

UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA



EMOCIONES EN LAS PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS DEL DOCENTE EN CONTEXTO DE VULNERABILIDAD

SEMINARIO PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

Profesor Guía: M. Ed. Cecilia Maldonado Elevancini

Seminaristas: Marisela Rojas Allendes

Nataly Zambrano Cruces

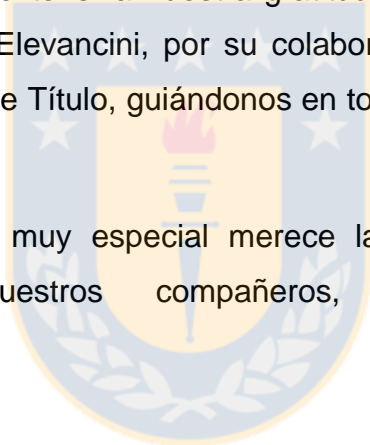
Concepción, 2016

AGRADECIMIENTOS

Nuestros agradecimientos se dirigen primero que todo a quien ha forjado nuestro camino y nos ha dirigido por el sendero correcto, a Dios, el que en todo momento estuvo con nosotras. Queremos hacer especial reconocimiento a cada de una de las personas que creyeron en nuestras capacidades, en especial nuestras familias, quienes nos entregaron el apoyo necesario para avanzar en todo nuestro proceso de formación y de investigación, con la que nos encontramos en deuda por el ánimo infundido y la confianza depositada en nosotras.

Quisiéramos hacer extensiva nuestra gratitud a la profesora guía M. Ed. Cecilia Maldonado Elevancini, por su colaboración en la elaboración de nuestro Seminario de Título, guiándonos en todo el proceso del desarrollo de ésta.

Un agradecimiento muy especial merece la comprensión y el ánimo recibidos de nuestros compañeros, novios y amigos.



RESUMEN

La presente investigación aborda el estudio de las emociones de los/las docentes que se desempeñan en contexto de vulnerabilidad socio-económica. El objetivo es describir de qué manera los/las profesores(as) reconocen sus emociones y cuáles son las estrategias que utilizan para generar un ambiente de aprendizaje adecuado en la sala de clases, para esto se diseñó una entrevista en profundidad que considera los cinco componentes principales de la inteligencia emocional descritos por Goleman (autoconocimiento emocional, autocontrol, automotivación, reconocimiento de las emociones ajenas o empatía, relaciones interpersonales o habilidades sociales).

Los resultados de análisis de las entrevistas indican que, en general, los docentes no saben conceptualizar lo qué son las emociones, además de no poseer reconocimiento ni control de éstas, desconociendo estrategias que les permitan abordar situaciones conflictivas en la sala de clases, favoreciendo su bienestar emocional. Lo anterior, da cuenta de la necesidad de incluir el manejo de las emociones en el desarrollo profesional docente a través de inducciones y/o capacitaciones, así como también que el manejo de las emociones sea parte de los procesos de formación docente en nuestro país.

Palabras claves: emoción, estrategias, inteligencia emocional, desgaste emocional.

ÍNDICE

Contenido

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I: Planteamiento del Problema, Supuestos de Investigación y Objetivos	7
I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
I.2. SUPUESTOS DE INVESTIGACIÓN	11
I.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	12
<i>I.3.a. Objetivo General</i>	12
<i>I.3.b. Objetivos Específicos</i>	12
CAPÍTULO II: Marco Teórico	13
II.1. NEUROCIENCIA Y EDUCACIÓN	14
II.1.a. Desarrollo de las emociones en el ser humano.	14
II.1.b. Hemisferios cerebrales	17
II.1.c. Diferencia entre emoción y sentimiento	19
II.1.d. Cerebro Triuno	21
II.1.e. Cerebro y aprendizaje	23
II.1.f. Inteligencia emocional en el desarrollo del trabajo docente	27
II.1.g. Estrategias docentes de autorregulación emocional	33
II.1.h. Neurona espejo	37
II.1.i. Desafíos educacionales (del docente) basados en la Neurociencia	39
II.2. CORRIENTES PSICOLÓGICAS CENTRADAS EN EL ESTUDIO DE LAS EMOCIONES	42
II.2.a. Hacia una teoría que explique las emociones	42

II.2.b. Teorías más recientes.....	44
II.3. SOCIOLOGÍA EN LAS EMOCIONES.....	46
II.3.a. La teoría sociológica de las emociones de Theodore D. Kemper: El poder y estatus en las relaciones sociales.....	46
II.3.b. Arlie R. Hochschild: normas sociales y estructura social.....	48
II.3.c. Thomas J. Scheff: vínculos sociales seguros e inseguros.	50
II.4. REALIDAD ACTUAL EN CHILE DE LOS DOCENTES, A NIVEL EMOCIONAL.....	51
CAPÍTULO III: Metodología de la Investigación.....	56
III.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	57
III.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	57
III.3. MUESTRA	58
III.4. RECOPIACIÓN DE DATOS.....	59
III.5. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	60
III.6. PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	61
III.6.a. Descripción de categorías de Análisis	61
III.6.b. Descripción de ítems.....	61
CAPÍTULO IV: Análisis	65
IV.1. ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS	66
CONSIDERACIONES FINALES	113
SUGERENCIAS.....	115
BIBLIOGRAFÍA	117
LINKOGRAFÍA.....	121
ANEXOS.....	123

INTRODUCCIÓN

Según la RAE, la palabra seminario proviene del latín *seminarius*, y se define como “Organismo docente en que, mediante el trabajo en común de maestros y discípulos, se adiestran estos en la investigación o en la práctica de alguna disciplina”, donde el objetivo principal es que el estudiante aprenda a investigar de forma sistemática, eligiendo un tema de interés para el investigador y que tenga directa relación con su profesión.

Este seminario aborda las emociones en las prácticas pedagógicas de los docentes que se desempeñan en contextos de vulnerabilidad. A partir de lo anterior se buscó investigar sobre las emociones que experimentan los/las profesionales de la educación en múltiples situaciones, profundizando en sus vivencias consigo mismo y con otros; además, de conocer cuáles son las estrategias que se emplean para abordar las emociones, en distintas situaciones dentro del aula.

Cabe destacar que el proceso de enseñanza-aprendizaje se realiza en un contexto donde interactúan profesores y estudiantes, desarrollando procesos afectivos, que son los que contribuyen al desarrollo de un ambiente propicio para el aprendizaje. Es aquí donde la labor del docente cobra su principal relevancia, ya que es quien se encarga del desarrollo de un adecuado clima de aula, y en la medida que lo realiza, experimenta emociones, las que pueden ser negativas y/o positivas.

En este sentido, las emociones son definidas como “...una reacción biológica, energética, conductual y fisiológica de duración breve” (Bosch, 2009, pág. 141), la cual corresponde a una acción inmediata ante distintas situaciones que ocurren en nuestro alrededor.

Uno de los primeros interesados en el origen y función de las emociones en el ser humano fue Charles Darwin (1873), haciendo alusión a seis emociones

básicas o universales que tiene el ser humano: la alegría, la tristeza, la sorpresa, el asco, el enfado y el miedo, las que están presentes en todas las culturas.

Se debe destacar que el análisis de las emociones de los profesores, exige tener en cuenta su historia personal y profesional, sus creencias y actitudes, sus condiciones de trabajo y el contexto social y educativo en los que se desenvuelve su actividad profesional.

Para ello, se decidió trabajar haciendo uso de una entrevista en profundidad, cuyo diseño consideró los cinco componentes de la inteligencia emocional: Autoconocimiento emocional, Autocontrol emocional o Autorregulación, Automotivación, Reconocimiento de emociones ajenas o empatía y Relaciones interpersonales o habilidades sociales.

En el primer capítulo de esta investigación, se presenta el planteamiento del problema bajo el cual surge la investigación, así como también los supuestos de investigación y los objetivos de tipo general y específicos.

Luego de haber planteado el problema, en el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico, el que presenta la revisión de la literatura acerca de la temática en estudio, a partir de distintos autores que permitieron sustentarlo a través del análisis y presentación de diversas teorías.

En el tercer capítulo, se muestra la metodología de investigación, señalándose el tipo y diseño de ésta, la muestra con la cual se trabajó, así como también se describe el instrumento aplicado y los procedimientos de recolección y análisis de información.

El cuarto capítulo, presenta el análisis de las entrevistas realizadas a seis sujetos que participan de la investigación, profundizando en aquellos componentes de la inteligencia emocional que se evidenciaron con mayor relevancia en las entrevistas. Dicho análisis se complementa con citas que son parte de las respuestas de los profesores entrevistados.

A continuación, se presentan las consideraciones finales de esta investigación, a partir de los resultados de análisis y objetivos específicos.

Por último, se incluyen las referencias bibliográficas y linkográficas utilizadas en la realización de la investigación; finalmente en el anexo se incluyen las entrevistas ejecutadas a cada uno de los sujetos que participaron de la investigación.



CAPÍTULO I: Planteamiento del Problema, Supuestos de Investigación y Objetivos



I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad uno de los grandes retos para los/las docentes es el manejo de las emociones, esto es, reconocer los sentimientos, teniendo la sensibilidad y empatía para identificarlos, y de esta manera “expresarlos sanamente”, es así que tener el control sobre las emociones resulta clave para que el estado de ánimo se vea favorecido y no, por el contrario, afecte negativamente en las clases. (Camiro, 2015).

En la profesión docente existen aspectos negativos que pueden llevar a “desequilibrios personales y emocionales”; como es la frustración a la que llegan muchos y muchas docentes, que ven como sus esfuerzos y su trabajo no se transforma en la consecución de unos objetivos concretos y palpables (Andalucía, 2012, pág. 2) siendo una de las principales dificultades, el que los estudiantes no quieran aprender. Frente a distintas situaciones de tensión que son vivenciadas por los/las profesores en los establecimientos educacionales, se requiere describir cuáles son las emociones que el/la docente experimenta en su quehacer pedagógico.

El estudiar las emociones tiene la finalidad de conocer cómo enfrenta el/la docente, “quien es responsable de educar a los estudiantes en conocimientos, habilidades y actitudes” (MINEDUC, 2012, pág. 3), diversas situaciones que lo tensan cuando desarrolla su labor en contextos de vulnerabilidad social. Lo anterior implica que la labor docente comprenda un gran compromiso humano y un alto deber social, por lo que debe contar con personas emocionalmente sanas para ejercer esta profesión (Buitrago & Herrera, 2013, pág. 87).

“Las emociones son conductas de relación entre unos y otros, modos de comportarse que influyen en las acciones de todos.” (Dávila & Maturana, 2009) Dentro del aula, es necesario mantener relaciones positivas con el estudiantado, favoreciendo así la relación profesor/estudiante.

“Por tanto, las emociones constituyen, a cada instante, el lugar donde se produce la convivencia entre todos los seres vivos. Lo único que podemos experimentar como real, desde nuestra experiencia como humanos y como animales, es lo que sentimos. Y eso, además, es lo único que podemos compartir con los demás” (Dávila & Maturana, 2009)

A raíz de lo anterior, la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones es fundamental entre el profesorado, ya que estas habilidades van a influir en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico y laboral de los docentes (Brackett, Alster, Wolfe, Katulak & Fale, 2007; Brackett & Caruso, 2007; Mayer, Roberts & Barsade, 2008) en (Cabello, Ruiz, & Fernández, 2009). Estas situaciones se desarrollan dentro de un contexto, refiriéndose en estos casos a los generados dentro del centro educativo; lugar donde el/la docente experimenta una gran cantidad de situaciones en las que mantiene relación con los/las estudiantes, padres y/o apoderados, pares y el equipo de gestión que se encuentra dentro del mismo y del que depende el desarrollo de relaciones interpersonales donde intervienen las emociones.

Cabe mencionar que diferentes autores han señalado repetidamente que la formación de profesores en aspectos socio-emocionales no sólo es escasa y precaria; sino que, cuando se produce es excesivamente teórica, poco vivencial y práctica (Fernández, Palomero & Teruel, 2009) en (Cabello, Ruiz, & Fernández, 2009, pág. 44). Los diferentes profesionales que integran el sistema educativo han comprendido la importancia de los sentimientos en el desarrollo integral de sus alumnos(as) y en su propio quehacer diario por lo que reclaman la necesidad de promover no sólo el desarrollo de los niños y jóvenes a nivel académico sino también desarrollar las competencias sociales y emocionales de éstos. (Palomera, Fernandez-Berrocal, & Brackett, 2008, pág. 442).

Las emociones son un tema poco investigado en Chile, respecto al profesional de la educación, centrándose más en el educando como el único actor relevante de dicho proceso emocional, encontrándose el/la docente en una fase

de desgaste profesional dejando de lado todo aquello que involucre su bienestar dentro como fuera del aula. Sin aceptación ni respeto por nosotros mismos, no podemos aceptar ni respetar al otro, y sin aceptar al otro como alguien legítimo en la convivencia, no hay fenómeno social.” (Dávila & Maturana, 2009) Por tanto, para contribuir a la formación de una sociedad que reconozca y acepte al/la docente y su labor a la base del respeto y valoración, es fundamental que sea él/ella mismo(a) quien se instaure y sitúe bajo dicha importancia para sí y las demás personas.

Otro punto a señalar es que, “el rol del profesor se refiere al comportamiento esperado desde las funciones que le asigna la sociedad y la institución escolar a las que pertenece” (Bletrán, 1995, pág. 634) Es así, que el/la docente cumple variados roles, tanto sociales como educativos y es el encargado del proceso de enseñanza- aprendizaje dentro de la sala de clases. Por ende se le exige que se encuentre actualizado y que tenga dominio tanto disciplinario como didáctico sobre las materias que enseña, ya que de forma directa o indirecta se está evaluando su ocupación dentro del establecimiento.

Por lo anterior, esta investigación pretende dar respuesta a las siguientes interrogantes:

- *¿Cómo los/las docentes distinguen la emocionalidad que experimentan al momento de enfrentar diversas situaciones dentro de la comunidad educativa?*
- *¿Cómo explican los/las docentes las emociones que experimentan, asociadas éstas a sí mismo y su entorno profesional.*
- *¿Qué estrategias o técnicas utilizan los/las docentes para abordar las emociones negativas y/o positivas dentro de la comunidad educativa?*

I.2. SUPUESTOS DE INVESTIGACIÓN

- Los/las docentes que ejercen en establecimientos en contextos de vulnerabilidad, no reconocen adecuadamente las emociones que experimentan en su práctica pedagógica, lo que provoca la manifestación del desgaste profesional.
- Los/las docentes no tienen dominio de las emociones, con un bajo nivel de conciencia respecto a éstas, es decir, no han desarrollado la inteligencia emocional, por lo que esto puede afectar el proceso de enseñanza aprendizaje en la sala de clases.



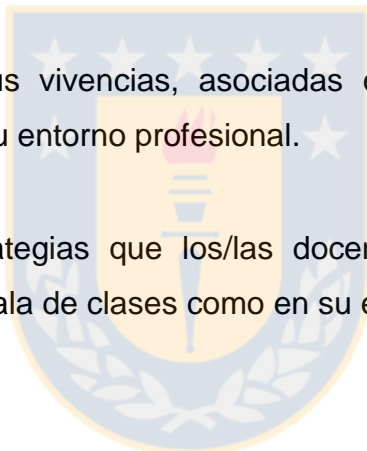
I.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

I.3.a. Objetivo General

Describir de qué manera los/las docentes reconocen sus emociones y las estrategias que utilizan para lograr el aprendizaje en sus estudiantes.

I.3.b. Objetivos Específicos

- Distinguir las distintas emociones que experimentan los /las docentes al momento de vivenciar múltiples situaciones educativas.
- Profundizar en sus vivencias, asociadas éstas a sí mismo(a) y a sus experiencias, en su entorno profesional.
- Conocer las estrategias que los/las docentes utilizan para abordar las emociones en la sala de clases como en su entorno laboral.





CAPÍTULO II: Marco Teórico

II.1. NEUROCIENCIA Y EDUCACIÓN.

II.1.a. Desarrollo de las emociones en el ser humano.

La RAE define la emoción como: “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”, que se inicia desde el momento en que aparece su provocador.

Continuamente las personas suelen hablar de cómo se sienten y cómo sienten a los demás, pudiendo describir, en ocasiones, detalladamente las reacciones afectivas que experimentan ante algún suceso que ocurre, sea bueno o malo, usual o inesperado, apelando constantemente a sentimientos y emociones para explicar el por qué de aquellas reacciones. Sin embargo, no ocurre lo mismo al momento determinar cómo se han aprendido dichas reacciones afectivas, las cuales suelen activarse y concretarse de manera inconsciente e imprevista.

En palabras más simples se define emoción como “...una reacción biológica, enérgica conductual y fisiológica de duración breve” (Bosch, 2009, pág. 141), es considerada como una reacción inmediata ante una situación favorable o desfavorable, para poner en alarma al ser vivo y disponerlo frente a una situación con los medios que estén a su alcance. “Las emociones nos hacen reaccionar ante las cosas que pasan en nuestro alrededor...” (Roffé, 2011, pág. 4) son parte de los elementos que los seres humanos utilizan para sobrevivir, porque ayudan a la protección de éstos.

El primer investigador interesado por el origen y función de las emociones fue Charles Darwin (1873), haciendo alusión a seis emociones básicas o universales que tiene el ser humano: *la alegría, la tristeza, la sorpresa, el asco, el enfado y el miedo*. “No existe cultura alguna de la que estén ausentes estas emociones. Además, no son aprendidas sino que forman parte de la configuración del cerebro humano.” (Yankovic, 2011, pág. 2) Las emociones son las mismas en todos los seres humanos del planeta, especialmente, aquellas que son emitidas de forma facial.

En el libro, *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, Darwin propuso la importancia funcional de las emociones. Las emociones según Darwin (1872/1984) cumplían dos funciones (Tec, 2013):

1. Facilitaban la adaptación del organismo al medio y, por tanto, su supervivencia al reaccionar éste de manera adecuada ante las situaciones de emergencia (por ejemplo, lucha, huida).
2. Servían como medio de comunicación de las futuras intenciones a otros animales mediante la expresión de la conducta emocional.

Además de las seis emociones básicas hay otras emociones, las que los científicos llaman emociones sociales o cognoscitivas superiores. No son tan rápidas y automáticas como las emociones elementales o básicas, ni están asociadas universalmente a una única expresión facial. Al ser "... las emociones cognoscitivas superiores... más corticales que las emociones básicas significa que están más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes, lo que probablemente hace posible, a su vez, que las emociones cognoscitivas superiores sean más susceptibles de variación cultural que las emociones básicas..." (Yankovic, 2011, pág. 3). Esto se debe a que los seres humanos las aprenden a medida que van desarrollándose en la sociedad que los rodea y especialmente con el desarrollo del lenguaje, como: *la culpa, celos, vergüenza, amor, odio y pena*.

Varias de las respuestas que se emiten de forma automática, siendo impulsivas o precipitadas, son aquellas en las que el ser humano se deja llevar por sus emociones. "Todo parece indicar que estas respuestas se deben al tipo de conexiones y sinapsis que se establece entre el cerebro emocional y el cortical, principalmente" (Pallarés, 2010) las que permiten que a veces se sientan emociones que se experimentan a través de los sentidos, dando origen a las llamadas experiencias sensoriales. Todo esto es posible gracias al sistema nervioso.

En este sentido se puede afirmar que las “...emociones son respuestas a estímulos significativos que se producen en tres sistemas o componentes: (1) el neurofisiológico - bioquímico, (2) el motor o conductual (expresivo) y (3) el cognitivo o experiencial (subjetivo)” (Limonero & Casacuberta, 2012). A continuación serán explicados cada uno de estos componentes:

- ***El componente neurofisiológico y bioquímico*** se dan, por ejemplo, cuando sentimos miedo: aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, se dilata la pupila, sudan las manos, la musculatura se tensa, se produce segregación de adrenalina y un aumento de glucosa en la sangre, etc. Se puede apreciar un gran número de cambios corporales destinados a preparar el organismo para hacer frente a las demandas requeridas por el entorno.
- ***El componente conductual o expresivo de la emoción*** comprende un conjunto de conductas externas como: expresiones faciales, movimientos corporales, conducta de aproximación y evitación, conducta verbal (entonación de la voz, intensidad, sonidos, etc). Este mecanismo de la emoción está muy intervenido por factores socioculturales y educativos que pueden modificar la expresión emocional. De esta manera, la expresión emocional varía a lo largo del desarrollo ontogenético¹ de la persona. Son los adultos los que ejercen un control emocional, en cambio, los niños, no. Por otra parte, las reglas sociales modulan la expresión emocional porque nos facilitan o inhiben la manifestación de acuerdo con el contexto en el cual tiene lugar la experiencia emocional. Así, por ejemplo, lloramos y nos sentimos tristes en un funeral e inhibimos nuestra ira o disgusto frente a alguna autoridad.

¹ Referente a la ontogenia: (también llamada morfogénesis u ontogénesis) describe el desarrollo de un organismo, desde el óvulo fertilizado hasta su forma adulta.

- ***El componente cognitivo - experiencial de la emoción***, como su nombre indica incluye dos aspectos primordiales de la emoción. El aspecto experiencial está relacionado con la vivencia afectiva, con el hecho de sentir y de experimentar propiamente la emoción, es decir, a los estados subjetivos calificados por el sujeto, como agradables o desagradables, positivos o negativos que experimentan cuando es objeto de una emoción. El aspecto cognitivo se relaciona con el reconocimiento consciente que hacemos de nuestro estado emocional, es decir, con la “etiqueta” que le ponemos para identificarlos, por ejemplo decir que “*soy feliz*”, que “*tengo miedo*” o que “*me siento culpable*”.

Los neurocientíficos separan generalmente las emociones de los sentimientos. Las primeras se generan a partir de vías biológicamente automatizadas. Son el gozo o placer (alegría), el miedo, disgustos, ira y sorpresa. Las que anteriormente han sido explicadas como emociones básicas. “Las únicas emociones para que los investigadores han hallado lugares específicos en el cerebro son el miedo y el placer” (Jensen, 2010, pág. 105). Los sentimientos son diferentes, son nuestras respuestas culturales y ambientales desarrolladas a las circunstancias. Los ejemplos de ellos incluyen: preocupación, anticipación, frustración, cinismo y optimismo.

II.1.b. Hemisferios cerebrales.

Los grandes avances en el campo de la neurociencia, han revelado que el cerebro además de encontrarse compuesto por redes neuronales, tiene diversas áreas funcionales que interactúan entre sí, componiéndose de dos hemisferios, el izquierdo y el derecho, donde cada uno de ellos se especializa en determinados campos. (OCDE, 2009, pág. 180)

A partir de la teoría de los hemisferios cerebrales, se busca explicar la estructura y función del cerebro humano, basándose en dos hemisferios, cada uno con cuatro lóbulos que se encuentran conectados entre sí por el cuerpo calloso (corpus callosum). (Botetano, 2014, pág. 259). Juntos, estos dos hemisferios procesan la información que recibe el cerebro, cumpliendo funciones específicas.

“... el “cerebro izquierdo” es el asiento del pensamiento racional, del pensamiento intelectual, del análisis, del lenguaje y del habla” (OCDE, 2009, pág. 180) . Es decir, el hemisferio izquierdo se encuentra asociado al pensamiento lógico, verbal y permite al ser humano seguir secuencias de orden previamente establecidas, las que admiten tomar decisiones priorizando los objetivos en su propio beneficio. *Por ejemplo: un docente se encuentra realizando su clase y llega el jefe de unidad técnico pedagógico a señalarle que han recibido financiamiento económico para un proyecto escolar. El/la docente intenta seguir con el curso de su clase, buscando contener sus emociones, entre ellas la alegría que resulta ser manifestada a nivel fisiológico como cognitivo.*

Investigaciones posteriores, han demostrado que “El hemisferio izquierdo capta con más rapidez las emociones positivas (Jensen, 2010, pág. 23), pasando a establecer que las emociones además de dividirse en positivas y negativas, se encuentran separadas: una en cada hemisferio cerebral. Esto indica a la vez, que el hemisferio izquierdo se encuentra más activo cuando experimentamos emociones positivas.

Las investigaciones previas sobre neurociencias y las funciones específicas del cerebro, habían detectado que el hemisferio derecho se comporta de forma más intuitiva, siendo el lugar donde se encuentran concentradas las emociones que permiten al ser humano generar relaciones con el entorno que le rodea.

“El “cerebro derecho” ha sido llamado el asiento de la intuición, de la emoción, del pensamiento no verbal, del pensamiento sintético, el cual permite las representaciones en el espacio, la creación y las emociones.” (OCDE, 2009, pág. 181)

Si bien, hasta la fecha, se sabía que las emociones tanto positivas como negativas radicaban en el hemisferio derecho, con el avance de las neurociencias se ha descubierto que el “El hemisferio derecho reconoce más rápidamente las emociones negativas” (Jensen, 2010, pág. 23).

A partir de esto, actualmente se establece que las emociones son reconocidas en ambos hemisferios cerebrales. Las emociones positivas se encuentran asentadas en el hemisferio izquierdo y las emociones negativas están asentadas en el hemisferio derecho, confirmando que si bien cada hemisferio posee funciones específicas, éstos no trabajan de forma separada sino que conjunta, encontrándose capacitados en todas las áreas que se encuentran distribuidas e interconectadas entre sí.

Hoy en día se debe dejar de lado, el pensar que las emociones son algo irracional o que nada tiene que ver con el modo en que pensamos. “Las emociones son una fuente fundamental de información para el aprendizaje” (Jensen, 2010, pág. 112). Por ejemplo la mayoría de los/las docentes que dudan o temen hablar ante su jefe por alguna razón “lógica”, dejando de lado los sentimientos, fracasan y puede costarle un estatus social importante.

II.1.c. Diferencia entre emoción y sentimiento.

A partir de las experiencias que vive el ser humano a diario surgen distintas emociones y sentimientos como respuesta a estas situaciones, pero ¿es lo mismo una emoción que un sentimiento?

Desde el estudio de la neurobiología, se define emoción como “...una serie de respuestas que se desencadenan desde determinadas zonas del cerebro y tienen lugar en otras zonas de éste y del cuerpo”. (Ostrosky & Vélez, 2013, pág. 4)

Esta serie de respuestas gatillan un estado emocional, que comprende un conjunto de cambios corporales que son experimentados por la persona y que corresponden a un sentimiento, por ello:

“El sentimiento se refiere al resultado del estado emocional, el cual depende de un complejo estado mental que incluye la representación de los cambios corporales en las correspondientes estructuras del sistema nervioso central, primordialmente corticales, y diversas modificaciones en el procesamiento cognitivo” (García, & Sibils, 2006) citado en (Ostrosky & Vélez, 2013, pág. 4)

La palabra sentimiento, viene de sentir y éste se ve reflejado a nivel corporal, siendo la última manifestación de las emociones.

Las emociones son necesarias, porque son el impulso que estimula al sujeto a hacer las cosas, llegando a determinar las acciones que éste realiza. En cambio, los sentimientos permiten al ser humano determinar si un estímulo es agradable o desagradable, siendo de origen prolongado y manteniendo la seguridad en las actividades que se realizan.

Desde el campo de la neurobiología, las emociones y los sentimientos son definidos desde su origen en el cerebro y las redes que se activan en su desarrollo; en tanto en el área de la psicología, las emociones y los sentimientos son definidos desde la experiencia afectiva, accediendo a entender lo que le sucede al cerebro emocional.

Cuadro n°1: Diferencia entre emociones y sentimientos

Diferencia entre emociones y sentimientos	
Emociones	Sentimientos
Son necesarias como elemento que nos estimula a hacer las cosas.	Enriquecen nuestra vida y le dan significado.
Revisten mayor intensidad.	Transforman nuestra cotidianidad en algo con razón de ser. Pueden fluctuar.
Son transitorias.	Son de naturaleza más prolongada y de esta manera aseguran firmeza en lo que hacemos.
Las emociones varían con la cultura.	Pueden ser positivos o negativos, agradables o desagradables.

Las emociones nos conducen hacia acciones que, previamente, consideramos serán apropiadas.	A través de los sentimientos determinamos si algo es placentero o desagradable para nosotros.
Determinan nuestras acciones.	Toman forma en el mundo interior.

Fuente: *Habilidades sociales* de Peñafiel y Serrano, 2010.

II.1.d.Cerebro Triuno.

El cerebro humano es el resultado de miles de años de evolución, el que se ha generado a partir de la necesidad de adaptación y sobrevivencia en los distintos medios que se desarrolla el ser humano.

El físico y neurocientífico, Paul Mac Lean (1997), desarrolló un modelo de la estructura cerebral del ser humano, conocido como "cerebro triuno", "tríada cerebral" o "tres en uno", el cual también fue estudiado por Austin de Beauport (1996).

Este modelo permite comprender la estructura del cerebro, planteando que éste está conformado por tres sistemas neurales interconectados y que cada uno tiene su específica y particular inteligencia, así como sus funciones propias y definidas. Los sistemas neurales se pueden mencionar de la siguiente manera: (a) Sistema -R, sistema reptílico o cerebro reptil; (b) Sistema o cerebro límbico; y (c) Neocorteza.

- Sistema-R o Reptílico: corresponde a la primera capa del cerebro considerado el cerebro primitivo. Está ubicado en la parte superior de la médula espinal, en la base del cuello y absorbe información en forma de energía a través de la columna vertebral hasta los poros de la piel. Su denominación surge a partir de que éste científico encontró gran afinidad con los cerebros de los reptiles, además de ser el cerebro que permite hacer las cosas instintivamente. Dentro de las que se puede mencionar: la seguridad, el sentido de territorio, las rutinas, los hábitos, los patrones, valores, condicionamiento, etc. “Es hacer la acción; alejarse de las cosas que causan desagrado o acercarse a las cosas que son agradables, en ella

reposan patrones de agresividad así como establecimiento de estructuras sociales.” (Aparicio, 2009, pág. 15)

- Sistema o Cerebro Límbico: Corresponde a la segunda capa del cerebro y es el cerebro que sigue en antigüedad, también es denominado Paleomamífero o cerebro mamífero, localizado detrás de la cara, envolviendo al cerebro Reptil y está conectado a la Neocorteza. “...el hombre comparte este cerebro con los mamíferos inferiores "está básicamente envuelto en las experiencias y expresiones de la emoción tales como el amor, la alegría, el miedo, la depresión, el sentirse o no afectado y a su vez, controla el sistema autónomo del organismo.”” (Aparicio, 2009, pág. 16)

El sistema límbico regula las emociones y es el intermediario de las conductas motivadas, los estados emocionales y los procesos que ocurren en la memoria. “...regula la temperatura corporal, la tensión arterial, y las concentraciones de azúcar en la sangre...” (Gerrig & Zimbardo, 2005, pág. 70). Para ello comprende tres estructuras: el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo.

- a) **Hipocampo**: Es la estructura más grande del sistema límbico y se encuentra encargado en gran parte de la tarea de adquirir recuerdos. Es considerado como la conexión entre el cerebro reptil y la neocorteza.
 - b) **Amígdala**: cumple la función de control y formación de recuerdos de las emociones.
 - c) **Hipotálamo**: es una de las estructuras más pequeñas del encéfalo. “Está formado por varios núcleos, grupos pequeños de neuronas que regulan los procesos fisiológicos que participan en la conducta motivada.” (Gerrig & Zimbardo, 2005, pág. 70). El hipotálamo se encuentra encargado del equilibrio interno del cuerpo, ya que si bajan las reservas de energía por ejemplo, este estimula al organismo para que se active e ingiera algún alimento.
- Neocorteza: es el último cerebro y su nombre proviene de “corteza nueva”. Es el cerebro más joven y de mayor evolución y que permitió el

desarrollo del Homo Sapiens. Se encuentra dividido en dos hemisferios (izquierdo y derecho) y permite pensar, hablar, percibir, imaginar, analizar y comportarse como seres civilizados. Está ubicado sobre el sistema límbico. "... en él se desarrollan una serie de células nerviosas dedicadas a la producción del lenguaje simbólico, a la función asociada a la lectura, escritura y aritmética." (Aparicio, 2009, pág. 16)

Este cerebro proporciona la procreación y preservación de las ideas que allí surgen y recibe las primeras señales de los ojos, oídos y piel, en tanto los sentidos del gusto y el olfato provienen del sistema límbico.

