

¡Bienvenidas y Bienvenidos!  
Las 5 Rutas del Bienestar: Cuidando nuestra salud mental

“Soy porque somos”  
*Filosofía Ubuntu*

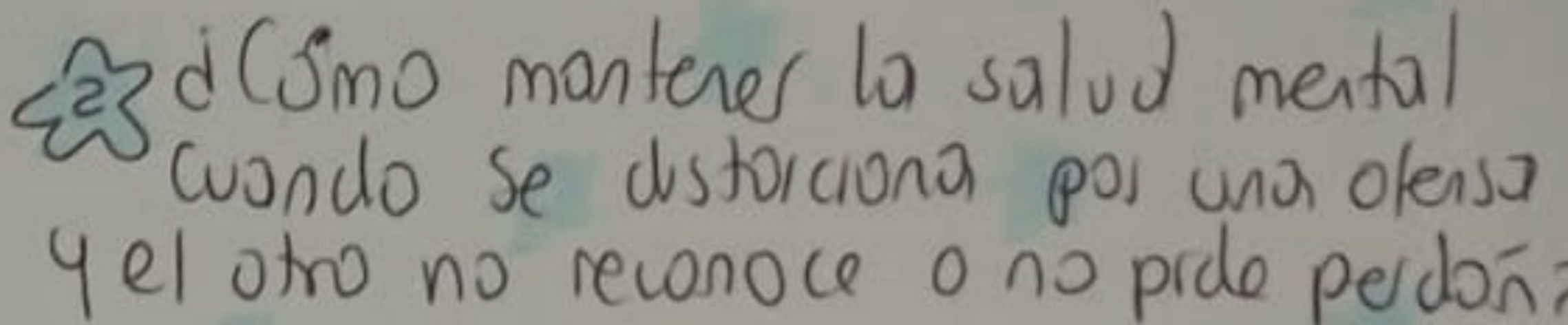
# Estructura del Curso

<b>Módulo</b>	<b>Tema</b>	<b>Componentes</b>
Aprender	Bienestar integral y cultura del cuidado	Marcos conceptuales, conceptos y estrategias
Conectar	Cuidar del bienestar entre colegas, con los estudiantes y sus familias	Conectarnos en los círculos de construcción de comunidad, y círculos de acuerdos desde la interculturalidad
Apreciar	El bienestar integral y la salud mental del educador: Entre el cuidado y la restauración	Manejo de relaciones, vínculos sanos, sentido de la vida y otros propósitos que intervienen en la salud mental de las y los docentes
Dar	Restaurarnos como educadores y con nuestros estudiantes	Nos restauramos en conversaciones restaurativas y en círculos restaurativos

# Dar...

Tu presencia, tu tiempo, tu escucha atenta, tu comprensión, tu empatía...**para restaurar una relación**

# Una de las preguntas que formulamos al comenzar nuestro curso...



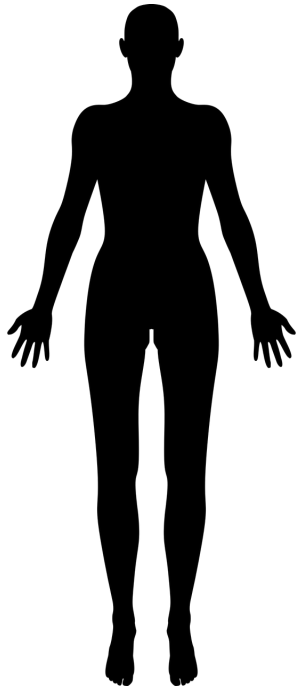
¿Cómo mantener la salud mental  
cuando se distorsiona por una ofensa  
y el otro no reconoce o no pide perdón?

¿ Cómo mantener la salud mental cuando se distorsiona por una ofensa y el otro no reconoce o no pide perdón?  
(Docente Francy Liliana Olmos, mayo 2025)

Recuerdo un conflicto con mi  
estudiante... y yo me he sentido...

