



**Escuela de Educación Parvularia
Facultad de Medicina**

**“Conflictos emocionales: cómo favorecen y/o desfavorecen en el
quehacer pedagógico de las y los educadores de párvulos”**

Tesis para optar al grado de Licenciado(a) en Educación

Camila Andrea Huaiquinao Céspedes

Viviam Camila Lazo Gallardo

Constanza Teresa O’Nell Salazar

Nataly Gabriela Rojas Vidal

Javiera Teresa Zambra

Profesor guía:

Enzo Marcelo Rodrigo Arias Villarroel

Diciembre, 2019



**Escuela de Educación Parvularia
Facultad de Medicina**

**“Conflictos emocionales: cómo favorecen y/o desfavorecen en el
quehacer pedagógico de las y los educadores de párvulos”**

Tesis para optar al grado de Licenciado(a) en Educación

Camila Andrea Huaiquinao Céspedes

Viviam Camila Lazo Gallardo

Constanza Teresa O’Nell Salazar

Nataly Gabriela Rojas Vidal

Javiera Teresa Zambra

Profesor guía:

Enzo Marcelo Rodrigo Arias Villarroel

Diciembre, 2019

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia, a mi madre:

“A ella, que me enseñó desde pequeña lo que significa ser una persona transparente, fiel y alegre; A ella, que me ayudó a observar dentro de un fondo oscuro el más lindo arcoíris que pudiese existir;

A ella, que creyó en mí a pesar de que todo a mi alrededor se estuviera derrumbando;

A ella, que siempre me acogió con sus hermosas palabras, su constante cariño y su confianza plena;

A ella, que me dijo una vez “estas cumpliendo mi sueño al estudiar educación parvularia”;

A ella, que se desveló en muchas oportunidades cuando estudiaba o hacía trabajos para acompañarme hasta el otro día;

A ella, que es el fiel reflejo de una persona dedicada y apasionada;

A ella, que me ha plasmado el amor por los niños(as) y por la hermosa labor de educar;

A ella, que simplemente es mi madre, a la mejor madre del mundo, la con el corazón más bonito, *Irma Jacqueline.*”

Por segundo, a mi padre:

“A él, por enseñarme el más vivo aprendizaje de ser tolerante en la vida;

A él, por transmitirme el amor a la madre naturaleza, enseñándome a vivir con ella y en ella, a respetarla, adorarla y cuidarla.

A él, por tantos consejos que me ha entregado, “que a veces es mejor callar que seguir dentro de una conversación vacía y sin sentido”;

A él, por apoyarme en la decisión de seguir mi futuro por el área de la educación;

A él, por heredarme tan hermoso y orgulloso apellido que porto y portarán mis futuros hijos:

Huaiquinao, que refleja ser la punta de la flecha que ocupan los mapuches antes de ir a alguna guerra;

A él, por ser el padre perfectamente imperfecto, pero que me contribuye día a día a respetar a los demás y a la vez ser respetada y escuchada en toda ocasión, *Santiago Segundo.*”

Y a todos y todas las demás personas que me acompañaron dentro de este proceso de universidad, a los que siempre han estado y a los que ya se han ido, porque sin ellos(as), no podría ser la persona que me he convertido hoy.

Gracias a todos los maestros que he tenido a lo largo de mi vida, ya que ellos me han inculcado el amor por educar de alguna u otra manera. Gracias por la vocación, porque sin ella no existirían las ganas de poder cambiar la vida de diversos niños(as) y sus realidades.

Y por último a la misma experiencia que he adquirido en los años, a que una calificación no define la persona que eres, a que la inteligencia no se mide con un solo parámetro, a que a veces es mejor tolerar que escupir, a ser positiva y sonreírle a la vida, y de pasadita, reírte en compañía de ella.

«A los seres humanos se les dio dos pies para que no tuvieran que permanecer en un mismo lugar, pero si se quedaran quietos más a menudo para poder aceptar y apreciar, en lugar de ir de aquí para allá intentando apoderarse de todo lo que pueden, entenderían verdaderamente lo que es la ambición del corazón» **El caballero de la armadura oxidada.**

Camila Huaiquinao Céspedes

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia doy las gracias a Dios por darme la sabiduría, la inteligencia y la perseverancia durante estos cuatro años de educación superior, mostrándome esta carrera como una oportunidad de crecimiento espiritual, al crear vínculos afectivos con las niñas y niños a través de sus aprendizajes. Reconociendo que de él vienen todas las cosas, ya que me ha permitido lograr esta etapa. Confiando en que despejará mi camino para ser una excelente profesional, con amor y vocación por la enseñanza hacia la primera infancia.

Luego agradecer a mi familia, especialmente a mi papá, mamá y hermano, por su amor incondicional, ayuda y compañía dentro del transcurso de la carrera. Por motivarme a trabajar para alcanzar mis sueños y dándome palabras de aliento en los momentos de dificultad. También por sustentarme económicamente, brindándome todas las facilidades para llevar a cabo mis estudios y la elaboración de la presente tesis. Agradezco por confiar en mí, por darle importancia a mis proyectos y sueños y por ser partícipes en estos. Sin ellos hubiera sido difícil haber logrado esta etapa y tengo la certeza que me irán acompañando en las que vienen.

También agradecer a Ignacio por su amor, motivación y paciencia dentro de la creación de la presente tesis, por acompañarme en cada momento cuando lo necesité y por ayudarme en la elaboración de esta, brindándome sus conocimientos, disposición y tiempo para lograr un trabajo óptimo. Además, agradecer por sus consejos frente a las dificultades que se fueron presentando dentro del proceso de desarrollo de esta, por incentivar me a lograr mis sueños y por haber sido fundamental dentro de mi cuarto año de educación superior.

Por otro lado, agradecer a mi profesor guía por su motivación y disposición para llevar a cabo la realización de esta investigación, ofreciendo sus conocimientos y tiempo. También, agradecer sus orientaciones a nivel grupal sobre las situaciones que se presentaron dentro de la elaboración de esta, buscando soluciones y estrategias pertinentes.

Para finalizar, agradecer a mis compañeras por el trabajo que se realizó y la empatía que se produjo dentro del transcurso de la creación de la presente tesis.

Viviam Lazo Gallardo

AGRADECIMIENTOS

"Uno puede devolver un préstamo de oro, pero está en deuda de por vida con aquellos que son amables." (Proverbio)

En breves palabras quiero agradecer primero a mis padres, porque con un amor incondicional me permitieron seguir mi vocación y perseguir mis sueños, dándome siempre alas para volar y levantándome las veces que caí en el proceso. Mamá, gracias infinitas por el ejemplo y por el carácter que me ayudaste a forjar, por cada palabra de aliento y por cada consejo oportuno que me ayudó a crecer. Papá, gracias por confiar en mí hasta en mis momentos más oscuros, por cada abrazo que reunía mis partes rotas y por cada sonrisa que me daba esperanza. A mis hermanos, Rodrigo y Daniella, mis eternos agradecimientos por la paciencia y la confianza plena en que podía alcanzar la meta. A los cuatro, mi clan, gracias por aguantar mis crisis, compartir mis felicidades y soportar los tiempos en donde mi único tema de conversación era la tesis, son mi vida y todos mis logros se los debo a ustedes.

A mis amigos, gracias infinitas por ser y estar en todas, porque cada uno me brindó algo distinto para este proceso y estuvo a su forma.

A mis compañeras de tesis, por mantenerse ahí hasta en mis peores etapas, por el compañerismo y las ganas que le pusieron a este proyecto precioso en el que nos embarcamos a principio de año y que desarrollamos con amor, pasión y con la convicción de algún día producir aquellos cambios necesarios para la Educación Parvularia.

A nuestro profesor guía, gracias por confiar en este proyecto, por su respaldo y por el gran aporte en conocimientos que nos brindó, no podríamos haberlo hecho sin su ayuda.

Por último, gracias infinitas al universo y a sus misteriosos caminos. Las cosas pasan de formas inesperadas y estoy más convencida que nunca que así debe ser y que siempre hay una razón detrás que nos permitirá crecer.

Constanza O'Neil Salazar

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi madre Sandra Vidal y a mi padre William Rojas que han sido los protagonistas de que este proceso se cumpla, gracias a ellos logré ser lo que hoy en día soy, gracias por amarme como lo hacen siempre y apoyarme con sus conocimientos y opiniones. Estoy muy agradecida de la educación, valores y aprendizajes que me otorgaron a lo largo de estos años, sin ustedes nada de esto habría sido posible. Además, quiero darle las gracias a mi hermano Pablo Rojas, que siempre ha sido un pilar fundamental en mi vida y que en este proceso fue un gran aporte por su experiencia., es la persona que más admiro en el mundo, por su fortaleza, inteligencia y entusiasmo por hacer lo que le gusta.

También quiero agradecerles a mis amigas por sus buenas vibras y siempre estar allí acompañándome y apoyándome. Además, quiero agradecer a una persona que es muy especial en mi vida, su nombre es Iván Cabello, nos conocemos de primer año de universidad y me ha apoyado y ayudado en todo mi proceso de aprendizaje, gracias por el amor, la paciencia y ganas de verme crecer en lo que me gusta.

Quiero agradecer a los profesores(as) que me han enseñado estos cuatro años de universidad por darme la oportunidad de crecer en lo que me encanta. También quiero agradecer a mi profesor guía Enzo Arias por guiarnos, enseñarnos y darnos sabiduría en este proceso.

Por último, quiero agradecer a mis compañeras de tesis que con gran esfuerzo logramos realizar este hermoso estudio de investigación, con mucha paciencia y perseverancia. Gracias por su entusiasmo, empatía y amor.

“El derecho de vivir en paz, con respeto y libertad un nuevo pacto social, dignidad y educación, que no haya desigualdad.”

Nataly Rojas Vidal

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia quiero agradecer a cada circunstancia de la vida que me ha llevado hasta aquí. Agradecer haber escogido estudiar Educación Parvularia en esta escuela, en estos cinco años he aprendido a conocerme y a reconocermé, a amar, valorar y a comprender la educación. Me ha enseñado también a educar a la primera infancia, desde el amor, la empatía, la integralidad, los contextos, la equidad, la diversidad, el respeto, la salud, la consciencia ecológica. Esta escuela me ha ayudado a desarrollar y potenciar diversas habilidades y herramientas como profesional y como ser humano, me ha educado a educar, ha sido un fiel reflejo de la teoría entregada y eso, me da fuerzas y valentía para luchar contra el sistema educacional tradicional, me he transformado en un agente de cambio para esta sociedad, y ese, ha de ser mi más preciado regalo.

Agradecer también a mis compañeras de tesis, con quienes llevamos a cabo un largo trabajo, hemos vivido juntas diversas experiencias y con ello algunos conflictos, necesarios para entendernos y conocernos, sin duda, esta Tesis nos ha ayudado a resignificar el conflicto y a reconocer nuestras emociones, siento que hemos crecido con esta Tesis, juntas, hemos estado gestando un fruto que esta por nacer, y nosotras renaceremos con él.

Quiero agradecer también a nuestro mentor dentro de todo ese proceso, sin duda Enzo ha sido un gran educador emocional y espiritual para mí en todos estos años, con él he aprendido a conducirme de una forma más holística en la vida, él me ha ayudado a conocer mi inconsciente. Desde luego, sé que esto solo es el comienzo.

También quiero agradecer a todas las personas que he conocido en este proceso, gracias a mis amigos que me alentaban cuando ya no quería más guerra, por motivarme y por reconocer mis habilidades, gracias por todo ese amorcito que me han dado en Valparaíso, les amo a cada uno de ustedes.

Nada de todo esto hubiese sido posible sin el apoyo incondicional de mi mamá, hermana, hermano, y familia, para ellos es mi mayor agradecimiento. Han sido mi pilar fundamental en todo este proceso. Sin su esfuerzo y amor nada de esto hubiese sido posible, es por eso por lo que les agradezco infinitamente. Agradezco cada regalo dado, cada tarro de mermelada de la mami, cada monedita del papi, cada pregunta de ¿cómo te ha ido? De mis familiares, cada abrazo

de bienvenida y despedida cuando viajaba a verlos, cada reto por perder cosas o cosas que me pasaban por descuidada y luego, cada risa tras recordar mis cientos de experiencias peculiares. Gracias mamá por tu lucha de vernos feliz a mi hermana y a mí, gracias porque nunca nos faltó nada estando a tu lado.

Para finalizar, quiero agradecer también a una profe que tuve en el colegio, Viky, ella me enseñó en una de sus clases de Lenguaje a Humberto Maturana, él ha despertado mi vocación por la educación y la infancia, así que también le agradezco a él, y me despido con un extracto de uno de sus libros “

“No es cierto que los seres humanos somos seres emocionales por excelencia. Somos, como mamífero, seres emocionales que usamos la razón para justificar u ocultar las emociones en las cuales se dan nuestras acciones”.

Javiera Zambra

Índice

Introducción.....	1
Capítulo I: Problematización de la investigación	3
I.1 Definición del objeto de estudio.....	4
I.2 Identificación del problema de investigación.....	6
I.2.1 Enunciación del problema.....	6
I.3 Formulación del problema.....	9
I.3.1 Pregunta general.....	9
I.3.2 Preguntas específicas	9
I.4 Formulación del objetivo.....	9
I.4.1 Objetivo general.....	9
I.4.2 Objetivos específicos	9
I.5 Argumentación de Relevancia del Estudio.....	10
Capítulo II: Marco Teórico- Referencial	12
II.1 ¿Qué es salud mental?	14
II.2 La salud mental en el ámbito laboral	15
II.3 La salud mental en Chile	19
II.4 La Emoción	22
II.4.1 Antecedentes psicológicos y neurofisiológicos.....	24
II.4.1.1 Neurofisiología	24
II.4.1.2 Psicología.....	28
II.4.2 Emociones básicas.....	31
II.4.2.1 Descripción de las cuatro emociones básicas	32

II.4.2.1.1 Tristeza	32
II.4.2.1.2 Rabia	36
II.4.1.2.3 Miedo	39
II.4.2.1.4 Alegría	43
II.4.3 Emoción y Sentimiento	48
II.4.4 La emoción y la razón	50
II.4.5 Conciencia emocional	53
II.4.5.1 ¿Cómo es una persona consciente emocionalmente?	54
II.4.6 La sobriedad emocional	54
II.4.7 Respuestas emocionales versus Reacción	55
II.4.7 Autonomía Emocional.....	57
II.5 El Conflicto	58
II.5.1 Conflicto y cultura de paz	59
II.5.2 Conflicto y plasticidad	60
II.5.3 Conflicto y empoderamiento.....	63
II.5.4 Conflicto y resignificación	63
II.6 Quehacer Pedagógico	66
II.6.1 Protagonismo emocional de las y los educadores de párvulos	66
II.7 Conflicto Emocional	72
II.7.1 Represión Emocional.....	73
II.7.2 Negación Emocional.....	73
II.7.3 Descontrol Emocional	74
II.7.4 Desconexión Emocional	74
II.7.5 Conflicto entre emociones contradictorias	74
II.7.6 Dependencia Emocional	74

Capítulo III: Marco Metodológico	76
Capítulo IV: Hallazgos y/o Resultados	81
IV.1 Cuadro de Hallazgos.....	82
IV.2 Análisis e interpretación de la información	150
IV.2.1 Primera categoría: Percepción de la emoción	150
IV.2.2 Segunda Categoría: Percepción de Conflicto y Conflicto Emocional	157
IV.2.3 Tercera categoría: Educación Emocional	167
IV.2.4 Cuarta categoría: Quehacer pedagógico	172
Capítulo V: Conclusiones.....	181
Referencias Bibliográficas.....	193

Introducción

Actualmente se presentan a los educadores y educadoras de párvulos nuevos desafíos que demandan un trabajo colaborativo e integral, sobretodo en el área de los conflictos emocionales. Así pues, Funes (2017), profesora y licenciada de Sociología afirma que estos influyen en la identidad, es decir, en las características del docente, en el contexto y en sus condiciones, la cual debe estar sustentada en recursos y valores que permitan una mejor calidad de vida.

A lo largo de la formación profesional de la carrera de educación parvularia, se hace hincapié en lo fundamental que es el desarrollo de las emociones dentro del rol docente y profesional, debido a que los conflictos internos pueden ocasionar situaciones desagradables o incómodas con la comunidad educativa. Es por esto, que en la presente investigación se estudiarán las emociones como el motor principal del desarrollo integral humano. Pero enfocado en ¿Cómo favorecen y/o desfavorecen los conflictos emocionales en el quehacer pedagógico de las y los educadores de párvulos?

Esta es la interrogante que surgió como base para dar inicio a esta investigación, por lo que este estudio busca analizar y comprender esta pregunta. Además, ésta surge también tras verificar que existen escasas investigaciones en relación a los conflictos emocionales que emergen en los docentes dentro de su quehacer pedagógico, y de lo preocupante que es al no existir políticas públicas que protejan el bienestar profesional frente a un desequilibrio emocional, mental o pongan en duda el origen y la legitimidad de su malestar.

Según un estudio de opinión a usuarios del sistema de salud, reforma y posicionamiento de la superintendencia de salud, realizado en Santiago, Chile en el año 2015, se señala lo siguiente:

“En estudios de la Superintendencia de Salud destaca que más del 90% de la población se identifica con las afirmaciones en que el sistema de salud chileno necesita “cambios fundamentales” o debe “reconstruirse por completo”, con un aumento de insatisfacción durante los últimos años tanto en beneficiarios del sistema público como privado de salud.” (párr.2)

Este apartado alude a la precaria atención del bienestar emocional y psicológico que tiene el sistema de salud chileno, el cual necesita cambios que apoyen al profesional, contribuyendo a un impacto positivo en la vida laboral de los individuos. Es fundamental tener en consideración que las y los educadores de párvulos trabajan constantemente con niños(as), sus familias y el equipo educativo que conforman la comunidad del establecimiento, en donde el apoyo y la comprensión a los problemas internos o emocionales son primordiales en el trabajo y fomentan el buen trato hacia el personal y los educandos.

Cabe destacar que la emoción se entenderá en la presente investigación como la reacción del cuerpo y la mente ante un estímulo externo, lo que produce una determinada conducta. Por lo mismo, el informe se basará en un paradigma interpretativo, en donde se analizará, comprenderá y dará a conocer el concepto de conflicto de manera óptima, es decir, fomentando la reconstrucción social, tomando en consideración dicha conducta compleja, por lo que se busca a través de entrevistas las opiniones de las y los educadores de párvulos sobre cómo pueden favorecer y/o desfavorecer sus conflictos emocionales en el quehacer pedagógico.

Por otro lado, es importante para este estudio tener en consideración los conceptos claves, tales como salud mental, conflicto, emoción y quehacer pedagógico, que se desarrollarán en esta investigación, proporcionando conocimientos relevantes que pueden ser utilizados por profesionales de la educación. Estos conceptos engloban el autoconocimiento, definido como la capacidad del individuo de tener conciencia sobre el estado emocional propio y de los demás, expresándose de manera verbal y no verbal; y, por otro lado, se encuentra la autorregulación, que conlleva a saber dirigir y manejar las emociones propias, afrontando de manera adecuada diversas situaciones que produzcan una alteración o malestar. Como también se examinarán las cuatro emociones básicas como; tristeza, ira, miedo, alegría, comprendiendo que son recursos que favorecen la gestión emocional y personal en diferentes situaciones.

Capítulo I: Problematización de la investigación

I.1 Definición del objeto de estudio

Esta investigación se enfocará en cómo favorecen y/o desfavorecen los conflictos emocionales en el quehacer pedagógico de las y los educadores de párvulos, considerando que estos conflictos son un dominio del cual nadie queda exento, pues están inscritos en lo profundo de la naturaleza humana. Ahora bien, la forma de responder y sobrellevarlos es a través de los recursos que cada individuo dispone a la hora de solucionar las dificultades o problemas, de manera interna o externa del ser humano. Estos recursos se generan y se potencian en el desarrollo de la persona y desde un enfoque contextualista en la sociedad, el entorno y la familia dentro del cual se desenvuelve, siendo fundamentales en la adquisición y dinamización de las habilidades, recursos y herramientas necesarias para el desarrollo integral.

Según la teoría ecológica de Broffebrenner (2002), el desarrollo se produce por la compleja interacción que se establece entre las características propias de los individuos y los distintos sistemas en los que tiene lugar dicho proceso. Estos recursos surgen de un aprendizaje y enseñanza que existe de manera constante y dinámica con el entorno, siendo esta co-construcción de enseñanza y aprendizaje la que permite dar respuesta a enfrentar diversas experiencias, ya sean positivas o negativas a lo largo del desarrollo. Un ejemplo de utilización e interiorización de los recursos es la resiliencia, la cual posee diversas definiciones a lo largo de los años. Vanistendael (1998) menciona que esta es la capacidad de triunfar, de vivir, de desarrollarse de manera óptima y socialmente aceptable, a pesar del estrés o de una adversidad que implica el riesgo de un resultado negativo en diversas situaciones de las personas. Esta capacidad no es innata del ser humano, sino, más bien, se construye junto al entorno en el cual se desenvuelve, destacando que la resiliencia no es constructo a nivel individual, sino que se forma en conjunto, entre familias, comunidades, etc.

Esta proviene de la existencia de una reserva de recursos internos de ajuste y afrontamiento que reducen la vulnerabilidad frente a las situaciones riesgosas, por lo cual los factores protectores psicosociales y los factores de riesgo son fundamentales en la creación y reserva de estos. El no contar con ellos, puede traer diversas dificultades para enfrentar las circunstancias que van surgiendo en la vida, trayendo consigo un estrés crónico, depresión y otras enfermedades de salud mental, siendo tratadas más adelante.

Las y los educadores de párvulos tienen una labor exigente en el ámbito educativo, sobre todo en la construcción de aprendizajes significativos para los niños (as), en donde es fundamental que tengan conciencia de sus propias emociones y experiencia en la autorregulación de ellas, siendo capaces de ser líderes comprometidos con su quehacer pedagógico y a la vez teniendo habilidades y estrategias para saber llevar este trabajo de una manera efectiva. Como menciona Martínez y Garay (2015), la práctica profesional de un docente debe poseer un fuerte compromiso educativo, además de ser conscientes con las responsabilidades al momento de enseñar dentro del aula. De la misma manera, estos deben ser autónomos y competentes en la toma de decisiones para que se encuentren dispuestos al cambio y tengan conocimientos disciplinares en la didáctica y en lo pedagógico, con cualidades éticas y valores, siendo líderes críticos para transformar su quehacer, dando alusión a que una educadora o un educador debe contar con ciertas aptitudes para desenvolverse profesionalmente dentro del salón de clases. En consideración, el educador/a debe ser responsable de trabajar sus conflictos emocionales, con el fin de brindar un bienestar personal y grupal también dentro del aula, ya que la carga del trabajo y las innumerables demandas puede afectar tanto a su salud física como mental.

Uno de los estados que se genera por este exceso de demandas es el cansancio mental y el estrés, que puede definirse como uno de los grandes problemas de nuestros tiempos, afectando a gran parte de las personas dentro de su círculo laboral. Según el Ministerio de Salud (2001), el estrés es una respuesta natural del organismo que surge para enfrentar situaciones desafiantes cuando se modifica en una reacción prolongada e intensa, logrando desencadenar serios problemas físicos y psicológicos al individuo. Por lo mismo, este se deriva por el exceso de carga ocupacional que se tornarán de aquellas situaciones en donde las demandas ligadas al trabajo sobrepasan las capacidades del profesional para responder a ellas. El estrés laboral, por tanto, puede causar diversos percances o problemas emocionales, desviando al educador(a) de su rol y compromiso educativo como tal si es que no se tiene una regulación adecuada de ellas.

La ocupación de los trabajadores al tener problemas de estrés disminuye y causan ciertas molestias e incomodidades en la persona que pueden ser tanto físicas como psicológicas, que afectan de distintas formas y grados en cada individuo, perjudicando el rendimiento de ellos(as) al momento de laborar.

I.2 Identificación del problema de investigación

I.2.1 Enunciación del problema

Este estudio de investigación se relaciona de manera directa con los conflictos emocionales que enfrentan las y los educadores de párvulos en el quehacer pedagógico en cual se desempeñan. Para esto, es necesario conocer más en profundidad las circunstancias en las que trabajan los docentes, las afecciones relacionadas a salud mental a los que se ven expuestos, las emociones más comunes que experimentan y el contexto social en el que se desenvuelven. Pero, englobando todos estos puntos ¿cómo se puede definir conflicto emocional?

Hay escasa información de autores acerca del significado de conflicto emocional como tal. En virtud de ello, se desarrollarán estos dos conceptos de manera singular, como: “conflicto” y “emoción”, para lograr comprender con mayor profundidad el objeto de estudio planteado.

El primer concepto a definir será emoción, ya que esta es la protagonista en el devenir de un conflicto;

“Lo que distinguimos cuando hablamos de emociones es el dominio de acciones en que el organismo observado se mueve. De aquí que yo diga que las emociones corresponden a disposiciones corporales que especifican el dominio de acciones en que se mueve un organismo. También digo que las distintas acciones humanas quedan definidas por la emoción que las sustenta y que todo lo que hacemos lo hacemos desde una emoción”. (Maturana, 1988, p.16)

En virtud de lo cual, es importante considerar que si cada emoción especifica un dominio de acción, entonces es esencial conocer que se abre o se cierra en el dominio de una emoción determinada, pues se puede imaginar que en el apogeo de la tristeza no es posible contar con una energía que favorezca el liderazgo y la gestión de otras personas, ya que todo el organismo se enfoca en el recogimiento, el ensimismamiento y no en la proactividad.

Por otra parte, las emociones según Goleman (1995), son impulsos que nos llevan a actuar, siendo programas de reacciones automáticas que nos dio la evolución. Esta palabra proviene del verbo latino e-moveré (moverse) más el prefijo “e”, definido como “movimiento hacia”, dando como respuesta a que la emoción explicita una tendencia a la acción. Esto quiere decir, que el concepto mencionado al igual que el de Maturana, está relacionado con el actuar.

Otra descripción interesante de emoción la define Bloch (2018) autora del libro *Alba de las emociones (Alba Emoting)*, mencionando que esta se refiere a *“un complejo estado funcional de todo el organismo que implica a la vez una actividad fisiológica. Un comportamiento expresivo y una experiencia interna, sin proponer un orden secuencial de estos tres niveles”* (p.4). En otras palabras, la emoción acontece en todo organismo humano, en donde ocurre una transformación tanto interna como externa de este.

Por consiguiente, se puede entrever que la emoción son expresiones y experiencias innatas del ser humano que tejen y transforman la sociedad en sí. Por otro lado, y prosiguiendo con esta investigación, se darán a conocer diversos significados de conflicto, para observar la unión de estos conceptos como tal, comenzando por Herrera (2019), psicóloga clínica y terapeuta complementaria de Santiago, Chile. En una entrevista personal, ella define el concepto conflictos emocionales como *“cuando una persona no tiene la capacidad de ser consciente de sus emociones y no las puede identificar en un momento o evento específico”*. En otras palabras, expresa que existe una incapacidad de reconocer sus emociones, lo cual se ve manifestado en conductas inapropiadas, somatizaciones, estrés, etc., viéndose reflejado este conflicto interno hacia el exterior. Se puede entender entonces, que el escaso manejo de las emociones, y en algunos casos su total ausencia, provoca que estos conflictos emocionales trascienden, inclusive, a un desequilibrio emocional, con un alto impacto en la salud mental y en el dominio de las relaciones.

Siguiendo con la experiencia del conflicto, Montes, Rodríguez y Serrano (2014), lo explican como un proceso dinámico y complejo que es nutrido por emociones, en donde es fundamental estudiar o tener conocimientos de las variables emocionales que pueden rodear este. Esto quiere decir, que los conflictos son desencadenados por diversas emociones que experimenta la persona, ya sean positivas o negativas.

Por otro lado, Arribalzaga (2008), define conflicto como un problema, cuestión o motivo de discusión o también un apremio, situación desagradable y de complicada salida, como asimismo coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y/o trastornos neuróticos. Este autor analiza el concepto de manera negativa, mencionando que el conflicto puede alterar el bienestar de cada sujeto, generando problemas de salud mental, como la depresión, ansiedad y/o inestabilidad emocional.

Por último, Acevedo y Maritza (2016), explican conflicto como un fenómeno inherente a la sociedad, en donde los inconvenientes e intereses enfrentados no son indiferentes a la existencia de la vida, puesto que son una realidad constante. Por lo tanto, la superación de estos conflictos son vitales para la subsistencia, tomando en consideración las actitudes de los actores, las cuales podrían ser positivas, es decir, manifestadas a través del diálogo, conciliación o acuerdos de paz, entre otros; o de manera negativa, siendo de forma agresiva o violenta. Sin embargo, esa concepción de negatividad dentro del conflicto ha ido cambiando, reconociéndose en su lugar, como una oportunidad de reconstrucción social y formación de cultura de paz. Esto quiere decir, que en la medida que los individuos tengan herramientas y otras perspectivas pueden superar estos inconvenientes con actitudes apropiadas, las cuales pueden ser positivas o negativas, dependiendo del sujeto.

Para esta investigación se utilizará la definición de Acevedo y Maritza (2016), ya que se observa el conflicto como un fenómeno inherente a la sociedad que pueden ser positivos o negativos, pero considerando estos como oportunidades de reconstrucción social.

Posicionándose en una perspectiva distinta a la percepción restrictiva del término conflicto, donde suele concebirse como un suceso que impacta de manera negativa en el individuo. En este trabajo de investigación se plantea también como un suceso relevante, un choque con el mundo, la verdad o realidad, impacto que es inherente en el ser humano y le permite reconocer su fuerza vital, su genio y potencial, atravesando una etapa de quiebre que concluye con efectos positivos o de cambio, entregando herramientas y oportunidades para desenvolverse en el medio interno y externo.

Los individuos poseen innumerables recursos, que en su mayoría tienen que ser educados y desarrollados para sobreponerse a los hechos conflictivos y saber construir sobre la inestabilidad o el sufrimiento que esto produce, sin que ese quiebre los destruya.

Es por lo expuesto en los párrafos anteriores, que no se puede concebir el conflicto como algo netamente negativo que causa traumas o sufrimiento, sino que se plantea una perspectiva que posiciona a este como una oportunidad de reconstrucción y superación.

I.3 Formulación del problema

I.3.1 Pregunta general

¿Cómo los conflictos emocionales favorecen y/o dificultan en el quehacer pedagógico de las y los Educadores de Párvulos?

I.3.2 Preguntas específicas

- ¿Cuáles son las percepciones que han construido las y los educadores de párvulos en relación a cómo los conflictos emocionales facilitan y/o dificultan en su práctica pedagógica?
- ¿De qué manera abordan los conflictos emocionales las y los educadores de párvulos en conjunto con el equipo pedagógico?
- ¿Cuál es el conocimiento que las educadoras de párvulos manejan acerca de las emociones, cómo las gestionan y consideran como un recurso personal?
- ¿Qué estrategias utilizan las y los educadores de párvulos para autorregular sus conflictos emocionales en el quehacer pedagógico?

I.4 Formulación del objetivo

I.4.1 Objetivo general

Comprender los conflictos emocionales que favorecen y/o desfavorecen en el quehacer pedagógico de las y los educadores de párvulos.

I.4.2 Objetivos específicos

- Reconocer las percepciones que han construido las y los educadores de párvulos en relación a cómo los conflictos emocionales facilitan y/o dificultan su práctica pedagógica.
- Inferir el modo en que las y los educadores de párvulos abordan los conflictos emocionales en conjunto con el equipo pedagógico.
- Identificar la noción que las y los educadores de párvulos suscriben acerca de las emociones, cómo las gestionan y consideran como un recurso personal.
- Analizar las estrategias utilizadas por las y los educadores de párvulos para autorregular sus conflictos emocionales en el quehacer pedagógico.

I.5 Argumentación de Relevancia del Estudio

Los contextos educativos son escenarios en donde las emociones tienen una vital importancia en el quehacer pedagógico de cada docente, considerando cuál es la forma que poseen los profesionales de vincularse con los párvulos en el aula, recogiendo la experiencia y emocionalidad de los estudiantes para conducirlos por el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En el caso de la educación parvularia, la regulación de las emociones es un recurso fundamental en el ejercicio del rol docente, ya que estas pueden desencadenar diversas actitudes y pensamientos, favoreciendo o desfavoreciendo el quehacer pedagógico al llevar a cabo variados aprendizajes tanto fuera como dentro del aula. Es alarmante que en las últimas décadas la profesión docente pase por procesos de estrés físico y emocional, debido a factores que contemplan la sobrecarga de labores administrativas, sumadas a las propias de la tarea docente, incluido el poco involucramiento de las familias en el proceso educativo de los párvulos y la desvalorización social del educador como actor clave en la sociedad.

Es por esto, que la falta de un entrenamiento en el manejo de las emociones expone a los(as) educadores(as) de párvulos a un escenario en donde es inevitable el deterioro paulatino de su salud e integridad. Así pues, es importante considerar de qué manera los docentes utilizan estrategias para que los conflictos emocionales no impacten de manera en su quehacer, desencadenando cuadros de ansiedad, estrés, depresión, etc., y de forma externa, afectando el clima de aprendizaje en el que se rodean los niños(as), debido a que los párvulos se encuentran en la edad en donde se relacionan con el medio principalmente a través de las emociones, percibiendo todo lo que sucede a su alrededor.

En virtud de todo lo anterior, se requiere fortalecer el conocimiento y las habilidades emocionales de estos profesionales, ya que las mismas influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física y emocional, así como en la calidad de las relaciones interpersonales, para que logren alcanzar mayor satisfacción personal y laboral dentro de la carrera docente.

Viéndolo de un punto de vista más clínico, en el marco del contexto de la salud mental en Chile, es necesario investigar acerca de las solicitudes que presenta la población en torno a diversas afecciones de esa rama y al manejo de información que se tiene con respecto a la importancia de esta.

Desde una mirada docente, se pone un énfasis determinante en la necesidad de que los profesionales que se desempeñan en este ámbito posean un apoyo constante y sistemático en el manejo de los conflictos emocionales, pues ello contribuye a su integridad mental y emocional, para ejercer la docencia de manera responsable y con aptitudes emocionales adecuadas para relacionarse con los estudiantes. De la misma manera, es de gran relevancia que las y los educadores de párvulos tengan capacitaciones ligadas a las emociones, puesto que estas servirán como herramienta para el desarrollo del rol profesional y para el quehacer pedagógico que conlleva la relación con los párvulos a diario, basada en el vínculo que se establece entre ellos y la figura significativa, que en este caso además de lo cognitivo se presenta como figura de contención, regulación y en el caso de la sala cuna, como la persona que dará solución a las situaciones que emerjan propiciando una convivencia saludable y segura.

Capítulo II: Marco Teórico- Referencial

Esta investigación va dirigida a las y los educadores de párvulos que trabajan en distintas instituciones educativas entre las comunas de Valparaíso, Viña del Mar y Quilpué. En esos espacios laborales y de alto impacto emocional es donde proyectamos llevar a cabo nuestras observaciones y aplicar un itinerario de entrevistas a diferentes profesionales de la educación, con el fin de identificar y comprender los factores que encontraremos a lo largo de este estudio.

Prosiguiendo con el tema abordado, existen escasas investigaciones sobre el significado de conflicto emocional como objeto en sí mismo y como estos favorecen y/o desfavorecen en el quehacer pedagógico de las y los educadores de párvulos en Chile. Cabe destacar que diversos autores han investigado acerca del bienestar docente, formación socioemocional docente, o métodos para prevenir el estrés de los docentes, estudios que han ayudado a la construcción de esta investigación.

Horn (2002), afirma que el bienestar y la reducción del estrés en el lugar de trabajo se favorecen a través de actos positivos, motivaciones, conductas, percepciones y ejercicio físico. Asimismo, se explica que los bajos niveles de bienestar se manifiestan de diversas formas, desde el cansancio extremo y el bajo compromiso laboral hasta la falta de concentración y afecciones psicosomáticas.

En nuestra sociedad muchos de los antecedentes mencionados suelen ser naturalizados, de modo tal que son sobrellevados como si fuesen estados normales. Pero ¿es normal que el cansancio sea un ingrediente frecuente de nuestro quehacer laboral?, ¿es normal que afecciones psicosomáticas, como la migraña, el colon irritable o las alergias sean un malestar frecuente en la población de docentes y trabajadores de la salud?