El cerebro a nivel emocional, según Jeff Tooby, en el libro Cerebro y Aprendizaje (Jensen, 2010), señala que el circuito de la expresión de las emociones está considerablemente distribuido por nuestro cerebro. Aunque el viejo modelo vinculaba a toda la zona media del cerebro (el sistema límbico) con las emociones, la amígdala, una estructura con forma de almendra, parece ser la más implicada (Jensen, 2010, pág. 107) . No se encuentra evidencia alguna de que otras zonas del denominado "sistema límbico" estén involucradas directamente en las emociones.

La amígdala tiene doce a quince regiones emocionales distintas "...hasta ahora se ha identificado sólo dos: las vinculadas con el miedo. Otras emociones pueden estar relacionadas con diferentes áreas" (Jensen, 2010, pág. 106). Extraer la amígdala del cerebro sería algo catastrófico, ya que ello "destruye las capacidades para el juego creativo, la imaginación, la toma de decisiones clave y los matices de las emociones" (Jensen, 2010, pág. 108), las cuales rigen las artes, el humor, la imaginación, el amor, la música y el altruismo.

II.1.e.Cerebro y aprendizaje.

El cerebro humano es el órgano más complejo que existe y la educación actualmente ha ido aumentando su protagonismo, especialmente en la relevancia que adquiere el conocer el funcionamiento de éste en los procesos de aprendizaje.

Una de las principales contribuciones de la neurobiología son los aportes de las evidencias sobre los efectos de la experiencia en el aprendizaje. “Las investigaciones sobre el cerebro confirman que las experiencias previas múltiples y complejas son esenciales para que el aprendizaje y la enseñanza sean significativos” (Saavedra, 2001, pág. 144), todo evento deja una información en el cerebro, la que establece conexiones de lo que está aprendiendo con el resto de las experiencias que ya se poseen.

Al enlazar cerebro y aprendizaje se hace obligatorio conocer algunas características del cerebro humano que son fundamentales. El aprender implica a todo el cuerpo y el cerebro como una estación que recibe los estímulos y se encarga de seleccionar, priorizar, procesar información, registrar, evocar, emitir respuestas motoras, consolidar capacidades, entre otras miles de funciones.

El cerebro, “...es el único órgano del cuerpo humano que tiene la capacidad de aprender y a la vez enseñarse a sí mismo.” (Campos, 2010, pág. 6). Además, de poseer una gran capacidad plástica le permite reorganizarse y reaprender de una forma espectacular continuamente. Con aproximadamente 100 billones de células nerviosas llamadas neuronas, el cerebro va armando una red de conexiones desde la etapa prenatal y conformando un “cableado” único en cada ser humano, donde las experiencias juegan un rol fundamental. Este gran sistema de comunicación entre las neuronas, llamado sinapsis, es lo que permite que el cerebro aprenda segundo tras segundo.

Las neuronas están compuestas por un cuerpo celular compacto, dendritas y axones. Se encargan de tratar la información y transportar las señales químicas y eléctricas en todas direcciones. Las dendritas pueden extenderse desde la neurona, donde cada neurona posee un solo axón y se conecta con las dendritas. “Las neuronas sólo sirven para transmitir la información; ninguna de ellas es sólo el receptor o el final de la conexión” (Jensen, 2010, pág. 28) ya que la información va en una sola dirección. Una sola neurona puede recibir señales de miles de otras células, hasta de un metro en algunos casos, pero en general se conectan con las más cercanas.

Cada cerebro "...es único, irreplicable, aunque su anatomía y funcionalidad sean particularmente de la raza humana." (Campos, 2010, pág. 6) Es eficaz captar el aprendizaje de distintas maneras, por diferentes vías pues está diseñado para aprender. Si el/la educador (a) conoce cómo aprende el cerebro, y cuáles son las influencias del ambiente que pueden optimizar o perjudicar el aprendizaje, por lo que la planificación o propuesta curricular del aula, deberá contemplar diferentes estrategias que ofrezcan a los estudiantes oportunidades para aprender desde una manera natural y con todo el potencial que tiene el cerebro para ello.

Respecto a las emociones, éstas ajustan el funcionamiento del cerebro: los estímulos emocionales interactúan con las habilidades cognitivas. Los estados de ánimo, los sentimientos y las emociones pueden afectar la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones, la memoria, la actitud y la disposición para el aprender. "Investigaciones han demostrado que el alto nivel de stress provoca un impacto negativo en el aprendizaje, cambian al cerebro y afectan las habilidades cognitivas, perceptivas, emocionales y sociales" (Campos, 2010, pág. 6). Un educador emocionalmente inteligente y un clima favorable en la sala de clases son factores esenciales para el aprendizaje.

El cerebro aprende con diferentes estilos. Muchas veces, los/las educadores(as), se planean y realizan las clases explorando sólo algunos estilos de aprendizaje, como el visual, el auditivo, el lingüístico o el lógico. Pero, la enorme capacidad de aprender del cerebro humano a través de diferentes estilos, debería proporcionar al/la educador(a) un árbol de ideas y alternativas para proponer un aprendizaje, favoreciendo el desarrollo de todas las habilidades de pensamiento de los estudiantes. "Aunque el cerebro de todo ser humano esté programado genéticamente para aprender, procesar, consolidar y recordar un aprendizaje... sería importante que el/la educador(a) considerara que el alumno(a) además de aprender de manera visual, auditiva, lingüística y lógica, tiene la capacidad de aprender de manera reflexiva, impulsiva, analítica, global, conceptual, perceptiva, motora, emocional, intrapersonal e interpersonal" (Campos, 2010, pág. 7). Una clase programada pensando en diferentes formas de

enseñar, para diferentes formas de aprender evidentemente es una verdadera oportunidad para el desarrollo humano.

El cerebro se desarrolla bajo influencias genéticas y ambientales. El entorno adecuado y enriquecido despierta al cerebro para el aprendizaje y lo desarrolla (Campos, 2010, pág. 8). Además, varios factores ejercen dominio en el cerebro y por ende en el aprendizaje: el factor nutricional, factores de índole genética, el entorno socioeconómico y cultural, el ambiente emocional familiar del alumno, lesiones cerebrales, aprendizajes previos consolidados, entre otros. Esto implica que el/la educador(a) requiera obtener información acerca de la historia de vida de sus estudiantes, si se quiere aportar de modo significativo y asertivo al proceso de desarrollo desde la práctica pedagógica.

La capacidad del cerebro para guardar información es ilimitada y maleable. La habilidad "... de adquirir, formar, conservar y recordar la información depende de factores endógenos y exógenos, de las experiencias y de la metodología de aprendizaje utilizada por el/la educador(a)" (Campos, 2010, pág. 8). El cerebro tiene diferentes sistemas de memoria, que pueden almacenar desde una pequeña cantidad de datos hasta un número ilimitado de ellos. La memoria es una de las funciones más complejas del cerebro y que es habitualmente estimulada en el aula. Saber cómo se da el proceso de adquisición, almacenamiento y evocación permite a los/las educadores(as) elaborar propuestas de aprendizaje con frecuencia, intensidad y duración más adecuadas.

El desarrollo cerebral es un proceso gradual y por ello las propuestas de aprendizaje deben ir de lo más simple y concreto a lo más complejo y abstracto. En los/las estudiantes más pequeños, las zonas subcorticales del sistema nervioso central (que incluyen el sistema límbico o conocido como sistema emocional) ejercen una poderosa influencia en su forma de aprender, de comportarse, de comunicarse, de sentir las emociones vinculadas a los acontecimientos y de pensar. El movimiento, la impulsividad, la exploración, los cuestionamientos, la reactividad, el juego, la falta de control emocional, entre otras, son características esenciales de la primera infancia, que se van

encauzando a medida que las zonas corticales, y principalmente la corteza prefrontal van limitando la acción de las zonas subcorticales. “Este largo proceso, que para algunos neurocientíficos dura aproximadamente 18 años, está relacionado con la mielinización de las fibras nerviosas, las experiencias, el entorno familiar y social, las condiciones de vida, salud y educación que van perfilando al desarrollo desde la primera infancia” (Campos, 2010, pág. 10). Entender este proceso gradual del desarrollo cerebral llega a ser fundamental para modificar desde nuevas propuestas curriculares hasta el estilo de disciplina que se llevará a cabo en el aula, considerando el nivel de madurez individual de los/las estudiantes.

Es importante destacar el cómo ha evolucionado el cerebro, ya sea para acompañar y enfrentar los desafíos del entorno, para educarse y educar, como para hacer que el ser humano entienda el enorme potencial que lleva dentro. Además destacar que en nuestro cerebro se desarrollan las emociones, las que no solo ayudan a tomar decisiones correctas, sino que éstas serán de mejor calidad, permitiendo favorecer el aprendizaje en los estudiantes. No hay separación alguna entre la mente y las emociones; porque están vinculadas.

II.1.f. Inteligencia emocional en el desarrollo del trabajo docente.

De forma errónea se piensa que las competencias emocionales y afectivas son innecesarias en la docencia. Al enseñar los contenidos de las diversas asignaturas el/la profesor(a) debe poseer conocimientos y actitudes en la enseñanza de estas materias. El profesional de la educación no debe enseñar algo que no sabe. Es válido entonces “... el llamado de atención a todos y cada

uno de los que practican la docencia, a desarrollar explícita e implícitamente competencias sociafectivas, pues su papel mediatizador redundante en la adquisición de aprendizajes significativos, en el desarrollo emocional y en la convivencia pacífica de los discentes² dentro y fuera del aula; pero también en la emocionalidad del propio docente y la eficacia de su labor” (Uribe, 2011, pág. 119). Para esto se requiere que el personal educativo desarrolle diversas competencias, como por ejemplo, la comunicación asertiva, afectiva y efectiva; la cooperación y trabajo en equipo, tanto dentro como fuera del aula; la toma de decisiones oportunas y acertadas y la solución de conflictos de manera creativa y exitosa, pero indiscutiblemente se requiere que el docente se convierta en un educador emocional, para esto debe desarrollar su inteligencia emocional, la que fue definida por Goleman (1996) como

... el conjunto de habilidades que construyen al buen beneficio y al éxito y que son diferentes al CI. Se divide en 1) inteligencia emocional intrapersonal, o habilidad para comunicarse eficazmente con uno mismo y para manejar en forma óptima las propias emociones; que está compuesta por la autoconciencia emocional, la autorregulación y la automotivación, y 2) inteligencia emocional interpersonal, o habilidad para comprender y manejar eficazmente las emociones ajenas, que se divide a su vez en empatía y habilidades sociales. (Roca, 2013)

La comunicación es esencial en un/una educador(a) emocionalmente inteligente. Ésta debe ser:

1. Asertiva: “... es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando los de los demás...” (Van-der Hofstadt Roma & Gómez, 2013, pág. 249) facilitando que los actores presentes en la comunicación se expresen de forma libre, honesta, directa y adecuada, ya sea en una opinión negativa como positiva. Resolviendo inmediatamente problemas de la mejor forma en la comunicación.

Ejemplo: el/la docente debe promover en los/las estudiantes que lo que quieren o piensan, es tan importante como lo que él quiere o piense. Somos

² Persona que cursa estudios y recibe enseñanzas

todos creados bajo el derecho de ser iguales, en un sentido moral y nos debemos tratar como tal.

2. Afectiva: "...incluye la variedad de emociones, sentimientos y, en general, vivencias afectivas que desarrollan y manifiestan en el proceso comunicativo" (Lugo, 2008, pág. 5) todo ser humano tiene la necesidad de compartir sus impresiones, de sentirse comprendido e intercambiar pensamientos, emociones y sentimientos.

Ejemplo: el/la docente además de promover el intercambio de conocimiento y de información, debe agregar a su función las vivencias afectivas, expresadas éstas de forma abierta, clara y respetuosa. Entablándose relaciones positivas en el ámbito escolar como en el hogar.

3. Efectiva: es aquella que "...necesita ser clara y concisa, ser transmitida de forma objetiva e imparcial...y si no se cuenta con los métodos correctos y eficientes, se corre el riesgo de llegar a un punto crítico como son los malos entendidos, órdenes confusas o aplicación de criterios personales mal interpretados..." (Fernández M. , 2015, pág. 153) Se debe dar a entender el mensaje correctamente; la idea es que el receptor comprenda el significado y la intención de lo que se está comunicando.

Ejemplo: En la sala de clase los/las docentes deben mantener una escucha activa, expresar las opiniones como personales evitando que cada punto de vista fuera universal y mostrar empatía.

Considerando lo descrito, se logra definir la "Inteligencia Emocional" entendiéndose como la capacidad para identificar, entender, controlar y modificar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás, se desarrolla desde los primeros años de vida "Las habilidades de inteligencia emocional ejercen efectos beneficiosos para el profesorado a nivel preventivo" (Extremera & Fernández, 2004, pág. 6). Es decir, la capacidad para razonar sobre nuestras emociones, percibir las y comprenderlas, como habilidad intrínseca del ser humano, involucra, en último término, el avance de procesos de regulación emocional que ayudarán a moderar y advertir los efectos negativos del estrés docente a los cuales están diariamente expuestos.

Los sistemas educativos se han centrado en el desarrollar la razón, dejando de lado la expresión de los sentimientos, enseñando muchas veces a reprimir o a negar las emociones, lo cual tiene graves consecuencias: se anula una forma de comunicación con los demás, ya que no pueden saber cuándo se está triste, heridos o enojados; “los otros dejan de enterarse del efecto que causa su conducta sobre los demás, por lo que no pueden evitarla o cambiarla; la persona que inhibe sus emociones es percibida como fría, reservada, con poco talento social” (Robles, 2010, pág. 6). Por último, todas esas emociones reprimidas producen enfermedades psicosomáticas, como úlceras, estrés y depresión.

Al expresar las emociones hacia los demás, se debe preveer el no dañar al otro, es por esto la importancia de hacerlo correctamente, “lo que implica, sin agresiones, a la persona adecuada, en el momento oportuno, con la intensidad y la claridad necesarias para evitar lastimarnos o lastimar a los demás” (Robles, 2010, pág. 6). Una expresión correcta de las emociones requiere además congruencia entre el mensaje verbal y el no verbal, entre palabras y el tono de voz o la expresión de la cara, para que sean percibidas como reales y genuinas.

Desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional en el profesorado no sólo sirve para lograr escolares emocionalmente más preparados; “sino que además ayudará a adquirir habilidades de afrontamiento. De este modo, los docentes emocionalmente más inteligentes, es decir, aquellos con mayor capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, tendrán los recursos necesarios para afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral...” (Extremera & Fernández, 2004, pág. 7) y controlar apropiadamente las respuestas emocionales negativas.

Según Goleman (2010), la aptitud para reconocer y regular nuestras propias emociones y las de los demás, requiere de los cinco componentes de la Inteligencia Emocional. (Peñafiel & Serrano, 2010, págs. 30-31)

Cuadro n°2: Componentes de la inteligencia Emocional

Componentes de la inteligencia Emocional
--

<p>Autoconocimiento emocional</p>	<p>Hace referencia al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer la manera en que el estado de ánimo influye en nuestro comportamiento.</p> <p>Por ejemplo, si estamos tristes y tenemos que ir a trabajar con un grupo de niños, podemos transmitir esa tristeza en nuestras acciones, si no somos conscientes de ello.</p>
<p>Autocontrol emocional o autorregulación</p>	<p>El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Implica reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura.</p> <p>Por ejemplo, si al enfadarnos con alguien a quien queremos le dijésemos siempre lo que se nos pasa por la cabeza, dejándonos llevar por el enfado, probablemente tendríamos que pedir perdón después por lo dicho para que no se deteriorase la relación.</p>
<p>Automotivación</p>	<p>Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de los obstáculos. Es importante mantener el optimismo y no dejarse derrotar por las dificultades.</p> <p>Por ejemplo, para acabar los estudios y poder trabajar en lo que nos gusta, tenemos que ser capaces de superar las dificultades que vayan surgiendo.</p>
	<p>Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo no son verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede reconocer por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. Si somos capaces de reconocer las emociones ajenas, podremos entenderlas e identificarnos con ellas, para</p>

Reconocimiento de emociones ajenas o empatía	ponernos así en el lugar del otro. Por ejemplo, si un estudiante está pasando por un mal momento y somos capaces de ponernos en su lugar, podremos comprender que no le apetezca hablar y en consecuencia ayudarlo en su situación.
Relaciones interpersonales o habilidades sociales	Mantener buenas relaciones con los demás va a resultar fundamental en nuestras vidas, en cualquier contexto en el que nos desenvolvamos. Esto va a implicar saber cómo comportarse en diferentes situaciones. Por ejemplo, no podemos dirigirnos de la misma manera al hablar con un estudiante que al hablar con nuestro jefe.

Fuente: *Habilidades sociales* de Peñafiel y Serrano, 2010.

Estas habilidades pueden enseñarse, y se plantea la necesidad de llevar a cabo una educación y una alfabetización emocional que posibilite hacer personas emocionalmente competentes y capaces de controlar sus emociones. (Peñafiel & Serrano, 2010, págs. 30-31)

La Inteligencia Emocional no depende de la herencia, se aprende y se desarrolla a lo largo de la vida. Y si bien, sus raíces se remontan a la infancia, nunca es tarde para aprender a manejar las emociones constructivamente.

Gloria Robles (Robles, 2010) en su estudio, "Inteligencia emocional: Cómo mejorar nuestras relaciones", indica la forma en la cual se pueden desarrollar las competencias de la Inteligencia Emocional.

- Para desarrollar el autoconocimiento se recomienda pasar ratos a solas con nosotros mismos, reflexionar y aprender sobre los resultados de nuestras emociones en nuestra conducta y en la de los demás.
- Para desarrollar el autocontrol se recomienda practicar técnicas de relajación, meditación y aprender a canalizar adecuadamente la agresividad y el estrés.

- Para fomentar nuestra capacidad empática, lo más importante es valorar al otro como alguien importante, digno y que merece nuestra atención y respeto. Saber escuchar y vencer el egoísmo, olvidándonos por un momento de nosotros mismos y pensando en los otros.
- Para mejorar las relaciones sociales, se recomienda tomar cursos de desarrollo de habilidades sociales y de comunicación persuasiva, así como, aprender de nuestras experiencias y escuchar a los demás. Le demostramos aceptación, lo miramos a los ojos, y con la expresión de nuestra cara y de nuestro cuerpo, le demostramos que seguimos su discurso. Seguramente todos tenemos gratos recuerdos y valoramos a las personas que atentamente nos han escuchado cuando lo necesitábamos.

II.1.g. Estrategias docentes de autorregulación emocional

El control o autorregulación emocional es uno de los elementos fundamentales de la inteligencia emocional, ya que de nada sirve reconocer las propias emociones si no pueden manejarse de forma adaptativa. Aunque tradicionalmente las emociones se han considerado como algo negativo, las definiciones actuales de regulación emocional se han centrado en los beneficios en el plano adaptativo que supone ser capaz de ajustar el estado emocional. En consecuencia, la autorregulación se define como la capacidad de los individuos para modificar su conducta en función de las demandas de situaciones específicas. Para ello se necesita un sistema de retroalimentación de control que le permita obtener información para poder realizar los ajustes necesarios.

Algunas de las estrategias utilizadas por docentes según Ángela Martínez, (Martínez, 2010) en su seminario de investigación: “Educación emocional docente, factor clave para la mejora de la convivencia en el aula” son las siguientes:

El Centrado en el corazón

Se trata de un ejercicio muy útil para eliminar tensión acumulada o como herramienta cuando se tiene poco tiempo ante un evento externo potencialmente estresante, como una reunión de trabajo o un examen. Está basada en el control de la respiración y la visualización creativa. (Martínez, 2010, pág. 10)

Práctica de identificación de emociones

Este ejercicio tiene como objetivo reconocer las percepciones sensoriales que producen las distintas emociones en nuestro cuerpo físico. Su práctica permite identificar emociones y sentimientos no adaptativos en el mismo momento de producirse. (Martínez, 2010, pág. 10)

Ser consciente de la relajación

Las tensiones del cuerpo se van acumulando a lo largo de los años hasta convertirse en algo habitual. La relajación, la meditación y la atención consciente, al hacer que prestemos atención al cuerpo, nos ayuda a reconocerlas y a soltarlas. Con la práctica podemos ser capaces de identificar nuevas tensiones y soltarlas en el momento en que aparecen. (Martínez, 2010, pág. 10)

Autoconocimiento a través de la escritura

Tener claro qué queremos y cómo conseguirlo es tan importante como trabajar con nuestras emociones, en este sentido, escribir sobre lo que sentimos y nuestros conflictos actuales, se revela como una de las herramientas más útiles y fáciles de utilizar para conocerse a uno mismo/a. (Martínez, 2010)

Otras Técnicas de Control Emocional, son las que entrega Ángel Antonio Marcuello García, Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña) (Marcuello, Psicología Online, 2008)

Sus técnicas se centran más en el control de la ansiedad y la ira, las que son reacciones naturales y positivas que se tiene, colocando en alerta al individuo ante determinadas situaciones que son consideradas como peligrosas. Pero

también pueden ser emociones negativas que no funcionan como debieran, activándose ante estímulos inofensivos y provocando malestar y conductas inadecuadas. Comprender, conocer y admitir las emociones es el procedimiento para poder controlarlas.

Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
- Repite el proceso anterior.

Lo que se quiere lograr es hacer las distintas fases de la respiración de una forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar, que se hace la respiración correctamente se puede colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal). (Marcuello, Psicología Online, 2008)

Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas. Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando se comienza a sentir la persona incómoda, nerviosa o alterada, prestar atención al tipo de pensamientos que se está teniendo, e identificar

todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.).

- Decir para adentro mismo “¡Basta!”.
- Sustituir esos pensamientos por otros más positivos.

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro se presentan algunos ejemplos:

Cuadro n°3: Tipos de pensamientos

Pensamientos Negativos	Pensamientos Positivos
“Soy un desastre”	“Soy capaz de superar esta situación”
“No puedo soportarlo”	“Si me esfuerzo tendré éxito”
“Me siento desbordado”	“Preocuparse no facilita las cosas”
“Todo va a salir mal”	“Esto no va a ser tan terrible”
“No puedo controlar esta situación”	“Seguro que lo lograré”
“Lo hace a propósito”	“Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta”

Fuente: http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml/2008

Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Sentarse tranquilamente en una posición cómoda. Cerrar los ojos.
- Relajar lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que se hayan relajado todos los músculos del cuerpo, se hace uso de la imaginación, siendo ésta en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tendido en una playa). Cualquiera que sea el lugar que se elija, imaginarse totalmente relajado y despreocupado.
- Imaginar el lugar lo más claro posible. Practicar este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. (Marcuello, Psicología Online, 2008)

Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no se sienta seguro. Consiste simplemente en imaginar que está en esa situación (por ejemplo, entrevista de trabajo) y que lo está haciendo bien, a la vez que se sienta totalmente relajado y seguro. Se debe practicar mentalmente lo que se va a decir y hacer. Repetir esto varias veces, hasta que empiece a sentirse más relajado y seguro de sí mismo. (Marcuello, Psicología Online, 2008)

II.1.h. Neuronas espejo

En 1995, un equipo de neurobiólogos italianos, dirigidos por Giacomo Rizzolatti, de la universidad de Parma, se encontró con datos impensados en el transcurso de la investigación. Habían entrenado a unos simios a agarrar objetos concretos, con un microelectrodo implantado en el cerebro en la corteza premotora, registraban la actividad eléctrica de ciertas neuronas. “En determinada

ocasión sucedió algo desconcertante, al activarse de pronto el aparato de registro sin que el mono realizase ninguna actividad. El efecto se pudo repetir a voluntad, comprobándose en numerosas neuronas vecinas el mismo comportamiento inesperado” (García, 2008, pág. 75) el mono sin realizar ninguna acción y sólo observando a otro, permitió activar el microelectrodo.

Las neuronas espejo son un tipo particular de neuronas que se activan cuando un individuo realiza una acción, pero también cuando él observa una acción similar realizada por otro individuo. Las neuronas espejo forman parte de un sistema de redes neuronales que posibilita la percepción-ejecución-intención (García, 2008, pág. 75) como si el propio observador estuviera realizando la misma acción.

Gracias a la investigación realizada por todo el equipo de neurobiólogos de Rizzolatti, se encontró una directa conexión entre percepción y acción, permitiendo explicar variados fenómenos como es la empatía pero, para

“...lograrlo los circuitos neuronales simulan subliminalmente las acciones que observamos, lo que nos permite identificarnos con los otros, de modo que actor y observador se halla en estados neuronales muy semejantes. Somos criaturas sociales y nuestra supervivencia depende de entender las intenciones y emociones que traducen las conductas manifiestas de los demás. Las neuronas espejo permiten entender la mente de nuestros semejantes, y no a través de razonamiento conceptual, sino directamente, sintiendo y no pensando” (Rizzolatti, Fogassi y Gallese, 2001) citado en (García, 2008, pág. 76)

La cita anterior, se centra en una de las principales habilidades que el/la docente debe realizar en su quehacer pedagógico, como por ejemplo: entender a sus estudiantes, colocarse en el lugar de ellos, comprender su postura, en palabras más simples, empatizar con su entorno profesional. Pero ésta debe ser recíproca, con el objetivo de lograr que sea la base para el aprendizaje “...los alumnos muestran un mayor interés y estudian más aquellas asignaturas en las que muestran una empatía hacia el/la profesor(a) (entendiendo ésta como la base de muchas otras cualidades que deben ser inherentes al profesional) que por

aquellas materias en las que el docente no les trasmite nada.” (WordPress, 2012), como se ha descrito en la presente investigación hay que dotar al docente de una serie de capacidades y competencias pedagógicas para proporcionar el progreso intelectual y emocional de los estudiantes ya que el desarrollo de ambas son importantes en el crecimiento de una persona. Se necesitan la una a la otra para complementarse.

II.1.i. Desafíos educacionales (del docente) basados en la Neurociencia.

Con el progreso de las sociedades y de los sistemas educativos, las corrientes pedagógicas complementaron el quehacer del/la educador(a). “Se abrieron las puertas de las escuelas al conductismo, al constructivismo, al paradigma socio-cognitivo y a nuevas metodologías provenientes de diferentes líneas de pensamiento” (Campos, 2010, pág. 5). La perspectiva que se observa en las aulas, actualmente, acaba siendo la de una práctica pedagógica mezclada. Esto se debe a las variadas corrientes y líneas, muchas de ellas ya superadas y que no corresponden al perfil de los/las estudiantes de este nuevo siglo. “No obstante, independiente de la línea o corriente que perfila a un colegio o a un/una educador(a), existe un proceso que se da en todo contexto pedagógico: el de enseñanza aprendizaje” (Campos, 2010, pág. 5). Relacionadas a este proceso, existen bastantes habilidades y capacidades de tipo cognitivo, social, emocional, moral y físico que requieren ser aprendidas, desarrolladas, practicadas y utilizadas, durante todo el proceso educacional, para así ir atendiendo y consolidando las bases de todos los conocimientos posteriores. Todas estas habilidades y capacidades son frutos de un cerebro en constante aprendizaje y desarrollo, y, a medida que el conocimiento relacionado al funcionamiento del cerebro humano vaya siendo más accesible a los/las educadores(as), el proceso de aprendizaje se volverá más efectivo y significativo tanto para educador(a) como también para el alumno(a).

Los estudios de la neurociencia, un campo hasta ahora extraño para los/las educadores(as), han permitido conocer mejor cómo funciona el cerebro, el cual permite perfeccionar la eficacia de los procesos de enseñanza y aprendizaje “para que así desarrollen una enseñanza, un ambiente escolar, un currículo, una evaluación más acorde con las características intrínsecas e innatas de nuestro cerebro para aprender” (Salas, 2003). El futuro del cerebro está en manos de las redes neuronales que se han establecido durante la etapa escolar en función de la educación recibida. Es por lo anterior, la necesidad de aprender sobre el funcionamiento del cerebro, y así más eficaz será el trabajo desempeñado dentro de la sala de clases.

La mayoría de los artículos investigados centran el estudio de la neurociencia en las teorías del aprendizaje, metodologías del aprendizaje y cómo aprenden los/las estudiantes pero, se puede integrar para promover la mejora del bienestar docente, porque conocer cómo funciona el cerebro abre nuevas vías educativas y posibilita que las experiencias de enseñanza y aprendizaje sean felices, que en definitiva es lo más importante (Ramón, 2015) al ser un clima de aula positivo fomenta emociones efectivas y afectivas, en donde se requiere de una buena base de información científica sobre el cerebro y más específicamente sobre las emociones.

Comprender cómo aprende el cerebro, permite utilizar mejor los recursos educativos. No sólo se ahorra dinero sino, lo que es más importante, alcanzarán más éxito ya sea en el ámbito conductual, emocional y cognitivo los/las estudiantes. “En la medida en que se esté en la empresa del aprendizaje, el cerebro resulta relevante...Muchas áreas requieren más investigación, pero existen numerosos estudios, lo bastante claros y firmes, como para ser transformados en práctica de aula” (Jensen, 2010, pág. 34). El/la profesor(a) debe dialogar con sus estudiantes sobre cómo aprenden y el cómo trabaja su cerebro, y también con los padres y apoderados comprometidos con la educación de sus hijos o pupilos.

“Lo más importante para un educador es entender a las neurociencias como una forma de conocer de manera más amplia al cerebro -cómo es, cómo aprende, cómo procesa, registra, conserva y evoca una información, entre otras cosas” (Campos, 2010) para que a partir de este conocimiento puedan mejorar las propuestas y experiencias de aprendizaje en el aula.



II.2. CORRIENTES PSICOLÓGICAS CENTRADAS EN EL ESTUDIO DE LAS EMOCIONES.

Las emociones son el fenómeno psicológico que la ciencia ha buscado explicar, especialmente las distintas teorías que inciden en las emociones que experimenta el ser humano.

Es por ello que, "... las expresiones hacen más que comunicar la emoción. También aumentan la emoción sentida y mandan señales al cuerpo para que responda en consecuencia." (Myers, 2005, pág. 157), ya que mediante la expresión física, que comprende el movimiento de los músculos de la cara y/o el cuerpo, se comunica a los demás los cambios emocionales, por lo que constituyen un importante índice del estado de ánimo de las personas.

II.2.a. Hacia una teoría que explique las emociones.

Desde la psicología de las emociones, se han desarrollado diversos modelos teóricos que buscan explicar las emociones. Antonio Cano (2000), en "Teorías Psicológicas de la Emoción", señala tres tradiciones teóricas: la línea evolucionista, la psicofisiológica y la neurológica, en tanto, las teorías más recientes están agrupadas en las orientaciones biológicas, conductuales y cognitivas. (Fernández E. , 2000, pág. 3)

- **Tradición evolucionista:** La línea evolucionista se inicia con la publicación en 1872 de "La expresión de las emociones en el hombre y en los animales", de Charles Darwin. Esta tradición se centra en los aspectos motores observables de la respuesta emocional, ya sea en las posturas, gestos y expresiones faciales, siendo de vital importancia el reconocimiento de la expresión emocional en los otros ya que esto favorecerá la adaptación de un determinado individuo a diversas situaciones. (Fernández E. , 2000, pág. 5) Es fundamental reconocer las emociones en otros, de esta forma se pueden generar respuestas que resulten ser apropiadas, como por ejemplo *cuando un docente se presenta saludando de forma energética y familiar,*

luego de haber obtenido un premio por el cual participaron un conjunto de profesores donde, los que no obtuvieron el premio actúan con indiferencia y otros con molestia ante la reacción del profesor.

En esta situación ambos grupos son libres de manifestar sus emociones, pero dependiendo del contexto el docente debe controlarlas para evitar conflictos sociales.

- Tradición psicofisiológica: inicia con la teoría de William James en el año 1884. Para James la emoción es la experiencia afectiva de una conducta refleja. Es decir, la emoción consiste en la percepción de los cambios corporales automáticos. Estos últimos son una condición necesaria y suficiente para que se dé una emoción y son experimentados en el momento en que se producen.

“El sentido común nos dice que cuando sentimos miedo al ver que un perro furioso se nos acerca ladrando, nos ponemos tensos, sentimos que nuestro corazón se acelera y, si es posible, huimos. Según esta explicación de sentido común, la experiencia subjetiva del miedo es la causa de la activación fisiológica y conductual.” (Aguado, 2014, pág. 25) Pero según la teoría de James lo anterior funciona al revés: “... la visión del perro activa automáticamente nuestra fisiología e induce un comportamiento rápido y enérgico; y solo cuando percibimos esas alteraciones fisiológicas y conductuales experimentamos el estado subjetivo del miedo.” (Aguado, 2014, pág. 25)

Según este punto de vista, el miedo no es algo que contiene sólo un componente mental. Por ello, James busca ordenar causalmente los distintos componentes de la emoción poniendo en primer lugar, la situación; luego la reacción emocional; y por último la experiencia afectiva.

