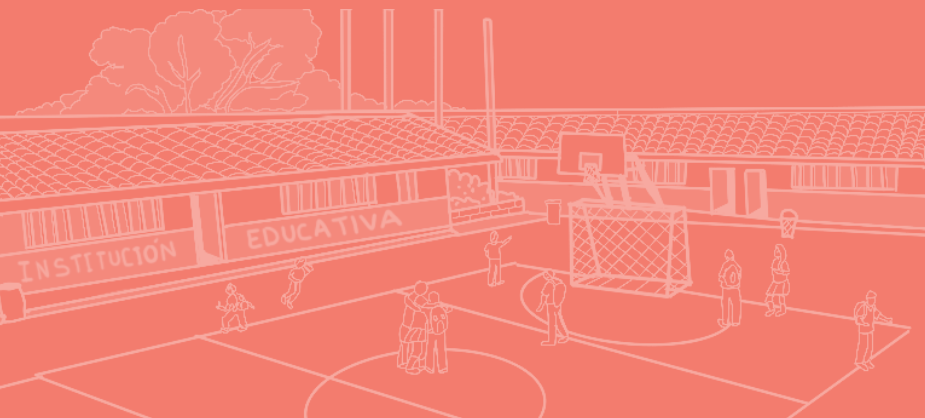
— Distrito de —
Ciencia, Tecnología e Innovación



El arte de avanzar

Dispositivos que crean un espacio seguro, sensible y creativo donde la comunidad educativa puede expresar libremente sus sentimientos (tristeza, enojo, confusión, miedo, etc.) sin juicio, reconociendo que estas emociones son parte natural del proceso de pérdida, además de promover el sentido de la vida. A través de estas experiencias, se favorece el bienestar emocional, el reconocimiento mutuo y una convivencia más humana y consciente dentro de la comunidad educativa.

33



Ojo de Dios: hilos que conectan, manos que sanan

El ojo de Dios es un símbolo que tiene raíces en diversas culturas, especialmente en la tradición indígena de América Latina. Representa la vigilancia y la protección divina, así como la conexión entre lo espiritual y lo terrenal. Este símbolo suele ser tejido con hilos de colores y se asocia con el amor y la unión familiar. En el contexto del duelo, el ojo de Dios puede resignificarse de varias maneras para ayudar a los adolescentes a enfrentar la pérdida.

Significado del ojo de Dios

-  Protección y cuidado: simboliza que siempre hay una fuerza superior cuidando de nosotros, lo que puede brindar consuelo a quienes están sufriendo.
-  Conexión espiritual: representa la conexión entre los vivos y los muertos, recordando que nuestros seres queridos siempre estarán con nosotros en espíritu.
-  Ciclo de la vida: el ojo de Dios también puede interpretarse como un recordatorio del ciclo natural de la vida y la muerte, ayudando a aceptar que la pérdida es parte del viaje humano.

El ojo de Dios puede convertirse en una herramienta poderosa para ayudar a los adolescentes a navegar por el proceso del duelo. Al resignificarlo como símbolo de amor, protección y conexión, pueden encontrar consuelo y esperanza en medio del dolor. Este proceso no solo les permite honrar a sus seres queridos, sino también fortalecer su resiliencia emocional mientras aprenden a vivir con su pérdida.

Creación artística: elaboración del ojo de Dios. Instrucción

1. Prepara la base:

-  Coloca un palito horizontalmente y el otro verticalmente, formando una cruz en el centro.



- Asegúrate de que los palitos estén bien alineados en su punto de unión. Puedes atarlos firmemente con un trozo de lana o hilo en el centro para que no se muevan. Haz varios nudos para que queden bien sujetos.



2. Inicia el tejido (el primer color):

- Toma el extremo de un hilo de lana de tu primer color elegido.
- Átalo firmemente al centro de la cruz donde uniste los palitos. Haz un nudo doble para asegurarlo.
- Ahora, lleva el hilo alrededor de uno de los palitos, justo por encima del nudo central. Pasa el hilo por detrás del palito y sácalo hacia adelante, envolviendo el palito. Tira suavemente para que quede tenso.
- Continúa este movimiento, envolviendo cada palito en secuencia (siempre en la misma dirección: horario o antihorario). Cada vez que envuelvas un palito, el hilo irá formando una capa, y el centro de la cruz empezará a cubrirse.

3. Cambia de color (opcional):

- Cuando quieras cambiar de color, simplemente ata el extremo del hilo que estás usando al palito donde te encuentras con un nudo seguro.





Toma el nuevo color de lana, átaló al mismo palito, justo encima del nudo del color anterior.



Continúa tejiendo con el nuevo color, siguiendo el mismo patrón.

4. Teje el primer lado:

- Lleva el hilo hacia el siguiente palito (siguiendo una dirección, por ejemplo, en sentido horario).
- Envuelve este palito con el hilo, pasándolo por detrás y sacándolo hacia adelante. Tira suavemente para mantener la tensión.

5. Continúa tejiendo:

- Sigue envolviendo los palitos, capa tras capa, con los colores que elijas. Verás cómo el centro se va formando un rombo o cuadrado, y el tejido se expande.
- Mantén una tensión constante en el hilo para que el tejido quede firme y uniforme. Si el hilo se afloja, el ojo de Dios puede quedar endeble.
- Puedes ir variando los colores a medida que avanzas, creando patrones o simplemente dejando que la intuición te guíe.

