Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Ciencias y Educación
Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Artística

Informe final de Pasantía
Programa de Educación para la Paz, Fundación Prem Rawat, realizada en la Organización REMAR

Programa Educación para la Paz con Énfasis en las Emociones: Investigación – Acción Participativa, dirigida a grupo poblacional en proceso de inserción social

Ángela Mayerly Ospina Mogollón
Autora
Código: 20132160033

Pablo García Arias
Director

Bogotá D.C., octubre 1 de 2025

Dedicatoria

Para todos los maestros de vida que me acompañan en el camino. Con especial gratitud a aquellos que me enseñaron a reconocer en las emociones, una brújula interior que encausa hacia una existencia equilibrada y consiente; y a descubrir en ellas, ideas e inspiración para ahondar en un contexto a veces tan incomprendido como es el de los procesos de reinserción social.

Agradecimientos

Deseo expresar un sostenido reconocimiento a mi familia y amigos, quienes han sido un soporte continuo; sin su presencia generosa, difícilmente habría alcanzado metas significativas y no podría seguir soñando en grande. Simplemente gracias.

De igual modo, deseo manifestar mi sincero agradecimiento a quienes brindan su conocimiento y esfuerzo a las personas más vulneradas de la sociedad. Su vocación humanitaria da dignidad, inspiración y esperanza, y ha enriquecido profundamente este documento.

La Universidad Distrital Francisco José de Caldas
no se hará responsable de las ideas expuestas por los estudiantes
en sus Trabajos de grado.

Resumen

En el desarrollo de esta pasantía, como modalidad de mi Trabajo de Grado, en el marco: metodología de Investigación – Acción Participativa (IAP), en tanto que pasante de la Licenciatura en Educación Artística, Facultad de Ciencias y Educación, de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, adopté distintas funciones competentes desde mi área pedagógica-facilitadora, a través de las herramientas precisadas para la labor de La **Fundación Prem Rawat (TPRF)** y la orientación de su **Programa de Educación para la Paz.**

En un primer momento cursé el Programa de Educación para la Paz (PEP), a partir del 25 de noviembre de 2024, hasta su finalización el día 29 del mismo mes; lo anterior con el propósito, no sólo de aprender acerca de sus funciones, contenidos, dinámicas y objetivos, sino de lograr, en conjunto, ayudar y aportar a los mismos, enriqueciéndome simultáneamente de toda una experiencia que, a través de la interiorización y la conciencia de la labor del Programa, produjo en mí un cambio significativamente personal (que desarrollaré en el cuerpo del trabajo).

En una segunda fase, asumí ya plenamente el rol oficial de facilitadora-pasante de los conductos regulares (desde el 26 de abril de 2025 hasta el 31 de mayo), para contribuir en ellos de manera participativamente constructiva. Esta dinámica refleja el sentido último de la columna vertebral propia de la IAP.

La implementación del PEP se desarrolló en el marco de la **Organización Internacional REMAR**[1], con personas en proceso de reinserción social en la ciudad de Bogotá, localidad Los Mártires, a través de un enfoque centrado en mecanismos de recuperación e integración cívica.

[1] (Gracias al apoyo de la ONG. REMAR, la fundación **La Paz es Posible,** en su **Programa de Educación para la Paz**, **Fundación Prem Rawat**, me permitió culminar exitosamente esta pasantía).

Como pasante y futura licenciada, mi participación fue también -y especialmente- identificar pedagógicamente la postura y la consciencia que tiene esta población sobre sus emociones como eje fundamental de sus acciones, reacciones y relaciones intra e interpersonales.

Por medio de talleres escritos, audiovisuales y reflexivos, se hizo acento en la observación y el análisis de las vivencias de los participantes, desde la relevancia que tienen sus pensamientos y emociones, dentro del margen que gestiona sus conductas psicosociales, a lo largo del PEP.

Esto con miras a realizar un aporte al sentido último del **Programa de Educación para la Paz**: fomentar y lograr una dignidad pacífica y próspera en la dimensión de los ámbitos vitales de los integrantes en mención, en la consideración profunda de sus necesidades humanas.

Nos preguntaremos entonces: ¿Hasta qué punto la generación de consciencia -en las dimensiones racional, emocional y sensible-, son facultades constructivas, o no, para fomentar y lograr una dignidad pacífica y próspera en los contextos trabajados?

Palabras clave: Paz, Emociones, Conducta emocional, Conciencia, Reflexión, Acción Participativa.

Abstract

During the development of this internship, as the modality of my Graduation Project, within the framework of the Participatory Action Research (PAR) methodology, and as an intern of the Bachelor's Degree in Artistic Education, Faculty of Science and Education, at Universidad Distrital Francisco José de Caldas, I undertook various roles pertinent to my pedagogical-facilitator profile, through the tools provided for the work of **The Prem Rawat Foundation** (TPRF) and the guidance of its **Peace Education Program.**

At first, I enrolled in the Peace Education Program (PEP) from November 25, 2024, until its completion on November 29 of the same year; this with the purpose not only of learning about its functions, contents, dynamics, and objectives, but also of collectively contributing to them, while simultaneously enriching myself with an experience that, through the internalization and awareness of the Program's mission, brought about a significantly personal transformation (which I will develop further in the body of the work).

In a second phase, I fully assumed the official role of facilitator-intern within the regular procedures (from April 26, 2025, until May 31), contributing to them in a participatory and constructive manner. This dynamic reflects the ultimate essence of the very backbone of PAR.

The implementation of PEP took place within the framework of the **international organization REMAR**, with people undergoing social reintegration in the city of Bogotá, in the district of Los Mártires, through an approach focused on mechanisms of recovery and civic integration.

As an intern and future teacher, my participation also—and especially—consisted of pedagogically identifying this population's awareness, or lack thereof, of their emotions as the fundamental axis of their actions, reactions, and intra- and interpersonal relationships.

Through written, audiovisual, and reflective workshops, emphasis was placed on observing and analyzing the participants' life experiences, highlighting the relevance of their thoughts and emotions within the framework that shapes their psychosocial behaviors throughout the PEP.

The aim was to contribute to the ultimate purpose of the **Peace Education Program**: to foster and achieve a peaceful and prosperous sense of dignity within the vital dimensions of the participants' lives, with deep consideration of their human needs.

We will then ask ourselves: To what extent is the generation of awareness —in the rational, emotional, and sensitive dimensions— a constructive faculty, or not, to foster and achieve peaceful and prosperous dignity in the contexts addressed?

Key words: Peace, Emotions, Emotional Behavior, Awareness, Reflection, Participatory Action.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE					
1. NOMENCLATURA INTERNA					
Fecha de elaboración/entrega			**Autor-a del RAE:**		
Día	**Mes**	**Año**	Ángela Mayerly Ospina Mogollón		
1	10	2025			
2. TIPO DE DOCUMENTO					
Libro			Informe final de investigación profesional		
Artículo de revista especializada (indexada)			Trabajo de grado (pasantía externa)		X
Artículo de revista de miscelánea (indexada)			Tesis de maestría		
Artículo de revista especializada (no-indexada)			Tesis de doctorado		
Artículo de revista de miscelánea (no-indexada)			Relatoría		
Documento gris			Ponencia		
Paper			Estado del arte		
Documento oficial			Otro (especifique):		
Periódico					
3. TIPO DE SOPORTE					
Texto impreso					
Publicación virtual (digital)			X		
Fotocopia					
Manuscrito					
Otro (especifique):					
4. TIPO DE EDICIÓN					
Editorial comercial		Datos específicos del referente:			
Editorial universitaria		Ospina Mogollón, A. M. (2025). *Programa Educación para la Paz con Énfasis en las Emociones, Abordado desde la Metodología Investigación – Acción Participativa, a Personas en Proceso de Inserción Social,* Bogotá, Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Facultad de Ciencias y Educación, Licenciatura en Educación Artística.			
Edición institucional (especifique)	X				
Publicación independiente (especifique)					
Otro (especifique):		Tipo de circulación	General (abierta)	X	
			Restringida		
5. ACCESO AL DOCUMENTO					
Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD: http://repository.udistrital.edu.co/					

6. PALABRAS CLAVES (DESCRIPTORES)
Paz, Emociones, Conducta emocional, Conciencia, Reflexión, Acción Participativa.
7. DESCRIPCIÓN
Este trabajo corresponde al desarrollo de mi Pasantía como modalidad de grado en la Licenciatura en Educación Artística de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, bajo la metodología de Investigación-Acción Participativa (IAP). La experiencia se realizó en articulación con la Fundación Prem Rawat (TPRF) y su Programa de Educación para la Paz (PEP). En la primera fase, cursé el PEP con el fin de conocer sus contenidos, dinámicas y objetivos. En una segunda fase, asumí el rol de facilitadora-pasante, apliqué los lineamientos del PEP en la Organización Internacional REMAR, con población en proceso de reinserción social en la localidad los Mártires, Bogotá. Mi labor se centró en identificar el grado de concientización (en sus dimensiones racional, emocional y sensible) que tienen los participantes del Programa sobre sus acciones y actitudes dentro del mismo, con miras a servir de apoyo y ser ayudante-facilitadora en el desarrollo de su fortalecimiento vincular. Esta labor facultó la generación de consciencias participativas, autorreflexivas y críticas, como ejes estructurales a escala intra e interpersonal. Esto, dentro de los espacios de reflexión de la Organización, mediante talleres audiovisuales, escritos y participativos. En síntesis, el sentido principal de la pasantía y mi papel dentro de ésta fue el de aportar al propósito esencial del PEP: fomentar una dignidad pacífica y próspera en los ámbitos vitales de los participantes (y recíprocamente en mi caso como pasante), y ayudar a robustecer los vínculos psicosociales, a partir del fomento de la comprensión y concientización crítica de nuestras necesidades integrales como habitantes en comunidad. Surgió así una pregunta central, que se responderá al final del documento: ¿Hasta qué punto la generación de consciencia -en las tres dimensiones descritas-, son facultades constructivas, o no, para fomentar y lograr una dignidad pacífica y prospera en los contextos trabajados?
8. ASPECTOS METODOLÓGICOS

La Investigación-Acción Participativa (IAP) constituye un puente de transformación pacífica, tanto para los investigadores como para el entorno trabajado. Se trata de un proceso que combina la indagación social con la práctica, en el que no sólo se generan datos o marcos teóricos, sino que también se busca lograr un impacto directo y positivo sobre esta realidad, a través de la implicación activa de los participantes. Su propósito no es transmitir conocimientos cerrados ni imponer ideas fijas, sino proporcionar un ejercicio colectivo de construcción y cambio.

Así mismo, el Programa de Educación para la Paz (PEP) favorece que los individuos asuman un rol democrático que proyecte su reinserción, mediante acciones orientadas a la reconstrucción y la transformación permanente de su entorno. Dichas acciones funcionan como ensayos prácticos y propuestas abiertas, cuyo valor sólo puede comprobarse en la experiencia, a medida que sus efectos se despliegan y evolucionan.

De este modo, se interrelacionan progresivamente las prácticas de vida de los participantes, emergiendo nuevas formas de sensibilidad múltiple. Se busca que los aportes resultantes de estas correlaciones reflejen un nivel cada vez más alto de conciencia en colectividad, autenticidad y coherencia en las intervenciones grupales.

9. Conclusiones y recomendaciones

El desarrollo de la pasantía permitió evidenciar que la IAP y el PEP se construyen entre herramientas pedagógicas y sociales que van más allá de la transmisión de conocimientos meramente conceptuales: generan procesos de transformación sensible, personal y colectiva. A lo largo de la experiencia del Programa, las emociones se revelaron como un eje transversal, pues en ellas se fundamentaron las reflexiones, los aprendizajes y los cambios observados en los participantes.

La práctica mostró que una educación integral no debe enfocarse exclusivamente en la infancia, sino que es un aprendizaje continuo, necesario a lo largo de todas las edades, especialmente si se trata de poblaciones en contextos de reinserción social. Sin embargo, se reconoce que el impacto del PEP se fortalece únicamente cuando existe un acompañamiento social y cívico que brinde oportunidades sostenibles de inclusión.

La Pasantía me enseñó que la paz no significa ausencia de conflictos, sino la capacidad de construir dignidad, convivencia y prosperidad pacífica, a partir de la creación de una conciencia

del cuidado emocional a escala psicosocial.

Los participantes, aun en medio de condiciones adversas, demostraron un genuino deseo de cambio frente a sus valoraciones negativas ante realidades contradictorias; y la disposición de revincularse activamente en las nuevas vivencias que afrontarán. Así el PEP se proyecta como un espacio legítimo de reflexión, construcción democrática y transformación constante, donde la convivencia pacífica se concibe como una práctica posible, viva y cotidiana.

10. REFERENTES PRINCIPALES

Fals Borda, O., y Rodrigues Brandão, C. (1991). Investigación Participativa. Instituto del Hombre.

Freire, P. (2005). *Pedagogía del Oprimido.* Siglo XXI Editores

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Numancia.

Goleman, D. (1985). *Inteligencia Emocional.* Epublibre *https://archive.org/details/la-inteligencia-emocional/mode/2up*

Kemmis, S., y McTaggart, R. (2013). "La Investigación-Acción Participativa. La acción comunicativa y la esfera pública". Manual de Investigación Cualitativa*,* III (3), 361-438

Morcillo, J. (2015). *Inteligencia Emocional Y Prevención De Recaídas En Pacientes En Tratamiento Por Dependencia A La Cocaína* https://dspace.umh.es/handle/11000/2633

ONG. REMAR Colombia (2025). Página Oficial. https://remar.org/colombia/ https://remar.org/project/drogodependientes/

TPRF. (2025). *The Prem Rawat Fundation*, Programa de Educación para la Paz, Página oficial: https://tprf.org/es/programa-de-educacion-para-la-paz/

Parra, S. C. (2019). "Aprendiendo desde las Emociones". Infancia Imágenes, 18(2), 285-294. https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/infancias/article/view/14532/15141

Peña, P., y Rodríguez, D. (2022). "La Caja del Silencio, la Voz de los Niños y Niñas Víctimas del Conflicto" [Tesis de pregrado]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. https://repository.udistrital.edu.co/items/b7ae1855-7712-47a3-a33d-c558ad564268

PEP Colombia. (2025). Página oficial. https://www.pepcolombia.org

Tabla de Contenidos

1. Introducción…… 14
2. Justificación…… 17
3. Objetivo general……. 19
3.1 Objetivos específicos…… 19
4. Ubicación geográfica y contexto ONG REMAR…… 20
4.1 Misión y Visión……. 21
4.2 Población (rehabilitación) …… 21
4.3 El papel de las *emociones* en ONG. REMAR……... 23
5. Contexto del Programa de Educación para la Paz (PEP)…… 24
5.1 PEP en Colombia…….. 26
5.2 Dinámica del Programa……. 27
5.3. El papel de las emociones en el PEP…… 28
6. Metodología: Investigación - Acción Participativa (IAP)…….…….. 30
6.1. Autoconocimiento en el marco metodológico como participante del PEP…….. 31
6.2. El método de la IAP en la capacitación para ser facilitador del PEP……...… 33
6.3. La IAP en relación con las emociones de los participantes……. 36
7. Drogodependencia y rehabilitación en la ONG. REMAR…….. 38
7.1. El papel de las emociones en la drogodependencia en la ONG. REMAR……..…… 39
7.2. El papel de las emociones en la rehabilitación en la ONG. REMAR …….……. 40
8. Aplicación del PEP en la Organización REMAR con base en las emociones…….…….. 42
9. Los talleres desde las emociones perceptibles y las emociones ocultas……..……..….. 63
9.1 Emociones perceptibles…….…… 63
9.2 Emociones ocultas…….…… 69
10. La religión en la aplicación del PEP……..… 70
Conclusiones y recomendaciones……..…….. 75
Referencias bibliográficas…….…….. 78
Referencias visuales…… 79

1. Introducción

El presente informe final, se fundamenta en la experiencia adquirida durante la práctica de la pasantía, la cual se estructura en este documento a partir de seis momentos centrales que se presentarán a continuación: éstos permiten entablar un diálogo entre la experiencia registrada con individuos que hacen parte de la ONG. REMAR, al implementar el Programa de Educación para la Paz (PEP), con aportes teóricos de diversos autores que dirigen sus trabajos de investigación en el estudio de las emociones. Lo anterior proporciona un marco conceptual sólido que se orienta a dar respuesta a la pregunta de investigación que guía este trabajo: ¿Hasta qué punto la generación de consciencia -en las dimensiones racional, emocional y sensible-, son facultades constructivas, o no, para fomentar y lograr una dignidad pacífica y próspera en los contextos trabajados?