- Tradición neurológica: se inicia con Walter Cannon en el año 1927, quien estudió a fondo la teoría psicofisiológica de William James y criticó sus postulados, llevándolo a formular su propio modelo teórico. En este estudia el cerebro, y más específicamente, los circuitos neurales que se activan durante el proceso emocional, dando surgimiento de una nueva tradición teórica, “la tradición neurológica”. (Fernández E. , 2000, pág. 10)

Antonio Cano (2000), señala que dentro de las principales características en la tradición neurológica se encuentra que:

“-La emoción es una actividad más central (Sistema nervioso central) que periférica (Sistema Periférico).

-La experiencia emocional se desarrolla en el SNC y como consecuencia de la actividad del SNC.

-La activación fisiológica que acompaña a la emoción es general y no específica.

-Se estudian las estructuras neurales implicadas en la reacción emocional (circuitos de la emoción)” (Fernández E. , 2000, pág. 10)

II.2.b. Teorías más recientes

A partir de los distintos estudios sobre la psicología de las emociones, estos modelos teóricos se han agrupado en tres grandes orientaciones que intentan explicar la emoción como consecuencia de una serie de procesos biológicos, cognitivos y conductuales.

- Orientación biológica: En esta orientación se destaca la primacía de lo biológico-afectivo frente a lo cognitivo, defendiendo la existencia de emociones primarias que se pueden mezclar entre sí para formar otras emociones derivadas o secundarias. (Fernández E. , 2000, pág. 3)

A la vez, se señala que estas emociones primarias presentan una expresión facial universal y permiten estudiar las bases anatómicas y fisiológicas de la emoción, las áreas del sistema nervioso que se activan, las consecuencias bioquímicas y conductuales de la activación, la especialización hemisférica de las emociones, entre otros aspectos

(Fernández E. , 2000, pág. 3). Pudiéndose establecer que “La expresión de felicidad de un profesor chileno que logra un alto desempeño en su labor docente, junto con las emociones que se desencadenan, puede ser similar a la expresión y emociones que se desencadenan en un profesor que logra los mismos resultados en China”.

- Orientación conductual: Esta orientación ha defendido que “...las reacciones emocionales se pueden condicionar de forma similar a como se aprenden o se suprimen otras respuestas no emocionales.” (Fernández E. , 2000, pág. 3)

Lo anterior, puede ser abordado con distintos modelos de condicionamiento, entre ellos el condicionamiento clásico (Iván Pavlov), el condicionamiento operante (Edward Lee Thorndike), el aprendizaje vicario (Albert Bandura) y la transmisión de información, lo que daría lugar a la modificación de una conducta a partir de la experiencia que adquiere el ser humano y que produce un cambio permanente en su conducta.

Como lo señala J. Casassus (2008), “A nivel de escuela, todos conocemos el curioso dicho que dice que *“las emociones se dejan al lado afuera de la puerta de la escuela”*. Es más, el sistema educativo fue diseñado con el fin de reprimir y negar las emociones, convirtiéndose así en una institución intencionada y primordialmente racionalista y anti emocional.” (Casassus, 2008, pág. 87). Con el desarrollo del ejercicio docente, el profesor comienza a responder ante determinados estímulos de la misma forma, tendiendo a autocondicionarse frente a ciertas situaciones que lo llevan a suprimir sus emociones.

- Orientación cognitiva: Esta orientación es la más reciente, y señala que las emociones surgen como consecuencia de una serie de procesos cognitivos, que incluyen la interpretación de la situación (Fernández E. , 2000, pág. 3) la capacidad de afrontamiento, la atribución de causalidad, la evaluación de expectativas, entre otros factores.

II.3. SOCIOLOGÍA EN LAS EMOCIONES.

Para este apartado, se presentarán las aportaciones teóricas de tres principales exponentes de la sociología en las emociones, basado en el trabajo de Eduardo Bericat Alastuey en la Revista Papers (núm. 62, pp.145-176) “La sociología de la emoción y la emoción en la sociología”. Estos exponentes corresponden a: Theodore D. Kemper, Arlie R. Hochschild y Thomas J. Scheff, los cuales siguen siendo una referencia dentro del marco de la Sociología de las Emociones.

II.3.a. La teoría sociológica de las emociones de Theodore D. Kemper: El poder y estatus en las relaciones sociales.

Esta teoría se sustenta sobre dos supuestos básicos. El primero pone de relieve el hecho de que la inmensa mayoría de los tipos de emociones humanas derivan de los resultados reales, anticipados, imaginados o recordados producto de la interacción relacional. El segundo, un corolario del primero, sostiene que para entender los tipos de emociones, así como su génesis, será necesario contar previamente con un modelo que sistematice el juego, la esencia y las posibles consecuencias derivadas de las relaciones sociales (Bericat, 2000, pág. 143). La mayor parte de las emociones humanas se nutren y tienen sentido en el marco de nuestras relaciones sociales, por ende, el hábitat de las emociones está condicionado por el entorno social en que las personas sienten. “Las emociones son la expresión, en el cuerpo de los individuos, (conciencia emocional) del amplio abanico de formas de relación social” (Barez, 2013). Las relaciones sociales acceden a desarrollar la competencia social, la que permite determinar el manejo adecuado de las relaciones con los demás. Para lograr el dominio de uno mismo se requiere del autoconocimiento, que implica saber qué emoción experimentamos, qué las provoca y cómo éstas afectan nuestro desempeño; y del autocontrol que nos lleva a manejar adecuadamente los estados internos, los impulsos y los recursos propios.

La competencia social incluye la capacidad de empatía, escuchar activamente, y expresar constructivamente nuestros sentimientos.

Kamper, además se orienta hacia la descripción de emociones gracias a la existencia de dos dimensiones básicas de la sociabilidad, *el poder y el estatus* en los espacios sociorrelacionales. Se entiende por *poder*, “acciones que son coercitivas, basadas en la fuerza, amenazantes, que utilizan el castigo, etc., y que por lo tanto producen una relación de dominación y control de un actor sobre el otro”³ (Bericat, 2000, pág. 143) en palabras más simples hace referencia a la restricción, limitando el quehacer del individuo. El *estatus* queda definido como un “... modo de relación social en el que existe comportamiento voluntario orientado a la satisfacción de los deseos, demandas, carencias y necesidades de los otros...” (Bericat, 2000, pág. 143), como el prestigio, respeto y estima que una persona u organización tiene a los ojos de los demás; su origen es externo y se basa en evaluaciones muchas veces subjetivas y de percepción.

En resumen, cada actor como resultado de una determinada interacción, puede recibir recompensas por obra de las coacciones que ejerce sobre el otro o puede recibir recompensas ofrecidas voluntariamente por el otro, obteniéndose como resultado la emoción.

La teoría recién descrita se presenta en numerosas situaciones dentro del ejercicio docente, como por ejemplo: cuando se prepara la evaluación SIMCE, la dirección le exige a los profesores reforzar contenidos de esta evaluación, en horarios que sirven de recreación para los estudiantes, (poder por parte del docente) todo esto con el objetivo de obtener excelentes resultados y mantener su trabajo (status), a partir de esto surge la emoción de culpa, el/la docente tiene la sensación de haber aplicado sobre otro un poder excesivo, ya que ésta, deriva de la transgresión.

³ Esta definición de poder sigue más o menos la tradición de Weber, que entendía el poder como la capacidad para lograr los propios fines, incluso contra la resistencia del otro.

II.3.b. Arlie R. Hochschild: normas sociales y estructura social.

La profesora Hochschild parte con la base de que el ser humano es consciente y sentiente, es decir, que tiene sentimientos conscientes. Por ello, su universo de estudio son los sentimientos conscientes que participan en el juego de la vida social. Para Hochschild, practicar la sociología de la emoción es, en sus propias palabras, “teorizar sobre todo aquello que se hace evidente cuando hacemos la simple asunción de que lo que sentimos es tan importante como lo que pensamos o lo que hacemos para el resultado de la interacción social” (Bericat, 2000, pág. 159). Las emociones están orientadas a la acción, es decir, por nuestras expectativas previas.

La profesora Hochschild incorpora las emociones como una vía de acceso clave para el conocimiento de cualquier fenómeno o situación social. Estas emociones están cargadas de significados, de sentidos anclados en unos específicos contextos sociohistóricos, las cuales tienen tres dimensiones:

- Dimensión Normativa: se fundamenta “...en el hecho de que las normas sociales no sólo se aplican a la conducta y al pensamiento, sino también a las emociones. Podemos hablar, entonces, de la existencia de normas emocionales” (Bericat, 2000, pág. 160), las cuales organizan una forma de control social, que definen lo que debemos sentir en diversos eventos, demostrando cuál es el sentimiento apropiado y deseable en cada caso. Como es el comportarse alegre en festejos y triste en las tragedias. Las normas además indican dirección (hacia quien o quienes se debe mantener la norma de conducta), intensidad (grado de fuerza con que se emite la conducta) y duración (el tiempo que dura la conducta) del sentimiento “...no es de extrañarnos que el control emocional constituya una clave relevante del control social, un modo de participar en la constitución del orden social...” (Bericat, 2000, pág. 161). Las normas nos dicen cómo debemos comportarnos, para establecer el orden, como por ejemplo, cuando un/una docente es citado por el/la directora(a) para llamarle la atención frente a

una situación específica “no deberías haber tratado al estudiante de forma tan blanda, que así no aprenderán nunca, debe ser más serio(a)”

- Dimensión expresiva: también existen normas de expresión emocional, que señala “al actor qué emociones, hasta qué grado y en qué circunstancias pueden ser expresadas. El actor aquí se somete a una mera retracción externa de la conducta que deja intactos sus auténticos sentimientos” (Bericat, 2000, pág. 161), por lo que se podría hablar de un cambio exterior de la conducta. Sin embargo Hochschild habla que los sentimientos se pueden gestionar, “esto quiere decir un cambio real en los sentimientos, modificación que puede obtenerse por dos diferentes métodos” (Bericat, 2000, pág. 161). El primero se denomina “actuación superficial, implica simplemente modificar las emociones expresadas de forma externa, para modificar los sentimientos reales” (Sánchez, 2014, pág. 120) como la expresión facial, el tono de voz o gestos. El segundo, la “actuación profunda, implica alterar el verdadero estado emocional propio” (Sánchez, 2014, pág. 120) por medio de cambios en nuestro foco perceptivo sobre la situación, o por acciones fisiológicas, como es el respirar profundamente para calmarse.

- Dimensión política: las emociones se vinculan con sanciones sociales y con la estructura social, “...los poderosos no sólo obtienen una cantidad desproporcionada de recursos como dinero o prestigio, sino que también disfrutan de más recompensas afectivas; en consecuencia, los poderosos y quienes carecen de poder viven diferentes mundos, no sólo físicos y sociales, sino también emocionales” (Bericat, 2000, pág. 161). Lo descrito recién se manifiesta en lo laboral, para aclarar más la presente dimensión se ejemplificará de la siguiente forma:

El docente en su profesión, debe aprender a comportarse y entablar relaciones interpersonales, puede ser en este caso con el equipo directivo. En ocasiones debe soportar los enfados o las bromas; tiene que reprimir en todo momento sus propios enfados, y debe sonreír y ser amable. La

sonrisa, que en los poderosos y en el marco de la autenticidad es una señal de placer, alegría, amistad, etc.

II.3.c. Thomas J. Scheff: vínculos sociales seguros e inseguros.

El sociólogo Thomas J. Scheff, en su teoría sobre los vínculos sociales seguros e inseguros, centra como objetivo básico, el que los seres humanos establezcan vínculos seguros, donde se "... propone que el mantenimiento de los lazos o vínculos sociales es el más crucial de los motivos humanos" (Bericat, 2000, pág. 166), y así establecer vínculos seguros e inseguros dentro de las relaciones humanas.

Scheff denomina *vínculos seguros*...aquéllos en los que el individuo mantiene respecto del otro una adecuada distancia social, ni demasiado estrecha ni demasiado holgada. Una óptima diferenciación implica cercanía porque requiere cierto conocimiento del punto de vista del otro. Pero también implica distancia, la aceptación del otro como un ser independiente de mí, implica ser capaz de mantener lazos con otros que no son tú mismo, e implica mutuo entendimiento que sea no sólo mental sino también emocional.

En los *vínculos inseguros* a la inversa, el individuo está en uno de estos dos casos posibles, o bien a demasiada distancia social del otro, o bien a demasiada cercanía, es decir, bien en una situación de aislamiento o bien en una de absorción, que pueden llevar a la desintegración y al conflicto. (Bericat, 2000)

Scheff⁴, también se refiere a la *vergüenza* y *el orgullo* como aquellas emociones sociales por antonomasia⁵. Ambas son emociones sociales básicas que señalan a la persona el estado del vínculo social.

El orgullo "pone de manifiesto la fortaleza del vínculo social que mantenemos con otra persona" (REIS, 2006, pág. 72) se presenta cuando la relación es segura con otro individuo, no hay riesgo de que se pierda, viviendo con tranquilidad y confianza. La vergüenza por el contrario, "revela siempre el deterioro

⁴ Siguiendo la estela teórica de Ch. H. Cooley.

⁵ Antonomasia según la RAE: Denota que a una persona o cosa le conviene el nombre apelativo con que se la designa, por ser, entre todas las de su clase, la más importante, conocida o característica.

del vínculo social existente entre dos sujetos” (REIS, 2006, pág. 72), por ejemplo: el sentirse rechazado, cuando se está sometido en una relación, limitando el espacio para la autonomía.

II.4. REALIDAD ACTUAL EN CHILE DE LOS DOCENTES, A NIVEL EMOCIONAL.

Ser docente en Chile exige desempeñar un rol complejo, aquel que permita fomentar el desarrollo del país. “Ser profesor es probablemente uno de los trabajos más desafiantes que se puede tener y también uno de los con mayor impacto a nivel social, más aún si se enseña en un contexto de alta vulnerabilidad” (Rivadeneira, 2014), ya que, los/las estudiantes de estas características se encuentran en un periodo de escolaridad y especialmente en momentos críticos de éstas, resistente a lo que el currículo oficial entrega. Exige realizar una serie de tareas ligadas al trabajo pedagógico dentro del aula, “no sólo un rol formativo sino también de liderazgo convirtiéndose en un agente de cambio social para sus estudiantes quienes observan en su figura un modelo o guía veraz para su crecimiento y desarrollo” (Durán, 2015), esto se debe afrontar desde las primeras experiencias escolares, las que suelen coincidir con la frustración y abandono escolar, además de agregar una sucesión de componentes dados por las condiciones de trabajo. Algunas de las dificultades que los/las profesores(as) de establecimientos vulnerables deben afrontar son:

Las clases de 45 alumnos, número muy superior a los colegios de los barrios más acomodados que por lo demás necesitan de menos dedicación del profesor...no tienen tiempo para preparar sus clases, corregir pruebas, reunirse con apoderados, trabajar en conjunto con los demás profesores, capacitarse adecuadamente, atender personalmente a los alumnos y obviamente terminan la jornada absolutamente devastados... les pagan sueldos muy bajos en comparación a otras profesiones y muchos profesores luego de terminada la jornada se van a colegios vespertinos o hacen clases particulares para poder mejorar en lo posible su sueldo...Respecto a la vocación me parece que muchos profesores efectivamente la tienen (o la tuvieron). (Rivadeneira, 2014)

Es importante destacar, que los/las profesionales de la educación sienten que pertenecen a una sociedad que no confía en la labor que realizan, y que todos sus actores (pares, estudiantes, jefatura, MINEDUC, etc.) los mantienen bajo una persistente supervisión. Según la experta de la Agencia de Calidad de Educación Luz María Budge: “la supervisión por sí misma es nada y no aporta nada. No obstante, en muchos colegios, los/las profesores(as) se agobian al entregar planificaciones que alguien timbra y nadie lee, sienten que les supervisan pedacitos de clases, pero no les dan ningún reporte, perciben a sus coordinadores lejos de sus salas” (Muñoz, 2014). A pesar de los beneficios que entregan las planificaciones, es una actividad exigente y se ve afectada por la disposición tanto del/la docente, como de todos los actores del proceso pedagógico. De ahí la importancia de que éstos trabajen en equipo y puedan realizar una reflexión acerca del tipo de decisiones y sus implicancias concretas en relación con la planificación que desarrollarán.

En base a lo descrito, los/las docentes chilenos(as) presentan un desgaste en su profesión, manifestándose un agobio, ya que sienten que se les pide un esfuerzo excesivo, con altos costos emocionales y en sus vidas personales. Agobiar es la palabra clave frente al actual descontrol emocional que experimentan, ya que según la RAE significa “imponer a alguien actividad o esfuerzos excesivos, preocupar gravemente, causar gran sufrimiento”; es decir, los/las educadores (as) chilenos(as) durante esta última década se han dado cuenta que su realidad profesional “... tiene directa relación con la imposición de actividades y esfuerzos excesivos” (Acuña, 2015). El profesorado a nivel nacional, según Acuña (2015) ha combatido contra al agobio laboral, la explotación y años de indiferencia por parte de los gobiernos de turno, ejerciendo la movilización como medida de presión para obtener sus históricas demandas, solicitando mejoras en las condiciones laborales.

En la enseñanza, las experiencias emocionales son permanentes, hay educadores(as) que controlan sus emociones donde priman las positivas, pero por el contrario en otros, prevalece la desdicha y las habilidades limitadas, lo que

acarrea a experiencias negativas, siendo esta última la que predomina en los profesionales de la educación en Chile, “nos encontramos con descriptores de la situación de los docentes con una profunda carga emocional: están quemados, desvalorizados, agobiados o desfondados” (Marchesi & Díaz, 2007, pág. 10), ya que para el docente el analizar sus propias emociones no es una tarea fácil, se requiere tomar en cuenta su historia personal, profesional, sus creencias, actitudes, sus condiciones de trabajo y el contexto social y educativo en los que se desenvuelve su quehacer laboral.

Como se explicó en el planteamiento del problema, la información respecto a la emocionalidad docente es escasa, ya que es un campo de investigación que está en pleno desarrollo, es un tema trabajado extensamente por la psicología, pero no muy presente en las investigaciones de educación y en la formación del profesorado. En Chile el trabajo comenzó desde el año 2000, utilizándose la categoría “Malestar docente”, con la finalidad de abordar las problemáticas que estos experimentan.

La revista *docencia*, realizó una investigación sobre la salud laboral docente y condiciones de trabajo en América Latina, en el que se señala: “los estudios cuantitativos sobre estrés y burnout ⁶ en docentes que suelen mostrar elevados niveles de agotamiento emocional en esta población” (Cornejo, 2008, pág. 78)

En el Cuadro n^o4 se pueden apreciar, los niveles de desgaste emocional reportados por los docentes latinoamericanos en un estudio realizado por UNESCO en seis países de América Latina en el año 2008:

⁶ Desde el DSM—IV (1996), el síndrome de burnout correspondería a un trastorno distímico (300.4 DSM-IV), un trastorno de ansiedad (300.01 DSM-IV), y un trastorno de personalidad no especificado (301.9 DSM-IV).

Cuadro n°4: Niveles de agotamiento emocional reportados por docentes.

País	Bajo	Medio	Alto
Argentina	43	17	40
Chile	37	20	43
Ecuador	71	17	12
México	69	18	13
Perú	66	22	13
Uruguay	50	21	29

Fuente Revista Docencia: Salud laboral docente y condiciones de trabajo. 2008.

De los 100 docentes chilenos entrevistados 37 están con niveles de agotamiento bajo, 20 con niveles de agotamiento medio y 43 con niveles de agotamiento alto, predominando éste último resultado, siendo la más alta cantidad de docentes con respecto al resto de países estudiados.

Los niveles asociados a alto agotamiento emocional, se refieren a la presencia de problemas de salud física, mental y psicológicos.

Luego los niveles medios, se refieren a la presencia de dos de estos tres problemas.

Por último los niveles asociados a bajo agotamiento emocional, se refieren a la presencia de uno de estos tres problemas.

A pesar de las tensiones de la profesión docente y del desgaste emocional que conlleva, hay muchos(as) profesores(as) que mantienen el buen ánimo y la dedicación continua. Posiblemente no son tanto las gratificaciones de todo tipo que pueden encontrarse en la enseñanza, sino la intuición, en ocasiones reflexionada y consciente, de que enseñar a los otros es una tarea que merece la pena, que conecta con lo más noble del ser humano y... sitúa a los profesores, en el lugar

adecuado para promover el bienestar de las nuevas generaciones. De alguna manera esa intuición desvela el carácter moral de la profesión docente y la necesidad de descubrir su valor y su sentido para ejercerla con rigor y vivirla con satisfacción. (Marchesi & Díaz, 2007, pág. 12)



CAPÍTULO III: Metodología de la Investigación



III.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se ha realizado en base a la metodología de la investigación cualitativa y descriptiva. Es *cualitativa* porque el objetivo de ésta es la utilización de los datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006, pág. 8), en palabras más simples, el investigador no cuantifica, mide, o cuenta algo; y se caracteriza por ser de “carácter holístico, empírico, interpretativo y empático” (Stake, 1995), en (Rodríguez, Gil, & García, 2007) ya que se pretende indagar en el desarrollo de las emociones de los/las docentes en sus prácticas pedagógicas, en contextos de vulnerabilidad social. Además, es *descriptiva* porque busca “especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Danhke 1989), en (Hernández, Fernández, & Baptista, 2003, pág. 117) La información es recolectada sin cambiar el entorno.

Como sistema de observación se hará uso del descriptivo, que son sistemas de observación abiertos en que la identificación del problema puede realizarse de un modo explícito aludiendo a conductas, acontecimientos o procesos concretos. (Rodríguez, Gil, & García, 2007, pág. 160), realizándose a través de lo que se denomina notas de campo, utilizándose las grabaciones en audio.

III.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio posee un diseño no experimental transversal descriptivo. Una investigación *no experimental* “es la que se realiza sin manipular deliberadamente la variable, es decir no se hace variar las variables independientes” (Toro & Parra, 2006, pág. 158), por lo que se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después ser analizados, y es *transversal descriptiva* porque los datos se recolectan en un solo momento para describir las variables y analizarlas,“ su propósito es describir variables y analizar su incidencia e

interrelación en un momento dado” (Toro & Parra, 2006, pág. 158), con el objetivo de ubicar, categorizar y proporcionar una visión de la situación (Hernández, Fernández, & Baptista, 2003, pág. 117). En esta investigación, se trabajó con dicho diseño ya que las muestras no fueron intervenidas, puesto que se entrevistó a docentes insertos en contextos de vulnerabilidad social sobre las emociones y estrategias que utilizan para lograr aprendizaje en sus estudiantes.

III.3. MUESTRA

La muestra de la investigación está compuesta por seis docentes de Educación General Básica, los cuales se desempeñan en el Primer Ciclo Básico. Los docentes mencionados se desempeñan en establecimientos municipales de las comunas de Coronel y Concepción.

Tabla n°1: Caracterización de la muestra

SUJETO	AÑOS DE EJERCICIO	CURSO	DEPENDENCIA DEL ESTABLECIMIENTO	COMUNA	IVE (%)
Sujeto 1	2 años	6° Básico	Municipal	Coronel	86,8%
Sujeto 2	6 años	2° Básico	Municipal	Coronel	81,9%
Sujeto 3	9 años	4° Básico	Municipal	Coronel	74,1%
Sujeto 4	19 años	3° Básico	Municipal	Concepción	72,8%
Sujeto 5	30 años	2° Básico	Municipal	Concepción	72,8%
Sujeto 6	11 años	4° Básico	Municipal	Concepción	72,8%

III.4. RECOPIACIÓN DE DATOS

Dentro de la metodología de la investigación cualitativa, uno de los instrumentos utilizados para recolectar información es la entrevista. Es una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o de un grupo (entrevistados, informantes), para obtener datos sobre un problema determinado. “Presupone, pues, la existencia al menos de dos personas y la posibilidad de interacción verbal”. (Rodríguez, Gil, & García, 2007, pág. 167). Principalmente se hará uso de la Entrevista en Profundidad, también conocida como entrevista informal, siendo concebida como “una serie de conversaciones libres en las que el investigador poco a poco va introduciendo nuevos elementos que ayuda al informante a comportarse como tal” (Spradley, 1979) en (Rodríguez, Gil, & García, 2007, pág. 169). Esta forma es más completa ya que posee una parte preparada y libre. La primera permite comparar entre los diferentes candidatos, mientras la parte libre permite profundizar en las características específicas del candidato. Por ello, consiente en una mayor libertad y flexibilidad en la obtención de información y se desarrolla en situaciones abiertas.

Las preguntas a analizar fueron formuladas en base a los cinco componentes de la inteligencia emocional correspondientes a: autoconocimiento emocional, autocontrol emocional o autorregulación, automotivación, reconocimiento de emociones ajenas o empatía y relaciones interpersonales o habilidades sociales, las cuales se distribuyeron entre dos a cinco preguntas por cada uno de los componentes.

Las preguntas desarrolladas sirvieron como una guía o esquema y tuvieron algunas modificaciones a medida que avanzaba la entrevista, de forma tal que no resultarán ser estandarizadas.

El instrumento descrito fue validado por docentes de la Facultad de Educación de la Universidad de Concepción para ser aplicada a profesores en ejercicio.

III.5. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

- La primera etapa de la investigación consistió en contactar a diversos docentes que se desempeñan en establecimientos educacionales con altos índices de vulnerabilidad, para solicitar su colaboración y participación en la entrevista.
- La segunda etapa de la investigación consistió en una conversación donde se manifestaron los objetivos que persigue la presente investigación, de forma tal de lograr un ambiente ameno para el desarrollo de la entrevista. También, en esta etapa, el instrumento de recolección de datos diseñado pasó por la revisión y validación de expertos de la Facultad de Educación de la Universidad de Concepción, quienes lo validaron para su posterior uso.
- En la tercera etapa de investigación se aplicó a modo de validación la entrevista en profundidad a dos estudiantes de la carrera de Educación General Básica en proceso de seminario de título, para verificar si las preguntas estaban siendo comprendidas o no, con el objetivo de hacer modificaciones de ser necesario.
- En la cuarta etapa de investigación se realizó la entrevista en profundidad para su posterior análisis a partir de los resultados obtenidos, en función de los componentes de la Inteligencia Emocional.

III.6 PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

III.6.a. Descripción de categorías de Análisis

El análisis de la información se llevó a cabo por medio de la aplicación de la entrevista en profundidad. Dicho instrumento cuenta con 17 preguntas, que sirvieron como guías para entablar la conversación, en 5 categorías, que fueron examinados de acuerdo a los componentes de la inteligencia emocional (autoconocimiento emocional, autocontrol, automotivación, reconocimiento de emociones ajenas o empatía y relaciones interpersonales o habilidades sociales), para analizar de qué manera los profesores reconocen sus emociones y las estrategias que utilizan para lograr el aprendizaje en sus estudiantes, con el objetivo de ir conociendo a los docentes de cómo desarrollan sus emociones en su quehacer pedagógico.

III.6.b. Descripción de ítems

Para recoger la mayor cantidad de información sobre el reconocimiento de las emociones en el docente, se elaboraron ítems a partir de los cinco componentes de la inteligencia emocional declarados por Goleman (Peñafiel & Serrano, 2010, págs. 30-31) y las respuestas emitidas por los docentes emitidas en esta entrevista, siendo los elementos base para determinar el tipo de categorías de análisis.

A continuación se presenta la definición de cada componente con sus respectivas preguntas asociadas.

COMPONENTE: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL
DEFINICIÓN: hace referencia al conocimiento de las propias emociones, ya que es muy importante conocer el modo en el que es estado de ánimo influye en el comportamiento. Ser consciente de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo.
PREGUNTAS GUÍAS ASOCIADAS AL COMPONENTE
<ul style="list-style-type: none">• Cuando le hablo de emoción ¿qué es lo primero que se les viene al

cabeza?

- Con sus propias palabras ¿qué cree que son las emociones básicas?
- Cómo se siente habitualmente a nivel emocional dentro del aula.
- ¿Qué es lo más fuerte (en fortalezas) en usted a nivel emocional?
- ¿Qué cree que es una debilidad emocional dentro del aula?

COMPONENTE: AUTOCONTROL

DEFINICIÓN: Permite que no nos dejemos llevar por los sentimientos momentáneos. Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes y autogenerarse emociones positivas.

PREGUNTAS GUÍAS ASOCIADAS AL COMPONENTE

- Piense en una situación en que se descontroló emocionalmente en la sala de clases. ¿se ha sentido flaqueada(o)?
Si dice que sí: Describame.
Si dice que no: ¿Cómo se siente ante un descontrol emocional dentro del aula?
- ¿Maneja alguna técnica o estrategia de autocontrol emocional?
Especifique.

COMPONENTE: AUTOMOTIVACIÓN

DEFINICIÓN: hay que dirigir las emociones hacia el objetivo para mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de los obstáculos. Para ello es necesario actuar con cierto optimismo. Se requiere una actitud positiva.

PREGUNTAS GUÍAS ASOCIADAS AL COMPONENTE

- En general, ¿encuentra que el establecimiento donde trabaja ayuda al

docente a generar un buen estado emocional?

- ¿Qué oportunidades considera usted que deben proveer para mejorar el bienestar emocional en su quehacer pedagógico?
- La educación a nivel nacional ¿Cree que ha proporcionado cambios (herramientas, políticas o estrategias) para motivar el bienestar emocional?

COMPONENTE: RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES AJENAS O EMPATÍA

DEFINICIÓN: Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo no son verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede reconocer por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. Si somos capaces de reconocer las emociones ajenas, podremos entenderlas e identificarnos con ellas, para ponernos así en el lugar del otro.

PREGUNTAS GUÍAS ASOCIADAS AL COMPONENTE

- Respecto a su grupo de estudiantes ¿cómo cree usted que pueden ayudar a mantener un estado de ánimo positivo?
- ¿Cómo reacciona usted al ver a sus pares o estudiantes con algún problema emocional?
- ¿Se considera apto para ayudar a otro?
- ¿Cómo se ha actualizado frente al tema de la educación emocional, de tal manera de favorecer el aprendizaje de los estudiantes?

COMPONENTE: RELACIONES INTERPERSONALES O HABILIDADES SOCIALES

DEFINICIÓN: Mantener buenas relaciones con los demás va a resultar fundamental en nuestras vidas, en cualquier contexto en el que nos desenvolvamos. Esto va a implicar saber cómo comportarse en diferentes situaciones. Es la capacidad para mantener las

relaciones con otras personas, lo que implica habilidades sociales, capacidad de comunicación, empatía, respecto, asertividad, etc.

PREGUNTAS GUÍAS ASOCIADAS AL COMPONENTE

- ¿Cómo es el clima/ambiente de aula? Especifique
- Describa las relaciones entre docentes dentro de su comunidad educativa.
- ¿Cómo logra mantener buenas relaciones con los padres y apoderados de su curso, para favorecer el aprendizaje de los estudiantes?

Fuente: La inteligencia emocional en el proceso enseñanza-aprendizaje: Conceptos y componente (Rodríguez, 2009, pág. 6)





CAPÍTULO IV: Análisis

IV.1. ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS

A continuación, se presenta el análisis de las entrevistas realizadas a los docentes que participaron de la investigación. En primer lugar se escucharon las entrevistas en profundidad, luego se transcribieron las respuestas emitidas por los profesionales y, posteriormente, se realizó el análisis en relación a los componentes de la inteligencia emocional que se evidenciaron con mayor relevancia en las entrevistas. Dicho análisis se complementa con las citas extraídas de las diversas respuestas de los docentes y se argumentan en base a la justificación teórica descrita con anterioridad.

- **COMPONENTE AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL.**

Este componente hace referencia al autoconocimiento emocional y el conocimiento de las propias emociones, dado que es de gran importancia el conocer el modo en el cual el estado de ánimo influye en el comportamiento de todo ser humano.

Este conocimiento acerca de uno mismo, permite establecer buenas relaciones con otros.

En la primera pregunta referida al componente de autoconocimiento emocional, se busca que el/la docente demuestre si es capaz de conceptualizar las emociones.

Tabla n°2: Categorías acerca de la percepción sobre de las emociones de los/las profesores entrevistados.