## *Cartografía Emocional*

Ubique corporalmente en la silueta esas emociones



- En la cabeza, dos o tres ideas que pensó mientras escuchaba a su estudiante
- En los ojos: dos o tres imágenes que se le haya quedado grabadas.
- En los oídos: dos o tres palabras que haya escuchado y que recuerde.
- En la boca: dos o tres palabras o frases que usted haya dicho.
- En el corazón: dos o tres sentimientos que le acompañaron
- En el estómago: dos o tres cosas que “guardó sin digerir” de ese momento
- En las manos: dos o tres acciones que haya hecho para transformar la relación.
- En los pies: los caminos que ha transitado para afrontar emociones difíciles

Observe lo escrito inicialmente y si quiere, escriba  
en su cuaderno

*¿De qué manera lo que pienso y siento se refleja  
en mi cuerpo?*

Los enfoques restaurativos nos ofrecen herramientas que podemos utilizar para cuidar nuestra salud mental y cultivar nuestro bienestar integral



# La justicia restaurativa: Breve contexto

- ✓ Orígenes
  - Aplicaciones sociales y educativas
  - Principios y Valores
  - Prácticas

# Orígenes

La justicia indígena en Colombia es una justicia restaurativa basada más en la búsqueda de la verdad y la reconstrucción de los nexos sociales rotos por la prolongada violencia, que en la mera punición o la venganza.

“Al cometerse la falta [...] se crea un gran desequilibrio al interior de la comunidad [...] la mejor forma de resarcir el daño ocasionado es volver a equilibrar estas fuerzas”

(Velázco Sánchez, 2007. Equilibrar o Castigar. La búsqueda de la armonía comunitaria alrededor del fogón. p. 87)

# Aplicaciones sociales y educativas

- ❖ La justicia restaurativa es una **forma de justicia comunitaria** que tiene raíces en muchas prácticas ancestrales de justicia en diversas partes del mundo (Britto, 2010).
- La Justicia Restaurativa apareció como un **paradigma alternativo y crítico** al funcionamiento del sistema penal, concretamente a la manera como castiga, al carácter represivo y retributivo del derecho penal (Uprimmy & Saffon, 2006)

# Aplicaciones sociales y educativas

- ❖ La Justicia restaurativa es un **proceso** para involucrar, en la medida de lo posible, a quienes tienen interés directo en una ofensa para que colectivamente se identifique el daño causado, las necesidades creadas con ese daño y las obligaciones correspondientes, con el fin de reparar (sanar) y restablecer lo que es correcto (Zehr 2002, p. 37)
- ❑ La Justicia restaurativa es un **enfoque** [judicial] que se concentra en reparar los daños causados a las personas y a las relaciones interpersonales, antes *o en lugar de* castigar al ofensor (Valgraine & Macfarlane, 2011 p.18).