Figura 1. *Logo ONG. REMAR Colombia*.
Fuente: ONG. REMAR (2025).

Primer momento: se presenta una aproximación de la ONG. REMAR, en la cual, el bienestar integral -cultivado a partir de metodologías de concientización y asertividad para una resocialización exitosa de los integrantes-, hace parte de uno de sus sentidos primarios. En conjunto, se indaga sobre los fundamentos del PEP, que al igual que la ONG. REMAR, desarrolla su visión para aportar herramientas que incidan en la optimización de una reflexión y práctica convivial, con miras a la formación continua de personas resilientes y ciudadanos partícipes activa y fecundamente en su entorno.



Figura 2. *Logo Programa de Educación para la Paz.*
Fuente: Fundación La Paz es Posible (2024).

Segundo momento: al ser la población que integra el Programa, un colectivo en proceso de resocialización y de rehabilitación a causa del consumo de sustancias psicoactivas, se realizó una investigación inicial (que se enseña en el apartado titulado 7. Drogodependencia y rehabilitación en la ONG. REMAR del presente Informe) a través de una visión sucinta, no menos rigurosa, de: 1.) el consumo de drogas en territorios concretos bogotanos[2] y 2.) la rehabilitación a través de la dimensión emocional de sujetos inmersos en la adicción, en diversos contextos sociales.

Tercer momento: se presenta la experiencia desarrollada en la ONG en cuestión, con base en los resultados recolectados, junto con un análisis crítico bibliográfico, sustentado en una investigación documentada en autores como Goleman (1999), Pineda y Orozco (2021), Morcillo (2015) y Peña y Rodríguez (2022), entre otros académicos que se han destacado por profundizar el tema de las emociones, como garantes de procesos de convivencia de pacificación progresiva personal e interpersonal.

La metodología de este punto de la investigación consistió en la realización de talleres audiovisuales, cada taller orientado a una temática considerada un recurso interno para alcanzar dichos procesos.

Cuarto momento: donde se toman situaciones vividas en el Programa bajo la premisa de las emociones: cuáles fueron las que resaltaron perceptiblemente durante el mismo, y, por otro lado, las emociones imperceptibles, pero que indiscutiblemente hicieron parte de las prácticas reflexivas.

Quinto momento: se realiza una reflexión y análisis sobre las creencias religiosas de los participantes (REMAR es una ONG de orientación cristiana) y cómo las mismas inciden en los

[2] El énfasis en la ciudad de Bogotá se justifica por el contexto de la ONG. REMAR en la que realicé mi pasantía.

procesos llevados a cabo, así como la función que pueda tener esta orientación en una rehabilitación duradera.

Por último, y como **sexto momento** estructural del presente Informe de Pasantía, se aborda la pregunta base y sus conclusiones abiertas, desde los resultados observados, los análisis suministrados, y el material documentado.

2. Justificación

La violencia y la desigualdad son fenómenos frecuentes en cualquier ámbito social. No obstante, éstos suelen adquirir mayor visibilidad en entornos de desprotección singular y colectiva, donde no hay un apoyo considerable por parte de instancias, ya sean públicas o de carácter privado. Aspectos como la supervivencia, la informalidad y la precariedad laboral, entre otros, limitan en los habitantes de poblaciones vulnerables, una reflexión detenida y una práctica que se pregunte de manera duradera sobre modos de convivencia pacífica, respetuosa y constructiva en comunidad.

No obstante, existen centros de apoyo o instituciones del Estado, aunque minoritarios, a los que es posible acudir si estas condiciones de vulnerabilidad se presentan con mayor o menor asiduidad. Aunque el propósito de estos centros es generar un cambio positivo en los modos de existencia de los miembros poblacionales acudientes, muchos de estos espacios funcionan bajo estructuras rígidas de control, dirigidas a corregir hegemónicamente conductas, inculcar disciplinas en ocasiones forzadas e imponer grados de obediencia.

Si bien de esta forma se puede generar una situación temporal de orden, es poco el espacio de escucha profunda y reflexión holística que se pueda dar en los participantes, sobre el porqué de

sus conductas, con miras a un entendimiento aprehendido y consecuentemente un manejo consciente, autónomo y de asertividad emocional progresiva, sobre sí mismos y su entorno.

Hablar de paz en lugares donde históricamente los derechos fundamentales han sido vulnerados, implica un enfoque que no se limite a corregir las consecuencias o síntomas que presente la población en crisis (y hacerlo desde una perspectiva con miras a una rápida eficiencia), sino que enfatice en sus múltiples causas y orígenes a través de actividades y prácticas duraderas.

Para que la paz promovida por un Programa cuyo sentido es el de la rehabilitación y reinserción social de individuos o colectividades, que anhelan espacios donde la violencia y la desigualdad no sean los factores predominantes y determinantes de sus modos de pensar, sentir y coexistir, consideramos que un enfoque-práctico de inmersión plausible, ha de concebirse desde una dimensión más delicada y, por decirlo así, prolongadamente atenta: partir desde el reconocimiento emocional y sus frutos o efectos.

Las emociones, aunque vividas, son en muchas ocasiones confusas (en términos de clara identificación) o de difícil nombramiento, lo que limita la posibilidad de su acertado autodominio y manejo de manera consiente. Esta falta de reconocimiento puede conducir a actos reactivamente impulsivos, desproporcionados o problemáticos para una armonía social y espiritual. En muchas ocasiones, el mal manejo de una emoción intensa conduce a buscar estímulos externos autodestructivos, como el disponer de sustancias psicoactivas para aliviar estados de ánimo y pensamientos.

Este trabajo de Grado es el Informe que realicé a manera de pasantía en la ONG. REMAR, con el Programa de Educación para la Paz (de la Fundación de Prem Rawat) en donde presento una documentación de las prácticas y análisis realizadas por el equipo (yo incluida como miembro pasante), junto con los participantes del Programa, a partir de un enfoque de análisis y apoyo, que

permitió estudiar inmersivamente, interpretar y documentar experiencias de autoconocimiento de las emociones por parte de los miembros, lo que justifica el propósito, la misión y visión del Programa, y mi participación en el mismo, con el sentido de lograr que los integrantes que buscan su reinserción social, comprendan autónomamente, interioricen, y consoliden un objetivo de aserción y construcción en comunidad.

3. Objetivo general

Desarrollar, a partir del presente Informe de Pasantía, la manera en la que yo como pasante de la ONG REMAR, aporté a la construcción de un proceso de reinserción social, en el que los participantes consoliden un asertivo manejo emocional y su correspondiente concientización. Lo anterior, para el progresivo favorecimiento de una convivencia pacífica, en el marco de sus contextos particulares, con el sentido de la construcción paulatina de su propia paz interior.

3.1 Objetivos específicos

- Aprender la misión, visión y dinámicas del *Programa Educación para la Paz* (PEP) por medio de la metodología *Investigación Acción - Participativa* (IAP).
- Desarrollar los talleres de manera integral con los participantes de la ONG. REMAR, sin omitir los lineamientos acordados del PEP
- Analizar el lenguaje implícito y explícito en cada intervención sobre las emociones-comportamientos en cada taller.
- Realizar investigación documental sobre la relación entre las emociones y los procesos de convivencia pacífica en las poblaciones vulneradas del contexto en cuestión.

4. Ubicación geográfica y contexto *ONG REMAR*

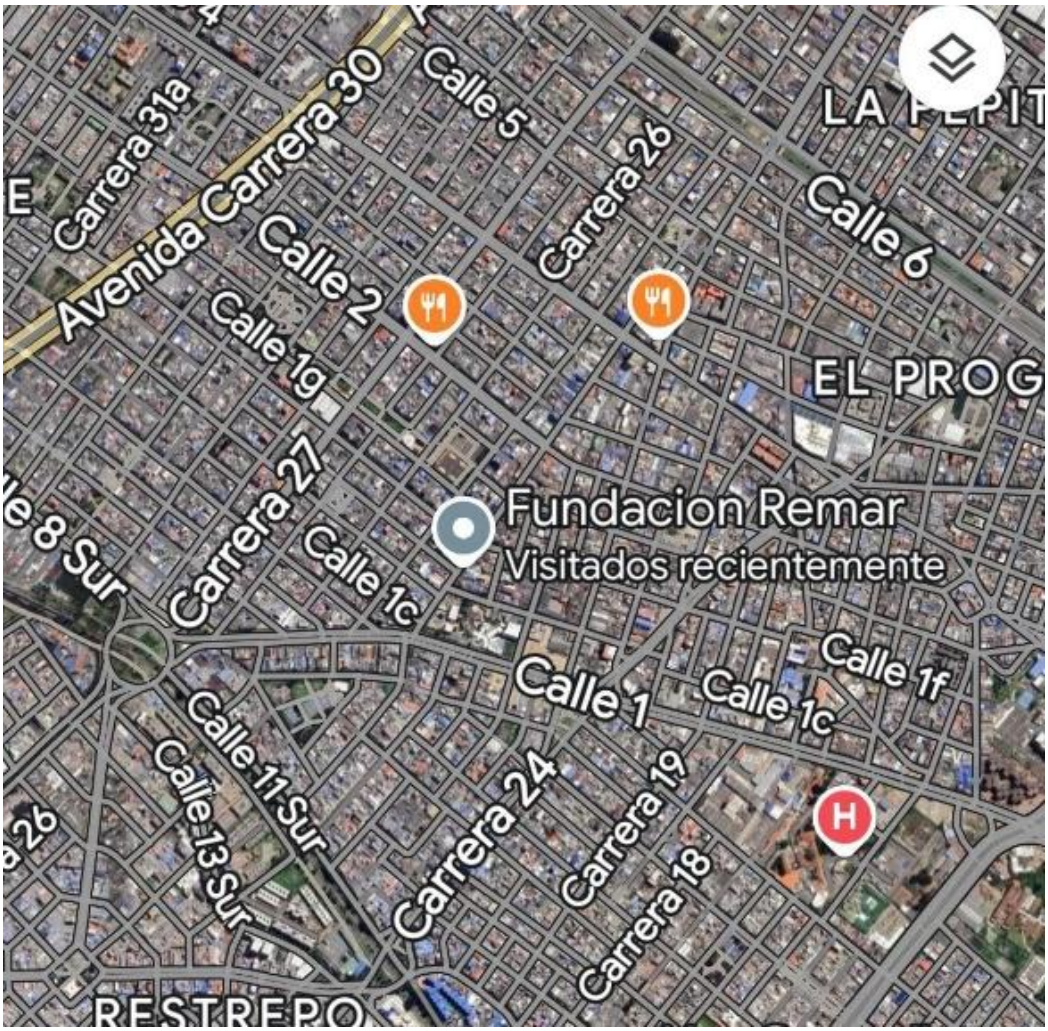


Figura 3. *Fundación REMAR Cra. 25 #1D-26, Los Mártires, Bogotá*
Fuente: Goggle Maps (2025).

REMAR es una ONG española fundada en 1982 para la rehabilitación de personas en condición de calle. Llega a Colombia en 1996, primero a Cali, y en la actualidad ejecuta su labor en Armenia, Bogotá, Cali y Medellín. Su campo de acción prioriza las necesidades de personas en riesgo de exclusión asociadas al subdesarrollo, al hambre, al abandono, al consumo de sustancias ilícitas, a la violencia, la delincuencia, por mencionar algunos. Está provista de programas de ayuda integral y funciona como soporte para la incorporación social a través de proyectos

autosostenibles de desarrollo y actividades de sensibilización (Véase ONG. REMAR Colombia, 2025).

4.1 Misión y Visión

REMAR es una organización con asistencia para las personas vulneradas en contextos sociales. Provee ayuda moral, ética, cultural, material y espiritual de manera gratuita y voluntaria. Dicha organización tiene sus bases en los valores y la enseñanza del Evangelio Cristiano, según el cual se promueve la búsqueda de una vida digna y la mejora de las condiciones de existencia del individuo para consigo mismo y su prójimo.

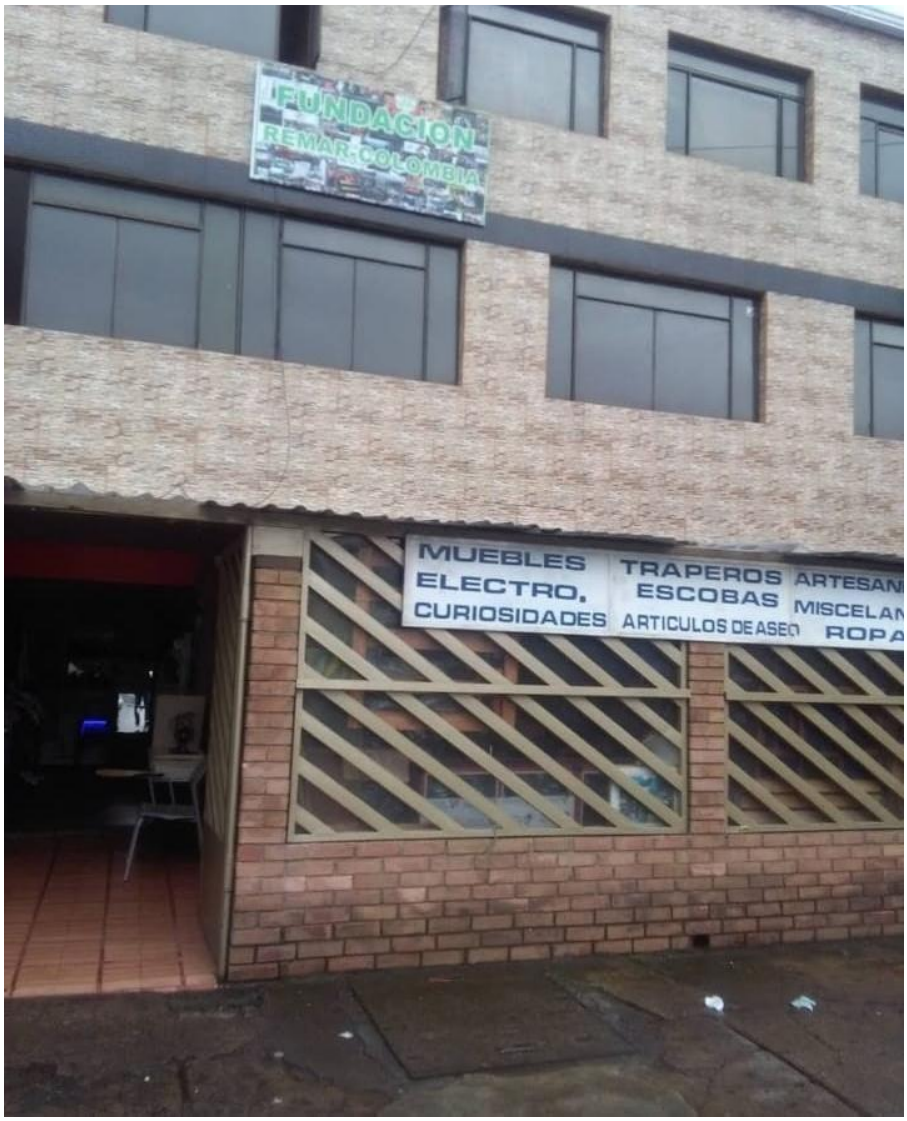
4.2 Población (rehabilitación)

Uno de los programas de la ONG está dirigido a la incorporación social de personas en proceso de rehabilitación por consumo de drogas[3], muchas de las cuales se encuentran sin una red de apoyo familiar y comunitario. Allí se les facilita alimento, alojamiento, acompañamiento profesional, entre otras ayudas como actividades multidisciplinares y formativas donde desarrollan habilidades y saberes que permiten la continuidad de la abstinencia de sustancias ilícitas y el acento en una adecuada readaptación social (Véase ONG. REMAR Colombia *Drogodependientes*, 2025).

En la sede de Bogotá, en la localidad de los Mártires, la ONG reúne cerca de 60 miembros, principalmente adultos y adultos mayores de diferentes rangos etarios, cuya permanencia es circular e intermitente en la ONG, ya que el alojamiento es temporal y el proceso de cada uno es singular acorde a sus propios ritmos.