Es claro que existen escasas investigaciones para los docentes y trabajadores de la salud sobre una cultura del autocuidado que les permita sostenerse y fomentar su bienestar. Por eso, es relevante que los profesores en especial las y los educadores de párvulos dispongan de recursos, conocimientos y estrategias para gestionar y solucionar sus conflictos emocionales, siendo estas condiciones las que pueden promocionar un desempeño óptimo dentro del aula, ya que el trabajo con niños y niñas de 0 a 6 años depende de un gran vínculo afectivo en donde los conflictos externos o internos de la persona le afectan de igual manera a sus educandos.

En consideración, se estima necesario revisar algunos conceptos generales acerca de lo que se entiende por salud mental y cuáles son las orientaciones vigentes en nuestro país.

II.1 ¿Qué es salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2013, se define salud mental como *“un estado de bienestar completo en donde el individuo es consciente de sus propias capacidades, pudiendo afrontar las tensiones normales de la vida y trabajando de forma productiva y fructífera, siendo capaz de hacer una contribución a su comunidad”*. (párr.1)

En este sentido más bien positivo, la salud mental es la base para el bienestar y funcionalidad de cada individuo y de la comunidad que le rodea. La salud mental y las enfermedades mentales están determinadas por variados factores de interacciones sociales, psicológicas y biológicas, de la misma forma en que lo están la salud y la enfermedad.

A propósito de esta multifactorialidad, las teorías sistémicas proponen entender el comportamiento de los individuos a partir del análisis de sus dinámicas relacionales tanto internas como externas que comparte con su familia y su comunidad.

En este sentido, muchos malestares psico-biológicos tienen su origen en variables que corresponden a los roles que se cumplen al interior de un sistema familiar, laboral o institucional, en otras palabras, a las condiciones a las cuales están sometidos los distintos individuos.

En los últimos años se ha evidenciado la importancia de las condiciones de trabajo, tanto en el aumento de la eficiencia laboral como también considerando un factor de riesgo que contribuye a que se desarrollen diferentes trastornos, siendo ambas posibilidades dependientes de las características de las condiciones de trabajo, como, por ejemplo:

1. El número de horas de trabajo a la semana.
2. La falta de supervisión en el buen trato.
3. Ausencia de oportunidades para el aprendizaje de nuevas capacidades.

En presencia de estas variables, el rendimiento disminuye y se origina un estado de fatiga e inestabilidad que puede correlacionar con trastornos adaptativos y enfermedades psicosomáticas relacionadas con el estrés, irritabilidad, depresión, insomnio, cefaleas, dolores osteomusculares, etc.

La salud mental implica más que el alivio o la ausencia de un trastorno mental, la incorporación de recursos cognitivos, emocionales y psíquicos que permiten ante algunas circunstancias de conflicto, responder adaptativamente conservando la salud. Muchos trastornos

se desencadenan y se agravan porque no existe una plasticidad e innovación en la respuesta, y sólo domina una conducta aprendida, rígida, monótona y poco eficiente.

“El modo en que reaccionamos se refiere a la forma en que manejamos la situación en ese momento. Sobre esto conviene señalar que nuestra reacción nunca será la única posible para ese acontecimiento específico. ¿Reaccionamos con odio o sentimientos de humillación?, ¿o acaso encontramos un modo de explicar o justificar lo que ha sucedido?, el modo como nos comportamos depende de los recursos anímicos internos que tengamos en ese instante (...) el camino de la recapitulación” (Sánchez, 2009, p.42).

De acuerdo a lo presentado anteriormente, se puede inferir que la salud mental se encuentra en riesgo en cualquier ámbito de la vida, ya sea el personal, familiar, social, laboral, entre otros, sobre todo si no se tienen los recursos emocionales para sortear los embates de la vida cotidiana.

Ahora bien, debido a que el foco de interés de la investigación son los conflictos emocionales en el rol profesional de las y los educadores de párvulos, nos enfocaremos a continuación en el área de la salud mental en el ámbito laboral.

II.2 La salud mental en el ámbito laboral

Desde el punto de vista laboral, la salud mental puede verse afectada por diversos factores, entre ellos están el desempleo, los ambientes adversos de trabajo, los climas laborales con gran carga emocional, etc., teniendo además como agravantes afecciones como el estrés y el desgaste profesional. Es por esto que se plantea la necesidad de promover la salud mental en los lugares de trabajo, lo que podría llevar a una reducción del absentismo laboral y a una mejor producción.

La OMS plantea que hay diversos factores en el entorno laboral que pueden afectar a la salud mental de las personas. En la mayoría de las ocasiones, los riesgos se deben a interacciones inadecuadas entre el tipo de trabajo, el entorno organizativo y directivo, las aptitudes y competencias del personal y las facilidades que se les ofrecen para realizar su trabajo. El año

2017 la organización plantea, entre otros, seis riesgos comunes que se dan en relación a la salud mental en el trabajo, los cuales son:

1. Políticas inadecuadas de seguridad y protección de la salud.
2. Prácticas ineficientes de gestión y comunicación.
3. Escaso poder de decisión del trabajador.
4. Bajo nivel de apoyo a sus empleados.
5. Horarios de trabajo rígidos.
6. Falta de claridad en las áreas u objetivos organizativos.

Estos riesgos se incrementan sobre todo en algunos trabajos de orden humanitario o de primera intervención, como son del área del trabajo social, la educación, atención psicológica, entre otras. Además, el riesgo aumenta cuando el equipo de trabajo no se encuentra cohesionado o no se dispone de apoyo psicosocial. Moreno (2011) afirma:

“Históricamente, la atención sobre la amenaza a la salud proveniente del trabajo se ha centrado en los riesgos físicos, químicos y ambientales. (...) causantes en su mayor parte de los accidentes y las enfermedades laborales o relacionadas con el trabajo.” (párr.4)

Sin embargo, hoy en día los riesgos a lo que se ven expuestos los trabajadores no derivan sólo de lo físico y ambiental, sino también de circunstancias emocionales, psicológicas y existenciales y todo aquello que se relaciona con el bienestar interior del individuo. Es aquí donde comienza a influir el contexto que rodea a la persona y a los factores sociales con los que subsiste en su vida cotidiana.

En la actualidad disponemos de variados mecanismos que permiten identificar y diagnosticar aquellas dinámicas relacionales que generan e incrementan el malestar psicosocial.

La Organización Internacional del Trabajo (2009) ha definido los riesgos psicosociales como las interacciones entre:

1. El contenido, la gestión y la organización del trabajo.
2. Condiciones ambientales y organizativas.
3. Las competencias y necesidades de los trabajadores.

Estos son hoy en día los factores que tienen que ser considerados para fomentar un ambiente laboral saludable. Un trabajador o docente enfermo no es algo que incumbe exclusivamente al individuo, sino a la organización entera, por eso, es de interés no solo enfocarse en las necesidades del trabajador y en cómo asistirlo, sino también en entender la cultura organizativa y darle herramientas para su gestión. En ese sentido, hay interacciones que ejercen una influencia negativa en la salud de los trabajadores y que no son evidentes a primera vista, pues afectan sutilmente al nivel de las percepciones, creencias y experiencias.

En muchos casos el estrés laboral es la respuesta de las personas ante demandas y presiones en el trabajo que no se corresponden con sus conocimientos y habilidades, colocando en peligro sus límites y su capacidad de resistencia, según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2013). Las personas necesitan sentirse competentes y valoradas en lo que hacen, de lo contrario es fácil que la desmotivación y la pérdida de la autoestima arruinen el potencial y el desempeño de un trabajador.

Es así como la prevención del estrés laboral ha de contemplar la intervención a nivel de la organización, el estilo de comunicación, los procesos de formulación de decisiones, las funciones de trabajo, el ambiente físico y los métodos para capacitar a los trabajadores.

Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2013), la base para reducir el estrés consiste en:

- 1) Mejorar la comunicación.
- 2) Aumentar la participación de los trabajadores en las decisiones respecto al trabajo.
- 3) Mejorar las condiciones ambientales.
- 4) Considerar la variedad y estimulación en las tareas de trabajo.

Un aspecto importante para la prevención del estrés es el aumento del apoyo social en las organizaciones, la cohesión de los grupos de trabajo y la formación especializada de los supervisores o directivos para que adopten una actitud de ayuda con los otros.

Está claro entonces, que el estrés laboral no debe estudiarse de un modo aislado, es decir, focalizado exclusivamente en el individuo, y menos aún reducirlo a un complejo de síntomas. El modo de abordar el estrés, por lo tanto, tiene que considerar los ambientes que lo producen, hacerlos visibles y ayudar al individuo en su percepción.

Esto implica educar a la organización y a los trabajadores en la percepción de aquello que genera el malestar, lo cual una vez identificado puede ser modelado en beneficio del ambiente de trabajo. Esta forma de proceder constituye una ventaja enorme para la organización, pues una vez que aprenden a percibirlo, los individuos aprenden también a proponer soluciones y no solo a esperar que otros resuelvan sus problemas.

Esta perspectiva debería incluir un programa de prevención secundaria que desarrolle competencias y habilidades en los trabajadores para el manejo y control de los estresores y minimización de sus efectos para la salud. Por ejemplo, en el ámbito de la educación, uno de estos recursos deseables sería la competencia para identificar los límites en el trato con los niños(as) y apoderados, contribuyendo todos estos programas y recursos a que el individuo paulatinamente se haga responsable de su bienestar y dignidad.

“(...) Para lograr cambios auténticos y duraderos, usted debe ser capaz de asumir sus responsabilidades. Puede abrir el corazón y examinar el panorama emocional de la gente a su alrededor, pero eso no es suficiente. Cuando las cosas no marchan bien entre usted y los demás, es necesario definir el problema, admitir cualquier fallo o error cometido, desagraviar a los damnificados y decidir cómo cambiar las cosas. Después, obviamente, ir haciendo los cambios decididos.”
(Steiner, 2002, p. 107)

Solo quien recibe una educación pertinente en esta área está capacitado, tal como dice Steiner en su libro “la educación emocional” para hacerse responsable de sus acciones y de cómo repercuten en su entorno.

Es por esto que se requiere una política pública frente a la docencia que respete la profesión, pues no tiene sentido construir una mejor educación desestimando el rol de las y los educadores que la realizan y, para incluirlos, es importante conocer mejor quiénes son y cómo se perciben en cuanto a su rol de agentes educativos y, sobre todo, cómo perciben lo que les afecta o conflictúa en su rol profesional.

Los educadores(as) más que nunca necesitan ser instruidos y apoyados para responder a las expectativas generadas por el sistema social y educacional actual.

Ahora bien, si lo que concierne a esta investigación en general está relacionado con el bienestar de los individuos y especialmente de los educadores, ¿cuál es el panorama en Chile?

II.3 La salud mental en Chile

La salud mental es un estado de bienestar que actualmente se encuentra en riesgo por una serie de elementos que afectan al individuo de manera multifactorial y que no le permiten responder a las demandas y exigencias de un modo efectivo y autorregulado.

“En los últimos años, a nivel mundial se han producido cambios profundos en la forma de entender la salud mental y los trastornos mentales, en la organización y gestión de los servicios, en la investigación, la orientación formativa, en la integración de saberes populares y medicinas complementarias, entre otros.” (MINSAL, 2017, p.4)

Esto alude a que existen cambios a lo largo del mundo, abordando el tema como tal, en la forma en que se comprende este fenómeno y en las posibles soluciones. En Chile, el marco normativo del Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría que data del año 2000 estableció un modelo basado en una atención inserta en la comunidad que tenga por objetivo la inclusión social de todos los ciudadanos y ciudadanas que sufren de enfermedades mentales.

A pesar de la implementación del Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría, y de la implementación de una amplia red de servicios, aún se perciben inconsistencias en su aplicación. Pese a los avances registrados en la revisión de los accesos y calidad de los servicios de salud mental, la población sigue presentando altas tasas de trastornos ansiosos, depresión, abuso y dependencia de sustancias. Han aumentado las licencias médicas por trastornos mentales y las tasas de suicidio, aún que han descendido después de un alza importante, pero de todas formas las cifras siguen siendo preocupantes.

Cuadro 1. Prevalencia y brecha de tratamiento de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2013

Trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias psicoactivas	Américas			América Latina		
	Prevalencia a lo largo de la vida	Prevalencia a 12 meses	Brecha de tratamiento	Prevalencia a lo largo de la vida	Prevalencia a 12 meses	Brecha de tratamiento
Psicosis no afectiva	3,0	1,4	57,8	2,0	0,8	65,7
Depresión grave	14,5	6,7	54,8	12,5	6,7	62,6
Distimia	1,8	1,3	54,1	1,2	1,0	64,9
Trastorno por manía	3,3	1,9	61,1	2,3	1,3	71,0
Ansiedad generalizada	4,0	2,0	66,9	2,4	1,4	73,3
Trastorno por pánico	3,0	1,8	50,1	1,4	0,9	49,4
Agorafobia	1,9	1,2	65,3	2,5	1,5	72,5
Trastorno por estrés postraumático	4,6	2,3	57,8	2,5	1,2	65,4
Fobia social	8,3	4,9	60,9	4,8	3,1	63,9
Trastorno obsesivo-compulsivo	3,7	2,1	58,2	5,9	3,5	58,2
Abuso o dependencia del alcohol	12,4	3,6	80,0	11,7	3,5	84,3
Abuso o dependencia de drogas	5,4	1,3	60,9	3,1	0,9	50,0

Fuente: Adaptado de *La brecha de tratamiento en las Américas*. OPS; 2013 (1).

Nota. Las prevalencias a lo largo de la vida y a los 12 meses corresponden a las tasas ponderadas basadas en la población. La brecha de tratamiento corresponde a la media del porcentaje de personas identificadas con trastornos mentales que no reciben ningún servicio de salud mental. Los resultados se expresan como porcentajes.

Desde el año 2017, el gobierno a través del MINSAL ha formulado un borrador que lleva por nombre Plan Nacional de Salud Mental y ha fijado un plazo de implementación de ocho años (2017- 2025) con el objetivo de estudiar las necesidades de la población.

“Sin duda cumplir con estos objetivos y metas propuestas implica un gran desafío para el sector público de salud y para todos y cada uno de quienes día a día aportan con su trabajo a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas en nuestro país. Pero también representan un compromiso de seguir avanzando en el cuidado y protección de la salud mental de la población y de la atención de las personas con enfermedades mentales y/o con discapacidad de causa mental.” (Castillo, 2017, p.3)

Esto se refiere a que la calidad de vida de las personas en nuestro país es cada vez más importante, donde es observado un compromiso de continuar con el cuidado y bienestar de la salud mental de los individuos que se encuentran en esta situación.

Hoy, el país rompe récords de enfermedades psico-emocionales como depresión o estrés en América latina, tal como lo menciona MINSAL (2013). Este refiere a que el ambiente laboral

ha mostrado una fuerte asociación con los trastornos depresivos. El alto grado de demandas psicológicas, el sistema de carga y recompensa, la libertad de decisión, el apoyo social percibido, nivel de estrés y tensión, así como la inseguridad, han mostrado ser factores de alto impacto con el desarrollo de sintomatología de trastornos depresivos, centrándose en profesionales que trabajan en el servicio público, en el ámbito doméstico y relacionado al ámbito de la educación.

Tabla 2: Prevalencia de síntomas de depresión en el último año por grupos de edad y sexo. Chile 2009-2010

Edades	Hombres	Mujeres	Ambos sexos
15-24	7.6 (4.3-13.1)	21.7 (16.4-28.2)	14.4 (11.8-18.4)
25-44	11.0 (7.4-15.9)	27.9 (22.8-33.5)	19.4 (16.1-23.1)
45-64	7.7 (5.1-11.4)	30.1 (25.2-35.5)	19.2 (16.2-22.8)
+65	4.1 (2.0-8.2)	16.9 (12.0-23.2)	11.2 (8.1-15.1)
Total	8.5 (6.7-10.9)	25.7 (23.0-28.8)	17.2 (15.4-19.2)

Fuente: ENS 2011(5)

Tabla extraída de MINSAL (2013)

Introducción: Descripción y epidemiología del problema de salud.

Se puede inferir de la tabla correspondiente, que entre la edad 25-64 años es donde más se elevan los porcentajes de síntomas de depresión en Chile, siendo esta franja de edad la correspondiente a la mayor parte de trabajadores en nuestro país. Por otro lado, según los datos reflejados, las mujeres están mucho más propensas a prevalecer síntomas de depresión en comparación de los hombres, aumentando los valores dos o tres veces más que ellos.

Por lo mismo, en Octubre del año 2018, en el parlamento se planteó la importancia de generar políticas públicas serias que aborden la condición de la salud mental en Chile y ofrezcan soluciones a la población frente al incremento de las cifras experimentado en los últimos tres años.

Por otra parte, desde nuestra indagación, y considerando el enfoque que se desea otorgar al estudio de investigación, se considera relevante especificar y profundizar tres conceptos claves fundamentales en este estudio, los cuales son:

- Emoción; es indudable que tenemos que enfocarnos en esta experiencia de un modo especial, pues a pesar de contar con tantas investigaciones a su favor y literatura disponible, sigue siendo un campo inexplorado en lo que respecta a su implementación y manejo en la vida cotidiana.
- Conflicto; esta experiencia por otra parte congrega el interés precisamente porque permitirá evidenciar de qué modo es potencialmente desfavorable o ventajoso al quehacer humano y profesional.
- Quehacer pedagógico; Nos permitirá identificar los factores y circunstancias que especialmente impactan su bienestar en su labor como educadora de párvulos.

II.4 La Emoción

El origen de la palabra emoción proviene del latín “e-movere”, en donde “movere” significa mover, sacudir e impresionar, mientras el prefijo “e” alude a las palabras “de y desde”. La emoción es la experiencia misma de ser movilizado y agitado por la presencia del mundo. Al estar dotados de emoción, podemos estar en el mundo, sintiéndonos partícipes en la dinámica del vivir, involucrados en el tejido activo y creador de las relaciones.

Tomando lo esencial de la experiencia emocional, es posible inferir que todas las emociones son una respuesta al acto mismo de estar vivos, cada una con una peculiaridad determinada que le dice sí a la vida, constituyendo una forma de acoplarse, y al mismo tiempo, de modelar el devenir.

Es evidente que un conocimiento de tal magnitud merezca toda la atención, sobre todo cuando se trata de disponer de una praxis para reconocer y gestionar las emociones. Por ahora, lo frecuente es que las emociones no se encuentren disponibles en su potencial, porque la mayoría de los individuos se mueven en el extremo del dramatismo o en la inexpressión emocional (indiferencia), lo que abiertamente no permite responder sobria y coherentemente a la dinámica del vivir.

En el caso de la indiferencia, aun cuando se aparente ausencia de emoción, constituye en realidad un profundo movimiento, pero bajo el mandato de una contra reacción que borra toda expresión de la superficie del cuerpo. La indiferencia actúa como un mecanismo defensivo,

que pretende proteger al individuo de emociones potencialmente dañinas. Se suele definir a una persona indiferente como alguien distante, acorazada, que no siente ni padece, pero está claro que la indiferencia es sólo un recurso, pues nadie verdaderamente puede dejar de sentir. Quienes están atrapados en la indiferencia, por lo general, desarrollan síntomas psicósomáticos, haciéndose daño a sí mismo en lugar de actuar lo que quieren en el ambiente. Esto es lo que Naranjo (1990) expresa en su libro “La vieja y novísima Gestalt”, llamando a este fenómeno la retroflexión:

“La persona en lugar de redistribuir sus energías para lograr actuar en el ambiente o promover un cambio en él y manejar la situación de modo que satisfaga cierta necesidad, dirige la actividad hacia sí mismo y se sustituye por el ambiente como blanco de conducta, haciéndose a sí mismo lo que le gustaría hacer a otro.” (p.25)

La indiferencia puede ser la respuesta más dura y agresiva que puede actuar un individuo, pues implica retirar todas las emociones y afectos que naturalmente suelen estar disponibles en una relación, tal como lo señala Wiesel (1986) en la revista estadounidense US News & World Report:

“Lo contrario del amor no es el odio, es la indiferencia. Lo contrario de la belleza no es la fealdad, es la indiferencia. Lo contrario de la fe no es la herejía, es la indiferencia. Y lo contrario de la vida no es la muerte, sino la indiferencia.” (p.6)

En virtud de lo señalado, observamos cómo la indiferencia puede dañar los vínculos al interior de una familia, de una organización o comunidad laboral, como puede enfriar los afectos y minimizar la respuesta empática, dando pie a relaciones únicamente instrumentales.

Por otro lado, el dramatismo se expresa y sostiene en la ausencia de sobriedad emocional, en la medida que se exagera y teatraliza el impulso emocional. Las personas en este contexto, ante el menor estímulo, desencadenan todo un mundo de sensaciones, fantasías, interpretaciones y malestares que lo distraen de lo que efectivamente está ocurriendo. Quienes viven en el dramatismo, por lo general, reaccionan a las circunstancias, siendo incapaces de responder emocionalmente de un modo eficaz.

Es por esto que es esencial aprender a navegar las emociones, para dejar de estar atrapados en el dramatismo y en la teatralidad, de modo tal que sea la consciencia la protagonista de la conducta y no la compulsión, es decir, esa reacción ciega y automática que muchos quisieran evitar.

Ahora bien, en un intento por sistematizar la extensa información que existe y se encuentra disponible respecto a las emociones, y por lo mismo, sea pertinente a esta investigación, se procederá a revisar algunas consideraciones fisiológicas y psicológicas acerca de las emociones.

II.4.1 Antecedentes psicológicos y neurofisiológicos

II.4.1.1 Neurofisiología

Existen dos áreas de investigación fundamentales en la emoción: la psicología y la neurofisiología. Ambos permiten comprender los procesos cognitivos y conductuales involucrados en la experiencia emocional.

La neurofisiología por una parte, se define como *“una rama de las neurociencias, que se encarga del estudio funcional de la actividad bioeléctrica del sistema nervioso central, periférico y autónomo”* (Díaz, 2014, p.40). En otras palabras, se interesa por vincular la anatomía y fisiología del cerebro con la motricidad, la percepción, la cognición y el aprendizaje.

La neurofisiología busca de qué forma el aprendizaje modifica las neuronas y la conectividad de las redes cerebrales. Es así y gracias a estas investigaciones que es sabido que el aprendizaje puede modificar las redes neuronales, las cuales pueden incrementarse y desencadenar cambios determinantes en la conducta y percepción del mundo.

Se estima que en el cerebro humano se efectúan más de 1000 (mil) sinapsis por término medio a la entrada y a la salida de cada neurona, siendo el objetivo principal de las redes neuronales desarrollar operaciones de síntesis y procesamiento de información relacionada con los sistemas biológicos.

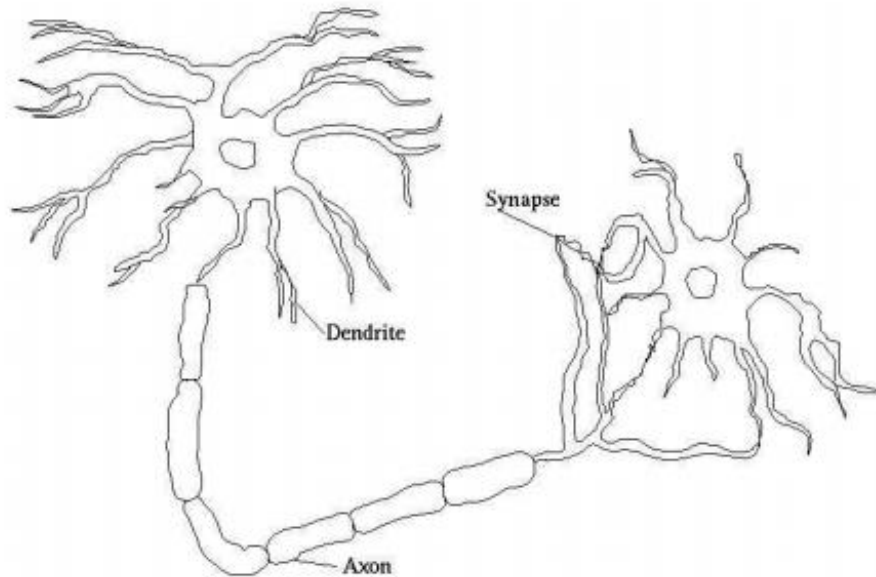


Imagen extraída de Introducción a las redes neuronales aplicadas. Conceptos básicos.

Desde hace algún tiempo es sabido que las conexiones sinápticas entre neuronas no son estáticas, sino que sufren modificaciones como consecuencia de una actividad o experiencias previas en esas células, siendo los estímulos del exterior los que provocan que algunas sinapsis se potencien, mientras que otras se debiliten. Este proceso de plasticidad sináptica resulta esencial para el aprendizaje y la memoria.

Este descubrimiento, aunque no se encuentre dentro de los objetivos de esta tesis debe ser considerado en la medida que permite comprender por qué es importante educar en la conciencia emocional. Lo que cada persona es, deriva del resultado de las vivencias e historias personales y no constituye un destino inmodificable. Por lo tanto, y avalado por estos estudios, la educación emocional puede potenciar conductas y respuestas novedosas que reflejen una organización neuronal emergente y mucho más eficaz en la relación con el entorno.

El cerebro es un órgano que goza de una enorme plasticidad y capacidad de acoger innumerables modificaciones. Por lo tanto, no es lo que hay en él lo que determina lo que es cada persona, sino lo que hasta hoy ha sido capaz de aprender, siendo allí donde se encuentra la limitación y no en algo constitutivo de él. Por eso, se debe aprovechar esta apertura natural que

se tiene al aprendizaje para educar a niños(as) y adultos en la experiencia emocional que les permitan responder de manera diversa y creativa a las circunstancias del vivir.

Ahora bien, si se adentra en la anatomía del cerebro, se puede identificar una estructura que los fisiólogos reconocen como el mayor reservorio de emociones, conocido como el sistema límbico. Allí es donde se producen las respuestas emocionales, tales como miedo, alegría, rabia o tristeza, siendo consideradas características esenciales de los mamíferos.

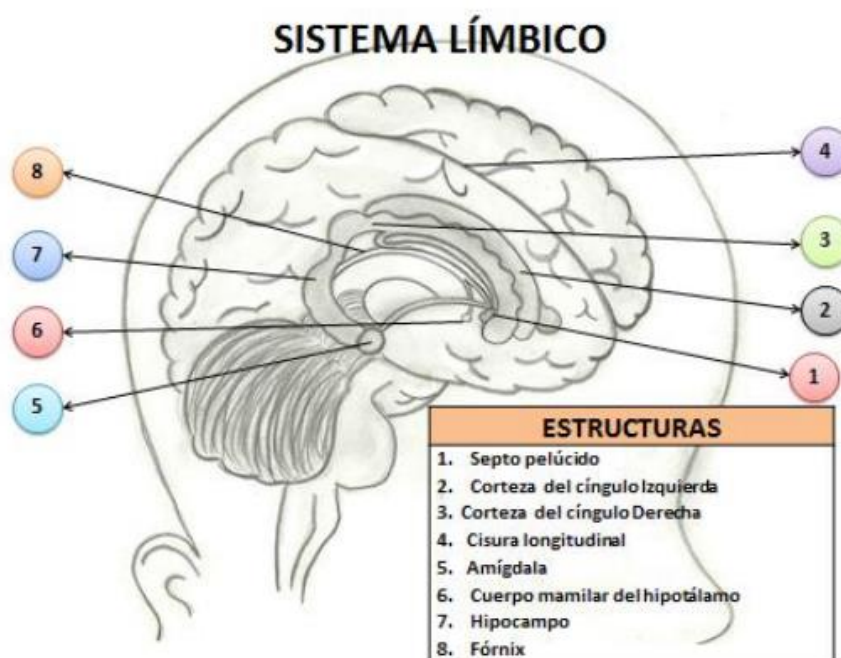


Imagen extraída de Saavedra J., Díaz W., Zúñiga L., Navia C., Zamora T. (2015)

Introducción: Componentes estructurales y funcionales del sistema límbico

El sistema límbico, se entiende como un complejo de estructuras de transición situada entre un "primitivo" cerebro subcortical visceral y un complejo cortical más evolucionado (corteza cerebral). Las estructuras límbicas subcorticales incluyen a la amígdala, los cuerpos mamilares, el hipotálamo, algunos núcleos del tálamo y el estriado ventral.

Por consiguiente, el sistema límbico es un grupo interconectado de estructuras dedicado a vincular los estados de la emoción visceral con la cognición y el comportamiento.

Una de las estructuras más importantes en el sistema límbico es la amígdala, la cual se encuentra facultada para controlar y mediar emociones principales como pasión, tristeza y miedo, jugando un papel muy importante en el aprendizaje de las conductas emocionales. Esta zona revisa constantemente toda la información que llega al cerebro con el fin de detectar rápidamente cualquier cosa que pueda influir en la supervivencia. Una vez que descubre el peligro, la amígdala orquesta una respuesta rápida a todo el cuerpo, empujando al individuo a alejarse de la amenaza. La amígdala es una zona fundamental del cerebro a la hora de generar miedo, por lo que si una persona se viese desprovista de esta estructura, no podría reconocer ciertas situaciones como peligrosas para su vida.

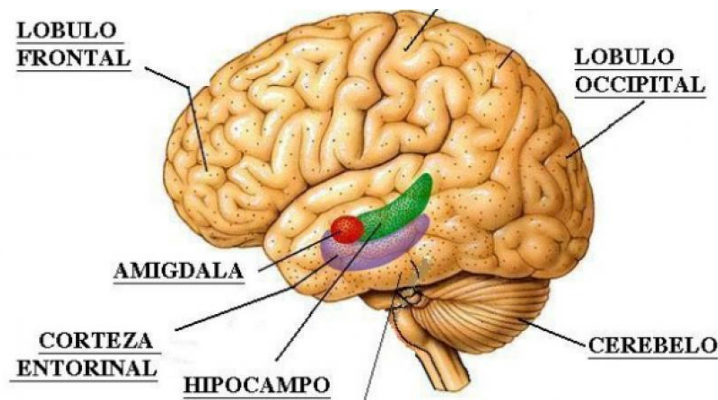


Imagen extraída de EL HERALDO. (2015)

La amígdala cerebral, origen del miedo ¿y la generosidad?

El ser humano es esencialmente emocional, y la amígdala es solo una entre otras estructuras especializadas de este proceso. Desde esta perspectiva, es posible decir que las emociones humanas cuentan con un cerebro especializado, sin embargo, se siguen operando como individuos y especie como si los seres humanos fueran comandados exclusivamente por la corteza cerebral (lenguaje y racionalidad).

Es por esto, que la persistente desatención a las emociones compromete las posibilidades para interactuar y modelar, por ejemplo, la irritación, el miedo y la expresión de emociones intensas. Sin embargo, junto a las más recientes investigaciones neurofisiológicas, es entendido que las emociones se encuentran entrelazadas y afectan de un modo muy característico a un

nivel cognitivo, psicológico y fisiológico. Por lo tanto, una educación integral del ser humano debiera contemplar una educación emocional sistemática y no sola sujeta a talleres ocasionales de consciencia emocional.

II.4.1.2 Psicología

“La psicología es la ciencia del comportamiento que estudia, mediante el método científico, la dimensión cognitiva (percepción, pensamiento, memoria, aprendizaje, etc.), la dimensión afectiva (emociones positivas como la alegría y la felicidad, y emociones negativas como la ansiedad y la depresión), y la dimensión conductual (conducta verbal, gesticular, movimiento de manos, caminar, saltar, etc.)” (Best, 2002, p.38)

La psicología, como ciencia del comportamiento, permite identificar las emociones de los individuos a través de gestos, expresiones faciales, postura corporal, patrón respiratorio, tono de voz, etc., pero no es posible inferir con una simple observación de la conducta prever e identificar la emoción.

Tal como dice Humberto Maturana (1991) la emoción es algo más que un patrón, pues es lo más cerca que podemos estar de la percepción del entorno: *“La emoción se vive y no se expresa (...), es el sentido de lo humano” (p.35).*

El mayor error es no entender que las pretensiones cognitivas niegan la vivencia emocional. Tal como dice Maturana en su libro “El sentido de lo humano” (1991), cada vez que uno se refiere a la emoción, se hace desde el dominio de lo racional y no ajustados al lenguaje de la emoción:

“Si el otro me dice: “sientes pena”, hace una apreciación sobre cómo me siento en mi emocionar, y hace una distinción en el dominio de la reflexión (...) en el proceso negamos nuestra emoción buscando la expresión de nuestro sentir” (p.40).

Esa expresión es una elaboración, es lo llamamos sentimiento, pero se hará referencia de ello en un capítulo posterior.

Ahora bien, es indudable que es necesario acceder a ese mundo emocional que pulsa en el interior de cada persona. Para tal efecto, el ser humano dispone de una facultad magnífica que debe ser entrenada aun cuando esté disponible, y gracias a ella, el individuo puede hacerse consciente de la emoción que vive. Esta peculiaridad de la cognición aplicada a la experiencia emocional se conoce como introspección.

La introspección es un acto de autoconciencia que implica llevar la atención de un modo sostenido al dominio de los propios pensamientos y emociones, de modo tal que le permite al individuo examinar en perspectiva la dimensión profunda de sí mismo. La introspección es esencial en cuanto ayuda a crear estrategias para sobrellevar diversas situaciones internas y externas.

Por otra parte, la ausencia de introspección da pie a la frase “no sé qué me pasa”. La facultad de la atención aplicado a las emociones permite que el individuo sepa el cómo se siente una determinada emoción, lo cual desde luego se ve reflejado en su fisiología. Por ejemplo, una persona entrenada en la introspección puede reconocer que síntomas como la boca seca, el temblor corporal, la taquicardia, el pecho apretado, entre otros, obedecen a la emoción del miedo.

Esto deja entrever que el educador(a) necesariamente tiene que disponer de un entrenamiento introspectivo que lo capacite para identificar sus emociones y la de otros. Al respecto, Gallego, Alonso, Cruz y Lizama (1999) precisan que es imprescindible que el docente tenga una clara conciencia de sí mismo y de sus procesos emocionales. La atención que preste a sus estados de ánimo interiores y la expresión que haga de las mismas son aspectos que un educador competente debe trabajar y afianzar antes de enfrentarse a un grupo de estudiantes.



Esquema extraído de Aguilar, G.G. & Oblitas, L.A. (2014)

Estrategias de Psicología Positiva para aprender a sentirse bien: Comprendiendo las Emociones.

En el esquema se puede observar de manera gráfica todos los factores o componentes que interactúan en la matriz de la emocionalidad. Es interesante observar que las emociones, las reacciones fisiológicas y los pensamientos se encuentran en un mismo eje, lo cual es clave para comprender su íntima conexión. Por lo tanto, una investigación futura podría enfocarse exclusivamente en esta relación, descubriendo cómo estos tres elementos son co-creadores de la experiencia humana. Es por esto que no basta estudiarlos por separado sin hacer evidente su red de conexiones, ya que no todas las emociones se desencadenan por eventos externos, pues en muchos casos el pensamiento puede ser protagonista, bastando sólo el recuerdo de un suceso pasado para producir una reacción fisiológica y una emoción acorde a la experiencia evocada. Por otra parte, muchas veces las personas se resisten y no dejan fluir las emociones, y la transforman en una sensación persistente y continua, y es aquí cuando el cuerpo comienza a mostrarse enfermo tal como se explicó en el apartado fisiológico.

Una sociedad educada emocionalmente es una sociedad que tiene consciencia de su bienestar y, por lo tanto, posee recursos óptimos y fortalecidos para prevenir la depresión y el descontento colectivo, pero lamentablemente gran parte del problema de la comunidad es que no puede ni sabe comunicar aquello que siente.

Hay que comprender que las emociones tienen el poder de movilizar. Por lo tanto, pueden movilizar los pensamientos, tal como la química del cuerpo. La emoción está allí para mantenernos despiertos en la danza del vivir, permitiendo que el cuerpo no se anquile, que los pensamientos no se cristalicen, que las relaciones no se duerman, que las palabras no sean un discurso vacío, que el mundo cotidiano no sea rutinario, que los días no sean similares a otro.

Y aunque esta investigación no sea un estudio exclusivo de las emociones, es importante y pertinente explicitar algunos aspectos, como lo referente a las emociones básicas.

En consecuencia, si el imperativo es educar las emociones, es indudable que se debe comenzar por distinguir lo referente a las emociones básicas, siendo aquellas que permanentemente se encuentran exaltadas o deprimidas en todo ser humano, con el fin de conocer su naturaleza, su potencial benéfico, pero también su potencial para dañar.