# Comparativo

## Justicia Retributiva

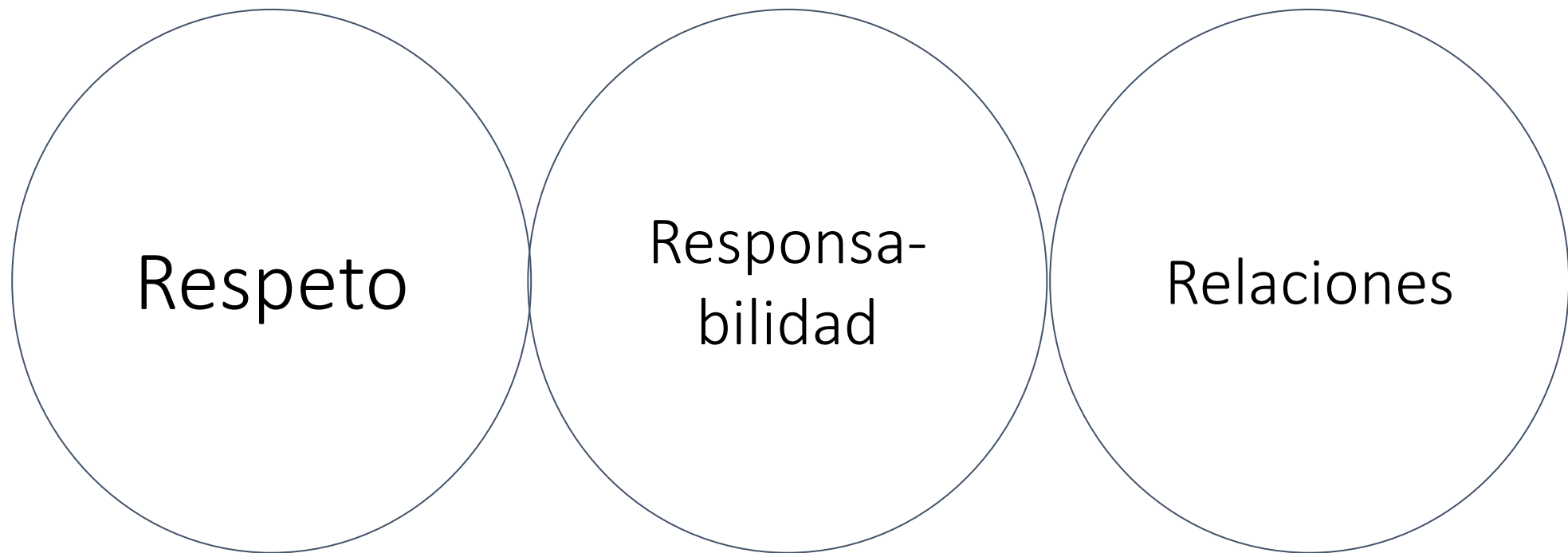
- ¿Qué leyes se violaron?
- ¿Quién lo hizo?
- ¿Qué castigo merece?

## Justicia Restaurativa

- ¿Quién ha sido dañado?
- ¿Cuáles son sus necesidades?
- ¿Quién tiene la responsabilidad de atender estas necesidades?