[3] Esta organización también brinda programas de apoyo a niños en situación de vulnerabilidad (huérfanos, sin escolarización, víctimas de maltrato, etc.,) mujeres que enfrentan diversas problemáticas sociales (viudas, víctimas de explotación o maltrato, etc.), además de otras poblaciones. (Véase ONG. REMAR Colombia, 2025)

Durante la aplicación del Programa de Educación para la Paz (PEP), la asistencia osciló entre 35 a 50 participantes. Esta diferencia de número de integrantes dependía de las actividades o labores que se desarrollaban con la ONG. REMAR. A pesar de lo anterior, el que los asistentes vivieran en las instalaciones, favorecía tanto la asistencia como la puntualidad en el horario destinado para el Programa.



Fotografía 1. *Instalaciones de la ONG. REMAR en Colombia.*
Recuperado: Google Maps (1 de agosto de 2025).

4.3 El papel de las *emociones* en ONG. REMAR

Dentro de su accionar, la ONG. REMAR, aparte de su enfoque en las necesidades fisiológicas de los participantes, ofrece toda una recuperación integral: acompañamiento y apoyo dentro de sus programas para las poblaciones más vulnerables. Esta Organización es un espacio seguro donde las personas encuentran respaldo, confianza y un sentido de pertenencia, lo que les permite expresar abiertamente sus emociones.

La ayuda incluye soporte profesional, gracias al cual, quienes asisten, pueden procesar sus dificultades, reconstruir su autoestima y aceptar sus realidades particulares, con miras a una positiva transformación, dando un nuevo enfoque a sus metas. Se desarrollan talleres, capacitaciones y actividades grupales que promueven la restauración de la salud emocional, e incentivan a recuperar la confianza propia y en los demás, además de visibilizar posibles caminos hacia la recuperación y la reinserción social.

La Organización busca enseñar activamente la identificación, expresión y manejo de las emociones, de manera coherente y asertiva para los caminos en mención. Desde su enfoque de fe, fortalece la resiliencia emocional y espiritual, devolviendo la confianza y la esperanza de un futuro con nuevos sentidos. (Véase ONG. REMAR Colombia, 2025)

5. Contexto del Programa de Educación para la Paz (PEP)

Figura 4. *Logo Fundación Prem Rawat,*
Fuente: TPRF (2025).

El creador de la Fundación, Prem Pal Singh Rawat (1957-), es originario de la India y desde temprana edad se destacó por su habilidad para dirigirse a audiencias nacionales e internacionales, gracias a que su padre era un conocido maestro espiritual. Los temas que lo rodeaban eran referentes a la promoción de la paz, la reflexión y el conocimiento interior.

Es como Rawat le apuesta a sus conocimientos de origen y su objetivo ha sido impartirlos a la mayor parte del mundo donde pueda tener alcance. Crea la *Fundación Prem Rawat* (o sus siglas en inglés TPRF) en el 2001, sin ánimo de lucro y le apuesta a suplir necesidades fundamentales con alimentos, agua, higiene y educación, entre otros, brindando apoyo a personas vulneradas por la guerra, desastres naturales y pobreza. (TPRF, 2025)

Con una trayectoria destacada, Rawat crea el Programa de Educación para la Paz (PEP). El Programa *no* es una propuesta donde se imparta un conocimiento prestablecido, en donde los participantes anotasen el paso a paso y lo siguiesen a cabalidad llegando a un éxito abstracto denominado “paz”. No, el Programa reconoce lo humano en *su* situación, y la necesidad de espacios de reflexión contextualizada, entendiendo que un camino adecuado hacia una paz singular y colectiva es posible a través del entendimiento personal, con un ritmo propio y sin condiciones impuestas basada en métodos generalizables.

Este Programa está elaborado para que quien sienta que lo desee y necesite, pueda verse beneficiado: es así como La *Fundación Prem Rawat* permite acceso de manera gratuita e indiscriminada, con sus materiales de trabajo y saberes pedagógicos. Se ha implementado a escala global y en diferentes escenarios: educativos, comunitarios, sanitarios, geriátricos, sociales, terapéuticos y correccionales. (TPRF, 2025. Programa de Educación para la Paz)

Las personas u organizaciones interesadas en el Programa pueden solicitar a TPRF una licencia gratuita para impartir el curso a colectivos o pequeños grupos.

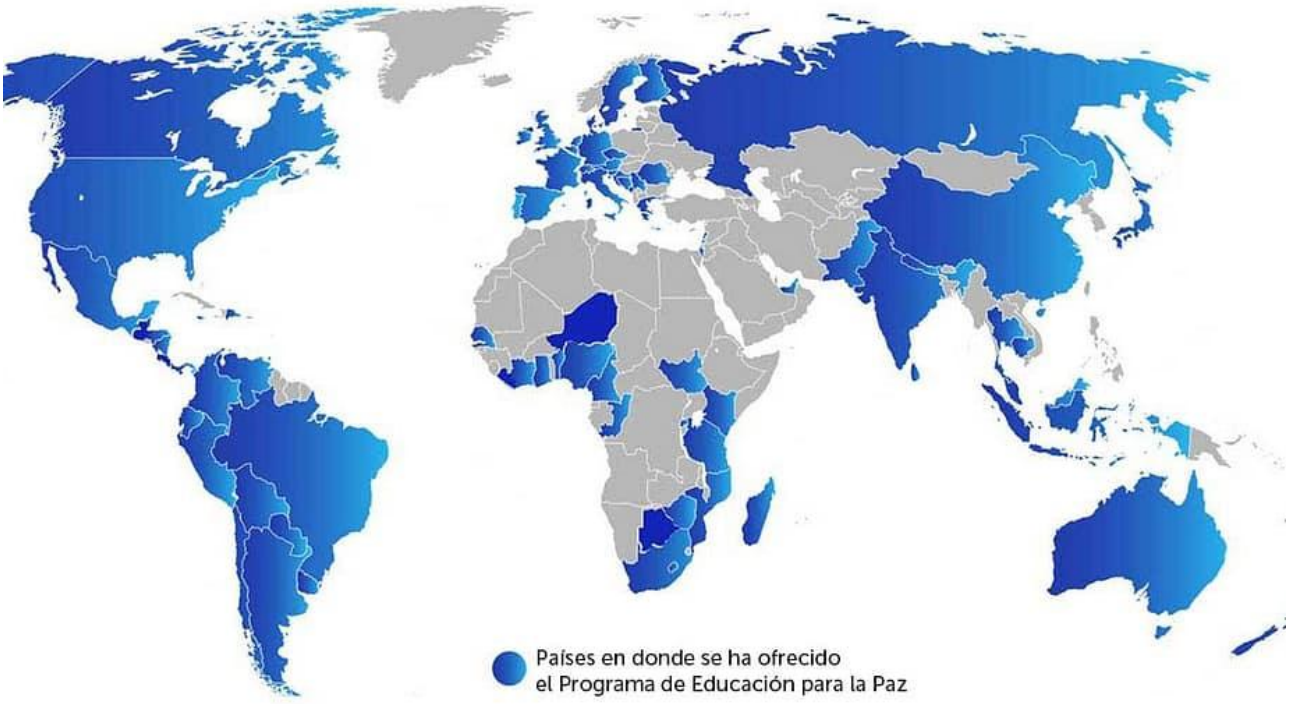


Figura 5: *Países donde se ha implementado el Programa de Educación para la Paz.*
Fuente: TPRF (2025).

5.1 PEP en Colombia



Figura 6. *Logo Programa de Educación para la Paz.*
Fuente: La Paz es Posible (2024).

La Fundación la Paz es Posible es la encargada de fomentar en diferentes espacios de habla hispana -como en los centros de reinserción de población vulnerable en Colombia- el Programa en mención. Es así como éste alberga personas directamente afectadas por el conflicto armado, como excombatientes, víctimas de desplazamiento, individuos mutilados por enfrentamientos cruzados, entre otros. (Véase PEP Colombia, 2025)

Los facilitadores son individuos que previamente participaron en el Programa y cumplieron con el 100 % de su asistencia. Posteriormente, para quienes desean asumir este rol, se abre un espacio de capacitación cuya labor es orientar, proporcionar el material y mediar los lugares de reflexión, manteniendo entre todos los integrantes, un ambiente de armonía, respeto y orden.

No se requiere cualificación profesional para ser facilitador, y dentro de los lineamientos y compromisos, los facilitadores no deben modificar o intervenir con juicios de valor subjetivos los contenidos o dinámicas de los talleres.

Es así como mi papel en la pasantía no fue el de una profesora enseñante de procesos para la construcción de una paz abstracta, sino que mi función fue la de mediar la oportunidad de escuchar y brindar espacios para la reflexión singular y colectiva, con miras a la construcción y/o reconstrucción de una paz interior progresiva en los participantes. (Véase PEP Colombia, 2025)

5.2 Dinámica del Programa

El Programa de Educación para la Paz, consiste en brindar diez talleres audiovisuales, cada uno con una temática diferente denominada: 1.) Paz, 2.) Apreciación, 3.) Fuerza Interior, 4.) Ser Conscientes, 5.) Claridad, 6.) Comprensión, 7.) Dignidad, 8.) Elección, 9.) Esperanza y 10.) Plenitud. Cada taller tiene una duración aproximada de cuarenta minutos y se presenta como herramienta práctica para las distintas dimensiones vitales de los integrantes. Cada uno se plantea como un recurso que respalda la toma de decisiones, la comprensión de las circunstancias, el reconocimiento de las emociones y el manejo de las acciones.

En los talleres se comparten series de videos cortos, cuyo contenido principal radica en charlas y conferencias del fundador Prem Rawat por el mundo, cuentos animados y entrevistas a personas que recibieron el PEP. Durante su visualización, los individuos, con papel y lápiz, escriben qué llamó su atención o con qué se sintieron identificados, - importante tomar nota para el momento de la reflexión-.

Cuando termina el bloque de videos, se abre un espacio de reflexión a solas y/o en grupos. El tiempo es de aproximadamente dos o tres minutos según la actividad o pregunta guía. Por último, hay un momento de compartir sus razonamientos de manera voluntaria ante todos los participantes. Dicha dinámica se repite aproximadamente cuatro veces en cada taller. Es un proceso donde las personas, desde sus propias sensibilidades, llegan a una comprensión de sí y de su entorno. (Véase TPRF, *programa de educación para la paz,* 2025)



Fotografía 2. Primer taller del Programa impartido en modalidad virtual, el cual cursé. En la imagen, uno de los facilitadores. [elaboración propia]

5.3 El papel de las *emociones* en el PEP

El Programa reconoce en el ser humano la decisión de la acción, frente a alguna experiencia que genera una emoción. Vincular positivamente esta dualidad, permite abrir el panorama del individuo para desplegar las posibilidades de una conducta digna e íntegra, junto con sus respectivas consecuencias. Tal como lo señala Rawat:

> Donde quiera que vivas, donde quiera que estés, necesitas vivir con dignidad, necesitar vivir en paz y necesitas tener prosperidad en tu vida. Cuando esas cosas faltan, ¿Con qué se llena el espacio vacío? ¿Con qué se llena inmediatamente ese espacio vacío? Se llena de avaricia, de enojo y miedo. ¿No es cierto? (Rawat, 2025, s/p)[4]

Cada taller realizado se propone como una herramienta para la vida. Veremos como directa e indirectamente, las emociones cumplen un papel fundamental en el programa, todo en pro de manejar emociones complejas como culpa, miedo y desesperanza. A continuación, se presenta la denominación de los talleres, cuya descripción y profundización práctica se abordará en el apartado **8: Aplicación del PEP en la Organización REMAR con base en las *emociones*,** en la página 42.

La siguiente es la denominación de los talleres, propuesta por el Programa de Educación para la Paz:

- **Apreciación**
- **Fuerza Interior**
- **Ser Consciente**
- **Claridad**
- **Comprensión**
- **Dignidad**
- **Elección**
- **Esperanza**
- **Plenitud**
- **Paz**

[4] Fragmento de conferencia en línea: *Mensaje de Prem Rawat para la Conferencia Nórdica por la Paz*: http://es.theypi.net/palabras-de-paz.php?title=Donde-quiera-que-vivas-donde-quiera-que-est%C3%A9s&id=520

6. Metodología: Investigación - Acción Participativa (IAP)

> "si las prácticas están constituidas en la interacción social entre las personas, cambiar las prácticas es un acto social"
>
> (Kemmis y McTaggart, 2013, p. 369)

Los autores Kemmis y McTaggart (2013) presentan la *Investigación-Acción Participativa* (IAP) como una metodología social paralela a una acción colectiva. En este enfoque, los investigadores participan activamente, con el fin de desarrollar una percepción común sobre un hecho y generar acciones concretas dentro de la comunidad. La IAP representa un compromiso con el desarrollo social y atiende las necesidades y opiniones de la población.

Según los autores, dicha investigación crea condiciones donde los sujetos buscan, en conjunto, formas más claras, verdaderas, auténticas y conforme a principios éticos de entender y actuar en el mundo. Sus bases no son autoritarias y verticales, sino -como plantea Habermas- justificadas desde el mejor argumento: "es una práctica dirigida deliberadamente a descubrir, investigar y alcanzar un acuerdo intersubjetivo". (Kemmis y McTaggart, 2013 p. 393)

Asimismo, hacen referencia al método científico descrito por John Dewey, 1916, citado por Kemmis y McTaggart (2013), destacando que la IAP, primero, se desenvuelve en situaciones existentes concretas; segundo, se identifican problemas específicos. En consecuencia, los investigadores y los sujetos participantes tejen una perspectiva crítica y circunscrita sobre la misma, con el compromiso de intervenir de forma activa para transformar realidades desde el aprendizaje y la colaboración. Es un método que se re-crea en espiral progresiva, acorde a los pasos de la siguiente gráfica:

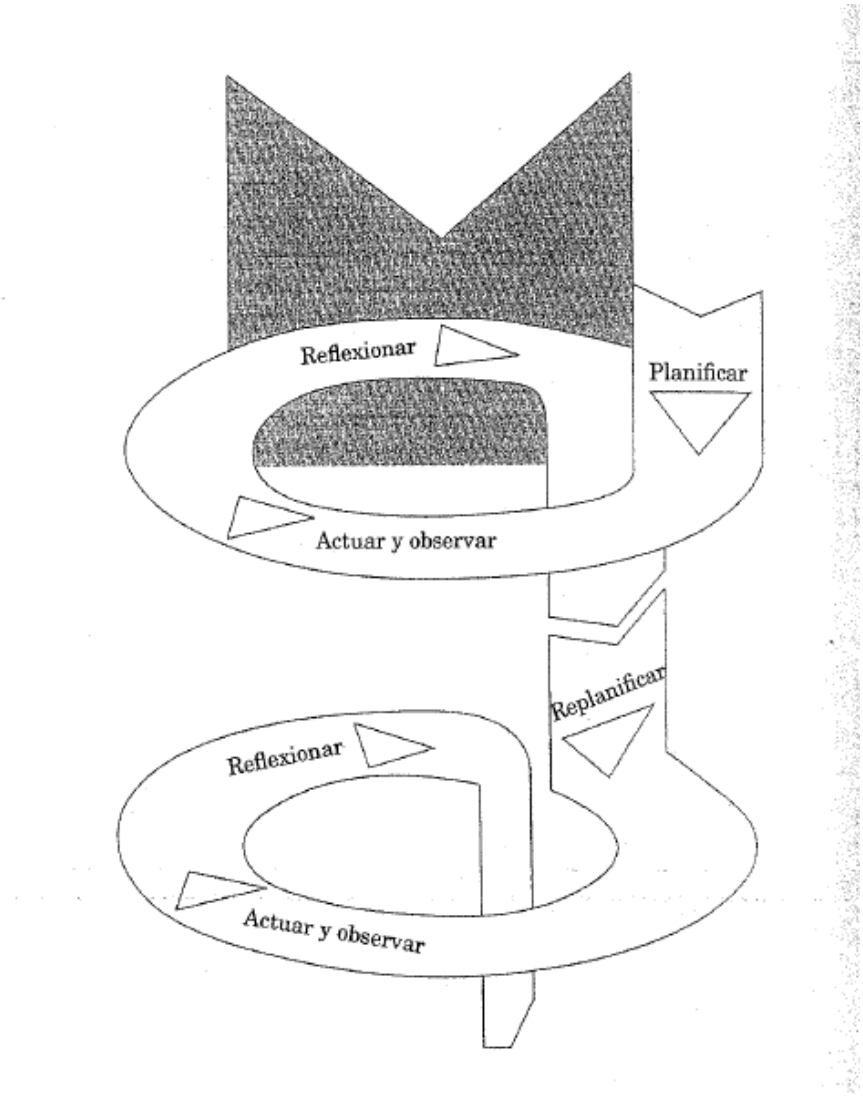


Figura 7. *La espiral de la Investigación-Acción Participativa*
Fuente: Kemmis y McTaggart (2013), p. 370.