II.4.2 Emociones básicas

Existen diversos autores que se han dedicado a estudiar sobre las emociones básicas, pero en esta oportunidad se ha decidido consultar especialmente el libro “El alba de las emociones” de Susana Bloch (2002). En este estudio se pondrá especial atención en emociones como: alegría (risa, felicidad), tristeza (llanto, depresión), miedo (angustia, ansiedad) y rabia (agresión, ira, enojo).

Estas son conocidas como las cuatro emociones básicas que siempre están presentes en el ser humano en su dimensión biológica primitiva. Además, esta autora incorpora dentro de las emociones básicas el amor, que se divide en el erotismo (sexualidad), y la ternura (amor filial, amor parental). Pero ¿por qué es importante saber cuáles son las emociones básicas del ser humano?

Según Bloch (2002), es fundamental apreciar la importancia de las emociones básicas, ya que implican estados funcionales físicos y mentales que comprometen a todo el organismo y que son distintos y específicos según la emoción que corresponda, siendo un código relacional del ser humano que permite adecuarse a las dinámicas del vivir. Por lo general, una emoción coherente con las circunstancias se ajusta íntegramente al contexto, permitiendo que todo aquello que tiene que ser desplegado en ese instante encuentre las condiciones para su expresión,

sea miedo, tristeza, rabia o alegría. Cuando las emociones pueden operar de esta manera, la sensación de bienestar es evidente. Entonces, ¿por qué se interrumpe esta coherencia en la dinámica del vivir? Se dará respuesta a esta interrogante cuando sea el turno de trabajar la distinción entre emoción y sentimiento.

Ahora bien, cada emoción de las cuatro emociones básicas aludidas tiene una forma singular de representación en el ser humano, las cuales son detalladas en la investigación que llevó a cabo la psicofisiológica Susana Bloch junto a Humberto Maturana, titulado “Biología del emocionar y alba emoting” (1996). Allí es posible encontrar distinciones pormenorizadas concernientes a los patrones que identifican a cada emoción, estando cada una de ellas inscrita en un patrón respiratorio, en un rasgo facial, en una expresión corporal e incluso en una peculiar disposición de la mirada y de la boca. Por ejemplo, si la emoción en estudio se trata de la tristeza, es posible reconocer un patrón respiratorio y un gesto corporal específico donde el sollozo, la respiración entrecortada, los labios y ojos descendidos son rasgos característicos y reconocibles en esta emoción.

II.4.2.1 Descripción de las cuatro emociones básicas

II.4.2.1.1 Tristeza

La tristeza se siente cuando se experimenta una pérdida o ruptura, no sólo de una persona, sino también respecto a la seguridad laboral, económica o bienestar existencial. Ella puede ayudar a las personas para que se den cuenta que están transitando por un proceso al que se debe poner atención.

La presencia de esta emoción ayuda a detener al individuo y a veces a frenar abruptamente el ritmo vertiginoso de su vida, con el propósito de integrar los acontecimientos. La tristeza ayuda a dirigir la energía a aquello que demanda una especial atención, un duelo, un despido o un quiebre afectivo. La tristeza propicia el recogimiento, donde es posible abrazar la vulnerabilidad y dejar esa posición omnipotente que, por lo general, impide pedir y recibir ayuda. Existen eventos que no se pueden soslayar, y ante ellos se debe aprender a aceptar, siendo la tristeza una gran ayuda en tal proceso. Cuando ella aparece, el cuerpo se repliega, se recoge,

la persona se adentra en sí misma. Es importante permanecer solos y alerta cuando se está triste, pues estos son los momentos en que algo nuevo, algo desconocido, entra en cada una de las personas.

Cuando el individuo siente tristeza, el cuerpo lo manifiesta con dolor muscular, fatiga, ganas de llorar, vacío en el estómago, presión en el pecho, sueño y la sensación de nudo en la garganta, siendo característico una evidente desvitalización.

Como es señalado anteriormente, cada emoción se encuentra representada por un patrón respiratorio. En el caso de la tristeza, se identifica un patrón con pausas respiratorias breves o ausentes, que corresponden al ritmo entrecortado de carácter inspiratorio, lo que se suele llamar sollozo. Las características que completan este patrón es una mirada desenfocada y abatida, mientras que la boca se presenta semicerrada y con las comisuras hacia abajo.

Ganas de llorar



Imagen 1 fuente: media.biobiochile.cl/wp-content/uploads/2017/02/crying-woman-missing-you-730x350.jpg

Presión en el pecho



Imagen 2 fuente: clinicabiblica.com/images/boletin/0502-insuficiencia.jpg

Sueño



Imágen 3 fuente: s03.s3c.es/imag/_v0/770x420/6/8/0/Mujer-durmiendo.JPG

Alteración del apetito



Imágen 4 fuente: pbs.twimg.com/media/DXSJoJ-X4AAYSod.jpg

Nudo en la garganta



Imágen 5 fuente: 204682-617586-raikfcquaxqncofqfm.stackpathdns.com/wp-content/uploads/2018/10/nudo-garganta-ansiedad-destac.jpg

II.4.2.1.2 Rabia

Esta emoción proporciona una gran fuerza a los individuos. La rabia enciende energéticamente, revitaliza y dispone a la acción. La mayoría de las personas conoce la rabia parcialmente, pues la perciben sólo en su deformidad, en su aspecto más brutal y desproporcionado. No conocen su belleza, su fuerza pura y resuelta. La rabia es la energía que se necesita para poner límites, decir “basta, es suficiente”. Ella es la emoción que permite poner en movimiento lo guardado, para que la vida salga de su estado de impotencia y conozca su triunfo. La rabia educada es aquella que no pierde la visión y se coordina con la demanda de las circunstancias al modo de una respuesta eficaz. Quien dispone de la rabia en su plenitud no está indefenso, porque no se siente atacado ni ofendido, pues su posición es activa, no pasiva, por lo cual, quien sabe gestionar la emoción de la rabia no pierde el control sobre sí mismo ni de lo que le rodean.

Es importante también distinguir la emoción de la rabia del sentimiento del odio, pues mientras la rabia se desencadena y gesta el movimiento, inmediatamente comienza a diluirse. No así el sentimiento del odio, el cual acostumbra a crecer dentro de cada una de las personas, y de alguna manera es alimentado, siendo así como el odio crece y se arraiga, mientras la rabia es mucho más originaria y por eso también da unidad, aportando al ser una cohesión originaria. El odio es un estado duradero y ataca, mientras que la ira abandona, se esfuma. El odio no se esfuma, sino que crece y se endurece, carcome y consume el ser. La rabia da cohesión, determinación en la acción y es de algún modo una forma de visión. El odio por su parte enceguece.

Cuando la persona tiene rabia, su cuerpo experimenta un aumento de la temperatura corporal, dolor en la boca del estómago, dolor de cabeza, tensión muscular y desesperación. Su patrón respiratorio se corresponde a un ciclo simple, en donde se nota un gran aumento de la amplitud de la respiración, como un fuelle que enciende el fuego interior. La mirada se vuelve focalizada y tensa, mientras la boca, labios y mandíbula se aprietan y tensan.

Aumento de la temperatura corporal

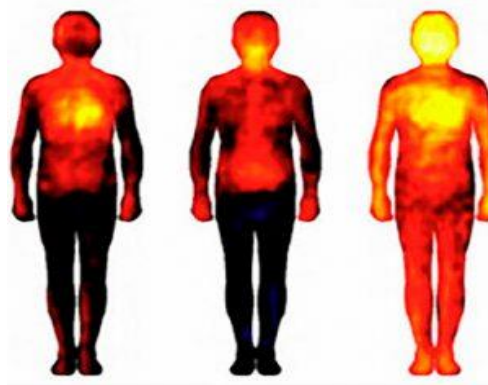


Imagen 6 fuente: cosmetologas.com/data/img_cont/img_imagenes/img_gr/1274.jpg

Dolor en la boca del estómago



Imagen 7 fuente: yucatan.com.mx/wp-content/uploads/2018/01/img_por_que_me_duele_la_boca_del_estomago_40140_orig.jpg?width=1200&enable=upscale

Dolor de cabeza



Imagen 8 fuente:

panorama.com.ve/___export/1557426584685/sites/panorama/img/2019/05/09/headache-2_crop1557426561488.jpg_1147520291.jpg

Tensión muscular



Imagen 9 fuente: encrypted-

tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTRMHEFd0XrlozmQNAqfKWxpCBI1rua2Ktf1RpN6-lgX2fKBmhe&s

Desesperación



Imagen 10 fuente: elexito.com/wp-content/uploads/2018/02/C2%BFInspiracio%CC%81n-o-Desesperacio%CC%81n.jpg

II.4.1.2.3 Miedo

El miedo es una emoción destinada a la supervivencia, que sirve para mantener la integridad física. Si las personas no tuvieran miedo, sobre todo cuando son niños(as) y no se tiene tanta conciencia de la realidad, podrían morir. Esto se ve en el claro ejemplo de un niño que se quemara en el fuego, puesto que tomará sus precauciones la próxima vez ya que tendrá miedo de quemarse otra vez.

El miedo es una emoción clave y fundamental. Las personas precisan tener miedo para estar alerta y considerar ciertas estrategias para garantizar su seguridad. Distinto es que los miedos se encuentren tan amplificadas que impidan actuar y en lugar de estar alerta y atenta, la persona se paralice. No es posible esperar dejar de tener miedo para actuar, más bien, hay que aprender a considerar el miedo como una emoción que siempre será parte de todo movimiento clave en la vida. Nada grande comienza sin un poco de miedo.

Para contrarrestar el miedo, es fundamental conocer los recursos con los que se cuenta. Los recursos son en este caso la seguridad, la confianza, el aprecio a sí mismo y la percepción del poder personal. Por lo general, cuando aparece el miedo, todos esos recursos no se consideran, se esfuman, como si no estuviesen disponibles y es allí cuando el individuo es jalado por el espectro completo del miedo, desde la ansiedad, la fobia, hasta el pánico.

Cuando este se ve enfrentado a la emoción del miedo, el cuerpo se prepara para reaccionar presentando altas descargas de adrenalina, lo que provoca un aumento del ritmo

cardíaco (taquicardia), además de un alza en la presión sanguínea, temblores, sudoración, tensión muscular y un aumento en el ritmo de saturación (aumento en el ritmo de la respiración).

Según Bloch (2002), el patrón respiratorio del miedo presenta períodos de inspiraciones muy breves de tipo apneico, seguidos de exhalaciones pasivas incompletas y a veces por una fase espiratoria de tipo “suspiro”, completando el patrón es una mirada desenfocada y una boca abierta de modo vertical, además de los hombros subidos.

Taquicardia



Imagen 11 fuente: hdstatic.net/gridfs/holadoctor/_0_25-1455925441,528.jpg

Alza de presión sanguínea



Imagen 12 fuente:

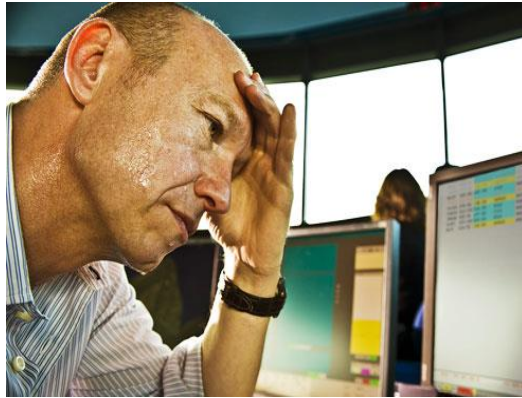
as.com/deporteyvida/imagenes/2017/07/29/portada/1501321056_480773_1501321174_noticia_normal.jpg

Temblores



Imágen 13 fuente: diariolongino.cl/wp-content/uploads/2019/04/Parkinson.jpg

Sudoración



Imágen 14 fuente: iontoforesis.tienda/assets/images/cr-head.jpg

Tensión muscular



Imágen 15 fuente: naturalezax.com/wp-content/uploads/2017/12/espalda-y-la-tensi%C3%B3n-muscular.jpeg

Aumento del ritmo respiratorio



Imágen 16 fuente: sooluciona.com/wp-content/uploads/2019/07/Diferencias-entre-la-taquipnea-y-la-hiperventilacio%CC%81n.jpg

II.4.2.1.4 Alegría

La alegría es una emoción que expande los sentidos, vuelve a los individuos receptivos y ligeros. Es una sensación de júbilo que por lo general permite desplegar una amplia y sostenida sonrisa. Es por esto que la alegría va de la mano de la risa y el humor, entendida actualmente como experiencias esenciales en el bienestar humano. Es considerada una sensación de bienestar y seguridad, generando actitudes optimistas y positivas, ayudando al aprendizaje, al ser creativo y a la superación del miedo y la tristeza.

Profundizando en esta emoción, la alegría vuelve a las personas receptivas al entorno y predispone a enfrentar situaciones complejas con aptitudes optimistas y con entereza, siendo suficiente para sobrellevar las circunstancias con tranquilidad.

La alegría va directamente relacionada al humor, que hoy en día es reconocido como un refinamiento emocional de alto impacto en el bienestar humano. Una persona con sentido del humor generalmente es observadora, minuciosa y desapasionada del comportamiento humano. La risa y el humor permiten leer las circunstancias de otro modo, con desapego y liviandad, libre del dramatismo emocional acostumbrado.

Cuando el individuo experimenta la emoción de la alegría, su cuerpo se prepara para secretar altos niveles de serotonina, hormona que baja los niveles de ansiedad y estrés en el individuo, de sus músculos en general y en especial de su rostro, experimentando un notorio relajamiento, donde uno de los resultados más visibles es la sonrisa, generando en él un leve descanso. Junto a la emoción de la alegría, las personas sienten que su cuerpo parece pesar mucho menos, a diferencia de la tristeza, en la que se siente el cuerpo pesado y difícil de mover.

Según Bloch (2002), el patrón respiratorio de la alegría muestra ciclos con sacadas de carácter rítmicas y espiratorias, adquiriendo un alza en la amplitud del ciclo y una leve disminución en la frecuencia, con pausas respiratorias breves. Lo que completa este patrón es una mirada enfocada y relajada, mientras la boca se encuentra abierta y con las comisuras hacia arriba, exponiendo generalmente los dientes.

Ligereza al caminar



Imagen 17 fuente:

previews.123rf.com/images/photopiano/photopiano1407/photopiano140700151/30425895-mujer-feliz-que-recorre-en-campo-del-girasol-en-d%C3%ADa-soleado-levant%C3%B3-las-manos-hermoso-paisaje-la-naturale.jpg

Bienestar



Imagen 18 fuente: media.metrolatam.com/2018/11/29/mujerfeliz-122782345d412e35a6d9083d9b513350-600x400.jpg

Felicidad



Imagen 19 fuente: mariamarin.com/wp-content/uploads/2017/03/AdobeStock_101785249-1-620x620.jpeg

Relajación



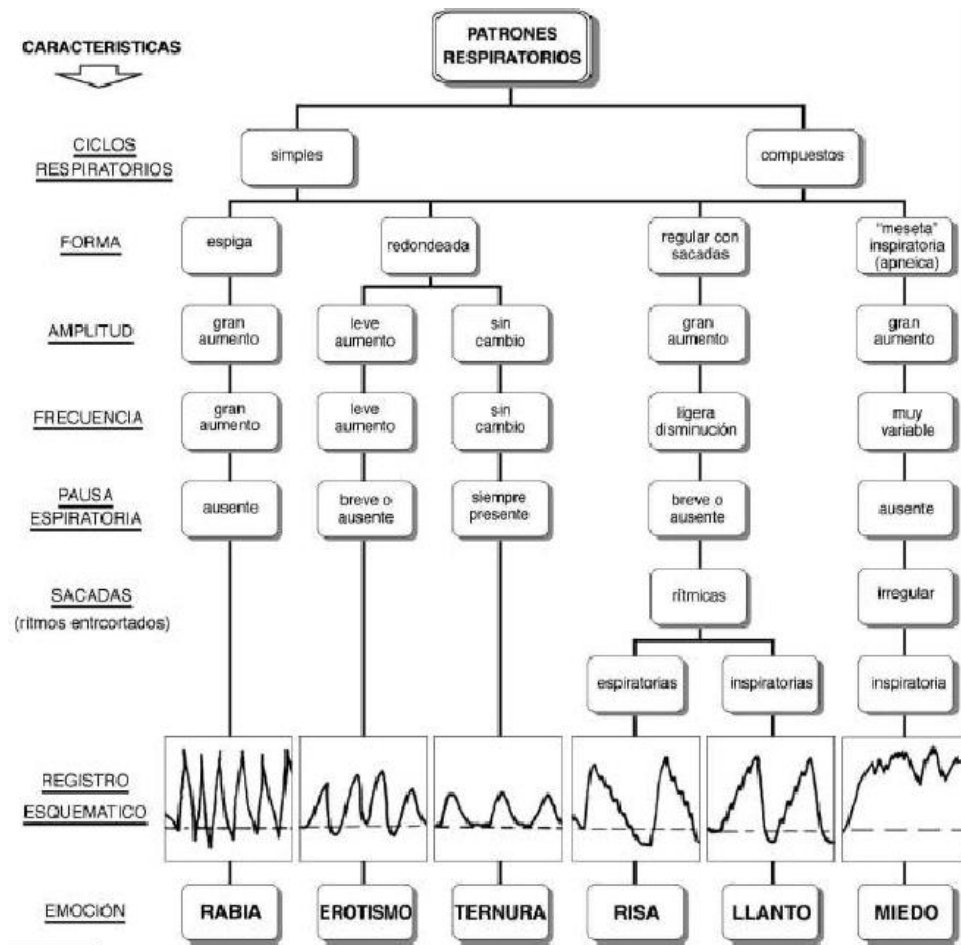
Imagen 20 fuente: bajoxqabajo.com/wp-content/uploads/2016/10/mujer-durmiendo.jpg

Secreción de Serotonina



Imagen 21 fuente: image.freepik.com/foto-gratis/sombra-mujer-que-saltando-atardecer-telon-fondo-montanas_2919-72.jpg

Es fundamental destacar que cada emoción es un recurso evolutivo y adaptativo que le permite al organismo sanar y responder coherentemente a las circunstancias. Por ejemplo, la tristeza permite replegarse, integrar, para realizar el duelo respecto a aquello que ha generado un gran quiebre.



Mapa extraído de Susana Bloch. (2002)

Al alba de las emociones. Respiración y manejo de las emociones.

¿En qué medida las personas distinguen una emoción de un sentimiento? ¿Cuál es la diferencia? ¿De qué sirve considerar esta distinción? ¿Tiene alguna aplicación pragmática en la vida cotidiana?

II.4.3 Emoción y Sentimiento

Mientras las emociones son un estado de apertura al hecho natural de estar en el mundo perceptivamente, los sentimientos en cambio no son el producto de la percepción, sino del pensamiento.

Las emociones surgen del hecho de darse cuenta, y quien lo hace inicialmente es el cuerpo, quien experimenta y registra en el entorno una novedad que desencadena, por lo general, una emoción coherente con las circunstancias. Cuando esa correspondencia se realiza no hay desgaste, puesto que la emoción se ajusta íntegramente al contexto y, por lo tanto, las acciones son eficientes y oportunas.

Los sentimientos, en cambio, no surgen de la percepción, sino del pensamiento; de ese dominio reflexivo del cual habla Maturana y en el cual se ha aprendido a permanecer, negando la mayor parte del tiempo la vivencia emocional. Culturalmente, las personas han sido educadas para hablar de lo vivido en lugar de estar en la vivencia pura. Las emociones están ancladas a la vida, mientras que los sentimientos se encuentran sujetos a un diálogo interior, que no es otra cosa que hablarse a uno mismo de un modo incesante y reiterado.

La emoción en sí misma no tiene memoria, pues rápidamente tiende a diluirse, tal como se disuelve el evento que la convocó. Sin embargo, el ser humano con frecuencia se queda atrapado, seducido, traumatado y a veces enamorado de experiencias ya vividas. Tal vez sintiendo un secreto orgullo por atesorar y recordar ciertas experiencias. Es a ese dominio interior que le da la espalda a la experiencia directa del mundo, al que llamamos, sentimientos.

Bajo este panorama, es evidente que la relación con el mundo suele ser sentimental y no emocional, pues las personas están acostumbradas a no estar presentes en lo vivido, sino más bien distraídas en el relato que lo vivido desencadena.

Al dejar la percepción en segundo plano, los sentimientos nos colocan en una situación en la que difícilmente se puede manejar la realidad de un modo eficiente. Ejemplos de sentimientos son el odio, los celos, el resentimiento, la autocompasión, la culpa y la vergüenza. Todos ellos, sólo son posibles de existir si se tienen los pensamientos afines, pues en el momento que se deja de pensar en ello, el sentimiento se diluye. Por eso es tan importante disponer de la introspección, para que las personas se den cuenta de lo que se habla y qué sentimientos se alimentan y cultivan. Muchos de los cuales no favorecen el bienestar del individuo.

El entrelazamiento existente entre sentimiento y pensamiento se hace aún más elocuente si se examina de manera más detenida un ánimo tan peculiar como el “resentimiento”. Por lo general esta experiencia anida y se enraíza en quienes son incapaces de mirar cara a cara ese evento que los dañó u ofendió. El resentimiento es propio de naturalezas a las que les está negada la verdadera acción y se compensan con una venganza imaginaria. Se conforman con devolver el daño en el dominio del pensamiento, donde la verdadera acción es cancelada.

“(…) El hombre del resentimiento (…) mira de reojo; su espíritu ama los escondrijos, los caminos tortuosos y las puertas falsas, todo lo encubierto le atrae como su mundo, su seguridad, su alivio; entiende de callar, de no olvidar, de aguardar, de empequeñecerse y humillarse transitoriamente.”
(Nietzsche, 2000, p.72)

Tal vez al permanecer en el sentimiento, las personas se han acostumbrado a mirar de reojo la vida, y muchas veces en lugar de actuar eligen el camino tortuoso, el camino del pensamiento. Sin embargo, al disponer de esta distinción se puede volver a la percepción y a esa voluntad transformadora que proveen las emociones.

En este sentido, las emociones representan un sí a la vida, en cuanto apertura y respuesta al devenir y los sentimientos; en cambio, como el odio y la culpa se traducirían en un no a la vida, en tanto incapacitan para la acción y subordinan a un exceso de diálogo interior.

En consecuencia, es posible decir que los sentimientos son abiertamente desgastantes, porque están entrelazados y producidos por una recursividad del pensamiento que consume altos niveles de vitalidad; mientras la energía se restituye cuando la emoción vuelve a ser protagonista, pues obviamente se vuelve a estar presente y alineado con la vida.

Al llegar a este punto, es posible formular la siguiente pregunta: ¿Cómo se puede decir que la persona sabe de las emociones o que las personas son emocionalmente conscientes o educados, si en rigor no distinguen la emoción de los sentimientos, o los patrones corporales y respiratorios característicos de una emoción?

Reiteradas veces en el curso de esta investigación se ha mencionado que culturalmente la emoción se encuentra en desventaja y en menoscabo respecto a la razón; pues bien, esto se verá reflejado a continuación.

II.4.4 La emoción y la razón

Uno de los autores que más se ha dedicado a estudiar y esclarecer este verdadero entrelazamiento entre emoción y razón es Humberto Maturana. Gracias a él se pueden encontrar numerosas publicaciones y artículos vinculados al estudio de las emociones, la razón y el lenguaje.

Maturana (1988), plantea que los seres humanos son seres emocionales antes que racionales. La emoción es el fundamento de lo racional, por lo tanto, el intelecto está íntimamente conectado a la existencia de las emociones y es imposible tomar una decisión que no vaya influenciado por ellas.

Sin embargo, la cultura occidental de la que esta sociedad es parte, le concede a la razón un lugar de privilegio, como si ella fuese el fundamento exclusivo de lo humano. Pareciera que todo lo que proviene de la razón tiene un valor trascendental, en cambio, lo que proviene de las emociones se le atribuye un carácter arbitrario.

Por eso, la educación continua conservando ese sesgo respecto a las emociones, pues aún están atrapadas en ese antagonismo reduccionista que identifica a la razón con el orden, con la verdad y lo confiable, mientras las emociones al parecer exponen a las personas al caos y el sin sentido.

Es así como la totalidad de lo humano queda fragmentada y la razón se convierte en un agente colonizador, que deja en la marginalidad a las emociones, al cuerpo y al espíritu.

Naranjo (1993) en su libro “La agonía del patriarcado”, señala la urgencia de re-diseñar el modelo educativo, precisamente pensando en integrar lo excluido:

“Aparte de poder llamarse holística en el sentido de pretender educar a la persona entera, creo que la educación debería de ser holística también en otros aspectos: por ejemplo, por perseguir una integración de los conocimientos, por su interés en la integración intercultural, por su visión planetaria de las cosas, por su equilibrio entre teoría y práctica, por colocar la atención tanto en el futuro como en el pasado y el presente. Un asunto particularmente crítico ha de ser, naturalmente, el equilibrio de los aspectos, paternos, maternos y filiales de la persona. Por

esto me inclino a hablar de “educación integral” en referencia al holismo educacional que está surgiendo, y al que personalmente me adhiero.” (p.82)

Este texto permite atestiguar no solo un pensamiento visionario, sino también la importancia de reclamar el derecho a ser educados como personas íntegras, donde se dignifique y respete la totalidad de lo que es el ser humano como cuerpo, emociones, intelecto y espíritu.

¿Cómo opera la racionalidad?

- Como un organizador del mundo que ordena en categorías todo lo que encuentra.
- Como un guardián destinado a conservar rutinas y repeticiones.
- Como un obstinado buscador de verdad que obedecen a criterios que la misma razón establece y acuerda.

Una verdad que en ningún caso es trascendente o absoluta, pues tal como señala Maturana (1988) lo que se llama verdad es imposible contemplarla como un punto de referencia que sea independiente del observador, y por lo mismo, que pueda pretender ser total y absoluta. Dicho de otro modo, lo que llamamos verdad se sostiene en la medida que los individuos involucrados están de acuerdo en ciertas regularidades que les permiten coordinar sus acciones. Para Maturana, la verdad no existe como un objeto independiente de cada una de las personas y los contextos.

Esta perspectiva es precisamente liberadora, respecto a décadas de pensamiento racional que han situado a la razón como el fundamento de todo conocimiento y progreso. La racionalidad tiene límites y saberlo permite conceder su lugar a las emociones, que son las únicas capaces de percibir el movimiento incesante en que se da la vida.

De allí que las emociones son tan importantes, pues son ellas las que poseen la sensibilidad y la rapidez para leer el contexto desde una perspectiva diferente y no apegada a regularidades y patrones.

Ahora bien, Maturana señala además algo de mucho interés cuando afirma que las emociones son el fundamento de lo racional, pues de ser así, la emoción es clave al momento

de modificar el razonamiento que, por lo general, se cuadra con una posición intransigente y muchas veces fanática. Estas consideraciones, aunque sean parciales por ahora, son de suma importancia, pues un educador(a) entrenado(a) emocionalmente puede identificar y modelar la emoción que se encuentra a la base de una situación potencialmente conflictiva. Por ejemplo, un(a) educador(a) entrenado(a) en este campo comprende que la emoción de la tristeza contrae y repliega al individuo y no le permite estar disponible ni para la comunicación ni para el contacto visual; en cambio la emoción de la alegría, a través del humor y la ligereza, abre y expande la posibilidad de sacar al otro de su repliegue y establecer contacto.

Es así como la educación emocional concebida como una disciplina y un conocimiento continuo puede sin lugar a duda capacitar a los educadores(as) en una peculiar inteligencia y sensibilidad para favorecer un diálogo que no sea simplemente una confrontación de argumentos, en donde dos o más individuos en ausencia de una emoción que los reúna y los coordine se dediquen exclusivamente a negar la legitimidad del otro y a no hacerse cargo de sus propias emociones.

Las emociones hasta hoy siempre han quedado excluidas del programa organizador del mundo, pero ello ha tenido serias implicancias en el devenir del individuo y la comunidad. Por eso, la afirmación de Maturana (1992) que dice: *“Las emociones son el fundamento de lo racional”* (p.60) es decisiva, pues permite tomar consciencia de que aquello que durante generaciones se ha concebido como el “dador de fundamento (la razón)”, tal vez solo ha sido un genio seductor y convincente con la capacidad de elaborar discursos que parecen ventajosos y sensatos, pero que conllevan a un alto impacto para las futuras generaciones; como fue en su momento disminuir en la reforma educacional las horas destinadas a las asignaturas de música, arte y filosofía, como también aumentar el horario de permanencia de los niños y niñas en las escuelas. Hoy contemplando a las emociones como fundamento de lo humano, podemos discutir si esos acuerdos fueron los más favorables para el desarrollo del individuo, o se tomaron efectivamente a espaldas de sus implicancias emocionales y de su bienestar.

Todos estos hallazgos permiten reconocer que, a pesar del alto desarrollo racional, científico y tecnológico que la sociedad ha alcanzado, no se condice con el de la conciencia emocional al servicio de la educación y el desarrollo humano.

Es así como aún los seres humanos son superados por innumerables emergencias emocionales, que dejan al descubierto la ineptitud al respecto.

- ¿Cómo gestionar las emociones personales?
- ¿Cómo despertar las habilidades emocionales para resolver situaciones complejas?

II.4.5 Conciencia emocional

Se define la conciencia emocional como la capacidad de conocer las emociones personales y de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Sin embargo, el desafío mayor e inicial es tomar conciencia de las propias emociones, identificarlas, nombrarlas, seleccionarlas, y entre ellas la habilidad más ventajosa y deseable es la automotivación.

La automotivación es la capacidad para movilizarse de manera personal; es un motor interno que permite pasar de un dominio emocional a otro. Esta motivación no se trata solo de un impulso voluntarista, pues tiene relación con el autoconocimiento, con la conciencia de los recursos personales como también de las debilidades propias. La automotivación para un educador(a) es un rasgo deseable, pues lo capacita para la acción, sobre todo en escenarios desafiantes.

El desarrollo de la conciencia emocional hoy en día ya no es una opción que puede ser considerada o no, pues actualmente se enfrentan cambios dentro de la sociedad que exigen a los individuos estar preparados para afrontar los nuevos desafíos, sobre todo en las organizaciones, donde la ausencia de estas habilidades coloca en riesgo la fuerza laboral.

Por tal motivo, se debe aprender a conocer, identificar y gestionar las emociones para actuar en el mundo de una manera adecuada e inteligente, que permita obtener resultados personales deseables para sí mismos y para quienes se sitúan alrededor.

Navegar en las emociones no es una tarea fácil; por lo mismo debe existir una disciplina para que ellas estén al servicio de los individuos y las comunidades.

II.4.5.1 ¿Cómo es una persona consciente emocionalmente?

A la luz de lo explorado, se puede reconocer a una persona automotivada, proactiva, atenta a sus procesos, empática, reflexiva y observadora del medio. Según un estudio de la Universidad de Barcelona, Bisquerra (2005) asegura en un artículo que ser una persona consciente emocionalmente:

“Supone el comprender la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.” (párr.4)

En lo práctico, la principal característica de una persona consciente emocionalmente es el saber percibir las emociones propias, lo que la causa y qué consecuencias trae.

II.4.6 La sobriedad emocional

La sobriedad es un refinamiento de la emoción, es un estado de madurez que contrarresta la reacción emocional y el dramatismo. Esa madurez emocional permite no sobre identificarse con las emociones, es decir, no quedarse enganchado. Sólo en presencia de la sobriedad, la emoción puede convertirse en una poderosa aliada capaz de trascender el umbral de las adicciones o los arranques emocionales.

En su obra “El fuego interior” el autor Carlos Castañeda (2004), asevera que tener sobriedad significa *“poseer un sentido de ecuanimidad, un sentimiento de sosiego, de holgura. Pero sobre todo, significa tener una inclinación natural y profunda por el examen y la comprensión.”* (p.144)

Sin sobriedad, los sujetos pueden estar peligrosamente arrastrados al caos y las personas pueden ser propensas a la reacción y no a la percepción. La facultad de permanecer sobrios no es de ningún modo un acto de desconexión emocional o de indiferencia, muy por el contrario, es un acto de total involucramiento con la dinámica del vivir. Verdaderamente se desconectan cuando las personas se dejan atrapar por las reacciones y el dramatismo, pues es ahí cuando se pierde toda perspectiva y claridad.

“Los guerreros impecables no pierden la razón. Permanecen intactos. Te he dicho muchas veces que los guerreros impecables pueden ver mundos horripilantes y sin embargo, en su trato cotidiano, nadie lo notaría. Hablan y ríen con sus amigos o con extraños como si nada hubiera ocurrido.” (Castañeda, 2004, p.52)

No perder la razón es precisamente ese estado de sobriedad que permite salir del caos, y saca de ese eje de la realidad que se atrapa. Es no dejarse nublar por las conjeturas e impresiones que se desprenden de los hechos, que muchas veces arrastran a mundos horripilantes.

La sobriedad es la maestría que toda persona debe cultivar para no dilatar peligrosamente ciertas situaciones y tener la voluntad de salir de un salto de esas posiciones que lo abruma, lo lastiman y lo agotan. Esto hace referencia a que la sobriedad debe ser educada para mantener la apertura y la atención en el mundo y sus requerimientos objetivos.

Educar la sobriedad conlleva la responsabilidad de todos(as) los individuos(as), pues sin ella se está expuesta al impacto del mundo, afligidos, sin poder responder ágil y oportunamente a las demandas del mundo.

II.4.7 Respuestas emocionales versus Reacción

Para comenzar, es necesario distinguir entre una respuesta y una reacción emocional. Reaccionar implica una monotonía emocional, una fijación a la memoria donde la manera de interactuar con la situación se encuentra amarrada a un patrón emocional. De modo tal, que ante circunstancias distintas, la rabia puede ser el primer impulso y contacto que se tiene con la situación. Bajo esa perspectiva, el individuo no hace una elección, sólo hay un automatismo. En cambio, responder es distinto, porque contempla un repertorio de emociones en virtud del cual una persona educada emocionalmente puede elegir.

Cuando existe la opción de responder, por lo general la situación se diluye rápidamente sin dejar huella. Sin embargo, cuando lo que comanda la acción es una reacción, la emoción que se desencadena no encaja con las circunstancias y se genera una impresión, muchas veces difícil de borrar. Por ejemplo, cuando alguien se muda de casa y trata de entrar un mueble por la

puerta, hay que buscar el punto de encaje; de lo contrario, tanto el mueble como la puerta pueden ser dañados y si se fuerza su acceso, siempre quedará la huella de ese golpe. De allí, la importancia de recibir una educación emocional para cautelar que los individuos y la comunidad deje de ser golpeada.

Distinguir entre una respuesta emocional y una reacción, es fundamental si se pretende promover un clima de bienestar en el aula. De acuerdo con una investigación realizada en Madrid, España, Funes (2011), deja en claro que el clima del aula no depende sólo de la conducta de los estudiantes, sino de la reacción que el docente tiene en respuesta a ella. Por lo tanto, en la interacción del aula se re-enviarían imágenes condicionadas y condicionantes que pueden dar lugar a conductas de aceptación o desaprobación, de afecto o antipatía que influyen en el clima de este. A partir de esto, los docentes deben identificar las señales que su cuerpo les manda, aprender a reconocer y a escuchar su corporalidad, como los síntomas de tristeza, felicidad, enojo, etc., ya que cada emoción se propaga de diversas formas en las personas y es necesario comprender el impacto que tienen.

Ahora bien, un educador(a) capacitado para responder emocionalmente tiene que contemplar el desarrollo de 3 habilidades. Según Steiner (2002), estas se basan en:

1. **Comprender las emociones.** Para ello se debe trabajar de manera introspectiva de tal modo de conocer sus emociones y escoger entre ellas al momento de responder ante alguna situación.
2. Con ello, es necesario **expresarlas de forma productiva**, es decir de manera asertiva y respetuosa, para que de este modo mejoren las relaciones, además de crear posibilidades afectivas entre las personas, facilitando el trabajo colaborativo y el sentimiento de comunidad.
3. **Escuchar a los demás, sintiendo empatía respecto de sus emociones.** Para el desarrollo de esta habilidad es fundamental darse cuenta de las emociones propias, siendo así es posible comprender y empatizar con las emociones de los demás. Desarrollar esta habilidad permite sentir cuán fuerte son las emociones de los otros(as) y qué situaciones lo provocan.

II.4.7 Autonomía Emocional

Otro punto importante en esta investigación es la autonomía emocional, que contempla competencias como la autoestima, la actitud positiva, la autoeficacia emocional, la automotivación y la resiliencia para enfrentar situaciones adversas.