6. Finaliza el tejido:

- Cuando sientas que tu ojo de Dios está del tamaño que desees, o cuando hayas usado todos los colores que querías, es hora de rematar.
- Lleva el hilo al centro de uno de los palitos. Haz un último nudo firme alrededor del palito.
- Corta el hilo, dejando un pequeño extremo.
- Si quieres, puedes hacer un pequeño lazo en la parte superior de uno de los palitos para poder colgar tu ojo de Dios.



- Elige los colores con intención: Piensa en la persona que te inspiró a hacer esto. ¿Qué colores le gustaban?



37

- ¿Qué significan para ti los colores que eliges? Por ejemplo, azul: calma, serenidad, confianza. Verde: esperanza, crecimiento, naturaleza. Rojo: amor, pasión, fuerza. Amarillo: alegría, luz, energía. Morado: espiritualidad, sabiduría. Blanco: paz, pureza, nuevos comienzos. Negro: protección, misterio.
- Mientras tejes, piensa: dedica ese tiempo a recordar momentos felices, a enviar pensamientos de amor o simplemente a estar presente con tus emociones.
- El centro representa el ojo: es el punto focal, la conexión. Puedes hacer que el centro sea especialmente significativo con un color o un nudo especial.

Cierre: para el momento final, el equipo dinamizador elaborará con antelación un *ojo de Dios* de gran tamaño que será ubicado en el centro del escenario como un tótem simbólico de resignificación.

A medida que los estudiantes colocan sus ojos de Dios con escritos cargados con los sentires frente de lo que se vive, el valor de la vida, los deseos o recuerdos en torno al



tótem central, se introduce y enseña a toda la comunidad educativa la canción y coreografía «Funga Alafia», la cual será interpretada de manera colectiva como acto simbólico de unión, paz y armonía.



«Funga Alafia Ashe Ashe» es una canción tradicional de origen africano (Nigeria) cuya letra significa:

-  Funga: apertura
-  Alafia: paz o tranquilidad
-  Ashe: energía vital o bendición.

Este canto y danza colectiva invitan a abrir nuestros corazones y mentes hacia la paz, reafirmando un pacto de no agresión y una voluntad compartida de transformar los conflictos en aprendizajes comunitarios. La experiencia musical funciona como vehículo para reforzar emocionalmente los compromisos asumidos.

La jornada concluye dejando instalado en el escenario el *ojo de Dios* central, acompañado por los ojos individuales. Este montaje permanecerá visible en la institución como símbolo permanente con los escritos, recordándole a la comunidad la importancia del cuidado mutuo, la sana convivencia y el respeto por las diferencias.



El viaje de la oruga

Para este encuentro se recomienda tener como base una flor de loto realizada con limpiapipas o un elemento central que permita instalar el trabajo en el espacio.

¿Cómo nace la mariposa?

«Había una vez una pequeña oruga que vivía en una hoja verde. Comía, jugaba y observaba el mundo con mucha curiosidad. Un día, sintió que algo dentro de ella estaba cambiando. Se envolvió en un capullo, sin saber qué pasaría... Cuando despertó, ¡ya no era una oruga! Tenía alas, era una mariposa. Voló por el cielo, exploró flores, conoció amigos... Y un día, cansada pero feliz, la mariposa se posó sobre una flor. Al caer sus alas, la flor floreció con colores que nunca se habían visto. Esa flor se quedó ahí, recordando a la mariposa con amor».

39

Al finalizar el cuento, realizar las siguientes preguntas reflexivas:

-  ¿Cómo creen que se sentía la oruga cuando tuvo que cambiar?
-  ¿Qué creen que pasó cuando la mariposa se convirtió en flor?
-  ¿Creen que la mariposa desapareció?

Creación artística

Elaboración de la línea de la vida. Indicaciones:

-  Dibujan o colorean tres figuras: una oruga, una mariposa y una flor.



-  En la oruga, escriben algo que están aprendiendo o descubriendo.
-  En la mariposa, escriben lo que más les gusta de vivir, lo que les hace volar (amistad, juegos, familia...).
-  En la flor, escriben o dibujan cómo les gustaría que los recordaran cuando ya no estén.

Cierre: se hace un camino con un hilo en el cual cada niño y niña ensambla los tres elementos construidos (la oruga, la mariposa y la flor). A medida que lo van poniendo, el moderador puede decir en voz baja: «Todo en la vida cambia. A veces nos da miedo, pero todo lo que somos se transforma en algo nuevo. La muerte no es un final, es una transformación llena de amor, como cuando la mariposa se convierte en flor».



Yo soy la vida, yo soy la muerte

Se recomienda disponer de un espacio tranquilo, con las sillas en mesa redonda, ambientar con música, aromas o estímulos de la preferencia de quien facilite, que inviten a la tranquilidad y la acogida, con el objetivo de que quienes participen sientan un ambiente de comodidad.

En una palabra: ¿con qué sentimiento o emoción llego al espacio?

Luego se realizará la siguiente lectura a dos voces, personificando cada una de ellas:

«Yo soy la Vida.

Llego con un susurro y una sonrisa. Nadie me llama, pero todos me esperan. Traigo el primer latido,

la risa de un niño,

el sol tibio en la mañana. Estoy en los juegos,

en los abrazos largos,

en los pasos que aprenden a caminar, y en los ojos que se llenan de asombro. Pinto con colores brillantes,

te enseño a amar, a crecer,

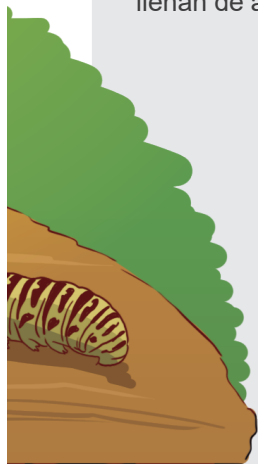
a equivocarte y volver a empezar.