6.1 Autoconocimiento en el marco metodológico como participante del PEP

Experimentar un estudio desde la investigación-Acción Participativa (IAP) me resultó significativamente particular, ya que cursar el Programa de Educación para la Paz (PEP) antes de impartirlo al grupo de la ONG. REMAR, me brindó una experiencia extra, al asumir el rol de un

agente en transformación. De acuerdo como señalan los autores: “son dos prácticas paralelas (…) ser tanto practicantes como investigadores, se comprende que es una investigación comprometida”. (Kemmis y McTaggart, 2013, p. 386)

Iniciar este proceso de investigación desde la perspectiva del participante, me permitió vivir de manera directa y genuina el Programa: conocer sus características, comprender sus dinámicas y conocer con detenimiento su contenido. No obstante, un aspecto adicional y de gran relevancia fue la apertura hacia la introspección, promovida por las actividades y ejercicios reflexivos que lo conforman. Dicho componente favoreció en mí la evocación de emociones a partir de la memoria, el reconocimiento de la vulnerabilidad de la autoestima y la autopercepción, así como la confrontación interna entre opiniones individuales y colectivas, lo cual generó espacios de acuerdos, desacuerdos y descubrimientos críticos.

Asimismo, el proceso me incitó a la revisión de hábitos personales y la reconsideración de dinámicas socioculturales; al tiempo que me permitió otorgar nuevos significados a rasgos y procesos de complejidad creciente, -como personalidades resilientes, estados emocionales vulnerables, aptitudes sociales e interpersonales de cualidades variables, entre otros-, para coparticipar en su resignificación, como potenciales vías hacia el logro de una paz personal sostenible y progresiva.

Este ejercicio me condujo al redescubrimiento de cualidades internas, y favoreció al desarrollo de mi autoconocimiento, como la toma de conciencia emocional, orientada a la construcción de prácticas responsables dentro de la comunidad.

Cabe señalar que estos hallazgos, en su conjunto, sobrepasan lo que habitualmente se contempla en los procesos convencionales de investigación, lo que me llevó a considerar mi participación en el Programa como un logro personal.



Fotografía 3. Mi certificado de participación obtenido tras la finalización de los diez talleres del Programa. [elaboración propia]

6.2 El método de la IAP en la capacitación para ser facilitador del PEP

La capacitación para la formación de facilitadores del PEP se desarrolló en modalidad virtual. Sin esta preparación, considero que resultaría improbable asumir de manera integral la investigación, y acompañar de manera coherente con el sentido del Programa a los participantes, tal como se logró en la experiencia acontecida.

Según Orlando Fals Borda y Rodrigues Brandão (1991), pioneros en la introducción de este método investigativo en Colombia y Brasil, investigar el mundo tiene como propósito transformarlo, y transformarlo puede convertirse en una forma de investigarlo, donde la relación: sujeto/objeto, rompe su carácter distintivo y separatistamente binario, para introducir un vínculo de compenetración donde las prácticas de inmersión e investigación excluyen la sumisión, la

distancia y la imposición de tareas. Tal como lo señala el propio Fals Borda y Rodrigues Brandão (1991):

> Dicha tensión dialéctica en la *praxis* lleva a rechazar la relación asimétrica de sujeto/objeto que caracteriza la investigación tradicional académica y las pautas corrientes de la vida cotidiana. Según la teoría participativa, aquella relación debe convertirse sujeto/sujeto. Precisamente la quiebra del binomio asimétrico es la esencia del concepto de participación como se entiende en el contexto del libro y en las expresiones de la rutina diaria (familia, salud, educación, política, etcétera). *Participar* es, por lo tanto, el rompimiento voluntario y vivencial de la relación asimétrica de sumisión y dependencia, implícita en el binomio sujeto/objeto. Tal es su esencia auténtica. Tal es su esencia auténtica. (p. 73)

Desde esta nueva mirada, ya hay una conciencia activa, que es crítica y reflexiva sobre nuestra propia participación. Dicho de otra manera, nuestras acciones, más que una intervención práctica vertical, nos dan la oportunidad de comprender de manera horizontal y transversal las vivencias del contexto trabajado. Pensar nuestra propia realidad, que es inmediatamente plural, consiste en disponer herramientas de investigación, que permiten examinar las causas, las consecuencias, y la generación de nuevas formas de percepción que compartimos, al mismo tiempo que recibimos. La IAP no únicamente arroja datos o un nuevo marco teórico, también transforma la realidad gracias a la participación de quienes intervienen activamente.

Los primeros momentos de la capacitación se dieron de manera virtual; pero esta modalidad, a mi parecer, no logra transmitir plenamente todo lo que trae consigo una práctica presencial. Especialmente cuando ésta involucra a numerosos participantes y sus profundas diferencias. Es desde la presencialidad, donde se logra *sentir* las personalidades de cada integrante del Programa, sus reacciones, intereses, signos individualidades, y todos los matices existentes.

Una vez permitida la presencialidad, pude poner en práctica el ejercicio de “considerar intenciones, significados, categorías interpretativas, valores subjetivos de los participantes (…) considerar las estructuras del lenguaje, del discurso y la tradición”, como bien lo expresan en

este punto Kemmis y McTaggart (2013, p. 387). Los espacios de reflexión en silencio, y los espacios para las reflexiones compartidas -incluso aquellas que no fueron expresadas abiertamente- fueron claves para todo el proceso.



Fotografía 5. En la experiencia de la aplicación del Programa en modalidad presencial, en mi papel como facilitadora [elaboración propia].

Gracias al método de la Investigación-Acción Participativa, considero que se logró, a lo largo de los talleres, reconocer en los participantes su nivel de reflexión y de conciencia emocional con base en sus propias búsquedas internas. La IAP no persigue transmitir un conocimiento e impartir ideas fijas. Al igual que el Programa de Educación para la Paz (PEP), ayuda a que las personas alcancen en la sociedad un papel democrático, mediante acciones de reconstrucción y

transformación constante de su mundo interno y el mundo que los circunda, a través de acciones y emociones enfocadas en la paz personal.

6.3 La IAP en relación con las *emociones* de los participantes

Se respetaron las intervenciones y expresiones de todos los participantes del Programa, con el fin de garantizar que cada uno encuentre la oportunidad de lograr una reflexión interna en un espacio orientado a la reconciliación y a la generación de confianza. Los integrantes no fueron evaluados desde juicios de valor, sino desde una perspectiva orientada a la comprensión de los recorridos vitales que han transitado en este contexto y de las experiencias emocionales que de ellos se derivan.

Todos los miembros fueron autónomos de situarse en cualquier rol dentro del recinto, ya sea orador, oyente, observador e incluso estaban en libertad de retirarse del lugar, pues todas las dinámicas eran con miras a una actitud comunicativa voluntaria.

El pedagogo y filósofo Paulo Freire (2005), quien desarrolló las bases conceptuales de la Pedagogía crítica, nos hace hincapié sobre la necesidad de investigar la realidad *con* la comunidad y no *para* la comunidad. En su libro *Pedagogía del Oprimido* (2005) nos describe que la palabra que es dinámica es entendida como el diálogo que otorga sentido a la existencia: a través de ella se construye el mundo en interacción y en cooperación. El diálogo verdadero se basa en el reconocimiento del otro, y también en el propio, de manera consistentemente recíproca. Implica una elección consiente y un compromiso activo con la creación de una realidad compartida. De allí deriva la transformación de los contextos tradicionales comunicativos:

> Nuestra convicción es aquella que dice que cuando más pronto se inicie el diálogo, más revolución será. Este diálogo, como exigencia radical de la revolución, responde a otra exigencia radical, que es la de concebir a los hombres como seres que no pueden ser al margen de la comunicación, puesto que

> son comunicación en sí. Obstaculizar la comunicación equivale a transformar a los hombres en objetos, y esto es tarea y objetivo de los opresores, no de los revolucionarios. (Freire, 2005, p.166)

Es una oportunidad para garantizar el espacio y el derecho de ser escuchado y escuchar posiciones críticas y autocríticas con el propósito de la toma de decisiones dentro de lo real y lo posible, dejando ver soluciones alternativas y prácticas a los problemas y cuestiones que surjan en el proceso.

Participar en un espacio cuyas dinámicas son de esta manera gestionadas, resultó en respuestas inesperadas —incluso para nosotros como organizadores/facilitadores— pues permitió revelar entornos colmados de manifestaciones de compasión, de auto perdón y de empatía hacia los demás, en el que prevalecía la disposición de acompañar al otro en su sufrimiento, aun cuando persistía el propio.

En un menor porcentaje se presentaron momentos de confrontación, pero se lograron orientar hacia la posibilidad de reconocer y comprender las distintas perspectivas (estas situaciones se ampliarán en el apartado **9. Los talleres desde las emociones perceptibles y las emociones ocultas en la página 63.**). Las emociones se desplegaron de manera continua, semejando una danza incesante gracias a los principios de comunicación de la metodología IAP.

7. Drogodependencia y rehabilitación en la ONG. REMAR

Durante el transcurso de mi Pasantía en la ONG. REMAR, la población con la que realicé mi labor se caracterizó por la primacía de un factor: la dependencia de substancias psicoactivas de carácter ilícito.

En el programa de rehabilitación de la ONG. REMAR, en el cual se implementó el Programa de Educación para la paz, se evidencia un fenómeno característico de los procesos de rehabilitación en general. Por una parte, se identifican casos de éxito en los que, gracias a las intervenciones ofrecidas y al acompañamiento institucional, así como a factores externos -entre ellos, la inserción laboral y el fortalecimiento del núcleo familiar-, las personas logran superar las conductas adictivas. No obstante, también se registran situaciones de reincidencia a mediano o largo plazo, una vez concluido el tratamiento.

Dado que las drogas son sustancias que, al introducirlas en el organismo, alteran el funcionamiento del sistema nervioso central y afectan la percepción, la conciencia, el estado de ánimo y el comportamiento, su consumo puede ser problemático y puede generar altos niveles de dependencia (Ministerio de Salud, 2016). Así, las posibilidades de recaída en los casos de participantes que ingresan al Programa con un historial de drogodependencia, resultan elevadas, debido a que, antes de su ingreso a la ONG, muchas de estas personas ya han experimentado la pérdida de vínculos íntimos, la inestabilidad económica y el cierre de diversas oportunidades a causa del consumo de drogas.

MINSALUD (Ministerio de Salud, 2016) subraya que en Colombia las cifras van en crecimiento: más personas en el país están consumiendo sustancias psicoactivas, por la expansión y adaptabilidad del narcotráfico (macro y micro), y por la diversidad de sustancias que ofrece el mercado. La ONG. REMAR enfrenta un desafío considerable, ya que debe hacer frente

tanto al creciente número de personas que acuden en busca de ayuda por consumo problemático de drogas, como a la significativa proporción de individuos que presenta episodios de recaídas.

7.1 El papel de las *emociones* en la drogodependencia en la ONG. REMAR

Las emociones derivadas del consumo de sustancias psicoactivas, implican respuestas psicofisiológicas intensas ante un estímulo inesperado. Pueden considerarse en ciertos casos como un impulso de respuesta y reacción a título de mecanismo de defensa, incluso ante situaciones afectivas: "con la ira; por ejemplo, el ritmo cardíaco se eleva y el aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa; a su vez, hay una respuesta para el miedo, la felicidad, el amor. La descompensación emocional es un gran factor de riesgo al consumo abusivo de sustancias adictivas". (Morcillo, 2015, p. 128)

Cada caso es particular, pero hay características individuales y grupales que se prestan para una mayor vulnerabilidad a la frustración y su consecuente refugio en esta clase de substancias. A continuación, se presenta una serie de situaciones notables (mas no exhaustivas) percibidas en los talleres a este respecto: a.) comportamientos violentos, autoimagen negativa, o condiciones familiares adversas; b.) el haber sufrido métodos de disciplinamiento exageradamente estricto, sobreprotector o de expulsión; c.) desatención y desamparo; d.) facilidad de acceso a drogas, poco soporte o asistencia social, maltrato escolar, conflictos interpersonales. Estas condiciones particulares, se convierten en lugares de riesgo para recaídas, consumo recurrente y problemático para el sentido del Programa.

Reincidir tiene que ver, entre otros factores, con el déficit de acompañamiento emocional, la pérdida de sentido y la capacidad de aceptación personal y social. Ser susceptible y expuesto a las drogas, recaer, es encontrar en las éstas un escape parcial que da la apariencia de apaciguar

las emociones negativas, en lugar de afrontarlas y buscar convertirlas en una oportunidad o una enseñanza.

7.2 El papel de las *emociones* en la rehabilitación en la ONG. REMAR

Los hábitos y conductas de los participantes, adquiridos en el transcurso de sus vidas y narrados por ellos en los talleres, han configurado tanto sus personalidades como la manera en que cada uno es percibido socialmente. Sin embargo, estos patrones no son inmutables, ya que lo aprendido puede desaprenderse, lo cual permite reorientar comportamientos de los sujetos y potenciar capacidades para el desarrollo personal y colectivo.

En el marco del Programa de Educación para la Paz, este objetivo se refleja en el fortalecimiento del desarrollo de *la inteligencia emocional*. De este modo, los participantes incorporan herramientas que favorecen la transformación de sus conductas y promueven relaciones más empáticas y constructivas en sus entornos.

Morcillo (2015) identifica factores claves para asegurar la abstinencia, sostener la motivación y garantizar la continuidad del tratamiento, destacando la importancia de la salud emocional. Entre ellos resalta el apoyo individual, entendido como la capacidad de reconocer, clasificar y regular las propias emociones, lo cual implica tener autoconciencia, integridad, adaptabilidad, innovación, motivación y autoeficacia. Asimismo, señala el papel del apoyo social, conformado por redes significativas que ofrecen respaldo emocional, material informativo en todas las fases de rehabilitación e inserción social.

Finalmente, subraya la relevancia de la resiliencia, entendida como el fortalecimiento de recursos internos que, junto con los tratamientos adecuados, permite afrontar los desafíos y sostener los procesos de cambio, evitando las recaídas, puesto que: “la recaída es una señal

donde los esfuerzos para recuperarse son incompletos, y los aspectos de un plan para conseguir la abstinencia necesitan ser revisados y corregidos". (Morcillo, 2015, p. 82)

Parra (2019) recupera el círculo de emociones de Maturana y Bloch, quienes lo comparan con una paleta de colores con sus respectivos tonos primarios, secundarios y mixtos:

> Las primarias o básicas representan aquellas respuestas o convenciones universales que pueden ser reconocidas sin importar las diferencias culturales o la edad, mientras que las emociones mixtas o secundarias pueden considerarse como mezclas de emociones básicas. (p. 286)

Una concepción parecida a la **figura 8** que se presenta a continuación. Considerar la rueda de las emociones en la aplicación de la vida diaria, puede ser el punto de partida para desarrollar una sólida inteligencia emocional en los participantes.