El sujeto al poseer autonomía emocional amplía su capacidad de sobrellevar diversos conflictos, manteniendo una actitud positiva y de desprendimiento frente a estos, pudiendo, a la vez, actuar como guía para otros(as) en sus dificultades.

La autonomía emocional, según Bisguerra (2013) es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Incluye asumir las consecuencias que derivan de sus actos, hablando en otras palabras, de la responsabilidad de acción. El sujeto autónomo se constituye en su propia autoridad de referencia, es decir, en el líder de sí mismo.

Una persona autónoma tiene la capacidad de sentirse seguro sobre sus elecciones y objetivos, lo que constituye fortalezas en la medida que le permite avanzar sin titubeos ni demoras, que es lo usual en todas aquellas personas que no tienen desarrollada la autonomía. Cuando el individuo goza de esta competencia, demuestra autoeficacia emocional, manteniendo un equilibrio entre el desprendimiento y la dependencia emocional, no es extremista, ni se balancea de un extremo a otro.

En otras palabras, cuando los individuos viven en el ejercicio de la autonomía, aprenden a conducirse como hombres y mujeres de experiencia propia sin que las otras personas influyan y dirijan sus actos.

Una persona autónoma descubre que es libre de crearse a sí mismo y de elegir desde qué posición observa su vida, por lo tanto, las vivencias y eventos de su vida no tienen un carácter determinante y son susceptibles de reescribirse las veces necesarias. Por eso, la autonomía, más que el logro de valerse por sí mismo, se trata del desarrollo de una fuerza interior que habilita para decidir qué tipo de ser humano se desea ser.

En consideración, la autonomía emocional constituye una competencia que tiene que ser educada y favorecida en los educadores(as) y estudiantes.

Sólo un verdadero encuentro entre personas autónomas libera y permite un intercambio saludable y justo, donde cada cual toma lo que necesita sin abusos ni dependencias. Por lo

mismo, la autonomía es una invitación a vivir en reciprocidad, en correspondencia con el mundo.

II.5 El Conflicto

Otro concepto que es relevante para esta investigación, es la experiencia del “conflicto”.

El conflicto ha sido abordado por diferentes áreas de la psicología desde variadas perspectivas y por diversos modelos teóricos. En el contexto de la psicología social, las ideas de Lewin (1935), fueron esenciales para la comprensión del término. Él explicó el conflicto como una oposición entre fuerzas que tienen valor semejante, las cuales se relacionan con el posicionamiento del sujeto frente a situaciones que pueden tener valor positivo o negativo, generando una situación problemática en términos internos. De acuerdo con Valsiner y Cairns (1992), dicho enfoque tomó un rumbo de la comprensión del conflicto en términos motivacionales, es decir, impulsando a los individuos a llevar a cabo ciertas acciones para cumplir sus objetivos o metas. Es por esto, que el conflicto puede ser un motivador de grandes cambios y transformaciones que sean a favor de los individuos y las instituciones.

El conflicto, en palabras de Nietzsche (1980), puede ser constitutivo de una gran salud, en la medida que le permite a los involucrados reconocer su fuerza, su ingenio y desafiar sus limitaciones. De algún modo, el conflicto es bienvenido por los sistemas sociales y humanos, como una oportunidad para superarse a sí mismos, arriesgarse y poder arribar a otras formas de hacer las cosas. En el mismo marco, el conflicto puede verse como la apertura hacia otras posibles realidades y formas de vida. Nietzsche (1980) sostiene que *“Todo lo que es, todo lo existente, quiere ser más, expandirse y crecer”* (p.47). Esta concepción sea social o individual, habla de un estado al que no le basta permanecer o conservarse, sino que ansía ser otra cosa.

Esto permite entender cómo el conflicto es connatural a lo existente y, por lo tanto, lo anómalo no es este, sino la tendencia a la conservación, lo inmóvil, fosilizado y permanente. Por eso, enfocarse en la experiencia del conflicto constituye una oportunidad para fomentar una educación y una cultura de conflicto en torno a la reconstrucción social y la paz.

II.5.1 Conflicto y cultura de paz

Existen muchas formas de actuar al momento de que una persona se encuentra ante un conflicto, en donde descubrir las formas propias y de las demás personas será un trabajo previo importante para la resolución de este. Al analizar actitudes propias de las personas, muchas veces se descubre con sorpresa cómo van evadiendo diversos conflictos o cómo se acomodan a los intereses que poseen los sujetos. Esto no es bueno para ninguna de las posturas ya que no lo resuelve, solo lo esconde, lo posterga o lo desplaza.

Según el Seminario de Educación para la Paz (1996), educar en y para el conflicto es un reto de la enseñanza- aprendizaje para llegar a un acuerdo. Un reto que se concreta en tres elementos:

1. Descubrir la perspectiva positiva del conflicto, es decir, verlo como una forma de transformar la sociedad hacia la justicia. A la vez, descubrir que puede ser una oportunidad educativa y una proporción para aprender a construir otros tipos de relaciones.
2. Aprender a analizar los conflictos y a descubrir su complejidad, debido a que el individuo está expuesto a una serie de dificultades en donde puede observar las diversas situaciones y reflexionar de aquellas, examinando la magnitud de estas.
3. Encontrar soluciones que permitan afrontar los conflictos sin violencia, sin destruir las otras posturas y con la fuerza necesaria para llegar a soluciones en que todos ganen y puedan satisfacer sus necesidades. Si se tiene en consideración que el conflicto es una forma de respetar la diversidad de opiniones y percepciones, de buscar soluciones mínimamente satisfactorias y de que puede ser un medio de transformación de la sociedad, el concepto tomará connotaciones positivas. Por lo mismo, se entiende que el conflicto es significativo en las relaciones humanas. A menudo, de la misma interacción entre personas surgen discrepancias, debido a que tienen intereses o necesidades diferentes; además, el conflicto es ineludible y, por mucho que se quiera evitar, una vez que ha iniciado, continúa su dinámica.

Hay ciertas confusiones que se generan en el significado de conflicto y violencia. Por lo mismo, para encontrar una distinción se dará a conocer el concepto de violencia como:

“El uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo,

daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.”

(Organización Mundial de la Salud, 2019, párr.1)

Esto alude a la agresión física, psicológica y verbal en que los individuos están expuestos ante ciertas situaciones que se presentan durante su ciclo vital.

En cambio, esta investigación busca destacar el conflicto como creador de una cultura donde la violencia no tenga lugar, una cultura de paz que promueva la pacificación, incluyendo estilos de vida y aprendizajes donde las personas puedan conocer e incorporar nuevos valores y comportamientos enfocados en la construcción de paz, acompañando a los cambios institucionales que inciten al bienestar, la igualdad, la dignidad, además de seguridad a los individuos, a las familias, a la identidad de los grupos, comunidades o naciones, sin necesidad de recurrir a la violencia. Por lo mismo, el conflicto será observado en el contexto de esta investigación, como una oportunidad de resignificación social. De acuerdo a ello, es importante intencionar la educación de los niños y niñas en esta perspectiva del conflicto para que aprendan a sobrellevar las diversas complejidades de la vida de manera constructiva y satisfactoria.

A continuación, se abordará la relación entre conflicto y plasticidad, en la medida que se comprenda que el conflicto desafía a las personas e instituciones a modelar y retirar las estructuras y rigideces en las que habitan.

II.5.2 Conflicto y plasticidad

La vida emocional del niño es el cimiento de la vida emocional del adulto, pues es en la infancia en donde se estructura de algún modo su carácter y personalidad. En este sentido, los estudios del psicoanálisis han dado luz sobre el origen de algunos conflictos del adulto que tienen sus raíces en la infancia, que se vincula a complejidades afectivas vividas en ella.

Desde el nacimiento se producen una multitud de sinapsis neuronales conforme al bebé que va aprendiendo, relacionándose y descubriendo el mundo que le rodea. De ahí que el ser humano en gran parte está determinado en sus estructuras afectivas por el modo en que vivió emotivamente durante la infancia.

Desde el punto de vista de la psicología, la plasticidad es la capacidad del ser humano para cambiar y reorganizarse en respuesta a nuevas condiciones y demandas del ambiente. Esta

reorganización puede ser desencadenada también por procesos de orden perceptivo, vale decir, por una peculiar apertura del individuo a conocer y tratar de un modo diferente con lo conocido.

El aprendizaje según Greenough y Black (1997) sería un ejemplo de esta forma de plasticidad, que aporta al individuo recursos cognitivos y experienciales, antes inexistentes, para poder relacionarse de un modo diferente y más efectivo con el medio.

La existencia de la plasticidad demuestra que los individuos no están determinados únicamente por los genes, sino que el organismo humano en su totalidad se encuentra abierto al medio, por lo que puede aprender y es deseable que lo haga. Por lo mismo, la plasticidad permite responder con flexibilidad a los cambios imprevistos que se producen, un rasgo evolutivo importante en un entorno cambiante.

En el campo de la psicología, se encuentra generalizada la idea de que el aprendizaje está vinculado con el crecimiento y la conexión de nuevas sinapsis. Es así como el influyente psicólogo canadiense Donald Hebb realizó una teoría llamada Teoría Hebbiana en 1949, afirmando que los cambios que constituyen el aprendizaje son el resultado del crecimiento de las sinapsis. De allí se puede derivar que incentivar el aprendizaje y la potenciación en los niños(as) es fundamental para nutrir y acrecentar estas estructuras profundas.

Ahora bien, algo que también emerge de gran interés, es que tal como el aprendizaje puede nutrir el proceso sináptico, también puede eliminar o discontinuar ciertas conexiones.

Por lo mismo, uno de los primeros en proponer que se podía producir asimismo un proceso sustractivo durante el aprendizaje fue J.Z. Young, quien en 1964 postuló que el aprendizaje podía ser el resultado de una eliminación de las conexiones neuronales. Esto es de sumo interés, pues permite aludir que el aprendizaje es una vía de ida y de vuelta, es decir, puede acrecentar y beneficiar el proceso sináptico, pero también puede interrumpirlo. Por lo tanto, todo aquello que una persona (niño o niña) trae consigo puede ser modificado con el fin de proporcionar nuevos recursos y respuestas para su vida.

Por lo mismo, es fundamental que las y los educadores de párvulos comprendan el impacto de las experiencias de aprendizaje, que pueden llegar a tener en los niveles (sala cuna, niveles medios y transición).

Las y los educadores son un referente primario y colaborativo en el desarrollo de los niños(as). Bajo esta perspectiva, se comprende que sus competencias en el orden profesional pueden ser un socio de alto impacto en modificar conductas y hábitos que no contribuyen al esplendor de los párvulos.

Ahora bien, el conflicto favorece o desencadena la plasticidad en la medida que se generan quiebres que fuerzan al organismo a adaptarse o modificarse, pues de lo contrario, puede perecer, lo cual puede ser observado en la amplitud de las relaciones humanas, en el orden social, laboral, familiar y/o cultural.

En la actualidad, los filósofos del lenguaje han dedicado a explorar este quiebre como un agente virtuoso, fundadores de lo que se conoce como el coaching ontológico, el cual propone precisamente ampliar el campo de acción de las personas u organizaciones a través de un acompañamiento y un enfoque de la mirada.

“(...) El coaching ontológico implica siempre, de una u otra manera, hacerse cargo de quiebres que son consecuencia de las limitaciones del ser de las personas. Lo que hace el coaching ontológico es, ampliar el espacio de posibilidades que alguien es - una expansión que requiere de una intervención externa (el coach). El aspecto más importante del coaching ontológico es, sin embargo, que le permite al profesional o a la organización observarse a sí mismo, reconocer la estrechez y las limitaciones de esa persona y expandirlas más allá de sus fronteras, más allá del horizonte de posibilidades accesibles sin una intervención ajena.”

(Echeverría, 1992, p.5)

Mirado bajo esta perspectiva, tal como se señaló anteriormente, el conflicto puede y tiene la fuerza para abrir otras posibles “realidades”, y otras formas de vivir la vida. Es así como el conflicto tiene la particularidad de mostrar posibilidades que en un primer momento no somos capaces de ver, que están más allá del horizonte de la persona. Por lo tanto, es un aliado en el proceso de desarrollo y transformación individual y social.

Se debe tener en consideración que el conflicto tiene el potencial de mostrar al individuo la enorme capacidad de transformación que tiene a su favor.

II.5.3 Conflicto y empoderamiento

¿Qué es el empoderamiento? Esta experiencia se relaciona con la confianza y seguridad que desarrollan los individuos respecto a sus capacidades, habilidades y potencialidades, logrando dominio y liderazgo en sus pensamientos y en la vida. Pero ¿Cómo los conflictos pueden contribuir en el desarrollo de esta dimensión humana?

Como se menciona anteriormente en el subtítulo de conflicto y plasticidad, las experiencias se forman desde la infancia hasta la adultez, y nunca se termina de aprender, en todo este proceso las personas van desarrollando capacidades y habilidades que ayudan a su vida social y laboral. Cuando surgen aflicciones dentro de múltiples situaciones, los individuos tienen variadas maneras de actuar, pero en la investigación se observarán estos conflictos de manera positiva, favoreciendo la reconstrucción social.

Por ejemplo, cuando una educadora de párvulo tiene dificultades con las demás agentes educativas sobre la organización de una actividad y el malestar se acrecienta, es evidente que mientras permanezcan en esa emocionalidad, que puede ser el enojo o la indignación, no lograrán llegar a un consenso, puesto estarán atrapadas en el malestar. Cuando esto ocurre, el equipo de trabajo se despotencia y pierde enfoque. En cambio, si se considera lo que hasta ahora se ha revelado acerca del conflicto y las emociones, podría significar una oportunidad de empoderamiento e incluso un desafío creativo para todo el equipo.

Por lo general las personas tienden a concebir el conflicto de manera negativa y como una amenaza, porque comúnmente está identificada con la lucha de poder, el avasallamiento y el menoscabo. Pero la idea fundamental de esta investigación es dar una oportunidad a la resignificación de este concepto y observar este como un desafío para mejorar las capacidades y habilidades estratégicas de los individuos, potenciando el consenso personal, grupal y de la comunidad entera

II.5.4 Conflicto y resignificación

La resignificación consiste en otorgar un sentido diferente o una interpretación distinta a un significado, enfatizando en este caso en el conflicto como tal.

Entelman (2002), define conflicto como un proceso dinámico, sujeto a la permanente alteración de todos sus elementos. A medida que se desarrolla su devenir cambian las

percepciones y las actitudes de los actores que, en consecuencia, modifican sus conductas, toman nuevas decisiones estratégicas sobre el uso de los recursos que integran su poder y, a menudo, llegan a ampliar, reducir, separar o fusionar sus objetivos. Este autor propone la importancia que poseen algunos individuos en cambiar sus actitudes para una forma estratégica de alcanzar los objetivos planteados.

Desde esta perspectiva, el conflicto se va transformando constantemente entre los actores que lo vivencian, sin embargo, para que exista tal transformación hay que tener en cuenta diversos elementos. Su metamorfosis puede ser positiva o negativa y eso depende de las herramientas y recursos que posee cada ser humano.

Si la persona que se enfrenta a un conflicto está dotada de autonomía, plasticidad y los elementos que hemos señalado anteriormente, probablemente encontrará en el conflicto una oportunidad de cambio, de mejora en la convivencia y una posibilidad de desarrollo personal. Se abre a nuevas perspectivas y se le hace más fácil cambiar de postura o creencias, ya que se encontrará abierto a escuchar diferentes puntos de vistas y en base a eso, reformular su postura frente a la situación.

Desde esta visión, el conflicto es visto como una palanca de transformación y resignificación social, ya que la presencia de los conflictos en sí no es el problema, sino, más bien lo que hacemos en presencia de este, el cómo lo resolvemos y enfrentamos. Esto entre otras cosas, hace referencia al fenómeno de la resiliencia. Este concepto es entendido como:

“Las fortalezas que desarrollan y/o potencian las personas, familias y/o comunidades ante adversidades crónicas (ej. Situaciones de pobreza, disfunción familiar...) o puntuales (ej. accidente, enfermedad, atentado terrorista, desastre natural...), siendo éstas, el resultado de los procesos que se generan de la interacción entre los factores de protección y de riesgo tanto individuales como ambientales.” (Mateu, Gil y Renedo, 2009, p.4)

Las personas resilientes poseen ciertas cualidades que los ayuda a sobreponerse a las adversidades que emergen en el vivir. Estas cualidades se diferencian en aquellas características ambientales que nos protegen, tanto intrafamiliares como extrafamiliares, que interactúan y condicionan óptimamente el desarrollo, y en cualidades y habilidades personales e individuales

que protegen y ayudan internamente al individuo frente a diversas adversidades. Suárez (2004) los clasifica en 4:

1. **Competencia social:** habilidades sociales, autoestima, empatía, humor, flexibles y adaptables a los cambios, moralidad, creatividad, optimismo. Habilidades prosociales.
2. **Resolución de problemas (iniciativa):** habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente y la posibilidad de buscar soluciones alternativas.
3. **Autonomía (autodisciplina, independencia, locus de control interno):** se refiere al sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y al control de elementos del propio ambiente.
4. **Expectativas positivas de futuro:** autoeficacia, expectativas saludables, dirección hacia objetivos, sentido de la anticipación y de la coherencia, fe en un futuro mejor y capacidad de pensamiento crítico.

Una persona resiliente se antepone a situaciones adversas y es capaz de sobrellevarlas de una manera óptima. Hay veces que los individuos necesitan la presencia de un tutor de resiliencia, hablando de un individuo significativo que en los momentos críticos apoya, ayuda y sostiene a otro(a) en su situación, sólo si lo necesita y lo requiere.

Por otra parte, el sujeto que no posee esta visión ni estos recursos respecto al conflicto, suele tomarlo como el problema en sí, como si la situación no tuviese solución y no fuese comprensible. Estas personas tienden a nublarse frente a situaciones de estrés, por lo que la transformación del conflicto se vuelve cada vez más angustiante, provocando en él un estado de estrés constante o crónico. Las personas que se encuentran sumidas por esta limitación suelen resistirse al cambio, les cuesta comunicar las emociones, aumentando la confusión interna y por ende gastan un mayor porcentaje de energía pensando en la situación que advierten como un callejón sin salida. Todo este malestar frente a un conflicto se va manifestando físicamente en los sujetos. Por ejemplo, cuando una persona siente rabia, su cuerpo lo manifiesta, sube la temperatura corporal, se produce dolor de cabeza y malestar en la boca del estómago, entre otros síntomas.

Según Jaramillo (2016) estas percepciones de conflicto se observan generalmente de manera negativa dentro de la sociedad, debido a las ideas que subyacen en la mente. Pero no necesariamente es desfavorable o favorable, de modo que si pudiera resaltar un aspecto positivo

sería que es un motor de cambio; y como aspecto negativo, que es lo más frecuente, sería que reduce la comunicación.

En la presente investigación el conflicto es considerado como un gran motor de cambio en la sociedad, y comprendemos que para que ello se consolide es esencial que las personas sean responsables de realizar una transformación mental y emocional, con el fin de sobrellevar y resignificar todo este campo de malestar psicológico y físico con el cual han vivido.

II.6 Quehacer Pedagógico

II.6.1 Protagonismo emocional de las y los educadores de párvulos

Es fundamental dentro de la cotidianidad de la vida profesional del docente reflexionar sobre su quehacer y la forma de hacer cada vez más efectiva la labor como maestros, rompiendo con esquemas tradicionales y proponiendo nuevas alternativas de enseñanza, en donde los estudiantes sean partícipes de su aprendizaje y protagonistas de su propio conocimiento, como por ejemplo, ser activos agentes en la gestión de las emociones y los conflictos, entregando herramientas y recursos para aprender a identificarlas, sabiendo disponer de ellas a favor de sí mismas y los estudiantes.

Según Núñez, Arévalo y Ávalos (2012) el ejercicio profesional docente es asumido como un ejercicio de profesionalización, pasando de la expresión de acciones y rutinas a convertirse en una praxis, intencional, generadora de sentidos y de saberes docentes. En otras palabras, la práctica también ofrece espacios académicos que permitan al educador(a) reflexionar y aprender día a día, marcando un hito significativo al descubrir sus diversas capacidades y su estilo de liderazgo que va perfeccionando a través de los años, condiciones que tal vez antes no eran percibidas como tal. Por lo mismo, se puede inferir que gracias a esta práctica del quehacer pedagógico profesional docente, este adquiere habilidades y destrezas con el fin de asentar conocimiento, diversos tipos de metodologías, discursos y métodos usados en los diferentes espacios y tiempos dentro del espacio pedagógico, con el fin de crear procesos de enseñanza significativos en los educandos, para que puedan ser recordados y utilizados en diversos contextos en lo que se les está formando. Es por esto, que es de suma importancia considerar que el quehacer pedagógico es probablemente uno de aquellos espacios que permiten

al educador(a) seguir transformándose, creciendo como persona y como agente importante de la educación, adquiriendo e incorporando nuevos saberes y descubriendo habilidades que no estaban contempladas con anterioridad.

Por otro lado, el libro *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas* (2001), aborda una conversación entre Mark y el Dalai Lama, explicando que las emociones son señales muy importantes y que se deben educar desde la primera infancia, con el fin que los niños(as) puedan conocer todos estos aspectos, además de proporcionarles herramientas que puedan orientarlos para llevar éstas a la práctica, ya que son muchos los educandos que tienen miedo a sus emociones y que, con mucha frecuencia, no saben separarlo de su conducta, algo que es frecuente entre los adultos.

"¿Y qué es lo que hacemos en la práctica para enseñar todo esto? Veamos, por ejemplo, lo que ocurre en el caso de una lección sobre los celos, una emoción muy importante para los niños. En tal caso, hablamos de los celos y les mostramos imágenes del rostro de diferentes personas que expresan esa emoción con el objetivo de que lleguen a familiarizarse con ella. También podemos contar una historia de una ocasión en que un niño sintió celos y del modo en que lo resolvió; podemos invitarles a hablar de alguna situación en la que ellos mismos sintieron celos, o a que hagan un dibujo, o escriban en su diario acerca de ellos. También insistimos en que una cosa es la emoción y otra la conducta y que, si bien puede resultar difícil controlar la aparición de los celos, sí que podemos decidir comportarnos de un modo o de otro." (p.150)

Es por esto, que el rol como educadores(as) de párvulos es fundamental en este aspecto, puesto que estos son los encargados de poder mediar todo este proceso del autoconocimiento entre el niño(a), sus emociones y su conducta, cautelando y aportando de manera eficiente y positiva esta dimensión en su vida, tarea que se realiza dentro del aula y como quehacer pedagógico elemental del maestro.

“(...) lo que queremos transmitirles es la necesidad de aprender a manejar mejor la excitación que acompaña a la emoción. Nosotros no pretendemos que se desembaracen de las emociones, lo único que queremos es que aprendan a calmarse para que luego puedan decirse a sí mismos: "Estoy enfadado. ¿Por qué estoy enfadado? ¿Qué puedo hacer con este enfado?" Nosotros no les invitamos a que nieguen sus emociones, sino tan sólo a modificar la activación de esa emoción y a calmarse antes de utilizar nuestra inteligencia.” (Goleman, 2003, p.152)

Es por esto, que la autorregulación de las emociones es un punto fundamental dentro de todo este quehacer pedagógico entre el educador y el educando. Existe la responsabilidad de poder educar el desarrollo moral y emocional del niño/a, y ello requiere mucha práctica por parte del adulto, del docente en este caso. Este tipo de aprendizaje ayuda a reconocer lo que ocurre en el interior de cada persona y también de uno mismo, sin esta práctica y conocimiento es muy difícil que el docente se conduzca como modelo de referencia.

Siguiendo por la misma línea, Maryluz Muñoz y Fredy Garay (2015) manifiestan que el profesor es, por tanto, el articulador entre la teoría y la práctica educativa, desempeñando el papel protagónico en la mejora de la profesionalidad docente. Por lo tanto, este se sitúa como el intermediario entre la investigación y la práctica, empoderándose de todo lo que conlleva el ejercicio de la enseñanza, en donde se involucra su conocimiento base, profesional y práctico, y de la misma manera, emancipar sus viejos hábitos donde se limita a dar a conocer sus saberes sin que ellos trasciendan en sus estudiantes. Por tanto, ejercer su rol profesional significa valorar la relevancia y el sentido de su labor pedagógica y asumir en forma autónoma y responsable la toma de decisiones para el diseño, implementación y evaluación de un proceso educativo sistemático de calidad, siendo acorde para cada párvulo, preparando e implementando ambientes enriquecidos de aprendizaje desafiantes y seguros, en los cuales todas las niñas y los niños se sientan considerados y dispuestos a ser protagonistas de sus propios aprendizajes. Cochran-Smith & Lytle (2009) por otro lado, muestran el rol del profesor como *“tomador de decisiones, consultor, desarrollador del currículo, analista, activista, líder escolar, y también como conocedor de los cambios en los contextos escolares”* (p.17). Lo anterior supone saber en

profundidad cómo aprenden y se desarrollan los párvulos, como también reconocer y responder pedagógicamente a la singularidad de cada uno de ellos, en cuanto a las diferentes formas de aprendizaje que estos puedan tener, además del ritmo que posean, género, cultura, contexto social, entre otros.

Por lo tanto, al poseer una responsabilidad de tal magnitud es fundamental que el docente desarrolle diversas competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor los diversos retos y desafíos de la vida, y como consecuencia, aportar mayor bienestar personal y social. El educador o la educadora debe ser consciente de un proceso de crecimiento que surge paralelo al de sus estudiantes y debe ser responsable dentro de su papel protagónico en la gestión de un clima en el aula que puede ser favorable o desfavorable para el aprendizaje propio y el de sus educandos. En ese sentido, el impacto de la salud mental del docente, como su experticia en educar las emociones y su capacidad para crear climas en el aula de crecimiento emocional y cognitivo es también un aspecto fundamental. De la misma manera, es necesario que enseñe y anime a los párvulos a comprender, comunicar y regular sus emociones, siendo elemental la función del adulto en este caso, puesto que le enseña a ponerle nombre a lo que el niño(a) expresa, reforzando su respuesta y ayudándole a comprender sus propias emociones y la de los demás, aprendiendo también a ponerse en el lugar del otro, cultivando de ese modo la empatía.

Por otro lado, la oportunidad que un educor/a efectivamente tiene para adquirir y encarnar estrategias en el plano emocional, evita propagar actos compulsivos, excesivos e irracionales, además de proyectar en otros las emociones y malestares personales. Junto a estos elementos un docente puede sostenerse, conservar el equilibrio y la conciencia emocional.

“La apertura al mundo emocional significa valorar la emocionalidad como una de las dimensiones de constitución humana, tanto la mental como la corporal. Esta apertura implica, además, estar dispuesto a explorar el propio mundo emocional. Estar atento a esto significa tener conciencia y sintonizar consigo mismo y con otros para darse cuenta de las emociones que se están sintiendo.” (Cubillos, 2018, p.95)

Cuando el educador/a tiene experiencia en explorar su mundo emocional puede con facilidad darse cuenta de lo que le ocurre y puede desarrollar estrategias de acción que le permitan manejar sus emociones y la situación que está experimentando. Esto implica reconocer

las emociones en el cuerpo, nombrar lo que se siente, y dar sentido a la presencia de dichas sensaciones.

Es así, como el educador o la educadora de párvulos posee un rol fundamental dentro de su quehacer educativo cotidiano, incidiendo su forma de desenvolverse en la calidad de la educación que proporciona. En este sentido, el docente que labora especialmente en el área de la educación de párvulos es responsable de su bienestar emocional, pues junto a ello está en juego el clima afectivo de toda su comunidad escolar. Según De Andrés (2005): *“son responsables de los procesos emocionales que acarrearán para poder actuar y reaccionar en consecuencia con ellas ante sus alumnos y ante otras personas del entorno educativo”* (p.116). Esto permite reevaluar las prioridades que hasta ahora ha tenido el curriculum y el quehacer pedagógico en general, pues hasta hoy sigue centrándose en lo disciplinar cognitivo, mientras las demandas reales de la comunidad están en el orden práctico vivencial.

Garay (2013) hace referencia a esto último, citando:

“El conocimiento profesional se estructura por la formación en la disciplina, la historia, epistemología, normas y leyes educativas; mientras el conocimiento base reúne los componentes didácticos, pedagógico, y establece las relaciones con la disciplina básica y finalmente el conocimiento práctico se refiere al componente actitudinal, procedimental y actuacional.” (p.18)

A la luz de lo examinado, nos parece que aquello que hasta ahora ha permanecido en segundo orden, a saber, el componente actitudinal, comenzará cada vez con mayor fuerza a abrirse camino en el quehacer pedagógico como respuesta a las demandas sociales e individuales, cada vez más urgentes. Las demandas emergentes sobre todo las más recientes en nuestro país, necesitan docentes competentes en el campo de las emociones, sobre todo como ya mencionamos anteriormente, competentes en ofrecer una experiencia encarnada en ciertas distinciones esenciales en el orden de la convivencia humana; respuesta – reacción, emoción – conducta, sobriedad -dramatismo emocional, en fin.

Por otro lado, se observa que la comunidad educativa, requiere que el educador/a también sea un agente vincular, con habilidades para gestionar apoyo y cooperación de otras

áreas; como los equipos directivos, las o los profesores de educación básica, psicólogos, educadores diferenciales, fonoaudiólogos, personal de salud de los consultorios, como también establecer relaciones de colaboración con redes organizacionales y comunitarias, no solo para atraer recursos que beneficien a los párvulos, sino para mostrarles un mundo de personas, actividades y relaciones más amplias y diversas, donde ciertamente lo las habilidades emocionales marcan una diferencia.

Es fundamental, por lo mismo, incorporar una praxis emocional que esté al servicio del quehacer docente, puesto que las habilidades emocionales son mucho más que actitudes positivas y control de los impulsos, siendo la educación emocional una fuente indispensable de poder personal para triunfar en el mundo actual, implicando tres habilidades fundamentales que un individuo debe desarrollar, según Steiner (2002) *“Es importante hablar de nuestras emociones y de lo que las causan, desarrollar nuestra capacidad de empatía y de intuición, y saber disculparnos por el daño causado por nuestros errores emocionales”* (p.15). La práctica de estos ejercicios en las relaciones personales, con los amigos, con la familia y en el trabajo producirá, con el paso del tiempo, una cultura emocional, puesto que poco a poco se irá interiorizando, reconociendo, expresando y gestionando mejor las emociones. Así también, se irá refinando la capacidad para distinguir los estados emocionales de otras personas, respondiendo a ellos en forma oportuna y con compasión, y a la vez, hacerse ser responsables del daño emocional provocado por los errores que se han cometido.

La praxis de la educación emocional en el caso del o la Educador(a) de Párvulos, se inicia en el manejo y la autorregulación que tiene la o el profesional al comenzar las jornadas laborales con una predisposición abierta, para leer y comprender el estado emocional que presentan los párvulos al comienzo del día y la plasticidad curricular que deberá adoptar según esta condición. Además, cumple un rol de soporte y apoyo emocional para sus estudiantes, teniendo como prioridad dentro del rol profesional la regulación emocional y rápida respuesta a necesidades que no han sido cubiertas.

Volviendo a la docencia en general, la práctica y disciplina en la educación emocional, permite educar desde el respeto, la comprensión, la paciencia y la empatía, en donde los profesionales del área de la educación comprenden que todos cargan con emociones muchas

veces no comprendidas o intensas que, en ocasiones, no permiten el enfoque total en el aprendizaje cognitivo.

Un estudio de la Universidad Centroccidental “Lisandro Valenzuela” de Venezuela, plantea que poseer o no inteligencia emocional es una de las principales razones del éxito o el fracaso de estudiantes, profesionales, padres, jefes y líderes, vinculándola a tareas como la automotivación que en este contexto responde a la utilización del sistema emocional para catalizar procesos y mantenerlos en marcha. Este estudio entiende la inteligencia emocional como la capacidad de los individuos para usar las emociones en procura del bienestar. Su autor, Gianfranco Ariola (1999) plantea la importancia de que los docentes enseñen a través de la educación emocional y consideren que la inteligencia no es solo una habilidad básica que influye en el desempeño de todas las tareas de índole cognoscitiva.

II.7 Conflicto Emocional

Finalmente y en un intento por explicitar el concepto de conflicto emocional, aun cuando apostamos a la generosidad y claridad de lo ya expuesto. Observamos que el conflicto emocional *“no es una sola cosa, sino que está representada por múltiples componentes que se reflejan en respuestas fisiológicas, conductuales y subjetivas”* (Feldman y Blanco, 2006, párr.3), que se agrupan en un nudo interior molesto y que la persona no sabe cómo resolver y le produce permanentemente un bloqueo en el ámbito profesional o en el plano personal.

A la luz de lo descrito en los capítulos anteriores, está claro que los conflictos emocionales nos afectan en la manera en que pensamos, actuamos y sentimos; y es muy difícil identificar su origen, puesto que la mayoría de las veces se trata de múltiples factores que van desencadenando el malestar. Por lo mismo, el primer paso es reconocer el conflicto emocional como tal, no naturalizarlo hasta que se vuelva insospechado. Lo primero que se debe tomar como punto de partida es aceptar que existe un malestar.

Un conflicto emocional puede invadir la vida e incapacitar al individuo para experimentar plenitud. Al respecto se pueden identificar seis factores que son los más evidentes:

- Represión/bloqueo emocional.
- Negación emocional.
- Descontrol emocional.
- Desconexión emocional.
- Conflicto entre emociones contradictorias.
- Enganche o dependencia emocional.

II.7.1 Represión Emocional

Se produce cuando bloqueamos la aparición de una emoción. Es decir, las personas son conscientes de lo que ocurre, pero no se quiere expresar la emoción o no se sabe cómo expresarla, quedando así como una emoción contenida. De alguna manera, esta falta de expresión emocional implica también una falta de trabajo y legitimidad con la emoción.

La represión emocional puede llegar al extremo de impedir a la persona sentir algunas emociones en base a un convencimiento, es decir, no tiene derecho a sentirse así. La represión conduce de manera directa a la falta de libertad interior.

II.7.2 Negación Emocional

La negación emocional es un mecanismo de defensa que consiste en enfrentarse a las emociones negando su existencia o su relación o relevancia con la persona. Es decir, se opone a las emociones y se intenta opacarlas: “no es nada”, “es poca cosa”, “ya pasó”.

Cuando esto ocurre, la emoción empieza a cobrar más protagonismo en el cuerpo, produciendo efectos desagradables que en ocasiones no se asocian con ellas. Es por eso que, a veces se somatizan, de manera que se manifiestan en el cuerpo en forma de tensión muscular, dolor de cabeza, gastritis, entre otras.

II.7.3 Descontrol Emocional

Cuando se produce un descontrol emocional, es habitual que sean las emociones las que tomen el control, tanto del pensar, como del actuar; una pérdida de control que puede derivar en acciones con consecuencias negativas importantes. Sumisos en el descontrol se actúa de manera compulsiva, errática y se toman decisiones que con cabeza fría, no se hubieran tomado.

II.7.4 Desconexión Emocional

Es un mecanismo de defensa que produce la desconexión o interrupción del ciclo emocional.

Este mecanismo trata de evitar la repetición de sufrimientos del pasado y alejar la posibilidad de daño, pero no permite la participación saludable en la vida. En Tales circunstancias se aprende a vivir con “el piloto automático siempre encendido”, lo cual produce que no nos percatemos de las emociones que realmente sentimos.

II.7.5 Conflicto entre emociones contradictorias

En este territorio nos movemos en extremos y estamos empeñados en que las cosas sean blancas o negras, buenas o malas, correctas o incorrectas, cuando pueden existir escalas de grises, y esto mismo sucede con las emociones. Se cree que los individuos no pueden experimentar más de una emoción a la vez cuando la realidad es que sí. Una persona puede sentir mucha rabia respecto a otra, pero también y simultáneamente sentir mucha gratitud. La contradicción está presente solo en una mente no entrenada.

II.7.6 Dependencia Emocional

A veces cuesta desprenderse de algunos estados emocionales, es decir, las personas se quedan ancladas en una emoción asociada a un hecho pasado. La causa más probable puede ser un trauma no resuelto o una emoción no procesada de forma correcta.

La práctica de “soltar” o el cierre de ciclos, puede aportar muchos beneficios a la hora de conectarnos con las emociones presentes, en lugar de estar conectados a emociones asociadas a hechos pasados.

Estos factores recurrentes son los que claramente permiten observar como la carencia emocional y su desatención da lugar al deterioro de las relaciones, de la comunicación y del bienestar en general.