CATEGORÍAS	n	%
• La emoción es un sentimiento.	4	66,6%
• La emoción es empatizar con los estudiantes.	1	16,6%
• Son emociones básicas.	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, cuatro profesores señalan que “La emoción es un sentimiento”, lo que se infiere que los docentes utilizan como sinónimo las palabras emoción y sentimiento, demostrando no poseer el dominio del concepto de emoción. Esta última según Bosch (2009) una reacción biológica, enérgica, conductual y fisiológica de duración breve.

Las emociones permiten al ser humano reaccionar ante las cosas que suceden a su alrededor. Por otro lado, el sentimiento viene de sentir y se ve reflejado a nivel corporal, convirtiéndose en la última manifestación de las emociones.

El análisis anterior, se puede evidenciar en las siguientes citas:

- “*Sentimiento, expresar sentimientos*” (Sujeto n°1).
- “*Sentimientos. Sí sentimientos*” (Sujeto n°2).
- “*Sentimientos, reacciones.*” (Sujeto n°4).
- “*Sentimientos. Como no sé, alegría, tristeza*” (Sujeto n°6)

En la segunda categoría, un profesor(a) señala que “La emoción es empatizar”, esto revela que posee un acercamiento sobre el conocimiento de una de las habilidades sociales necesarias para poder mantener buenas relaciones con otros.

Esto está relacionado con las neuronas espejo, son las que “...permiten entender la mente de nuestros semejantes, y no a través de razonamiento conceptual, sino directamente, sintiendo y no pensando.” (Rizzolatti, Fogassi y Gallese, 2001) citado en (García, 2008, pág. 76), facilitando el entender los sentimientos y/o posturas de otros.

El análisis anterior, se puede evidenciar en las siguiente(s) cita(s):

- *“Empatía... , lo que pasa es que al ser profesor todo el mundo piensa que es contenido, que sabiendo algo de contenido uno lo puede enseñar y en realidad no es tan cierto, uno debe conocer a sus estudiantes...”* (Sujeto n°3)

En la tercera categoría, el/la entrevistado(a) no sabe dar cuenta del concepto de emociones, pero si se acerca a este, señalando que son emociones básicas. Uno de los primeros estudios de las emociones, fue el que realizó Charles Darwin (1873), quien definió seis emociones básicas en todo ser humano, las cuales son consideradas universales y se encuentran presentes en todas las culturas.

La siguiente cita da cuenta de esta categoría:

- *“Pienso en emociones como la rabia, el enojo, la alegría, pienso en esas cosas”* (Sujeto n°5)

En la segunda pregunta referida al componente de autoconocimiento emocional, se busca que el/la docente defina las emociones básicas.

Tabla n°3: Categorías acerca del conocimiento que poseen los/las docentes sobre las emociones básicas.

CATEGORÍAS	n	%
<ul style="list-style-type: none"> • Desconocimiento de la conceptualización de las emociones básicas. 	1	16,6%

• Emociones básicas como sentimientos	2	33,3%
• Conocimiento sobre las emociones básicas	3	50%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, un(a) docente demuestra “Desconocimiento de la conceptualización de las emociones básicas” dejándose guiar por la palabra “básicas”. Charles Darwin (1873) señala el origen y la función de las emociones básicas, las cuales son consideradas básicas porque son universales y se encuentran presentes en todas las culturas.

El análisis descrito se evidencia en la siguiente cita:

- *“Las relaciono por ejemplo con el amor... con la sensibilidad. Que sea una persona sensible.”* (Sujeto n°4).

En la segunda categoría dos profesores(as) establecen las “Emociones básicas como sentimientos”. Como se señaló previamente, emoción no es lo mismo que sentimiento, ya que estos dos conceptos suelen ser separados por los neurocientíficos. Las emociones se generan a partir de vías biológicamente automatizadas. Son el gozo o placer (alegría), el miedo, disgustos, ira y sorpresa, de las cuales, “Las únicas emociones para que los investigadores han hallado lugares específicos en el cerebro son el miedo y el placer” (Jensen, 2010). Por otro lado, los sentimientos son diferentes, son nuestras respuestas desarrolladas ambientalmente a las circunstancias. Algunos ejemplos de estas incluyen: la preocupación, anticipación, frustración, cinismo y optimismo.

Se complementa el análisis con las siguientes citas:

- *“Como dije, sentimiento que afloran al instante ya sea por algún motivo que ha vivo un niño, no sé puede ser la pena, la tristeza, la alegría, la rabia, la frustración que se ve...”* (Sujeto n°2).

- “Las emociones básicas, los sentimientos base, los sentimientos primarios y que a partir de esas se pueden conformar o crear nuevas emociones... Por ejemplo, ya por ejemplo la rabia es una emoción básica, ya por ejemplo la cólera o la ira, ya son superiores” (Sujeto nº6).

En la tercera categoría tres profesores(as) evidencian tener conocimiento de cuáles son las emociones básicas. Como fue señalado , Charles Darwin (1873) en su investigación continua, hace alusión a: *la alegría, la tristeza, la sorpresa, el asco, el enfado y el miedo*; emociones que son universales y que se encuentran presentes en todas las culturas.

Las siguientes citas dan cuenta de esta categoría:

- “son emociones que son básicas para cualquier tipo, para cualquier ser humano como el amor, cariño, la ternura...” (Sujeto nº1).
- “...para mí una emoción sería felicidad, tristeza, compañía, la necesidad de tener a otro. Eso sería básico para mí.” (Sujeto nº3).
- “Las manifestaciones de alegría. Emoción... emociones básicas... si, alegría, tristeza, rabia. Creo que esas serían como las tres principales.” (Sujeto nº5).

En la tercera pregunta, referida al componente de autoconocimiento emocional se busca que el/la docente describa cómo se siente a nivel emocional dentro del aula.

Tabla nº4: Categorías acerca de lo que siente el/la docente a nivel emocional dentro del aula.

CATEGORÍAS	n	%
• Sentimientos de bienestar y desgaste emocional.	2	33,3%
• Sentimiento de alegría y bienestar en la labor.	3	50%

• Sentimiento de agobio laboral.	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, dos profesores(as) demuestran “sentimientos de bienestar y desgaste emocional”; lo que devela el carácter moral de la profesión docente y la necesidad de expresar su valor y su sentido, para ejercerla con rigor y vivirla con satisfacción. (Marchesi & Días, 2007). Se requiere que el docente se conozca a sí mismo y sepa cómo manejar sus emociones ante diversas situaciones que ocurren tanto dentro como fuera del aula, evitando el desgaste profesional.

De esta categoría se desprende las siguientes citas:

- *“Yo, bastante alegre, me gusta hacer clase, pero ha habido días donde me he sentido frustrado(a)...”* (Sujeto n°2).
- *“Emocionalmente me siento como confortable, bien, si... habitualmente, pero igual tengo mis momentos donde me enfurezco con los niños... Entonces ahí empiezo yo a enojarme un poquito.”* (Sujeto n°5).

En la segunda categoría tres profesores(as) expresan “Sentimientos de alegría y bienestar dentro de la labor”, esto se debe a que el ser humano establece relaciones sociales a partir del conocimiento de otros; lo que Scheff (2000) denomina *vínculos seguros*...aquéllos en los que el individuo mantiene respecto del otro una adecuada distancia social, ni demasiado estrecha ni demasiado holgada. Lo cual potencia el desarrollo de fortalezas de los vínculos sociales con otras personas.

El análisis descrito se evidencia en las siguientes citas:

- *“Bien... Aquí no. Haber nosotros como profesionales de la educación y además como adultos tenemos que tener clarito que aunque nosotros estemos reventados emocionalmente en el aula tenemos que ser las mejores persona más alegres posibles, eso se transmite...”* (Sujeto n°3)
- *“Me agrada, muy grato hacer clases con los niños, participar, rodearme de ellos. Algo que me entretiene mucho mi práctica o mi labor como profesor.”* (Sujeto n°1)
- *“Alegre.”* (Sujeto n°6)

En la tercera categoría un(a) profesor(a) expresa “Sentimiento de agobio laboral”, señalando sentirse alterado(a) en su labor docente y en su relación con los demás estableciéndose *vínculos inseguros*, donde el individuo está en uno de estos dos casos posibles, o bien a demasiada distancia social del otro, o bien a demasiada cercanía, es decir, bien en una situación de aislamiento o bien en una de absorción, que pueden llevar a la desintegración y al conflicto. (Bericat, 2000)

Se comprende el análisis con la siguiente cita:

- *“Alterado (a). Esperando que pasen situaciones que de repente no las puedas controlar...esas son las situaciones que me dan como miedo, el no poderlas solucionar en ese momento, enfrentar algo que sea como grave.”* (Sujeto n°4)

En la cuarta pregunta referida al componente de autoconocimiento emocional se busca que el/la docente describa sus fortalezas a nivel emocional.

Tabla n°5: Categorías acerca de las fortalezas que presenta el/la docente a nivel emocional.

CATEGORÍAS	n	%
• Fortalezas emocionales	6	100%

TOTAL	6	100%
-------	---	------

En la categoría “Fortalezas emocionales”, todos los/las docentes reconocen que poseen una fortaleza emocional, la que es considerada una habilidad necesaria para el reconocimiento de sus emociones, ya que como lo señala Arlie R. Hochschild (2000) el ser humano tiene sentimientos conscientes, por ello es importante lo que sienten, como lo que piensan los/las docentes para lograr el resultado de la interacción con los demás, intensificando las fortalezas que cada uno(a).

Las siguientes citas dan cuenta de esta categoría

“... *La tolerancia y el respeto a los demás.*” (Sujeto n°1)

- “...*yo creo que soy bastante alegre. Con los chiquillos si, aunque también soy súper pesada... ya después me voy como soltándome un poquito. Tenemos mucha confianza y eso ha sido muy bueno*” (Sujeto n°2)
- “*Yo creo que me gusta conocer a mis estudiantes... es darle confianza, y ese creo que es el apoyo fundamental dentro del aula*” (Sujeto n°3)
- “...*me considero muy fuerte, muy luchador(a). Y no me dejo pasar a llevar, soy de los(as) que peleo, entonces si tengo que enfrentar algo, yo lo hago. Si tengo que tirarme al agua, yo me tiro. Si tengo que decir algo, yo lo digo*” (Sujeto n°4)
- “...*yo trato de tener buen humor para hacer cosas como diferentes... porque trato de hacer cosas... como de buen humor... que los saquen un poquito del esquema.*” (Sujeto n°5)
- “*Mi seguridad... veo la parte positiva, por lo tanto la mayor de las veces estoy contento(a) trabajando*” (Sujeto n°6)

En la quinta pregunta referida al componente de autoconocimiento emocional se busca que el/la docente describa una debilidad emocional dentro del aula.

Tabla n°6: Categorías acerca de las debilidades emocionales dentro del aula.

CATEGORÍAS	n	%
• No manejar situaciones de conflicto y contenidos disciplinarios.	5	83,3%
• La tolerancia.	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, cinco profesores(as) señalan que una debilidad emocional es “No manejar situaciones de conflicto y contenidos disciplinarios” y al no poder controlar este tipo de situaciones, Fernández (2000) señala que se generan emociones que se manifiestan a nivel neurofisiológico (aumento de la frecuencia cardíaca, respiración acelerada, sudoración de manos, etc.), cognitivo (relacionados con las vivencias, positivas o negativas) y conductual (entonación de la voz, conductas de aproximación, movimientos corporales, etc.), debido a que los docentes sienten que no son capaces de enfrentar la situación y darle respuesta.

De esta categoría se desprenden las siguientes citas:

“Puede ser la impulsividad de la persona o no saber cómo trabajar o de repente que tenga algo que le juegue en contra y no sabe qué hacer.” (Sujeto n°1)

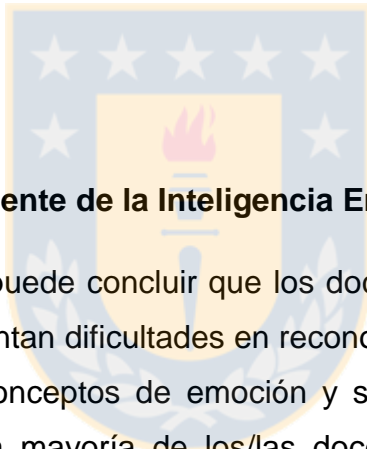
– *“No saber enfrentar una situación, ya sea de un alumno o propia del docente.”* (Sujeto n°2)

- *“Tu carácter muy débil... No poder mantener el orden del curso, que te escuchen.”* (Sujeto n°4)
- *“No saber enfrentar los problemas que a veces suceden.”* (Sujeto n°5)
- *...no poder sobrellevar algo que me afecte más allá del ámbito profesional... me supere esa situación o conflicto, y no sea capaz de darle una solución y listo.”* (Sujeto n°6)

En la segunda categoría, un/una docente dice que la “Tolerancia” es una debilidad, provocando dificultades en las relaciones administrativas, interpretándose como agobio laboral. Acuña (2015) expresa que esta realidad profesional tiene directa relación con la imposición de actividades y esfuerzos excesivos alterando el tiempo efectivo de clases.

El análisis descrito se evidencia en las siguientes citas:

- *“...tolerante... Se puede ver como una debilidad, porque no en todos los colegios aceptan este tipo de cosas “ha... es que lo niños acaban de venir de recreo y van a estar comiendo en la sala” a eso voy.”* (Sujeto n°3)



Análisis primer componente de la Inteligencia Emocional: Autoconciencia.

Para finalizar, se puede concluir que los docentes respecto al componente de autoconciencia, presentan dificultades en reconocer y entender sus emociones, ya que confunden los conceptos de emoción y sentimiento definiéndolos como iguales. Sin embargo, la mayoría de los/las docentes reconocen sentirse bien dentro del aula aunque identifican situaciones de estrés dentro de ella.

Se puede concluir que los/las docentes presentan cierto grado de autoconciencia porque lograron describir sus debilidades y fortalezas los que es una de las características de las personas autoconscientes.

- COMPONENTE AUTOCRONTROL.

Este componente permite no dejarse llevar por los sentimientos momentáneos y corresponde a la capacidad de controlar las emociones de forma apropiada, contando con estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes y autogenerarse emociones positivas.

En la primera pregunta referida al componente de autocontrol emocional se busca que el/la docente describa cómo se ha sentido ante un descontrol emocional dentro del aula.

Tabla n°7: Categorías acerca de lo que entiende el sujeto entrevistado acerca de un descontrol emocional ocurrido dentro del aula.

CATEGORÍAS	n	%
<ul style="list-style-type: none"> • Se han sentido flaqueados. 	4	66,6%
<ul style="list-style-type: none"> • No se han sentido flaqueados. 	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría cuatro docentes “Se han sentido flaqueados” o comentaron haber manifestado algún tipo de descontrol emocional dentro del aula, esto se debe a que el rol del profesor según Rivadeneira (2014) es seguramente una de las labores más desafiantes que se pueda tener actualmente, y también unas de las con mayor impacto en nuestra actual sociedad, más aún si se enseña en un contexto de alta vulnerabilidad.

Se comprende en análisis con las siguientes citas.

- *“Sí...Es que una vez, es que igual yo trabajo como inspector(a)... había una vez un niño de primero que tenía varios problemas, el uso de medicamentos para su control y esa vez le había pegado a todos los niños...Le había pegado a la profesora, tenía la sala descontrolada y el niño no se controlaba con nada con nada...Impotente no sabía qué hacer”* (Sujeto n° 1)
- *“Sí, hay veces en que uno...se siente que...estudié tantos años, me preparé, estoy dando mi mejor esfuerzo y pasa esto; y cómo reacciono y lo único que quería en un momento es salir corriendo, llorar o mandar todo a la punta del cerro no más y... no sé po, cuesta, cuesta mucho como bucha ya, torcerle la mano, buscar, pero hay que tener una capacidad bien grande dentro del aula sobre todo cuando tenía tantos niños que están poniendo todos los ojos en ti para ver cómo vas a reaccionar.”* (Sujeto n° 2)
- *“Sí... Les he gritado mucho a los niños. No se callan, no se callan y he tenido que gritar más fuerte de lo que ellos hablan.”* (Sujeto n° 4)
- *“Sí. Me he sentido por ejemplo, no este año, pero sí en años anteriores, con un alumno que me acuerdo que él se descontroló él... Entonces yo salí de la sala y me puse a llorar, pero no; todos pensaban que el niño me había pegado, pero no me pegó, a mí me dio pena el no saber reaccionar como calmar al niño, como controlarlo... He llorado dos veces, pero una vez en la sala y otra vez fuera de la sala.”* (Sujeto n° 5)

En la segunda categoría, dos docentes señalan que “No se han sentido flaqueados” cuando estaban viviendo un descontrol emocional y decidieron regularse frente a la situación que estaba existiendo. Son docentes que “comprenden que el rol del profesional no es sólo formativo sino también de liderazgo para sus estudiantes” (Durán, 2015) quienes observan en su figura un modelo o guía veraz para su crecimiento y desarrollo, donde el/la profesor(a) no se debe desmoronar con facilidad.

Las siguientes citas dan cuenta de esta categoría:

- *“No... en realidad no me descontrolo, lo que pasa es que yo soy como pasivo(a),... por ejemplo si hay una situación haber extrema como te puedo relatar... ellos tenían disertación y yo dije ya, continúen con su actividad para verlos como funcionan. Hasta escupo le tiraron a un niño que estaba disertando. Entonces yo me acuerdo que esa situación a mí me supero pero en ningún momento así como que yo me sentí como descontrolado(a), sino que yo vi que era algo que esos niños necesitaban, entonces yo les dije: ya, haber, vamos a empezar de nuevo yo voy hacer cuenta de que yo no vi nada y aquí no paso nada. Yo voy a volver a entrar por esa puerta y los quiero a todos sentados, que respeten al compañero que va estar, y todo. Entonces así como muy relajado(a) yo enfrenté ese tipo de situaciones. Salí, volví a entrar y los niños estaban sentados. Yo les dije ya, comencemos de nuevo ¿Quién va a ser el primero en disertar? Y pasaba.” (Sujeto n° 3)*
- *“No... Con confianza no más po. Una vez un curso me armó un motín, yo entré hacer un reemplazo de profesor(a) en un colegio de hombres, profesor(a) nuevo(a) recién titulado(a) complicado, pero uno siempre debe estar preparado(a). Lo primero que se tiene que hacer al entrar a un establecimiento es apoderarse de todos los estamentos, reglamentos de convivencia, normas en fin uno debe conocer.” (Sujeto n° 6)*

En la segunda pregunta referida al componente de autocontrol emocional se busca que el/la docente describa el manejo de técnicas o estrategias de autocontrol a nivel personal dentro del aula.

Tabla n°8: Categorías acerca del manejo de técnicas o estrategias de autocontrol a nivel emocional.

CATEGORÍAS	n	%
• Poner en práctica las fortalezas del docente.	1	16,6%
• No maneja técnicas o estrategias.	2	33,3%
• Manejo de la respiración contando hasta 10.	2	33,3%
• Dejar de lado las emociones.	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría “Poner en práctica las fortalezas del docente” se refiere a que las fortalezas son los resultados de las emociones positivas sociales, las que son aprendidas. Según Yankovic (2011) los seres humanos las aprenden a medida que van desarrollándose en la sociedad que los rodea y especialmente con el desarrollo del lenguaje. Las fortalezas pueden ser emitidas de formas impulsivas o tranquilas, en la que el ser humano se deja llevar por sus emociones.

De esta categoría se desprende la siguiente cita:

- *“No, es que igual a medida que uno va trabajando se va conociendo ya en la parte profesional, entonces conoce cuáles son sus debilidades, cuáles son sus fortalezas; actúa entonces, yo creo que en la prácticas más con las fortalezas y deja las debilidades de lado”*
(Sujeto n°1)

Como segunda categoría, dos docentes indican que “No manejan técnicas o estrategias”, por lo que se infiere que la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones en su rol no es primordial, debido que al hacer uso de estrategias influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico y laboral de los docentes (Brackett, Alster, Wolfe, Katulak & Fale, 2007; Brackett & Caruso, 2007; Mayer, Roberts & Barsade, 2008) en (Cabello, Ruiz, & Fernández, 2009). Es importante destacar que el no usar técnicas se debería a una escasa formación en aspectos socio-emocionales.

El análisis descrito se evidencia en las siguientes citas:

- *“No, porque todo pasa tan rápido”* (Sujeto n° 4)
- *“No, en mi formación no se enseñó nada de eso”* (Sujeto n° 5)

La tercera categoría, da cuenta de dos docentes que se centran en “El manejo de la respiración contando hasta 10” es una de las técnicas más usadas para el autocontrol de las emociones, según Macuello (2008) lo que se logra con ésta es hacer las distintas fases de la respiración de una forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento, lo que permite controlar el estrés y la ansiedad.

Se complementa el análisis con las siguientes citas.

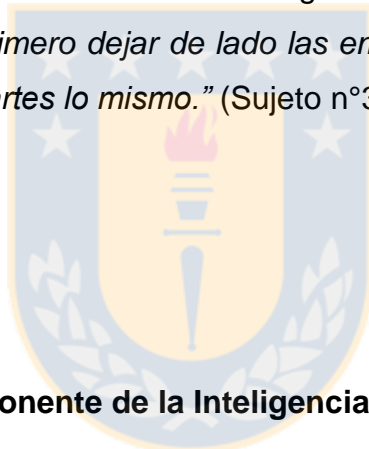
- *Así estricta, rigurosamente, no... Por ejemplo de autocontrol emocional, respirar cuando hay una situación que está como conflictiva o que tú te sientes como superada. Respirar, contar hasta diez. Darte un tiempo, darle una pausa a las cosas.”* (Sujeto n°2)
- *“Yo, por lo general me doy vuelta, respiro y trato de contar hasta diez o pensar en otra cosa cuando me he visto enfrentado(a) a situaciones con alumnos, de enfrentamiento o situaciones que te*

descomponen, pero así como una técnica que yo ocupo, no.” (Sujeto n° 6)

La cuarta y última categoría corresponde a “Dejar de lado las emociones” hay un(a) solo(a) docentes que pertenece a ésta. Las emociones son conductas de relación entre unos y otros, modos de comportarse, que influyen en las acciones de todos (Dávila & Maturana, 2009) por lo que se desprende que el/la docente que está dentro de esta categoría, no construye relaciones para establecer la convivencia con sus estudiantes, que según Dávila (2008) es lo único que se puede experimentar como real.

La siguiente cita da cuenta de esta categoría:

- *“Sí... Primero dejar de lado las emociones y ser muy práctico en todas partes lo mismo.”* (Sujeto n°3)



Análisis segundo componente de la Inteligencia Emocional: Autocontrol.

Se concluye que en el componente de la autorregulación o el control emocional, uno de los elementos fundamentales de la inteligencia emocional, los/las docentes, en general, no poseen autocontrol de sus emociones, exceptuando al sujeto n° 2 y n°6 quienes tienen control de este componente haciendo uso de técnicas o estrategias, a pesar que uno de ellos(as) si se ha sentido flaqueado en ciertos momentos. Es importante destacar que las personas que están en control de sus emociones e impulsos, son razonables y capaces de crear un ambiente de confianza y equidad.



- COMPONENTE AUTOMOTIVACIÓN.

El ser humano debe aprender a dirigir las emociones hacia un objetivo para de esta forma mantener la motivación y fijar su atención en las metas a alcanzar en lugar de los obstáculos. Para ello es necesario actuar con cierto optimismo y tener una actitud positiva ante todo tipo de situaciones.

En la primera pregunta referida al componente de automotivación emocional se busca que el/la docente describa si el establecimiento educacional donde trabaja ayuda al docente a generar un buen estado emocional.

Tabla n°9: Categorías acerca del estado emocional que genera el establecimiento educacional.

CATEGORÍAS	n	%
------------	---	---

• No ayuda a generar un buen estado emocional.	3	50%
• Depende del docente su buen manejo emocional.	1	16,6%
• Poseen el apoyo de determinados colegas.	1	16,6%
• Sí, ayuda a generar un buen estado emocional	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, tres docentes señalan que el establecimiento educacional, “No ayuda a generar un buen estado emocional”, ya que como lo señala Muñoz (2014), el docente se encuentra presionado por las demandas que exigen los establecimientos educacionales. Entre ellas se presenta la entrega de planificaciones y la supervisión de clases, tanto de forma interna como externa agregando más trabajo, aparte del que ya poseen los docentes. Los docentes se sienten agobiados por las múltiples tareas que deben abordar y a estos se le suman las dificultades que presentan algunos de ellos para relacionarse con sus pares; finalmente, señalan que el establecimiento no le ofrece apoyo como, por ejemplo, perfeccionamiento en el manejo de las emociones

De estas categorías se desprenden las siguientes citas::

- *“No... Al profesor le piden muchas cosas que son anexas a su trabajo, entonces queda poco tiempo como para que prepare sus clases, prepare el material, tenga tiempo para conocer los estilos de aprendizaje de los niños. O sea el sistema como que absorbe mucho al profesor y le deja muy poco tiempo.”* (Sujeto n°1)
- *“No, para nada. Lamentablemente en el colegio donde yo trabajo, es trabajar, trabajar, resultados y mucha crítica con los docentes hasta con lo más mínimo y la orientadora del colegio trata de ser cercana con los colegas “¿cómo está hoy día?” el preguntarte*

- “que anda medio bajoneado” pero así entre colegas no, no se da mucho el desarrollar las emociones entre colegas.”* (Sujeto n°2)
- *“No, porque no hay nada; no hemos tenido nada... nada que nos digan que hagan esto, hagan lo otro, hay un perfeccionamiento de esto, de lo otro... no... uno se las arregla por su cuenta.”* (Sujeto n°4)

En la segunda categoría, un/una docente señala que “Depende de sí mismo un buen manejo emocional” y no del establecimiento educacional.

Según la sociología en las emociones, estas últimas derivan de la interacción y la relación con otros, por ello es necesario saber comunicarse y aprender a establecer buenas relaciones sociales con el entorno que le rodea (Bericat, 2000).

El análisis descrito se evidencia en la siguiente cita:

- *“...Sí... yo creo que depende mucho del profesor en realidad, porque hay profesores que se dejan llevar por las apreciaciones y hay otros que se dejan llevar por la reglamentación y que son más concretas.”* (Sujeto n°3)

En la tercera categoría, un/una docente señala que “Posee el apoyo de determinados colegas” y que no es todo el establecimiento el que ayuda al docente a generar un buen estado emocional.

Bárez (2013) señala que dentro de las relaciones sociales, las emociones son la expresión en el cuerpo del individuo, por ello todo lo que se siente y piensa, está condicionado por el entorno social donde se desarrollan estas relaciones sociales. A pesar de no poseer el apoyo del establecimiento en general, está desarrollando relaciones sociales, acción que favorece el bienestar emocional.

Se complementa el análisis con las siguientes citas:

- *“Bueno...Yo me he sentido apoyado(a) sí, pero específicamente por dos personas en la escuela, no así una cosa que sea del establecimiento educacional.”* (Sujeto n°5)

En la cuarta categoría, un/una docente señala que el establecimiento educacional “Si ayuda a generar un buen estado emocional”. Roca (2013) establece que un(a) educador(a) debe desarrollar su inteligencia emocional, de forma tal que logre una comunicación asertiva y efectiva con quienes le rodean, favoreciendo el bienestar emocional en su labor.

La siguiente cita da cuenta de esta categoría:

- *“Si, yo creo que sí. Es que he trabajado en otras realidades entonces se que hay cosas mucho peores que ésta, y aquí los niños prácticamente no te llevan a un estrés así como emocional.”* (Sujeto n°6)

En la segunda pregunta referida al componente de automotivación emocional se busca que el/la docente señale las oportunidades que deben existir para mejorar el bienestar emocional dentro del quehacer pedagógico.

Tabla n°10: Categorías acerca de las oportunidades que deben existir para mejorar el bienestar emocional en el quehacer pedagógico.

CATEGORÍAS	n	%
• Más tiempo para reflexionar, interactuar entre colegas y otros profesionales.	4	66,6%
• Hacer más escuela.	1	16,6%
• Implementar capacitaciones y talleres.	1	16,6%

TOTAL	6	100%
-------	---	------

En la primera categoría, cuatro docentes señalan dentro de las oportunidades que deben existir para mejorar el bienestar emocional, se necesita de “Más tiempo para reflexionar y conocerse”; ya que consideran necesaria la existencia de tiempo para poder reflexionar y conocerse a sí mismos, así como también al resto de sus colegas. Tal como lo señala Bárez (2013) las formas de relación social, dependen de las emociones, ya que estas son parte de la expresión de todo ser humano y su desarrollo, es el que permite manejar de forma adecuada las relaciones que se dan dentro como fuera del aula.

De esta categoría se desprende las siguientes citas:

“En primer lugar, como que al docente le den tiempo justo que necesita, o el tiempo para preparar sus clases.” (Sujeto n°1)

“Yo creo que lo principal que hace falta en los colegios es tiempo para conversar con los colegas, no sólo de los resultados académicos. Tiempo de conocerse, saber que hay colegas que tienen problemas familiares...” (Sujeto n°2)

“Actividades donde te quede algo de tiempo para poder realizar todo el papeleo que tengo que hacer... Alguna... psicóloga, algunas clases... que nos den algún perfeccionamiento, algo, a qué atenerse. Algo que nos preparen, que nos den el material.” (Sujeto n°4)

“yo creo que falta más espacios para intercambio con otros colegas y también trabajar. Mira tenemos una psicóloga que está enfocado su trabajo solamente a los alumnos, pero también podría existir un momento donde nosotros pudiéramos también trabajar nuestras emociones apoyada por ella.” (Sujeto n°5)

En la segunda categoría, un/una docente señala que dentro de las oportunidades que deben existir para mejorar el bienestar emocional, se necesita “Hacer más escuela”. Con respecto a esto, Marchesi y Díaz (2007), establecen que a pesar del

desgaste emocional, muchos docentes mantienen su dedicación por enseñar a otros. Conllevando esto más allá de los contenidos disciplinarios que se ven en cada una de las asignaturas de clase, incluyendo de forma directa a la familia de cada estudiante dentro de la formación escolar.

El análisis descrito se evidencia en las siguientes citas:

“Hacer más escuela, yo creo que un colegio fome para los estudiantes para los profesores y apoderados no crea instancias que querer la escuela, esa es la parte emocional. Hacer comunidad.” (Sujeto n°3)

En la tercera categoría, un docente señala que dentro de las oportunidades que deben existir para mejorar el bienestar emocional, se encuentra el “Implementar capacitaciones y talleres” que permita abordar la enseñanza de la educación emocional del docente dentro del aula.

Uno de los elementos fundamentales tanto dentro como fuera del aula es la autorregulación emocional, una competencia básica que debe desarrollar el docente. Para su desarrollo, se deben practicar técnicas de relajación, meditación y aprender a canalizar adecuadamente la agresividad y el estrés. (Robles, 2010), de esta forma el docente se encontrará preparado para enfrentar todo tipo de situaciones que ocurran dentro del aula.

Se complementa el análisis con las siguientes citas:

“... algunos talleres, donde te enseñaran técnicas de control emocional, algunas técnicas empíricamente comprobadas que te ayuden a mantener un cierto nivel de de tranquilidad en tu profesión y todo.” (Sujeto n°6)

En la tercera pregunta referida al componente de automotivación emocional se busca que el/la docente que opine sobre si la educación a nivel nacional ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional de los docentes en ejercicio.

Tabla n°11: Categorías acerca de los cambios en la educación a nivel nacional que motivan el bienestar emocional del docente.

CATEGORÍAS	n	%
<ul style="list-style-type: none"> • La educación no proporciona cambios para motivar el bienestar emocional. 	5	83,3%
<ul style="list-style-type: none"> • La educación Sí ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional. 	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, cinco profesores(as) señalan que la educación a nivel nacional, “No ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional”, debido al constante agobio laboral que sufren los/las docentes que se encuentran en ejercicio de su profesión. Como lo señala Acuña (2015), al profesorado se le imponen actividades y se le exige sobre su trabajo de manera excesiva, lo que provoca un alto costo tanto a nivel emocional (en algunos casos provocando que se supriman las emociones), como a nivel personal (en las relaciones sociales tanto dentro como fuera del aula).