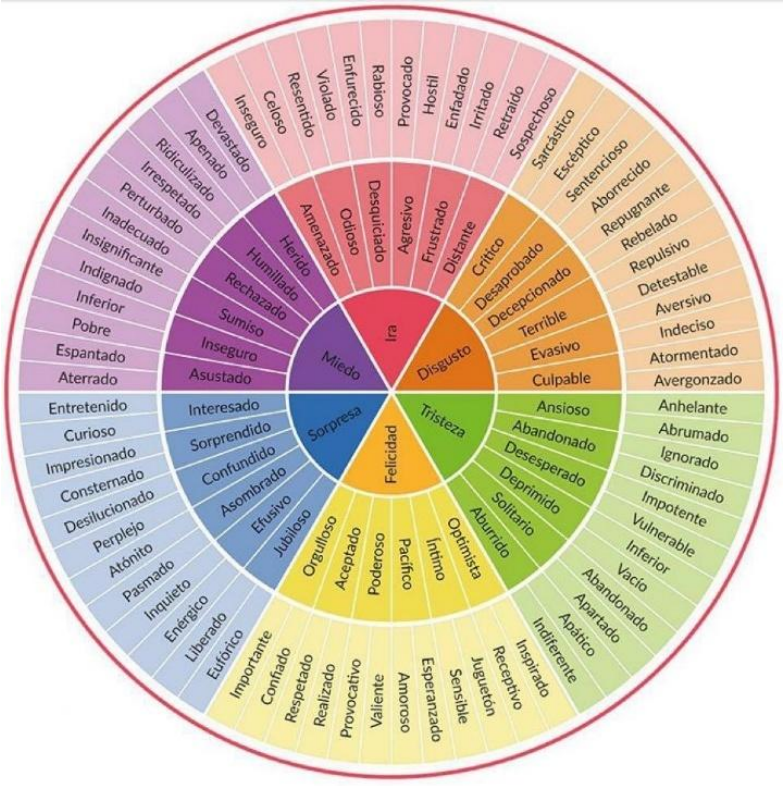


Figura 8. *rueda de las emociones*
Fuente: Albert Barbero (2021)

8. Aplicación del PEP en la Organización REMAR con base en las *emociones*

A continuación, se presentan los contenidos de los talleres, con el siguiente sentido: 1.) una descripción de éstos, trabajados posteriormente en torno a las emociones particulares resaltadas por los integrantes. 2.) Las intervenciones que surgieron de las reflexiones por parte de los participantes, las cuales son señaladas al interior de recuadros distintivos. 3.) Un breve análisis que articula la experiencia del taller con el soporte investigativo.

1.) Taller apreciación:

La reflexión central que emergió en el taller consistió en que el estado emocional de una persona influye directamente en su receptividad, lo que le permite notar y valorar lo positivo y virtuoso de su cotidianidad, o, por el contrario, percibir con mayor intensidad aquello que resulta amenazante o doloroso.

> "Las influencias que nos dividen: desde pequeños estamos acostumbrados a competir; digamos, a los niños en un jardín estudiando y desde ya compitiendo: ¿Quién tiene el mejor color?, ¿Quién hizo el dibujo más grande? y así mismo nos volvemos grandes compitiendo. (…) Cuando se acaba esa competencia, lo que nos dividía nos une. Es de cada uno limpiar esas influencias que nos dividen".

> "Para mí, viendo estos videos, creo que nos enfocamos más en las preocupaciones del diario vivir, con lo que trae cada día de vida en sí, no en lo que somos, y lo que verdaderamente deberíamos apreciar de la vida".



Fotografía 6. presentación del PEP y apertura del primer taller orientado a la apreciación [elaboración propia].

En los talleres, el tener conciencia de que el competir, dependiendo de su sentido, puede convertirse en una fuerza constructiva de unión, permitió, mayoritariamente, que los participantes apreciaran lo útil y provechoso que se les ha brindado, los recursos materiales e inmateriales que se les facilitaron, y que los orientadores extendimos nuestra mano para brindar, por pequeño que sea este aporte, algo provechoso a su bienestar.

Se logró así un crecimiento y superación de las barreras en conjunto, llegando a construir apreciativamente objetivos y compromisos más amplios que los pensados en el simple competir aislado. La competencia adquirió así un sentido cooperativo emocional. Se logró, parcialmente (pues no todos los participantes llegaron a apreciar este proceso), lo que Goleman (1999) bien describió de la siguiente manera: “el establecimiento de una fructífera relación de cooperación se gesta en las relaciones que constituyen un componente indisoluble de cualquier trabajo. De este modo, la aplicación de la inteligencia emocional a las relaciones puede fomentar un desarrollo evolutivo, creativo y mutuamente comprometido”. (p. 241)

Es así como las emociones y sentimientos son, esencialmente, vivencias colectivas, "se convierten en la potencia que logra conmover y afectar las relaciones intersubjetivas del convivir, del cuidar, del conmover y de la hospitalidad" (Pineda y Orozco, 2021, p. 112). Es necesario que las emociones no se limiten al sujeto, sino que su valor sea apreciado desde lo social, incluso y, sobre todo, en este punto, en la competitividad.

2.) Taller Fuerza Interior:

> *Hay algo dentro de ti que es más grande que todos tus bienes y males. Independientemente de cómo te veas a ti mismo, independientemente de cómo representes tu existencia, independientemente de lo que hayas leído, independientemente de lo que pienses, hay algo que reside dentro de ti.*
>
> Prem Rawat

Este taller consistió en el tratamiento de canalización y comprensión de las emociones, para que las mismas no desemboquen en un complejo autodestructor, y así construir paulatinamente en los integrantes, niveles de templanza, mesura y resiliencia.

"Yo llevaría el agua y la brújula como significado: el agua que es la vida y la salud; y la brújula, que es la dirección encaminada a la palabra de Dios, que es la dirección que nos da para seguir adelante".

"A mí me gustaría llevar la paz, amor, serenidad, entendimiento, sabiduría. Lo más importante llevar a Dios en mi vida, en mi corazón, porque con él, así como lo veíamos en el video, a nuestras vidas van a llegar esas olas inmensas que nos van a querer atrapar y como decían ahí, uno no va a querer ahogarse, entonces hay que avanzar, seguir avanzando hasta llegar a la orilla, para así llegar a tener paz, amor, serenidad y sabiduría".



Fotografía 7. Un participante sonríe tras exponer su reflexión asociada a la consolidación de su fuerza interior [elaboración propia].

En las intervenciones de los participantes se evidenció, a partir de sus recuerdos y testimonios, la presencia de numerosos desafíos transitados a lo largo de sus procesos vitales como pérdidas, conflictos, abusos, negligencias, fracasos, entre otros, los cuales tienen origen en sus contextos culturales, la tradición, la familia, etc. Ellos, en tanto seres emocionales, mostraron que han vivido una trayectoria que los ha condicionado a un manejo perjudicial de las emociones y de sus sentimientos, lo que los lleva a habituarse a autoimponerse penas sin fundamento, aflicciones, amarguras, ira y culpa.

No obstante, en muchas ocasiones, estas emociones que consideramos negativas, se vieron acompañadas de reflexiones orientadas a la reivindicación, ya que los participantes están abiertos a lo que Villamil (2021) han denominado como “resoluciones exploratorias, inéditas y creativas” (p. 75). Si este tipo de resoluciones exploratorias se concientizaran con mayor frecuencia en la práctica dentro de la comunidad, podrían permitir en los participantes un positivo

reconocimiento, en la cotidianidad, de su valor individual, y que éste prime sobre las emociones negativas, donde se destaque el autocontrol, el entusiasmo a la hora de convertir una adversidad en una alternativa constructora de sentido, incrementando su perseverancia y motivación: lo anterior, con miras al fortalecimiento de sujetos emocionales que, gracias a una fuerza interior sostenida, logren adaptarse con facilidad al cambio, aprender de sus vivencias, regular su conducta, tener autodeterminación y cooperar con sus pares.

3.) Taller Ser Consciente (autoconciencia):

> *Tienes conciencia en ti, y tienes inconsciencia en ti. Tienes odio en ti; tienes amor en ti. Tienes claridad en ti; tienes confusión en ti.*
>
> Prem Rawat

Las intervenciones de los participantes constataron que una visión del mundo consciente proporciona herramientas para facilitar la identificación, la expresión y la regulación de las emociones. Sin dicha dirección emocional, la orientación de una paz interior se fragmenta. Con conciencia emocional, tal búsqueda se vuelve una posibilidad accesible.

> "Si yo exprimo una naranja ¿qué me va a salir? ¡Jugo de naranja! Si yo exprimo una persona ¿qué sale? ¡Lo que eres tú! Si eres vengativo o si eres buena persona vas a brindar esas cosas. Hay que reconciliarte contigo (…)".

> "(…) Creo que algo fundamental es la reconciliación con nosotros mismos, es lo que debemos adquirir: el auto perdón de nosotros porque, bien si podemos dejar entrar a Dios en nuestra vida, pero si usted no se ha perdonado, usted está propenso a estriparse otra vez. Si usted no se autoanaliza y si usted no se quiere, pierde"

> "Si no somos conscientes, nunca vamos a dar ese primer paso para poder evolucionar"



Fotografía 8. Fragmento de una Videoconferencia de Prem Rawat, fundador del PEP, en relación con la temática de la autoconciencia [elaboración propia].

Los participantes (lo sabemos por los testimonios proporcionados por ellos mismos en el curso de los talleres) no tuvieron acceso, desde la infancia, a una pedagogía y formación continua de las emociones y su toma de consciencia, entendido este acompañamiento como un proceso en el que sus padres o cuidadores brindasen espacios para: construir procesos de concientización acerca de lo que ellos (los hoy participantes de los talleres) experimentan emocionalmente, observar con determinación su mundo interior, intercambiar espacios de escucha con sus compañeros, reconocerse en ellos y aprender desde otras perspectivas.

Consideramos que una pedagogía idónea (a riesgo de caer en lo utópico) con respecto a las emociones, practicada desde la infancia, radica en permitir que el individuo experimente la mayor gama posible de éstas, y pueda eventualmente nombrarlas, tener consciencia de sus repercusiones y de su intensidad, y de lo que las emociones desencadenan en ellos. Posteriormente encaminarlas de manera constructiva, gracias a herramientas que, proporcionadas por los cuidadores y acompañantes en las distintas etapas de crecimiento, faciliten su mejor tratamiento y aprovechamiento posible.

En momentos de formación determinantes de sus vidas, los participantes carecieron de acompañamientos similares, lo que desencadenó en una constricción a la hora de una toma integral de consciencia emocional: en muchos casos ocurrió que, durante las sesiones, la mayoría de los integrantes, al no saber nombrar sus emociones, tampoco podía reconocerlas ni tomar conciencia de ellas. Notando estas falencias, en el taller se abrieron espacios enfocados en acentuar la construcción y depuración lingüística, a través de la palabra hablada y escrita, lo cual permitió la identificación de un avance en su capacidad verbal de consciencia expositiva y autoconsciencia mental.

Gracias a lo anterior, en el transcurso de los talleres, los integrantes lograron en su mayoría, identificar conceptual y progresivamente sus virtudes emocionales y sus respectivas cualidades personales. Se trata, en palabras de Goleman (1999), de una: "valoración adecuada de uno mismo: el reconocimiento sincero de nuestros puntos fuertes y de nuestras debilidades, la visión clara de los puntos que debemos fortalecer y la capacidad de aprender de la experiencia". (p. 62). Esta pedagogía emocional puede emprenderse incluso después de haber atravesado experiencias dañinas, pues fomenta el diálogo, impulsa la reconciliación y contribuye a restablecer acciones constructivas. En el transcurso de este taller el uso de material audiovisual fue particularmente útil para la mejor comprensión de los participantes.

4.) Taller Claridad:

Sentir con entendimiento, consciencia y perspectiva, esclarece las acciones. Actuar con claridad y consciencia, permite tomar una postura frente a los hechos y emociones vividos. Esto facultó espacios de diálogo dentro de los talleres, que esclarecieron las emociones de los participantes con miras a darles un sentido activo, proveniente de la lucidez y no de la ceguera impulsiva momentánea.

> "No solamente una vez, muchas veces ha faltado claridad. A la pregunta, ¿qué hubiera sido si no nos hubiera faltado [claridad a la hora de actuar]? No estuviéramos acá. Estaríamos de pronto con nuestras familias, con nuestros hijos, de pronto en otro estado disfrutando de muchas cosas. Hoy en día, contamos con la claridad que Cristo nos da, y con la que estamos viviendo en este momento (…) Demás queda decir que gracias a eso pues hemos pasado por muchos baches en nuestras vidas para tomar otras decisiones, otra determinación".

> "En mi caso yo buscaba paz en las cosas del mundo. Mi vida pasaba en las cosas que uno pensaba que iba a encontrar paz: que la fiesta, que las riquezas, que las mujeres (…) Pero mentiras porque era lo que más daño nos hacía (…)"



Fotografía 9. Los participantes revisan sus notas y desarrollan una reflexión a partir de la pregunta guía asociada a la claridad progresiva de sus emociones [elaboración propia].

En los talleres, la inteligencia emocional se trató como una competencia que se desarrolla en la medida en que, los participantes del programa esclarecen las percepciones nacidas de emociones diversas, la asimilan, la comprenden y le dan una dirección. Esto da una perspectiva amplia, porque vincula conscientemente el asumir la responsabilidad de las decisiones y acciones

en reconocimiento emocional e interacción con los demás: “Este patrón de reconocimiento reconoce a todos los individuos sociales como portadores de derechos, pero también como sujetos de deber, lo que implica que sus acciones pueden ser objeto de legitimación o sanción en el marco de la vida social”. (Pineda y Orozco, 2021, p. 122)

Este tipo de valoración se establece a través del reconocimiento mutuo entre seres autónomos e iguales, que gozan de derechos compartidos y requieren una satisfacción similar de sus necesidades. De allí devienen prácticas basadas en la memoria, la justicia, la verdad, el perdón, la reparación, entre otros.

Parra (2019), doctora en educación, y autora de libros referentes a las emociones, cita a Maya Angelou, poeta y activista estadounidense, en un importante reconocimiento significativo en el ámbito emocional: “La gente se puede olvidar de lo que les dijiste, pero nunca de cómo los hiciste sentir” (p. 294). Esta reflexión pone de relieve que el trato con el otro y la palabra dirigida hacia él implican un grado de responsabilidad, cuyo adecuado manejo aporta claridad en las dinámicas tanto intra como interpersonales.

5.) Taller Comprensión-entendimiento:

> *Cuando te conmueve la admiración, llega la gratitud. Cuando tienes gratitud, llega la pasión. Cuando tienes pasión, llega la compasión. Cuando tienes compasión, entonces tienes entendimiento. El ciclo continúa y tú evolucionas en este ciclo.*
>
> Prem Rawat

En los talleres con el grupo se observó que, cuando una persona se encuentra enojada, puede llegar a interpretar un comentario, hecho sin mayores connotaciones, como un señalamiento de juicio personal. A medida que los participantes iban ganando conciencia y comprensión sobre las causas de sus propias acciones y las de los demás, dejaron de considerarse el centro único de la experiencia. Se abrió entonces un espacio para la comprensión y el entendimiento emocional compartido.

Con mayor claridad, sensibilidad y apertura, el grupo pudo reconocer que las relaciones —tanto con los otros como consigo mismos— se fortalecen cuando las emociones negativas dejan de ocupar un lugar predominante.

> "Yo digo: muchas veces nos creemos que las sabemos todas y a la hora de la verdad no sabemos nada, y más en nuestra problemática. Somos los hombres yo-yo: yo esto, yo lo otro, yo aquello, yo hice, yo deshice. Pero a la hora de la verdad no sabemos nada"

> "Yo dibujé una cajita y ahí me metí yo, porque lo más valioso soy yo y yo debo empezar por entender que soy lo más valioso de seis millones de cajas. Cada uno de nosotros somos una caja, y esa caja, especialmente la mía debe estar con mis cualidades, mis defectos, mis fortalezas, mis debilidades. ¡la debo cuidar mejor!".



Fotografía 10. Los participantes redactan sus reflexiones orientadas al análisis personal, con la posibilidad de compartirlas posteriormente en el grupo [elaboración propia].

Los participantes del Programa en este taller manifestaron de manera reiterada en sus relatos, que sus trayectorias vitales han estado atravesadas por sentimientos de vergüenza de sí mismos y de una pena persistente, atribuibles a las conductas problemáticas que han protagonizado. Dichas experiencias incidieron de manera significativa en el deterioro de su autopercepción y

autoestima, consolidando en ellos la creencia de no ser merecedores de una vida próspera y legítima.

El taller se estructuró en coherencia con los autoconceptos y las auto representaciones negativas de los participantes, las cuales se traducían en un principio en la configuración de recorridos vitales caracterizados por la negatividad y el aislamiento. De acuerdo con Villamil (2021): “somos seres susceptibles de ser afectados por problemáticas importantes; somos incapaces de controlar a nuestro antojo tales problemáticas” (p. 73). En este contexto, la comprensión es fundamental para el control emocional, desde su entendimiento profundo.

