

Boletín N.º 23

Educación emocional somática: profes inician viaje de siete semanas a bordo de sí mismos

- *Un grupo de 142 maestras y maestros de Bogotá participan durante siete semanas en talleres presenciales de respiración consciente, trabajo corporal, yoga y otras técnicas somáticas para ayudar a medir el impacto de este enfoque de educación emocional en sus prácticas pedagógicas y calidad de vida.*

Una reunión informativa general dio **inicio al trabajo en campo** de la investigación 'Influencia de las técnicas somáticas en las prácticas pedagógicas y el bienestar emocional en contextos escolares' del IDEP.

En total son 110 docentes de aula, 24 orientadoras y orientadores, 5 coordinadores(as) y 3 rectores(as), quienes decidieron participar del proyecto mediante el cual **recibirán educación emocional somática durante siete semanas**, acompañados por cuatro instructores e investigadores.

El objetivo es darle continuidad al estudio iniciado en 2021 por el IDEP, "**ahora con menos énfasis en aspectos biológicos o fisiológicos** (cambios hormonales o de respuesta electroencefalográfica), sino más en variables psicológicas", explicó el director del Instituto, Alexander Rubio Álvarez.

Embeber video acá (https://youtu.be/reh1E_j0D54)

De acuerdo con Jaime Castro, investigador principal, el objetivo es "**analizar los cambios a corto y mediano plazo en la calidad de vida de los profes de colegios oficiales**".

Lea también: [Maestros y maestras reflexionan 'frente al espejo' sobre los estereotipos de género](#)

Según el mismo investigador, este año hay una participación destacada de maestras y maestros de educación inicial y preescolar (17 %), de orientación (15 %) y educación artística (14 %). "**Tenemos participantes de 18 localidades**, pero



destacan Rafael Uribe Uribe (13 %), Bosa (13 %), Kennedy (13 %) y Ciudad Bolívar (13 %)", precisó.

Una apuesta por la transformación pedagógica

La Asesora de la Dirección General del IDEP y docente-investigadora, Amanda Cortés Salcedo, explicó que "esta investigación en educación socioemocional, incluida en nuestra [Agenda de Investigaciones para la Transformación Pedagógica](#), responde a las recomendaciones hechas por la [Misión de Educadores y Sabiduría Ciudadana](#)" convocada por la ciudad para trazar los derroteros que en esta materia debe priorizar Bogotá a 2030.

Le puede interesar: [IDEP presenta exitoso balance de 1000 días al ministro de Educación, Alejandro Gaviria](#)

Según el profesor Castro, además de la formación, a las y los profes se les aplicarán "instrumentos como la **Escala GENCAT de calidad de vida**, el perfil de competencias emocionales (PCE), el cuestionario de salud mental de la OMS (SRQ-20), el índice de bienestar general de la OMS (WHO-5) y la escala de ansiedad generalizada GAD-7".

La experiencia de aprender a sentir

En 2021, **la primera fase de esta investigación contó con cerca de 180 maestras y maestros de la ciudad**, divididos en grupos experimentales y de control, quienes se acercaron a las técnicas somáticas de educación emocional, permitieron la recolección de datos de entrada y salida, y aportaron a la reflexión y sistematización sobre su impacto físico y psicológico.

Parte de las experiencias que son antecedente de este nuevo estudio del IDEP, se recogen en el libro de relatos autobiográficos ['La experiencia de aprender a sentir: relatos de maestras y maestros en torno a la relación técnicas somáticas y socioemocionalidad'](#).

Daniel Alejandro Taborda Calderón
Redactor IDEP
Redes Sociales IDEP:
Twitter: [@idepbogotadc](#)

Transversal 22A No 61B -14
Tel. +57 (1) 2630603
Código postal: 111321
idep@idep.edu.co



twitter.com/idepbogotadc



www.instagram.com/idep_bogota/



www.facebook.com/idep.bogota



www.youtube.com/Comunicacionesidep

Instagram: [@idep_bogota](https://www.instagram.com/idep_bogota)
Facebook: [idep.bogota](https://www.facebook.com/idep.bogota)
YouTube: [Comunicaciones IDEP](https://www.youtube.com/ComunicacionesIDEP)

**INSTITUTO PARA LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA
Y EL DESARROLLO PEDAGÓGICO**
Bogotá D. C., 25 de agosto de 2022

Transversal 22A No 61B -14
Tel. +57 (1) 2630603
Código postal: 111321
idep@idep.edu.co



twitter.com/idepbogotadc



www.instagram.com/idep_bogota/



www.facebook.com/idep.bogota



www.youtube.com/Comunicacionesidep