Las siguientes citas dan cuenta de esta categoría:

- *“No... O sea cero preocupación por los estudiantes, por los profesores no sé, todo lo ven por la parte administrativa desde arriba y nunca ven como la opinión de los docentes... en mi opinión que la ven como parte de mercado. No la ven como producto de derecho.”* (Sujeto n° 1)
- *“Bueno en realidad yo no lo he visto tanto... esto mismo de tanta evaluación, o sea yo no estoy en contra de las evaluaciones para nada, me parece súper bueno que a nosotros nos vayan midiendo*

nuestros conocimientos, porque al fin y al cabo estamos midiendo personas; pero ese estrés que te somete...” (Sujeto n° 2)

- *“No... hoy en día el tema de educación es súper complejo partiendo con las exigencias y las disponibilidades que hay hacia los docentes... pero hoy en día que ya estamos casi en el 2016 y no hay claridad de nada, lo único que tenemos claro en el ámbito profesional, es que lo profesores se deben reflexionar y perfeccionar y perfeccionar y los van a medir, a medir porque al final están todos los ojos puestos sobre ellos , pero sin ninguna retribución, es decir, las condiciones mínimas que están ahora porque son mínimas en todos lados, exceptuando a los colegios particulares pagados que tienen algunas veces ciertos beneficios extras...” (Sujeto n° 3)*
- *“Hasta el momento no he visto nada, porque sigo trabajando igual en mis horas libres.” (Sujeto n° 4)*
- *“...no, porque más encima lo que estuvimos peleando por el asunto del agobio laboral, eso no se concretó como nosotros esperábamos y creo que una de las cosas que afectan nuestras emociones es justamente es tener exceso de trabajo.” (Sujeto n° 5)*

En la segunda categoría, un(a) profesor(a) señala que la educación a nivel nacional, “Sí ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional”, a través de las políticas de reconocimiento docente.

Según Marchesi & Días, (2007) el enseñar a otros, genera satisfacción y sitúa a los profesores en el desarrollo de bienestar, tanto personal como social dentro de las nuevas generaciones; lo que debe generar sentido a todo quien la ejerce.

De esta categoría se desprende la siguiente cita:

- *“Yo creo que sí, porque se han generado hartas políticas de reconocimiento a nivel personal con los docentes, lo cual... igual te genera sentimientos, te genera emociones de bienestar, de conformidad, de que lo estás haciendo bien, y de querer mejorar. Y*

eso también influye en tu bienestar emocional. Porque tú lo haces con más ganas, lo haces más contento(a), o por último caso el que lo hagas por el reconocimiento económico.” (Sujeto n°6)



Análisis del tercer componente de la Inteligencia Emocional: Automotivación.

Finalmente se concluye que en relación al componente de la automotivación, los/las docentes reconocen que los agentes externos a sí mismos, como por ejemplo, el lugar donde trabajan, así como también la educación a nivel nacional

no han fortalecido la automotivación, debido a que no están las condiciones bases para que se favorezca el bienestar emocional.

Sin embargo, cabe resaltar que la automotivación corresponde a saber dirigir las emociones hacia un objetivo, y en ese sentido lograr metas personales, haciendo reflexiones sobre los intereses y objetivos que se desean lograr. Por ello, es necesario que el/la docente tenga claridad y fije su atención en metas más que obstáculos, buscando las formas de llegar a ello.



- COMPONENTE RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES AJENAS O EMPATÍA.

Las relaciones sociales desarrolladas por todo ser humano se basan muchas veces en saber interpretar las señales que otros emiten de forma inconsciente y que a menudo no son verbales.

El reconocer las emociones ajenas, entendiéndose como aquello que los demás sienten y que se puede reconocer por la expresión de la cara, por un gesto y por una mala contestación; nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno; ya que si somos capaces de reconocer emociones ajenas, podremos entenderlas e identificarlas, permitiendo ponernos en el lugar del otro.

En la primera pregunta referida al componente de reconocimiento de las emociones ajenas o empatía, se busca que el/la docente opine sobre como los estudiantes pueden ayudar a mantener un estado de ánimo positivo.

Tabla n°12: Categorías acerca de cómo los/las docentes piensan que los estudiantes pueden ayudar a mantener un estado de ánimo positivo dentro del aula.

CATEGORÍAS	n	%
<ul style="list-style-type: none"> Se requiere de la participación de docentes y estudiantes. 	2	33,3%
<ul style="list-style-type: none"> Depende específicamente del docente. 	3	50%
<ul style="list-style-type: none"> Depende de la motivación de los estudiantes. 	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría dos docentes dicen que “Se requiere la participación de docentes y estudiantes”. Es necesario destacar que el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolla en un contexto donde interactúan profesores y estudiantes, desarrollando procesos afectivos, que son los que contribuyen al desarrollo de un determinado clima en el aula. Según Lugo (2008) el proceso

afectivo es aquel donde todo ser humano tiene la necesidad de compartir sus impresiones, de sentirse comprendido e intercambiar pensamientos, emociones y pensamiento, favoreciendo la relación docente-estudiante.

El análisis descrito se evidencia en las siguientes citas:

- *“Yo creo que este es un trabajo en conjunto, que si uno llega con energía, con entusiasmo hacer su clase eso se transmite y hay veces en las que uno logra contagiar muchas veces a tus alumnos...”*
(Sujeto n°2)
- *“yo le digo que nosotros somos un equipo, no es cada uno por sí solo, entonces nosotros tenemos que remar todos para el mismo lado y hacemos consenso. Primero nos conocemos, luego creamos nuestras propias reglas, vemos lo importante en nuestro curso, cuáles son las metas que queremos lograr, conversamos, tranzamos, ponemos las reglas y de ahí para adelante compromiso...”*
(Sujeto n°3)

Como segunda categoría, tres docentes dicen que “Depende específicamente del docente”. WordPress (2012) comenta que los educandos muestran un mayor interés y estudian mejor aquellas asignaturas en las que se muestra una empatía hacia el/la profesor(a) que por aquellas materias en las que el docente no les trasmite nada, siendo ésta una de las principales habilidades que debe corregir en su quehacer pedagógico. El docente es el que debe propiciar un apto clima de aula para sus estudiantes.

Se complementa el análisis con las siguientes citas:

- *“es que depende, porque son todos... de treinta alumnos que tú tienes, los treinta son con situaciones distintas. Puede que tu tengas hoy día una clase preparada magistral, con material que ellos*

recorten, que peguen, se entretengan, que pinten, que sé yo. Que les guste, que les guste lo que van a hacer, que van a armar algo, que van hacer algo con sus manos que es lo que más les gusta, pero puede que haya un niño que no esté ni ahí con hacer eso porque viene de la casa con un tremendo problema, entonces no lo vas a motivar con nada.” (Sujeto n°4)

- *“yo pienso que justamente con este cambio de actividades así de forma espontánea, que sean como para que ellos se distraigan un poco se recreen dentro de la sala...Como cambiar la rutina en el momento.” (Sujeto n°5)*
- *“Realizando actividades que les sean motivadores para ellos. Que se sientan a gusto aprendiendo. Que sienta que vienen al colegio a aprender, y que están con ganas de aprender, y que ellos estén ansiosos por lo que va a venir, y que voy aprender ahora nuevo. Y que ellos se sientan comprometidos con su proceso de aprendizaje, no que lo vean como una obligación de que , tengo que ir al colegio, sino que ¡ay qué rico que mañana tengo que ir al colegio!” (Sujeto n° 6)*

Como tercera categoría, un(a) docentes dice que “Depende de la motivación de los estudiantes”. Respecto a la situación actual del docente, es bastante complicado establecer la motivación dentro del aula y sobre todo por parte de los estudiantes, ya que es labor del profesor motivar a un óptimo clima de aula, tanto de trabajo como emocional. Marchesi & Díaz (2007) manifiestan que en Chile, la situación existente de los docentes con una profunda carga es posible describir que están quemados, desvalorizados, agobiados o desfondados”

La siguiente cita da cuenta de esta categoría:

- *Participando, colaborando con lo que uno como profesor logra preparar para su aprendizaje. Generalmente contando con su motivación dentro de la sala de clases.*

En la segunda pregunta referida al componente de reconocimiento de las emociones ajenas o empatía, se busca que el/la docente describa cómo reacciona al ver a sus pares y/o estudiantes con algún problema emocional.

Tabla n°13: Categorías acerca de cómo los sujetos reaccionan frente algún problema emocional que experimentan sus pares o estudiantes.

CATEGORÍAS	n	%
• Se relacionan de forma efectiva y amable.	6	100%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, los/las seis docentes que participaron de la investigación “Se relacionan de forma efectiva y amable”. Los/las docentes reaccionan de diversas formas cuando ven algún docente o estudiantes con cierto tipo de problema emocional, pero se asimila en que todos se acercan de forma afectuosa y cordial, por lo que las neuronas espejos están cumpliendo su función, ya que al observar alguna situación donde se vea afectada la emocionalidad, ellos sienten como si fuera su propia vivencia. Respecto a lo anterior Gloria Robles (2010) destaca que lo más importante es valorar al otro como alguien importante, digno y que merece nuestra atención y respeto. Saber escuchar y vencer el egoísmo, olvidándonos por un momento de nosotros mismos y pensando en los otros.

De esta categoría se desprenden las siguientes citas

- *“...Lo que hago yo hablo con él, si está involucrada la familia se llama al apoderado y de repente se hacen derivaciones psicológicas, pero que el psicólogo tampoco en la escuela tiene un rol muy definido entonces... Con mis colegas generalmente, pero son conversaciones de pasillo, son como*

te digo es muy poco tiempo y puras conversaciones de pasillo y tratamos de solucionarlo mediante... nos juntamos en los recreos. Más tiempo no existe para entablar un tema o para solucionarlo.” (Sujeto n°1)

- *Yo me afecto bastante soy muy sensible a ese tema... soy muy amigo(a) de mis estudiantes, tengo la confianza suficiente con algunos chiquillos, me cuentan su problemas, hay cosas que uno sabe y que ni su familia sabe.” (Sujeto n°2)*
- *“Es difícil, porque hay personas que no son de expresarlos aunque se les note, entonces yo lo que siempre hago acercarme a la persona en privado ya, en privado porque ahí tienen la opción de desahogarse si quiere o no quiere contar algo, más sencillo para ellos entonces me acerco en privado “¿qué te pasa” “tú no eres así” “¿pasó algo?” y el tema es escucharlos no más, si la persona necesita ayuda o quiere alguna opinión la va pedir, pero uno(a) no se puede hacer cargo de otra persona que no quiere y tampoco llegar así a un grupo de personas y decir “ah ¿qué te pasó?” “¿por qué estás así?” no, porque eso genera incomodidad y más lejanía.” (Sujeto n° 3)*
- *“Yo soy un(a) viejo(a) en el colegio ya, así es que yo tengo que ayudar a todo el mundo. Así es que estoy pendiente de mucha gente y trato de ayudar en todo lo que puedo.” (Sujeto n°4)*
- *“Bueno yo soy llorón(a), entonces si hay algún niño que tiene un problema emocional... como que yo también me involucro un poco en el asunto... y la única reacción en ese sentido de mi parte es como por ejemplo abrazar a los niños... o sea no está en mis manos solucionar a veces los problemas que ellos tienen. Pero como que darles un apoyo; es abrazarlos.” (Sujeto n° 5)*
- *“generalmente trato de prestarles apoyo, escucharlos, entablar una conversación; ¿Qué te pasa? Darle como en realidad el hombro de apoyo, tanto con los niños como con mis colegas. Trato de ver la problemática de que expresen, de que saquen afuera, porque muchas veces uno se guarda, se guarda, se guarda, entonces yo trato de ver que es lo que pasa, porque, y tratando de ir conversando la situación y de a veces plantearles incluso*

algunas experiencias en que a mí me sucedió tal cosa y en como yo fui capaz de enfrentarla. Pero no para que ellos lo hagan de la misma forma sino para que pueda tomar una experiencia más que nada.” (Sujeto n° 6)

En la tercera pregunta referida al componente de reconocimiento de las emociones ajenas o empatía, se busca que el/la docente reflexione si se considera apto para ayudar a otros.

Tabla n°14: Categorías acerca de si el sujeto se considera apto para ayudar a otros.

CATEGORÍAS	n	%
<ul style="list-style-type: none"> • Se consideran aptos para ayudar a otros. 	5	83,3%
<ul style="list-style-type: none"> • No se consideran aptos para ayudar a otros 	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría cinco de los/las docentes “Se consideran aptos para ayudar a otros” para esto se requiere el desarrollo de la inteligencia emocional especialmente de la interpersonal, Roca (2013) expresa que es la habilidad para comprender y manejar eficazmente las emociones ajenas, que se divide a su vez, en empatía y habilidades sociales, controlando y modificando las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás.

De esta categoría se desprende las siguientes citas:

- “Sí, claro”. (Sujeto n° 1)
- “Sí, si me considero apto(a).” (Sujeto n° 2)
- “Sí, yo siento que soy bueno(a) no sé si seré tan fuerte como lo pareciera, pero en mi grupo de persona si soy uno(a) de los(as) que presta ayuda o me piden ayuda de repente sobre todo en temas legales, en tema de

colegio, en tema de reglamento y en temas emocionales también, porque parece que genero confianza, parece, no sé.” (Sujeto n° 3)

- *“Sí. Cien por ciento”* (Sujeto n°4)
- *“Yo creo que sí.”* (Sujeto n°6)

Como segunda categoría, un(a) solo(a) docente “No se considera apto para ayudar a otros”, para esto se requiere que los/las profesores(as) desarrollen diversas competencias, convirtiéndose en un educador emocional. Uribe (2011), indica que quienes son docentes deben desarrollar explícita e implícitamente competencias socioafectivas, ya que permitirán mejorar las relaciones con la comunidad educativa y sobre todo la obtención de aprendizajes significativos por parte de los estudiantes. Sin dejar de mencionar que desarrollar las habilidades de la inteligencia emocional en el profesorado no sólo sirve para lograr escolares emocionalmente más preparados; sino que además ayudará a adquirir habilidades de afrontamiento. De este modo, los docentes emocionalmente más inteligentes, es decir, aquellos con mayor capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, tendrán los recursos necesarios para afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral (Extremera & Fernández, 2004, pág. 7)

El análisis descrito se evidencia en la siguiente cita:

- *“No, yo creo que no. Me falta.”* (Sujeto n°5)

En la cuarta pregunta referida al componente de reconocimiento de las emociones ajenas o empatía, se busca que el docente señale si se ha actualizado en la educación emocional.

Tabla n°15: Categorías acerca de si el sujeto se ha actualizado frente al tema de la educación emocional que permite favorecer el aprendizaje de los estudiantes.

CATEGORÍAS	n	%
<ul style="list-style-type: none"> No se han actualizado frente al tema de la educación emocional. 	4	66,6%
<ul style="list-style-type: none"> Sí, se han actualizado frente al tema de la educación emocional. 	2	33,3%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría cuatro docentes “No se han actualizado frente al tema de la educación emocional.” Salas (2003) comenta la importancia de conocer cómo funciona el cerebro, para que así los profesionales de la educación desarrollen una enseñanza, un ambiente escolar, un currículo, una evaluación más acorde con las características intrínsecas e innatas de nuestro cerebro haciendo más eficaz el trabajo desempeñado dentro de la sala de clases. Lo recién descrito favorece que el clima en el aula se apto, experimentándose emociones favorables para el aprendizaje de todos los integrantes de la sala de clases.

Se comprende el análisis con las siguientes citas:

- “No me he actualizado con respecto a la educación emocional. No me he perfeccionado netamente en el tema. Si durante el magister tuvimos un ramo de sicología educacional y ahí vimos un poco de cómo actuaba esto de las emociones frente al aprendizaje de los estudiantes.” (Sujeto n°1)
- “No me he perfeccionado.” (Sujeto n°4)
- “No me he actualizado, la vida me ha enseñado.” (Sujeto n°5)

- *“Mira, en realidad estoy poco actualizado. He leído poco de la inteligencia emocional o de las emociones según...uff hasta lo último que ley fue cuando igual hice la tesis, Hay leí de inteligencia emocional y cité un par de párrafos. Es parte igual una debilidad”.* (Sujeto n°6)

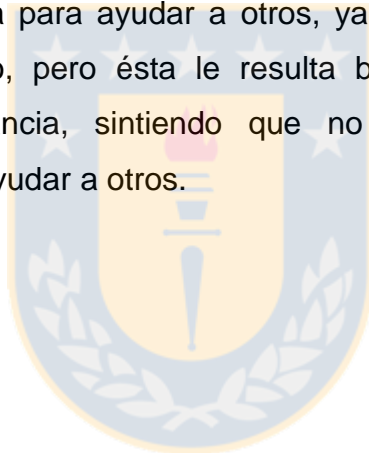
En la segunda categoría dos docentes *“Se han actualizado frente al tema de la educación emocional.”, lo que es coherente con conocer cómo funciona el cerebro abre nuevas vías educativas y posibilita que las experiencias de enseñanza y aprendizaje sean felices, que en definitiva es lo más importante (Ramón, 2015) al ser un clima de aula positivo provoca emociones efectivas y afectivas, para esto, se requiere de una buena base de información científica sobre el cerebro y específicamente sobre las emociones.*

Las siguientes citas dan cuenta de esta categoría:

- *“He estado haciendo algunos cursos de matemática y neurociencia y también, el tema de la autoestima en conocer las formas de aprendizaje de mis estudiantes, si bien en un principio nosotros como profesores no podemos llegar diciendo “ya aquí está el contenido, apréndaselos” porque a mí se me ocurre que deben aprenderlo así...”* (Sujeto n°2)
- *“Actualmente empecé un curso de emociones que dicto el CPEIP online, porque me interesó bastante el tema, muy entretenido, ayudaba bastante como a reflexionar cómo uno hace la labor con sus alumnos. A poder no intervenir y ni involucrar muchas veces, que uno vas más allá, eso también es malo; entonces eso en su justa medida se proporciona bien.”* (Sujeto n°3)

Análisis del cuarto componente de la Inteligencia Emocional: Reconocimiento de emociones ajenas o empatía.

En cuanto al componente de la empatía, los docentes en general la tienen bien desarrollada, porque son capaces de colocarse en el lugar de otro y acercarse a quien lo requiera, ya que pueden reconocer las emociones ajenas siendo éstas aquellas que son visibles como la expresión de la cara, un gesto o una mala respuesta. Esta cualidad es fundamental en las relaciones interpersonales y también, en el trabajo. Por lo que es necesario recalcar que una persona empática no precisamente es apta para ayudar a otros, ya que, puede sentir lo que otro persona está vivenciado, pero ésta le resulta bastante compleja, por lo que prefiere mantener distancia, sintiendo que no posee los conocimientos o habilidades para poder ayudar a otros.



- RELACIONES INTERPERSONALES O HABILIDADES SOCIALES.

El mantenimiento de buenas relaciones con los demás, es una competencia a que es considerada primordial dentro de cualquier contexto en el cual nos desenvolvamos.

Lo anterior implica saber cómo comportarse en diferentes situaciones, contando con la capacidad para mantener las relaciones con otros, desarrollando habilidades sociales, la capacidad de comunicación, empatía, respeto, asertividad, entre otras habilidades.

En la primera pregunta referida al componente de relaciones interpersonales o habilidades sociales, se busca que el docente describa cómo es el ambiente o clima del aula dentro del lugar donde se encuentra desempeñando su labor docente.

Tabla n°16: Categorías acerca del ambiente o clima de aula.

CATEGORÍAS	n	%
<ul style="list-style-type: none"> • El clima de aula es alegre, de trabajo y compañerismo. 	3	50%
<ul style="list-style-type: none"> • El clima de aula es propicio para el aprendizaje. 	1	16,6%
<ul style="list-style-type: none"> • El clima de aula es variado. 	1	16,6%
<ul style="list-style-type: none"> • El clima de aula es tenso. 	1	16,6%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, tres docentes señalan que “El clima de aula es alegre, de trabajo y compañerismo”. Según Jensen (2010), una de las fuentes principales para el desarrollo del aprendizaje son las emociones. Entre estas últimas se encuentra la alegría, la cual corresponde a una de las emociones básicas establecidas por Charles Darwin en 1873.

De esta categoría se desprenden las siguientes citas:

- *“Bueno... Canto villancicos para esperar a los estudiantes en la puerta, bailamos, cantamos, tiramos chistes. Los problemas que se tienen que resolver son a partir de los gustos de ello, generar instancias para que ellos puedan ver cuáles son las opciones... Cosas que vayan de las manos con lo que ellos quieren hacer.”* (Sujeto n°3)
- *“...En general es un ambiente de trabajo, de compañerismo y de amistad. Yo creo.”* (Sujeto n° 5)
- *“Yo encuentro que mi sala es una sala alegre. Que mi sala es una sala con vida; que los alumnos disfrutan aquí trabajando o aprendiendo. No tiene una estructura rígida... Por las características propias de la edad de los alumnos cierto, y por sus características personales pero no es la mayoría de las veces.”* (Sujeto n°6)

En la segunda categoría, un/una docente señala que “El clima de aula es propicio para el aprendizaje”. Siendo una de las principales responsabilidades del docente el crear ambientes propicios para el aprendizaje de sus estudiantes, lo que se logra a través del conocimiento sobre cómo aprende el cerebro. El campo de las neurociencias, ha descubierto que el cerebro es capaz de captar el aprendizaje de diversas maneras y por diferentes vías, ya que se encuentra diseñado para

aprender, este "... es único, irreplicable, aunque su anatomía y funcionalidad sean particularmente de la raza humana" (Campos, 2010, pág. 6)

El análisis anterior descrito se evidencia en la siguiente cita:

- "... *generalmente empiezo por la parte disciplina, que todos sigan las instrucciones que correspondan que haya un ambiente... que sea propicio para el aprendizaje de los niños, entonces. La disciplina, silencio, orden y después según el contenido se va trabajando actividades de grupo, estrategias. La idea es que igual que todos participen y que hablen. La sala tampoco puede estar callada en silencio.*" (Sujeto n°1)

En la tercera categoría, un/una docente señala que "El clima de aula es variado", atribuyendo este cambio a variables externas (como por ejemplo la clase que tuvieron antes, la jornada en la cual se encuentran: si corresponde a la mañana o la tarde, entre otras.) por lo que cada una de sus clases es distinta. Considerando este último factor que influye directamente en el clima de aula, el docente se debe encontrar preparado manteniendo una buena salud física, así como también buen desarrollo dentro de sus relaciones interpersonales (Cabello, Ruiz, & Fernández, 2009).

Se complementa el análisis con las siguientes citas:

- "*Depende de los cursos, hay cursos en los cuales tú puedes trabajar de forma muy tranquilo(a), que son los cursos de quinto para abajo pero ya de sexto para arriba, el ambiente en la sala se complica, dependiendo de la asignatura que te toque hacer, dependiendo del material que tú lleves para trabajar, dependiendo del ánimo que estén los niños, dependiendo de cómo este el día, que clase hayan tenido antes, a qué hora estas porque es distinto hacer una clase de 08:30 a 10:00 de la mañana a hacer una clase de 2:00 a 3 y media*

de la tarde. Entonces los ánimos son diferentes. Y cada clase es distinta.” (Sujeto n°4)

En la cuarta categoría, un/una docente señala que “El clima de aula es tenso” relacionando las características socioeconómicas de los estudiantes que atiende con este tipo de clima. Buitrago y Herrera (2013), establecen que la labor docente comprende un gran compromiso humano y un alto deber social, los que son necesarios para que un docente cuente con las herramientas necesarias para poder relacionarse con otros.

La siguiente cita da cuenta de esta categoría:

- *“Creo que de repente se vuelve bastante tenso... Bueno, mi entorno donde yo trabajo los chiquillos son súper disperso, son muy desordenados e inquietos, tengo alumnos con muchos problemas de integración a nivel social y eso complica una clase porque tenía que estar de entrada llamándoles la atención “yapo éntrate, no salgay”, “ponte tu delantal” “cállense”, al final los cuarenta y cinco minutos quince son para llamar la atención, donde tenía que estar ahí cateteando, catetiando, para comenzar después con “chiquillos esto vamos hacer hoy día” y empezar como a soltar un poco para que se relajen.” (Sujeto n°2)*

En la segunda pregunta referida al componente de relaciones interpersonales o habilidades sociales, se busca que el/la docente describa cómo son las relaciones dentro de la comunidad educativa.

Tabla n°17: Categorías acerca de las relaciones entre docentes dentro de la comunidad educativa.

CATEGORÍAS	n	%
------------	---	---

• Las relaciones ente profesores están divididas.	4	66,6%
• Las relaciones entre profesores son buenas.	2	33,3%
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, tres docentes señalan que “Las relaciones están divididas”, ya sea en grupos (asociados al tiempo de trabajo que lleva cada docente en ejercicio) y por en sentimientos y afinidad con los demás. Todo ser humano se conforma como un ente social, ya que las emociones humanas se desarrollan en el marco de las relaciones sociales (Barez, 2013), es decir, la emoción nos permite reaccionar frente a situaciones que ocurren a nuestro alrededor, permitiéndonos prestar ayuda a otros en caso de ser necesario. Para ello debe haber previamente un conocimiento en profundidad acerca de uno mismo, reconociendo fortalezas con las cuales se cuenta y que estas permitan ayudar a otros.

De esta categoría se desprende las siguientes citas:

- *“... yo tengo una buena relación con los docentes, me llevo bien. No tengo como problemas con ellos. Es que igual allá donde trabajo en la Isla Santa María es súper diferente a los otros colegios donde he trabajado. Porque ahí tienes que vivir con ellos, es una especie de reality show, vas conviviendo, vas conociendo entonces se ven todos los días a cada rato. Que hay como una buena relación.”* (Sujeto n°1)
- *“Fría y un poco distante, sólo es tema, hay grupos de profesores que llevan más años, otros que somos más jóvenes que nos tratamos de juntar, pasar como más tiempo para compartir a la hora de almuerzo, tirar la talla y todo, pero es bien fría, en realidad, cada uno llega hacer su trabajo, hacer su clase, preocuparse de lo que está pasando, mucho queja, pareciera que no disfrutan mucho; aparte que mis colegas son todos ya de años entonces tenemos como seis*

jóvenes que tratamos de ponerle energía al cuento ahí, hacer cosas distintas pero la gran mayoría está bien cansado.” (Sujeto n°2)

– *“Es súper buena, nosotros nos llevamos súper bien y nos ayudamos arto, nos conocemos, nos contamos cosas, nos reímos harto o sea la instancia que tenemos para trabajar es para trabajar, en la que tenemos de recreo entre comilla es de recreo, así que súper buena.” (Sujeto n°3)*

– *“Yo creo que grupos porque... somos lo que quedamos seis profesores antiguos y el resto es pura gente que ha entrado después. Entonces somos seis los que quedamos, que nos falta poco para jubilar y de primera éramos más los mayores, pero ahora somos menos y yo veo, por ejemplo, el hecho de ir quedando un poco de lado. Yo me he sentido muy postergado(a) los últimos dos años en mi escuela y bueno este año igual, este año igual me he sentido muy relegado(a) en mi colegio.” (Sujeto n°4)*

– *“La relación entre docentes... Mira, es que hay varios tipos de relaciones porque hay, nosotros, es como natural en todo grupo humano hay gente con la que tú te afianzas mejor tus relaciones. Has compartido mucho más tiempo, entonces, en general, es como una buena relación entre todos, pero igual hay como pequeños grupos donde uno tiene más afinidad con ciertas personas, y eso. Yo comparto con todos, trato de compartir con todos igual, y en la escuela así en general es como así, porque la gente busca su grupo donde encaja mejor y ahí se quedan, pero igual comparten con todos.” (Sujeto n°5)*

En la segunda categoría, un/una docente señala que “Las relaciones entre profesores son buenas”, las que permiten conocerse y ayudarse entre sí. En este punto, Extremera & Fernández-Berrocal (2004), señalan que es necesario contar con recursos necesarios para afrontar todo tipo de situaciones a nivel laboral y de

esta forma adquirir habilidades sociales necesarias para relacionarse, aprendiendo a comprender y manejar las emociones propias y ajenas.

El análisis descrito se evidencia en las siguientes citas:

- *“Aquí en realidad la relación ente docente es buena, hay un buen clima entre los colegas. Yo siento que hay un respeto por el otro, hay una valoración del trabajo que realiza cada uno dentro de su sala y el común de los factores, de que todos, los profesores que llegan acá, comentan de que se sienten muy en casa acá, muy bien acogidos, muy bien recibidos y que no lo han sentido en otros colegios. Ahora, yo si siento que al interior del colegio hay como grupos, hay como grupos marcados de..., yo creo que como en todos lados. Que hay colegas que se juntan con algunos y otros con otros, pero, sin embargo, las relaciones entre todos igual es armónica. No es que porque no me junte con otro yo no le voy a saludar, no le voy a hablar, sino que porque tienen más afinidad. Pero en general. Todos si comparten.”* (Sujeto n°6)

En la tercera pregunta referida al componente de relaciones interpersonales o habilidades sociales, se busca que el docente describa cómo logra mantener buenas relaciones con padres y apoderados del curso.

Tabla n°18: Categorías acerca del mantenimiento de buenas relaciones con los padres y apoderados.

CATEGORÍAS	n	%
• A través de la comunicación, el diálogo, la transparencia y la confianza.	4	66,6%
• Otorgando más responsabilidades a los padres, evitando jerarquizar las relaciones entre padres y	2	33,3%

apoderados.		
TOTAL	6	100%

En la primera categoría, cuatro docentes señalan que una de las formas de mantener las buenas relaciones con padres y apoderados del curso es “A través de la comunicación, el diálogo, la transparencia y la confianza” El profesional de la educación, debe ser capaz de contar con el desarrollo de competencias socioafectivas, (Uribe, 2011), desenvolver sus habilidades sociales, ya que su papel no se basa sólo en la enseñanza- aprendizaje de sus estudiantes, también en sociabilizar con los actores principales del proceso educacional, como son los padres y apoderados.

Se complementa el análisis con las siguientes citas:

- *Bueno, yo no tengo jefatura, pero la mayoría de las veces cuando cito apoderados para conversar o ver algún caso en especial, soy súper cercana con los papás, me gusta conversar con ellos, saber que está pasando, por qué lo chiquillos están reaccionando así.” (Sujeto n°2)*
- *“Haciéndolos entender que sus niños no es que sean tonto, porque hay algunos que me dice “hay que mi cabro es tonto” y no es tonto, el tema es que aprenden de manera diferente. Ellos son un apoyo y tiene que verse como un apoyo, que el desarrollo debe ser complementado en la casa, que deben entender a sus hijos, que ellos son papás, son amigos que son responsables del aprendizaje de sus hijos. En realidad uno como que no los manda, uno tiene que hacerles ver, que todo es posible y que ellos tienen que darle la confianza para eso.” (Sujeto n°3)*
- *“comunicándome. Tratando de comunicarme ya sea en forma escrita o en entrevistas personales” (Sujeto n°5)*

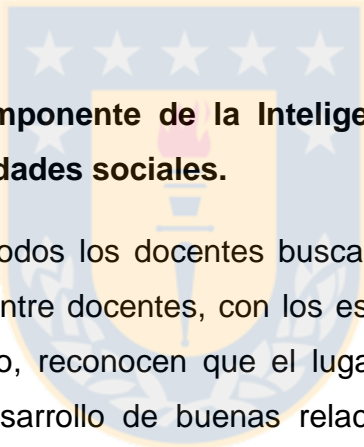
- *“yo creo que, uno de mis claves es ser súper transparente con los papas. Yo soy muy transparente y yo soy con ellos, como soy con los niños sin papás, soy con los niños con sus papás. Osea yo, no hay aquí un doble discurso.”* (Sujeto n°6)

En la segunda categoría, dos docentes señalan que una de las formas de mantener las buenas relaciones con padres y apoderados del curso es “Otorgando más responsabilidades a los padres, evitando jerarquizar las relaciones entre padres y apoderados”.

Así como se señaló en la categoría anterior, el docente debe contar con múltiples competencias para relacionarse con otros, entre ellas se encuentra la “Inteligencia Emocional”, la cual se entiende como la capacidad para identificar, entender, controlar la emociones correctamente, ya que estas habilidades tienen efectos beneficiosos para los/las profesores. (Extremera & Fernández, 2004, pág. 6)

Las siguientes citas dan cuenta de esta categoría:

- *“En todos los colegios que he trabajado los padres y apoderados se involucran súper poco en el proceso de sus hijos. Como son escuelas municipales. Los de bajo recursos generalmente los padres se apartan, es como... no sé... tienen el concepto de guardería o niños de los profesores. No se preocupan hasta fin de año para saber de las notas o la típica pregunta ¿profe, pasó mi hijo? Entonces se ve como cero relación.”* (Sujeto n°1)
- *Yo veo a mis apoderados como unas personas más no más, unas personas iguales a mí. Sobre todo padres, sobre todo mamás, porque con lo que más uno trata, así es que, no yo no tengo problemas con ellos.”* (Sujeto n°4)



Análisis del quinto componente de la Inteligencia Emocional: Relaciones interpersonales o habilidades sociales.