Hay un potencial creciente en los participantes de receptividad y (con ayuda de los talleristas) resistencia a que el malestar se imponga sobre su bienestar emocional, lo cual conduce al paulatino entendimiento constructivo de sus propios problemas, acorde a una sensibilización gradual de sí mismos con miras a nuevos modos de vivenciar su sensibilidad: “dando lugar a acciones, efectos y escenarios deseables de bien-estar, del bien-vivir, del bien-pensar. Entonces, la pedagogía de las emociones evidencia un campo de resistencia, re-existencias y revivencias”. (Pineda y Orozco. 2021, p. 108)

6.) Taller Dignidad:

En el presente taller se evidenció que dar valor a los procesos internos permitió reconocer y aceptar las emociones en su pluralismo de naturaleza siempre distinta, otorgándoles un trato respetuoso y digno. De esta manera, se generó un espacio en el que las conductas de menosprecio fueron excluidas, favoreciendo una relación más sana con uno mismo y con los demás.

> "Dicen por ahí que mi respeto termina cuando empieza el de la otra persona. Entonces lo que yo quiero: tener dignidad o que cambie mi forma de vivir, mi forma de existir, mi forma de pensar, mi forma de actuar. Debería dar el valor que se merece la otra persona o el respeto que se merece la otra persona, para que así mismo pueda exigir mi respeto".

> "Todo empieza primero por mí mismo para poder respetar a los demás".

> "reino: nuestra vida es nuestro reino, aquí la gran mayoría de nosotros tenemos nuestro reino en ruinas. Tuvimos cualquier cantidad de sueños, incluso tuvimos algún tipo de futuro. Hoy en día tristemente nos vemos en este lugar. Bueno no es que sea malo estar en este lugar, pero muchos de nuestros sueños, muchos de nuestros anhelos han sido truncados por no poner los paticos en fila, por no poner en orden nuestras prioridades, hemos sido un desastre. Qué pregunta tan tremenda, porque a mí me pone a aterrizar: fui el rey de mi vida y hoy soy un simple ente (…)".



Fotografía 11. Corresponde a los facilitadores promover un ambiente de orden y respeto que permita la adecuada comprensión de la temática dignidad [elaboración propia].

Las preguntas del taller, relacionadas con las temáticas de los videos, están orientadas a fomentar la introspección y posterior socialización en cada participante. Se busca que ellos evoquen recuerdos determinantes para elaborar reflexiones más sólidas y profundas de dignificación, y así replantear el sentido de sus actos.

En estos espacios de escucha, surgió un patrón recurrente: el reconocimiento de decisiones consideradas equivocadas en sus pasados, que contribuyeron a situaciones que vulneraron su dignidad, al propiciar conductas que atentaron contra este valor fundamental. Al respecto, traemos a colación la siguiente reflexión de Villamil et al., (2021): “las personas somos dignas en la medida en que podemos poner en obra comprensiones y respuestas relativas a los problemas emocionales que nos vulneran, perjudican, amenazan, desafían o promueven”. (p. 73)

Así, el taller se centró en la búsqueda de respuestas relativas a los conflictos emocionales de los participantes y la revalorización de sus decisiones pretéritas, para dignificarlas, entendidas como desafíos posibles de ser resignificados en la práctica consiente y sostenida.

Se enfatizó la importancia de priorizar el ámbito de las emociones en torno a la dignidad, brindando, a través de los talleres, herramientas orientadas a la búsqueda de soluciones desde la propia subjetividad. En este sentido, se promovía que los individuos se constituyeran en agentes activos de su bienestar y de la gestión de sus dificultades, evitando la futura recurrencia a sustancias psicoactivas como mecanismos evasivos o descargas momentáneas de tensión, las cuales, lejos de resolver la problemática, incrementan la vulnerabilidad de la dignidad personal y social: “La pedagogía de las emociones es una apuesta por el reconocimiento de la presencia de acciones que son conducentes a la dignidad humana” (Pineda y Orozco 2021, p. 108), gracias a interacciones continuas y a emociones que se manifiestan consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con convicciones de una vida digna y justa.

7.) Taller Elección:

> *A cada uno de nosotros se nos dan semillas. Hay una semilla de ira y una semilla de bondad. Hay una semilla de amor y una semilla de odio. Hay una semilla de entendimiento y una semilla de confusión. Lo agradable que será tu jardín de la vida, depende del tipo de semillas que siembres.*
>
> Prem Rawat

Reconocer las emociones, permite tener una deliberación desde la conciencia, y no desde una reacción impulsiva. En el marco del taller, las emociones de miedo e incertidumbre se presentaron como factores predominantes, especialmente al reflexionar sobre el momento de tomar decisiones una vez finalizado el Programa.

> "Dios a nosotros nos dio libre albedrío, que es la elección: escoger lo correcto o lo incorrecto, entonces depende de lo que nosotros elijamos. Si elegimos mal nos va a ir mal, como dice el compañero: ¿por qué estamos aquí?, porque una vez elegimos mal. Entonces tenemos la oportunidad de estar en este lugar para corregir y elegir un buen camino".

> "Pero ¿sabe que a mí me da miedo cambiar? (…) ¿Qué voy a hacer cuando salga? ¿Para dónde cojo? ¿De qué voy a hablar? Me encuentro con mis socios, el que me da la bareta, el que me da el bazuco, el que me brinda cigarrillo, ¿Qué voy a hacer? le tengo miedo a cambiar. Esta es la cuarta vez que intento cambiar. llego a la fundación, salía a los tres meses y ¿para dónde cojo? (…) tengo pánico a qué persona voy a hacer, después de que pasen estos seis meses, ser una persona diferente, coger otras costumbres. Vamos a ver, yo sé que Dios tiene un gran poder, cuando uno quiere meterle ese empuje. Aunque una cosa es estar bien acá, a estar en la calle y salir a rebuscarse la comida, a rebuscarse todo. -le tengo miedo a eso".



Fotografía 12. Se guarda el cumplimiento del tiempo estipulado para la reflexión en silencio en relación con la pregunta guía a partir de la toma de elecciones y sus consecuencias [elaboración propia].

Morcillo (2015) introduce el concepto de *autoeficacia*, definida como la toma de elecciones más propicias, que el individuo puede tomar respecto a su capacidad de alcanzar resultados saludables mediante el autocontrol moderado que conlleve a una asertiva elección frente a diversas posibilidades en contextos de riesgo. Una elección eficaz: "la cual influye en la selección, el logro y el mantenimiento de costumbres saludables". (p. 146)

En el presente contexto, en el que se suelen generar recaídas asociadas al consumo de drogas, la *autoeficacia* trasciende el mero abandono de una práctica nociva, y se configura como la capacidad de elegir, y sostener, conductas adaptativas y saludables frente a las tensiones propias de la vida cotidiana de los participantes, tales como situaciones de irritabilidad, ansiedad, dependencia y vulnerabilidad.

Goleman (1999) refiere la necesidad de contar con una amplia gama de posibilidades y elecciones de respuesta emocional, que debe disponer una persona: entre más alternativas de elección se tengan, más ricas serán las posibilidades de construcción de autoconfianza en la toma de decisiones, suponiendo entonces una "adaptabilidad y capacidad de dar una respuesta creativa ante los contratiempos y los obstáculos". (p. 19)

8.) Taller Esperanza:

Mira dentro de ti.
La lucha está dentro de ti, y la resolución está dentro de ti.
La guerra está dentro de ti, y la paz está dentro de ti.
Lo malo está dentro de ti, pero lo bueno está dentro de ti.

Prem Rawat

De acuerdo con los postulados de la UNODC (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito), la esperanza se puede definir como una emoción de búsqueda y realización positiva de las facultades humanas, con respecto al futuro, especialmente en individuos

marginados de la sociedad. Esta emoción apunta a una: “reintegración social exitosa (que) yace en una combinación de motivación y capital humano y social. ‘Capital humano’ se refiere en parte a la capacidad del individuo para efectuar cambios y alcanzar metas”. (p, 10)

> “Sí podríamos ser un ángel para nuestra vida, porque de nosotros hay esa sinceridad y ese querer, ese amor propio por salir adelante. Sí podemos ser un ángel en nuestras vidas, pero siempre y cuando tengamos claro que no podemos volver a atrás; porque si nosotros en nuestra mente está la decisión de volver y hago esto y hago lo otro y no tenemos claro a dónde vamos, entonces no seríamos el ángel que quisiéramos ser para nosotros. Pero el ángel que de verdad queremos ser, es el que tiene una verdadera actitud de cambio ¿Para qué? para así dar a nuestras familias esa esperanza, esa tranquilidad y paz porque ellos nos quieren ver bien”.



Fotografía 13. Suministro de materiales destinados a la actividad vinculada al espacio de la reflexión en torno la esperanza [elaboración propia].

Según las experiencias de los participantes, el mundo emocional que han transitado se ha presentado como un abanico amplio de riesgos o éxitos, cuyo desarrollo depende de la cantidad de estrategias que posean para responder ante una emoción de vulnerabilidad. En muchos casos, en las sesiones predominó un conocimiento emocional consciente parcial y desesperanzador, lo que permitió entrever a los talleristas, las posibilidades futuras de que los participantes vuelvan a

experimentar, en circunstancias críticas, depresión, trastornos alimenticios, abuso de drogas y desaliento ante el futuro inmediato. Los autores Villamil et al. (2021), nos resaltan la importancia de respuestas, disposiciones, actitudes alentadoras y creativas en episodios de exposición, que permiten construir caminos ingeniosos, recursivos y coherentes para la generación de un porvenir vocacionalmente prospectivo:

> Los movimientos responsivos, por su parte, motivan el ingenio a la resolución de las situaciones inquietantes; a la conquista de la dignidad; a la praxis selectiva entre las sendas abiertas y las oportunidades; a la recreación de situaciones y mundos acordes con las expectativas de vida de las personas; al actuar disruptivo y trasgresor de hábitos y tradiciones; a la recursividad operante en el decurso y trascurso de la experiencia emocional; al ensayo de aventuras satisfactorias; a utopías inéditas y creativas; en suma, a la personalización del modo de estar personal y de su porvenir vocacional. (p. 76)

La esperanza es así considerada como un estado de ánimo orientado al porvenir, definido por la expectativa de optimismo, ilusión frente al futuro, confianza y convicción. Aún en medio de las dificultades, esta actitud mantuvo y reforzó una disposición entusiasta en los participantes.

9.) Taller Plenitud:

> *Cuando tienes ideas de cómo sentirte realizado, tratas de cumplir las ideas de realización. Y cuando llegas allí, te sorprendes porque has cumplido la idea, pero no estás satisfecho. Persigue la satisfacción, no la idea.*
>
> Prem Rawat

Al reconocer que la existencia no es ni será perfecta, el grupo pudo abrirse a la posibilidad de habitar sus emociones con mayor consciencia y aceptación, avanzando hacia una vivencia progresivamente más plena y con sentido.

"Dice que yo tengo el anhelo de estar contento, todo el mundo busca la felicidad. Estar contento es tener bienestar, todo el mundo necesita ser feliz, realizarse como persona y sentirse

feliz, realizarse en el estudio es sentirse feliz, profesionalmente es sentirse feliz. ¿Qué podemos hacer nosotros al respecto para ser felices?"

"Lo más importante del tema: la paz conmigo mismo y es lo que yo le revelo a los demás y eso cambia mi entorno; y cuando mi entorno cambia, todo empieza a fluir y uno empieza a crecer y a estar más motivado. Ver lo bonito de la vida y darnos una paz, es un testimonio para muchos de lo que acabamos de ver; que es lo que uno anhela como líder, como autoridad e incluso como interno. Y no solamente para personas como nosotros, porque quizás nosotros tuvimos un problema de adicción, pero la sociedad maneja diferentes tipos de problemáticas que los lleva a estar a un abismo, que les quita la paz. Por eso es por lo que muchas veces la palabra de Dios dice que: salvaguarda tu corazón y allí viene la paz. Qué bonito el testimonio que el hombre da, no es fácil tener esa tranquilidad, salir adelante. Pero si hay paz en tu corazón puedes hacer cualquier cosa, que te propongas cambiar tu entorno, cambiar tu vida, ahí cambiará la sociedad"



Fotografía 14. Ejemplo de pregunta orientadora que permite profundizar la temática abordada [elaboración propia].

El Programa constituye un espacio donde los estados de ánimo pueden fluir con libertad, permitiendo a los individuos habitar la sensibilidad y dar lugar a las vivencias internas. Esto les posibilita acceder a un rango mayor de emociones, favoreciendo así una mayor experiencia y un desempeño más eficaz en su regulación conductual de manera constructiva y plena.

Las emociones no deben categorizarse como buenas o malas; lo que necesita regulación son las conductas que de ellas se derivan. Con la práctica constante y consciente, el proceso de relacionar una emoción con una reacción beneficiosa no demandará un esfuerzo considerable y, con la experiencia, los participantes dejarán de percibirlo como una represión de acciones necesarias que podrían alimentar el odio o la venganza. Del mismo modo, se evitó que una emoción permanezca estancada o se prolongue en el tiempo hasta llegar a constituirse en un rasgo de personalidad -como el mal humor, la venganza o el retraimiento-.

Parra (2019), nos recuerda la necesidad fundamental de trabajar de manera consciente sobre las emociones perjudiciales y reactivas con miras a reforzar una regulación sobre las positivas: "Emociones como el odio, la venganza o la frustración requieren un trabajo reflexivo que permita comprender cómo regular los estímulos que las generan, las reacciones que desencadenan y aprender a canalizar las conductas que se derivan" (p. 288). De tal trabajo reflexivo se genera la búsqueda hacia una plenitud *en constante reconstrucción*, del autodominio emocional, logrando una fluidez armónica de una libertad responsable en las acciones emocionales.

10.) Taller Paz:

> *La paz es una posibilidad porque estás vivo. Puedes tener paz en tu vida porque la paz está dentro de ti. La paz es una necesidad humana fundamental. Hay que sentirlo por dentro.*
>
> Prem Rawat

En el transcurso del taller, el concepto de "Paz" se trabajó como un proceso incesante y de construcción permanente, gracias a la conjunción de emociones sensiblemente reguladas, y las acciones fortalecidas vitalmente a partir de un proceso activo de reflexión.

"Es como esta pregunta que le hacen a uno: Di tres personas más importantes en tu vida: el papá, mi hijo y la mamá. Mencionamos a otros, pero no a nosotros en primer lugar. Yo creo que la paz empieza por uno mismo, por nuestro interior, por hacerse una autoevaluación. Para mí la paz está en dos lados paralelos: para mí la paz es una fábula, es un cuento de hadas, que nos gusta leer, nos gusta imaginarnos, nos gusta ser ese personaje principal, que podemos ser ese personaje en la paz. pero cuando estamos en la realidad y despertamos hay unos factores tanto políticos en los gobiernos que no dejan que la paz fluya en cada persona o en cada ser humano, y yo digo que la verdadera paz está en nuestro señor Jesucristo"

"Buenas tardes para todos. Debajo de paz mundial puse buena comunicación, amor al prójimo y comprensión de las diferentes maneras de pensar. En la paz interior puse amor propio, quienes somos y lo que merecemos, el saber comprender y aceptar que no somos perfectos".

"Paz mundial: unidad, armonía, solidaridad, respeto, tolerancia y paciencia. Paz interior: intimidad, autocontrol, autoestima y empatía".

"Mi opinión, haciendo el resumen sobre la paz interior, para mí la paz interior requiere de nuestros mismos estados de ánimo, se basa hacia nuestras actitudes y emociones, mejor dicho, nosotros los seres humanos vivimos basados en emociones, de acuerdo con como estemos en paz es como vamos a vivir. El estar en paz es lo que nos lleva a descubrir esos pequeños talentos y dones que tenemos ocultos, aprovechándolos al máximo sin tener ningún límite. (…). En la paz mundial dependiendo de nuestras acciones, es como podríamos vivir como personas".



Fotografía 15. La temática de los videos incluye entrevistas a participantes, fragmentos de conferencias de Prem Rawat, videos animados y otros recursos complementarios para abordar óptimamente temas como el de La Paz. [elaboración propia].

Es importante mencionar que, a lo largo del Programa, se aclaró que “paz, no es una vida sin conflicto” (Villamil et al., 2021, p. 77). “Paz” es llevar una vida, aunque inevitablemente con experiencias de divergencias y dificultades, inserta en un proceso cambiante, en busca de la promoción y el cuidado de una vitalidad acorde a un manejo emocional constructivo para el propio individuo en comunidad.

Superar una y otra vez los propios conflictos desde el sentido de una paz considerada siempre en contexto y situación, suele darse desde un tratamiento que implica la primacía de lo racional y la toma de consciencia. La resolución de los propios conflictos, empero, debe tener presente las experiencias emocionales como columna igualmente vertebral.

*

9. Los talleres desde las emociones perceptibles y las emociones ocultas

A continuación, se identifican dos categorías de emociones vinculadas a los talleres. La primera corresponde a aquellas emociones perceptibles en la participación de los asistentes: esta dinámica permitió reconocer momentos específicos en los que los comportamientos observables —como **el tono de voz y sus variaciones, las expresiones faciales, gestos corporales repetitivos o el contenido sensible del discurso**— evidenciaron un grado significativo de emotividad, así como una interacción constante entre la temática del taller y los participantes.

La segunda categoría alude a emociones que, por su carácter intra-corporal, no son directamente observables, aunque es posible inferir su presencia en múltiples momentos del Programa: emociones que se reflejan en fenómenos difícilmente visibles para una mirada desde la exterioridad, del tipo: **taquicardia, pensamientos negativos, emociones depresivas, de desesperanza e incertidumbre**

9.1. Emociones *perceptibles*

A través de las intervenciones verbales de los participantes, fue posible identificar diversas manifestaciones emocionales a lo largo de los diez talleres que conformaron el Programa de Educación para la Paz (PEP). En primer lugar, se presentan tres intervenciones de los participantes, donde se hace perceptible: 1. frustración emocional, 2. pérdida de la autoestima, 3. emoción de gratitud. Éstas son citadas al interior de recuadros distintivos, que resultan específicamente significativas, en relación con la percepción que los participantes construyeron sobre el Programa. Posteriormente, se incorpora una interpretación de carácter más personal y vivencial, desde mi rol como facilitadora.

"La gran mayoría de nosotros hemos sido manes de hábito, hábitos de carretera, hábitos de consumo, hábito de parche, hábito de hurto, bueno, en fin, sobran las palabras. Algo que le comparto es que a veces estamos en un lugar de estos y cuando salimos no encontramos alguien que nos estire la mano, como "tome para que se ponga a hacer algo" y después de que usted esté afuera y usted esté solo, si no hay las herramientas, usted vuelve y se estrella, y por eso yo comprendo este loco cuando dice que uno se llena de motivos y antes con más fuerza, uno se llena de odio con la sociedad, con el mundo, con uno mismo.

Con todo respeto, ustedes no son las primeras personas que vienen a darnos labia con mensajes, porque a la hora veinte, mañana se nos olvidan un poco de palabras, con el respeto, a conciencia, lo que es: mañana, ¿de qué nos hablaron estos locos? Porque nunca hemos tenido a alguien que nos diga: "ustedes están haciendo un proceso y les vamos a ayudar, les vamos a dar trabajo, ustedes han metido la ficha, ¿cuánto tiempo llevan de proceso? - yo llevo tanto tiempo -ah bueno, este loco está preparado para salir adelante para algo". Pero acá sólo palabras, con todo respeto, son puras palabras.

Ustedes se van, ustedes sólo quieren llenar una estadística, porque nosotros nos volvemos eso, para más de uno de ustedes, porque acá han venido cualquier cantidad de caramelos a darnos este tipo de plática. Nos volvemos es una estadística, pero nadie nos da la mano para salir de esto (…) ni un vaso de agua nos brindan después".

"Desafortunadamente la mayoría de nosotros o de estas casas donde estamos personas que buscamos un camino, nos da miedo enfrentarnos a un cambio bueno para nuestra vida y nuestra familia, porque estamos acostumbrados a una vida en la que perdemos la autoestima y siempre esperamos que nos estén ayudando y no nos acercamos a la realidad de que la mayoría de las veces la vida se la hace uno mismo".

"De parte mía y creo que todos los presentes, quiero darle los más sinceros agradecimientos, por el empeño que ustedes han aportado para que nosotros aprendamos algo de lo que ustedes nos han traído para nosotros. En todo caso, muchas gracias que Dios los bendiga y un fuerte aplauso".

El lenguaje se constituyó como un elemento fundamental en el desarrollo de todos los talleres, en tanto posibilitó un diálogo reflexivo en torno a los temas abordados. En dichos espacios, los participantes evocaron vivencias determinantes, emociones perceptibles y estados afectivos de carácter tanto transitorios como perdurables. La suspensión de juicios valorativos frente a sus intervenciones favoreció, por medio del lenguaje, la apertura de un proceso más profundo de reflexión y una autoconciencia que se fue consolidando de manera gradual. En esta línea de ideas, caben las consideraciones de Peña y Rodríguez (2022) cuando sostienen que el lenguaje se configura como un medio esclarecedor para la percepción de las emociones, en tanto posibilita reorientar la trayectoria experiencial y contribuye a responder interrogantes, antes no dilucidados: “El lenguaje es el puente para resignificar experiencias humanas donde se evocan diversos factores del entorno, mientras se organizan temporalidades, relacionando causas y consecuencias”. (p. 35-36)

Como facilitadores, nuestra responsabilidad era cumplir los lineamientos del Programa; entre ellos mantener una postura imparcial frente a las reflexiones y emociones perceptibles de los participantes, limitándonos a agradecer cada intervención y ceder la palabra. Inicialmente, esta dinámica me pareció desconsiderada e insensible, al no resaltar aportes particularmente enriquecedores o conmovedores en las intervenciones. Sin embargo, tras una reflexión más profunda y a la luz de nuestra formación, comprendí que, sin preparación especializada, nuestra labor debía centrarse en presentar el material y crear espacios propicios para la percepción emocional de los participantes, evitando pronunciamientos personales que pudieran generar confusión o determinismos.

A pesar de ello, surgieron dinámicas significativas: los participantes se elogiaban, complementaban sus intervenciones y, en ocasiones, se conmovían e identificaban entre sí. Un

ejemplo demostrativo fue un participante que, en cada reflexión, expresaba sentimientos de culpa asociados al abandono y a los problemas que le ocasionó a su padre en vida, derivados de sus adicciones a las drogas, En una de sus intervenciones, no logró contener las lágrimas, lo que suscitó la respuesta empática de un compañero, quien manifestó su comprensión y le señaló la importancia de practicar el perdón hacia sí mismo para una existencia con mecanismos resilientes. A partir de esta interacción el participante logró continuar los talleres con una perspectiva más amplia y constructiva.



Fotografía 16. Se hacen evidentes las manifestaciones emocionales [elaboración propia].

Al concluir cada taller, varios participantes expresaban su agradecimiento, manifestándose conmovidos, interesados y reflexivos. A menudo aplaudían al finalizar las sesiones. Estas expresiones de gratitud tendían a ser generalizadas. No obstante, en el penúltimo taller, un nuevo integrante —aun familiarizándose con las dinámicas del PEP— compartió su experiencia en programas previos que, lejos de generar emociones positivas y beneficios significativos —en términos materiales o de oportunidades laborales—, resultaban inviables de aplicar al regresar a la calle debido a la falta de recursos. Esta situación le producía frustración y resentimiento, lo que, en consecuencia, lo conducía a retomar prácticas nocivas en su cotidianidad.

Ante su relato, muchos asintieron, y fue entonces cuando logramos percibir una perspectiva diferente que varios participantes tenían sobre el programa. En particular, uno de los asistentes -hasta entonces muy activo, auto analítico, y siempre respetuoso en sus intervenciones- tomó la palabra, y por primera vez se vieron nuevas emociones en él: su participación evidenciaba agobio, resentimiento e incluso sentimientos de ridiculización o falta de respeto. El ambiente se tornó denso y cargado emocionalmente.

Gracias a la intervención de un compañero facilitador, desde la conmoción y la empatía, el taller logró retomar su rumbo, a partir del respeto. Más tarde, otro participante intervino para respaldar el Programa, lo que provocó la reacción de ira del primero, quien abandonó temporalmente el espacio, regresando luego para reafirmar su postura y disculparse. En conclusión, se evidenció la complejidad de las emociones grupales y cómo se configuraban tramas narrativas entre ellos a partir de la interacción. No se trata de que el apoyo discursivo sea innecesario, sino que debe estar articulado dentro de un enfoque de ayuda integral para el manejo adecuado de las emociones.

En el último taller, el grupo se mostró apenado y poco participativo. El participante que había intervenido activamente desde el inicio del Programa, no volvió a hacerlo y desconocemos si reafirmó su postura o si, por el contrario, adoptó una nueva perspectiva. A pesar del ánimo decaído, se inició la entrega de certificados del PEP y la toma de registros visuales. Todos colaboraban al pasar al frente: al escuchar su nombre, recibían los certificados con gratitud mientras los compañeros aplaudían. El ambiente se transformó, cargándose de emociones como alegría, orgullo, interés, seguridad, optimismo e inspiración, Además, se generó un espacio de palabras y risas bromistas, contribuyendo a un cierre más cercano y distendido.



Fotografía 18. Se constata la certificación de los participantes en la sesión de clausura del PEP. [elaboración propia]

Lo anterior evidencia que las emociones no deben ser subestimadas. Su reconocimiento (cuando se trata, en este caso, de emociones perceptibles) resulta fundamental para gestionar lo que puede denominarse "paz interior", concebida como un recurso visible para la reconciliación consigo mismo y la reparación de vínculos con los demás. En las tramas emocionales se origina el conflicto, pero, simultáneamente, se encuentra la posibilidad de alcanzar la rehabilitación de vínculos.



Fotografía 17. Tras un ambiente de tensión, se produjo una notoria calma en los ánimos. [elaboración propia]

9.2 Emociones *ocultas*

> *La reflexión permite acallar la palabra, permanecer consciente de la voz interior que habita en el ser, reconociéndose emocionalmente a través de él.*
>
> (Peña y Rodríguez, 2022, p. 33)

En el plano de lo manifiesto, tanto los talleres audiovisuales del PEP, como las reflexiones compartidas de los asistentes, se evidenció una marcada carga emocional, derivada tanto del recuerdo de experiencias pasadas de los participantes, como de nuevas sensibilidades que surgían en el transcurso de las sesiones.

Ahora bien, la diversidad de emociones que denominamos ocultas, en tanto que son imperceptibles para los talleristas desde una mirada externa—aceleración del ritmo cardíaco, emociones depresivas, de desesperanza e incertidumbre — ilustran su intensidad en ocasiones no notable. Muchas de ellas escapaban de la percepción directa de los facilitadores.



Fotografía 19. Se muestra al grupo de participantes: aunque parece ser un grupo en silencio, los pensamientos y sentimientos no visibles, hacen parte de cada taller. [elaboración propia]

En el siguiente apartado veremos como en el marco de los talleres, la dimensión de la religión cobró un papel fundamental para el manejo de las emociones ocultas y perceptibles.

10. La religión en la aplicación del PEP

El Programa de Educación para la Paz, concebido dentro de un marco libre de credos y religiones, se implementó en la ONG. REMAR, organización que, no obstante, basa su labor en los valores y enseñanzas del Evangelio Cristiano. Esta orientación contribuyó a que surgieran reflexiones particulares en algunos participantes.

La necesidad de un apoyo emocional proveniente de la religión se hizo notable en los testimonios (que señalamos a continuación entre recuadros), de algunos de los participantes:

> "Qué bueno que aquí estuviera la palabra fe y esto es a nivel mundial, Jesucristo es rey universal. Entonces qué hermoso que Dios permita esto porque él es el que hace posible esta pequeña reunión, y él quiere, o yo creo que El quisiera que aquí dijera la palabra fe. Porque sin fe es imposible agradar a Dios".

> "De acuerdo con los videos, vi que se referían a que el ser humano puede hacer milagros, y realmente no puede hacer milagros. El que puede hacer milagros es nuestro Señor Jesucristo, entonces qué importante que a todos nos quede claro, así a algunos les moleste, aunque no creo que eso ocurra: que la paz viene hacia la persona cuando nos acercamos a Dios, pedimos perdón por lo que no agrade de nosotros y abrimos la puerta para nuestro rey salvador. Sólo cuando él viene a la vida, sale lo malo y podamos amar de verdad a la persona y perdonar de verdad. únicamente en este caso habrá paz en esta vida y podrá permitir paz y amor que vienen de la mano".

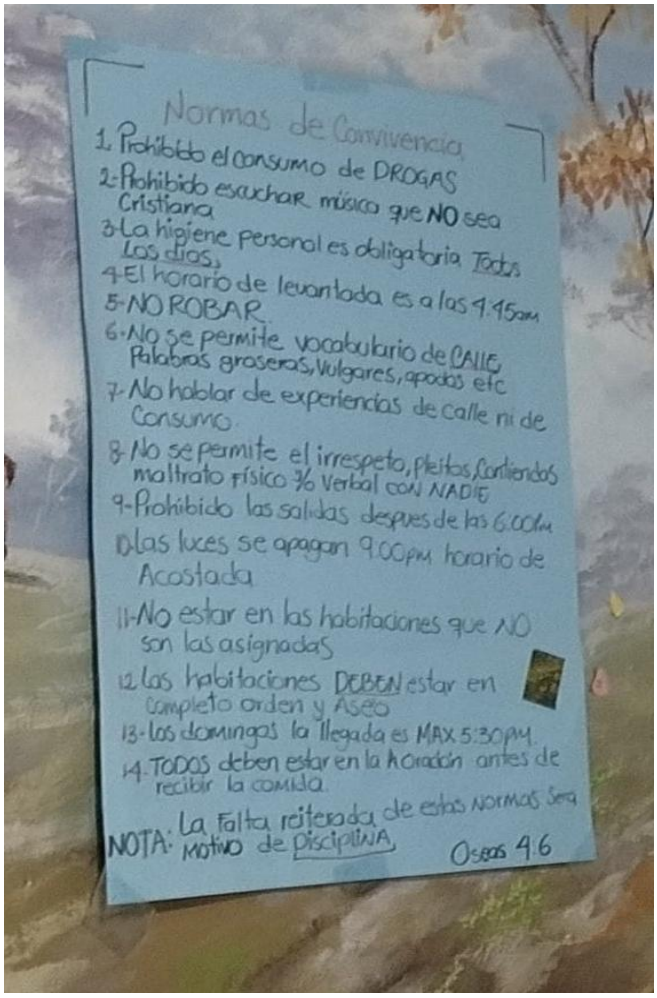
Para muchas personas en procesos de rehabilitación, la religión constituye un factor fundamental que, en numerosos casos, actúa como un vehículo eficaz para la recuperación y contribuye a la reducción de riesgos de recaída. No obstante, es importante reconocer que, en otros contextos, la práctica religiosa por sí sola no aborda la complejidad integral de la

problemática, limitando su eficacia como medio para promover un cambio personal profundo y sostenido.

Durante los talleres, los participantes compartían reflexiones profundas, cargadas de experiencias, pensamientos y emociones. Sin embargo, cuando estaban hilando su reflexión, como conclusión, mencionaban su creencia religiosa como factor determinante; lo que, a mi juicio, evidenció un cierto distanciamiento respecto a un autoanálisis más profundo en términos de autonomía, pues observé una delegación de la responsabilidad sobre su porvenir, mayoritariamente en una intervención Divina.

En otras ocasiones, se percibía incomodidad o incluso ofensa cuando no veían reflejadas sus creencias y su fe en las temáticas abordadas. Algunas expresiones metafóricas -como “el milagro del ser humano”- eran rechazadas por considerarse inapropiadas o blasfemas. Este rechazo impedía a muchos avanzar en los análisis, y centraba su atención en corregir el Programa, según sus creencias. Por el contrario, otros participantes, también creyentes, ampliaban su perspectiva, reconociéndose como agentes activos de gran parte de su historia y responsables de sus acciones emocionales, así como del rumbo de su propio destino.

En muchos casos, la religión ha influido en la narrativa de los participantes a través del temor a Dios. Más allá de considerar el impacto de sus acciones sobre sí mismos o sobre los demás, se internaliza la idea de no transgredir preceptos religiosos bajo la amenaza de un castigo. Esto puede funcionar como un mecanismo de regulación conductual, orientado hacia la disciplina y la prohibición, cuyo riesgo radica en que, en ciertos casos, esto puede conducir a la represión de las emociones y pensamientos, limitando la posibilidad de desarrollar una vida basada en la libre reflexión y el autoconocimiento no determinado coactivamente. Las *normas* de convivencia (y más aún si éstas provienen de la religión) pueden resultar una herramienta de doble filo.



Fotografía 20. Cartelera que se encuentra colgada en el salón principal de la ONG. REMAR, visible para todos [elaboración propia].

Si no se dispone de un espacio que permita la reflexión libre de coacciones, ¿cómo pueden los participantes comprender el peso emocional acumulado a lo largo de su vida? ¿De qué manera es posible identificar las emociones que condicionan sus decisiones y los caminos que eligen? ¿Cómo reconciliarse con el pasado, consigo mismos y con los demás? Y, finalmente, ¿cómo construir una vida más consciente y digna de ser vivida?

*

* *

Tras el recorrido abordado, es el momento de replantearnos la pregunta inicial: ¿Hasta qué punto la generación de consciencia -en las dimensiones racional, emocional y sensible-, son facultades constructivas, o no, para fomentar y lograr una dignidad pacífica y próspera en los contextos trabajados?

Para abordar esta crucial pregunta, es necesario recurrir nuevamente a Goleman (1985) cuando distingue dos dimensiones principales de la cognición: la **mente racional**, caracterizada por la atención, la reflexión y la lógica; y la **mente emocional**, definida por la impulsividad y la reacción instintiva. Aunque estas dos dimensiones parecen opuestas, ambas interactúan y se complementan. Cuando existe equilibrio, los pensamientos y las emociones se corresponden; sin embargo, cuando las emociones intensas predominan, pueden desbordar la mente racional y generar conductas no deseadas. “La dicotomía entre lo emocional y lo racional se asemeja a la distinción popular existente entre el ‘corazón’ y la ‘cabeza’”. (p. 23)

Desde esta perspectiva, Pineda y Orozco (2021) introducen el concepto de **geopolítica emocional**. Según los autores, existen territorios marcados por emociones colectivas “coligadas al pánico, a la de-gradación, al apocamiento, a la aversión y a la repugnancia” (p. 115) que, al intensificarse, pueden instrumentalizarse como mecanismos que fomentan la violencia, generan miedo e inseguridad y refuerzan narrativas centradas en la hostilidad y la crueldad humana ya sea como resultado de la delincuencia, la pobreza, el narcotráfico. Un entorno familiar disfuncional o violento, también contribuye a la reproducción de estas dinámicas.

Hasta este punto, queda claro que las emociones destructivas y autodestructivas son un factor determinante en la obstrucción de los procesos de convivencia pacífica, ya que el equilibrio de la mente racional y la mente emocional se ve bastante *frágil* de mantener.

Afortunadamente, en relación con la cuestión planteada, las emociones no sólo son de índole destructiva, sino que también son dimensiones decisivas para la construcción y reconstrucción de la subjetividad y sus heridas. **En primer lugar**, desde la prevención: el desarrollo temprano de los "circuitos emocionales" (Goleman, 1985, p. 12) en la niñez y adolescencia favorecen la inteligencia emocional, que brindan herramientas para enfrentar contextos adversos mediante competencias como la empatía, la autoconfianza, el optimismo, la resiliencia y la capacidad de adaptación. En **segundo lugar**, Goleman (1985), plantea la existencia de una "herencia emocional" (p. 12), vinculada a la genética y al carácter que, si bien condiciona tendencias afectivas, no determina de manera absoluta la conducta, pues los patrones emocionales pueden modificarse. En **tercer** lugar, incluso en la adultez, es posible fortalecer la inteligencia emocional desde una dimensión intra-personal, que implica el autoconocimiento y la autorregulación, y una dimensión inter-personal, orientada a comprender y gestionar las relaciones sociales.

Estos puntos no sólo favorecen el bienestar individual, sino también la convivencia grupal, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de comunidades más empáticas y solidarias. Dependiendo del sentido abordado, las emociones son facultades de creación y superación vital de las adversidades, para fomentar y lograr una dignidad pacífica y próspera en contextos colectivos.

No se trata de que haya emociones "buenas" y "malas" en sí mismas, -existen "emociones buenas" que pueden llevar a malas decisiones-. Todo depende de los grados de conciencia, madurez, autonomía y actitud de los sujetos, con miras a la experimentación, comprensión del funcionamiento y la capacidad de gestionarlas (las emociones) asertivamente, con el apoyo de procesos de facilitación y ayuda provenientes de Programas, Fundaciones y Organizaciones provistas de profesionales y equipos con preparación investigativa y empírica.

Conclusiones y recomendaciones

A lo largo del trayecto de esta experiencia, pude evidenciar la presencia incesante y trascendental de las emociones. Incluso para los que asumimos el rol de facilitadores, el contacto con el contenido del Programa de Educación para la Paz (PEP) se hizo claro desde el comienzo: la estructura de los talleres, la selección de temas, el sentido del material audiovisual, los espacios de reflexión, y demás herramientas, evocaron de manera estructural el trabajo sobre las emociones, su concientización y consecuente manejo asertivo.

Desde el comienzo, resultó claro que las emociones iban a ser la materia prima de esta investigación. Con cada taller, se intensificó la complejidad de los contenidos abordados y su conexión directa con las experiencias sensibles, de manera situacional. Se pudo constatar, en el marco de los talleres, que las personas pueden olvidar detalles específicos de eventos importantes, pero difícilmente olvidan cómo esos eventos los hicieron sentir.

Aprender a reconocer y gestionar las emociones desde etapas tempranas, en el desarrollo individual y colectivo, es un acto determinante para los transcursos vitales. El mundo al que nos enfrentamos, y en particular al que se enfrenan los integrantes de los talleres del Programa de Educación para la Paz, es conflictivo y desafiante, pero si se dispone de herramientas y emociones como la resiliencia, la empatía, el autocontrol, la claridad, entre otras, puede verse una diferencia sustantiva en la forma de afrontar y superar las adversidades.

Sin embargo, es innegable que hay muchos sujetos de todas las edades que no tienen una guía, o tan siquiera un indicio de orientación para la elaboración paulatina de un universo emocional sólido provisto de un sentido vital. Gracias a los métodos desarrollados en los talleres vistos, a los aportes dados por los autores que hemos trabajado a lo largo de la investigación, y a las prácticas que efectuamos como facilitadores pasantes, resalto desde mi experiencia, que es

posible transformar esas realidades, tendientes a recaídas en la pérdida de sentido, a través de guías que señalen procesos de autoconocimiento y manejo emocional.

En el transcurso de la pasantía, fui testigo de la manera en la que muchos de los integrantes, cada quien a su modo, logró gestionar sus emociones, reconocer sus estados emocionales y construir así, un sentido de vida proyectivamente activo (por lo menos en el transcurso de los talleres).

Resulta necesario señalar que existen factores legales y sociales, que dificultan los procesos de reinserción. Las personas en proceso de rehabilitación muchas veces quedan marcadas fuertemente por sus pasados, lo cual limita sus posibilidades de futuras convivencias y crecimientos sinérgicos.

Aunque programas como el PEP aportan herramientas valiosas para la rehabilitación, la superación personal interior y colectiva, resultan insuficientes si no se acompañan de un respaldo institucional y económico-político que lo garantice. Por lo tanto, consideramos que no sólo organizaciones no gubernamentales, sino que también entidades estatales, deberían acompañar este tipo de programas con estatutos que aseguren una inclusión social real y efectiva en el sector empleo, educación, salud física y mental.

No se trata de restarle valor a la labor que sobre la dimensión emocional realiza el PEP, sino de hacer ver que, para que sea una transformación real y sostenible, esta misión debe trabajar mancomunadamente con el Estado.

Como conclusión, se puede afirmar que los participantes del Programa, son individuos que poseen historias de vida marginalizadas: en muchos casos con carencias de necesidades básicas y fundamentales de supervivencia. Provienen de contextos de alta vulnerabilidad psicológica y social. Sus acciones, emociones y valoraciones se corresponden con la dificultad de este carácter

marginal que prevalece en la actualidad, “gracias” a su habituación en contextos desfavorecidos familiar y socialmente.

Pero, así mismo, son personas conscientes de una necesidad de superación ante tales adversidades. Existe un deseo de cambio. manejo emocional constructivo y recuperación de una percepción consistente con miras al control de sus emociones en aras a una salud mental y comunitaria. La mayoría de los integrantes del taller reconoció en el Programa, en la Fundación y en la Organización REMAR un apoyo para lograrlo.

Aunque algunos se mostraron incrédulos, todos manifestaron la necesidad de contar con un refuerzo emocional: la posibilidad de un sentido a futuro y a largo plazo: que la sociedad no los señale si no que los acoja. No se trata de vivir en un mundo sin conflictos, si no de trabajar incesantemente por la construcción de una paz interna y externa conforme a nuestro actuar.

Referencias bibliográficas

Fals Borda, O., y Rodrigues Brandão, C. (1991). *Investigación Participativa*. Instituto del Hombre.

Freire, P. (2005). *Pedagogía del Oprimido.* Siglo XXI Editores

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Numancia.

Goleman, D. (1985). *Inteligencia Emocional.* Epublibre *https://archive.org/details/la-inteligencia-emocional/mode/2up*

Kemmis, S., y McTaggart, R. (2013). "La Investigación-Acción Participativa. La acción comunicativa y la esfera pública". Manual de Investigación Cualitativa. 3(3), 361-438

Ministerio de Salud, MINSALUD (2016). *Prevención Del Consumo De Sustancias Psicoactivas (SPA).* Página oficial Https://Www.Minsalud.Gov.Co/Salud/Publica/Smental/Paginas/Convivencia-Desarrollo-Humano-Sustancias-Psicoactivas.Aspx

Morcillo, J. (2015). *Inteligencia Emocional Y Prevención De Recaídas En Pacientes En Tratamiento Por Dependencia A La Cocaína.* https://dspace.umh.es/handle/11000/2633

ONG. REMAR Colombia (2025). Página Oficial. https://remar.org/colombia/ https://remar.org/project/drogodependientes/

Parra, S. C. (2019). "Aprendiendo desde las Emociones". Infancia Imágenes, 18(2), 285-294 https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/infancias/article/view/14532/15141

Peña, P., y Rodríguez, D. (2022). "La Caja del Silencio, la Voz de los Niños y Niñas Víctimas del Conflicto" [Tesis de pregrado]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. https://repository.udistrital.edu.co/items/b7ae1855-7712-47a3-a33d-c558ad564268

PEP Colombia. (2025). Página oficial. https://www.pepcolombia.org

Pineda, E., y Orozco, P. (2021). "Pedagogía de las emociones para la construcción de paz en clave de capacidades de reconocimiento (Caso Meta, Colombia)". Trabajo Social. 23, 101-125 https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/90244/80470

Rawat, P. (2025). *Mensaje de Prem Rawat para la Conferencia Nórdica por la Paz*: http://es.theypi.net/palabras-de-paz.php?title=Donde-quiera-que-vivas-donde-quiera-que-est%C3%A9s&id=520

TPRF. (2025). *The Prem Rawat Fundation*, Programa de Educación para la Paz, Página oficial: https://tprf.org/es/programa-de-educacion-para-la-paz/

UNODC. (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2013). Oficina de la Naciones Unidas: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/UNODC_SocialReintegration_ESP_LR_final_online_version.pdf

Villamil, M., et al. (2021*).* "Paz y Emociones. Hacia una fenomenología errática del corazón" Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica. 27(01), 69-80 https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8082933

Referencias visuales

Figura 1: ONG. REMAR (2025), *Logo ONG. REMAR Colombia.* https://remarcolombia.com/

Figura 2: La Paz Es Posible (2024), *Logo Programa de Educación para la Paz*. https://lapazesposible.org/2024/05/07/nuevo-programa-de-educacion-para-la-paz-online/

Figura 3: Goggle Maps (2025) *ONG. REMAR Cra. 25 #1D-26, Los Mártires, Bogotá* https://maps.app.goo.gl/ikWnYkQKuYEx9vs38

Figura 4: TPRF, (2025). Logo Fundación Prem Rawat, https://tprf.org

Figura 5: The Prem Rawat Fundation (2025) *Contries Where the Peace Education Program Has Been Implemented* https://tprf.org/peace-education-program/

Figura 6: La Paz es Posible (2024) *Logo Programa de Educación para la Paz* https://lapazesposible.org/2024/05/07/nuevo-programa-de-educacion-para-la-paz-online/

Figura 7: Kemmis y McTaggart (2013) *La espiral de la investigación acción*. Manual de Investigación Cualitativa Vol III p. 370

Figura 8: Barbero, A. (2021) *Rueda de las Emociones*, https://www.albarbero.com/2021/07/la-rueda-de-las-emociones.html

*

Fotografía 1: Google Maps. (recuperado 1 de agosto de 2025) *Instalaciones de la ONG. REMAR en Colombia.* https://maps.app.goo.gl/123y3tgyisjeKeBu9

Fotografía 2: Ospina, A. (2025) *Primer taller del Programa impartido en modalidad virtual el cual cursé* [elaboración propia].

Fotografía 3: Ospina, A. (2025) *Mi certificado de participación obtenido tras la finalización de los diez talleres del Programa* [elaboración propia].

Fotografía 4: Ospina, A. (2025). *Durante la capacitación virtual, orientada a mi formación como facilitadora* [elaboración propia].

Fotografía 5: Ospina, A. (2025). *Mi función de facilitadora comprende la provisión, en condiciones óptimas, de los materiales correspondientes al PEP* [elaboración propia].

Fotografía 6: Ospina, A. (2025). *Presentación del PEP y apertura del primer taller orientado a la apreciación* [elaboración propia].

Fotografía 7: Ospina, A. (2025). *Un participante expone su reflexión asociada a la temática del taller* [elaboración propia].

Fotografía 8: Ospina, A. (2025). *Fragmento de una Videoconferencia de Prem Rawat, fundador del PEP, en relación con la temática abordada en el taller* [elaboración propia].

Fotografía 9: Ospina, A. (2025). *Los participantes revisan sus notas y desarrollan una reflexión a partir de la pregunta guía asociada a la temática de los videos presentados* [elaboración propia].

Fotografía 10: Ospina, A. (2025). *Los participantes redactan sus reflexiones orientadas al análisis personal, con la posibilidad de compartirlas posteriormente en el grupo* [elaboración propia].

Fotografía 11: Ospina, A. (2025). *Corresponde a los facilitadores promover un ambiente de orden y respeto que permita la adecuada comprensión de las temáticas tratadas* [elaboración propia].

Fotografía 12: Ospina, A. (2025). *Se guarda el cumplimiento del tiempo estipulado para la reflexión en silencio en relación con la pregunta guía* [elaboración propia].

Fotografía 13: Ospina, A. (2025). *Suministro de materiales destinados a la actividad vinculada al espacio de la reflexión* [elaboración propia].

Fotografía 14: Ospina, A. (2025). *Ejemplo de pregunta orientadora que permite profundizar la temática abordada en los videos* [elaboración propia].

Fotografía 15: Ospina, A. (2025). *La temática de los videos incluye entrevistas a participantes, fragmentos de conferencias de Prem Rawat, videos animados y otros recursos complementarios* [elaboración propia].

Fotografía 16: Ospina, A. (2025). *Se hacen evidentes las manifestaciones emocionales* [elaboración propia].

Fotografía 17: Ospina, A. (2025). *Tras un ambiente de tensión, se produjo una notoria calma en los ánimos* [elaboración propia].

Fotografía 18: Ospina, A. (2025). *Se constata la certificación de los participantes en la sesión de clausura del PEP* [elaboración propia].

Fotografía 19: Ospina, A. (2025). *Se muestra al grupo de participantes, aunque parece ser un grupo en silencio, los pensamientos y sentimientos no visibles, hacen parte de cada taller*. [elaboración propia].

Fotografía 20: Ospina, A. (2025*). Cartelera que se encuentra colgada en el salón principal de la ONG. REMAR, visible para todos* [elaboración propia].

Dirigido y aprobado:



Pablo García Arias
Docente e Investigador