Capítulo III: Marco Metodológico

Esta investigación está basada en el paradigma interpretativo, el cual se fundamenta en el conocimiento científico y en la realidad. Se trata de un modelo de investigación que comprende profundamente la realidad. Este paradigma permite interpretar los significados que los sujetos le dan a su propia conducta y a la conducta de los otros en su contexto cotidiano. Esto ayudará a comprender a partir de las percepciones de los sujetos entrevistados el modo en que se percibe el conflicto cómo un agente favorecedor o debilitante en el quehacer educativo y profesional de las y los educadores de párvulos y como ellos llevan a cabo sus conflictos emocionales dentro del aula.

Para tal efecto, esta investigación se basará en la experiencia de diversos profesionales de la educación parvularia, que a su vez se desempeñan en diferentes contextos; jefes de carrera, coordinación de superintendencia regional, educador(a) de aula, dirección, docentes universitarias.

Según León (2006) el paradigma interpretativo penetra en el mundo personal de los sujetos, y se busca saber cómo interpretan las situaciones, qué significan para ellos y que intenciones tienen.

El objetivo principal de este modelo no es buscar explicaciones casuales de la vida social y humana, sino profundizar en el conocimiento y comprensión del porqué de una realidad. Esta realidad está limitada a la persona y su entorno. Como dice Marín (2009), la conducta social no se puede explicar si no es a través de la interpretación que los sujetos hacen de las situaciones, puesto que el individuo es un sujeto activo y la naturaleza del conocimiento es subjetiva, individual y personal.

Con esto podemos tener una perspectiva global de la investigación en cuestión para luego enfocarnos en situaciones más específicas y emergentes.

El tipo de metodología que esta investigación implementará es de carácter cualitativo, el cual permite comprender la realidad en su dimensión dinámica y diversa. Latorre (1996) define como *“una descripción y análisis detallados de unidades sociales o entidades educativas únicas”* (p.233), que asegura un estrecho ajuste entre los datos y las expectativas de la gente, escuchándolas hablar sobre lo que tienen en mente. En este tipo de metodología, es el investigador quién recopila la información, indagando con fuentes directas (en este caso diferentes profesionales con diferentes coordinaciones y cargos en el área de la educación

parvularia), quienes, al ser interrogados por el objeto de estudio, ofrecen una visión amplia del objetivo a investigar.

En relación a lo anterior, Prieto (2001) se refiere a que las investigaciones cualitativas requieren que el investigador comprenda de manera cabal los problemas que se están investigando, teniendo una mirada amplia de la realidad de cada persona y así, poder entender de mejor manera diferentes contextos en los que se desenvuelven dichas personas.

El instrumento de recolección de datos que utilizaremos con el propósito de recabar información es la entrevista semi-estructurada, decidimos ocupar este instrumento pues contempla la flexibilidad que nos permite ajustarnos al contexto de la entrevista y pedir aclaraciones, explicitaciones cuando no se entiende algún punto y solicitar profundizar en algún aspecto cuando nos parezca necesario.

Los autores Rodríguez, Gil y García (1996) mencionan que la entrevista semi-estructurada consiste en *“focalizar progresivamente el interrogatorio hacia cuestiones cada vez más precisas y ayudar a que el entrevistado se exprese y aclare, pero sin sugerir respuestas.”* (p.168)

En relación a esto, es importante dar a conocer las recomendaciones utilizadas para llevar a cabo entrevistas semi-estructuradas según la propuesta de Martínez (2000), las cuales son:

- Contar con una guía de entrevistas, con preguntas agrupadas por temas o categorías con base en los objetivos del estudio y la literatura del tema.
- Elegir un lugar agradable que favorezca un diálogo profundo con el entrevistado(a) y sin distracciones que entorpezcan la entrevista y la grabación.
- Explicar al entrevistado(a) los propósitos de la entrevista y solicitar autorización para grabarla en audio y/o video.
- Tomar los datos personales que se consideren apropiados para los fines de la investigación.
- La actitud general del entrevistador(a) debe ser receptiva y sensible, no mostrar desaprobación en los testimonios.
- Seguir la guía de preguntas de manera que el entrevistado(a) hable de manera libre y espontánea, si es necesario se modifica el orden y contenido de las preguntas acorde al proceso de entrevistas.

- No interrumpir el curso del pensamiento del entrevistado(a) y dar libertad de tratar otros temas que el entrevistador perciba relacionados con las preguntas.
- Con prudencia y sin presión invitar al entrevistado a explicar, profundizar o aclarar aspectos relevantes para el propósito del estudio.

Por consiguiente, nuestras entrevistas aportaran la información relevante que orientara y sustentara el proceso de análisis y hallazgos. Estas son las preguntas, legítimamente validadas que fueron aplicadas a los entrevistados seleccionados:

- 1- ¿Qué es para usted emoción?
- 2- ¿Qué es para usted conflicto?
- 3- ¿Cómo percibe usted el conflicto emocional?
- 4- ¿Cómo se siente física y mentalmente frente a un conflicto emocional?
- 5- ¿De qué manera los conflictos emocionales interfieren o facilitan en su quehacer pedagógico?
- 6- ¿Cuál es su percepción respecto al conflicto emocional y a la convivencia en el aula?
- 7- ¿Cómo se abordan los conflictos emocionales en el aula?
- 8- Cuando emerge un conflicto emocional entre el equipo pedagógico ¿Cómo usted aborda esta situación?
- 9- ¿Qué opina respecto a la educación emocional dentro de la formación profesional de un(a) Educador(a) de Párvulos?

Los profesionales entrevistados, pertenecen todos al área de la educación y especialmente a educación parvularia. Podemos destacar que los sujetos entrevistados se encuentran actualmente trabajando en universidades, instituciones educativas y desempeñando diversas responsabilidades, lo cual consideramos un aporte relevante a esta investigación, por sus experiencias, perspectivas y anhelos. Es así, Como entre los entrevistados seleccionados podemos reconocer:

E1: Jefe de carrera de Educación Parvularia en institución universitaria.

E2: Directora de Escuela de Educación Parvularia.

E3: Docente universitaria de la carrera de Educación Parvularia.

E4: Educadora de Párvulo en ejercicio.

E5: Docente universitaria.

E6: Directora de centros educativos de Educación Parvularia.

E7: Secretaria técnica de Educación Parvularia de la Superintendencia de Educación de Valparaíso.

Una vez aplicadas las entrevistas y recogida la información que nos ofrecen los entrevistados(as) se inicia el proceso de análisis de los datos. En esta etapa de la investigación cualitativa se debe analizar e interpretar la información recogida para intentar comprender los hallazgos. Al respecto, Prieto (2001) menciona que “*se realizan procesos de reflexión constante que van más allá de una reflexión lineal o literal que sólo da cuenta de las descripciones simples de lo observado.*” (p.48) En estos procesos se analizan y discuten diferentes puntos de vista, teorías relacionadas con los temas de investigación y los puntos de vista de las investigadoras, para así dar a conocer los hallazgos de la manera más íntegra posible.

El análisis de datos es un proceso dinámico y creativo que implica ciertas etapas:

- Se comienza con el análisis de las entrevistas, otorgándole códigos específicos a las partes más relevantes.
- Luego códigos con mayor frecuencia se agrupan y vinculan a una categoría.

En este tipo de investigación, los investigadores le van dando gradualmente sentido a lo que estudian, combinando entendimiento e intuición. El modo de interpretar los datos depende de las perspectivas teóricas que se han investigado.

Al redactar el informe, no es el propósito de esta investigación presentar pruebas concluyentes ni causales, sino demostrar la verosimilitud de los hallazgos y su interpretación. La finalidad es aportar al lector una adecuada base de evidencias.

Capítulo IV: Hallazgos y/o Resultados

IV.1 Cuadro de Hallazgos

Código	Definición del código	Citas	Categoría
Emoción como respuesta	Se hará alusión a la emoción como respuesta humana, frente a interacciones sociales, procesos cognitivos, afectivos y motrices.	E1: “La emoción puede ser respuesta, una respuesta humana (...) puede ser una respuesta a interacciones, sociales, puede ser una respuesta a algo que tu sientas, porque es distinto emoción que un sentimiento, puede ser una respuesta a procesos cognitivos, de reflexión (...) uno responde de a partir de la emoción que va sintiendo a través de una serie de estímulos, interacciones, como te digo, en distintas áreas, puede ser social, cognitiva, afectiva, motriz.”	Percepción de la emoción
Emoción como movilizador	Se hará alusión a la emoción como movilizador, ya que sirve de crecimiento	E3: “La emoción es una sensación que involucra a todo el ser, involucra el físico, la reflexión, los latidos y es algo que debiera movilizar, creo yo, algo innato al ser humano sin	Percepción de la emoción

	<p>personal para el ser humano.</p>	<p>duda y muchas veces al ser vivo, a los animales.”</p>	
		<p>E3: “Es súper importante trabajar esto de la autorregulación, esclarecer las emociones, lo que me pasa, ver cómo a través de una emoción me puedo movilizar de uno otro modo positivamente para crecer, independiente cual sea la emoción, que me movilice.”</p>	
		<p>E7: “Estado que nos permite reaccionar de manera más, no sé si impulsiva pero más como desde la sensación desde lo que nos moviliza.”</p>	

Emoción como motor	Se hará alusión a la emoción como motor, debido a que es lo que mueve al ser humano en el sentir, percibir y vincularse con el mundo.	E2: “Emoción... (Suspira) es parte sustantiva de la persona, es decir, es uno de los motores que tenemos los seres humanos, no sé cómo compararme con otros seres vivos. Es este motorcito que nos mueve y que nos permite sentir y nos vincula. Es una forma en la que se expresan nuestras formas de percibir y vincularnos con el mundo... es eso, un motor.”	Percepción de la emoción
Emoción como expresión de estado personal	La emoción será analizada como expresión del estado personal por el efecto físico y mental que la persona va sintiendo.	E6: “Es como la expresión de mi estado. (...) tiene que ver con un estado que se genera a nivel físico, mental, es como una expresión de lo que estoy sintiendo.”	Percepción de la emoción

Emoción como impulso	Se hará alusión a la emoción como impulso instantáneo del momento.	E6: “La emoción para mí es como más desde el momento. Tengo mucha rabia y reaccionó de esta manera: me pongo roja y me da calor, digo algo que no corresponde... es como un impulso.”	Percepción de la emoción
Reacciones emocionales difíciles de controlar	Se hará alusión a la emoción como reacciones innatas e incontrolables del ser humano.	<p>E5: “O sea uno siempre tiene reacciones innatas del ser humano, o sea es imposible pensar "ah no voy a llorar porque ella está llorando"... no puedo porque es algo que a veces uno no lo puede controlar, si uno quiere llorar, llora.”</p> <p>E5: “La emoción es tan difícil de controlar encuentro... cuando dicen "no si hay que controlar la emoción", o sea si yo te veo, yo no te puedo decir aquí en persona o a un niño si está llorando, "no llores" no puedo, porque es más, tengo que dejarlo que llore, que bote, y después acercarme.”</p>	Percepción de la Emoción

		<p>E2: “Yo creo que hay una cosa como de bienestar y paz que se genera en el cuerpo. A mí es un –fuuuu- (exhala aire) que te relaja, que se alivia en mí; distinto a la euforia. Yo tengo mucha manifestación corporal entonces yo pongo muchas caras, muevo mucho las manos, muevo mucho todo, y eso se me nota así como yo lo percibo.”</p>	
		<p>E3: “Se condice el estado anímico con el cuerpo, con la respiración, el abatimiento en el caso de la tristeza. En el caso de la rabia me puedo energizar, puedo actuar rápido, me puedo movilizar, la pena tal vez me retiene, me contiene.”</p>	

<p>Emoción como sensación</p>		<p>E3: “La alegría me va a movilizar, me va a dejar con el pecho así (realiza gesto corporal con los brazos) como vengan las balas, otra apertura tiene que ver, como me voy protegiendo o me voy entregando o me voy mostrando o defendiendo, yo creo que somos seres integrales, no podemos decir "lo voy a manejar con esto" porque somos integrales, la emoción con el corazón van de la manito.”</p>	<p>Percepción de la emoción</p>
		<p>E3: “Sabes que depende del miedo a qué y con qué, por ejemplo, uno siente temor con el tema de los hijos que les este pasando algo y a una le da miedo y quiere protegerlos y a lo mejor una se va a activar y va a partir corriendo sin pensarlo y va a actuar, y después como subió la adrenalina y ¡pa! (hace gesto con manos) y después recién uno toma conciencia.”</p>	

		<p>E6: “Físicamente estaba con una diarrea nerviosa producto del conflicto emocional; disculpen la palabra pero así me la diagnosticaron.”</p>	
		<p>E6: “Si estoy molesta me da calor.”</p>	
		<p>E6: “Tengo mucha rabia y reacciono de esta manera... me pongo roja y me da calor.”</p>	
		<p>E7: “También tratamos de categorizar a ciertas emociones entre buenas y malas y yo creo que la emoción finalmente es tan natural, tan impensada a veces, que no es ni buena ni mala, es como un sentir.”</p>	

<p>Connotación de las emociones</p>	<p>Se hará alusión a este concepto porque todas las personas tienen miradas distintas de las emociones.</p>	<p>E7: “Es ponerle siempre la connotación de que esta emoción es mejor que la otra, es decir, la alegría es mejor que la pena, pero quizá la pena que te lleva también.”</p>	<p>Percepción de la emoción</p>
<p>La emocionalidad como cualidad inhibida por la sociedad</p>	<p>Se definirá a la emocionalidad como cualidad inhibida por la sociedad, debido a que la cultura actual rechaza las manifestaciones de las emociones, porque altera lo rutinario. Por esto, los adultos inhiben los conflictos, dejando de lado posibles soluciones.</p>	<p>E3: “Por formas de ser o por educación que uno ha tenido, por ejemplo, a mi todo me produce llanto, la rabia, la alegría, la pena, uno tiene que regularse, y hay espacios que uno se siente más auténticas que en otros, más cuidada que en otros, en ciertos espacios o situaciones que me dan mucha rabia, me dan ganas de contestar pero me tengo que guardar lo que pienso y no solamente estoy hablando en aula, a veces frente a apoderados, para no tener problemas después, por posturas por</p>	<p>Percepción de la emoción</p>

		<p>paradigmas, por formas de ver la vida.”</p>	
		<p>E3: “Creo que el conflicto se puede abordar de mejor manera, sin duda y ojalá que sea abordado así porque a mí me resultó, de verdad que me resulta. Habían niñas que se mandaban a cambiar y no me pescaban más, eludían el conflicto, y el conflicto hay que enfrentarlo no eludirlo. Hay muchas educadoras que frente a un conflicto aluden a la persona más buena onda, “ya préstale un rato el juguete, que te cuesta” y siempre es con la misma niña, y después esa niña va a tener problemas de relaciones más adelante porque siempre estuvo cediendo.”</p>	
		<p>E7: “Yo creo que los adultos le tememos al conflicto, tratamos como rápidamente de apaciguarlo</p>	

		y no dejar que broten su espontaneidad.”	
Estrategia de contención frente a un desborde emocional	Se hará alusión a diversas estrategias presentadas para la contención de otros en una situación de desborde emocional.	E5: “Prestarle el apoyo, contenerla, con mis palabras de aliento y dejar que salga lo que siente, no decirle "oye, bueno dejate de llorar"... no, dejarla que llore, que respire, buscar una manera de que respire, tomarle las manos. Yo en estos momentos estoy asistiendo a un curso de las emociones, donde me han enseñado estrategias de respiración para aplicar a las personas cuando están en un conflicto, y yo personalmente lo he vivido en este curso de las emociones y es fantástico porque de repente toda esa rabia que tiene el cuerpo y no sabes cómo botarla pero con la pura respiración lo puedes, puedes manejarlo, así que... en eso estoy, resistiendo.”	Estrategia frente a un desborde emocional

<p>La utilización de estrategias en la educación emocional</p>		<p>E7: “Las estrategias yo creo que son muy del adulto centrismo, o sea la estrategia la ponemos en función del enfoque del adulto.”</p>	<p>Educación Emocional</p>
		<p>E7: “Yo creo que cuando han resultado algunas estrategias tienen que ver mucho con trabajo colaborativo, con mirar, con reconocer que un niño no tiene todas las herramientas de madurez en ese minuto para enfrentar una situación, por lo tanto, ahí es donde el adulto tiene que mediar, gestar, pero no puede ser una práctica individual, tiene que ser una práctica institucional, por lo tanto si uno ve que si las estrategias son institucionalizadas, ahí uno dice: "acá toda esta comunidad educativa empuja para el mismo lado, actúa de la misma manera", los niños sienten cierta coherencia frente al actuar.”</p>	

		E7: “Y lo otro que también pasa es que se mantienen en el tiempo, ciertas estrategias, y ahí entramos en otras dificultades.”	
Convivencia y buen trato desde las emociones	Se hará alusión a que la convivencia entrega condiciones favorecedoras o desfavorecedoras para la relación entre dos personas	E7: “Que la convivencia y el buen trato son condiciones gatillantes para favorecer o desfavorecer un proceso educativo, o sea cómo convivimos, cómo nos relacionamos, cómo los mismos niños se relacionan	Educación Emocional

		entre pares, cómo consensuan, cómo pelean sus decisiones. Yo creo que éticamente desde la labor de la educadora, de la técnico o de los adultos que están en ese espacio, es necesario el reconocer cuales son las características no solamente como de aprendizaje que tienen los niños sino también desde sus emocionalidades.”	
Disparidad entre lo mental y lo emocional	Se hará alusión a la disparidad entre lo mental y lo emocional, ya que al lograr el	E7: “Mentalmente lo que dije, o sea tratando de que esa pelea interna entre lo mental y lo emocional así como el autocontrol.”	Educación Emocional

	<p>autoconocimiento, se alcanza el autocontrol frente a un conflicto.</p>		
<p>El actuar desde la emoción</p>	<p>Se hará alusión a la carga emotiva que uno posee en un momento, se refleja en la vinculación con el otro.</p>	<p>E7: “La carga emotiva que podamos tener en el momento en que algo nos gatilla y que finalmente nos hace actuar, nos hace vincularnos con otros desde la, desde el estado en que nos encontremos.”</p>	<p>Educación Emocional</p>
<p>Estar emocionalmente bien para resolver conflictos emocionales</p>	<p>Se hará alusión a la necesidad de encontrarse bien desde una perspectiva emocional para poder contener y</p>	<p>E5: “Si yo no estoy bien con mi emoción obviamente me va a afectar tengo que estar bien yo para poder poder solucionar el conflicto (...) si yo estoy emocionalmente mal no va a resultar ningún</p>	<p>Educación Emocional</p>

	ayudar a otro en su emocionalidad.	trabajo que yo quiera hacer con mi compañero en contención.”	
Formación sistémica en educación emocional	Se hará alusión a este código para saber si las y los entrevistados obtuvieron está dentro de su formación.	E5: “Justamente estoy en un curso de las emociones, y la última vez que fui que fue hace como dos días atrás, nos enseñaron estrategias de cómo contener la rabia, de cómo contener la alegría, como expresa tu cuerpo, porque tu cuerpo expresa.”	Educación Emocional
Visión de deficiencia de educación emocional en la formación profesional	Se definirá este código como la falta de experiencia en el ámbito de la educación emocional en la formación de los profesionales.	E4: “A ninguna de nosotras por lo menos en mi caso y no he sabido de otra universidades, no nos hacen un test psicológico para estudiar educación parvularia, y considero que por lo que viví es de suma importancia, entonces podemos tener el puntaje para entrar, podemos tener todo y ustedes también están en universidades tradicionales yo también,	Educación Emocional

		pero la parte psicológica eso no te lo da la institución.”	
Educación emocional como herramienta en la formación profesional	Se hará alusión a la importancia de la educación emocional en la formación profesional de los pedagogos, siendo utilizada como herramienta en el ejercicio del quehacer docente.	E7: “Yo la encuentro necesaria, sobretodo en estos tiempos donde el tema del autocontrol, de estrés, la baja tolerancia la frustración, yo creo que necesitamos ciertas herramientas para eso. O sea, lo creo imprescindible, no es un trabajo de adorno, es un trabajo consensuado, colaborativo, es donde uno quizá también pone el servicio a la emoción para reconocer a otros.”	Educación Emocional

		<p>E7: “Yo creo que tan textual y explícito no, mi formación fue a través de la psicología evolutiva, el tema quizá curricular que siempre se habla de ciertos ámbitos, pero esto del reconocer la emocionalidad o la emoción como una posibilidad de medio para educar yo creo que no.”</p>	
		<p>E7: “Lo otro que me pasa es que a veces en el transcurso de la historia de la educación también actualmente tiene un reconocimiento a la inteligencia múltiple, a la inteligencia emocional, que antes no. En mis tiempos eran mucho más marcado con lo de lo intelectual, entonces, hoy en día reconocer que una persona que se adapta mejor, que tiene esa flexibilidad frente a la vida para enfrentar cosas, es una persona mucho más inteligente el</p>	

		que no, antes de eso no se hablaba.”	
--	--	--------------------------------------	--

Educación emocional desde el interés personal	Se abordará el crecimiento en materia de educación emocional condicionado por el interés personal de cada profesional de aprender en esta área.	E6: “Creo que va por el interés de cada profesional (...) creo que desde el interés de cada persona esa educación se va a ir transformando, dependiendo del interés, pero no se da mucho en la formación para nada.”	Educación Emocional
---	---	---	---------------------

<p>Educación emocional como práctica holística</p>	<p>Se definirá la educación emocional como un elemento esencial en la formación docente que debe ser entendida desde una perspectiva holística que engloba las diversidades percibidas en la población.</p>	<p>E1: “La educación emocional es trascendental, clave. Tiene que ser bien holística sí, yo nunca he creído en los dogmas, nunca he creído que las cosas son azules porque son azules, no, y más en el ámbito emocional donde las respuestas son variadas, dependiendo de la persona, sus vivencias, sus creencias, su entorno, hay un tema biológico, una respuesta física, una respuesta mental... sin embargo, hay que estar super atento a cada una de las sensaciones, de cómo esa persona va a percibir el desarrollo de su emoción.”</p>	<p>Educación Emocional</p>
--	---	---	----------------------------

		<p>E1: “La educación emocional, aparte de estar inserta en el currículum como temática tiene que también estar inserta en una herramienta práctica en la cual los educadores en formación o los estudiantes en este caso, sean capaces de diseñar y crear sus propias estrategias de abordaje en función de los conflictos emocionales o de la educación emocional en general, o sea, ellos tienen que hacerse cargo de... y obviamente uno como profesor tiene que ir acompañando y orientando con una serie de acciones.”</p>	
--	--	---	--

Educación emocional como elemento obstaculizador	Se mostrará una visión de la educación emocional como factor obstaculizador en la labor docente.	<p>E7: “Yo creo que a la educación emocional le faltan todavía un par de décadas para que los equipos puedan considerarlo como algo favorecedor, yo creo que lo ven como un elemento obstaculizador, lo ven como una amenaza inclusive.”</p> <p>E1: “Los equipos pedagógicos tienen que cambiar sus visiones y concepciones respecto de lo que tienen ahí porque ellos lo sienten como un elemento desfavorecedor, como un obstaculizador, que obstaculiza el aprendizaje, o sea, para ellos genera tiempo, y el tiempo es lo máspreciado para los educadores o para los profes, entonces, genera preocupación y genera cercanía y muchos piensan "no, no, para qué vamos a hacer tanto vínculo.”</p>	Educación Emocional
--	--	---	---------------------

Educación emocional como camino a la resignificación del conflicto	Se verá a la educación emocional como herramienta primordial en la resolución de conflictos emocionales.	E1: “Hay que hacer un trabajo para poder llegar a tener una concepción de que el conflicto sea una resignificación, tienes que trabajarlo mucho con los pedagogos, con los educadores, con los equipos, con las personas, en función de una educación emocional sana, en función de una educación emocional obviamente potente desde una perspectiva de cómo le brindas oportunidades a los niños para expresarse y a los equipos también.”	Educación Emocional
--	--	--	---------------------

<p>Educación emocional como proceso de aprendizaje de otro</p>	<p>Se aludirá a que en la interacción social se generan aprendizajes para la Educación emocional de un ser humano.</p>	<p>E2: “Yo trabajé con gente que tenía una formación no sé, yo cada vez la valoro más, porque yo aprendí mucho trabajando con ellos. Yo aprendí a liderar equipos primero trabajando con ellos, después me fui a la teoría.”</p>	<p>Educación Emocional</p>
<p>Educación emocional como proceso de autoconocimiento</p>	<p>Se abordará la educación emocional y su rol en el proceso de autoconocimiento emocional, físico y mental de un individuo.</p>	<p>E1: “Entonces es importante esto de cuál es la respuesta mental o cual es la respuesta física. Cuando uno aprende a conocerse, conocer su cuerpo, cuando aprende a conocerse como funciona incluso mentalmente (...) aprende a desarrollar una educación emocional distinta.”</p>	<p>Educación Emocional</p>

		<p>E3: “El conflicto emocional hay que trabajarlo, hay que mostrarlo para que los párvulos lo reconozcan, pero nosotros también, porque los adultos creemos que conocemos las emociones y muchas veces tampoco la reconocemos, porque es algo que no está bien trabajado, entonces a veces tenemos rabia y lloramos, en realidad lo que tenemos es pena, pero en ese momento tenemos rabia.”</p>	
<p>Apoyo emocional según personalidad individual</p>	<p>Se definirá el apoyo emocional según personalidad individual, ya que cada persona tiene características distintas y según estas, se le brinda el apoyo adecuado en su necesidad.</p>	<p>E5: “Si existe apoyo, pero según los caracteres de cada persona es el apoyo que prestan, porque cada persona es un ser distinto, entonces quizá yo soy más efectiva que otra compañera”</p>	<p>Educación Emocional</p>

<p>Importancia de externalizar la emoción</p>	<p>Se hará alusión a la importancia de externalizar la emoción, debido a que si una persona no expresa sus emociones, termina sufriendo malestares psicológicos y también físicos.</p>	<p>E4: "Es mejor como educadora externalizar las emociones obviamente guardando un respeto por la otra persona porque a veces si uno se empieza a guardar todas las emociones adentro uno se termina enfermando."</p> <p>E4: "Me hostigaba, y yo creo que después nosotras nos encontramos y nos saludamos super bien y ella fue súper cariñosa, yo creo que ella nunca lo externalizo, pero yo creo que en fondo si se arrepintió, sí, porque si no, no hubiera reaccionado así."</p>	<p>Educación Emocional</p>
<p>Regulación como herramienta ante un desborde emocional</p>	<p>Se hará alusión a la necesidad de ofrecer una regulación emocional como estrategia en contraposición a una contención emocional, frente a</p>	<p>E3: "Cuando uno dice "no te enojas" como que terminamos llorando muchas veces, en cambio lo que queremos hacer es gritar "¡no lo hagas!" tenemos rabia, entonces, yo creo que el conflicto emocional tiene que ser abordado, tiene que</p>	<p>Autorregulación primordial en / Educación Emocional</p>

	<p>un desborde emocional de un otro.</p>	<p>ser trabajado y la regulación de las emociones también, no la contención.”</p>	
		<p>E3: “Ustedes ocupan el término regulación y es súper importante, porque muchas veces decimos “yo la contuve a ella” pero no hay que contener, hay que regular, si en ese minuto la persona no se puede regular, se supone que los adultos nos podemos regular, pero en algún minuto que no se regule y que tire para afuera “¡tira para afuera!” manifiesta tu rabia, manifiesta obviamente dentro de un marco del buen vivir y con los niños también y hacerlos ver que tienen pena.”</p>	

		<p>E7: “O sea la dificultad está sobre todo cuando uno ve a un niño o niña que está en una situación como descontrolada de su emoción y que y que en el fondo uno no sabe cómo entrar en ese plano, o sea como yo calmo al otro si es que está en un momento muy desbordado.”</p>	
<p>Autorregulación como estrategia para la contención frente a un desborde emocional</p>	<p>Se hará alusión a la necesidad de autorregulación emocional frente a un desborde emocional de otro miembro del equipo.</p>	<p>E5: “Controlar la emoción en algún momento, porque yo no me puedo desbordar, o sea si mi compañera está llorando, yo no voy a llorar así como “aaaaaah”, porque no sería de mucha ayuda, al revés, es decir, yo también tengo que prepararme mentalmente con mi cuerpo y todo, la respiración y todo lo que me están enseñando, para poder yo ayudar y prestar, contención a mi compañera, si está desbordada no puedo yo también, aunque sí, aunque no quiera porque lo hemos</p>	<p>Autorregulación primordial en Educación Emocional</p>

		hecho, uno se afecta, eso es del ser humano.”	
Autorregulación como herramienta en la adecuación a contextos	Se hará alusión a la autorregulación como herramienta que permite al individuo adecuar su emocionalidad al contexto en el que se está desarrollando.	E3: “Por ejemplo, con estudiantes hay situaciones que me dan rabia o desmotivan, lo manejo, respiro y respondo como corresponde, profesionalmente. Creo que trato de regular y trabajarlo pero obviamente no lo puedo separar de lo que estoy sintiendo en ese momento, o sea cuando tengo rabia pienso “¡uy! tal por cual” ajajaja pero respiro y respondo adecuadamente.”	Autorregulación primordial en Educación Emocional

		<p>E7: “Yo creo que si lo vemos en el lado laboral yo siempre creo que uno en el tema laboral uno tiene que tener una postura un poco más autoexigida del control, porque uno claramente si a lo mejor hay un conflicto, no sé, si me pasa con mi hija claramente yo tengo otros códigos.”</p>	
--	--	---	--

		E7: “Mi reacción siempre es calmarlo, llevarlo a la calma.”	
Conflicto como estado de crisis	Se hará alusión al conflicto como estado de crisis, gatillante para seguir adelante en la vida	E7: “Yo siento que es un estado de crisis de una situación que nos permite em... tener, como que nos deseen, nos gatilla la posibilidad de avanzar, de mejorar, de revisarnos si es que está en uno esa actitud, o más bien eh... el	Percepción del Conflicto

		complicarnos y quedarnos en eso.”	
Conflicto como adaptación	Se definirá el conflicto como adaptación, debido a que el ser humano está expuesto a diversas situaciones y este se debe ir adaptando a los cambios que se van generando dentro del transcurso de la vida.	E2: “No creo que el no conflicto no existe. Es decir, no puedes desarrollar vida sin que hayan situaciones permanentes sin ir adaptándote nuevamente.”	Percepción del Conflicto

<p>Conflicto como algo cotidiano</p>	<p>El conflicto se dará a conocer como algo cotidiano, ya que sucede constantemente en la vida de las personas, en diversas situaciones o circunstancias</p>	<p>E7: “El conflicto es parte de la vida diaria, los seres humanos al vincularnos podemos crear conflicto y también hay ciertas situaciones en donde nosotros también podemos desencadenar conflictos para otros, o sea, no es como que, no lo siento como el conflicto externo si no como que me llega esto, uno también lo provoca.”</p>	<p>Percepción del Conflicto</p>
--------------------------------------	--	---	---------------------------------

		<p>E7: “También insisto, le ponemos el valor de lo bueno y lo malo, pero creo que el conflicto es algo cotidiano como conclusión, es una situación que tiene que ver con el diario vivir, con el convivir, con nuestras diferencias.”</p>	
--	--	--	--

Conflicto como parte natural de la vida	Se hará alusión a conflicto como parte natural de la vida y como una ocurrencia normal.	<p>E6: “El conflicto yo creo que es parte de la vida (...) he aprendido un poco que el conflicto es algo natural, tiene que ocurrir, va a ocurrir siempre. (...) Es parte de la vida, es necesario para poner en juego.”</p>	Percepción del Conflicto
Conflicto como autoconocimiento	Se hará alusión al conflicto como autoconocimiento, aprendizaje y superación.	<p>E6: “El conflicto es necesario porque para mí es un espacio que permite conocerte; y desde ahí aprender a superar ciertas cosas desde tus habilidades.”</p>	Percepción del Conflicto

<p>Conflicto como forma de relacionarse</p>	<p>Se explicará al conflicto como una forma de relación humana derivado de diferencias naturales que se contraponen.</p>	<p>E3: “El conflicto es algo natural que se da, habiendo dos personas ya podría existir un conflicto, es algo natural, algo neutral, no debería ser bueno o malo, sino que está presente en la relación entre personas, siempre está presente en los grupos un conflicto, pero no significa que sea algo bueno o algo malo.”</p> <p>E3: “Un conflicto puede ser algo entre guiones, necesidades que se comparten, distintas miradas, un conflicto es una forma de relacionarse también.”</p>	<p>Percepción del Conflicto</p>
<p>Conflicto como interpretación personal dentro de un contexto</p>	<p>Se hará alusión al conflicto desde las percepciones e interpretaciones personales en distintos contextos en la interacción social del ser humano.</p>	<p>E2: “Las personas nos relacionamos con personas, con ambientes, con espacios y con lugares; y en esa interacción que tenemos, hay momentos que este desequilibrio y desadaptación se va a producir porque lo que estas esperando no se va a relacionar con lo que está</p>	<p>Percepción del Conflicto</p>

		<p>recibiendo del otro lado, o porque lo que llega del otro lado no es percibido por uno de la manera que el otro a lo mejor está manifestando.”</p>	
		<p>E2: “Cómo nosotros somos capaces de leer lo que está pasando que no siempre es fácil, porque somos personas, entonces cada uno vienen con su perspectiva mirando en cómo podemos entender lo que cada uno está sintiendo frente a esa situación y cómo podemos manifestar nuestras emociones de manera de poder ser a lo mejor aquí, lo más asertivos posibles, no dañar al otro, o no dañarse a uno, o a la otra.”</p>	

		<p>E7: “Emoción para poder descubrir finalmente que le está pasando a ese niño/niña. Entonces como que el conflicto a veces no tiene que ver con la emoción de ese niño sino cómo se provoca esa situación...”</p>	
		<p>E7: “Entonces yo creo que en el conflicto hay que ser también respetuoso con los contextos, cómo mirar los contextos, reconocernos nosotros y también estas preguntas que estaban diciendo recién, o sea qué me pasa a mi frente al otro.”</p>	

Conflicto como algo cultural	Este código dará enfoque a lo cultural, a la historia que los países han tenido y sus formas de llevar el conflicto.	E2: “Ahora, no es Chile un país, en mi experiencia, que aborde sus conflictos. Tenemos conflictos históricos, tenemos conflictos en el mundo de... de cosas que han pasado como país, y hay grupos que los quieren poner sobre la mesa para que se discutan y hablen.”	Percepción del Conflicto
Conflicto como oportunidad	El conflicto como oportunidad dará alusión a las posibilidades de reconciliación, consensos, vinculación, valores, entre otros.	E7: “Para mí siempre el conflicto ha sido como una oportunidad, porque detrás de un conflicto siempre va a haber una instancia, si es que uno se la propone, de consensuar, de si hay un conflicto que te enemista se interpone como te da la posibilidad de la reconciliación, te da la posibilidad de poder vincularte de otra manera y también como hacer un parale, así como un detente, ¿qué pasa con esto? Que quizás si no hubiera conflicto tú no te das cuenta.”	Percepción del Conflicto

		<p>E7: “Los conflictos tiene que ver con la emoción, tiene que ver también con tus valores (silencio) o sea para mí el tema del conflicto también es la oportunidad para demostrar como tu dignidad con el otro, y también reconocer al otro como un legítimo otro.”</p>	
<p>Conflicto como oportunidad de aprendizaje</p>	<p>El conflicto se verá como una oportunidad de aprendizaje a través de sus experiencias ayuda a solucionarlos y buscar estrategias para ello.</p>	<p>E3: “El conflicto es una gran oportunidad de aprendizaje para la vida de todos, o sea a través de un conflicto uno puede sacar muchas experiencias y mucha sabiduría, yo creo que si el conflicto es resuelto de manera oportuna, de manera eficaz y de buena manera puede otorgarse de manera de aprendizaje.”</p>	<p>Percepción del Conflicto</p>