Se concluye que todos los docentes buscan mantener buenas relaciones con su entorno, ya sea entre docentes, con los estudiantes y con los padres y/o apoderados. Sin embargo, reconocen que el lugar donde trabajan presenta un clima que dificulta el desarrollo de buenas relaciones, señalando que existen grupos que impiden generar buenas relaciones interpersonales. Esto provoca que las relaciones se vuelvan frías así como lo señala un/una docente entrevistado(a): “... *en realidad cada uno llega hacer su trabajo, hacer su clase...*”. Esto conlleva a que los docentes terminen trabajando de forma individual y se aíslen de la comunidad escolar



CONSIDERACIONES FINALES

En base a los resultados obtenidos en esta investigación, considerando el objetivo general de estudio “Describir de qué manera los profesores reconocen sus emociones y las estrategias que utilizan para lograr el aprendizaje en sus estudiantes”; se presentan las consideraciones finales que se han determinado de acuerdo con cada uno de los objetivos específicos propuestos.

- Objetivo Específico N°1: Distinguir las distintas emociones que experimentan los /las docentes al momento de vivenciar múltiples situaciones educativas.

En cuanto al objetivo específico de investigación se encontró que la mayoría de ellos no posean un manejo teórico acerca de qué son las emociones, ya que no logran conceptualizar lo que son éstas. Además no distinguen diferencia entre los conceptos de emoción y sentimiento. Sin embargo, dos de los/las docentes entrevistados mencionaron ejemplos de las emociones básicas.

El análisis de las entrevistas permitió conocer más sobre los/las docentes y sus emociones logrando describir sus debilidades, como, por ejemplo, el no

actualizarse frente al tema de la educación emocional; así como también sus fortalezas, por ejemplo la seguridad, la alegría, la lucha constante por el logro de objetivos, entre otros.

- Objetivo Específico N°2: Profundizar en sus vivencias, asociadas éstas a sí mismo y a sus propias experiencias, como a su entorno profesional.

En cuanto al segundo objetivo específico de investigación, los sujetos en estudio, compartieron vivencias en las cuales estaban involucradas las emociones, dando a conocer situaciones de conflicto que experimentan dentro de la sala de clases y que se encuentran asociadas a su entorno profesional.

Los docentes entrevistados dieron a conocer situaciones experimentadas de tipo negativo. A la vez, reconocieron que agentes externos a sí mismos, entre ellos el lugar donde trabajan, así como también la educación a nivel nacional no ha fortalecido la automotivación; ya que no se presentan las condiciones necesarias para que se favorezca el bienestar emocional.

La mayoría de los docentes entrevistados describe el lugar donde trabaja con un clima que dificulta el desarrollo de buenas relaciones, señalando que existen grupos donde no todos se relacionan ente sí. Esto conlleva a que los docentes se aislen y terminen trabajando de forma autónoma e independiente.

- Objetivo Específico N°3: Conocer las estrategias que los docentes utilizan para abordar las emociones que surgen dentro del sistema educativo.

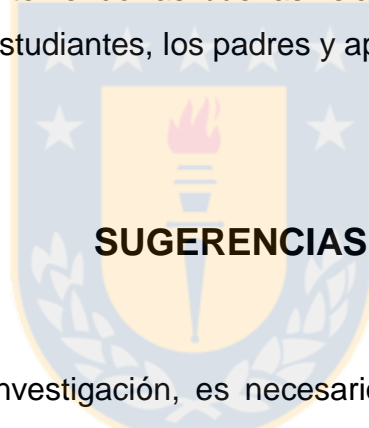
Del último objetivo específico se encontró que, la mayoría de los/las docentes no manejan técnicas o estrategias en el manejo de las emociones y no demuestran preocupación por tener dominio de una de éstas. Sin embargo, el sujeto n°2 y n°6 hacen uso de alguna, sin saber que están haciendo uso, por ejemplo, de la técnica de respiración profunda.

Los docentes en general no poseen autocontrol de sus emociones, exceptuando al sujeto n°2 y n°6 quienes señalaron tener dominio sobre este componente.

Llama la atención que el sujeto n°3 dice hacer uso de una estrategia, señalando que para ello hay que dejar las emociones afuera de la puerta.

Lo anterior resulta contradictorio dentro de esta investigación, ya que según lo investigado, las emociones son la base de las relaciones sociales de todo ser humano y son propias e intrínsecas de cada uno de éstos.

Es importante destacar que las personas deben estar en control de sus emociones e impulsos, ser razonables y capaces de crear un ambiente de confianza y equidad manteniendo las buenas relaciones con su entorno; ya sea entre docentes, con los estudiantes, los padres y apoderados.



A partir de esta investigación, es necesario que el/la docente aprenda a dirigir sus emociones hacia un objetivo, logrando metas personales y realizando reflexiones sobre sus intereses y objetivos a lograr. Para ello, se debe tener conocimiento acerca del papel de las emociones dentro de su práctica pedagógica, lo que le permitirá tener claridad y fijar su atención en metas alcanzables, dejando de lado los obstáculos que impidan realizarlo.

Además se requiere de ambientes sanos, con docentes con una buena salud emocional. No se puede educar a los/las estudiantes en conocerse a sí mismos, si el/la docente no ha aprendido a hacerlo. Por lo tanto, el/la docente deberá sentir amor por sí mismo perfeccionándose emocionalmente para que no le dificulte generar relaciones cordiales.

Por lo anterior descrito, se debe considerar: contar con una formación inicial centrada en el desarrollo emocional del docente que permita guiar su trabajo para motivar a los/las estudiantes.

Para ello resulta necesario lograr el desarrollo de la inteligencia emocional, la que permite hacer al docente un ser sociablemente equilibrado, alegre, comprometido con las causas y las personas, dejando de lado la timidez, la que puede funcionar como una guía para el descubrimiento y desarrollo de los talentos, así como también la aceptación de nuestras mayores limitaciones.

Frente a lo anterior descrito se propone que los/las docentes estrechen la brecha que existe entre los investigadores científicos y la educación actualizándose frente a las innovaciones de las neurociencias dentro de la educación, abriendo paso a la neuroeducación.

El informarse sobre las neurociencias nos hace ver los desafíos como futuras oportunidades, además de saber la importancia de conocer el cómo aprende el cerebro, ya que este siempre se encuentra apto para aprender cuantas veces sea necesario, siempre y cuando se cuenten con las condiciones genéticas y ambientales para ello.

Algunos referentes que debe manejar el/la docente en ejercicio respecto a las neurociencias son:

- El cerebro es social, por lo cual se deben trabajar los vínculos.
- El cerebro necesita una dieta equilibrada y variada por ser el órgano más complejo y de mayor consumo energético del cuerpo.
- Es fundamental el descanso para recuperarse de las actividades y desgastes del día.
- Los ejercicios de relajación y respiración favorecen la oxigenación del cuerpo ayudando a modelar las respuestas emocionales y a desarrollar el autocontrol.
- La actividad física contribuye a mejorar la capacidad y el rendimiento cognitivo.

- La atención y el aprendizaje están relacionados. Debido a que el cerebro presta atención a lo que considera relevante para la vida.
- Las emociones son parte esencial en el proceso de aprendizaje, ya que lo facilitan o limitan.



- Aguado, L. (2014). *Emoción, Afecto y Motivación: un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza Editorial.
- Andalucía, F. d. (Septiembre de 2012). *El malestar docente*. Obtenido de El malestar docente: <http://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd9615.pdf>
- Aparicio, X. (2009). Neurociencias y la interdisciplinariedad en la educación. *CONHISREMI*, 1-21.
- Bericat, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers*, 145-176.
- Bletrán, J. (1995). *Psicología de la educación*. Barcelona: Marcombo.

- Bosch, M. J. (2009). *La danza de las emociones: Vives como sientes*. Madrid: EDAF.
- Botetano, C. (2014). La teoría de los hemisferios cerebrales y el método Botetano. *Revista IIPSI* , 253- 267.
- Buitrago, R., & Herrera, L. (2013). Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social. *Praxis y Saber* , 87-108.
- Buitrago, R., & Herrera, L. (2013). Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social. *Praxis y Saber* , 87-108.
- Cabello, R., Ruiz, D., & Fernández, P. (2009). Docentes emocionalmente inteligentes. *REIFOP* , 41-49.
- Camiro, M. (28 de Febrero de 2015). *Centro de innovación educativa*. Obtenido de Centro de innovación educativa: <http://cie.up.edu.mx/maximiliano-camiro-v-squez>
- Campos, A. (Junio de 2010). NEUROEDUCACIÓN: UNIENDO LAS NEUROCIENCIAS Y LA EDUCACIÓN EN LA. *La educación* , 1-14.
- Casassus, J. (2008). Aprendizajes, Emociones y Clima de aula. *Paulo Freire, Revista de pedagogía crítica* , 81-95.
- Cornejo, R. (2008). Salud laboral docente y condiciones de trabajo. *Revista docencia* , 78-80.
- Durán, R. (3 de Julio de 2015). Inteligencia emocional y educación. Santiago, Chile.
- Extremera, N., & Fernández, P. (2004). LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. *Iberoamericana de la Educación* , 1-7.

- Fernández, E. (2000). *Psicología General. Motivación y Emoción*. Madrid: Centro de estudios Ramón Areces.
- Fernández, M. (2015). *Comunicación efectiva y trabajo en equipo*. Barcelona: Paraninfo, S.A.
- García, E. (2008). NEUROPSICOLOGIA Y EDUCACION. De las neuronas espejo a la teoría. *REVISTA DE PSICOLOGIA Y EDUCACION*. , 69-90.
- Gerrig, R., & Zimbardo, P. (2005). *Psicología y vida* . Bogotá: Pearson educación.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc.Grawhill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación. Cuarta edición*. México: Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación. Cuarta edición*. México: Mc Graw Hill.
- Jensen, E. (2010). *Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas*. Madrid: Narcea.
- Limonero, J., & Casacuberta, D. (16 de Junio de 2012). Las emociones. Barcelona, Barcelona, España. Obtenido de Las emociones.
- Lugo, R. M. (2008). *Comunicación afectiva: Cómo promover la función afectiva de la comunicación*. Bogotá: ECOE .
- Marchesi, A., & Días, T. (2007). Las emociones y los valores del profesorado. *Cuaderno fundación SM* , 12.
- Marchesi, A., & Díaz, T. (2007). Las emociones y los valores del profesorado. *Cuaderno fundación SM* , 12.
- MINEDUC. (2012). *Bases Curriculares para la educación Básica*. Santiago.

- Myers, D. (2005). *Psicología*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- OCDE. (2009). *La comprensión del cerebro*. Santiago: Universidad Católica Silva Henríquez.
- Ostrosky, F., & Vélez, A. (2013). Neurobiología de las emociones. *Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias* , 1- 13.
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y Sentimientos*. Barcelona: MARGE BOOKS.
- Palomera, R., Fernandez-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2 de 7 de 2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. Cantabria, España/E.E.U.U.
- Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editex.
- REIS. (2006). *Centro de investigaciones sociológicas*. Madrid: CIS.
- Rodríguez, G., Gil, J., & García, E. (2007). *Metodología de la investigación cualitativa*. Malaga: ALJIBE.
- Rodríguez, I. (2009). “La inteligencia emocional en el proceso enseñanza-aprendizaje: Conceptos y componente”. *Revista digital: Innovación y experiencias educativas* , 1-14.
- Roffé, M. (2011). *Las emociones Humanas*. Buenos Aires: Benchmark Education Company.
- Saavedra, M. d. (2001). Aprendizaje basado en el cerebro. *Revista de psicología de la universidad de Chile, Vol X, N°1.* , 141-150.
- Sánchez, R. (2014). *Gestión y psicología en empresas y organizaciones*. Madrid: ESIC.
- Toro, I., & Parra, R. (2006). *Método y conocimiento: Metodología de la investigación* . Medellín : Universidad Eafit.

- Uribe, C. (2011). SER DOCENTE E INTELIGENCIA EMOCIONAL. *La gota que camina* , 64-72.
- van-der Hofstadt Roma, C., & Gómez, J. M. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. Madrid: Díaz de Santos.
- Van-der Hofstadt Roma, C., & Gómez, J. M. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. Madrid: Díaz de Santos.



- Acuña, F. (10 de 6 de 2015). *Centro de investigación periodística*. Recuperado el 8 de 7 de 2015, de Centro de investigación periodística: <http://ciperchile.cl/2015/06/10/del-malestar-al-agobio-un-paso-significativo-en-la-re-articulacion-del-movimiento-docente/>
- Barez, J. (2 de agosto de 2013). *El faro de las emociones*. Recuperado el 3 de agosto de 2015, de El faro de las emociones: <https://javierbarez.wordpress.com/>
- Dávila, X., & Maturana, H. (1 de Diciembre de 2009). *El ciudadano*. Recuperado el 5 de 6 de 2015, de El ciudadano: <http://www.elciudadano.cl/2009/12/01/14838/la-emocion-como-motor-de-la-vida/>
- Emocional, C. d. (2 de agosto de 2013). *El faro de las emociones* . Recuperado el 3 de agosto de 2015, de El faro de las emociones: <https://javierbarez.wordpress.com/>

- Marcuello, A. (s.f.). *Psicología Online*. Recuperado el 28 de Noviembre de 2015, de Psicología Online: http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml
- Marcuello, A. (2008). *Psicología Online*. Recuperado el 28 de Noviembre de 2015, de Psicología Online: http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml
- Martínez. (Septiembre de 2010). *Caib*. Recuperado el 14 de Octubre de 2015, de Caib: <http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151ZI113533&id=113533>
- Muñoz, M. P. (1 de 9 de 2014). *Grupo educar*. Recuperado el 9 de 7 de 2015, de Grupo educar: http://www.grupoeducar.cl/revista_educar/reportajes/radiografia-a-los-profesores-de-chile-1346?utm_source=fidelizador&utm_medium=email&utm_campaign=id%253A115%2BNewsletter%2Bseptiembre&utm_term=&utm_content=
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2 de 7 de 2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. Cantabria, España/E.E.U.U.
- Ramón, M. (31 de Julio de 2015). *Educalab*. Recuperado el 14 de octubre de 2015, de Educalab: <http://blog.educalab.es/intef/2015/07/31/neuroeducacion-un-desafio-para-los-docentes/>
- Robles, G. (2 de Septiembre de 2010). *Inteligencias Emocional: Como mejorar nuestras relaciones*. Recuperado el 28 de Noviembre de 2015, de Dayshare: <http://www.dayshare.org/yekita.m/inteligencia-emocional-revista-1>
- Roca, E. (2013). *Cosejo General de la psicología de España*. Recuperado el 14 de Octubre de 2015, de Cosejo General de la psicología de España: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/IE,%20AE,%20HS.%206p.pdf>
- Salas, R. (2003). *Scielo*. Recuperado el 14 de Octubre de 2015, de Scielo: www.scielo.cl/scielo.php

- Tec, J. (23 de Noviembre de 2013). *Emociones definición*. Recuperado el 3 de Octubre de 2015, de Emociones definición: <http://emocionesdefinicion.blogspot.cl>
- WordPress. (26 de Enero de 2012). *WordPress*. Recuperado el 14 de Octubre de 2015, de WordPress: <https://piensando.wordpress.com/2012/01/26/la-empatia-en-la-docencia/>
- Yankovic, B. (Septiembre de 2011). *Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional*. Recuperado el 3 de Octubre de 2015, de Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional: http://www.educativo.utralca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emocion.pdf



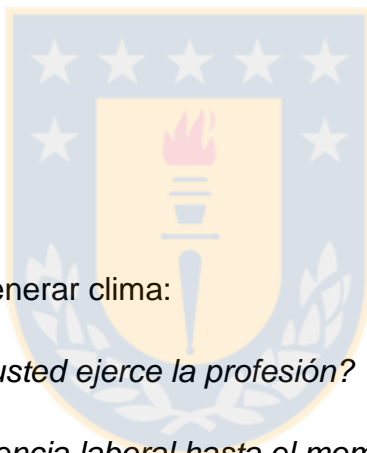
INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Entrevista en profundidad

Buenos días/tardes. Mi nombre es..... y estamos realizando un estudio sobre el reconocimiento de las emociones y las estrategias que son utilizadas para lograr aprendizaje en los estudiantes en el ámbito escolar.

La idea es poder conocer distintas opiniones para colaborar con el desarrollo de las emociones en las prácticas pedagógicas del docente. En este sentido, siéntase libre de compartir sus ideas en este espacio. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, lo que importa es justamente su opinión sincera.

Cabe aclarar que la información es sólo para nuestro trabajo, sus respuestas serán unidas a otras opiniones de manera anónima y en ningún momento se identificará qué dijo cada participante. Para agilizar la toma de la información, resulta de mucha utilidad grabar la conversación. Tomar notas a mano demora mucho tiempo y se pueden perder cuestiones importantes. ¿Existe algún inconveniente en que grabemos la conversación? El uso de la grabación es sólo a los fines de análisis. ¡Desde ya muchas gracias por su tiempo!



Pregunta optativa para generar clima:

¿Profesora hace cuanto usted ejerce la profesión?

¿Cómo ha sido su experiencia laboral hasta el momento?

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

- Cuando le hablo de emoción ¿qué es lo primero que se les viene al cabeza?
- Con sus propias palabras ¿qué cree que son las emociones básicas?
- Cómo se siente habitualmente a nivel emocional dentro del aula.
- ¿Qué es lo más fuerte en usted a nivel emocional?
- ¿Qué cree que es, una debilidad emocional dentro del aula?

AUTOCONTROL

- En una situación de descontrol emocional personal ocurrida dentro del aula ¿se ha sentido flaqueada(o)?
Si dice que sí: Describame.
Si dice que no: ¿Cómo se siente ante un descontrol emocional propio dentro del aula?
- ¿Maneja alguna técnica o estrategia de autocontrol emocional?

AUTOMOTIVACIÓN

- En general, ¿encuentra que el establecimiento donde trabaja ayuda al docente a generar un buen estado emocional?
- ¿Qué oportunidades considera usted que deben existir, para mejorar el bienestar emocional en el quehacer pedagógico?
- La educación a nivel nacional ¿Cree que ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional?

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES AJENAS O EMPATÍA

- Respecto a su grupo de estudiantes ¿cómo cree usted que pueden ayudar a mantener un estado de ánimo positivo?
- ¿Cómo reacciona usted al ver a sus pares o estudiantes con algún problema emocional?
- ¿Se considera apto para ayudar a otro?
- ¿Cómo se ha actualizado frente al tema de la educación emocional, permitiendo favorecer el aprendizaje de los estudiantes?

Para terminar

RELACIONES INTERPERSONALES O HABILIDADES SOCIALES

- ¿Cómo es el clima/ambiente de aula? Especifique
- Describa las relaciones entre docentes dentro de su comunidad educativa.
- ¿Cómo logra mantener buenas relaciones con los padres y apoderados de su curso, para favorecer el aprendizaje de los estudiantes?

Finalmente, *¿Algún otro comentario que quiera agregar?*

¿Alguna sugerencia sobre la evaluación?

Agradecer el tiempo brindado y destacar la importancia de la opinión para el estudio.



A continuación se presentarán las entrevistas en profundidad realizadas a los distintos docentes que participaron de la presente investigación. Las estudiantes que realizaron las entrevistas grabaron las conversaciones, para evitar perder cuestiones importantes que son de gran relevancia para la recolección de información.

La información obtenida será expuesta sin identificar a cada participante (ya sea su género, nombres, establecimiento en el cual trabajan, etc.) con el objetivo de servir como referencia para futuras investigaciones ligadas a las emociones en el quehacer pedagógico.

La respuesta a la pregunta ¿Alguna sugerencia sobre la evaluación?, no será expuesta, ya que es información relevante sólo para las entrevistadoras.



Entrevista N°1:

Contexto donde ocurre la entrevista: La entrevista fue realizada en la casa del/la docente que participó de la entrevista en profundidad.

Entrevistador(a): *antes de iniciar la entrevista ¿cuánto tiempo lleva ejerciendo?*

Profesor(a): *Seis años.*

Entrevistador(a): *y todos ¿en diversos establecimientos?*

Profesor(a): *No, he trabajado en tres establecimientos.*

Entrevistador(a): *¿de qué tipo?*

Profesor(a): *Municipal, particular subvencionado y municipal.*

Entrevistador(a): *¿actualmente?*

Profesor(a): *Municipal*

Entrevistador(a): *dentro de lo que usted ha logrado desarrollar en sus prácticas pedagógicas, si yo le nombro la palabra emoción ¿qué es lo primero que se le viene a la cabeza?*

Profesor(a): *Sentimiento, expresar sentimientos.*

Entrevistador(a): *con sus propias palabras ¿qué cree que son las emociones básicas?*

Profesor(a): *Como la misma palabra lo dice, que son emociones que son básica para cualquier tipo, para cualquier ser humano como el amor, cariño, la ternura. Algo que sea lo principal y que cualquier persona lo pueda definir.*

Entrevistador(a): *¿cómo se siente habitualmente a nivel emocional dentro del aula?*

Profesor(a): *Me agrada, muy grato hacer clases con los niños, participar, rodearme de ellos. Algo que me entretiene mucho mi práctica o mi labor como profesor.*

Entrevistador(a): *¿Qué es lo más fuerte en usted a nivel emocional?*

Profesor(a): *Más fuerte. La tolerancia y el respeto a los demás.*

Entrevistador(a): *y ¿hay alguna situación en la que usted considera que la tolerancia esté ahí?*

Profesor(a): *Es que varias, generalmente a parte de las prácticas docente es como la labor que se ve o la rivalidad que se ve entre colegas, como generalmente hay que tolerar eso. Tolerar los diferentes tipos también de aprendizaje de los niños, el diverso clima que hay. El contexto, hay que adecuarse depende del establecimiento lugar donde uno trabaja.*

Entrevistador(a): *¿qué cree que es una debilidad emocional dentro del aula?*

Profesor(a): *Puede ser la impulsividad de la persona o no saber cómo trabajar o de repente que tenga algo que le juegue en contra y no sabe qué hacer. Una persona impulsiva no sirve mucho a la labor docente.*

Entrevistador(a): *¿considera que es una debilidad entonces?*

Profesor(a): *Sí, una debilidad.*

Entrevistador(a): *en una situación de descontrol emocional dentro del aula ¿se ha sentido flaqueado?*

Profesor(a): *Sí.*

Entrevistador(a): *especifíqueme.*

Profesor(a): *Es que una vez, es que igual yo trabajo como inspector(a) más o menos y había una vez un niño de primero que tenía varios problemas, el uso de medicamentos para su control y esa vez le había pegado a todos los niños y*

tenía. Le había pegado a la profesora, tenía la sala descontrolada y el niño no se controlaba con nada con nada, estaban casi todos los profes en la sala y no lo podían controlar.

Entrevistador(a): ¿qué edad tiene?

Profesor(a): Tiene seis años. Sí, es chiquitito, es terrible y ahí no había como controlarlo emocionalmente y ni tranquilizarlo físicamente.

Entrevistador(a): y ¿usted cómo se sentía?

Profesor(a): Impotente no sabía qué hacer, porque igual lo intentamos de varias formas, como la típica como la forma brusca...ya párate... dándole órdenes no funcionó, también tratando de tomarlo tampoco y hasta la última que le hablamos con cariño ahí recién empezó como a tranquilizarse y a mirar.

Entrevistador(a): ¿maneja alguna técnica o estrategia de autoconocimiento emocional?

Profesor(a): No.

Profesor(a): ¿cómo actúa frente a situaciones complicadas?

Profesor(a): No, es que igual a medida que uno va trabajando se va conociendo ya en la parte profesional, entonces conoce cuáles son sus debilidades, cuáles son sus fortalezas; actúa entonces, yo creo que en la prácticas más con las fortalezas y deja las debilidades de lado.

Entrevistador(a): en general, ¿encuentra que el establecimiento donde trabaja ayuda al docente a generar un buen estado emocional?

Profesor(a): No, los tiempos en un establecimiento. Al profesor le piden muchas cosas que son anexas a su trabajo, entonces queda poco tiempo como para que prepare sus clases, prepare el material, tenga tiempo para conocer los estilos de aprendizaje de los niños. O sea el sistema como que absorbe mucho al profesor y le deja muy poco tiempo.

Entrevistador(a): *¿qué oportunidades considera usted que deben existir, para mejorar el bienestar emocional en el quehacer pedagógico?*

Profesor(a): *En primer lugar, como que al docente le den tiempo justo que necesita, o el tiempo para preparar sus clases. Todo eso, preparando una buena clase y generalmente observando su práctica docente, va manejar todos los conceptos, estrategias, el conocimiento; ver las partes de las emociones ver todo. Pero hay muy poco tiempo para preparar una clase decente.*

Entrevistador(a): *entonces, para mejorar el bienestar emocional usted considera que el tiempo ¿es lo que se requiere?*

Profesor(a): *Sí, tiempo para preparar.*

Entrevistador(a): *ahora, la educación a nivel nacional ¿cree que ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional?*

Profesor(a): *No, creo que la ven solamente como un producto de mercado no más, y generar como. O sea cero preocupación por los estudiantes, por los profesores no sé, todo lo ven por la parte administrativa desde arriba y nunca ven como la opinión de los docente. No sé, los cambios que han hecho no han sido significativos tampoco, ni para los profesores ni para los alumnos. Se ve, generalmente los padres cambian a sus hijos de establecimiento a uno particular porque tiene mejor nivel de enseñanza y entonces a los municipales se han dejado varios de lado. Encuentro yo que en mi opinión que la ven como parte de mercado. No la ven como producto de derecho.*

Entrevistador(a): *Respecto a su grupo de estudiantes ¿cómo cree usted que pueden ayudar a mantener un estado de ánimo positivo?*

Profesor(a): *Participando, colaborando con lo que uno como profesor logra preparar para su aprendizaje. Generalmente contando con su motivación dentro de la sala e clases.*

Entrevistador(a): *¿cómo reacciona usted al ver a sus pares o estudiantes con algún problema emocional?*

Profesor(a): *Generalmente uff. Lo que hago yo hablo con él, si está involucrada la familia se llama al apoderado y de repente se hacen derivaciones psicológicas, pero que el psicólogo tampoco en la escuela tiene un rol muy definido entonces...*

Entrevistador(a): *y ¿con sus colegas?*

Profesor(a): *Con mis colegas generalmente, pero son conversaciones de pasillo, son como te digo es muy poco tiempo y puras conversaciones de pasillo y tratamos de solucionarlo mediante... nos juntamos en los recreos. Más tiempo no existe para entablar un tema o para solucionarlo.*

Entrevistador(a): *Pero ¿usted se considera apto a nivel emocional para ayuda a otro?*

Profesor(a): *Sí, claro.*

Entrevistador(a): *Es decir, que si se diera la oportunidad y más tiempo ¿podría hacerlo?*

Profesor(a): *Sí.*

Entrevistador(a): *¿cómo se ha actualizado frente al tema de la educación emocional, permitiendo favorecer el aprendizaje de los estudiantes?*

Profesor(a): *Mira, en realidad estoy poco actualizado. He leído poco de la inteligencia emocional o de las emociones según...uff hasta lo último que ley fue cuando igual hice la tesis, Hay leí de inteligencia emocional y cité un par de párrafos. Es parte igual una debilidad.*

Entrevistador(a): *para terminar ¿cómo es el clima/ambiente de aula? Especifique.*

Profesor(a): *El clima de aula generalmente como lo trabajo yo, generalmente empiezo por la parte disciplina, que todos sigan las instrucciones que correspondan que haya un ambiente, que va a sonar como ridículo, que sea*

propicio para el aprendizaje de los niños, entonces. La disciplina, silencio, orden y después según el contenido se va trabajando actividades de grupo, estrategias. La idea es que igual que todos participen y que hablen. La sala tampoco puede estar callada en silencio. La idea es que ellos expresen sus emociones, hable y me carga el silencio en una sala. Me molesta, si hay mucho silencio yo pongo música, nos ponemos a tontear un rato. Pero me gusta que todos participen y aprendan.

Entrevistador(a): *describa las relaciones entre docentes en la comunidad educativa.*

Profesor(a): *¿la relación con...?*

Entrevistador(a): *con los docentes, con sus pares.*

Profesor(a): *En general, yo tengo una buena relación con los docentes, me llevo bien. No tengo como problemas con ellos. Es que igual halla donde trabajo en la Isla Santa María es súper diferente a los otros colegios donde he trabajado. Porque ahí tienes que vivir con ellos, es una especie de reality show, vas conviviendo, vas conociendo entonces se ven todos los días a cada rato. Que hay como una buena relación*

Entrevistador(a): *por último ¿cómo logra mantener buenas relaciones con los padres y apoderados de su curso, para favorecer el aprendizaje de los estudiantes?*

Profesor(a): *En todos los colegios que he trabajado los padres y apoderados se involucran súper poco en el proceso de sus hijos. Como son escuelas municipales. Los de bajo recursos generalmente los padres se apartan, es como... no sé... tienen el concepto de guardería o niños de los profesores. No se preocupan hasta fin de año para saber de las notas o la típica pregunta ¿profe pasó mi hijo? Entonces se ve como cero relación.*

Entrevistador(a): *¿no hay entonces?*

Profesor(a): *por lo menos en los colegios que he trabajado yo, no hay.*

Entrevistador(a): *usted ¿tiene jefatura o no?*

Profesor(a): *Sí, tengo un sexto básico.*

Entrevistador(a): *y ¿tampoco logra buenas relaciones?*

Profesor(a): *Si, ahí hay, pero generalmente son pocos apoderados. Por ejemplo yo tengo un curso chico que es de quince y van a reuniones un promedio de nueve o de diez. Los demás no van porque son pescadores o alcohólicos.*

Entrevistador(a): *Diferentes realidades.*

Profesor(a): *Claro.*

Entrevistador(a): *¿algún otro comentario que quiera agregar de la entrevista?*

Profesor(a): *No.*

Entrevistador(a): *Agradecer el tiempo brindado y destacar la importancia de la opinión para el estudio. Gracias*

Profesor(a): *De nada.*

Entrevista N°2

Contexto donde ocurre la entrevista: *La entrevista fue realizada en la casa del/la entrevistado(a) que realizó la entrevista en profundidad.*

Entrevistador(a): *profesor(a) ¿hace cuánto está en ejercicio?*

Profesor(a): *Hace dos años*

Entrevistador(a): *en ¿establecimientos municipales?*

Profesor(a): *Sólo municipales.*

Entrevistador(a): *dentro de la experiencia que ha vivido ¿cómo ha sido hasta el momento?*

Profesor(a): *Difícil al inicio por la condición o el nivel socio económico de los alumnos de la escuela de la cual trabajo, son niños muy vulnerables, entonces la situación... hay días que se vuelven un poco caótica, pero ya después uno encuentra el ritmo y conoce a los niños; es más llevadero el trabajo diario con los chiquillos, pero en los dos años ha sido un aprendizaje constante con los alumnos. Uno mismo ir creciendo como profesor y desafíos y grandes desafíos*

Entrevistador(a): *y de la experiencia que ha vivido hasta el momento, cuando le hablo de emoción ¿qué es lo primero que se le viene a la cabeza?*

Profesor(a): *Sentimientos. Sí sentimientos.*

Entrevistador(a): *con sus propias palabras ¿qué cree que son las emociones básicas?*

Profesor(a): *Como dije, sentimiento que afloran al instante ya sea por algún motivo que ha vivido un niño, no sé puede ser la pena, la tristeza, la alegría, la rabia, la frustración que se ve mucho en los chiquillos.*

Entrevistador(a): *¿cómo se siente habitualmente a nivel emocional dentro del aula?*

Profesor(a): *Yo, bastante alegre, me gusta hacer clase, pero ha habido días donde me he sentido frustrado(a), porque uno prepara las clases esperando que los niños la recepcionen súper bien y por algún factor que sucede en la clase no es como tú te lo esperas, no cumples los objetivos, los niños no captan lo que tú quieres y al final tú sientes que todo lo que hiciste de que valió y no se logró lo que tú esperabas.*

Entrevistador(a): *y ¿qué es lo que considera más fuerte en usted a nivel emocional?*

Profesor(a): *Puede ser. No, yo creo que soy bastante alegre. Con los chiquillos sí, aunque también soy súper pesada. Por que como te explicaba la condición de alumnos que tengo, tengo que llegar al inicio como muy distante, sería para lograr*

el primer respeto, ya después me voy como soltándome un poquito. A medida que ha pasado el tiempo ellos ya me han conocido, que cuando yo me enojo, me enojo y hasta ahí llegó la alegría. Pero aparte que soy muy amiga de mis alumnos. Tenemos mucha confianza y eso ha sido muy bueno

Entrevistador(a): *dentro de las prácticas pedagógicas que lleva hasta el momento ¿qué cree que es una debilidad emocional dentro del aula?*

Profesor(a): *No saber enfrentar una situación, ya sea de un alumno o propia del docente. Porque hay veces en las que uno tiene problemas en sus casas y no sabe separar y llega al colegio y transmite eso a los niños, entonces se convierte en una debilidad inmediatamente, cuando tú, como que se nota a flor de piel. De hecho los alumnos lo notan y ellos mismos te dicen "oiga profe ya llegó enojo(o)" "¿qué le pasó hoy día?" y en vez de hacerte una fortaleza, no sé po, pensar y separar las cosas se te vuelve negativo inmediatamente*

Entrevistador(a): *En una situación de descontrol emocional personal ocurrida dentro del aula ¿se ha sentido flaqueado(a)?*

Profesor(a): *Sí, hay veces en que uno, como te explicaba se siente que... bucha estudié tantos años, me preparé, estoy dando mi mejor esfuerzo y pasa esto; y cómo reacciono y lo único que quería en un momento es salir corriendo, llorar o mandar todo a la punta del cerro no más y... no sé po, cuesta, cuesta mucho como bucha ya, torcerle la mano, buscar, pero hay que tener una capacidad bien grande dentro del aula sobre todo cuando tenía tantos niños que están poniendo todos los ojos en ti para ver cómo vas a reaccionar. Porque si te condorriay a la primera o sabí salir. Pero cuesta, cuesta arto.*

Entrevistador(a): *¿maneja alguna técnica o estrategia de autocontrol?*

Profesor(a): *Yo, por lo general me doy vuelta, respiro y trato de contar hasta diez o pensar en otra cosa cuando me he visto enfrentado(a) a situaciones como con alumnos, de enfrentamiento o situaciones que te descomponen, pero así como una técnica que yo ocupo, no. Aparte que nunca me he visto enfrentado(a) a*

grandes situaciones con alumnos, no. Pero las veces que he tenido problema y que he llegado mal por alguna situación o conflicto ha sido como más que nada tratar de pensar en otra cosa, respirar y cambiar el tema, dar vuelta a otra estrategia y empezar con la clase rápido.