Y yo soy la Muerte.

No vengo con miedo, ni con prisa.

Llego cuando todo ha florecido y es hora de descansar.

Estoy en el último suspiro, en la hoja que cae sin dolor, en el silencio que no pesa. No arrebató, acompaño.



Llevo de la mano, y susurro:

“Todo está bien”.

La Vida y yo no somos enemigas. Nos tomamos de la mano.

Donde ella comienza, yo espero.

Donde yo llego, ella ya ha dejado huellas. Nos encontramos en cada amanecer,

y nos despedimos en cada anochecer. Sin una, la otra no existiría.

Estamos aquí, contigo, siempre».

Inspirado en los cuentos “Soy la vida/soy la muerte” de Elizabeth Helland Larsen y Marine Schneider

Creación artística

Luego de la lectura y representación, los y las participantes contarán con una hoja cuadrada y se les dará la instrucción de escribirle un mensaje a Vida o un mensaje a muerte. Quien facilite dará libertad para que quienes participen escriban a este personaje lo que quieran. Se puede motivar la escritura con algunas consignas orientadoras, como escribir:



Aquello que le quieran decir a Vida o Muerte.



Algo que les haya llamado la atención del cuento.



Preguntas o inquietudes hacia Vida o Muerte.



Sentimientos o emociones que lo habitan en el espacio.

Cuando terminen de escribir, se abrirá un espacio de conversación donde quien facilite invita al grupo a socializar de manera voluntaria lo que hayan escrito para cualquiera de los personajes o para ambos.



Con la hoja donde se depositaron los sentires se realizará una mariposa en origami. Luego, se les invita a construir un móvil con dichas mariposas o una composición colectiva, la cual podrá quedar instalada en el lugar que quieran de la institución y por el tiempo que el grupo lo determine.

Cierre: después de la construcción de la obra colectiva, hablar un poco sobre el conceptos de transformación y pedirle a cada persona que nombre la sensación que lo había dominado al finalizar la intervención, ¿qué me llevo del espacio?

El árbol de la vida

«Cada persona debería tener su propio árbol de la vida para poder recordar el camino de vuelta a sus raíces cuando se sienta desorientado, para cobijarse a su sombra cuando necesite refugio, para abrazarse a su tronco cuando se sienta solo.

Para subirse a su copa y ver las estrellas cuando necesite esperanza, para columpiarse en sus ramas y conectar con su niño interior, para observar los nuevos brotes y las antiguas cicatrices y recordar que todo lo que te ocurra solo te transforma, pero nunca te destruye».

El árbol de la vida nos recuerda que la vida son etapas, que todo está conectado, que podemos sanar, podemos tener otoños que nos dejan desnudos, pero sin ello no existiría la primavera» (Red Planeta).

Luego de la lectura se compartirán las impresiones sobre el texto y se puede abrir un espacio de conversación para expresar las emociones, los sentires y conceptos de la vida y la muerte.

Creación artística

En este espacio se propone un trabajo creativo en el que cada estudiante diseñará una carta, una hoja, una flor o un fruto «mágico» previamente marcado y recortado en una

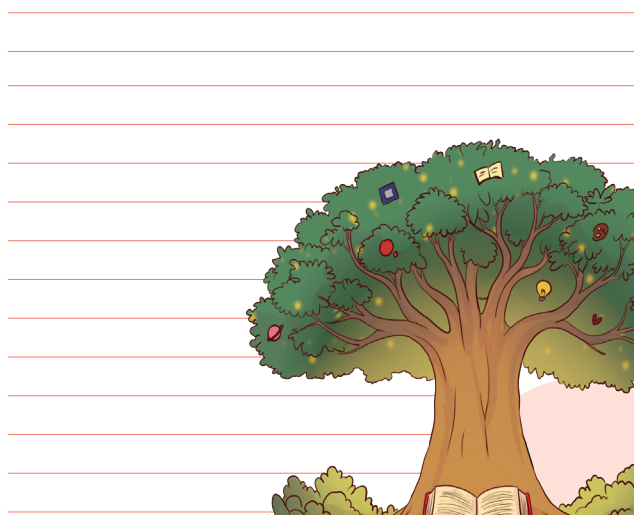


hoja de block, En estos elementos se plasmarán colores o palabras de manera libre, basadas en lo que cada estudiante desee expresar en torno al valor y cuidado de la vida, gesto de despedida, gratitud, entre otros.

Cierre: después de la creación artística, el grupo participará de un acto simbólico que tiene como elemento central la representación del árbol de la vida (puede ser un dibujo, una estructura o un chamizo), en el cual se colocarán las diferentes expresiones a través de una cinta de ilusión blanca, mientras suena una música suave. Finalmente, entre los participantes se entregará una manilla con este mismo símbolo y se invitará a entregarla a un compañero como un gesto de compromiso y cuidado.

Notas de Reflexión:

En este espacio, te invitamos a plasmar tus percepciones sobre las actividades realizadas. ¿Qué emociones despertaron en ti? ¿Cómo crees que estas metodologías activas pueden transformar tu manera de aprender y crear? Escribe libremente y deja que tu creatividad fluya. ¡Tus ideas son valiosas!