		<p>E3: “Es parte del bienestar del aula en que las personas estén con sus emociones reguladas, claras y transparentes en el fondo. Yo creo que el conflicto puede generar un avance por lo menos en una gran oportunidad de aprendizaje, pero nuevamente depende de cómo se aborde, como se trabaja, con la honestidad que se trabaje.”</p>	
		<p>E3: “Una oportunidad de aprendizajes, de miradas y una oportunidad que se abre la conversación y al diálogo.”</p>	
		<p>E4: “Yo creo que uno también al final aprende a través del conflicto, y aprende a solucionar problemas, trata de buscar soluciones, yo creo que en el fondo se da que uno trata siempre de darle una vuelta de tuerca a todo y al final uno aprende en la vida que</p>	

		siempre van a ver conflictos.”	
Conflicto como reconstrucción social	Se definirá al conflicto como una oportunidad de reconstrucción en las relaciones sociales de los seres humanos.	E2: “Abordó el tema, lo puso sobre la mesa, lo racionalizamos, lo sacamos del tema emocional mío, lo analizamos, fuimos buscando estrategias y formas, y claro, cambió mi situación y cambió a las dos, creo que las dos que estábamos en sala, empezamos a esperar más cosas de Damián, y Damián empezó a entregar más cosas (...) Siempre lo tengo de ejemplo porque fue un aprendizaje muy grande para mí, de dos cosas: uno, de mi vínculo como educadora con el niño, y fue una reconstrucción de mi relación con él.”	Percepción del Conflicto

Conflicto como aprendizaje de estrategias	Se definirá al conflicto como una oportunidad para el individuo de crear estrategias para afrontarlo y superarlo.	<p>E1: “Si tiene más preponderancia en la vida de uno, uno va aprendien... aprendiendo mejores estrategias para poder abordarlos y poder solucionarlo.</p> <p>E1: "Yo como era educador tenía que trabajar en función de poder generar estrategias para resolución de ello."</p>	Percepción del Conflicto
Conflicto como problema	Se aludirá al conflicto como un, fastidio, desagrado, se vincula el conflicto con emociones “desagradables.”	E6: “Conflicto es (...) como desde las palabras más simples que se me vienen ahora es pelea, disputa, hay molestia, un problema.”	Percepción del Conflicto
	Se abordará el conflicto como una	E2: “En toda experiencia laboral siempre van a haber	

<p>Conflicto como experiencia de resignificación</p>	<p>situación de la que se puede crecer y aprender, teniendo la oportunidad de cambio post-conflicto, de una resignificación del mismo.</p>	<p>situaciones. El problema no es que pase algo, el problema es cómo abordamos lo que pasa, y cómo eso que pasó cómo nos sirve para reacomodarnos y dar nuevas respuestas y crecer en eso desde lo afectivo, lo emocional, lo laboral.”</p>	<p>Percepción del Conflicto</p>
		<p>E1: “Por tanto la estrategia cuál sería, tratar de que le niño pueda expresar su emoción que el pueda desarrollarla y a partir de eso tu medias y construyes una respuesta que socialmente sirva.”</p> <p>E1: “yo creo que como herramienta también, ahí nos falta mucho el poder observar las conductas emocionales, observar las reacciones que tienen o más que las reacciones, son las interacciones. Yo creo que a nosotros nos falta agudeza.”</p>	

		E1: “Cuando hablas de procesos emocionales no sacas nada con abrir, o sea, si vas a intervenir, interviene, pero cierra, es decir, no dejes a los párvulos ahí esperando una respuesta.”	
Organización como estrategia para la resolución de conflictos.	Se hará alusión a la organización y la reflexión continúa para la resolución de conflictos.	E5: “Tenemos que organizarnos, para llegar a un acuerdo empieza una nueva organización porque siempre estamos en reflexión viendo que resultó o no resultado algo que nos está haciendo un conflicto.”	Estrategias para la resolución de Conflictos.
Abordar los conflictos como estrategia de prevención.	Se hará alusión al abordaje de conflictos como estrategia de reflexión para el	E5: “Si hay un conflicto mayor, hacer autocuidado, hacer actividades con autocuidado, ya sea si hay niños peleando, mostrarles	Estrategias para la resolución de Conflictos

	autocuidado y prevención de consecuencias mayores.	que causa estar peleados, los accidentes que suceden en conflicto, lo que pasa y hacerles una actividad de autocuidado o referido al tema que se está planteando, generalmente son reflexiones de autocuidado. (...) al niño le tenemos que ir diciendo "pero si tú haces esto te puedes tener consecuencias", ¿me entiendes?"	
Consenso como solución al conflicto	Se hará alusión a como un conflicto puede ser un aporte por la diversidad de pensamiento para la solución de éste.	E4: “En todo en nuestro ámbito siempre van a ver conflictos, (...) y pueden ser un aporte porque a lo mejor yo puedo pensar distinto a ti, pero las dos vamos a llegar al final a un criterio, de hacer un conflicto que al final va a ser solucionado.”	Estrategias para la resolución de Conflictos

Sobriedad ante un conflicto	Se hará alusión a una postura personal ante un conflicto, en donde la persona adopta una postura de sobriedad frente a este.	E7: “Si hay dos compañeros de trabajo que están discutiendo, mantener la sobriedad.”	Estrategias para la resolución de Conflictos
Conflicto emocional como percutor de respuestas emocionales	Se hará alusión al conflicto emocional como un gatillante o percutor de diversas respuestas emocionales en los individuos.	<p>E1: “Es muy importante la importancia que uno le da a eso, porque con eso uno gatilla una respuesta, si para uno es más importante, obviamente que tiene una respuesta y si no lo estudias o no lo investigas o no lo reflexionas, ahí al menos vas a responder de cualquier forma y eso es lo que le pasa a la sociedad en general... inclusive a los educadores.”</p> <p>E3: “Debiese ser una situación que me hace gatillar alguna emoción, creo que eso puede ser y muchas veces puede ser que quizás me gatille como esa sensación de emociones encontradas, eso podría ser un conflicto emocional.”</p>	Percepción del conflicto emocional

		E3: “Entonces un conflicto emocional produce una diferencia o distintas necesidades, distintas emociones en mi o la misma emoción pero con otra persona, a lo mejor las dos personas queremos algo y hay un conflicto emocional que tiene que ser abordado.”	
Conflicto emocional como herramienta para el trabajo colaborativo	Se hará alusión al conflicto emocional como una herramienta que permita crear instancias de conversación para tomar acuerdos comunes que faciliten el trabajo colaborativo.	E2: “Pueden ser momentos, pero eso solo no me sirve del punto de vista del trabajo, necesito tener momentos de trabajo en equipo en donde podamos decirnos las cosas, en donde podamos abordar desde una perspectiva más profesional las situaciones que se van presentando. Esas son como las etapas.”	Percepción del Conflicto emocional
Conflicto emocional como herramienta de introspección	Se hará alusión al conflicto emocional como estrategias de autocuidado, respeto y	E2: “Las estrategias o dinámicas son incorporar el trabajo del cuidado de las personas, del respeto, pero también tener momentos que puedan hacer que cada	Percepción del Conflicto Emocional

	vinculación con los demás.	uno (suspira) pueda entrar en contacto con sus propias emociones o cómo se vincula con los demás.”	
Conflicto emocional como disparidad de respuesta emocional	Se hará alusión al conflicto emocional como una disparidad de respuestas emocionales, entendiéndose que este conflicto puede causar diferencias de respuesta según quien viva el conflicto o según como se aborde el mismo.	<p>E1: “El conflicto emocional podría ser entonces una disparidad de respuesta, para mí al menos en lo que uno va viviendo, es como un lo hago o no lo hago.”</p> <p>E3: “El conflicto emocional genera esta disparidad de emociones que generan este movimiento de las emociones, pero tiene que ser abordado, sino puede generar otras emociones que se transforman en sentimientos o enfermar las emociones, tener aversión con un compañero.”</p>	Percepción del Conflicto Emocional

<p>Conflictos emocionales como obstaculizador en la colaboración</p>	<p>Se hará alusión al conflicto emocional como un factor obstaculizador del trabajo colaborativo en el aula desde una perspectiva de convivencia.</p>	<p>E6: “A veces en esa escuela por ejemplo habían conflictos entre el equipo, entonces a veces si yo pedía colaboración a una técnico no era la mejor disposición entonces, no están siempre preparados los equipos porque vuelvo a lo mismo, siempre están concentrados en el hacer, hacer, hacer; pero no hay un espacio para sentarnos a conversar sobre ese conflicto.”</p>	<p>Percepción del Conflicto Emocional</p>
<p>Conflicto emocional como factor de estrés</p>	<p>Se hará alusión al conflicto emocional como un factor de estrés lo que se vuelve un detonante en patologías físicas en la persona.</p>	<p>E3:“Lamentablemente no en todos los lugares hay personas suficientes como para acompañar a una persona y dejar a veinte párvulos solos, pero sin duda se requiere, porque muchas de las licencias que hoy en día se presentan en los jardines tienen que ver con un nivel de estrés y al final obviamente te bajan las defensas y te va afectando la salud, la salud física, porque ya sabemos que la salud emocional también es</p>	<p>Percepción del Conflicto Emocional</p>

		importante y no muchas veces se considera.”	
Conflicto emocional como resultado mental	Se hará alusión al conflicto emocional como un resultado de la fusión entre el ámbito emocional y lo cognitivo.	E6: “Generalmente cuando estoy con un conflicto emocional estoy pensando mucho, dejo espacio para esa emoción (...) pero también está la mente, yo creo que cuando entra la mente, entra el conflicto.”	Percepción del Conflicto Emocional
Conflicto emocional a través de los sentidos	Se hará alusión a cómo el conflicto emocional se percibe a través de todos los sentidos, rompiendo una dinámica.	E2: “Uno percibe esas cosas tenga claro lo que está pasando, pero lo que siente, escucha o ve... o sea, el tema de los sentidos es fundamental aquí, de todos; es que algo pasa, algo rompe la dinámica que estaba establecida, algo está pasando, y ese algo es una percepción de que hay conflicto.”	Percepción del Conflicto Emocional
Conflicto emocional como oportunidad de superación	Se hará alusión al conflicto emocional como oportunidad de liberación, de	E6: “Cuando libero esa emoción (...) empiezo a tomar ese conflicto como una oportunidad para limpiar ciertas cosas; entonces, limpio ciertas	Percepción del Conflicto Emocional

	limpiar y superar obstáculos.	cosas, tomo decisiones y finalmente lo que era un obstáculo (...) lo miro con una como una especie de superación... sentimiento de superación, una sensación como de “todo va a estar bien.”	
Conflicto emocional como herramienta	Se hará alusión al conflicto emocional como una herramienta personal determinada por el concepto de conflicto emocional, que se puede aprovechar y de la que pueden surgir elementos útiles para un pedagogo.	E1: “Yo creo que los conflictos emocionales depende de la concepción que tenga el educador de los que es pedagogía, o sea, si el pedagogo lo conceptualiza como algo favorecedor, porque de hecho yo creo que uno puede hacer mucho con los conflictos emocionales, (...) puede hacer una propuesta pedagógica en función de los conflictos emocionales, pero depende de cómo lo conceptualice.”	Percepción del conflicto emocional
Conflicto emocional como problema	Se hará alusión a la definición de conflicto emocional como un problema que debe abordarse de manera oportuna.	E1: “Si lo conceptualiza como algo negativo, lo más probable es que va ser un problema, va a ser un problema el hecho de convivir con los conflictos	Percepción del Conflicto Emocional

		<p>emocionales, entonces en base a algo negativo.”</p>	
		<p>E2: “Bueno, de la manera en que uno los aborde en realidad. (...) Si el conflicto no es abordado; si la situación no se resuelve, si las cosas quedan, pareciera que se diluyen sin enfrentarse o sin trabajarse, y si se siguen acumulando, porque a veces pasa que los conflictos se acumulan y se quedan allí; en esas situaciones yo creo que puede ser muy dañino, muy dañino para el equipo, para las personas.”</p>	

<p>Diferenciación de conflictos personales del equipo pedagógico y su trabajo en el aula</p>	<p>Se abordará la capacidad de los miembros de los equipos pedagógicos de diferenciar los conflictos emocionales que experimentan de manera personal o grupal del quehacer pedagógico que desarrollan en contacto con los párvulos.</p>	<p>E4: “En el fondo siempre como que se separaba mucho lo que era el trabajo con los niños, incluso habían tías que tenían mucho conflicto con ellas asistentes de párvulo que a mí me asombraba que fuera eran muy conflictivas entre ellas, pero en el trabajo separaban bien la situación y trabajaban bien con los niños.”</p> <hr/> <p>E4: “Yo llegué en el fondo a un equipo de trabajo que ya estaba formado, y los conflictos venían entre ellas de antes habían tías que de repente ni sé ni conversaban entre ellas, eh en el fondo de manera personal, si trabajaban con los niños, pero ni siquiera se dirigían la palabra ni un hola, entonces ahí uno se da cuenta de que los conflictos personales igual de cierta manera afectan.”</p>	<p>Percepción del Conflicto Emocional</p>
--	---	--	---

<p>Conflicto emocional como dificultad en el trabajo</p>	<p>Se hará alusión al conflicto emocional como un obstaculizador en el desempeño laboral de las personas.</p>	<p>E6: “En un primer momento es una dificultad por ejemplo trabajar cuando tengo un conflicto emocional.”</p>	<p>Percepción del Conflicto Emocional</p>
<p>Conflicto emocional como determinante de roles en el equipo pedagógico</p>	<p>Se hará alusión al conflicto emocional como una situación que permite a los equipos pedagógicos asumir roles en el proceso de resolución del mismo, teniendo una participación activa desde lo colaborativo.</p>	<p>E1: “Los conflictos emocionales tienen que ser el resorte de todos los miembros del equipo, no tiene por qué ser el educador la figura que lidere, porque es un equipo.”</p> <p>E1: “¿Cómo abordan hoy día los equipos pedagógicos? Yo creo que tratan de desentenderse de los temas, de tirarlos para el lado.”</p> <p>E1: “Falta saber teórico respecto de lo que es la conformación de trabajo colaborativo al interior de las comunidades educativas, considero que no saben</p>	<p>Percepción del Conflicto Emocional</p>

		cómo ser equipo y por tanto como no saben ser equipo no se sabe resolver situaciones que a veces son más sencillas, o sea y se vuelven zapatos chinos, o sea los zapatos chinos son apretados y se arman climas al interior de aula.”	
La razón frente a un conflicto emocional	Se hará alusión al rol que toma la racionalidad de las personas al momento de vivenciar o abordar un conflicto emocional.	E4: “Soy demasiado racional y demasiado empática, de repente demasiado, pero yo creo que de igual en nuestra profesión hay que ser lo más racional posible, porque los niños ven todo lo que nosotros hacemos y si nosotros nos descontrolamos o nos ponemos a pelear una por ejemplo con asistente de párvulos o con una colega, donde de repente estás trabajando de a dos educadoras en salas.”	Percepción del Conflicto Emocional

		<p>E6: “Cuando estoy en conflicto emocional estoy en una disyuntiva, en una inquietud, estoy muy racional también. Generalmente cuando estoy con un conflicto emocional estoy pensando mucho.”</p>	
<p>Externalización de un conflicto emocional a través del malestar físico</p>	<p>Se definirá la externalización de un conflicto emocional a través del malestar físico, ya que cuerpo responde según las emociones que siente el ser humano. Cuando estas emociones son negativas, el cuerpo contesta a través de una dolencia física.</p>	<p>E4: “Me vino como a un brazo como que se me vino una radiación que me duró como dos meses y fue por un conflicto en el trabajo, por una colega que en el fondo estaba como siempre haciéndome pasar malos ratos y todo, y yo lo externalice de esa manera, estuve dos meses con el brazo así con radiación.”</p>	<p>Percepción física de un Conflicto Emocional</p>

<p>Apoyo externo frente a un conflicto emocional</p>	<p>Se hará alusión a la necesidad de recibir apoyo profesional externo frente a una situación de conflicto emocional.</p>	<p>E4: “Yo tuve terapia psicológica y también asistí a un neurólogo que me dio un remedio muy suave, pero habrán sido unos dos meses y me lo quitaron, y me ayudó a estabilizar mis emociones, porque llega un minuto que uno a veces se produce un desequilibrio de tanto estrés y de tanto conflicto.”</p>	<p>Estrategias frente a un conflicto emocional</p>
<p>Evitar el conflicto emocional en pro de la productividad laboral.</p>	<p>Se hará alusión a la opción personal de evitar el conflicto emocional como estado en beneficio de ser productivos en el quehacer diario y laboral.</p>	<p>E6: “Desde mi percepción en conflicto emocional de los otros creo que hay una inconsciencia súper grande y que viene desde el hacer, gente que esta full haciendo cosas todo el día (...) hay personas que no le dan espacio a eso y el dan, le dan, le dan en la pega y siguen con los conflictos emocionales ahí sin hacerse cargo.</p>	<p>Estrategias frente a un conflicto emocional</p>
<p>Interacción como estrategia de</p>	<p>Se hará alusión a la interacción del</p>	<p>E1: “Yo creo que no los aborda porque, o sea, mi</p>	<p>Estrategias para la resolución de</p>

<p>resolución de conflictos emocionales</p>	<p>equipo pedagógico como herramienta que conduce a la resolución de conflictos emocionales e interpersonales desde el trabajo colaborativo y la conversación.</p>	<p>percepción es que no, es que, para ellos esto no es tema, son muy pocos los equipos pedagógicos que son capaces de poder interactuar cara a cara sin que eso sea un tema para uno o para el otro que es un factor del trabajo colaborativo, la interdependencia, la responsabilidad individual.”</p>	<p>Conflictos Emocionales</p>
<p>Interacción con los niños como terapia frente a un conflicto emocional</p>	<p>Se hará alusión al posicionamiento de individuos de identificar la interacción con niños en un ámbito laboral como una terapia que permite sobrellevar los conflictos emocionales.</p>	<p>E4: “Siempre el trabajo se hizo bien, los niños por lo menos a mí me hacían muy bien, yo creo que fue una manera de escape estar con los niños, ellos me entregaron más de lo que yo creo que uno les puede dar, porque uno trata de darle lo que más puede pero ellos te entregan más, porque son más puros.”</p>	<p>Estrategias para la resolución de Conflictos Emocionales</p>

<p>Comunicación como estrategia de resolución de conflictos emocionales</p>	<p>Se alude a la comunicación como estrategia para resolver los conflictos que surgen en la interacción social, es vista como una herramienta cultural en la convivencia.</p>	<p>E1: “yo creo que lo que tiene que pasar aquí es que claramente la educación emocional o los conflictos emocionales son un tema que tienen que conversarse y definir en conjunto estrategias de cómo abordarlo”</p> <p>E1: “La comunicación de calidad es un elemento de la prosocialidad, del ser socialmente responsable del otro y ahí hay muchos factores en los procesos de comunicación que inciden directamente en esto porque el cómo yo te miro o el cómo yo te hablo, va a gatillar muchas respuestas respecto a lo que va a pasar en el equipo, en el grupo, porque lamentablemente las personas del equipo no nacieron juntas, no fueron a la misma escuela, ni se formaron en todas par, tienen trayectorias de vida distinta, condiciones distintas.”</p>	<p>Estrategias para la resolución de Conflictos Emocionales</p>
---	---	---	---

		<p>E2: “Yo, creo que el tema es que si tú tienes una dinámica y una cultura de conversar las cosas, de hacerse cargo de. Por ejemplo, si hay un funcionamiento donde tenemos reuniones de equipo y donde se conversa y se trabajó y se planifica y se pregunta, es un espacio donde más fácil donde hay problemas se podrían conversar.”</p>	
		<p>E3: “Conversarlo con ellas, que conversen entre ellas, que se den cuenta del vocabulario que utilizan, que es como super bueno que ellas vean, yo siento esto, no decir "tú hiciste esto", sino que “yo siento que tú me faltaste el respeto, porque siento que tú no estás contenta” como hacer ver, porque si me afecto algo del otro, decir lo que yo estoy sintiendo y a la vez hacer validar a las personas</p>	

		<p>que es muy válido lo que tú estés sintiendo.”</p>	
		<p>E4: “Lo solucionaba con la compañera de forma verbal, pero con ella de fondo hablaba con la persona afuera. Trataba de que no fuera como para perjudicar el trabajo de todos.”</p>	
		<p>E4: “Bueno casi siempre me preocupo de conversarlo, de tratar de solucionarlo siempre trato de llegar a un acuerdo, pero no muchas veces la otra parte se no está dispuesta entonces ahí es más difícil.”</p>	

		<p>E5: “Cuando hemos tenido problemas, acá en el equipo, primero que nada, lo conversamos y cada uno da su opinión. Después buscamos estrategias, cómo podemos mejorar la situación, no pongo la estrategia yo, sino que el mismo equipo dice: “vamos hablando, lo podemos solucionar, para llegar a acuerdos.”</p>	
		<p>E5: “Cuando hay un conflicto con niños, tratamos de conversar con los niños y preguntarles el por qué realizó la acción y de qué manera o qué motivo le dio para tratar o, de, cuando pelean por ejemplo, preguntarle a los dos y que ellos, en conversación, vayan diciendo de a poquito que porque lo está haciendo, que como se siente porque a veces uno hace juicios y no sabe qué es lo que está detrás de cada niño en su</p>	

		expresar lo que siente, entonces, lo primero es la escucha, tratar de hablar.”	
Verbalizar las emociones como estrategia de regulación y autoconocimiento emocional	Se hará alusión a la necesidad de verbalizar las emociones con el objetivo de que los párvulos puedan reconocer y por ende, regular sus emociones.	E3: “Los niños muchas veces están peleando por un mismo objeto y se enfrasan en su emoción y quieren el mismo objeto y es super valioso decirles “¿tú tienes pena o tienes rabia?” y ellos son capaces de decirte, “¿estás enojado?, ¿quieres el juguete?, mira él también está llorando, ¿tendrá pena o tendrá rabia? y ¿por qué estará llorando?, ¿qué sentirá él? y si yo le paso todos los juguetes a él ¿tú crees que sería justo?” y sabes que los niños de verdad después de un tiempo van logrando y se	Estrategias para la resolución de Conflictos Emocionales

		<p>dan cuenta del porque están enojados.”</p>	
		<p>E3: “Trabajar las emociones en el aula, para que ellos se den cuenta y que reconozcan lo que están sintiendo en ese momento y de repente “¿estás feliz? uno pregunta y dicen si estoy contenta” es importante abordarlo y que reconozcan sus emociones, reconozcan las emociones en otros y ahí empezar a trabajar la iniciativa.”</p>	

Verbalizar como estrategia de resolución de conflictos emocionales	Se abordará la verbalización a través de la conversación como una estrategia resolutoria para conflictos emocionales.	E6: “Con los niños (...) converso con ellos y voy ocupando estrategias didácticas que en el fondo permiten resolver en el momento.”	Estrategias para la resolución de Conflictos Emocionales
Intervención como reacción frente a un desborde emocional	Se planteará la intervención como una medida resolutoria para un desborde emocional guiándose por protocolos y pautas de acción establecidos en los centros educativos.	E1: “Intervengo, mi primera reacción es intervenir, medio y resuelvo. O sea, para mí ese es como el camino, ese es el cauce.” E1: “Por tanto qué hago, qué he hecho, me ajusto también a los protocolos que hay establecidos para eso, o sea, los jardines y las escuelas tienen que tener protocolos de acción ante un desborde emocional.”	Estrategias para la resolución de Conflictos Emocionales
Intervención como estrategia de resolución de conflictos emocionales	Se hará alusión a la necesidad de intervenir de manera directa con quien posee el conflicto emocional, estudiando la	E6: “Se apoyaban mucho entre ellas dos, educadora y técnica por ejemplo, conversaban con el niño generalmente cuando ya era, por ejemplo, conflictos ya continuos se citaba a la familia.”	Estrategias para la resolución de Conflictos Emocionales

	situación e interviniendo en la medida que es necesario.		
Responsabilidad personal como cambio de paradigma en la pedagogía	Se definirá la responsabilidad del docente en abordar los aprendizajes desde una educación emocional aprendida y con una visión de cambio de paradigma.	<p>E1: “Es como la base de poder hacer una diferencia y una organización respecto de qué cosas me facilitan u obstaculizan, pero al final uno que está siendo formado como pedagogo, uno es el que hace la pedagogía, uno es el que la transforma en conjunto con los párvulos, en el aula, por tanto, más que faciliten u obstaculice, uno depende de cómo lo tome o como lo aborde, es efectivamente te sirve o no te sirve.”</p> <p>E1: “La educación emocional o los conflictos emocionales dependen del pedagogo o del educador en cómo... si eso te va a</p>	Quehacer pedagógico

		favorecer o te va a obstaculizar.”	
		E1: “Entonces, primera estrategia yo creo o herramienta es hacerse cargo un poco del tema de la educación emocional (...) cuando tú vas al aula, es la respuesta de la educadora a cómo abordar una situación, un desborde emocional.”	
		E1: “Eso es ser educador, eso es ser pedagogo, cuando tu soy capaz de poder con tus párvulos, con tu escuela, con tu nivel, construir tus propias estrategias porque cada párvulo va a querer cosas distintas.”	

IV.2 Análisis e interpretación de la información

En este capítulo los lectores podrán encontrar el análisis y el desarrollo interpretativo de la información obtenida, a partir de las entrevistas realizadas a diferentes profesionales de la educación parvularia, donde destacamos los datos más relevante de acuerdo a nuestro objetivo general que concierne a: “Comprender los conflictos emocionales como favorecen y/o desfavorecen en el quehacer pedagógico de las y los educadores de párvulos”.

El trabajo realizado durante este periodo ha permitido llegar a información relevante mediante la triangulación de los datos recopilados a través de las entrevistas, la información seleccionada en el marco teórico y la percepción con la cual las investigadoras enriquecen el proceso de análisis como agentes activas en el curso de este proceso.

IV.2.1 Primera categoría: Percepción de la emoción

En los discursos entregados por los Entrevistados un aspecto relevante es su **percepción de emoción**, la cual revela varios aspectos de interés. Entre ellos, la distinción de la experiencia emocional como **un agente movilizador**.

Como señala la entrevistada E3:

“La emoción es una sensación que involucra a todo el ser, involucra lo físico, la reflexión, los latidos y es algo que debiera movilizar. Es algo innato al ser humano sin duda y muchas veces al ser vivo, a los animales.”

Si la experiencia emocional involucra todo el ser, entonces no es solo una expresión parcial del ser humano y considerarlo de forma explícita es de suma importancia, pues tal como aparece en el marco teórico: *“Las emociones son una respuesta al acto mismo de estar vivos (...)”* (p.22), y ellas se encuentran presentes como fundamento en todo el ser, muy en correspondencia con lo que intuye la entrevistada (E3), cuando menciona que las emociones se encuentran en la reflexión así como en los latidos.

Este reconocimiento de lo emocional como lo sustantivo y esencial también se encuentra explicitado en la entrevistada E2, cuando señala:

“La emoción es parte sustantiva de la persona, es decir, es uno de los motores que tenemos los seres humanos, no sé cómo compararme con otros seres vivos. Es este motorcito que nos mueve y que nos permite sentir y nos vincula. Es una forma en la que se expresan nuestras formas de percibir y vincularnos con el mundo... es eso, un motor.”

A propósito; *“Maturana (1988) plantea que los seres humanos somos seres emocionales antes que racionales. Que la emoción es el fundamento inclusive de lo racional, por lo tanto, nuestro intelecto y acciones están íntimamente conectado a la existencia de las emociones (...)”* (p.50)

Pero la emoción no es sólo el fundamento de lo racional, sino que está inscrita en todo el cuerpo y es quien le da sintonía y la tonalidad anímica para conducirse en el mundo. Lo que ocurre es que la emoción es tan determinante en su enlace con la vida que, por lo mismo, se deja de percibir, reclamándola como vivencia sólo cuando se percibe su ausencia, por ejemplo, cuando se entra en el dominio de la indiferencia.

“La indiferencia actúa como un mecanismo defensivo, que pretende proteger al individuo de emociones potencialmente dañinas. Se suele definir a una persona indiferente como alguien distante, acorazada, que no siente ni padece, pero está claro que la indiferencia es sólo un resguardo, pues nadie verdaderamente puede dejar de sentir. Quienes están atrapados en la indiferencia, por lo general, desarrollan síntomas psicósomáticos, haciéndose daño a sí mismo respecto de lo que quisieran actuar en el ambiente.” (p.23)

Es así como muchas personas viven sus emociones bajo el disfraz del síntoma, dolor de cabeza, gastritis, sudoración, presión en el pecho, alergias, en fin. Por eso, es importante contar con una praxis respecto a las emociones, que faculte a las personas para identificar, nombrar y gestionar sus emociones, pues aquello que involucra todo nuestro ser, como afirma la

entrevistada E3, no puede quedar desatendida y sin saber cómo ellas nos habilitan para conducirnos eficientemente en el mundo.

Como menciona el entrevistado (E3):

“Es súper importante (...) esclarecer las emociones, que es lo que me pasa, cómo a través de una emoción me puedo movilizar de uno u otro modo positivamente para crecer, (...)”

La consciencia de las emociones constituye sin lugar a dudas el desafío máximo de un docente, y sin lugar a dudas implica un trabajo sistemático.

“Se define la consciencia emocional como la capacidad de conocer las emociones personales y de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Sin embargo, el desafío mayor e inicial es tomar consciencia de las propias emociones (...)” (p.53)

Todas las emociones tienen que ser atendidas y educadas, pues nadie nace con una maestría en ellas. La mayoría de las personas no sabe cuál es el propósito de las emociones, lo que las incapacita para beneficiarse de ellas en procura de mejorar su vida personal y laboral. En el caso particular de la educación parvularia:

“(...) El rol como educadores(as) de párvulos se sitúa fundamentalmente en este aspecto, puesto que estos son los encargados de poder mediar todo este proceso del autoconocimiento entre el niño(a), sus emociones y su conducta, cautelando y aportando de manera positiva este aspecto a su vida, tarea que se realiza dentro del aula y como quehacer pedagógico elemental del maestro” (p.69)

Otro aspecto que es distinguido por los entrevistados en el orden de la percepción de las emociones corresponde a la **emoción como reacción**. Como menciona E6:

“La emoción para mí es como más desde el momento. Tengo mucha rabia y reacciono de esta manera: me pongo roja y me da calor, digo algo que no corresponde... es como un impulso.”

Muchas personas, efectivamente, no distinguen entre una reacción y una respuesta emocional.

“En el dominio emocional es muy distinto responder y reaccionar. Reaccionar implica una monotonía emocional, una fijación a la memoria donde la manera de interactuar con la situación se encuentra amarrada a un patrón emocional único. De modo tal, que, ante situaciones distintas, la persona sujeta a estos patrones siempre reacciona de un modo similar, sin ninguna autonomía ni creatividad en su respuesta. En cambio, la respuesta emocional es distinta, porque contempla un repertorio de emociones en virtud del cual una persona educada en esta área puede elegir.” (p.56)

La elección emocional es algo que pocos individuos llevan a cabo, pues la mayoría **vive sus emociones como algo que les acontece**, como una fuerza intempestiva o un automatismo que no se puede controlar. Sin embargo, alguien que recibe educación emocional, tiene la facultad no solo de refrenar su reacción, sino de elegir la emoción desde donde encara las circunstancias. Esta competencia es especialmente valiosa en la labor de los(as) educadores(as) y su quehacer pedagógico.

“(...) el clima del aula no depende sólo de la conducta de los estudiantes, sino de la reacción que el docente tiene en respuesta a ella. (...). A partir de esto, los docentes deben identificar las señales que su cuerpo les manda, aprender a reconocer y a escuchar su corporalidad, como los síntomas de tristeza, felicidad, enojo, etc., ya que cada emoción se propaga de diversas formas en las personas y es necesario comprender el impacto que tienen.” (p.56)

Aprender a escuchar las **emociones como una sensación** es otra de las distinciones que se evidencia en esta primera categoría y que va muy de la mano de la experiencia de reconocer las cuatro emociones básicas; tristeza, miedo, rabia y alegría, las cuales deberían estar incorporadas desde el inicio al proceso educativo y sobre todo en la formación docente, como un terreno común a partir del cual los(as) educadores(as) y estudiantes puedan hacer distinciones y reconocimientos elementales a favor de la convivencia y la autorregulación.

Al respecto, la entrevistada E3 señala:

(...) en el caso de la rabia me puedo energizar, puedo actuar rápido, me puedo movilizar, en cambio, la pena me retiene, me contiene”.

Luego añade respecto a la alegría:

“La alegría me va a movilizar, me va a dejar con el pecho así (realiza un gesto corporal de expansión con los brazos).

Todo esto revela que los entrevistados(as) tienen consciencia de lo que cada emoción básica propicia o produce, por ejemplo, la rabia energiza, la tristeza contrae y la alegría expande. No obstante, no existe un conocimiento especializado que en el caso de los educadores(as) debiese ser una garantía de su formación.

¿Cuántos docentes poseen una formación y entrenamiento especializado en el reconocimiento de las emociones básicas?

“(…) cada emoción de las cuatro emociones básicas aludidas tiene una forma singular de representación en el ser humano, las cuales son detalladas en la investigación que llevó a cabo la psicofisiológica Susana Bloch junto a Humberto Maturana (1996), titulado “Biología del emocionar y alba emoting”. Allí es posible encontrar distinciones pormenorizadas concernientes a los patrones que identifican a cada emoción, estando cada una de ellas inscrita en un patrón respiratorio, en un rasgo facial, en una expresión corporal e incluso en una peculiar disposición de la mirada y de la boca.” (p.32)

Cada uno de estos patrones es perfectamente susceptible de ser educado, a través del juego, la recreación teatral y diversas modalidades, donde los docentes y los estudiantes pueden aprender a encarnar estos aprendizajes. Sin embargo, como se ha observado en el contexto del marco teórico, la racionalidad ha gozado de un privilegio tan aplastante “(...) *que todo lo que proviene de la razón tiene un valor trascendental, en cambio, aquello que proviene de las emociones se le atribuye un carácter arbitrario.*” (p.50)

De modo tal, que las emociones solo han tenido dedicación como objeto de investigación académica y no como un ejercicio vivencial que permita reconocer a la emoción de un modo encarnado y presente. Esta ausencia de experiencia y, por otra parte, ese exceso de racionalidad, ha tenido un impacto en la salud mental y las relaciones.

“(...) hoy en día los riesgos a lo que se ven expuestos los trabajadores no derivan sólo de lo físico, sino también de circunstancias emocionales, psicológicas y existenciales y todo aquello que se relaciona con el bienestar interior del individuo.” (p.16)

“(...) Los educadores/as más que nunca necesitan ser instruidos y apoyados para responder a las expectativas generadas por el sistema social y educacional actual.” (p.19)

Otro aspecto, que se destaca en el marco de la percepción de las emociones, dice relación con la **inhibición emocional**.

Tal como menciona la entrevistada E3:

“Por formas de ser o por educación que uno ha tenido, (...) uno tiene que regularse, y hay espacios que uno se siente más auténticas que en otros, más cuidada que en otros, en ciertos espacios o situaciones que me dan mucha rabia, me dan ganas de contestar, pero me tengo que guardar lo que pienso (...)”

Si somos parte de una cultura que no legitima las emociones no debiera extrañarnos que aún recaiga en ellas el juicio de ser inoportunas e irracionales. Por ejemplo, en el caso de la

rabia, muchas personas la consideran peligrosa, sin imaginar lo ventajosa que puede ser para la persona. Tal como se afirma en el marco teórico, la mayoría conoce a la rabia parcialmente, la conoce sólo en su deformidad, en su aspecto más brutal, no conoce su belleza, su fuerza y determinación. Y precisamente porque no la conoce es que suele ser inoportuna, porque si se conociera algo de ella, se comprendería que es la emoción destinada a poner límites, energizarnos y movilizar la acción. Pero, así como se juzga y se desacredita a la rabia, también se devalúa otras emociones, inclusive con la risa.

Ahora bien, ¿Cómo se puede concebir una cultura de bienestar si se vive inhibiendo las emociones?

Pues bien, en lugar de enseñar y propagar entre los(as) niños(as) la inhibición, es tiempo de educarlos para gestionarlas y expresarlas, sobre todo en circunstancias donde emerge el conflicto. Es allí donde primordialmente se tiene que sembrar una nueva consciencia. De lo contrario, esa camisa de fuerza a la que llamamos inhibición, nos presiona para **guardarnos lo que pensamos (E3)**.

La salida de ese encierro, es precisamente lo que un educador/a tiene que aprender a propiciar en sus estudiantes, intencionando una formación que capacite a los niño y niñas para salir del pensamiento. ¿Y por qué es importante no permanecer mucho tiempo allí?

Porque las personas que allí se resignan “*se acostumbran a mirar de reojo la vida, y muchas veces en lugar de actuar eligen el camino tortuoso, el camino del pensamiento.*” (p.62)

Probablemente uno de los más importantes aprendizajes que se desprenden de estos hallazgos, es justamente la habilidad para **estar presente en la vivencia** y saber salir de aquellos estados que nos abruman.