Entrevistador(a): en general, ¿encuentra que el establecimiento donde trabaja ayuda al docente a generar un buen estado emocional?

Profesor(a): No, para nada. Lamentablemente en el colegio donde yo trabajo, es trabajar, trabajar, resultados y mucha crítica con los docentes hasta con lo más mínimo y la orientadora del colegio trata de ser cercana con los colegas “¿cómo está hoy día?” el preguntarte “que anda medio bajoneado” pero así entre colegas no, no se da mucho el desarrollar las emociones entre colegas.

Entrevistador(a): ¿qué oportunidades considera usted que deben existir, para mejorar el bienestar emocional en el quehacer docente?

Profesor(a): Yo creo que lo principal que hace falta en los colegios es tiempo para conversar con los colegas, no sólo de los resultados académicos. Tiempo de conocerse, saber que hay colegas que tienen problemas familiares, que tienen hijos enfermos... que hay veces que algunos colegas no sé, están viviendo alguna situación x con su familia y uno los ve haciendo su pega y nunca le preguntay “cómo está”, “cómo está tu hijo”. Tomarse un café; conversar de otro tema. Siempre es como “bucha este chiquillo” “las notas” “los informes del año” “los promedios” y que hay que ingresar esto al sistema. Al final uno pasa casi todo el día con los colegas que con tu propias familia; yo entro a las ocho a trabajar salgo a las cuatro y paso más tiempo con ellos, en todo ese rato nos veremos quince minutos entre recreos y uno sigue hablando de lo mismo del colegio, “que este hiso esto”, “que mira este niño, no está haciendo esto”, “que tiene problema con esto”. Nunca se da la instancia. Lamentablemente los concejos de profesores siguen siendo para hablar temas académicos y nunca lo que necesitamos. Qué nos está pasando a nosotros, cómo nos sentimos cuando un alumno no te respeta, te tratan con groserías o como nos sentimos cuando no nos resulta una clase porque

los chiquillos llegaron más hiperventilados y ese día no pescaron nada ¿cómo te sientes tú? Como que eso no tiene importancia lo único que importa que tú lo mantengas dentro de la sala, que no hagan desorden, que no se manden ningún condoro y ahí te las arregles para hacer tu clase.

Entrevistador(a): a nivel general, la educación a nivel nacional ¿cree que ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional del docente?

Profesor(a): Bueno en realidad yo no lo he visto tanto. Lamentablemente en las escuelas municipales...yo he visto escuelas en particulares que trabajan esto con sus profesores, pero así en general no lo he visto como una estrategia, algo que proponga el gobierno o el ministerio de educación para abordar esto. Más que cursos, charlas; pero siempre en relación a los niños a los sentimientos de los niños, que le pasa al niño, como qué hacer, no sé cuando un niño está siendo violentado en su casa, cómo uno tiene que tratarlo, si es que tiene algún problema de abandono. Pero con los profesores no he visto que haya ese...

Entrevistador(a): por ejemplo, lo último que ha sucedido a nivel nacional con las reformas o la carrera docente ¿cree que proporciona cambios en el bienestar docente a nivel emocional? ¿Para bien o para mal?

Profesor(a): Yo creo que la carrera docente que se propone al final nos tiene a todos más estresados, porque esto mismo de tanta evaluación, o sea yo no estoy en contra de las evaluaciones para nada, me parece súper bueno que a nosotros nos vayan midiendo nuestros conocimientos, porque al fin y al cabo estamos midiendo personas; pero ese estrés que te somete, porque no es sólo la carrera docente que te va a encasillar digamos como tú te desempeñas para ganar más sueldo, porque a la final esa es la lucha que se está dando, pero por otro lado que te piden los resultados del SIMCE, que te piden tu propia evaluación, que te piden que el niño lea en tal tiempo y que vamos. Entonces yo creo que al final te tiene un poco más presionado hacer más cosas, porque si tú te das cuenta casi la mayoría de los profes que están por jubilar todos dicen que están cansados o que los chiquillos han cambiado tanto y una queja y una queja y no hay disfrute.

Entrevistador(a): *ahora hablando de los estudiantes ¿cómo cree usted que pueden ayudar a mantener un buen estado de ánimo positivo?*

Profesor(a): *Yo creo que este es un trabajo en conjunto, que si uno llega con energía, con entusiasmo hacer su clase eso se transmite y hay veces en las que uno logra contagiar muchas veces a tus alumnos; hay niños que de repente están súper mal, pero tú con tu energía y buen honda logray que ese niño se olvide un poco de esos problemas y se integre y se alegre, disfrute lo que está haciendo. Pero hay veces en que uno llega tan mal que también contagiay esa mala onda. Yo creo que es un trabajo en conjunto. Que partiendo de los directivos hacia abajo.*

De que un director te salude distinto en la mañana te pregunte “cómo estás” tu jefa de UTP, tu orientador, los colegas y después los alumnos, así yo creo que funcionaría un poco mejor.

Entrevistador(a): *¿cómo reacciona usted al ver a sus pares o estudiantes con algún problema emocional?*

Profesor(a): *Yo me afecto bastante soy muy sensible a ese tema, de hecho cuando empecé a trabajar tenía a un niño con una crisis económica muy grande y me hice bastante responsable por su situación, de comprarle cosas e involucré a mi familia, porque me duele ver a un niño que esté pasando por dificultades. Por lo mismo soy muy amigo(a) de mis estudiantes, tengo la confianza suficiente con algunos chiquillos, me cuentan su problemas, hay cosas que uno sabe y que ni su familia sabe. Entonces a mí en realidad soy súper sensible en ese tema, duele mucho ver a niños que estén pasando por dificultades.*

Entrevistador(a): *entonces, si yo le pregunto de forma más clara ¿se considera apto para ayudar a otro a nivel emocional?*

Profesor(a): *Sí, si me considero apto(a).*

Entrevistador(a): *¿cómo se ha actualizado frente al tema de la educación emocional, permitiendo favorecer el aprendizaje de los estudiantes?*

Profesor(a): Actualmente empecé un curso de emociones que dicto el CPEIP online, porque me interesó bastante el tema, muy entretenido, ayudaba bastante como a reflexionar cómo uno hace la labor con sus alumnos. A poder no intervenir y ni involucrar muchas veces, que uno vas más allá, eso también es malo; entonces eso en su justa medida se proporciona bien. Me gusta el tema de las emociones creo que influye bastante en la educación, de repente uno mucho resultado y creo que con una palabra de aliento, yo soy de la idea, bueno mi clase me lo permite, en dar un tiempo para conversar con mis alumnos, pero yo prefiero mil veces conversar con ellos lo que está pasando a irme directo a la clase y los objetivos y lo que tienen que hacer.

Entrevistador(a): para terminar ¿cómo es el clima o ambiente del aula?

Profesor(a): Creo que de repente se vuelve bastante tenso.

Entrevistador(a): especifique.

Profesor(a): Bueno, mi entorno donde yo trabajo los chiquillos son súper disperso, son muy desordenados e inquietos, tengo alumnos con muchos problemas de integración a nivel social y eso complica una clase porque tenía que estar de entrada llamándoles la atención “yapo éstrate, no salgay”, “ponte tu delantal” “cállense”, al final los cuarenta y cinco minutos quince son para llamar la atención, donde tenía que estar ahí cateteando catetiando, para comenzar después con “chiquillos esto vamos hacer hoy día” y empezar como a soltar un poco para que se relajen. Hay cursos en los que uno tiene que llegar muy como... tirante y después darle un poco de relajo a tu clase. Yo para mí, hay día que son súper tensos. Emocionalmente hay que estar encima, encima, encima y no te da respiro para que uno haga uff, ya ahora vamos hacer esto de forma entretenido, porque si no se te desbandan.

Entrevistador(a): describa la relación entre docentes en su comunidad educativa.

Profesor(a): Fría y un poco distante, sólo es tema, hay grupos de profesores que llevan más años, otros que somos más jóvenes que nos tratamos de juntar, pasar

como más tiempo para compartir a la hora de almuerzo, tirar la talla y todo, pero es bien fría en realidad cada uno llega hacer su trabajado, hacer su clase, preocuparse de lo que está pasando, mucho queja, pareciera que no disfrutan mucho; aparte que mis colegas son todos ya de años entonces habemos como seis jóvenes que tratamos de ponerle energía al cuento ahí, hacer cosas distintas pero la gran mayoría está bien cansado.

Entrevistador(a): ¿cómo logra mantener las buenas relaciones con los padres y apoderados de su curso, para favorecer el aprendizaje de los estudiantes?

Profesor(a): Bueno, yo no tengo jefatura, pero la mayoría de las veces cuando cito apoderados para conversar o ver algún caso en especial, soy súper cercana con los papás, me gusta conversar con ellos, saber que está pasando, por qué lo chiquillos están reaccionando así.

Entrevistador(a): finalmente ¿algún otro comentario que quiera agregar?

Profesor(a): Que los docentes nos demos el tiempo de conocernos, saber qué es lo que me pasa y les pasa. Es importante centrarse en que el docente debe estar bien para transmitir buena onda o energía a los chiquillos. Que los establecimientos se preocupen de sus profesores, no los dejen de lado que por ahí parte todo para un buen aprendizaje.

Entrevistador(a): bueno, me gustaría agradecer su tiempo brindado y destacar la importancia de su opinión para nuestro estudio.

Profesor(a): No hay de qué, me gustaron las preguntas nos hace reflexionar bastante sobre la labor y emoción del docente.

Entrevistador(a): gracias.

Profesor(a): De nada.

Entrevista N°3

Contexto donde ocurre la entrevista: La entrevista fue realizada en una de las salas de clases del establecimiento.

Entrevistador(a): *profesor(a) hace cuántos años que ejerce su profesión.*

Profesor(a): *Hace nueve años que ejerzo o que llevo trabajando como educador(a)*

Entrevistador(a): *¿en cuántos tipos de establecimientos ha trabajado?*

Profesor(a): *En varios.*

Entrevistador(a): *¿de qué tipo?*

Profesor(a): *He trabajado desde establecimientos muy vulnerables hasta donde se ve mucho dinero.*

Entrevistador(a): *¿actualmente?*

Profesor(a): *Es particular subvencionado, con copago, con un alto índice de vulnerabilidad.*

Entrevistador(a): *cuando le hablo de emoción ¿qué es lo primero que se le viene a la cabeza?*

Profesor(a): *Empatía, lo que pasa es que al ser profesor todo el mundo piensa que es contenido, que sabiendo algo de contenido uno lo puede enseñar y en realidad no es tan cierto, uno debe conocer a sus estudiantes primera cosa, lo que hay que hacer es darse en tiempo de conocer al estudiantes para después tener la forma de enseñarle y educarlo, no es un tema de decir "ah sabes que el niño se ve entero y se ve feliz entonces está bien, es un clásico esa cuestión, pero resulta que el niño tiene problemas en la casa, tiene problemas en el colegio a veces no tiene plata para pagar la luz, tiene que cuidar al hermano chico, tiene que estudiar y las únicas instancias que tiene o el único apoyo que tiene es en el colegio y ahí parten la emociones uno tiene que conocer al niño para saber cómo educarlo y*

después entregarle el contenido. Uno tiene que darle la confianza al niño tiene que haber una cercanía

Entrevistador(a): con sus propias palabras ¿qué cree que son las emociones básicas?

Profesor(a): Las emociones básicas, es que para mí todo es tan básico o sea no básico en el sentido que sea simple si no que básico en el sentido en que una persona son emociones en ese sentido, sin emoción carece de fundamento todo tipo de relación humana. Entonces para mí una emoción sería felicidad, tristeza, compañía, la necesidad de tener a otro. Eso sería básico para mí.

Entrevistador(a): ¿cómo se siente habitualmente a nivel emocional dentro del aula?

Profesor(a): Bien.

Entrevistador(a): trate de especificarme

Profesor(a): Aquí no. Haber nosotros como profesionales de la educación y además como adultos tenemos que tener clarito que aunque nosotros estemos reventados emocionalmente en el aula tenemos que ser las mejores persona más alegres posibles, eso se tramite. Uno está educando a pesar de que las apreciaciones que tengan los estudiantes de uno va hacer el desarrollo que tengas ellos dentro de la sala de clases y participar con la asignatura. Si soy un profesor(a) que llega amargado(a) siempre y se nota que tuvo un mal día, los niños tomas esa percepción y actúa a partir de ella, “que fome que el profesor va a llegar así” “que fome entonces hoy día no vamos aprender nada” que lata no, eso debe quedar siempre fuera del aula, de la puerta afuera nosotros podemos ser las personas más normales del mundo y podemos tener un trato diferente con ellos a lo mejor hasta más cercanos, pero dentro del aula otro cuento.

Entrevistador(a): y ¿qué considera que es lo más fuerte en usted a nivel emocional?

Profesor(a): Yo creo que me gusta conocer a mis estudiantes, yo trato ser parte de ellos yo hago una asignatura que es muy difícil y que todo el mundo odia desde siempre “matemáticas” entonces si uno no logra tener una cercanía con los niños no logra tampoco darle esa fuerza tampoco a cada uno, decirles “sí, puedes” y de confiar en ellos es casi imposible que reviertan esa idea de que “eres malo” “nunca vas aprender” “que no eres buenos para las matemáticas” “que no tiene dedos pal piano” ese estigma con el que están los niños hoy en día partiendo de la casa por que el papá siempre le va a decir o la mamá, la tía, la abuelita o el amigo que es malo en algo tenemos que sacarlo y la única forma de hacerlo es darle confianza, y ese creo que es el apoyo fundamental dentro del aula .

Entrevistador(a): ¿qué cree usted que es una debilidad emocional dentro del aula?

Profesor(a): Una debilidad emocional... ¿de mi parte?

Entrevistador(a): Sí.

Profesor(a): Puede ser que a lo mejor soy más tolerante, en el sentido que los niños vienen llegando de la clase de educación física y yo los veo sedientos y sé que no tiene energía para continuar yo les digo “ya, ok. Paremos” “tienen cinco minutos para comer, cinco minutos para tomar agüita” “relájese” “usted, usted y usted vaya a lavarse la carita, cosa de que los niños.....pierda un poco de tiempo de tiempo, aunque algunos lo pueden tomar como debilidad, el tema es que ellos estén preparados para la clase, no me importa perder quince a veinte minutos me da lo mismo, pero el tema es que ellos estén preparados para la clase, no me interesa lo que yo sepa o pueda entregar entre comillas, lo que interesa es la predisposición de ellos para aprender.

Entrevistador(a): ¿considera usted que pueda ser una debilidad lo tolerante?

Profesor(a): Se puede ver como una debilidad, porque no en todos los colegios aceptan este tipo de cosas “ha... es que lo niños acaban de venir de recreo y van a estar comiendo en la sala” a eso voy.

Entrevistador(a): *en una situación de descontrol emocional personal ocurrida dentro del aula ¿se ha sentido flaqueado(a)?*

Profesor(a): *No*

Entrevistador(a): *¿nunca?*

Profesor(a): *No*

Entrevistador(a): *y ¿cómo lo ha logrado?*

Profesor(a): *Con confianza no más po. Una vez un curso me armó un motín, yo entré hacer un reemplazo de profesor(a) en un colegio de hombres, profesor(a) nuevo(a) recién titulado(a) complicado, pero uno siempre debe estar preparado(a). Lo primero que se tiene que hacer al entrar a un establecimiento es apoderarse de todos los estamentos, reglamentos de convivencia , normas en fin uno debe conocer y lo que hice cuando sentí que estaba ahí entre medio de una guerra donde había cuarenta niños frente a mí, yo era única, me acordé de eso, me apoderé, dije “menos mal que lo hice porque la única herramienta que tengo aquí es verbal, porque uno no puede llegar disparando a medio mundo no se puede, aunque tenga gana no se puede, entonces la única herramienta que uno tiene a parte de la convicción de decir todo con poder, es los reglamentos po,y de esa me salve. Y seguimos siendo todos amigos.*

Entrevistador(a): *entonces podríamos decir ¿qué usted maneja una técnica o estrategia de autocontrol emocional?*

Profesor(a): *Sí.*

Entrevistador(a): *si me la puede describir.*

Profesor(a): *Primero dejar de lado las emociones y ser muy práctico en todas partes lo mismo. Si “usted comete un error las reglas deben estar claras dentro de la sala de clases, entonces por mucho a que uno le duela de repente amonestar a un estudiante, porque es bueno, porque uno sabe que le pasó algo más allá que no puede controlar, en la familia donde sea, uno debe dejar de lado las emociones*

y aplicar. Bueno si la regla dice que pasa A y luego va a ocurrir B, lamentablemente es así, entonces uno debe regirse por la regla. Hay algunos casos que no se puede actuar emocionalmente y no porque uno no quiera, si no porque es lo correcto.

Primero porque al educar nosotros educamos en contenidos y en lo valórico también, entonces si el niño comete un error, el estudiante en este caso cualquiera sea su edad, está bien nosotros podemos entender, podemos ser diligentes, aceptarlos dentro de lo medianamente posible pero hay algunas veces que hay que aplicar la regla por un tema de desarrollo personal, por ejemplo:

El niño comete un error y le saca algo al compañero sin que se dé cuenta para hacer una broma o se pone a jugar con un cuchillo cartonero. El reglamento dice suspensión por ejemplo, porque es algo grave, y yo conozco al niño y sé que lo hizo de broma. Pero el debe tener claro que esa broma puede tener una consecuencia y la consecuencia hoy es que se valla suspendido a lo mejor no tres días como lo dice el reglamento, un día, puede entender que esa consecuencia pudo haber ocasionado una consecuencia que fuera más grave o que le traiga un problema mayor y eso es lo que hay que frenar y las emociones se dejan de lado.

Entrevistador(a): en general, el establecimiento donde trabaja ¿ayuda al docente a generar un buen estado emocional?

Profesor(a): Sí, yo creo que sí.

Entrevistador(a): ¿de qué forma?

Profesor(a): yo creo que depende mucho del profesor en realidad, porque hay profesores que se dejan llevar por las apreciaciones y hay otros que se dejan llevar por la reglamentación y que son más concretas, Por ejemplo si tú me dices “ya hay que tener el trabajo para tal fecha y si no, viene el tema protocolar de las carpetas de amonestación que son un clásico, ok. Va depender netamente del profesor, hay profesores que no les importa las fechas que son un poco más relajados “ha ya mañana total si no importa, no creo que lo revisen el mismo día” y

ahí empiezan “como pasa esto” “cómo va a pasar esto” y ahí es cuando empieza todo el tema po, que de una irresponsabilidad generalmente se generan las cargas emotivas generalmente, por que en los trabajos somos número verdad, cierto.

Entrevistador(a): ¿qué oportunidades considera usted que deben existir, para mejorar el bienestar emocional en el quehacer pedagógico?

Profesor(a): ¿qué oportunidades? Hacer más escuela, yo creo que un colegio fome para los estudiantes para los profesores y apoderados no crea instancias que querer la escuela, esa es la parte emocional. Yo cuando quiero a mi escuela a mí me gusta estar en el colegio, me gusta entrar a clase, me gusta estudiar participar de las actividades etc. y cuando un colegio no tiene esa instancia voy a estudiar no más, voy porque mi mamá me manda, voy porque tengo que sacarme nota. Se pierde el sentido también. Hacer comunidad.

Entrevistador(a): ahora la educación a nivel nacional, todos estos cambios que han ocurrido este último tiempo ¿cree usted que proporcionan cambios para motivar el bienestar emocional?

Profesor(a): No.

Entrevistador(a): ¿por qué?

Profesor(a): Haber, hoy en día el tema de educación es súper complejo partiendo con las exigencias y las disponibilidades que hay hacia los docentes, me explico mejor; cuando uno está tranquilo trabajando es porque uno tiene todas las condiciones, tiene ambiente grato, tiene normas claras, tiene una remuneración que lo mantienen tranquilo y conforme. Partiendo de esas tres anteriores uno hace la pega bien, está emocionalmente tranquilo puede confiar en que, bueno hoy en día todo el mundo se endeuda par tener algo entonces al final todas esas cosas a uno le dice “así, vamos que se puede”, pero hoy en día que ya estamos casi en el 2016 y no hay claridad de nada, lo único que tenemos claro en el ámbito profesional, es que lo profesores se deben reflexionar y perfeccionar y perfeccionar y los van a medir, a medir porque al final están todos los ojos puestos

sobre ellos , pero sin ninguna retribución, es decir, las condiciones mínimas que están ahora porque son mínimas en todos lados, exceptuando a los colegios particulares pagados que tienen algunas veces ciertos beneficios extras, uno los deja en el mismo plano económico muy por debajo de otra carrera o otras entidades fiscales, pero siguen haciendo más exigencia y más trabajos y aun así siempre el problema es del profesor, no se triangulan con todas las otras variables. Por ejemplo el tema de las necesidades educativas especiales, el tema de la infraestructura, el tema de los recursos pedagógico, todos dicen sí, tenemos pizarra, tenemos data, tenemos parlantes, tenemos patio, tenemos gimnasio, tenemos todo lo que necesitamos, sí la tenemos pero en qué condicione. Entonces cuando entran los organismos fiscalizadores que son muy pocos para fiscalizar todo lo que hay que fiscalizar, resulta que la norma dice que exista, pero no dice cómo debe existir o qué función debe desempeñar y ahí es donde estamos guateando literalmente. Y las condiciones de los profesores también porque hoy en día veamos todo lo que se paga es mínimo y el que gana más es porque está en un lugar que por ley dice que tiene que pagar más, pero no en las medidas de sus capacidades, ahora toda esa transformación económica que tiene que ver con el tema de educación no parte por que digan “ así el profesor merece un sueldo porque por toda la pega que hacen de trabajo, también la tiene que hacer en la casa y en fin, esa que nosotros conocemos si no que se modifica de tal forma que sigue siendo mínima, pero justifica de cierta forma todo lo que es legal, me explico de otra forma hoy en día tenemos una remuneración base el reconocimiento al profesional, las leyes, el SAE, el pago de media el pago de básica en fin la mención y todo lo demás cierto y después hoy en día está el tema de no es de la AVDY, está el del Desempeño Docente cierto, ese portafolio que uno hace y después de esta modificación en el tema de educación, la única diferencia que hay es que le van a cambiar el nombre a las cosas y “así vas a ganar más”, “no” te van a pagar el mismo sueldo base , pero todo lo demás cambia de nombre y te pagan un bono más acá y uno menos ahí, entonces lo que sube o no sube va hacer lo mismo. La gente no lo entiende, el mismo tema que los profesores no quieran salir, imagínate un profesor de 65 años que ya no tiene

ganas, que ya no tiene paciencia está trabajando eternamente en el mismo colegio con el mismo sistema no quiere jubilar por que no tiene los medios, el tema de la AFP, va a ganar 200 lucas donde está acostumbrado a ganar más de 600, más de 800 no lo quiere hacer y eso no le hace bien a la educación también, si no se quiere levantar un día para hacer clase con que motivación a educar, con que motivación va a planificar esas clases, que emoción va a tener en su trabajo y no se va a logra. El profesor que no tenga las condiciones de infraestructura, de material, la predisposición y una remuneración adecuada por muchas ganas que tenga de educar bien a un estudiante es probable que todo el tema educacional les caiga encima y no lo haga bien y eso es lo que hoy en día se pelea, es lo que cuesta, a mucho les cuesta y llegan derrotados al colegio. Se ve.

Entrevistador(a): *respecto a su grupo de estudiantes ¿usted tiene jefatura?*

Profesor(a): *Sí*

Entrevistador(a): *¿cómo cree usted que pueden ayudar a mantener su buen estado emocional?*

Profesor(a): *yo le digo que nosotros somos un equipo, no es cada uno por sí solo, entonces nosotros tenemos que remar todos para el mismo lado y hacemos consenso. Primero nos conocemos, luego creamos nuestras propias reglas, vemos lo importante en nuestro curso, cuáles son las metas que queremos lograr, conversamos, tranzamos, ponemos las reglas y de ahí para delante compromiso, “ya, qué vas hacer” “qué cree usted que ha estado mal los años anteriores” “tal cosa” “qué quiere hacer entonces” “quiero mejorar esto” ”Lo va a mejorar “ “sí” “ya, vamos” y pura confianza y refuerzo positivo, nada más.*

Entrevistador(a): *¿cómo reacciona usted al ver a sus pares o estudiantes con algún problema emocional?*

Profesor(a): *Es difícil, porque hay personas que no son de expresarlos aunque se les note, entonces yo lo que siempre hago acercarme a la persona en privado ya, en privado porque ahí tienen la opción de desahogarse si quiere o no quiere*

contar algo, más sencillo para ellos entonces me acerco en privado “¿qué te pasa” “tú no eres así” “¿pasó algo?” y el tema es escucharlos no más, si la persona necesita ayuda o quiere alguna opinión la va pedir, pero uno(a) no se puede hacer cargo de otra persona que no quiere y tampoco llegar así a un grupo de personas y decir “ah ¿qué te pasó? “¿por qué estás así?” no, porque eso genera incomodidad y más lejanía.

Entrevistador(a): pero, ¿se considera apto para ayudar a otro?

Profesor(a): Sí, yo siento que soy bueno(a) no sé si seré tan fuerte como lo pareciera, pero en mi grupo de persona si soy uno(a) de los(as) que presta ayuda o me piden ayuda de repente sobre todo en temas legales, en tema de colegio, en tema de reglamento y en temas emocionales también, porque parece que genero confianza, parece, no sé.

Entrevistador(a): ¿cómo se ha actualizado frente al tema de la educación emocional, permitiendo favorecer el aprendizaje de sus estudiantes?

Profesor(a): He estado haciendo algunos cursos de matemática y neurociencia y también, el tema de la autoestima en conocer las formas de aprendizaje de mis estudiantes, si bien en un principio nosotros como profesores no podemos llegar diciendo “ya aquí está el contenido, apréndaselos” porque a mí se me ocurre que deben aprenderlo así, debe ser así. Me doy el tiempo de conocerlo y de ver como aprende cada uno, me voy por la predisposición que tienen cada uno frente el aprendizaje y a partir de eso generar instancias para que lo logre.

Entrevistador(a): Para terminar ¿cómo es el clima o ambiente en el aula?

Profesor(a): Bueno.

Entrevistador(a): Especifíqueme

Profesor(a): Canto villancicos para esperar a los estudiantes en la puerta, bailamos, cantamos, tiramos chistes. Los problemas que se tienen que resolver son a partir de los gustos de ellos, generar instancias para que ellos puedan ver

cuáles son las opciones, “quieren pintar tu pieza, ya pintémosla, ¿de qué color?”
Cosas que vallan de las manos con lo que ellos quieren hacer

Entrevistador(a): describa las relaciones entre docentes dentro de su comunidad educativa.

Profesor(a): Es súper buena, nosotros nos llevamos súper bien y nos ayudamos arto, nos conocemos, nos contamos cosas, nos reímos arto o sea la instancia que tenemos para trabajar es para trabajar, en la que tenemos de recreo entre comilla es de recreo, así que súper buena.

Entrevistador(a): ¿cómo logra mantener las buenas relaciones con los padres y apoderados de su curso, para favorecer el aprendizaje de los estudiantes?

Profesor(a): Haciéndolos entender que sus niños no es que sean tonto, porque hay algunos que me dice “hay que mi cabro es tono” y no es tonto, el tema es que aprenden de manera diferente. Ellos son un apoyo y tiene que verse como un apoyo, que el desarrollo debe ser complementado en la casa, que deben entender a sus hijos, que ellos son papás, son amigos que son responsables del aprendizaje de sus hijos. En realidad uno como que no los manda, uno tiene que hacerles ver, que todo es posible y que ellos tienen que darle la confianza para eso.

Entrevistador(a): finalmente ¿algún comentario que quiera agregar?

Profesor(a): Que educar es bonito, pero yo siempre digo una cosa “cuando un profesor no tenga ganas de levantarse por la mañana para ir hacer clase, es porque tiene que cambiar de rubro o se queda en la parte administrativa o se cambia de institución o mejor se queda en la casa, porque si n va a tener la motivación para educar , no va a tener las ganas y no va a dejar todos sus problemas fuera de la puerta, mejor no lo haga esos niños no van a estar emocionalmente activos.

Entrevistador(a): agradecer su tiempo brindado y destacar la importancia de su opinión para el estudio. Muchas gracias.

Entrevistado(a): *A ok, no hay de qué.*

Entrevista N°4:

Contexto donde ocurre la entrevista: *La entrevista fue realizada en la sala de clases del/la docente.*

Entrevistador(a): *para comenzar, yo le realizaré algunas preguntas. ¿Hace cuantos años usted ejerce la profesión docente?*

Profesor(a): *Diecinueve*

Entrevistador(a): *y dentro de esos diecinueve años, ¿en qué dependencias usted se ha trabajado?*

Profesor(a): *Siempre en colegios municipales y subvencionados particulares.*

Entrevistador(a): *ya, comencemos entonces. Cuando yo le hablo de emociones, ¿qué es lo primero que a usted se le viene a la cabeza?*

Profesor(a): *Sentimientos, reacciones.*

Entrevistador(a): *con sus propias palabras, ¿qué cree que son las emociones básicas?*

Profesor(a): *Las relaciono por ejemplo con el amor... con la sensibilidad. Que sea una persona sensible. Que pueda demostrar sus sentimientos. Que le afecten las cosas de los demás. De repente que vea alguna situación que puede pasar en la calle, que no pase inadvertida frente a él o alguna situación con los compañeros, de repente que se presentan. Que le afecten al alumno, que se dé cuenta que es lo que está pasando. Que no sean niños fríos.*

Entrevistador(a): *y a partir de las ideas que usted acaba de mencionar, ¿podría mencionarme una emoción básica?*

Profesor: *La sensibilidad.*

Entrevistador(a): ¿cómo se siente habitualmente a nivel emocional dentro del aula?

Profesor(a): Alterado (a). Esperando que pasen situaciones que de repente no las puedas controlar. Situaciones que no puedas... algún niño que se te comporte de forma muy agresiva con otro, o que se comporten de forma agresiva contigo. Que se falte mucho el respeto dentro de la sala, esas son las situaciones que me dan como miedo, el no poderlas solucionar en ese momento, enfrentar algo que sea como grave.

