

La educación del carácter



Por: Fredy René Aguilar Calderón

Periodista y editor del IDEP
fredy.aguilar.idep@gmail.com

"Aquel que conquista a otros es fuerte; aquel que se conquista a sí mismo es poderoso".

Lao - Tse

Aprender a gestionar las emociones es quizá uno de los principales retos que tenemos para enfrentar la vida. El verdadero poder radica en lograr controlar las emociones ante eventos cotidianos que se salen de nuestro manejo, como el estrés, la ansiedad, la depresión o la frustración.

Cuando se gestionan adecuadamente, las emociones no nublan el juicio racional, no permiten que el instinto primario sea el que asuma las riendas, lo que mejora la capacidad para tomar decisiones informadas y acertadas. La salud mental es un tema que cada vez cobra más protagonismo.

En 2023, la última encuesta revelada por el Ministerio de Salud y Protección Social, dejó entrever que el 66,3% de los colombianos ha enfrentado algún problema de salud mental en su vida; lo que evidencia la alta carga de enfermedad mental existente, particularmente entre la población joven y el género femenino.

En el mismo estudio, casi la mitad de la población señala que "la casa" es el espacio más propicio para generar estos problemas (en un porcentaje del 44,5%). Llama mucho la

atención que justo el lugar donde más protección se debería percibir sea el mismo donde casi la mitad de la población se siente más vulnerable.

¿Pero cómo gestionar las emociones?

Aprender a gestionar emociones desde una edad temprana promueve un desarrollo personal más equilibrado y saludable. Esto incluye la capacidad de reconocer y expresar emociones de manera adecuada. La gestión eficaz de emociones es directamente proporcional con la salud mental, pues permite controlar el estrés, la ansiedad y otros conflictos emocionales, reduciendo el riesgo de trastornos mentales.

Lo primero que se debe hacer es reconocer que la emocionalidad es la plataforma que brinda la estabilidad y el soporte para los demás aspectos de la vida. Después, hay que darle la importancia que merece y dedicarle la atención y los cuidados necesarios, desde el hogar, como el lugar natural y, luego, fortalecerla desde la escuela, ese espacio en el que desarrollamos gran parte de nuestro ser.



Y eso justamente es lo que ha venido haciendo el colegio Tabora con toda la comunidad educativa: recibirla, escucharla, entenderla y dejarla fluir con sus virtudes y defectos, para que se eleve y fortalezca.

El Jardín de Arandú

En el año 2013, cuando aún no estaba tan en boga la justicia escolar restaurativa, en el colegio Tabora ya se sembraban los principios para la gestión, la generación y el reconocimiento de habilidades socioemocionales en toda la comunidad educativa. Desde entonces, la apuesta estuvo encaminada a que los docentes entendieran que el desarrollo de ese



▼ Equipo de Orientación Colegio Tabora IED: Yenny Alba Tamayo, Viviana Domínguez Plata, Etna Correa y Andrea Rodríguez.

tipo de habilidades en los niños y en toda la comunidad sucedería, si primero florecía en ellos mismos.

Por esa época, de una experiencia pionera llamada *Narrando, vamos sanando*, surge del proyecto *Sumemos amigos, vivamos en paz*, que buscaban fortalecer las habilidades socioemocionales. Es de allí que se desprende *el Jardín de Arandú* (en guaraní, significa sabiduría: saber sentir el tiempo), un domo de madera que funciona actualmente, diseñado para la expresión emocional y la mediación de conflictos.

Pero la institución trabaja diferentes estrategias que a través de la narración oral, escrita y visual permiten la resignificación de historias de vida, como forma de reconocimiento del otro, rescatando sus aprendizajes, sus potencialidades y valorando sus experiencias. Entre ellas están: *Escrituras de historias de vida, Festival de talentos, Escenarios socioemocionales, Festival de la Convivencia- Festival de talentos, "El quitapesares" jornadas de desahogo emocional y Cyberparches.*

El proyecto ha sido reconocido a nivel institucional, local e internacional, participando en escenarios como : Incitar 2014; Foro distrital 2015, donde fue reconocido y premiado como experiencial significativa; Reconocimiento en el convenio 3492 "Escuelas para todos y todas" de la Fundación Colsubsidio; Encuentro Nacional de Memoria y Narración Oral 2018; Encuentro Internacional de Maestros de Felix Y Susana, representando a Colombia en el Salvador en 2019; Convenio Secretaría de Educación y Universidad Nacional "En la buena somos todos" y, finalmente, en el año 2021 fue reconocida como experiencia significativa en Justicia Escolar Restaurativa.

Actualmente el colegio tiene un enfoque basado en el programa PRIMED, estrategia de articulación que implica un proceso de formación y acompañamiento personalizado dirigido a los equipos directivos y docentes para lograr integrar y fortalecer la educación socioemocional de los estudiantes. La estrategia está basada en seis principios que guían la articulación de los procesos de formación del carácter: Priorización, Relaciones, Motivación, Modelamiento, Empoderamiento y Pedagogía del desarrollo.

Narrando, vamos sanando

El resultado ha sido significativo. Antes había muchas riñas fuera del colegio, ahora los estudiantes y los docentes se han empoderado y entendido que por medio del diálogo se pueden llegar a acuerdos reales que permiten convivir en paz.

Hay un trabajo fuerte en términos de las mallas curriculares. Al interior de las aulas todos los docentes estén trabajando la gestión emocional. Reconocen que una situación personal, interna, obviamente afecta el aprendizaje, el tema relacional, entonces eso permite que haya un diálogo realmente de inclusión educativa frente a estudiantes que padecen trastornos psicosociales.

Diez años atrás el colegio era netamente académico, no había espacio para los temas convivenciales; la sola idea de hacer un taller sobre estos temas era considerada una pérdida de tiempo. Hoy en día, los docentes saben lo neurálgico de esto y no se oponen. En resumen, la comunidad educativa ha interiorizado que la gestión emocional es esencial para el equilibrio personal, las relaciones efectivas, la toma de decisiones conscientes y el bienestar integral, tanto emocional como físico.

Actualmente, el colegio Tabora no solo es un referente nacional de Justicia Escolar Restaurativa, sino que en su interior se prepara a niños, adolescentes y jóvenes con las competencias del siglo XXI, pero fundamentalmente, se educa el carácter, se brindan herramientas emocionales, lo que en últimas es la estructura que soporta los insospechados altibajos que depara la vida.