“En este sentido, las emociones representan un sí a la vida, en cuanto apertura y respuesta al devenir (...) la energía se restituye cuando la emoción vuelve a ser protagonista, pues obviamente se vuelve a estar presente y alineado con la vida.”(p.62)

IV.2.2 Segunda Categoría: Percepción de Conflicto y Conflicto Emocional

En lo concerniente a la percepción del conflicto, descubrimos que este tiene connotaciones tanto positivas como negativas, dependiendo de la experiencia y el contexto de los entrevistados.

El primer código seleccionado es **conflicto como diferencia de opinión** que fue entregado por el entrevistado E1, quien menciona:

“Es una diferencia, (...) entre dos ideas que se contraponen o situaciones y que pueden derivar en distintos procesos, de violencia, o de re-conceptualización de cosas en la persona.”

El conflicto precisamente nace de la diferencia de percepción, pero puede tomar el camino de la violencia o la resignificación, puede debilitar a una organización o la puede fortalecer. El camino de la violencia, por lo general, obedece a la resistencia que una persona, un equipo o una organización suele presentar al cambio, sobre todo cuando se encuentra apegada a un modelo, una ideología o una rutina institucional. Pero, por otro lado, esas diferencias pueden inspirar, como señala Nietzsche, una gran salud;

“una gran salud en la medida que le permite a los involucrados reconocer su fuerza, su ingenio y desafiar sus limitaciones. De algún modo, el conflicto es bienvenido por los sistemas sociales y humanos, como una oportunidad para superarse a sí mismos, arriesgarse y poder arribar a otras formas de hacer las cosas.” (p.59)

Bajo ese mismo marco, el conflicto puede verse como la apertura hacia otras posibles realidades y formas de vida. Nietzsche (1980) sostiene que *“Todo lo que es, todo lo existente, quiere ser más, expandirse y crecer”* (p.59). Esta concepción de la vida sea social o individual, habla de un estado al que no le basta permanecer o conservarse, sino que ansía ser otra cosa.

Es así como los educadores(as) tienen que ser entrenados para liderar y protagonizar una cultura donde la diferencia y la contraposición de ideas no constituya un problema que tenga que ser evadido, sancionado o corregido, sino muy por el contrario, se goce de un aprendizaje que permita:

“Afrontar los conflictos sin violencia, sin destruir las otras posturas y con la fuerza necesaria para llegar a soluciones en que todos ganen y puedan satisfacer sus necesidades. Si se tiene en consideración que el conflicto es una forma de respetar la diversidad de opiniones y percepciones, de buscar soluciones mínimamente satisfactorias y de que puede ser un medio de transformación de la sociedad, el concepto tomará connotaciones positivas.” (p. 60)

Nos damos cuenta, por lo tanto, que es importante inspirar una pedagogía que consolide esta nueva perspectiva y para que ello es esencial dejar de temerle al conflicto.

Tal como evidencia la entrevistada (E7): **“Yo creo que los adultos le tememos al conflicto, tratamos como rápidamente de apaciguarlo y no dejar que brote su espontaneidad.”**

Muchos educadores(as) efectivamente para no sentirse apremiados y expuestos por el conflicto, intencionan una salida rápida, que la mayor parte de las veces se relaciona con evadir, ser complaciente o ceder, sin imaginar que dicha alternativa conlleva a un problema mayor, relacionado con la incapacidad de hacerse responsables de su propio bienestar.

Quién no tiene la fuerza necesaria para encontrar su bienestar y satisfacer sus necesidades, se expone irremediabilmente al abuso. Un abuso que puede ser individual, institucional e incluso social y planetario y respecto a lo cual no podemos dejar de mencionar los acontecimientos que afectan a nuestro país a partir del 18 de octubre. Ese día se desencadena un gran movimiento social liderado por la población más joven de nuestro país, quienes salen a las calles masivamente, expresando rabiosamente que se cansaron de **tener miedo, se cansaron del abuso, se cansaron de la precariedad y lo hacen en nombre de sus padres y abuelos**

que ciertamente fueron avasallados por el miedo y no gozaron de esta gran salud que en estos jóvenes emerge rebosante.

Otra percepción declarada por los entrevistados es el **Conflicto como forma de relacionarse y percibido como algo cotidiano**. Al respecto la entrevistada E2 explica:

“(…) le ponemos el valor de lo bueno y lo malo, (…) pero creo que el conflicto es algo cotidiano. Es una situación que tiene que ver con el diario vivir, con él convivir con nuestras diferencias.”

Lo raro es seguir concibiendo al conflicto como un peligro, como algo que hay que evitar y también negar, cuando ya hemos visto que constituye una oportunidad de cambio y desarrollo de las personas y organizaciones. El conflicto le permite al individuo observarse a sí, evaluar su quehacer y modelarlo las veces que sea necesario para acoplarse a la dinámica del vivir. Ello no debiese constituir una amenaza, si comprendemos que como seres dotados de emociones, estamos capacitados para movernos entre un contexto y otro.

“La emoción es la experiencia misma de ser movilizado y agitado por la presencia del mundo. Al estar dotados de emoción, podemos estar en el mundo, sintiéndonos partícipes en la dinámica del vivir, involucrados en el tejido activo y creador de las relaciones.”
(p.22)

Es así, como aquel educador(a) que es cultivado emocionalmente y a la vez concibe el conflicto como un agente movilizador, se encuentra disponible para responder a las demandas de su institución, de su equipo o de los requerimientos de los niños y niñas.

El conflicto no es una amenaza. Es la oportunidad que la vida nos ofrece para mejorar nuestras capacidades y habilidades estratégicas, potenciando la autoobservación y la superación de sí mismos.

Sin embargo, la realidad educativa en nuestro país es tan precaria y los docentes se encuentran tan desprovistos de estrategias emocionales que inevitablemente se hunden en el malestar y el estrés, el cual podemos observar opera como un mecanismo de autoconservación que protege al individuo del deterioro y la aniquilación.

Tal como lo evidencia la entrevistada E3:

“Lamentablemente no en todos los lugares hay personas suficientes como para acompañar a veinte párvulos, pero sin duda se requiere, porque muchas de las licencias que hoy en día se presentan en los jardines tienen que ver con un nivel de estrés y al final obviamente te bajan las defensas y te va afectando la salud, la salud física, porque ya sabemos que la salud emocional también es importante y no se considera.”

Chile es uno de los países latinoamericanos que lidera el ausentismo laboral, por estrés y depresión, tal como se señala en el apartado de salud mental de nuestro marco teórico. Y ello tal como es menciona por E3 se debe a condiciones laborales insuficientes y precarias, que deterioran sistemáticamente la integridad del trabajador. Del mismo modo, es importante explicitar que no se trata solo de individuos que se enferman, sino de una organización y un diseño social que enferma a los individuos.

Un trabajador o docente enfermo no es algo que incumbe exclusivamente al individuo, sino a la organización entera, por eso, es de interés no solo enfocarse en las necesidades del trabajador y en como asistirlo, sino también en entender la cultura organizativa y darle herramientas para su gestión. En ese sentido, hay interacciones que ejercen una influencia negativa en la salud de los trabajadores y que no son evidentes a primera vista, pues afectan sutilmente al nivel de las percepciones, creencias y experiencias. (Pa.29)

De allí que se requiere una política pública frente a la docencia que respete la profesión y para ello es importante conocer mejor quiénes son y cómo se perciben en cuanto a su rol de

agentes educativos y, sobre todo, cómo perciben lo que les afecta o conflictúa en su rol profesional.

Consideramos que el conflicto es una oportunidad pero para tomarla como tal el individuo tiene que disponer de ciertos recursos que le permitan reconocer y actuar en escenarios complejos, de lo contrario, es fácil sucumbir en el estrés, pues sin el desarrollo de esas competencias los docentes **no saben cómo responder** a la presión de las circunstancias.

Así lo explicita la entrevistada E2:

“El conflicto habla de un desequilibrio, con algún grado de tensión que se genera (...). Tiene que ver con aquella situación que me desequilibra y que no me permite dar respuesta con los elementos que tenía y me desacomoda...y en ese desacomode se produce una situación que te puede estresar, que te puede angustiar, que te puede provocar distintas cosas (...) y eso es situación de conflicto.”

Precisamente la Organización Internacional del Trabajo (2009) define como uno de los factores de riesgo psicosocial **“las competencias y necesidades de los trabajadores”**. Es decir, la importancia que los trabajadores reciban formación sistemática, no solo en su especialidad profesional, sino sobre todo en dominio de su bienestar emocional, que en el caso específico de los educadores/as de párvulos se enfoca en el desarrollo de habilidades comunicativas, sociales y afectivas, pues su quehacer lo demanda. De allí que sea tan importante, que los equipos pedagógicos operen cohesionadamente como un tejido colaborativo que reduzca el impacto de las demandas que los niños, familias y sociedad presentan, demandas que son cada día más complejas.

A propósito, el entrevistado E1 afirma:

“Los conflictos emocionales tienen que ser el resorte de todos los miembros del equipo, no tiene por qué ser el educador la figura que lidere, por qué por algo se define equipo.”

Sin embargo, E1 observa que los equipos en lugar de abordar el conflicto **“tratan de desentenderse”**. El entrevistado sostiene que la raíz de esta dinámica es porque:

“Falta saber teórico respecto de lo que es la conformación de trabajo colaborativo al interior de las comunidades educativas, no saben cómo ser equipo y por tanto como no saben ser equipo, no se sabe resolver situaciones que a veces son más sencillas, y se vuelven zapatos chinos, o sea los zapatos chinos son apretados y por eso se arman climas conflictivos al interior de aula.”

También descubrimos que muchos equipos pedagógicos separan el conflicto que puede existir entre ellos(as) de su rol propiamente tal. Así como lo señala la entrevistada E4:

“En el fondo siempre como que se separaba mucho lo que era el trabajo con los niños, incluso habían tías que tenían mucho conflicto con ellas y a mí me asombraba que fueran tan conflictivas, pero en el trabajo separaban bien la situación y trabajaban bien con los niños.”

Esta cita es interesante, ya que, si bien ella describe que a pesar de estas situaciones se trabajaba bien con los párvulos, considerando el marco teórico, en el apartado de *“conflicto y plasticidad”* se explica que las y los educadores son, además de la familia, un referente primario y colaborativo en el desarrollo de los niños(as). *“Bajo esta perspectiva, se comprende que sus competencias en el orden profesional pueden ser un factor de alto impacto en modelar conductas y hábitos que no contribuyen al bienestar de los párvulos.”* (p.63)

Desde la perspectiva de la entrevistada, no se considera la percepción que tienen los niños(as) del entorno que los rodea, pues si ella describe que sentía un clima tenso, probablemente los párvulos también eran capaces de apreciarlo. La etapa de desarrollo en que se encuentran los párvulos es crítica, ya que es la de mayor plasticidad a nivel neuronal. Teniendo en cuenta que *“el aprendizaje es una vía de ida y de vuelta”* (p.63), este puede acrecentar y beneficiar el proceso sináptico como también puede interrumpir todo aquello que una persona (niño o niña) trae consigo, pudiendo ser modificado y modelado con el fin de

proporcionarle nuevos recursos y respuestas para su vida. Por eso es difícil lograr aprendizajes significativos en ellos(as) al momento de hablar de sana convivencia, ya que ven una disparidad entre lo que los educadores les enseñan y lo que observan al interior del aula, desde el comportamiento de este equipo pedagógico.

Otro hallazgo relevante es el que plantea la entrevistada (E2), que se vincula al código **conflicto como algo cultural**. A continuación, se mostrará un extracto de la entrevista:

Ahora, no es Chile un país, en mi experiencia, que aborde sus conflictos. Tenemos conflictos históricos, tenemos conflictos en el mundo de... de cosas que han pasado como país, y hay grupos que los quieren poner sobre la mesa para que se discutan y hablen. El tema de la memoria chicas, o sea, esto no pasa para mí solo en la vida cotidiana de tu pareja, de tu familia, del aula... entonces es un país que trata de tapar, ¿cachai?; no aborda de frente muchas veces el conflicto, y ha vivido y revivido reprimiendo mucho el conflicto. Entonces si tú te formas en una cultura así... eh, se hace difícil aprender. Por eso esto se aprende, aprender a conversar con el otro, enfrentar conflictos, saber cómo hacer sin desarmar entero y que el costo en tu cuerpo, porque yo creo que estas cosas se muestran en la mente y en el cuerpo; somos enteros mente y cuerpo.

Entonces yo creo que sí, de partida si yo me paro en la mirada de Maturana, del ser humano que es un ser humano amoroso, de partida no es belicoso y muchas veces el conflicto se asocia a lo belicoso y a lo más agresivo, aunque igual, si no tuviéramos un poquito de agresividad no sobreviviríamos, un poquito para sobrevivir en este mundo. Pero si yo me paro en esto, el ser humano tiene más de amoroso, de acoger, de tierno; que los humanos tenemos eso, que podemos desarrollar eso y... y dejar de lado estas formas más egoístas o más agresivas, ¿entienden?. No es que para mí eternamente el ser humano va a estar matando gente... porque no, yo esperaré que no. Pero cuando no se aprende a vivir cuidando y enfrentando conflictos de una manera, tú terminas en la otra situación, y la otra situación produce mucho daño, ¿sí?

En este extracto se puede observar que la entrevistadora desde su perspectiva tiene varias semejanzas con lo expuesto en el marco teórico, y está estrechamente relacionada con el subtema “Conflicto y cultura de paz”.

Para comprender un poco mejor el contexto al que la entrevistada se refiere de la formación cultural que el país posee, decidimos hacer referencia a la contingencia por la cual transita nuestro país.

El pueblo chileno a lo largo de su vida ha sido reprimido por años, y su resultado es una sociedad inestable emocionalmente, y la emoción que abunda es el miedo y la tristeza. Esto se puede vincular al golpe de Estado y dictadura militar que se vivió en los años 70' en Chile (desde

11/09/73 hasta el 11/03/90), impulsado por USA, quién a través de la “doctrina del shock” lograron desestabilizar el país. Una de las estrategias utilizadas fue volver al pueblo contra sí mismo manipulando información a través de los Medios de Comunicación Masiva, siendo un factor fundamental en la gestación del golpe de estado, en donde se instauró una dictadura militarizada, autoritaria, conservadora y nacionalista con el fin de reprimir al pueblo bajo el argumento de estabilizar y levantar económicamente al país.

Este contexto propició las condiciones necesarias para instaurar políticas económicas neoliberales, y sus consecuencias fueron y son hasta el día de hoy: el aumento de la desigualdad social, inestabilidad laboral, las privatizaciones de bienes y recursos naturales y una fuerte represión cultural.

Esta dictadura, duró 17 años, y a lo largo de estos años, sometieron al pueblo al miedo, la tristeza, a la amargura. Privándolos de libertad de expresión, reprimieron todo lo que el pueblo tenía para decir, de sus derechos básicos como ciudadanos, como la salud y la educación, transformándonos en una sociedad ignorante y sumisa. Creando con esto un violento apagón cultural.

El producto de 17 años de represión de la sociedad chilena es un modelo neoliberal impuesto, en donde los más favorecidos son los empresarios y la casta parlamentaria que la nación posee, y los más desfavorecidos son el pueblo chileno quienes hasta el día de hoy sobreviven en precarias condiciones, sus recursos económicos no son suficientes para el costo de vida del país.

A partir de todo lo mencionado, el país quedó con grandes secuelas y heridas que hasta el día de hoy están abiertas, y son reflejadas con los estudios e investigaciones mencionados en el marco teórico en donde evidencia la precaria salud mental que Chile posee. Desde esta perspectiva es comprensible el por qué la mayor parte de las personas ven al conflicto como una dificultad, un problema y su respuesta es huir de ellos, evitándolos e in-visibilizándolos.

Es comprensible también el por qué existen dificultades al momento de expresar las emociones ¿Cómo pedirle a una persona que ha sido reprimida por décadas que enfrente y resuelva los conflictos de manera clara y oportuna? Es concebible también que gran parte de la

población no tenga las herramientas necesarias para darle una resignificación al conflicto (quién habla de ello es una de las entrevistadas: E2), ¿cómo esperar que una persona se comunique asertiva y abiertamente si por décadas acallaron con represión a quienes quisieron expresarse?

Es aquí donde toma más fuerza y con carácter de urgente, lo que se plantea en las bases curriculares de la Educación Parvularia en Chile (2018), en donde hacen énfasis en la importancia de potenciar en los párvulos que hagan respetar el derecho a expresarse libremente y a que sus opiniones deben tomarse en cuenta.

Entonces, ¿cómo se puede lograr la transformación que la sociedad necesita?, ¿Cómo lograr la cultura de paz tan anhelada?

Tal y como expresa la entrevistada (E2) y Humberto Maturana (1990), el ser humano en su esencia es amor, pero aun así necesita de la rabia, siendo esta emoción necesaria para que la sociedad despierte, ya que tiene el potencial de llevarnos a la acción e instaurar límites, “*ella es la emoción que permite poner en movimiento lo guardado, para que la vida salga de su estado de impotencia y conozca su triunfo*” (p.36)

Si se consideran todos estos antecedentes era predecible que la rabia despertaría tarde o temprano en el colectivo social, siendo la población más joven del país, quienes ayudarían al pueblo a expresar su descontento y despertar a quienes han sido dominado por años bajo el miedo, la violencia y la represión, porque la nueva generación ha nacido sin miedo, ya que no experimentó vivencialmente la represión violenta de sus progenitores y sus antepasados.

De allí lo elocuente del manifiesto que se expresó en esos días; “**Nos quitaron todo hasta el miedo.**”

Tomando en consideración todo lo que acontece en nuestro país, podemos demostrar la importancia de vivir y reconocer a todas las emociones como legítimas, en este caso, la rabia es la emoción que nos ha despertado del miedo y la sumisión, es esta emoción y su fuerza energizante la que nos habilita para enfrentar este conflicto de desigualdades que llevaba apoderándose de la población por años, esta rabia además de nacer por las injusticias, nació

desde algo mucho más profundo, el amor, el amor que tenemos por nuestro pueblo, por nuestra familia y por el anhelo de ver a un país feliz, sano, con igualdad de condiciones y derechos.

Es por esto que para darle resignificación al conflicto y no permitir que se diluya en un despropósito, es necesario potenciar la autorregulación y autoconocimiento en los individuos desde la primera infancia, como también incentivar la práctica de la introspección. Es por esto, que consideramos que es imprescindible que el educador tenga una clara conciencia de sí mismo y de sus procesos emocionales, ya que la atención que preste a sus estados de ánimo interiores y la expresión que haga de los mismos son aspectos que un educador competente debe trabajar y afianzar antes de enfrentarse a un grupo de párvulos, para que ellos tengan la oportunidad de encontrar en ese educador/a el reflejo de un otro que sabe conducirse con sobriedad y eficiencia.

La entrevistada (E6) explicita el valor del conflicto como un agente de transformación personal cuando describe al **conflicto como auto conocimiento**:

“El conflicto es necesario porque para mí es un espacio que permite conocerte; y desde ahí aprender a superar ciertas cosas desde tus habilidades.”

Del mismo modo, la entrevistada E4 menciona:

“El conflicto es una gran oportunidad de aprendizaje para la vida de todos, a través de un conflicto uno puede sacar muchas experiencias y mucha sabiduría, yo creo que si el conflicto es resuelto de manera oportuna y eficaz, puede otorgarse como un aprendizaje.”

Lo descrito anteriormente por los entrevistados es concordante con lo que Nietzsche (1980) también explica:

“El conflicto puede ser constitutivo de una gran salud, en la medida que le permite a los involucrados reconocer su fuerza, su ingenio y desafiar sus limitaciones...” (p.60)

Para nosotras como investigadoras y a lo largo de lo expuesto se confirma el nexo íntimo entre conflicto y emoción. Y estamos en condiciones de afirmar que si una persona no es educada en sus emociones, queda sujeta a innumerables limitaciones al momento de responder frente a un conflicto, dejando en evidencia lo que sucede en nuestra sociedad actual. El gobierno chileno desatendió sistemáticamente el bienestar de su comunidad para enfatizar excesivamente el progreso y allí reside parte de su responsabilidad.

Sostenemos finalmente que el conflicto emocional es una oportunidad de superación, ya que si la persona está educada emocionalmente tiene recursos para liberar aquellas emociones, que lo conflictúan, sin riesgo de dañar a otros. Al respecto, la entrevistada E6 explica:

“Cuando libero esa emoción (...) empiezo como a tomar ese conflicto como una oportunidad para limpiar ciertas cosas; entonces limpio, tomo decisiones y finalmente lo que era un obstáculo (...) lo miró como una especie de superación, una sensación de que todo va a estar bien.”

IV.2.3 Tercera categoría: Educación Emocional

Enfocados en la categoría de la Educación emocional, destacamos en primer lugar la **utilización de estrategias en la educación emocional**. Tal como lo señala la entrevistada E7:

“Yo creo que cuando han resultado algunas estrategias tienen que ver mucho con trabajo colaborativo, con mirar, con reconocer que un niño no tiene todas las herramientas de madurez en ese minuto para enfrentar una situación, por lo tanto, ahí es donde el adulto tiene que mediar, gestar, pero no puede ser una práctica individual, tiene que ser una práctica institucional, por lo tanto si uno ve que si las estrategias son institucionalizadas, ahí uno dice: acá toda esta comunidad educativa empuja para el mismo lado, actúa de la misma manera, los niños sienten cierta coherencia frente al actuar.”

La posibilidad que tienen los educadores(as) de mediar y gestionar la emoción de sus estudiantes es fundamental intencionarla **como un quehacer sistemático**, pues los niños/as se encuentran desde el punto de vista neurofisiológico, en total receptividad.

“El cerebro es un órgano que goza de una enorme plasticidad y capacidad de acoger innumerables modificaciones. Por lo tanto, no es lo que hay en él lo que determina lo que es cada persona, sino lo que hasta hoy ha sido capaz de aprender, siendo allí donde se encuentra la limitación y no en algo constitutivo de él. Por eso, se debe aprovechar esta apertura natural que se tiene al aprendizaje para educar a niños(as) y adultos en la experiencia emocional que les permitan responder de manera diversa y creativa a las circunstancias del vivir.”
(p.26)

Esta plasticidad constituida del cerebro humano es la que permite diseñar junto al equipo pedagógico una línea de trabajo que puede ser revisada, transformada, adaptada a los requerimientos emergentes, sin temor a traicionar un modelo pedagógico. Bajo esta perspectiva, la metodología, los juegos, la didáctica son herramientas al servicio del desarrollo pleno de los(as) niños(as) y no una limitación de la acción. Si fisiológicamente somos **“lo que hemos sido capaces de aprender”**, entonces el quehacer pedagógico tiene que ser reflejo de un campo nutrido de posibilidades de aprendizaje y no apegado a regularidades.

“(…) Es por esto, que es de suma importancia considerar que el quehacer pedagógico es probablemente uno de aquellos espacios que permiten al educador(a) seguir transformándose, creciendo como persona y como agente importante de la educación, adquiriendo e incorporando nuevos saberes y descubriendo habilidades que no estaban contempladas con anterioridad.” (p.68)

Por lo mismo, la práctica de este quehacer permite al educador aprender día a día sobre su labor pedagógica, reflexionando y descubriendo capacidades que antes no estaban reconocidas, mediando y gestando diversas opciones para que los niños y niñas se desenvuelvan

en un ambiente de aprendizaje lo más óptimo posible, con el fin de que se adentren progresivamente en una educación y ambiente emocional cada vez más consciente.

En esta misma categoría, a saber; “La educación emocional” se destaca también la convivencia y el buen trato de las emociones.

Tal como es señalado por la entrevistada E7:

“Que la convivencia y el buen trato son condiciones gatillantes para favorecer o desfavorecer un proceso educativo, o sea cómo convivimos, cómo nos relacionamos, cómo los mismos niños se relacionan entre pares, cómo consensuan, cómo pelean sus decisiones. Yo creo que está (...) éticamente desde la labor de la educadora, del técnico o de los adultos que están en ese espacio. Es necesario el reconocer cuales son las características no solamente como de aprendizaje que tienen los niños sino también desde sus emocionalidades.”

Esto última se encuentra reflejado en el marco teórico de la siguiente manera:

“Es de gran relevancia que las y los educadores de párvulos tengan aptitudes ligadas a las emociones, puesto que estas servirán como herramienta para el desarrollo del rol profesional y para el quehacer pedagógico que conlleva la relación con los párvulos a diario, basada en el vínculo que se establece entre ellos y la figura significativa, que en este caso además de lo cognitivo se presenta como figura de contención, regulación y en el caso de la sala cuna, como la persona que dará solución a las situaciones que emerjan propiciando una convivencia saludable y segura.” (p.11)

Como se menciona en el documento de investigación, la emoción es algo que nos moviliza, es esta la que formula la primera respuesta que se tiene frente a una determinada circunstancia que nos presenta el entorno. Es el psicólogo Paul Ekman, quien en una entrevista incluida en el libro Emociones destructivas de Daniel Goleman (2003), comenta que las

emociones muchas veces son vistas como algo privado, pero deberían ser consideradas como un elemento público ya que la expresión verbal, gestual y postural muestran a otros lo que estamos experimentando, además que ellas son una forma de vincularse con el medio y expresar lo que se siente en el momento. También se plantea desde algunos entrevistados que no existen herramientas para solucionar problemas ligados a lo emocional, esto ocurre ya que en nuestra cultura estamos más ligados a los sentimientos que a la emoción, dicho de otra manera **somos más proclives al pensamiento que a la vivencia**. Si el lector desea profundizar en este tema puede dirigirse al apartado “sentimiento y emoción”, en el capítulo de las emociones.

Lo anterior evidencia que en nuestra cultura no se prioriza ni incentiva la educación emocional y más aún se la devalúa en el ámbito profesional, de modo tal, que aún en la actualidad es considerada incómoda y poco profesional que la emoción se manifieste públicamente. Sin embargo, a nadie extraña que mantengamos “en privado” exhaustivos diálogos interiores que suelen alimentar el malestar y la confusión.

“Mientras las emociones son un estado de apertura al hecho natural de estar en el mundo perceptivamente, los sentimientos, en cambio, no son el producto de la percepción, sino del pensamiento.” (p.48)

Es por eso, que los sentimientos consumen altos niveles de vitalidad y son desgastantes, porque permanecen cautivos en el raciocinio. De allí la importancia de que la emoción vuelva a ser protagonista, de esa manera la persona retoma su relación y equilibrio con la vida.

Por lo mismo, es fundamental que las y los educadores de párvulos posean los recursos para educar la emocionalidad del niño(a), transmitiéndoles y enseñándoles en diversas instancias que expresar las emociones contribuye a resolver en conjunto los problemas que se puedan generar dentro del aula, propiciando también un ejercicio de distinción entre sentimiento y emoción, reacción y respuesta, en fin. Imaginamos a un docente especializado en esta práctica que fomente en su comunidad educativa la aventura de navegar las emociones.

Otro aspecto relevante en esta investigación es la necesidad de una **educación emocional como un condicionante de autocuidado**, lo que se refiere a la necesidad de manejar las emociones experimentadas, el saber reconocerlas y expresarlas en coherencia con los contextos y circunstancias.

“Si hay un conflicto mayor, se propone hacer actividades de autocuidado, ya sea si hay niños peleando, mostrarles que causa estar peleando, los accidentes que suceden en conflicto, lo que pasa y hacerles una experiencia de autocuidado, referido al tema.”

Desde la perspectiva del autocuidado el correcto reconocimiento de la emoción vivida, conduce a un correcto manejo de esta, lo que puede ser considerado un factor saludable, pues la desatención y la acumulación de emociones (reprimidas, negadas o mal manejadas) lleva irremediablemente a situaciones de estrés, desborde emocional, maltrato, incluso patologías, lo cual, como ya hemos observado, es un factor **determinante en la precarización del quehacer laboral**.

Desde el rol profesional es fundamental que un docente tenga conocimiento y manejo de esta dimensión de educación, en especial en la primera infancia, en donde los párvulos comienzan a conocer las emociones, diferenciarlas y comprenderlas. Desde el proceso de desarrollo del niño(a) y desde el inicio de su interacción con el medio, comienza a surgir la necesidad de comprender la emocionalidad y darle un sentido y cobra vital importancia que el adulto significativo de ese párvulo permita que se externalice esa emoción y ayude en la gestión de su expresión. Es en esta temática en donde uno de los entrevistados hace alusión a que el adulto le teme a la emocionalidad y al conflicto y apenas surge en el aula, intenta apaciguarla e in-visibilizar su existencia, debido a que lo ven como una amenaza del quehacer, dando pie a una problemática evidente del sistema educacional, en donde los aprendizajes cognitivos parecen ser el foco de atención, mientras se descuida el área emocional del niño y no se hace alusión a la integralidad que debe poseer la educación entregada a los párvulos en el proceso de enseñanza-aprendizaje en esta etapa de la vida. Esto lo afirma la entrevistada E7:

“Yo creo que le tememos los adultos al conflicto, tratamos como rápidamente de apaciguarlo y no dejar que brote en su espontaneidad, toda esa emoción, para poder descubrir finalmente que le está pasando a ese niño(a).”

IV.2.4 Cuarta categoría: Quehacer pedagógico

Respecto al quehacer pedagógico, la educación emocional impartida y los resultados de las entrevistas, esta es mencionada como una responsabilidad del docente, quién está llamado a tener un rol activo en la reflexión de su quehacer.

Tal como lo señala el entrevistado E1:

“Es como la base de poder hacer una diferencia y una organización respecto de qué cosas me facilitan u obstaculizan, pero al final uno que está siendo formado como pedagogo. Uno es el que hace la pedagogía, uno es el que la transforma en conjunto con los párvulos en el aula, por tanto, más que faciliten u obstaculicen, uno depende de cómo lo tome o cómo lo aborde.”

Aquí reconocemos la disposición por parte de los docentes a resignificar también la pedagogía, en la medida que se entiende que el quehacer docente es un espacio vivo, en permanente movimiento y respecto al cual hay que estar en disposición de transformarse.

Del mismo modo E1, añade:

“Eso es ser educador, eso es ser pedagogo, cuando tú eres capaz con tus párvulos, con tu escuela, con tu nivel, construir tus propias estrategias.”

Es por lo mismo, que la autorregulación de las emociones dentro de este quehacer pedagógico es un foco clave, ya que esta responsabilidad recae en el educador y en cómo educa el desarrollo emocional del niño(a), tal como es señalado en el marco teórico referente a la importancia del docente, indicando que estos son los encargados de poder mediar todo este proceso del autoconocimiento entre el niño(a), sus emociones y su conducta.

Según Goleman (2003):

“Lo que se quiere transmitir es la necesidad de aprender a manejar mejor la excitación que acompaña a la emoción. No se pretende que se desembaracen de las emociones, lo único que se quiere es que aprendan a calmarse para que luego puedan decirse a sí mismos: "Estoy enfadado. ¿Por qué estoy enfadado? ¿Qué puedo hacer con este enfado?" Nosotros no les invitamos a que nieguen sus emociones, sino tan sólo a modificar la activación de esa emoción y a calmarse antes de utilizar nuestra inteligencia.” (p.152)

Es por esto, que el educador o educadora de párvulos se convierte en un modelo de referencia en este aspecto, siendo fundamental ejercer un rol profesional valorando su labor pedagógica, implementando un proceso educativo de calidad, enriquecidos de aprendizajes seguros y a la vez desafiantes para los niños(as) donde puedan depositar su confianza y “*se sientan considerados y dispuestos a ser protagonistas de sus propios aprendizajes*” (p.70), Es por lo mismo que “*es necesario que el docente desarrolle diversas competencias emocionales que contribuyan a afrontar mejor los diversos retos y desafíos de la vida*” (p.71) y de la misma manera pueda enseñarles con el ejemplo a los educandos sobre las emociones, cómo entenderlas, reconocerlas y manejarlas. Sin embargo, desde nuestra experiencia, muchas veces hemos podido observar que, a pesar de tener un discurso pedagógicamente informado, los educadores no condicen este discurso con la acción concreta, precisamente porque aún nos cuesta asimilar que **la teoría acerca de las emociones es diferente a la competencia emocional**, es decir, podemos estar informados pero ser incompetentes y no saber cómo actuar ante un apremio emocional.

Por parte de las entrevistadas E5 y E3, existe un reconocimiento a las diversas estrategias que se utilizan para que la **comunicación sea un elemento favorecedor para resolver conflictos entre niños(as)**.

Por un lado, la entrevistada E5 señala:

“Cuando hay un conflicto con niños, tratamos de conversar con ellos y preguntarles qué, por qué realizó la acción y de qué manera o qué motivo le dio para tratar o, de cuando pelean por ejemplo, preguntarle a los dos y que ellos, en conversa, vayan diciendo de a poquito que por qué lo está haciendo, que cómo se siente, porque a veces uno hace juicios y no sabe qué es lo que está detrás de cada niño en expresar lo que siente, entonces, lo primero es la escucha, tratar de hablar.”

Es por esto, que la conversación se considera algo clave para poder resolver este tipo de situaciones, apelando a realizarles preguntas (qué, por qué, cómo) para que puedan describir mejor los hechos y puedan encontrar una respuesta de la manera más empática posible. Esto se vincula directamente con la conciencia emocional que los y las educadoras de párvulos deben poseer dentro de su quehacer, comprendida como la capacidad de conocer las emociones personales y de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado, tanto con los niños(as) como con el equipo educativo.

“Por tal motivo, se debe aprender a conocer, identificar y gestionar las emociones y propender a una completa armonía con la mente, con el fin de actuar en el mundo de una manera adecuada e inteligente, en la cual se puedan obtener resultados personales esperados y para quienes se sitúan alrededor.” (p.53)

Es decir, ser consciente de esto es un aspecto esencial del desarrollo personal y social, pues cuando la conciencia emocional se educa y ejercita, la persona tiene la capacidad de desarrollar las habilidades que se necesitan para actuar de una manera cada vez más eficiente, siendo el o la educador(a) de párvulos fundamental en este ejercicio, puesto que en él o ella recae el poder de enseñar y transmitir estas estrategias. Este tipo de aprendizaje *“ayuda a reconocer lo que ocurre en el interior de cada persona y también de uno mismo (...) además de*

transmitir la idea de que expresar los sentimientos contribuye a resolver los problemas” (p.70). Gracias a esto, el niño o niña progresivamente se irá dando cuenta de lo que le ocurre, pudiendo desarrollar habilidades para poder manejar sus emociones y la situación en general. Al inicio aprenderá a descifrar las señales que se manifiestan en su cuerpo, luego practicara ponerle nombre a eso que siente y finalmente le dará sentido.

Complementando este apartado, la entrevistada E3 señala:

“¿Quieres el juguete? Mira él también está llorando, ¿tendrá pena o tendrá rabia? y ¿por qué estará llorando? ¿Qué sentirá él? (...) y así después de un tiempo van logrando y se dan cuenta del por qué están enojados.”

Considerando la cita anterior, se percibe que ser consciente emocionalmente es un aspecto esencial del desarrollo personal y social, y se explora cuando la conciencia emocional se educa y ejercita, teniendo en este caso el párvulo, la capacidad de potenciar diversas habilidades relacionadas a la interacción de él con un otro.

Desde la teoría, la expresión de las emociones contribuye a resolver los problemas, siendo protagonistas en este aspecto los y las educadoras de párvulos, quienes tienen que estar dispuestos a explorar el propio mundo emocional si desean desarrollar esa conciencia en los educandos.

Cubillos (2018) señala que:

“La apertura al mundo emocional significa valorar la emocionalidad como una de las dimensiones de constitución humana, tanto la mental como lo corporal. Esta apertura implica, además, estar dispuesto a explorar el propio mundo emocional. Estar atento a esto significa tener conciencia y sintonizar consigo mismo y con otros para darse cuenta de las emociones que se están sintiendo.” (p.95)

Esto se complementa directamente con el código entregado por los(as) entrevistados(as) E1, E2, E3, E4, E5 , haciendo referencia a abordar los conflictos dentro del equipo pedagógico como una **herramienta que conduce a la resolución de conflictos emocionales e**

interpersonales desde la comunicación y el trabajo colaborativo, vislumbrados en la interacción social, vista como una herramienta cultural en la convivencia. Esto es señalado por el entrevistado E1 como:

“La comunicación de calidad es un elemento de la prosocialidad, del ser socialmente responsable del otro y ahí hay muchos factores en los procesos de comunicación que inciden directamente en esto porque el cómo yo te miro o el cómo yo te hablo va a gatillar muchas respuestas respecto a lo que va a pasar en el equipo, en el grupo, porque lamentablemente el equipo no nació junto, no fueron a la misma escuela, ni se formaron (...) tienen trayectorias de vida distinta, condiciones distintas.”