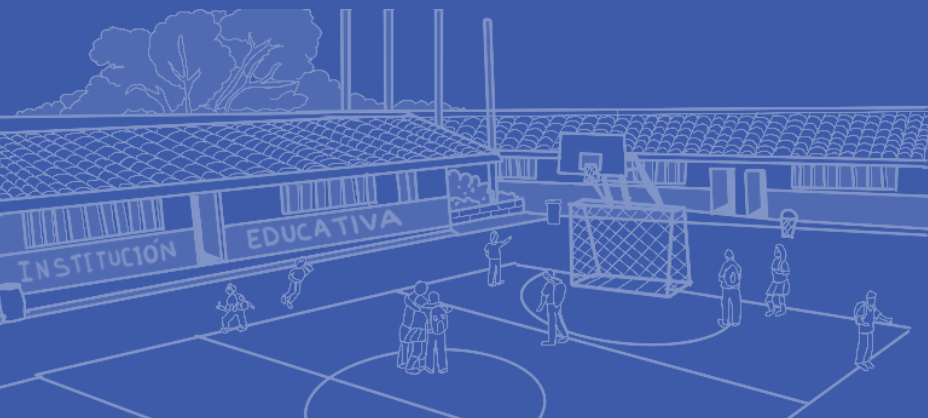




Tertulias del cuidado

Dispositivos pedagógicos que promueven el autocuidado, el bienestar emocional y la escucha activa, reconociendo la importancia de detenerse, compartir y construir juntos formas más humanas y conscientes de habitar la escuela.

45



Cuerpo

Disponer al grupo en círculo para así lograr percibir todas las miradas presentes y evitar jerarquías en el encuentro, permitiendo una conversación más fluida y amena entre todas, todes y todos los participantes.

En círculo, invitar a las personas a dar una mirada a todas las y los participantes, dándose el momento de observar y reconocer con quiénes estamos.

 Pedirles que le den una rápida sacudida al cuerpo para luego indicarles que junten las palmas de las manos y las froten como si estuvieran batiendo chocolate; esperar 5 segundos y de inmediato coger manzanas con los brazos al frente, volver a repetir el ejercicio 3 veces (preguntar en el transcurso por la sensación).

En círculo, pedir que rápidamente se muevan de lugar y que elijan una piedra de las dispuestas.

 Tomar la piedra y ubicarla en la palma de la mano generando presión leve, hacer 3 respiraciones para iniciar el desplazamiento de mano y piedra por una línea sagital imaginaria que llegará hasta el cruce entre el húmero y la clavícula (repetir 3 veces siendo muy consciente de la respiración).

 Tomar la piedra en la mano y ponerla por debajo del hueso de la clavícula, generar una leve presión y desplazarla hacia afuera hasta el deltoides (hacerlo 3 veces siendo muy consciente de la respiración).

 Preguntar: ¿cómo sentimos el cuerpo?, ¿qué lugar nos incomoda o sentimos más?

 Posicionar la piedra en la mano por encima del hueso de la clavícula sintiendo el músculo trapecio, para luego desplazar la piedra hacia atrás suavemente sintiendo como se masajea dicho músculo (hacerlo 3 veces siendo muy consciente de la respiración).

 En círculo, pedir que rápidamente se muevan de lugar y que elijan una compañera o un compañero, siendo una A y la otra B.





Ahora, entregando la piedra a mi compañera o compañero para conservar el proceso de movimiento, A pasará la piedra por todo el músculo trapecio a lado izquierdo y derecho 3 veces, y luego desplazará la piedra en la mano desde el esplenio hasta el oblicuo menor de B, por lado y lado de la columna (hacer 3 repeticiones en cada lado).

Reflexionar: mientras se ejecuta la acción agradecer por las personas que nos acompañan a cuidarnos.

Ahora hacer el cambio: B generará las mismas acciones en A.



Se devolverán la piedra nuevamente y cada una y cada uno pasan su piedra elegida en la mano, ahora desde el oblicuo mayor hasta la parte más distal posible del pie. Se repetirá tres veces en el lado izquierdo y en el lado derecho.

Nombrar y repetir: entrego a la tierra cualquier dolor, al fuego la oportunidad de sanar, al viento que nos llene de nuevos aires y al agua el transformarnos siempre.

Poner la piedra en el suelo en la mitad de los pies y, con un movimiento fluido desde las manos que movilizan las caderas hacia abajo, hacer el gesto de sacar lo que no necesito tener y más si eso pesa (hacer el gesto 3 veces).

Volver a movilizar las manos y dar el tiempo de tomar la piedra y llevarla a una vasija con agua que estará dispuesta para el baño energético de las piedras.

Creación artística

Invitar a las y los participantes a que se ubiquen en un lugar cómodo donde se puedan sentar para escribir, y compartirles una hoja blanca y un plumón. Allí se cruzarán dos propuestas metodológicas dispuestas para el cuidado individual y comunitario.



Se pedirá ahora que observen la mano dominante o la mano que más equilibrio o poder tiene (la mano con la que escribe), que observen los dedos, los lunares si tiene, las líneas que expresa, para luego ponerla sobre la hoja que está en blanco. Con la mano no dominante, se calcará el croquis de la mano en la hoja.

Ahora se compartirá la técnica del Jin Shin Jyutsu, entregando información dedo por dedo e invitando a escribirla o dibujarla en la hoja con el croquis de la mano. Se pasará a generar unas preguntas específicas para reflexionar sobre la situación que les causa incomodidad.