Entrevistador(a): ¿qué es lo más fuerte en usted emocionalmente?

Profesor(a): Pienso que he ido cambiando, que emotivamente antes era más fuerte. Antes podía ver las situaciones, enfrentarlas, solucionarlas. Tratar de ayudar, de que no me pasara nada. Pero ahora, he estado en unas situaciones y como que todo me da pena... todo me da pena y no tomo las situaciones como las veía hace unos años atrás. Ahora ya tengo 53 años y uno se pone más sensible con todo, como que todo te afecta más, me afecta el que de repente no me tomen en cuenta, me afecta que me falten el respeto, me afectan mucho más las cosas que antes.

Entrevistador(a): pero dentro de todos esos aspectos que le afectan, ¿una fortaleza a nivel de las emociones?

Profesor(a): No, me considero muy fuerte, muy luchador(a). Y no me dejo pasar a llevar, soy de los(as) que peleo, entonces si tengo que enfrentar algo, yo lo hago. Si tengo que tirarme al agua, yo me tiro. Si tengo que decir algo, yo lo digo.

Entrevistador(a): ¿qué cree usted que es una debilidad emocional dentro del aula?

Profesor(a): Tu carácter muy débil... tu carácter muy débil, y que un niño de 5 o 6 años te falte el respeto, y no saber qué hacer con él. No poder mantener el orden del curso, que te escuchen. Entonces ahí emotivamente pienso que uno tiene que ir cambiando. Te tienes que ir... con la vida misma te vas endureciendo, cuando

uno entra; entra de otra manera, pero ya después con el tiempo, con la práctica, uno va madurando entonces va enfrentando todas las situaciones que se van presentando de otra manera. Las sabes afrontar, de primera van a caminar por encima de ti y después vas a ser tú la que vas a tener el dominio de todo.

Entrevistador(a): en una situación de descontrol emocional personal ocurrida dentro del aula, ¿usted se ha sentido flaqueado (a)?

Profesor(a): Si.

Entrevistador(a): ¿cómo se siente ante un descontrol emocional propio dentro del aula?

Profesor(a): Les he gritado mucho a los niños. No se callan, no se callan y he tenido que gritar más fuerte de lo que ellos hablan.

Entrevistador(a): ¿usted maneja alguna técnica o estrategia de autocontrol emocional?

Profesor(a): No, porque todo pasa tan rápido.

Entrevistador(a): en general, ¿usted encuentra que el establecimiento donde se encuentra trabajando ayuda al docente a generar un buen estado emocional?

Profesor(a): No.

Entrevistador(a): ¿puede especificarme por favor?

Profesor(a): No, porque no hay nada; no hemos tenido nada. ¿Tú en el tiempo que estuviste de práctica aquí viste algo?_He nada, nada que nos digan que hagan esto, hagan lo otro, hay un perfeccionamiento de esto, de lo otro... no... uno se las arregla por su cuenta.

Entrevistador(a): ¿qué oportunidades considera usted que deben existir para mejorar el bienestar emocional en el quehacer pedagógico?

Profesor(a): Qué oportunidades...

Entrevistador(a): ... considera usted que deben existir para mejorar el bienestar emocional, en el quehacer pedagógico.

Profesor(a): Es que son muchas cosas.

Entrevistador(a): por ejemplo.

Profesor(a): Actividades. Las actividades mejor pagadas. Actividades donde te quede algo de tiempo para poder realizar todo el papeleo que tengo que hacer. No estar pensando que me lo tengo que llevar para la casa y seguir trabajando en la noche, o en mi día libre tener que seguir con todo el material que...todo lo que tenemos que entregar nosotros. Alguna, hay psicóloga, algunas clases... que nos den algún perfeccionamiento, algo, a qué atenerse. Algo que nos preparen, que nos den el material. Que se vean algunas situaciones que pasen, que podemos hacer. Bueno y se supone que guiadas por orientadora, por alguna persona especialista, algún psicólogo o psiquiatra, no sé que tendrá que ver ahí.

Entrevistador(a): la educación a nivel nacional, ¿cree que ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional?

Profesor(a): Hasta el momento no he visto nada, porque sigo trabajando igual en mis horas libres.

Entrevistador(a): respecto a su grupo de estudiantes, ¿cómo cree usted que pueden ayudar a mantener un estado de ánimo positivo?

Profesor(a): es que depende, porque son todos... de treinta alumnos que tú tienes, los treinta son con situaciones distintas. Puede que tu tengas hoy día una clase preparada magistral, con material que ellos recorten, que peguen, se entretengan, que pinten, que se yo. Que les guste, que les guste lo que van a hacer, que van a armar algo, que van hacer algo con sus manos que es lo que más les gusta, pero puede que haya un niño que no esté ni ahí con hacer eso porque viene de la casa con un tremendo problema, entonces no lo vas a motivar con nada. Entonces a los niños lo que más les motiva son las salidas a terreno, que van a trabajar en algo en internet, que tienen que ocupar sus manos para

trabajar. A la mayoría son esas las cosas que les gustan., en donde ellos se sienten muy motivados para trabajar y... no sé que pasan tantas situaciones estos días. Estábamos conversando, de que es lo que era... del papá o la mamá... ah, una tarjeta de navidad que íbamos hacer para mandarle... hágansela al papá o a la mamá y resulta que una chica de quinto año terminó llorando y no tuve el tiempo de hablar con ella para preguntarle que le pasaba. Lo único que le pude decir: anda al baño, lávate la cara, anda con calma y después vuelve, pero nunca supe que le pasó, porque no tengo el tiempo para hablar con la niña, llamarla y ver qué es lo que...qué situación tiene que está con un tremendo problema.

Entrevistador(a): ¿cómo reacciona usted al ver a sus padres o estudiantes con algún problema emocional?

Profesor(a): Yo soy un(a) viejo(a) en el colegio ya, así es que yo tengo que ayudar a todo el mundo. Así es que estoy pendiente de mucha gente y trato de ayudar en todo lo que puedo, trato de ayudar, de aconsejar y tratar de ser lo más equitativo(a) posible siempre he tratado de hacer eso, lo más transparente posible así es que hay harta gente que acude a hablar con mi persona.

Entrevistador(a): a partir de esta pregunta, ¿usted se considera apto para ayudar a otros?

Profesor(a): Sí. Cien por ciento.

Entrevistador(a): ¿cómo usted se ha actualizado frente al tema de la educación emocional que permite favorecer el aprendizaje de los estudiantes?

Profesor(a): No me he actualizado, la vida me ha enseñado.

Entrevistador(a): para terminar, ¿cómo es el clima o ambiente de aula? Especifíqueme por favor.

Profesor(a): Depende de los cursos, hay cursos en los cuales tu puedes trabajar de forma muy tranquilo(a), que son los cursos de quinto para abajo pero ya de sexto para arriba, el ambiente en la sala se complica, dependiendo de la

asignatura que te toque hacer, dependiendo del material que tu lleves para trabajar, dependiendo del ánimo que estén los niños, dependiendo de cómo este el día, que clase hayan tenido antes, a qué hora estas porque es distinto hacer una clase de 08:30 a 10:00 de la mañana a hacer una clase de 2:00 a 3 y media de la tarde. Entonces los ánimos son diferentes. Y cada clase es distinta. Cada curso es distinto, los niños no se comportan igual que con todos los profesores. Hay cursos con los que uno puede trabajar magnifico y llega otro profe y decir este curso me vuelve loco(a), pero yo salí lo mas bien, yo trabajo lo mas bien con ellos. Entonces es todo relativo.

Entrevistador(a): *descríbame las relaciones entre los docentes dentro de la comunidad educativa*

Entrevistador(a): *Descríbame las relaciones que pueden existir aquí de los docentes que hay en la escuela, que socializan dentro de la escuela.*

Profesor(a): *Hay grupos. Yo creo que grupos porque, habemos un grupo que somos lo que quedamos seis profesores antiguos y el resto es pura gente que ha entrado después. Entonces somos seis los que quedamos, que nos falta poco para jubilar y de primera éramos más los mayores, pero ahora somos menos y yo veo por ejemplo, el hecho de ir quedando un poco de lado. Yo me he sentido muy postergado(a) los últimos dos años en mi escuela y bueno este año igual, este año igual me he sentido muy relegado(a) en mi colegio.*

Entrevistador(a): *y a partir de lo que me acaba de mencionar, ¿cómo describiría esas relaciones que se dan dentro de la escuela?*

Profesor(a): *Yo creo que mucha relación de competencia de repente en algunas, sobre todo en la gente que viene entrando. Yo no estoy ni ahí porque yo ya sé lo que tengo que hacer. Uno la experiencia. Más sabe el diablo por viejo que por diablo dicen. La experiencia ayuda mucho. A uno le va enseñando, y lo otro que he hecho clase en varias asignaturas, así es que lo que vas aprendiendo es mucho, pero yo soy un(a) convencido(a) de lo que te enseña la vida. La vida misma te va ayudando y tú vas viendo las soluciones. Hay que pensar todo muy*

bien, de repente lo que vas hablar, lo que vas hacer, para no herir a alguien, no molestar a alguien, o no querer crearte algún problema también.

Entrevistador(a): *¿cómo usted logra mantener las buenas relaciones con los padres y apoderados del curso para favorecer el aprendizaje del estudiante?*

Profesor(a): *Yo veo a mis apoderados como unas personas más no más, unas personas iguales a mí. Sobre todo padres, sobre todo mamás, porque con lo que más uno trata, así es que, no yo no tengo problemas con ellos. Todavía el fin de semana estaba invitado(a) a una licenciatura de cuarto medio, cuando el curso había salido hace como ocho años atrás, que salió el curso. Y todavía tengo contactos con apoderados de años atrás. Me estoy enterando recién de los resultados de la PSU, que les fue excelente a un curso muy bueno que tuve. Entonces, no los apoderados para mí cuando uno los... son tus apoderados en primer año, son personas gente. Pero al pasar de los años no sé si será para mal o para bien, pero yo ya siento ya que se empiezan a comprometer sentimientos, porque es gente con la que tú estás un año, dos años, tres años, cuatro años y hasta ocho años que los tienes de apoderados. Entonces de repente terminas también teniendo amistades, son amigos y son amigos que después de esos ocho años, todavía esos apoderados, son tus amigos, como también los hijos, y no se olvidan de uno. Sobre todo del (la) profesor(a) de primer año. Entonces siempre está presente.*

Entrevistador(a): *para finalizar, ¿algún otro comentario que a usted le gustaría agregar?*

Profesor(a): *Ay, hay tantas cosas que yo no pararía de hablar, pero no tengo tiempo, porque tengo que seguir matriculando. De que no se, de que alguien por ahí se le puede iluminar la ampolletita y decir: a... podríamos hacer esto lo otro, tirar algunos perfeccionamientos, algo, cosas como más prácticas y situaciones que pasan en la escuela de repente que uno, podría contar tantas cosas, tantas cosas de la agresión que pasa uno con los profesores, cuando te agrade un niño que tiene, que es enfermo digamos, que tiene problemas de aprendizaje y niños*

agresivos, y es más alto que tu, y te toma el pelo te mechonea, te golpea contra la pizarra, te pateo, ¿y? ¿Cómo quedas emocionalmente? ¿Estás preparado emocionalmente para eso? Entonces no... hay muchas cosas que arreglar aquí. Volvería con la escuela diferencial aparte. Una de las primeras cosas que haría.

Entrevistador(a): *junto con agradecer su tiempo y destacar la importancia de la opinión, finaliza la entrevista.*

Entrevista N°5:

Contexto donde ocurre la entrevista: La entrevista fue realizada en la sala de clases del/la docente.

Entrevistador(a): para comenzar con la entrevista, yo le quiero preguntar a usted ¿hace cuantos años ejerce la profesión docente?

Profesor(a): Empecé a trabajar en el año 1985, y eso significa: treinta años atrás.

Entrevistador(a): y ¿el tipo de dependencias en las cuales se ha desempeñado?

Profesor(a): *He trabajado. Empecé en particular subvencionado en Los Ángeles, después me fui Curanilahue, también particular subvencionado, y después volví a Concepción trabajando siempre en sistema municipalizado.*

Entrevistador(a): *dentro de las primeras preguntas se encuentra: cuando yo le hablo de emociones, ¿qué es lo primero que a usted se le viene a la cabeza?*

Profesor(a): *Pienso en emociones como la rabia, el enojo, la alegría, pienso en esas cosas.*

Entrevistador(a): *con sus propias palabras, ¿qué cree usted que son las emociones básicas?*

Profesor(a): *Es lo mismo. Las manifestaciones de alegría. Emoción... emociones básicas... si , alegría, tristeza, rabia. Creo que esas serían como las tres principales.*

Entrevistador(a): *¿cómo se siente usted habitualmente a nivel emocional dentro del aula?*

Profesor(a): *Emocionalmente me siento como confortable, bien, si... habitualmente, pero igual tengo mis momentos donde me enfurezco con los niños porque me preguntan por ejemplo, lo mismo que yo ya les he dicho que tienen que hacer y vuelven a preguntar cosas. Entonces ahí empiezo yo a enojarme un poquito.*

Entrevistador(a): *¿Qué es lo más fuerte en usted emocionalmente?*

Profesor(a): *¿lo más fuerte?*

Entrevistador(a): *en usted*

Profesor(a): *¿Cómo? ¿A qué te refieres como lo más fuerte? ¿Qué emoción tengo yo más frecuentemente? No sé.*

Entrevistador(a): *¿qué es lo más fuerte emocionalmente a nivel de fortalezas, dentro del aula?*

Profesor(a): *aa... dentro del aula, como fortaleza. No sabría decirte. No sé yo trato de tener buen humor para hacer cosas como diferentes pero no sé si los niños me verán de la misma forma, porque trato de hacer cosas de repente como eso, como de buen humor que sean como, que los saquen un poquito del esquema. Eso creo yo.*

Entrevistador(a): *¿Qué cree que es una debilidad emocional dentro del aula?*

Profesor(a): *no saber enfrentar los problemas que a veces suceden.*

Entrevistador(a): *en una situación de descontrol emocional personal ocurrida dentro del aula, ¿usted se ha sentido flaqueado(a)?*

Profesor(a): *Sí. Me he sentido por ejemplo, no este año, pero si en años anteriores, con un alumno que me acuerdo que él se descontroló él. Empezó con unas reacciones por ejemplo: a tirar sus lápices, sus cosas, y los niños los tuve que sacar de la sala. Él botaba las sillas, el yogurt todas las cosas las tiraba lejos y yo me sentí que no supe qué hacer. Entonces yo salí de la sala y me puse a llorar, pero no; todos pensaban que el niño me había pegado, pero no me pegó, a mí me dio pena el no saber reaccionar como calmar al niño, como controlarlo, entonces eso sí yo me he sentido fuera de control. He llorado dos veces, pero una vez en la sala y otra vez fuera de la sala por una situación de indisciplina generalizada con un curso más grande, y esa vez con un niño chico.*

Entrevistador(a): *¿usted maneja alguna técnica o estrategia de autocontrol emocional?*

Profesor(a): *No, en mi formación no se enseñó nada de eso.*

Entrevistador(a): *en general, ¿encuentra que el establecimiento donde trabaja ayuda al docente a generar un buen estado emocional?*

Profesor(a): *Bueno, yo me he sentido apoyado(a), pero no diría que en general el establecimiento haya trabajado de manera que nosotros podamos manejar bien nuestras emociones. No creo que no. Yo me he sentido apoyado(a) sí, pero específicamente por dos personas en la escuela, no así una cosa que sea del establecimiento educacional.*

Entrevistador(a): *¿qué oportunidades considera usted que deben existir para mejorar el bienestar emocional en el quehacer pedagógico?*

Profesor(a): *yo creo que falta más espacios para intercambio con otros colegas y también trabajar. Mira tenemos una psicóloga que está enfocado su trabajo solamente a los alumnos pero también podría existir un momento donde nosotros pudiéramos también trabajar nuestras emociones apoyada por ella.*

Entrevistador(a): *la educación a nivel nacional, ¿cree que ha proporcionado cambios para motivar el bienestar emocional?*

Profesor(a): *no, porque más encima lo que estuvimos peleando por el asunto del agobio laboral, eso no se concretó como nosotros esperábamos y creo que una de las cosas que afectan nuestras emociones es justamente es tener exceso de trabajo. Tenemos demasiadas cosas que hacer y poco tiempo para hacerlas, entonces son muchas exigencias.*

Entrevistador(a): *respecto a su grupo de estudiantes, ¿cómo cree usted que pueden ayudar a mantener un estado de ánimo positivo?*

Profesor(a): *yo pienso que justamente con este cambio de actividades así de forma espontanea, que sean como para que ellos se distraigan un poco se recreen dentro de la sala. He algunas cosas, como de repente ya, guarden sus cuadernos, moviendo los dedos, no se pararse, respirar, hacer algún tipo de actividades de ese tipo. Como cambiar la rutina en el momento.*

Entrevistador(a): *¿cómo reacciona usted al ver a sus pares o estudiantes con algún problema emocional?*

Profesor(a): *Bueno yo soy llorón(a), entonces si hay algún niño que tiene un problema emocional. Bueno ahí tengo dos reacciones, por ejemplo tengo un niño que siempre llora mucho porque él no quiere estar en la escuela y tiene que cumplir con venir a la escuela. Entonces en el caso del mí reacción es como que ya me molesta. A fin de año ya me molestó que siempre estuviera llorando, que cuánto falta y todo, para irse. Pero hay otros casos que, como te digo yo soy bien llorón(a), entonces como que yo también me involucro un poco en el asunto. He y la única reacción en ese sentido de mi parte es como por ejemplo abrazar a los niños, porque no se me qué..., ósea no está en mis manos solucionar a veces los problemas que ellos tienen. Pero como que darles un apoyo; es abrazarlos. Eso es como mi reacción.*

Entrevistador(a): *a partir de esta pregunta, ¿usted se considera apta para ayudar a otros?*

Profesor(a): *No, yo creo que no. Me falta.*

Entrevistador(a): *¿Cómo se ha actualizado frente al tema de la educación emocional que permite favorecer el aprendizaje en los estudiantes?*

Profesor(a): *No me he perfeccionado.*

Entrevistador(a): *para finalizar, ¿cómo es el clima o ambiente de aula? Especifíqueme por favor.*

Profesor(a): *¿Aquí en mi sala? Clima o ambiente de aula. En general es un ambiente de trabajo, de compañerismo y de amistad. Yo creo.*

Entrevistador(a): *Describa las relaciones entre docentes dentro de su comunidad educativa.*

Profesor(a): *La relación entre docentes... Mira, es que hay varios tipos de relaciones porque hay, nosotros, es como natural en todo grupo humano hay gente con la que tú te afianzas mejor tus relaciones. Has compartido mucho más tiempo, entonces en general es como una buena relación entre todos, pero igual hay como pequeños grupos donde uno tiene más afinidad con ciertas personas, y eso. Yo comparto con todos, trato de compartir con todos igual, y en la escuela así en general es como así, porque la gente busca su grupo donde encaja mejor y ahí se quedan, pero igual comparten con todos.*

Entrevistador(a): *¿cómo logra mantener las buenas relaciones con los padres y apoderados del curso para favorecer el aprendizaje de los estudiantes?*

Profesor(a): *¿Mi relación con los apoderados, o entre ellos?*

Entrevistador(a): *¿cómo usted logra mantener las buenas relaciones con los padres y apoderados del curso, para favorecer el aprendizaje en los estudiantes?*

Profesor(a): *comunicándome. Tratando de comunicarme ya sea en forma escrita o en entrevistas personales*

Entrevistador(a): *finalmente, ¿algún otro comentario que le gustaría agregar?*

Profesor(a): *Solamente, que me gustaría que estuviera como claro, o sea las normas en general, que yo creo que lo que más afecta las emociones es justamente el incumplimiento de ciertas normas. Entonces como que las normas no están siempre cien por ciento claras y los roles y las funciones de cada uno no... por lo mismo no se cumplen cien por ciento, entonces eso creo yo que afecta un poco las relaciones y las emociones. Creo que deberían estar más claras.*

Entrevistador(a): *junto con agradecer su tiempo y destacar la importancia de la opinión, finaliza la entrevista.*

Profesor(a): *Ya.*

Entrevista N°6:

Contexto donde ocurre la entrevista: *La entrevista fue realizada en la sala de clases del/la docente.*

Entrevistador(a): *para comenzar, ¿hace cuanto tiempo que usted ejerce la profesión docente?*

Profesor(a): *Once años.*

Entrevistador(a): *¿en qué tipo de dependencias ha trabajado?*

Profesor(a): *Municipal y particular subvencionado.*

Entrevistador(a): *para comenzar con las preguntas, la primera es: cuando yo le hablo de emociones, ¿qué es lo primero que a usted se le viene a la cabeza?*

Profesor(a): *Sentimientos. Como no sé, alegría, tristeza.*

Entrevistador(a): *con sus propias palabras, ¿qué cree usted que son las emociones básicas?*

Profesor(a): *Las emociones básicas, los sentimientos base, los sentimientos primarios y que a partir de esas se pueden conformar o crear nuevas emociones.*

Entrevistador(a): De esas nuevas emociones, ¿usted podría mencionarme algunas?

Profesor(a): Por ejemplo, ya por ejemplo la rabia es una emoción básica, ya por ejemplo la cólera o la ira, ya son superiores.

Entrevistador(a): ¿cómo se siente usted habitualmente a nivel emocional dentro del aula?

Profesor(a): Alegre.

Entrevistador(a): ¿qué es lo más fuerte en usted emocionalmente?

Profesor(a): Mi seguridad. Yo siento que emocionalmente soy una persona segura, que veo la parte positiva, por lo tanto la mayor de las veces estoy contento(a) trabajando. Hago las cosas feliz buscando como siempre lo positivo.

Entrevistador(a): ¿Qué cree usted que es una debilidad emocional dentro del aula?

Profesor(a): una debilidad emocional... es como no poder sobrellevar algo que me afecte más allá del ámbito profesional. Por ejemplo una debilidad es que si yo tengo no sé, estoy enfrentando algún problema acá en el colegio, que no sea capaz de separar el contexto en el que se produce ese problema y que me lo lleve a mi casa, y que le siga dando vueltas a la situación o que si paso algún disgusto con algún apoderado yo siga pensando en lo mismo, dándole vueltas al asunto y que porque, que eso como que me supere. Me entiendes, me supere esa situación o conflicto, y no sea capaz de darle una solución y listo. Eso para mí es una debilidad emocionalmente.

Entrevistador(a): en una situación de descontrol emocional personal, ocurrida dentro del aula, ¿usted se ha sentido flaqueada?

Profesor(a): no

Entrevistador(a): *¿Cómo se siente ante un descontrol emocional propio dentro del aula?*

Profesor(a): *haber, el descontrol propio tú te refieres a ¿que yo sufra ese descontrol pero producto de una situación específica por los alumnos? He, cuando pasa algo así como, en realidad no me descontrolo, lo que pasa es que yo soy como pasivo(a), les doy... por ejemplo si hay una situación haber extrema como te puedo relatar, cuando recién yo llegue aquí, recién llegue al colegio y me toco ir a cubrir un curso, entonces lo niñitos eran terribles. De hecho ellos tenían disertación y yo dije ya, continúen con su actividad para verlos como funcionan. Hasta escupo le tiraron a un niño que estaba disertando. Entonces yo me acuerdo que esa situación a mí me supero pero en ningún momento así como que yo me sentí como descontrolado(a), sino que yo vi que era algo que esos niños necesitaban, entonces yo les dije: ya, haber, vamos a empezar de nuevo yo voy hacer cuenta de que yo no vi nada y aquí no paso nada. Yo voy a volver a entrar por esa puerta y los quiero a todos sentados, que respeten al compañero que va estar, y todo. Entonces así como muy relajado(a) yo enfrente ese tipo de situaciones. Salí, volví a entrar y los niños estaban sentados. Yo les dije ya, comencemos de nuevo ¿Quién va a ser el primero en disertar? Y pasaba, entonces yo. Y si no, cuando es algo que ya no es que supere, sino que cuando hay un desorden excesivo simplemente subo la voz y listo.*

Entrevistador(a): *¿usted maneja alguna técnica o estrategia de autocontrol emocional?*

Profesor(a): *Autocontrol emocional. Así estricta, rigurosamente, no.*

Entrevistador(a): *y ¿alguna técnica que usted cree que pueda ser una técnica o estrategia?*

Profesor(a): *Por ejemplo de autocontrol emocional, respirar cuando hay una situación que está como conflictiva o que tú te sientes como superada. Respirar, contar hasta diez. Darte un tiempo, darle una pausa a las cosas.*

Entrevistador(a): *En general, ¿encuentra que el establecimiento donde trabaja, ayuda al docente a generar un buen estado emocional?*

Profesor(a): *Si, yo creo que sí. Es que he trabajado en otras realidades entonces se que hay cosas mucho peores que ésta, y aquí los niños prácticamente no te llevan a un estrés así como emocional. Son tratables, son manejables por lo tanto tu no llegas a ese nivel de estrés. Cuando llegas a un nivel de estrés aquí en el colegio es en periodos puntuales. Por ejemplo cierre de semestres y eso, pero porque tú tienes un sin número de funciones adicionales que tienes que tratar de ir cumpliendo, pero no por así netamente por el contexto escolar de los niños.*

Entrevistador(a): *¿qué oportunidades considera usted que deben existir para mejorar el bienestar emocional en el quehacer pedagógico?*

Profesor(a): *Mira, sinceramente yo te diría no sé, algunos talleres, donde te enseñaran técnicas de control emocional, algunas técnicas empíricamente comprobadas que te ayuden a mantener un cierto nivel de de tranquilidad en tu profesión y todo. Siento yo, el problema es que el general de los colegas cuando ha habido este tipo de instancias lo consideran algo irrelevante por lo tanto no le dan la seriedad que esto amerita. Por lo mismo el colegio no invierte tiempo en ese tipo de talleres, porque cuando se les da el espacio para eso, o no participan, o se ponen a revisar pruebas o se ponen a hacer otras cosas cuando las personas vienen a realizar este tipo de talleres. Entonces después optan por no dar los espacios para realizarlos, porque los mismos profesores no le toman la importancia que esto tiene, entonces invierten ese tiempo en hacer otras cosas o no participan de las actividades.*

Entrevistador(a): *la educación a nivel nacional, ¿cree que ha proporcionado cambios para motivar al bienestar emocional?*

Profesor(a): *Yo creo que sí, porque se han generado hartas políticas de reconocimiento a nivel personal con los docentes, lo cual igual te ayuda a sentirte reconocido(a) y el que tu sientas reconocido(a), y que sientas que reconocen lo que tú haces, igual te genera sentimientos, te genera emociones de bienestar, de*

conformidad, de que lo estás haciendo bien, y de querer mejorar. Y eso también influye en tu bienestar emocional. Porque tú lo haces con más ganas, lo haces más contento(a), o por último caso el que lo hagas por el reconocimiento económico, me entiendes. Pero ya hay algo detrás, y a nivel nacional, hay políticas nacionales de reconocimiento como la AVDI, la AED, la red de maestros, el docente más. Entonces hay hartas instancias donde tú puedes postular, si tú quieres superarte y hacer mejor tu profesión y sentirte reconocido(a).

Entrevistador(a): respecto a su grupo de estudiantes, ¿Cómo cree usted que pueden ayudar a mantener un estado de ánimo positivo?

Profesor(a): Realizando actividades que les sean motivadores para ellos. Que se sientan a gusto aprendiendo. Que sienta que vienen al colegio a aprender, y que están con ganas de aprender, y que ellos estén ansiosos por lo que va a venir, y que voy aprender ahora nuevo. Y que ellos se sientan comprometidos con su proceso de aprendizaje, no que lo vean como una obligación de que ah, tengo que ir al colegio, sino que ¡ay que rico que mañana tengo que ir al colegio! Estamos viendo tal cosa, vamos hacer esto con los compañeros. Entonces trabajan con buena disposición y obviamente tu estado emocional va a ser positivo.

Entrevistador(a): ¿cómo reacciona usted al ver a sus pares o estudiantes con algún problema emocional?

Profesor(a): generalmente trato de prestarles apoyo, escucharlos, entablar una conversación; ¿Qué te pasa? Darle como en realidad el hombro de apoyo, tanto con los niños como con mis colegas. Trato de ver la problemática de que expresen, de que saquen afuera, porque muchas veces uno se guarda, se guarda, se guarda, entonces yo trato de ver que es lo que pasa, porque, y tratando de ir conversando la situación y de a veces plantearles incluso algunas experiencias en que a mí me sucedió tal cosa y en como yo fui capaz de enfrentarla. Pero no para que ellos lo hagan de la misma forma sino para que pueda tomar una experiencia más que nada.

Entrevistador(a): *a partir de esta pregunta, ¿usted se considera apta para ayudar a otros?*

Profesor(a): Yo creo que sí.

Entrevistador(a): *¿cómo se ha actualizado frente al tema de la educación emocional que permite favorecer el aprendizaje de los estudiantes?*

Profesor(a): *No. No me he actualizado con respecto a la educación emocional. No me he perfeccionado netamente en el tema. Si durante el magister tuvimos un ramo de psicología educacional y ahí vimos un poco de cómo actuaba esto de las emociones frente al aprendizaje de los estudiantes.*

Entrevistador(a): *para terminar, ¿cómo es el clima o ambiente de aula?*

Profesor(a): *Yo encuentro que mi sala es una sala alegre. Que mi sala es una sala con vida; que los alumnos disfrutan aquí trabajando o aprendiendo. No tiene una estructura rígida. Tú puedes venir un día y van a estar sentados en filas uno tras otro. Vas a venir otro día, van a estar sentados en un grupo tremendo. Vas a venir otro día y no va haber nadie en la sala porque a lo mejor van andar trabajando afuera en el patio, en grupos. Entonces en cuanto al clima, yo creo que se da un buen clima, si obviamente que por su edad y todo hay cierto factores que cierto potencian que se generen algunas instancias de climas desafortunados dentro del aula. Por las características propias de la edad de los alumnos cierto, y por sus características personales pero no es la mayoría de las veces.*

Entrevistador(a): *describa las relaciones ente docentes dentro de su comunidad educativa.*

Profesor(a): *Aquí en realidad la relación ente docente es buena, hay un buen clima entre los colegas. Yo siento que hay un respeto por el otro, hay una valoración del trabajo que realiza cada uno dentro de su sala y el común de los factores, de que todos, los profesores que llegan acá, comentan de que se sienten muy en casa acá, muy bien acogidos, muy bien recibidos y que no lo han sentido en otros colegios. Ahora, yo si siento que al interior del colegio hay como grupos,*

hay como grupos marcados de..., yo creo que como en todos lados. Que hay colegas que se juntan con algunos y otros con otros, pero sin embargo las relaciones entre todos igual es armónica. No es que porque no me junte con otro yo no le voy a saludar, no le voy a hablar, sino que porque tienen más afinidad. Pero en general. Todos si comparten.

Entrevistador(a): *¿Cómo logra mantener buenas relaciones con los padres y apoderados del curso para favorecer el aprendizaje en los estudiantes?*

Profesor(a): *yo creo que, uno de mis claves es ser súper transparente con los papas. Yo soy muy transparente y yo soy con ellos, como soy con los niños sin papas, soy con los niños con sus papas. Osea yo, no hay aquí un doble discurso. De que cuando está el papá “añuñu mijito” “ay chiquitito” no. Y cuando el papá no está e, “oye”. No. Sino que yo soy estando el papá o no estando el papá, si tengo que retarlo lo voy a retar con su papá o sin su papá. Y lo otro que aparte de ser transparente, el no reprimir mis emociones. Yo si tengo que llorar delante de un papá yo voy a llorar delante de un papá. Si tengo que llorar delante de mi curso porque algo me conmueve yo me voy a poner a llorar. De hecho los niños me dicen que soy llorón(a), porque ellos me están contando algo a veces y yo me emociono y yo lloro. Entonces yo no reprimo mis emociones delante ni de los papas, ni de los niños. E no, si algo me enojó, me enojé. Si algo me puso alegre, me alegré. Si algo me pone triste, bueno lloraré y estaré triste.*

Entrevistador: *finalmente, ¿algún otro comentario que quiera agregar?*

Profesor: *No.*

Entrevistador: *junto con agradecer su tiempo brindado y destacar la importancia de su opinión, finaliza la entrevista.*