Por lo mismo, queda claro que la conversación y los diversos factores que se generan dentro del proceso de comunicación como tal, generan un aspecto elemental. Es por esto, que los educadores/as de párvulos deben saber trabajar sus emociones y distinguir entre una respuesta emocional y una reacción, siendo fundamental para poder promover un clima de bienestar en el aula. Por lo mismo, los docentes deben saber reconocer, escuchar y conocer su corporalidad, puesto que en su ejercicio cotidiano en el aula envía mensajes e imágenes condicionantes que dan lugar a conductas diversas, como aceptación, afecto, aprobación, apatía, entre otras, influyendo significativamente en el clima del aula con las personas que comparte.

“Para el desarrollo de esta habilidad es fundamental darse cuenta de las emociones propias. Siendo así, es posible comprender y empatizar con las emociones de los demás. Desarrollar esta habilidad permite sentir cuán fuerte son las emociones de los otros(as) y qué situaciones lo provocan.” (p.57)

Integrando esta mirada dentro de las estrategias de cómo abordar los conflictos emocionales de algún párvulo, y considerando que este aspecto se enmarca claramente dentro

del rol de educador(a), la entrevistada E6 hace alusión a la **necesidad de intervenir de manera directa con quien se genera el conflicto emocional:**

“Se apoyaban mucho entre ellas dos, educadora y técnica por ejemplo, conversaban con el niño generalmente cuando eran conflictos continuos se citaba a la familia.”

Dentro de este apartado se recalca la importancia de prestar atención y conocer cada una de las características de los párvulos dentro del grupo. Es por esto, que es necesario estudiar las diversas situaciones y mediar cada vez que sea necesario, siendo el apoyo del equipo pedagógico algo clave para lograr mejores resultados. Estas acciones llevarán a que el niño o niña logre comprender que las emociones son parte natural del ser humano y estas se pueden educar desde el inicio de su desarrollo, con el fin de que se conviertan en recursos para la vida, separando las emociones de la conducta, tal como lo señala en una conversación Dalai Lama y Mark en el libro Emociones destructivas (2003):

“En tal caso, hablamos de los celos y les mostramos imágenes del rostro de diferentes personas que expresan esa emoción con el objetivo de que lleguen a familiarizarse con ella. (...) También insistimos en que una cosa es la emoción y otra la conducta y que, si bien puede resultar difícil controlar la aparición de los celos, sí que podemos decidir comportarnos de un modo o de otro.” (p.150)

Es por esto, que el educador o la educadora debe estar facultado en esta distinción, de modo tal que no quede atrapado en un patrón de automatismo, dando pie a que tenga un repertorio de posibilidades de respuesta, que permita modelar la adquisición y desarrollo de habilidades emocionales en los niños(as) del nivel, tomando conciencia tanto el equipo pedagógico como la familia del párvulo, retroalimentando experiencias en conjunto y formando simultáneamente una red de apoyo en donde la comunicación asertiva y oportuna sean focos primordiales.

Por otro lado, dentro del quehacer pedagógico diario del maestro(a) se encuentra el educar con y para el conflicto, siendo un reto para llegar a un acuerdo en el proceso de enseñanza/aprendizaje de cada párvulo en sus primeros años, incentivándolos a que descubran que estas situaciones pueden ser oportunidades para aprender otro tipo de relaciones, analizando

la confrontación como tal y orientando al niño(a) a reflexionar sobre lo sucedido, para luego encontrar soluciones que permitan al educando afrontar conflictos con prudencia, respetando la opinión y visión del otro. *“Por lo mismo, se entiende que el conflicto es significativo en las relaciones humanas.”* (p.60)

Desde la formulación de estrategias que se abordan frente a un conflicto emocional, se recalca la **importancia de recibir apoyo profesional externo**, tal como lo señala la entrevistada E4:

“Yo tuve terapia psicológica y también asistí a un neurólogo que me dio un remedio muy suave, pero habrán sido unos dos meses y me lo quitaron, y me ayudó a estabilizar mis emociones, porque llega un minuto que uno a veces se produce un desequilibrio de tanto estrés y de tanto conflicto.”

Se debe tener en consideración que las y los educadores de párvulos trabajan constantemente con niños(as), sus familias y el equipo educativo que conforman la comunidad del establecimiento, donde el apoyo y la comprensión a los problemas internos o emocionales son primordiales en el trabajo, ya que el rol pedagógico exige estar frente a diversas situaciones, donde se puede generar un buen clima laboral o en otras oportunidades uno que desafíe y agote psicológicamente. Es por esto, que el escaso manejo de las emociones, y en algunos casos su total ausencia, provoca que estos conflictos emocionales trasciendan a un desequilibrio emocional, con un alto impacto en la salud mental y en el dominio de las relaciones, pudiendo alterar el bienestar de cada sujeto, generando problemas como la depresión, ansiedad y/o inestabilidad emocional, tal como es señalado en el trabajo de investigación:

“La OMS plantea que hay diversos factores en el entorno laboral que pueden afectar a la salud mental de las personas. En la mayoría de las ocasiones, los riesgos se deben a interacciones inadecuadas entre el tipo de trabajo, el entorno organizativo y directivo, las aptitudes y competencias del personal y las facilidades que se les ofrecen para realizar su trabajo.” (p.16)

Estos riesgos son más previstos dentro de trabajos como son el área de la educación, en donde dos o más personas interactúan directamente. Estos riesgos se derivan de lo físico pero también de circunstancias emocionales, psicológicas y existenciales y todo aquello que se relaciona con el bienestar interior del individuo. Por lo mismo, el contexto que rodea a la persona y a los factores sociales con los que convive en su vida cotidiana es elemental para ello. Es por esto, que los factores deben enfocarse en las necesidades del trabajador, de cómo asistirlo y a la vez, entender la cultura organizativa y darle herramientas para que puedan recobrar su bienestar, puesto que *“las personas necesitan sentirse competentes y valoradas en lo que hacen, de lo contrario es fácil que la desmotivación y la pérdida de la autoestima arruine el potencial y el desempeño de un trabajador.”* (p.17)

Por esta razón, se plantea que es requerida una política pública frente a la docencia que respete las profesiones que abarcan la educación, en este caso, en la educación parvularia, puesto que el rol de los educadores y educadoras demanda altas exigencias, ya que su labor contempla interacciones con otros profesionales, y para incluirlos, es importante conocer mejor quiénes son y cómo se perciben en cuanto a su rol de agentes educativos y sobre todo, cómo perciben lo que les afecta o conflictúa en su quehacer profesional, ya que necesitan ser instruidos y apoyados para responder a las expectativas generadas por el sistema social y educacional actual. Es fundamental, por esta razón *“incorporar una praxis emocional que esté al servicio del quehacer docente”* (p.73), con el fin de que el educador(a) pueda ir incorporando autonomía emocional, ampliando las posibilidades de poder resolver diversos conflictos sin que estos lo agobien, manteniendo una actitud positiva y a la vez, pudiendo desprenderse de ellos progresivamente, aprendiendo a fortalecerse a través de ellas, puesto que *“cuando los individuos viven en el ejercicio de la autonomía emocional, aprenden a conducirse como hombres y mujeres de experiencia propia sin que las otras personas influyan y dirijan sus actos.”* (p.58)

Un educador o educadora que goza de autonomía emocional se vuelve altamente eficiente, ya que en el fondo distingue el límite de la acción, haciéndose responsable de lo que le compete y dando la libertad al otro de hacerse responsable de sus actos.

De alguna u otra manera, todos concuerdan en primera instancia que la práctica de la educación emocional permite educar desde el respeto, la comprensión, la paciencia y la empatía, en donde se comprende que todos y todas cargan con emociones incomprendidas e intensas que, en ocasiones, no permite el enfoque total en el aprendizaje cognitivo. Es por eso que es importante generar diversas estrategias y espacios diseñados intencionalmente para poder abordar los conflictos que se han presentado a lo largo de la vida.

Capítulo V: Conclusiones

De acuerdo al análisis de toda la información recopilada que contempló el estudio bibliográfico, las entrevistas realizadas y las percepciones de las investigadoras, es posible concluir nuestra investigación, la cual considero como objetivo general: **Comprender los conflictos emocionales que favorecen y/o desfavorecen en el quehacer pedagógico de las y los educadores de párvulos.**

El primer objetivo específico señala: **“Reconocer las percepciones que han construido las y los educadores de párvulos en relación a cómo los conflictos emocionales facilitan y/o dificultan su práctica pedagógica.”**

A la luz de las evidencias obtenidas pudimos reconocer las percepciones que los docentes poseen del conflicto emocional en sus diferentes realidades laborales y profesionales. Por lo general, el conflicto es percibido como un facilitador de instancias de crecimiento, aunque también se identifica que puede derivar en comportamientos violentos y opresores. Al respecto, los educadores/as están de acuerdo en contribuir y fomentar una cultura de paz, donde la diferencia y la contraposición de ideas lleven a **“afrentar los conflictos sin violencia, sin destruir las otras posturas y con la fuerza necesaria para llegar a soluciones en que todos ganen y puedan satisfacer sus necesidades.”** (p.60)

Los Educadores(as) reconocen en el conflicto una oportunidad para aprender a convivir y respetar las opiniones y percepciones diferentes. Sin embargo, también mencionan que, a pesar de existir hoy en día mayor información y apertura al respecto, no se cuenta con una práctica y un protocolo explícito para abordar esas demandas emocionales.

Tal como menciona la entrevistada E7:

“Lo que nosotros vemos siempre en la superintendencia es la resolución de conflictos, y lo que se hace en general es aislar al niño, se conversa, se trata de dar explicaciones a los otros y se deja de ver la oportunidad que es.”

Aquí percibimos como la acción de dar explicaciones cambia el foco de atención, y le resta al conflicto todo su potencial movilizador. La explicación oculta el origen del quiebre y se deja sin acoger la verdadera demanda. Somos una cultura cautiva en el pensamiento y muy dados a pensar y analizar los hechos, como también a pensar y planificar las acciones a seguir,

confundiendo la mayor parte de las veces, **el pensar con el actuar**, por eso, necesitamos impulsar una cultura donde la verdadera demanda de los niños(as), de las instituciones educacionales, de las organizaciones y de las personas en general, no deje de ser vista. En relación a lo dicho creemos que el estallido social en Chile, es un fiel ejemplo, de esta distorsión de la mirada, donde sistemáticamente se aisló el conflicto y en su lugar, solo se elaboraron explicaciones.

La investigación también nos permite observar que no existe una **estrategia o política de trabajo con lo emocional** que permita contar con una metodología vivencial donde el educador(a) encuentre y descubra la manera de organizar sus vivencias personales y grupales de un modo constructivo y eficiente. De modo tal, que las emociones dejen de estar exclusivamente en el plano privado, como si fuesen únicamente una responsabilidad individual, para ser consideradas en el campo de las interacciones laborales. Las emociones y el conflicto son experiencias humanas que nos conciernen a todos y aún no se encuentran implementadas en la formación de los educadores(as).

Tal como lo señala la entrevistada E7:

“Yo creo que a la educación emocional le faltan todavía un par de décadas para que los equipos puedan considerarlo como algo favorecedor, yo creo que lo ven como un elemento obstaculizador, lo ven incluso como una amenaza.”

Ahora bien, consideramos que el hecho de que lo emocional se identifique como una amenaza, se relaciona con un patrón cultural dominante que es importante evidenciar. A propósito, Humberto Maturana (1988) lo explicita de la siguiente manera:

“La cultura occidental de la que esta sociedad es parte, le concede a la razón un lugar de privilegio, como si ella fuese el fundamento exclusivo de lo humano. Todo lo que proviene de la razón tiene un valor trascendental, en cambio, lo que proviene de las emociones, se le atribuye un carácter arbitrario (...) que expone a las personas al caos y al sin sentido.” (p.50)

En consecuencia, si deseamos contribuir a una cultura de paz y a la resignificación del conflicto emocional, es esencial capacitar y habilitar a los educadores/as en una praxis emocional, que comience desde los primeros años, corrigiendo ese juicio hunde a la emocionalidad en la desvalorización y el despropósito. Para que las relaciones humanas cambien y sean benéficas, se necesita una transformación estructural que dé pie a una nueva cultura, con el fin de que la emoción y el conflicto sean verdaderamente incluidos en nuestro quehacer, como protagonistas de un proceso continuo de transformación.

El segundo objetivo específico se refiere a: **“Inferir el modo en que las y los educadores de párvulos abordan los conflictos emocionales en conjunto con el equipo pedagógico.”**

Al respecto, identificamos que los docentes tienden a apaciguar el conflicto en vez de dejar que este se exprese. De algún modo, la cultura laboral y social dominante nos presiona para evadir el conflicto, pues, como ya se ha dicho, es visto como una amenaza.

Tal como señala la entrevistada E7:

“Yo creo que los adultos le tememos al conflicto, tratamos rápidamente de apaciguarlo y no dejamos que brote toda esa emoción, lo que impide descubrir qué le está pasando a ese niño(a).”

El acto de apaciguar que muchas veces responde a un automatismo, no constituye un aporte para el niño(a) ni para el equipo en general, pues está centrado en retomar el control de la situación y **no en reconocer lo que allí ocurre**. Mientras el control comande el comportamiento de los adultos, persistirá en negar la consciencia y la legitimidad de los acontecimientos.

Por eso, y tal como se señala a la luz de los hallazgos, la consciencia emocional es un aspecto esencial del desarrollo personal y social, pues cuando la conciencia emocional se educa y ejercita, la persona tiene la capacidad de desarrollar las habilidades que se necesitan para actuar de una manera eficiente, implementando estrategias que le permiten gestionar las emociones y la situación en general.

Creemos que el miedo al conflicto se sostiene y alimenta en el juicio tradicional pero aun imperante de que las emociones son caóticas, ciegas y están privadas de razón.

Por otra parte, observamos, que los educadores/as escasamente se ven a sí mismos como sujetos de cuidado, perseverando en actitudes de apoyo y servicio que muchas veces encubren un elevado índice de estrés y agotamiento.

Lo cual se evidencia en el siguiente comentario:

“Si hay un conflicto mayor, hacemos autocuidado, hacemos actividades de autocuidado, ya sea si hay niños peleando, mostrarles que causa estar peleados, lo que pasa y hacerles una actividad de autocuidado o referido al tema que se está planteando, generalmente son reflexiones de autocuidado. (...) al niño le tenemos que ir diciendo "pero si tú haces esto puede tener consecuencias". (Entrevistado E5)

Hay consciencia de acompañar a los niños(as), pero no así de acompañar y capacitar a los equipos docentes quienes permanecen desatendidos, sabemos por nuestra experiencia en prácticas que los espacios de autocuidado que se han comenzado a diseñar en las distintas instituciones educacionales como JUNJI e integra en realidad se destinan a la distensión y distracción del equipo y no a un trabajo dirigido a la reflexión y a la práctica de estrategias emocionales. Es así, como pensamos que tal como en un instante se puso el foco de la atención en los niños, es fundamental que parte de esa dedicación se destine al cuidado eficaz de los educadores(as), pues ellos se encuentran entre los profesionales de más alto riesgo en desarrollar algún síntoma crónico.

“Hoy, el país rompe récords de enfermedades psico-emocionales como depresión o estrés en América latina, tal como lo cita MINSAL (2013). Este refiere a que el ambiente laboral ha mostrado una fuerte asociación con los trastornos depresivos. El alto grado de demandas psicológicas, el sistema de carga y recompensa, el escaso apoyo social percibido, nivel de estrés y tensión, así como la inseguridad, han mostrado ser factores de alto impacto con el desarrollo de sintomatología de trastornos depresivos, centrándose en profesionales

que trabajan en el servicio público, en el ámbito doméstico y relacionado al ámbito de la educación.” (p.21)

Observamos que efectivamente lo que es señalado como el sistema de carga laboral es también un factor que hay que cautelar, sobre todo en aquellos equipos que se orientan especialmente a la tarea y a la producción más que a conservar un espacio de trabajo consciente. Son estos equipos, los que menos reflexionan respecto a su quehacer y su bienestar.

Tal como señala E6:

“Desde mi percepción (...) creo que hay una inconsciencia súper grande y que viene desde el hacer, gente que está full haciendo cosas todo el día (...) hay personas que no dan espacio y le dan, le dan en la pega y siguen con los conflictos emocionales ahí sin hacerse cargo.”

Por eso, consideramos a la luz de la investigación que tiene que impulsarse una cultura de bienestar, distinta a una cultura de la producción, donde la integridad del educador(a) sea central y no in-visibilice su malestar saturándose de trabajo y obligaciones. En ese sentido, el apoyo del equipo es fundamental, pues ellos pueden ser agentes activos en cautelar y favorecer un buen clima laboral.

Tal como lo explicita E1: **“(...) son muy pocos los equipos pedagógicos que son capaces de poder interactuar cara a cara sin que eso sea un tema, y por el contrario, que sea un factor de trabajo colaborativo, de interdependencia, de responsabilidad individual.”**

Observamos que es de suma importancia que los equipos de trabajo se habiliten y se entrenen en competencias emocionales para fortalecerse en instancias de quiebre y conflicto y al mismo tiempo desde una emocionalidad encarnada, ser un modelo directo de comportamiento. Considerando que todas las conductas individuales y sociales del equipo pedagógico impresionan directamente a los niños(as) quienes se encuentran allí como testigos y aprendices. Quienes por lo demás, leen perfectamente la competencia o incompetencia emocional del adulto, por lo tanto, no sirve que los docentes en conflicto oculten o maquillen sus contrariedades, pues para ellos siempre son evidentes.

El tercer objetivo específico es: **Identificar la noción que las y los educadores de párvulos suscriben abordan acerca de las emociones, cómo las gestionan y consideran como un recurso personal.**

La investigación nos permite identificar que existe una noción informada respecto a la experiencia de las emociones, de modo tal que la mayoría de los entrevistados comparten que las emociones son **“un motor que nos mueve, nos vincula, son innatas al ser humano e involucra a todo el ser.”**

Sin embargo, a pesar de ello, su experiencia se mantiene reservada en el dominio del discurso, sin que exista una praxis o un campo encarnado de vivencias a partir del cual, los educadores/as puedan disponer de recursos y estrategias que les permitan desenvolverse con propiedad en el mundo emocional. Por ejemplo, es frecuente que los docentes no identifiquen el propósito de cada una de las emociones básicas y sigan bajo la sugestión del sentido común, pensando que la alegría es una emoción más deseable que la tristeza.

Tal como comenta E7:

“Es ponerle la connotación de que esta emoción es mejor que la otra, es decir, la alegría es mejor que la pena, pero quizá la pena qué te lleva también.”

¿Cuántas personas saben que la tristeza es una emoción que contrae el organismo mientras la alegría lo expande?

¿Cuántas personas saben que la tristeza es una emoción que propicia el recogimiento y la integración de las vivencias, mientras la alegría enciende el optimismo y la autoafirmación?

¿Cuántas personas conocen el patrón respiratorio de la tristeza o el tono muscular de la alegría?

Tenemos la impresión, en virtud de las evidencias recopiladas en esta investigación que estas distinciones no se encuentren disponibles ni siquiera en los profesionales de la educación, nos referimos a la vivencia encarnada y directa que podemos llegar a tener de las 4 emociones básicas, que tal como estudiamos en el marco teórico constituyen un campo de estudio vasto que se puede poner al servicio de la educación y los educadores en general.

Otro ejemplo atingente de lo que nos parece una percepción restringida de las emociones lo ofrece la entrevistada E3 cuando señala:

“(…) uno siente temor con el tema de los hijos que les está pasando algo, le da miedo y quiere protegerlos, se activa y parte corriendo sin pensarlo, sube la adrenalina y ¡pa! y después recién uno toma conciencia.”

Lo que afirma E3 es muy pertinente para entender una de las evidencias esenciales que ofrece esta investigación, a saber, que es fundamental el diseño y la implementación sistemática de una educación emocional, que tal como se ha dicho reiteradamente habilite a los educadores/as para conducirse como agentes capacitados para responder a las demandas de las circunstancias y no sólo ser individuos reactivos; **partí corriendo sin pensarlo, me subió la adrenalina y después recién tome conciencia.**

“(…) Reaccionar implica una monotonía emocional, una fijación a la memoria donde la manera de interactuar con la situación se encuentra amarrada a una emoción única. (...) En cambio responder es distinto, porque contempla un repertorio de emociones en virtud del cual una persona educada emocionalmente puede elegir. Cuando existe la opción de responder, por lo general la situación se diluye rápidamente sin dejar huella. Sin embargo, cuando lo que comanda la acción es una reacción, la emoción no encaja con las circunstancias y muchas veces deja una impresión difícil de borrar.” (p.56)

Otro aspecto que consideramos relevante señalar en lo referente a la relevancia de las emociones en la educación dice relación con la tentativa de implementar una evaluación psico-emocional en quienes se interesan por cursar carreras de pedagogía.

Tal como señala E4:

“Yo creo que es de suma importancia que la carrera de educación parvularia y la carrera de pedagogía se haga un test psicológico a lo mejor básico, pero en el fondo que pueda arrojar quienes pueden

entrar a la carrera y quienes no, eso no significa que durante el transcurso de la carrera de la vida profesional uno vaya a necesitar apoyo, porque nadie es un súper humano (...) entonces yo creo que tiene que haber apoyo durante toda la carrera.”

Consideramos que independiente de la pertinencia de un test psicológico, lo cual puede ser controversial, destacamos la demanda de apoyo que los educadores/as explicitan y hablamos de un apoyo sostenido, a lo largo de toda la carrera y toda la vida profesional. Lo cual, por ahora evidentemente no se encuentra disponible y al parecer ni siquiera se encuentra contemplado entre las prioridades.

Desde nuestra experiencia universitaria y como estudiantes de educación parvularia, reconocemos que efectivamente Falta soporte emocional a lo largo de la formación profesional. Solo existen dos psicólogos(as) para toda la comunidad estudiantil universitaria y sólo recientemente algunas carreras han tenido la iniciativa de incorporar a profesionales de esta área, debiendo ser financiados con los recursos limitados de las propias escuelas.

Del mismo modo la entrevistada E5 comenta:

“Creo que es poca. Es súper poca, no conozco las formaciones en las otras universidades, pero lo poquito que yo tuve en la U fue manejo de emociones, yo tenía una asignatura que era de manejo de emociones y tuve un electivo que era de desarrollo personal pero porque yo quise tomarlo; los electivos ya no existen creo, pero es poco, es muy poco. (...) creo que desde el interés de cada persona esa educación se va a ir transformando, dependiendo del interés, pero no se da mucho en la formación para nada.”

En virtud de esta evidencia queda claro que la educación emocional y toda la riqueza de conocimientos y experiencias que la sustentan, por ahora, no está disponible como parte de un proceso de formación continua que vele por la capacitación profesional. La educación emocional, aun es dependiente del interés y de la búsqueda personal del educador/a, interés que también se ve menoscabado por las posibilidades de financiar esa vocación.

El cuarto objetivo específico dice: **Analizar las estrategias utilizadas por las y los educadores de párvulos para autorregular sus conflictos emocionales en el quehacer pedagógico.**

Hemos visto que la solución y gestión de los conflictos emocionales van de la mano de una educacional emocional que no se encuentra reconocida ni validada, y ello es evidente, en el contexto de las escuelas, como también en la formación de los educadores/as. Por lo tanto, hay un trabajo enorme por hacer.

Tal como señala E1:

“Hay que hacer un trabajo para poder llegar a tener una concepción de que el conflicto sea una resignificación, tienes que trabajarlo mucho con los pedagogos, con los educadores, con los equipos, con las personas, en función de una educación emocional sana, en función de una educación emocional obviamente potente desde una perspectiva de cómo le brindas oportunidades a los niños para expresarse y a los equipos también.”

Efectivamente hay mucho trabajo por hacer en función de una educación emocional pertinente, eficiente y de calidad. Pues hemos observado como los educadores/as se encuentran privados de una capacitación formal y continua, que les permita aprender y ejercitar estrategias, como también incorporar mecanismos de autorregulación. Al respecto, es necesario explicitar que la formación en esta área no puede ser exclusivamente teórica, sujeta a seminarios y talleres semestrales, al cual, por lo demás, no todos pueden acceder, es fundamental diseñar un programa, donde el docente pueda encarnar directamente la experiencia de las emociones básicas, técnicas de autorregulación, autonomía emocional, sobriedad, en fin. Este programa ya ha sido propuesto décadas atrás por visionarios en esta área de la consciencia emocional, como Claudio Naranjo y su programa SAT.

¿Los educadores(as) cuentan verdaderamente con estrategias para autorregularse en su quehacer y cuidar emocionalmente de sí mismos?

Considerando las evidencias y lo expuesto en el marco teórico, nos parece que muchos educadores(as) confunden la autorregulación con la contención, lo cual no aporta, al desarrollo humano del docente, pues la contención niega la expresión de la emoción mientras la autorregulación, se encuentra conectada a un proceso de autoconocimiento e introspección y ello, señala una diferencia enorme entre un acto y el otro.

La contención la aprendemos por acción de la moralidad y la socialización y se manifiesta como una fuerza de inhibición de todo aquello que parece reprochable. En cambio, la autorregulación, nos permite observar, entender y decidir qué es lo pertinente en cada caso. La Autorregulación, cuenta con la presencia atenta del individuo que actúa, en cambio, la contención es un mecanismo básicamente de control.

Tal como lo visualiza E3:

“Ustedes ocupan el termino regulación y es súper importante porque muchas veces decimos “yo la contuve a ella” pero no hay que contener, hay que regular. Hay que ayudar a que manifieste su rabia, hacerle saber que tiene pena.”

Apoyar al otro, en la legitimidad de lo que siente como también en el proceso de observar y estar presente en lo que sucede en él y en el entorno. Esta diferencia nos parece notable considerarla y por eso, la explicitamos en esta conclusión, pues consideramos que es aquello de lo cual la mayoría de nosotros/as carecemos y si deseamos incorporarla como una estrategia de vida, tenemos que ser formados y entrenados en esta competencia de autorregulación.

Tal vez la mayor implicancia de vivir en la contención, el control y el discurso sea que a pesar de todo nada cambia, pues una vez que pasa la emergencia, volvemos a nuestros patrones de comportamiento, la mayoría de ellos, adquiridos en nuestra infancia.

Por eso, es un gran desafío para nosotras como investigadoras capacitarnos personal y profesionalmente en el vasto mundo de las emociones, sobre todo para contar con el conocimiento, los recursos y estrategias eficientes para apoyar a los niños(as), a la comunidad educativa y especialmente para mantener el cuidado de nosotras mismas.

¿Cómo es un educador(a) consciente emocionalmente?

“Supone el comprender la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.” (p.67)

Referencias Bibliográficas

Aguilar, G.G. & Oblitas, L.A. (2014). *Psicología del Bienestar y la Felicidad Estrategias de Psicología Positiva para aprender a sentirse bien*. Vol.1.

Alfaro, R. y Cruz, O. (2010). *Acumulación y Empleo: Teoría del conflicto social y postmodernidad*. Vol. 2-3, N°.128-129, p. 63-70.

Ariola, G (s.f). *Inteligencia emocional: Teoría y praxis en educación*. P.1.

Ávila, H. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación*. P.13.

Ávalos, B., Cavada, P., Pardo, M, y Sotomayor, C. (2010). *La profesión docente: Temas y discusiones en la literatura internacional*. Vol. 36, N°.1, p. 235-262.

Bahena-Trujillo, R.,Flores, G y Arias, J. (2000) *Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central*. Vol. 11, N°.1. p. 39-40.

Best, J. B. (2002). *Psicología cognitiva*. 5ta. Ed.

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Vol. 21, N°.1. p. 13-14.

Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. Vol. 19, N°.3. p. 98.

Bloch, S. (2002). *Al alba de las emociones. Respiración y manejo de las emociones*. P.137.

Bolaños, L. (2014). *El estudio socio-histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Sociales del siglo XX*. P. 178-191.

Boulding, E. (1992). *The concept of peace culture*. Peace and conflict issues after the Cold War.

Bruner, J. y Haste, H. (1987). *La elaboración de sentido: la construcción del mundo por el niño*. (s/v), N°.4.

Cano, S. y Jiménez, M. (2012). *Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida*. Vol. 4, N°.1. p. 58-67.

Cochran-Smith, M. & Lytle, S. (2009). *The teacher research movement: A decade later*. Vol. 28, N°.7, p. 15-25.

Colunga, S. y García, J. (2016). *Intervención educativa para desarrollar competencias socioemocionales en la formación académica*. Vol.16, N°.2.

Coon, D. (2005). *Fundamentos de psicología*, 10° ed.

Cubillos, J. (2018). *El significado de las competencias emocionales para educadoras de párvulos*.

Darwin, C. (1873). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*.

De Andrés, C. (2005). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de profesores*. N°10, p.107-124.

Díaz, M. (2014). *¿Qué es la Neurofisiología?*

Dirección del trabajo (2001). *Estrés Laboral*.

Fernandez, P. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. P. 19, 63–86.

Flórez, J y A. Pazos (s.f). *Neurotransmisión en el sistema nervioso Central*.

Funes, S. (2011). *La agonía del patriarcado*.

Funes, S. (2017). *Las emociones en el profesorado: el afecto y el enfado como recursos para el disciplinamiento*. Vol. 43, N°. 3, p. 785-798.

Fuquen, M. (2003). *Los conflictos y las formas alternativas de resolución*. S/v, N°.1, p. 265-278.

Garay, F. (2013). *La naturaleza del conocimiento químico en la educación en química*. Vol. 12, N°.1, p. 17-21.

Gil, P. (2014). *Reconocimiento de las emociones ¿Qué son y para qué sirven?*

- Goldstein, E.** (2005). *Sensación y percepción*. 6ta. ed.
- Goleman, D.** (1996). *Inteligencia Emocional*.
- Goleman, D.** (2003). *Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas*.
- Greco, C.** (2010). *Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia*. Vol. 16, N°1, s/p.
- Guevara, B.,** Zambrano de Guerrero, A. y Evies, A. (2011). *Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro*. Vol.10, N°21, s/p.
- Hernández, R.,** Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación: The McGraw-Hill Companies, Inc.* 5ta Edición.
- Horn, J.** (2004). *A multi-dimensional approach to measuring teacher well-being*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. P. 371.
- Instituto Nacional de Higiene en el trabajo** (2009). Estrés laboral. *Ministerio de trabajo y asuntos laborales*. P. 7–15.
- Josephson, M.,** Lindberg, P., Voss, M., Alfredsson, L. & Vingar, E. (2008). *Los mismos factores que influyen en la rotación laboral y largos períodos de licencia por enfermedad, seguimiento de 3 años a enfermeras suecas*. Vol. 18, N°7, p. 380-385.
- Kandel, E.** (2000). *Principles of Neural science*.
- Lacalle, V.** (2009). *Inteligencia emocional. Guía pedagógica para casos prácticos*.
- Latorre, A.,** Armal, J. & Del Rincón, D. (1996). *Bases Metodológicas de la Investigación Educativa*. Hurtado Ediciones, Barcelona.
- León, J.** (2006). *Paradigma interpretativo y socio crítico*. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga. Recuperado en <http://190.90.57.169/BOA/?q=system/files/093-PARADIGMA+INTERPRETATIVO+Y+SOCIO+CRITICO.swf>
- Lewin, L.** (1935). *A dynamic theory of personality: Select papers*.
- López, E.** (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*.
- López, M.** (2015). *Inteligencia emocional: Autoconocimiento, autoestima y empatía*.

- Lozano, E.,** González, C. y Carranza, J. (2004). *Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia*. Vol. 20, N°1. p. 69-79.
- Maturana, H.** (1988). *Lenguaje y realidad: El origen de lo humano*. P. 77-81.
- Maturana, H.** (1991). *El sentido de lo humano*.
- Maturana, H.** (2003). *Amor y juego*.
- Marín, L.** (s.f) *El paradigma interpretativo*. PODCAST. Recuperado en <http://ocw.um.es/transversales/utilizacion-del-podcast-como-recurso-educativo-en/material-de-clase-1/i-042-paradigma-cualitativo.pdf>
- Martínez, M.** (2000). *La investigación cualitativa etnográfica en educación*. D. f. Trillas.
- Ministerio de salud.** (2013). *Guía Clínica: Depresión en personas de 15 años y más*. P. 13.
- Molledo, A.** (2008). *La Evolución de la obra y el Modelo de Vittorio Guidano: Notas Histórico Biográficas*. Vol. 17, N°1.
- Montes, C.,** Rodríguez, D. y Serrano, G. (2014). *Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional*. Vol. 30, N°1, s/p.
- Mora, C.** (2007). *Introspección: Pasado y Presente*. Vol. 26, N°2, p.60.
- Moreno, B.** (2011). *Factores de riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales*. Vol. 57. p. 4-19.
- Mujica, F.,** Orellana, N. y Concha, R. (2017). *Emociones en la clase de Educación Física: revisión narrativa (2010-2016)*. S/v, N°1, p.119-134.
- Muñoz, M.** y Garay, F. (2015). *La investigación como forma de desarrollo profesional docente: Retos y perspectivas*. Vol. 41, N°2, s/p.
- Naranjo, C.** (1990). *La vieja y novísima Gestalt*.
- Naranjo, C.** (1993). *La agonía del patriarcado*.
- Navarro, X.** (2002) *Fisiología del sistema nervioso autónomo*. P. 553.
- Nietzsche, F.** (1980). *La ciencia jovial*. Vol. 3.
- Nietzsche, F.** (1985). *Voluntad de poder*.

Núñez, M., Arévalo, A. y Ávalos, B. (2012). *Profesionalización docente: ¿Es posible un camino de convergencia para expertos y novatos?* Vol. 14, N°.2, p. 10-24.

Organización Mundial de la Salud (s/f) *Violencia.*

Oviedo, G., (2004) *La definición del concepto de percepción en psicología con base en la Teoría Gestalt.* N° 18.

Papez, J. W. (1929). *Comparative neurology; a manual and text for the study of the nervous system of vertebrates.*

Prieto, M. (2001). *La investigación en el aula: ¿Una Tarea Posible?* Ediciones Universitarias de Valparaíso de la Universidad Católica de Valparaíso. Viña del Mar.

Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A. y Oblitas, A. (2009). *Emoción y cognición: Implicaciones para el Tratamiento.* Vol. 27, N°2, p. 227-237.

Real Academia Española. *Emoción.*

Rodes, J. (2011). *Maturana: lo emocional y razonable en la convivencia.*

Rodgers, G., Lee, E., Swepstone, L., & Van Daele, J. (2009). *La Organización Internacional del Trabajo y la lucha por la justicia social, 1919-2009. Organización internacional del trabajo,* 2, 99–147.

Rodríguez, G., Gil, J. & García, E (1996). *Metodología de la investigación cualitativa.* Ediciones Aljibes, Archidona, Málaga.

Rodríguez, L., Russián, G. y Moreno, J. (2009). *Autorregulación emocional y actitudes ante situaciones de agravio.* Vol. 5, N° 10.

Rodríguez, P. y Rocu, P. (2016). *Emociones percibidas a través de las primeras experiencias de expresión corporal.* (s/v), N°.40, p. 134-157.

Saavedra J., Díaz W., Zúñiga L., Navia C., Zamora T. (2015). *Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria.* Vol. 7, N° 2, p.31.

Sánchez, R. y Sánchez, A. (2009). *Correlatos cognoscitivos, afectivos y conductuales de la tristeza, el enojo y el miedo.* Vol. 28, N°. 41-42, p. 41-57.

Seminario de Educación para la Paz-APDH. (1996). *Educar para la paz. Una propuesta posible.* S/v, N° 25, p. 35-37.

Steiner, C. y Perry, P. (2002). *La educación Emocional, una propuesta para orientar las emociones personales.* Vol. 343,

Superintendencia de Salud. (2015). *Estudio de opinión a usuarios del sistema de salud, reforma y posicionamiento de la superintendencia de salud.*

Vanistendael, S. (1998). *Recopilaciones sobre resiliencia.* (s/v), N° 1.

Vargas, P. y Wagner, A. (2013). *La autonomía en la adolescencia: revisando conceptos, modelos y variables.* Vol.18, N°.4.

Villanueva, L., Prado, G., González, R. y Montoya, I. (2014). *Conciencia emocional, estados de ánimo e indicadores de ajuste individual y social de niños de 8-12 años.* Vol. 30, N°.2, p. 772-780.