El Jin Shin Jyutsu es una técnica de sanación y equilibrio energético que tiene sus raíces en la medicina tradicional japonesa. Se realiza presionando suavemente con las manos en puntos específicos del cuerpo, conocidos como «puntos de energía», para liberar bloqueos y restablecer el flujo emocional armonioso que permite la salud y el bienestar.

Cada dedo de nuestras manos representa una emoción diferente:

1. **El dedo meñique** representa la ansiedad, la apatía, la falta de energía. A nivel físico, está relacionado con el corazón, el intestino y los huesos.
2. **El dedo anular**, la tristeza y el sentimiento de duda. Físicamente se puede proyectar en los problemas de estómago y en las afecciones respiratorias, como el asma.
3. **El dedo corazón**, la ira, la agresividad. Relacionado físicamente con el cansancio, la vesícula, el hígado, el dolor menstrual y los dolores de cabeza.
4. **El dedo índice**, el miedo. Reflejo también de los dolores musculares y problemas de vejiga y de riñones.
5. **El dedo pulgar**, la preocupación, el estrés. Relacionado con los problemas de piel, de estómago y dolores de cabeza.



La técnica se realiza siguiendo estos pasos:

1. Junta las manos con fuerza, presionando los dedos.
2. Cierra el puño izquierdo y envuélvelo con la mano derecha.
3. Presiona el dedo de la dolencia que quieras calmar. Si es estrés, el dedo pulgar. Si es miedo, el dedo índice.
4. Mantén esta presión durante 30 segundos.
5. Descansa otros 30 segundos y repite la operación.

Dar explicación de la técnica y luego escribir quién es responsable de la situación

Dar explicación de la técnica y luego escribir qué herramienta tengo para afrontar dicha situación

Dar explicación de la técnica y luego escribir cuál es la situación que me tiene incomoda o incomodo



Dar explicación de la técnica y luego escribir quién me acompaña en esta situación

Dar explicación de la técnica y luego escribir qué puedo hacer ante dicha situación

Una vez terminada la explicación de la técnica Jin Shin Jyutsu, como una forma de cuidarnos en emociones y situaciones y que nos permitirá recordar otras formas de cuidarnos, volveremos a hacer hincapié en las respuestas allí consignadas y se indicará que hagan con la persona más cercana un intercambio de hojas, buscando quedar con una diferente a la propia. Se indicará que todas, todes y todos los participantes pongan ahora toda su capacidad de comprender y acompañar, que se permitan ser esa persona que sabe y conoce cómo acompañar y den una lectura profunda a lo que encontramos en esta hoja allí



escrito. Una vez leído, pasar a escribir en la palma de la mano un mensaje de acompañamiento a la situación que allí nos están expresando; y una vez listo el mensaje, entregarlo a la persona a la que le pertenezca la hoja. Disponerse a recibir la propia y leer.

Cierre: el o la facilitadora agradecerá y les invitará a decir una palabra que se llevan del ejercicio.

Si son más de 15 personas, es mejor pedir que hagan la última pareja y que entre las dos se regalen una acción afirmativa. Poner como ejemplo para el grupo esta o una similar: «Gracias por la disposición y la escucha, por acompañarme y estar aquí y ahora hoy».

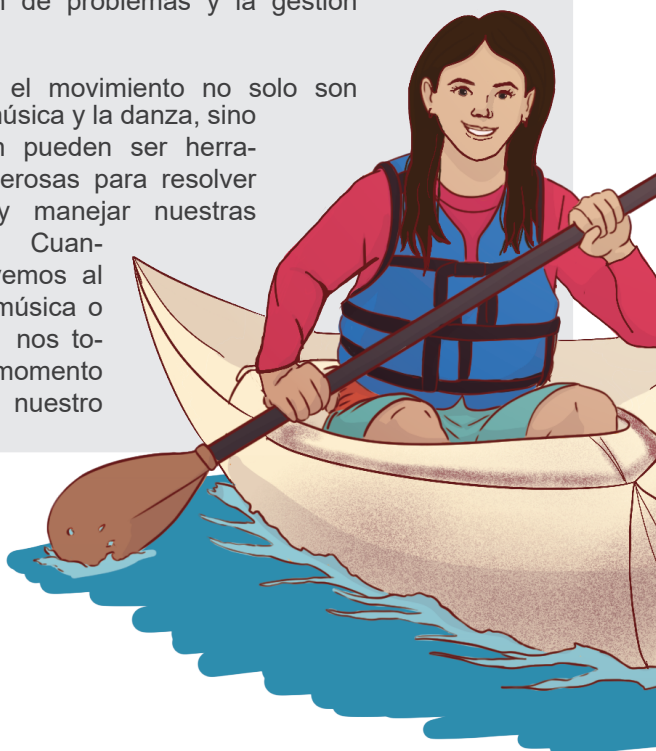
Cada participante podrá llevarse la hoja con la técnica de atención emocional y situacional, además de una ruta para tramitar la situación que se identificó como inquietante.

Remos

de la escritora argentina Liana Castello

Se introduce la idea de que el ritmo y el movimiento pueden ser herramientas poderosas para la resolución de problemas y la gestión emocional.

«El ritmo y el movimiento no solo son parte de la música y la danza, sino que también pueden ser herramientas poderosas para resolver problemas y manejar nuestras emociones. Cuando nos movemos al ritmo de la música o simplemente nos tomamos un momento para mover nuestro



cuerpo de forma consciente, estamos activando áreas de nuestro cerebro que nos ayudan a concentrarnos mejor, a encontrar soluciones creativas a los desafíos que enfrentamos y a regular nuestras emociones, promoviendo así un mayor bienestar emocional en nuestras vidas».