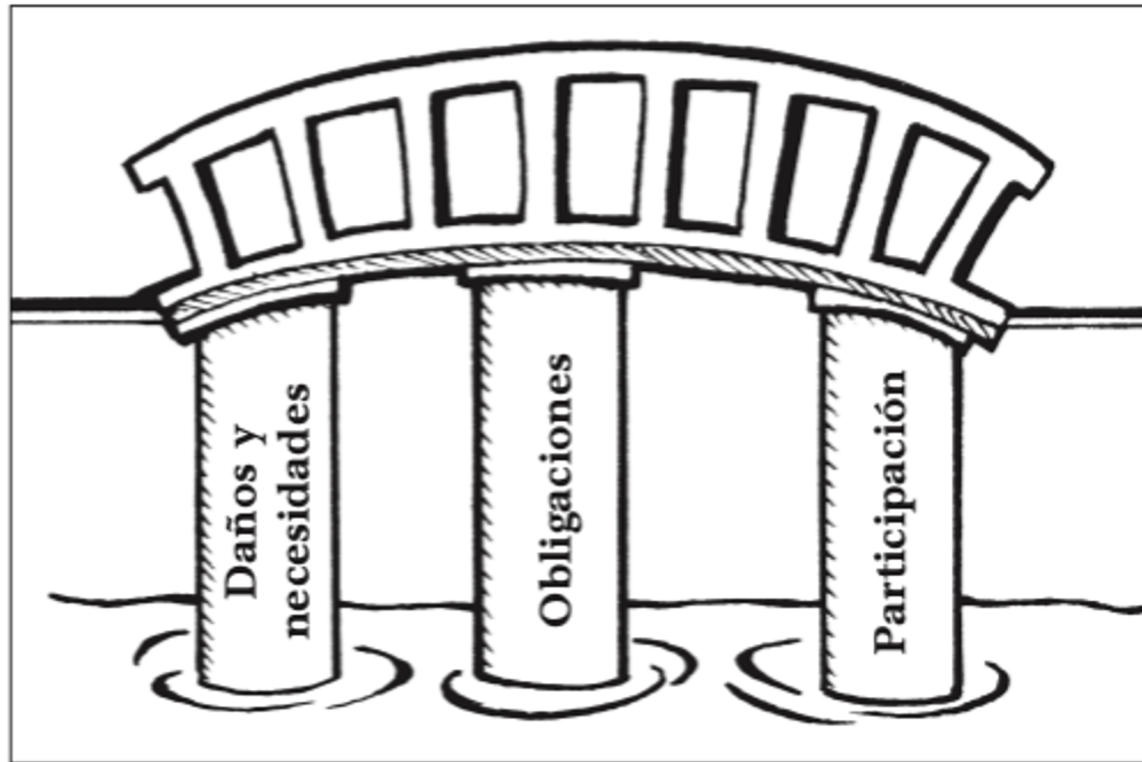
# Valores de la Justicia Restaurativa

H. Zehr (2002):



# Principios Restaurativos Zeher, 2002

## Los Principios Restaurativos



# Prácticas restaurativas:

## *Dar* como camino a la restauración

- ¿Y si 'el ofensor' es mi estudiante... qué puedo hacer?
- ¿Como podemos hablar con nuestros estudiantes de nuestros sentimientos?
  - *Especialmente cuando son sentimientos como dolor, humillación por algo que ocurrió entre nosotros en el rol profesor-estudiante*
- ❑ ¿Podemos restaurar nuestra relación y recuperar nuestro bienestar?



# Conversaciones Restaurativas



# Puntos clave de la conversación

1. La profesora comenzó por hablar del problema y dejó claro en qué forma ese problema la está afectando a ella
2. Se refirió siempre al problema utilizando frases en primera persona: por ejemplo, "Yo me he sentido humillada"
3. Habla sobre los efectos que el problema tiene en otros estudiantes
4. Describe la relación con su estudiante antes cuando no había un problema
5. Indaga: ¿cómo movernos hacia una situación donde ese resolvemos el problema y restauramos nuestra relación?
6. Valida la propuesta del estudiante

“El problema es el problema,  
la persona no es el problema”

# Facilitar Conversaciones Restaurativas

## 1. He notado que.... ¿ cuál es el problema?

Llegar a un acuerdo sobre cuál es el verdadero problema entre los participantes es a menudo la parte más difícil de la conversación.

## 2. ¿Cuáles son los efectos del problema (en las personas involucradas y en la comunidad)?

Las respuestas a esta pregunta deben establecerse como declaraciones personales diciendo “yo”. Estas respuestas deben incluir efectos emocionales, psicológicos y / o físicos.

## 3. ¿Cómo sería si (el problema) no hubiera ocurrido?

## 4. ¿Qué puedo / podemos hacer para resolver el problema y llegar a una situación de reconciliación y armonía?

En este caso, las respuestas se convierten en un plan de acción y en un acuerdo que finalmente se deja por escrito para poder consultarlo más adelante.

# Foco de atención para las y los observadores:

- ¿Llegaron estudiante y docente a un acuerdo sobre cuál es el problema (El problema es el problema, la persona no es el problema)
- ¿Fue útil / no el enmarcamiento que hizo la docente/el docente sobre el comportamiento que considera problema/problemático?
- ¿En el ejercicio quedaron claros cuáles son los efectos del problema en las personas involucradas?
- ¿Acogió el estudiante la invitación a imaginar de cómo se desarrollaría la clase si no existiera el problema?
- ¿Se logró llegar a una solución en conjunto?

# Práctica de conversación restaurativa:

## Casos

Eugenia, la profesora de educación física en el curso 10-9, ha llamado a Manuela para hablar con ella porque en las últimas semanas, Manuela llega con retardo a la clase que es la primera de la mañana.

Carlota es una estudiante de sexto grado del colegio Vivir en Alegría. Miguelina, su profesora de Geografía, se ha encontrado con que en varias oportunidades mientras ella está desarrollando la clase, Carlota realiza acciones como gritar fuerte, soltar gases, emitir silbidos y otros ruidos que impiden el normal desarrollo de la clase. Miguelina ya le ha llamado la atención a Carlota, pero el comportamiento se repite.