Seguidamente, se le entregará a cada participante una hoja y varios plumones de colores donde se responderá la pregunta: ¿qué me motiva a avanzar, seguir adelante y mejorar? Además, a través de palabras, un texto o dibujos, exponer las estrategias o acciones que me regalo en el día a día para estar bien, como escuchar música, hacer ejercicio, entre otros. Mientras algunos van terminando o avanzando su creación, se invitará a escuchar atentamente la lectura del cuento.

«Esa noche me acosté cansada, muy cansada, como hacía tiempo no me sentía. Me dormí pensando por qué todo me costaba tanto. En realidad, creo que me acosté preguntándome por qué todo me era tan difícil, por qué parecía que todo lo que yo deseaba o necesitaba estaba a kilómetros de distancia de mi realidad.

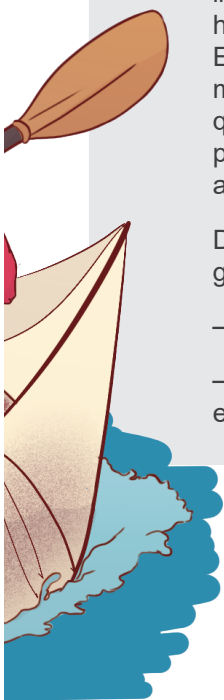
Me dormí y fue allí donde empecé a entender.

Soñé que era mi primer día en este mundo. Estaba en un lugar hermoso, con un bello e inmenso río llamado “Vida”, yo estaba en una orilla mirando hacia la otra orilla, la que tenía en frente de mí. En esa orilla que podía ver, estaban mis sueños, mis anhelos, aquello que quería lograr, lo que quería para mi vida. También los sueños de otras personas. No sabía cómo hacer para llegar hasta ahí, era mucha la distancia para cruzar a nado.

De pronto, apareció un ángel, mi ángel de la guarda con un par de remos en sus manos.

—Tómalos —me dijo—, debes remar.

—¿Y así alcanzaré lo que deseo? —pregunté entusiasmada.



Me miró con dulzura, extendió los remos hacia mí y desapareció. Entendí que debía remar si quería alcanzar mis sueños y así lo hice.

Subí al bote de mi existencia y comencé a remar. A medida que iba transitando el río de la vida, me daba cuenta de que no era fácil remar, pero que a la vez era bello. Siempre mirando hacia la otra orilla, podía ver distintos tipos de realidades. Algunos remaban más rápido que yo, otros con mucho menos esfuerzo, y algunos ni siquiera lo hacían. Me sorprendió ver que varios de los que no habían remado ya estaban del otro lado del río disfrutando de lo que ofrecía ese lugar.

Yo seguía remando, con esfuerzo, con cansancio, sin perder de vista mis objetivos. Llegaba a algunas costas pequeñas y lo vivía como un gran logro, pero el tiempo pasaba, y llegar a ese gran lugar me costaba más de lo pensado.

En un momento, dejé los remos, me cansé y me quedé quieta en el bote. Muchas preguntas se me presentaban: ¿por qué, si yo remaba con esfuerzo y entusiasmo, no conseguía alcanzar el destino tan ansiado? ¿Por qué a otros les costaba tanto menos que a mí? ¿Era justa la vida? ¿Podía medirse entonces en términos de merecimiento el recorrido? ¿Lo lograría alguna vez?

No esperé las respuestas, no las tenía y decidí seguir remando. Renové mis fuerzas, me mojé la cara con agua fresca del río y continué. Remé aún con más fuerza, me dolían los brazos y, a veces, el alma, sin embargo, seguí remando. Del otro lado del río, estaban mis sueños, no podía no remar.

Volví a ver la misma realidad, gente que remaba poco, otros muchos que no lo hacían, no obstante, llegaban donde yo parecía no poder.

—Ya llegaré, ya llegaré —me dije una y otra vez.

A pesar de tanto esfuerzo, daba la impresión de que lo que yo veía al otro lado del río no era para mí.

Decepcionada, volví a abandonar los remos, ya no quería más esfuerzos. Permanecí sentada en el bote dejando

que la corriente me condujera adónde ella quisiera, era evidente que mi destino no dependía de mis esfuerzos.

Pasé un rato largo quieta mirando el agua, intentando sacarle el secreto que guardaba, y, cuando menos lo pensaba, apareció mi ángel otra vez. Lo miré enojada, como si me hubiese decepcionado, como si me hubiese prometido algo que era obvio que no iba a cumplirse.

—¿Por qué no remas? —preguntó.

—Estoy cansada y, aunque reme, me parece que nunca llegaré. Dime, ¿por qué para otros es tanto más fácil? ¿Por qué otros llegan sin esfuerzo? ¿Por qué yo siempre tengo que remar y remar y remar y remar? ¿Para qué? ¿Qué sentido tiene?

—No entiendes —me dijo tiernamente.

—No, creo que no.

—Este río que se llama “Vida”, el más bello, el más grandioso, no se nutre de las personas que, de una u otra forma, llegan a la otra orilla. Vive y se enriquece con los que reman siempre. Los que reman son los que hacen la diferencia. Son los que le dan vida a este río. No importa si llegan o no. Tampoco importa qué tan rápido lo hacen. Remar pone las aguas en movimiento, las oxigena, les infunde energía, permite que las especies que viven en el fondo puedan respirar. Remar y remar en este río de la vida impide que las aguas se empantanen, se ensucien.

Yo lo miraba, y él continuó:

—Quienes reman, más allá de su cansancio, sin importar las decepciones, mucho más allá del resultado, son lo que contribuyen a que este río siga vivo y que valga la pena transitarlo. Créeme, el río se nutre, enriquece y cobra valor con los que reman, no necesariamente con los que llegan. Ellos y solo ellos hacen la gran diferencia, hacen que este río valga la pena seguir siendo transitado.

Comprendí lo que mi ángel me decía. Una vez más, como vino se fue, y yo volví a tomar los remos. Sonó el despertador, mi sueño terminó. No vi remos en mi cuarto, pero sabía que tenía uno en cada mano. Me levanté entendiendo el por qué y decidí seguir adelante».

Creación artística

Después de la lectura se orientará una conversación preguntando cómo les pareció el cuento y qué reflexiones se pueden sacar de él. Luego se invita a transformar cada una de sus hojas en un barquito de papel, explicando el paso a paso o invitando a quienes sepan a compartir este saber con las personas más cercanas. A cada uno de estos se le pondrá un banderín con su nombre y una de sus fortalezas, además de un hilo que conectará con los otros barcos.

En un papel pequeño, se invita finalmente a poner allí las cargas que en este momento tienen, las emocionales, las físicas o las mentales.

Cierre: se les explicará a los participantes que sus creaciones van a hacer parte de una instalación artística u obra colectiva que cobrará verdadero sentido con cada uno de sus aportes, invitándolos a unir los barcos unos con los otros y a depositar las cargas en el barco de papel a escala.

Finalmente, se abrirá un espacio para preguntar cómo nos sentimos en la actividad y cuál es la importancia de reflexionar sobre lo que nos motiva y los recursos para sentirnos mejor, además respecto del cuidado personal y el cuidado colectivo, con mi red de apoyo.

Aroma consciente

Explorando la memoria, la voz y los aromas
como caminos de bienestar

El taller inicia con una activación corporal y vocal mediada por la música con el fin de reconocer la importancia del cuidado de la voz como herramienta de trabajo de los maestros y maestras.



Ejercicios propuestos:

 Calentamiento vocal sencillo (respiración profunda, vibración de labios, resonancia).

 Canto colectivo de la canción «En espiral hacia el centro» de Iván Donalson, que invita a la reflexión profunda del ser y a la armonía interior.

En espiral hacia el centro. Al centro del corazón

En espiral hacia el centro. Al centro del corazón

Soy el tejido, soy el tejedor. Soy el sueño del soñador

Soy el tejido, soy el tejedor. Soy el sueño y el soñador

Este momento busca activar la energía grupal, fortalecer la confianza y abrir el corazón hacia la experiencia.

Seguidamente iniciamos el segundo momento de respiración y voz como herramientas de vida

Se profundiza en la importancia de la respiración consciente:

 Reconocer la respiración como fuente de calma, energía y conexión interior.

 Comprender la voz no solo como instrumento de comunicación, sino como espacio de memoria emocional y corporal.

Ejercicio: cada maestro percibe cómo su voz vibra en el cuerpo y cómo la respiración regula emociones y estados de ánimo.

En un tercer momento se comparte un cuento que conecta el mundo de los aromas con la memoria:

 Doña Dolores, en Yarumal, cultivaba tomillo y romero en su huerta.

 Descubrió que los aromas de estas plantas despertaban momentos de lucidez en su nieto con Alzheimer.





La abuela Dolores y el huerto de la memoria

Hace algún tiempo visitamos la casa de una abuela en un municipio lejano, Yarumal.

Su nombre era doña Dolores, y tenía un huerto hermoso, lleno de colores y aromas. Lo que más llamaba la atención era la gran extensión sembrada de tomillo y romero. Resultaba inquietante y curioso ver tanta abundancia de estas dos plantas medicinales, como si guardaran un secreto que ella conocía.

Al terminar el recorrido, la abuela se inclinó con suavidad y recogió un puñado de romero y otro de tomillo, como quien atesora algo sagrado. Luego nos invitó a pasar a la sala de la casa, donde estaba su nieto, un hombre de 35 años que padecía la enfermedad del Alzheimer.

Doña Dolores comenzó a contarnos su historia. Por mucho tiempo había acompañado de cerca a su nieto, observando con paciencia cómo los tratamientos médicos parecían no dar resultado. Sin embargo, había notado algo peculiar: en algunos momentos él lograba recordarla con nitidez. Intrigada, decidió buscar la causa de esos instantes de lucidez.

Así descubrió un patrón. Todos los miércoles, cuando preparaba su tradicional menjurje de romero, su nieto lograba reconocerla. Y todos los domingos, cuando cocinaba los almuerzos familiares condimentados con tomillo, él volvía a mirarla con memoria clara.

Con el tiempo, comprendió que eran los aromas del tomillo y del romero los que despertaban recuerdos dormidos en la mente de su nieto. Entonces, con una ternura infinita, dijo:

—Si tuviera que sembrar el mundo entero de romero y tomillo solo por cinco minutos de lucidez en mi nieto... lo haría sin dudar.

Reflexión: los aromas son llaves que abren puertas profundas de la memoria y del sentir.

Se invita a los participantes a una experiencia sensorial guiada, utilizando tres familias de aromas:

a) Aromas dulces

Ejemplos: vainilla, canela, cacao.

- Asociados a la infancia, el hogar y la nutrición.
- Estimulan el apetito y generan sensación de acogida.
- Beneficios: reconfortan emocionalmente, despiertan la creatividad ligada al placer, favorecen la conexión afectiva y la ternura.

b) Aromas cálidos o cítricos

Ejemplos: limón, naranja, mandarina, bergamota.

- Tienen tonos brillantes y energizantes.
- Beneficios: estimulan la concentración y la claridad mental, activan el estado de alerta y la vitalidad, ayudan a iniciar proyectos o mantener la motivación.



c) Aromas fríos o herbales

Ejemplos: menta, lavanda, eucalipto, salvia.

- Conectan con la calma, el descanso y el equilibrio.
- Beneficios: reducen la ansiedad y el estrés, favorecen el sueño reparador, relajan la tensión física y mental.

Creación artística

Los participantes exploran cómo los aromas se pueden mezclar para generar efectos personalizados:



Dulce + Cálido → Motivación afectiva y alegre.



Cálido + Frío → Energía equilibrada y creativa.



Dulce + Frío → Calma con ternura y contención.

Se invita a los maestros a cerrar los ojos, respirar profundamente y asociar cada aroma con un recuerdo o una emoción. Luego, se comparte en pequeños grupos lo que evocó.

Cierre:



Conversatorio final: cada maestro expresa qué aroma lo conectó más con su historia personal.



Reflexión colectiva: los aromas son puentes hacia la memoria, la creatividad y el bienestar en la vida escolar y personal.



Cierre musical: volver a la canción inicial, ahora integrando la experiencia sensorial, para sellar el espacio en armonía.



Notas de Reflexión:

En este espacio, te invitamos a plasmar tus percepciones sobre las actividades realizadas. ¿Qué emociones despertaron en ti? ¿Cómo crees que estas metodologías activas pueden transformar tu manera de aprender y crear? Escribe libremente y deja que tu creatividad fluya. ¡Tus ideas son valiosas!



Conclusión

La línea estratégica Mirarte se consolida como un ecosistema de acompañamiento donde la gestión técnica y la sensibilidad artística convergen para transformar el entorno escolar. A través del despliegue de su capacidad operativa y estratégica, se garantiza que las intervenciones focalizadas no sean acciones aisladas, sino procesos con rigor metodológico que fortalecen la capacidad instalada en las instituciones educativas de Medellín y cualifican el quehacer de los profesionales de apoyo.

En el ámbito de El arte de convivir, se concluye que el juego y el lenguaje artístico son los dispositivos pedagógicos más eficaces para mediar en la interacción social. Estos permiten que la convivencia deje de ser una norma impuesta y se convierta en una práctica sentida, donde la lúdica actúa como un espacio seguro para el reconocimiento del otro, la resolución creativa de conflictos y el fortalecimiento del tejido vincular dentro de la comunidad educativa.

Respecto a la gestión del duelo, la premisa de El arte de avanzar establece un cambio de paradigma fundamental: el duelo no es un proceso que se supera o se olvida, sino una vivencia que se integra a la biografía del sujeto.

Mediante los dispositivos propuestos, se concluye que el arte ofrece un canal simbólico necesario para que tanto estudiantes como docentes tramiten la pérdida, otorgándole un nuevo sentido al dolor y permitiendo que la vida continúe con la memoria como aliada y no como carga.



Sobre la importancia del bienestar docente, las Tertulias del cuidado demuestran que el cuidado propio es el pilar ético que sostiene cualquier intervención pedagógica.

Se concluye que generar espacios para la escucha y el autorreconocimiento de los profesionales es vital; solo un cuidador que reconoce sus propias necesidades y límites puede acompañar de manera efectiva a otros, convirtiendo el cuidado en una cultura institucional viva y no solo en un concepto retórico. Finalmente, la integración de estos componentes reafirma que el alcance de la línea Mirarte trasciende lo operativo para incidir en lo humano.

Al articular la gestión estratégica con dispositivos pedagógicos específicos, se entrega a la ciudad una herramienta poderosa que humaniza la educación, validando el arte y el juego no como accesorios, sino como derechos fundamentales para el desarrollo integral y la salud mental en el escenario educativo.



Esta publicación se terminó
de imprimir en los talleres de
Divegráficas S.A.S en el mes de
julio de 2026

www.divegraficas.com.co

Según lo estipulado en el Acuerdo 146 de 2019, «Por el cual se adopta e institucionaliza el Programa Escuela Entorno Protector en la Secretaría de Educación y se dictan medidas para fortalecer la protección integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes del entorno escolar de Medellín», «la Línea MirArte desarrolla desde una visión multidisciplinaria rutas, experiencias y dispositivos pedagógicos con base en el arte y en metodologías participativas para la transformación de sus procesos institucionales con una mirada de promoción y prevención».

Este sentido misional se cumple a través de las y los profesionales que hacen parte de la Línea, y asimismo del equipo estratégico, de acuerdo con el organigrama del Programa. Este equipo lleva a cabo las siguientes acciones transversales estipuladas por el Acuerdo Municipal: asesoría y asistencia técnica, formación, movilización social, gestión y articulación intersectorial e interinstitucional y gestión del conocimiento.

Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín
Centro Administrativo Distrital, calle 44 # 52-165
Línea única de atención a la ciudadanía: (604) 444 41 44
www.medellin.gov.co
Medellín, Colombia



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación