



**FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES**

**COLECTIVIDAD DOCENTE: INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL  
PARA PROFESORES NOVELES DE ARTES VISUALES.**

**SEMINARIO DE TÍTULO – PROYECTO DE TITULACIÓN  
PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL  
PROFESOR/A DE ARTES VISUALES**

Alumna  
Valeria Fernanda Cortés Herrera

Profesora Guía  
Patricia Raquimán

**SANTIAGO, (2022)**

**UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
Campus Macul: Av. José Pedro Alessandri 774 – Ñuñoa, Santiago  
Campus Joaquín Cabezas: Dr. Luis Bisquert 2765, Ñuñoa - [www.umce.cl](http://www.umce.cl)  
Teléfono: 56-22322.9119 – 56-22322.9120 | Correo electrónico: [artes@umce.cl](mailto:artes@umce.cl)



FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES

“Colectividad docente: Inteligencia y Educación  
Emocional para profesores noveles de artes  
visuales”

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESORAS DE ARTES VISUALES

**ESTUDIANTE:**

VALERIA FERNANDA CORTÉS HERRERA

**PROFESOR GUÍA:**  
PATRICIA RAQUIMÁN

SANTIAGO, 2022

Agradecimiento a mis amadas amigas, por estar en este proceso universitario  
A mis queridas Madres por acompañarme siempre  
A mi familia por su amor incondicional  
Y a mis profesores y compañeros  
Agradecida

## ÍNDICE

1. Resumen	Pág.	3
2. Introducción	Pág.	4
3. Planteamiento del problema y pregunta de investigación	Pág.	7
4. Objetivo	Pág.	12
4.1 Objetivo General		
4.2 Objetivos específicos		
5. Capítulo I: La Inteligencia Emocional, la importancia del ser emocional.	Pág.	13
5.1 El ser Emocional y el ser Racional:	Pág.	13
5.2 Antecedentes de la inteligencia emocional.	Pág.	15
5.3 ¿Qué es la inteligencia emocional? Postulados de Goleman:	Pág.	17
5.4 Las Emociones como vehículo del despertar consciente del ser emocional	Pág.	19
5.5 ¿Cómo Gestionar las emociones?	Pág.	27
5.6 EL arte como herramienta para trabajar las emociones.	Pág.	28
6. Capítulo II: La Educación emocional y el vínculo de la Formación docente	Pág.	31
6.1 ¿Qué es la educación Emocional?	Pág.	31
6.2 Formación docente en Chile.	Pág.	33
6.3 Problemáticas de la formación docente y la deserción de los profesores noveles.	Pág.	35
6.4 Bienestar docente y los Beneficios de la educación emocional.	Pág.	37
7. Metodología de la Investigación.	Pág.	39
7.1 Propuesta: Diario docente emocional-pedagógico	Pág.	41
8. Conclusiones	Pág.	50
9. Referencia	Pág.	53

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo conocer y comprender la inteligencia emocional y educación emocional como una posible solución a la problemática vigente del sistema educativo: Enseñar habilidades sociales-emocionales. Esta perspectiva está enfocada en la enseñanza emocional para los docentes noveles por medio de una propuesta pedagógica que se ajusta a los lineamientos de una educación emocional, incorporando preguntas de introspección, conocimientos generales de las emociones, recursos artísticos como el dibujo como medio para canalizar emociones, y un enfoque didáctico para el docente con la finalidad de poder plasmar las posibles problemáticas pedagógicas. El fin de esta propuesta es acompañar al docente novel en su proceso de inserción al contexto escolar.

Los diferentes objetivos se trabajaron a partir de una revisión bibliográfica por diferentes autores que propusieron el concepto de inteligencia emocional y la importancia de desarrollar esta habilidad, junto a ello también se analizó el concepto de educación emocional y la conexión que existe entre ambos. Además, se hizo un análisis sobre las problemáticas que existe en la educación actual y la necesidad de cambiar la perspectiva educativa de la formación docente.

Frente a estas problemáticas, mediante el análisis de diferentes estudios, se evidenció la falta preparación de los profesores en su formación docente para enfrentar la realidad educativa, el alto índice de deserción docentes en sus primeros años de profesión lo demuestra, es por ello que se requiere docentes preparados para enseñar y ser enseñado bajo una educación emocional, por lo tanto, se realiza una propuesta que acompañe de manera emocional y pedagogía a los docentes noveles en su primer año de ejercicio docente.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación tiene por objetivo conocer e informar sobre la inteligencia emocional y la educación emocional en la formación docente, pues es indispensable para los y las profesoras reconocer e integrar estos dos ámbitos pues, al formar parte importante de los procesos formadores y educativos de los estudiantes es necesario considerar estos ámbitos a la hora de impartir clases, puesto que es posible entregar herramientas vitales de índole social-emocional, sin embargo para lograr este suceso, existe un primer paso: los y las profesoras deben reconocer e integrar para sí mismos estas herramientas.

Es reconocido que en la Educación las y los profesores no solo entregan contenidos puramente academicistas en sus respectivas asignaturas, sino que también entregan otro tipo de enseñanzas y conocimientos que tienen que ver más bien con la formación social, emocional de los estudiantes, sin embargo, a pesar de ser agentes formadores, no suelen tener en consideración este factor, pues los cimientos en la educación se ha centrado meramente en el desarrollo cognitivo intelectual, según Casassus (2015) esto se debe a “ la construcción del hombre racional que se venía construyendo desde el Renacimiento. Esta idea adquirió mayor potencia con el pensamiento de R. Descartes y terminó transformándose en la emergencia inevitable de la modernidad” (P.33).

Casassus (2015) plantea que “La hipótesis que guió este pensamiento a principios del siglo fue el supuesto de que los seres humanos nos comportamos de manera racional. Es sobre esta idea que se estructuraron y siguen estructurándose los sistemas educativos modernos” (P.33-34). Bajo esta lógica, se entiende que la formación docente dé más énfasis a la aplicación de los conocimientos y del aprendizaje cognitivo e intelectual, pues se sigue bajo la cosmovisión del ser humano puramente racional, sin embargo, se ha puesto en evidencia que no solo son seres racionales, sino que también seres emocionales. Hay estudios que revelan la importancia del factor emocional del ser humano, para ello se revisará “la inteligencia Emocional” de Daniel Goleman, el cual se vincula con los desafíos del siglo

XXI: integrar el ser emocional.

La Educación es la base de la sociedad y para generar cambios en la educación se hace imprescindible la formación docente, pues la preparación de los futuros profesores capaces de integrar en su profesión el ser “formadores” y/o “pedagógicos”, sobre todo integrar la educación emocional, cambiarían los paradigmas y se construiría una sociedad más emocionalmente estable.

La formación social-emocional que el profesor entrega puede ayudar o afectar el desarrollo emocional del estudiante, esta situación nos lleva a un gran desafío para la educación actual. Es de vital importancia comprender que cada acción, mensaje, vivencia y experiencia, que las y los docentes transmiten para los y las alumnas, es posible dejar una huella positiva como negativa, que sin duda alguna puede inferir en la vida de estos.

Este intercambio de energías y conocimientos sucede generalmente en la sala de clases, y fuera de ellas también, pero se va a centrar en el aula, ya que aquí suelen ocurrir situaciones complicadas, pues al estar con un grupo de estudiantes numerosos y un solo profesor, el manejo del ambiente se hace un tanto difícil, puesto que, al existir mucha diversidad, se requiere de muchas atenciones.

Es importante fluir, observar y estar atento ante aquellas situaciones que pueden tornarse complejas tanto para los docentes como para los estudiantes. Pero ¿Qué pasa cuando las y los profesores se ven sobrepasados por su propia emocionalidad y no pueden enfrentar ciertas dificultades que se presentan en el aula? ¿Qué sucede cuando se ven envueltos en situaciones complicadas, donde el contenido no es protagonista, sino más bien su propia **formación docente**?

Docentes con las experiencias necesarias puede afrontar estas situaciones, pero un profesor recién egresado en su primer año de profesión le puede resultar un tanto complicado, pues estas situaciones que requieren de atenciones más allá de acciones pedagógicas, donde se precisa de una atención emocional, social e incluso afectiva con las y los estudiantes. ¿Qué hacen las y los profesores novel cuando se presentan ante estas situaciones tan cotidianas?.

Es enriquecedor la experiencia docente para afrontar problemáticas en el aula, pero también es de

relevancia la formación inicial de los profesores/as que le permitan afrontar diversas dificultades sobre todo de índole emocional propio.

Una respuesta posible ante estas problemáticas es la inteligencia emocional en la formación docente, las y los profesores podrían aplicar la inteligencia emocional a su propia metodología y en su propia cotidianidad, con el fin de enfrentar los desafíos en el aula, y además poder entregar a sus estudiantes recursos que les permitan tener un desarrollo emocional equilibrado.

El propósito de esta investigación es ayudar a los profesores en formación o Profesores Novel, para que puedan desenvolverse óptimamente en su primer año de ejercicio docente. El resultado de esta investigación será materializado por medio de un diario que estará enfocado y guiado bajo los estándares de una inteligencia emocional entrelazados con la pedagogía y el arte, teniendo la finalidad de entender y gestionar sus emociones, con el propósito de mejorar sus prácticas pedagógicas, la salud mental y ejercitar la introspección, con el motivo de promover una pedagogía en conciencia y contribuir de manera transversal en los procesos de formación de cada estudiante, entregándoles herramientas sobre la educación emocional para que puedan llevar una vida mucho más responsable y consciente.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.**

Ser docente conlleva una gran responsabilidad, pues están a cargo de una labor fundamental para el crecimiento humano; Educar. El profesor tiene el deber y el compromiso de formar estudiantes capaces de desarrollarse social, intelectual y emocionalmente en su vida, para que sean capaces de enfrentar los desafíos de su propio ser y de la sociedad. En este sentido un profesor o profesora tiene la responsabilidad de sostener diferentes procesos, ya sean internos propios como el de sus estudiantes, y el de su institución, lo cual genera estrés cuando las áreas no están cubiertas o son demandantes.

Según un informe elaborado por Parent-Thirion (2007), la profesión docente está dentro de los grupos ocupacionales de mayor riesgo en cuanto a la exposición al estrés laboral, siendo la carga tanto cualitativa como cuantitativa de trabajo. Las formas en que participan y las relaciones con superiores, subordinados e iguales aspectos destacados como potenciales fuentes de estrés que se manifiestan en el día a día de su quehacer tanto en el aula como en su alta carga de trabajo administrativo (Merino-Tejedor, 2013; Ávalos, 2010 En Díaz Araya, Maturana Silva, Pereira Cortez, Silva Riveros, & Ventura Rosinzk, 2017, pág. 13)

Para entender y comprender sobre la labor docente, hay que distinguir tres áreas en donde el profesor o profesora se debe desarrollar, en una primera instancia está su propio ejercicio pedagógico que está bajo la supervisión de los “Estándares Pedagógicos”, estos estándares son los que un profesor debe tener en consideración a la hora de enseñar, pues existe un marco para preparar los procesos de enseñanza y aprendizaje, crear un desarrollo para el aprendizaje y sus responsabilidades profesionales. Luego está el área administrativa y el trabajo con los colegas y los funcionarios de la educación y por último la vida personal del profesor o profesora, si bien, esta área no está contemplada en la labor docente, es esencial considerarla, un profesor debe tener su vida personal separada de su vida profesional y laboral. Durante este último tiempo, se ha visto invadida por una sobrecarga laboral, el cual ha aumentado los niveles de estrés entre los docentes, considerando los hechos ocurridos en este

último tiempo: la Pandemia por COVID-19 y el retorno de una “normalidad” post pandemia, es primordial considerar esta área puesto que fue visibilizando las diferentes problemáticas de la Educación en Chile. En el mes de octubre del presente año (2022) Juan Pablo Valenzuela miembro del centro de investigación avanzada en educación (CIAE) , realizó una entrevista para Futuro, en la cual le preguntan sobre la ausencia de los docentes en las aulas

Lo que nos dice en este resultado es que un porcentaje alto de profesores, especialmente por problemas de salud, están escaseando. La entrega de licencias médicas principalmente vinculadas a salud mental. Esto es muy duro y se han visto perjudicadas en sus redes personales y también en su ámbito de trabajo. Ha subido un enorme deterioro del aprendizaje. Hay una sobrecarga importante en términos de salud mental y muchos de ellos terminan cansados y tirando licencias. (Valenzuela, 2022)

También agrega los datos que reafirma la realidad de los docentes “Tenemos estos indicadores que dicen la ausencia de profesores cuando les preguntamos por los principales problemas, vuelve a aparecer en el reporte a finales de agosto, que es el segundo más importante es la ausencia de profesores con un 32%” (Valenzuela, 2022). Pero no podemos culpar a la pandemia por factores que se venían arrastrando desde hace un tiempo, la labor docente en Chile antes de la pandemia ya presentaba problemáticas de salud mental entre el cuerpo docente un estudio realizado el 2015 por Elige Educar titulado “¿Son felices los profesores?” nos indica una preocupante cifra de estrés en los profesores.

1 de cada 2 profesores reportó altos niveles de estrés, independiente de la dependencia administrativa y nivel de enseñanza donde trabajan, sus años de experiencia profesional y sexo. Este nivel de estrés suele manifestarse a través del conocido síndrome de burnout, el cual produce agotamiento físico y mental paulatino entre quienes trabajan en profesiones que prestan servicios y ayuda a otros. (Elige educar, 2020)

Indicando las causas principales del estrés de los profesores

Las principales condiciones asociadas al estrés de los profesores chilenos tienen que ver con sus condiciones laborales (sentir la jornada laboral como irrealizable o percepción de salario injusto), la cultura institucional de la escuela (apertura para recibir comentarios constructivos, posibilidades de desarrollo profesional, autonomía dentro del aula) y las sensaciones de mayor frustración y menor disfrute y vitalidad en sus trabajos. (Elige educar, 2020)

Si bien, antes de la pandemia las condiciones laborales presentaban temas como la jornada laboral irrealizable, durante la pandemia se acrecentó la sensación de trabajos irrealizables debido a que la jornada laboral al trasladarse en casa e impartiendo clases online tal cual era un horario de jornada completa, los y las profesoras luego de terminar su jornada con los estudiantes, había una constante de reunión con sus directivos para poder manejar la situación, lo cual aumentaban las horas frente al computador y alargaban las horas de trabajo que se tenían normalmente en tiempos sin COVID. Situación que generó mucho estrés en los docentes, sentían una carga laboral más densa. Sumado a ello los profesores y profesoras realizaban trabajos más especiales e individuales, el apoyo a sus a sus estudiantes y familias el cual generó un aumento del estrés, esto se ve reflejado en una investigación realizada por Elige educar:

En el caso chileno ocurre un panorama similar, donde la Encuesta Educarchile (2020, 18 de agosto), presentó que un 50% de los(as) docentes señalan tener síntomas de estrés y un 52% de ansiedad. Lo que, en parte, se relaciona a que un 60% de ellos(as) declaran haber duplicado su carga laboral por la modalidad online. (Elige Educar, 2021)

Los docentes deben tener acceso a su vida personal y poder desarrollarse plenamente, sin embargo, como hemos visto antes, durante y post pandemia, la sobrecarga laboral, el estrés y la salud mental

consumen la vida de los y las profesoras, todo esto se ve reflejado en su desempeño laboral, en su desarrollo como docente y en las salas de clases. ¿Dónde queda la salud y bienestar docente?

Si bien los enfoques para el bienestar a través de la educación a menudo se centran en las necesidades de los niños, las niñas y de los jóvenes, el bienestar de los docentes es de vital importancia. Los docentes en contextos afectados por una crisis trabajan en entornos educativos complejos, a menudo con un apoyo mínimo, en los que asumen multitud de roles y responsabilidades fuera de las tradicionales, para abordar las diversas necesidades de los estudiantes y de la comunidad. (Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia., 2022)

Bajo esta lógica podemos entender que existe mayor preocupación por el desarrollo y bienestar de los estudiantes que de los docentes. Es necesario plantearnos un bienestar para los docentes ya que tienen una carga considerable pues, al relacionarse con los estudiantes, deben considerar que son seres humanos en formación, están creciendo y que cada uno son únicos y diferentes, cada estudiante tiene su propio contexto, sus propias vivencias y sus propios procesos de desarrollo emocional, y el profesor debe estar en conciencia sobre esto, para poder vincularse y generar aprendizajes significativos en cuanto a la formación, pues como se mencionaba anteriormente si no existe un propósito formador positivo, pueden dejar huellas que pueden marcar a sus estudiantes. Es de vital importancia este punto ya que apunta netamente a lo que es la base educativa, formar seres humanos capaces de aprender y transformarse en seres humanos conscientes. Un profesor consciente sabrá cómo abordar a cada alumno, pero hay que estar preparados y capacitados para ello, sin embargo, los contextos de los colegios y las labores de los docentes hace un tanto complejo esta labor pues se debe considerar la carga académica del profesor como del estudiante en cuanto a los contenidos y su planificación. En el ámbito laboral la carga administrativa, el trato con los colegas y la supervisión del ministerio y la evaluación docente supone un

estrés para los y las profesoras. Por otro lado, se debe considerar el poco reconocimiento que se le da a la labor docente y esto es visible debido al bajo sueldo, la carga administrativa, la cantidad de hora impartiendo clases en el aula, la cantidad de estudiantes por sala, etc. Bajo esta perspectiva es que se plantea una mejor manera de sobrellevar todos los factores de estrés que se puede enfrentar un profesor. El proceso de formación docente debe integrar la inteligencia emocional, de esta manera se podrá equilibrar y enfrentar situaciones complejas en la sala de clases, sin embargo, este ámbito no está considerado dentro de las mallas curriculares de la formación docente y es aquí donde viene una problemática importante ¿Qué sucede con la educación emocional en la formación docente? ¿Es necesario formar profesores con inteligencia emocional?

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Promover la valoración de la inteligencia y educación emocional de las y los profesores noveles de artes visuales en su práctica pedagógica, por medio de un diario docente emocional-pedagógico.

### **Objetivos específicos**

Conocer el concepto de inteligencia emocional a través de diferentes autores para obtener un conocimiento global del tema.

Comprender la inteligencia emocional y la educación emocional como factores importantes para el desarrollo humano.

Proponer un diario docente para el trabajo de las emociones a través de las artes

## **Capítulo I: La Inteligencia Emocional, la importancia del ser emocional.**

### **A) El ser emocional y el ser racional:**

Desde el renacimiento y sumado a los planteamientos de R. Descartes, la cosmovisión del ser humano era puramente racional, los cimientos de lo que conocemos hoy en día provienen desde esta construcción. El modelo racional se pensaba como fuente de libertad, progreso y felicidad, pues el ser humano se preocupa de sus propios intereses personales para alcanzar los beneficios del sistema. La manera de relacionarse con las otras personas era puramente instrumental, pues te conducía al camino impuesto del éxito social. La racionalidad tenía conductas predecibles, cuadradas y lógicas, todo lo opuesto a la emocionalidad, pues se estigmatizaba como una debilidad e incluso como lo opuesto a lo racional. Si llevamos al extremo ser puramente racional se produce diferentes problemáticas de índole personal, social y emocional, lo que ocasiona una falta de herramientas para poder conectar con otro, la vida se les volvería solitaria, gris e incapaz de comprender las conductas humanas, en cambio sí el otro extremo puramente emocional, el mismo hecho de sentir en profundidad puede llegar a tener un descontrol emocional y provocar una falta de regularización de los sentimientos, que puede ocasionar “asaltos emocionales”, según Goleman (2017 esto refiere a ellos cuando el cerebro emocional toma el mando del ser y nubla todo pensamiento y control sobre el ser. Ambos extremos por separado son altamente dañinos para el entorno y para la vida, sin embargo, al conectar el cerebro emocional y el cerebro racional, genera un equilibrio, pues ambos se complementan.

El ser humano es un ser emocional y racional, esta afirmación se debe gracias a los avances y a las investigaciones que han cambiado de a poco la concepción de la realidad humana.

Habíamos empezado el siglo XX con cierta idea de lo que era el ser humano. Ya a finales del siglo esa idea había cambiado. Durante el transcurso del siglo, el modelo racionalista dominante apareció muy restrictivo para explicar no sólo la conducta humana, sino que, sobre todo, muy restrictivo con respecto a sus posibilidades. Ese modelo perdió el monopolio que ejercía sobre la imaginación humana. Se abrió la posibilidad de considerarnos como algo más que solamente seres racionales. Ahora nos reconocemos como seres racionales y emocionales. En el Periodo de un siglo emergió el ser emocional (Casassus, 2015, pág. 37)

El ser racional y emocional al integrarse en el ser, se lograría entender y comprender las emociones, lo cual significa hacerlas conscientes y por consiguiente racionalizarse, lo cual genera una estabilidad en el ser humano. No obstante, esta integración del concepto emocional y racional se hace complicado debido a esta misma concepción racionalista que aún perdura. Fue tanta la gravidez racional del ser humano que en su momento las disciplinas ignoraron la propia sensibilidad, pues se dedicaron sólo al desarrollo cognitivo. “como consecuencia de ello, la dimensión emocional ha sido alejada tanto en la cultura como en los procesos de formación.” (Casassus, 2015, p.45) . Perpetuando una forma de enseñanza enfocada en el mundo racional, ignorando seres emocionales que pueden aprender desde ese ámbito, este último lo desarrollaremos en profundidad en el Capítulo II, pues vincula la educación con la emocionalidad.

## **B) Antecedentes de la inteligencia emocional.**

Al abrirse esta nueva percepción de seres humanos emocionales, le siguieron una serie de autores que investigaron esta área no explorada, para introducirnos a lo que es esta unión entre el ser humano emocional y racional, es importante hablar sobre la inteligencia emocional, sin antes mencionar a Howard Gardner (1995), quien desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples. El psicólogo y pedagogo estadounidense realizó investigaciones sobre el proceso de aprendizaje en niños y adultos, descubriendo mediante diferentes métodos, las múltiples inteligencias que posee el ser humano. Esta revelación influyó significativamente en los modelos educativos de la época, ya que se solía pensar que la única inteligencia era la racional encasillándola de tal manera que era la “única” forma de aceptación y de éxito social. El descubrimiento de Gardner concluyó que el término “inteligencia” estaba equivocado y mal orientado, no existe una sola manera de ser inteligente, sino que las capacidades del ser humano son diferentes y diversas, por lo tanto, no debe concentrarse todo el potencial en la inteligencia racional, ni debiese ser predominante ni mucho menos la más importante. Es por esto que Gardner propone 8 tipos de inteligencias tales como: Inteligencia lingüística, musical, lógico-matemática, corporal cinestésica, espacial, intrapersonal, interpersonal, y naturalista.

Esta teoría dio paso a nuevas investigaciones, entre ellos se destacaron los autores Peter Salovey y John D. Mayer, quienes fueron los primeros en proponer la inteligencia emocional, de las cuales se describe, Según **Mayer y Salovey** (1997)

*la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (En: Biskeira, s. f.p.10)*

Esta definición es retomada y ampliada por Daniel Goleman quien profundizó aún más y aportó otras investigaciones a la inteligencia emocional. El autor plantea que “La inteligencia emocional tiene por finalidad identificar, regular, empatizar, y concientizar las emociones de uno mismo y la de los demás, es poseer una habilidad social para poder gestionar afectivamente las relaciones interpersonales”.

### **C) ¿Qué es la inteligencia emocional? Postulados de Goleman:**

En su libro “la inteligencia emocional” señala que para comprender e interiorizar este concepto se debe entender desde la biología, desde la conciencia y desde lo social. En términos biológicos nos relata la evolución del cerebro humano y lo importante que ha sido la revelación de las nuevas tecnologías para poder avanzar en los descubrimientos de las funcionalidades del cerebro, hoy en día se conoce a gran escala su operatividad. En base a los estudios realizados en la década de los 90’ ya daban importantes aportes del Sistema Límbico, el cual el autor lo denomina “El cerebro emocional”. En la profundidad del órgano emocional se encuentran los lóbulos temporales, la amígdala cerebral y el hipotálamo, este escuadrón del mundo emocional son los encargados de controlar y regular. También describe al cerebro racional, aquel encargado de las operaciones lógicas, pero también se encarga de procesar la información, de pensar y del despertar de conciencia, por eso es tan importante que ambos cerebros, tanto el emocional como el racional estén en equilibrio para mejorar el desarrollo del ser.

En la segunda parte del libro apunta más bien al autoconocimiento, la importancia de conocerse a sí mismo, se hace urgente sumergirnos en las emociones y sentir empatía. Luego se relaciona con la tercera parte del libro: aplicar los conocimientos. Una vez que ya eres consciente de tus emociones, y de lo que te pasa a nivel biológico y personal, es importante aplicar mediante el corazón y la razón. En la cuarta parte del libro nos indica las oportunidades de aplicar la inteligencia emocional, los aprendizajes que podemos lograr y la mejora de la calidad de vida que se puede generar cuando aplicamos la inteligencia emocional. Por último, en la quinta parte del libro, nos habla sobre el alfabetismo emocional, el cual nos indica el valor de educar las emociones, y ésta nos vincula estrechamente con la educación.

En resumen, la inteligencia emocional se plantea como parte fundamental para el desarrollo del ser, dado que tiene la capacidad de poder desenvolverse mejor en el mundo y así poder llevar una buena vida, ser capaz de pensar inteligentemente tus emociones y que ello no signifique racionalizarlas, si no que tú como ser consciente, reconoce lo que está pasando contigo mismo y con otro, pues amplía la manera de vernos, sentirnos y acompañarnos. Es por esto, que es tan crucial desarrollar una inteligencia

emocional, ya que abre puertas para poder entender la humanidad desde otro punto de vista, más empático, más llevadero y comprendiendo las diversidades. Y la manera de hacerlo es conocer nuestro lenguaje universal, las emociones.

## **D) Las emociones como vehículo del despertar consciente del ser emocional**

Para introducirnos a las emociones, primero tenemos que preguntarnos ¿Qué es una emoción Según el autor David López Rossetti (2018) en su libro “Emoción y sentimientos”

El concepto emoción abarca desde la poesía hasta las ciencias duras(...), es un concepto multidimensional que tiene tres eslabones, el primero de ello es la reacción física o fisiológica, el segundo es la reacción conductual o expresiva y la tercera el componente subjetivo o cognitivo de la emoción” esta participación de los tres eslabones depende de las circunstancias, pues no siempre son las mismas, debido a que la intensidad de las emociones pueden determinar la participación relativa de cada dimensión o eslabón de la reacción emocional. (Rossetti, 2018, p. 50)

En ese sentido podemos crear una definición con lo mencionado anteriormente: una emoción conlleva una reacción corporal el cual desencadena una expresión que puede estar ligado a un suceso personal como subjetivo. Veamos la definición de la RAE: “1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” (RAE, 2014). Según David Goleman (2017) señala que las emociones se producen como una respuesta ante algo que sucede, en una primera instancia pensamos, para luego sentir la emoción, esta emoción es involuntaria pues, no podemos decidir o elegir lo que nos pasa, lo que sí podemos, es elegir las acciones que nos provoca esa emoción, y para ello es necesario tener conciencia de lo que sentimos, pensamos y queremos lograr con la acción, y es aquí donde señala que la inteligencia emocional se da en ese proceso. Entonces si no podemos controlar lo que sentimos ¿Para qué sirve las emociones? ¿Cuál es el fin?

Las emociones existen a nivel biológico, se encuentran en lo más profundo de nuestro cerebro, estaría presente en el cerebro reptiliano aquel que se caracteriza por controlar los impulsos y donde se almacena los recuerdos de la sobrevivencia, en base a ello podemos concluir que las emociones ya existían en nuestros antepasados, (así de antiguas son), ellas tuvieron un papel fundamental, la de accionar y moverse.

El miedo es la emoción más antigua, sin ella no tendríamos descendencia humana. Miremos al pasado, donde nuestra fuente de alimento era la caza y el refugio la caverna, donde la vegetación abunda y los animales peligrosos acechaban, imaginemos que nuestros antepasados se hubiesen quedado paralizados ante el miedo, hasta allí llegaría la raza humana. El instinto de supervivencia se relaciona con las emociones, sin el miedo, sin las sensaciones corporales, sin las acciones que se realizan luego de sentir una emoción, no tendríamos descendencia. Ya sabemos para qué nos sirven las emociones, nos permite accionar, movernos, quedarnos, paralizarnos, nos genera un estado, sea cual sea, nos genera un impulso.

Las emociones nos permitieron evolucionar y así como fuimos evolucionando como especie humana, las emociones también, esta medida ocurre por una necesidad de adaptarse a las nuevas sensaciones y experiencia del ser humano, se fue experimentando emociones más complejas y es necesario conocerlas. Algunos autores señalan más de 8 emociones básicas, pero el Autor David López Rossetti (2018) señala que:

En principio , las emociones identificadas fueron seis: el miedo, la ira, la alegría, la tristeza, el asco y la sorpresa. Cualquier persona, en cualquier parte del planeta expresa facialmente las emociones del mismo modo. Es justamente por eso que, por ejemplo, al ver un rostro de tristeza, los decodificamos como tal, porque lo conocemos sin necesidad de haberlo aprendido con anterioridad; está en nosotros, en nuestra genética. Estas emociones son innatas, básicas, universales, involuntarias. (p.87)

Se señala que son universales ya que en cada parte del mundo podemos reconocer un rostro con las características distintivas de la emoción. En base a las investigaciones del autor David López, tomaremos las definiciones de las emociones básicas que él postula.

**El miedo:** A nivel corporal se producen taquicardias, sube la presión arterial y se tensan los músculos, en cuanto a la expresión facial, se puede distinguir los ojos semi abiertos, la boca ligeramente abierta. Es una mezcla de entre susto y sorpresa, todo este componente no verbal nos indica que la persona está sintiendo miedo. Esta emoción produce en el ser humano un estado de alerta, puede ser percibido por sentir una amenaza de la cual se necesita huir, enfrentar o accionar, sea cual sea el resultado de esta emoción, tiene un fin y ese es generar aprendizajes y respuestas ante enfrentamientos similares.

**La ira:** Es una emoción pasional, fuerte e intensa. En el cuerpo se genera una serie de elementos de fácil identificación, tales como la expresión facial: las cejas arrugadas, los ojos dilatados y la comisura de la boca en posición de ataque. Sin duda alguna la ira es una de las emociones que se lee con facilidad, ya que el cuerpo emocional, mental y corporal se manifiesta en modo de ataque o defensa. Esto se produce a raíz de algún suceso tales como la injusticia, la ofensa o situaciones que generan frustración, e incluso la incomprensión del mismo hecho. A nivel corporal la presión sanguínea también sube, puede generar taquicardias, presión mandibular, y presión sanguínea alta, entre otros. A nivel emocional suele tomar el control el cerebro emocional pues debido a la intensidad de la emoción puede nublar la racionalidad y causar estragos. Sin embargo, como todas las emociones tiene una función: cuando sentimos ira es porque hay obstáculos impidiendo el camino, ante estos obstáculos la reacción del ser humano puede darse en forma de luchar para defender. Si bien puede ser beneficioso para ciertas circunstancias, pero para otras más extremas, puede provocar grandes problemas, resultando ser dañinas para la salud y para las relaciones sociales.

**La Tristeza:** A nivel emocional, la tristeza se distingue por ser una emoción “negativa” pues te induce a estados de decaimiento que puede estar asociado a un suceso y/o experiencia que generó pena, pesar, desdicha, etc. Esta emoción surge por la pérdida, por un daño, por fracaso, y se hace carne, pues en el cuerpo se aumenta la frecuencia cardiaca, la presión arterial, la presión respiratoria y el apetito disminuye. Suele estar acompañado de dolor físico cuando la pena es prolongada, desde esa perspectiva, se hablaría de una depresión. La tristeza se hace notoria cuando la expresión facial evidencia en sus ojos la falta de luz, las cejas se elevan, se inclina la cabeza al igual que la mirada, las mejillas caen y la comisura de los labios descienden. Como todas las emociones tienen una finalidad, “esta expresión emocional apunta a buscar apoyo en el entorno social, reforzar los vínculos afectivos, generar un impacto social favorable de contención, comunicar la problemática afectiva, inspirar empatía y disminuir la agresión del entorno promoviendo conductas de apaciguamiento.” (Rossetti, 2018). Esta emoción no necesariamente es negativa, si bien presenta un estado en el cuerpo mental, emocional y físico desfavorable, pues se suele estar en estados de aflicción, impotencia, desolación, desamparo, etc.,. Estos estados requiere de un tiempo, pues para poder resolver estas situaciones, se requiere de vivir estas emociones y por ende se permite sentir para luego resolver de manera sana el proceso por el cual se esté viviendo.

**La Sorpresa:** Es una emoción de corta duración, sucede ante algo que es imprevisto o inesperado, la expresión facial que la acompaña tiende a abrir los ojos en extremo, la boca abierta y las cejas hacia arriba. Esta emoción no suele ser tomada por otros autores como una emoción básica, sin embargo, “suele ser parte inicial de otras emociones que le suceden” (Rossetti, 2018). Generalmente le sigue la alegría o el miedo, podría tomarse como una primera etapa de las otras emociones básicas. La finalidad de esta emoción es prepararse para afrontar alguna situación nueva la cual puede estar acompañada por otra emoción.

**La Alegría:** Esta emoción es una de las más positivas que tiene el ser humano y es reconocible desde lejos. Generalmente se expresa cuando se logra un objetivo, “En definitiva ante toda aquella circunstancia que el individuo evalúe como favorable para sus deseos o intereses”. (Rossetti, 2018). Esta expresión tiene la finalidad de mostrar una buena predisposición y fomentar las relaciones interpersonales para generar confianza. La expresión facial va acompañada de una sonrisa que puede ser espontánea, legítima o provocada, la boca deja ver los dientes cuando la emoción es intensa y los párpados dejan ver sus pliegues, y la tensión muscular de las mejillas se contrae bailando con la sonrisa. La alegría mejora nuestra forma de comunicarnos, nos predispone en situaciones positivas, disminuye el estrés y mejora la salud, esta emoción generalmente está acompañada de la risa, la cual puede provocarnos un estado de gratitud y se elevan los niveles de serotonina, por ende nuestro estado de ánimo sube.

**El Asco:** Es universal y expresa claramente rechazo. Desde los ancestros se puede evidenciar esta emoción pues, era muy común utilizarla para evitar todo alimento putrefacto o que signifique daño para la salud. El asco puede ser percibido por el olfato, gusto, vista, tacto y oído, pues todos los sentidos de los órganos que perciba putrefacción o contaminación, la expresión facial es automática, lo rechaza. Sin embargo, el asco no solo tiene que ver con los alimentos, sino también con lo higiénico y con las relaciones sociales. Con esto último se refiere a la comunicación no verbal, es decir la expresión hacia una determinada persona, socialmente implica desaprobación, disgusto o rechazo, es una manifestación de desprecio. En cuanto a la fisionomía de la emoción, la reacción corporal puede significar alejamiento, distanciamiento de aquello que nos produce el asco, como también vómitos y náuseas, a nivel de expresión facial, se arruga la nariz, se baja las cejas y los labios tratan de tapar la nariz.

**El Desprecio:** Esta emoción en particular es “una reacción intencional de rechazo, menosprecio, menoscabo o desestimación hacia otra persona o cosa, habida cuenta que uno la considera inferior”. (Rossetti, 2018) Pues al expresar esta emoción requiere del pensamiento, el juicio y el razonamiento, es decir que existe un proceso mental que finaliza con la expresión de desprecio, esta expresión facial puede ser variable, y un tanto difícil de identificar, pues puede ser una mueca o una sonrisa discreta.

Las emociones básicas al identificarlas y comprender su finalidad, se puede entender lo que se siente, sin embargo, es posible encontrar emociones similares. Aquellas emociones similares son las emociones secundarias que derivan de estas emociones básicas, para explicarlo mejor, cada emoción básica tiene una familia de emociones que son parecidas y depende del grado de intensidad, por ejemplo: La familia de la emoción del miedo, encontraremos emociones tales como: Temor, ansiedad, espanto, terror, susto, intranquilidad, etc. Aquellas que son derivadas de las emociones básicas, son consideradas emociones secundarias.

Las Emociones secundarias como explica Casassus (2017) “son estados emocionales semejantes entre sí, pero con diferentes matices, que pueden relacionarse con diferencias en la intensidad, duración, objeto o cualidades vivenciales más sutiles que las alejan del concepto de emociones primarias propiamente tales.” (p.110) éstas tienen un proceso más complejo, pues se requiere de un desarrollo de autorreferencia, esto quiere decir que se debe tener una imagen de sí mismo para que haya un reconocimiento personal. Por otro lado, es necesario tener un desarrollo cognitivo y una autoconciencia debido a que existen diferentes emociones que se pueden expresar y sentir simultáneamente, estas emociones se denominan mixtas. “Cada vez que nos encontramos en una situación en la cual ocurre algún evento, se inicia un proceso que gatilla en nosotros una reacción condicionada por las normas de la cultura en la que hemos vivido” (Casassus, 2017, p.114 )

La cultura se basa en la sociedad que la constituye, pues en ella encontramos formas de comportamiento, valores, creencias, lenguaje, costumbres etc. Cuando hablamos de las emociones a nivel sociológico éste postula que:

Las emociones se construyen socialmente, en el sentido de que lo que la gente siente, está condicionado por la cultura a la cual pertenece la persona (Mead,Hochschild). Las relaciones sufren de las relaciones, y estas son parte de la interacción social. Son reacciones automáticas, valores y vocabulario propio y compartido de la cultura (Casassus, La educación del ser emocional, 2015, pág. 107)

Si bien, están marcadas por la cultura, también hay un elemento importante a considerar, el factor individual. Cada ser humano es único y diferente, pues cada quién tiene su contexto de vida, su historia y sus conductas, como mencionamos anteriormente las emociones básicas son universales y gatillan en el ser humano conductas que influyen de la cultura, pero cada ser tiene su propia y única experiencia de sentir, pues las situaciones personales van construyendo características y formas de reacción que forman la personalidad. Cuando tenemos conciencia de las reacciones de las propias emociones, se habla sobre una conciencia emocional, ya que se cuestiona el comportamiento y/o acción que se ha tenido después de sentir y actuar ante una emoción.

El desarrollo de la conciencia emocional es el medio que nos permite conocer el mecanismo de nuestras programaciones. Nos permite tomar conciencia de la manera como ocurre y cómo nos afecta de manera concreta, particular y única, en cada uno de nosotros, nuestras programaciones. (Casassus, La educación del ser emocional, 2015, pág. 116)

Es necesaria la introspección y la desprogramación del ser humano pues es un proceso en donde se vuelven más originales y conscientes de sí mismos, este acto es una forma revolucionaria de ser para sí mismos y dejar el “deber ser”, que muchas veces está acompañado de las programaciones culturales, familiares e incluso del propio ego humano. Reconocerse y habitar para sí mismo ayuda en las relaciones humanas, sociales e interpersonales y todo esto ocurre por el simple hecho de cuestionar y

profundizar ante aquello que genera malestar, o incluso situaciones que llevaron a cabo esa introspección. Cuando no ocurre este despertar de conciencia emocional y siguen bajo los mismos patrones se reacciona inconscientemente a los estímulos programados, lo cual podría generar un daño a su entorno ya que se acciona de forma automática sin hacer consciente esa acción, y cuando se genera el daño, el ser trata de reparar las heridas producidas. ¿Cómo nos volvemos conscientes de nuestras emociones? La respuesta a esta pregunta es un tanto compleja, ya que los últimos años la racionalidad ha tomado un gran campo y los cimientos de la educación humana se han centrado en ello, entonces ¿Cómo vamos a aprender a ser consciente de las emociones si no existe una educación emocional? Simplemente vivir, sentir y hacer carne la emoción. Culturalmente se ha tratado de minimizar la emoción. “no llores”, “no te enojés”, “no sientas pena”, hay una serie de frases que rondan en la cabeza para anular y no sentir aquella emoción. Por lo tanto, el primer ejercicio es saber qué es lo que estoy sintiendo, con preguntas sumamente fáciles. ¿Qué siento?, para luego profundizar e indagar aquello que afectó o emocionó. ¿Qué fue lo que gatilló esa emoción? y ¿Por qué? La manera de hacer consciente las emociones es identificarlas, observar la reacción, el cuerpo, la acción que se produjo o se llevó a cabo y cuál es la raíz de lo que se siente. Con todo lo mencionado anteriormente tiene un nombre y es Gestión Emocional.

## **E) ¿Cómo gestionar las emociones?**

La gestión de emociones como bien dice la frase, gestionar, administrar, direccionar, tiene que ver con hacerse cargo de las emociones. Esto sirve para poder identificar y guiar el ser emocional, sin embargo, el gestionar las emociones no se refiere a controlar, pues sería imposible controlar lo que sentimos, las emociones son involuntarias, por lo tanto, es necesario fluir e influir en ello. La fluidez emocional tiene que ver con el dejarse llevar por lo que se siente, no es necesario detener el flujo ya que al hacerlo indudablemente trata de controlar la emoción lo que conlleva a anularla, el mismo hecho de dejar de sentir la emoción por el control, no se está abordando, solo la retiene y la ignora, en cambio cuando hablamos de influir en la emoción, es más bien mediar lo que se siente, pues se permite el sentir y guiar, para luego accionar. Esta capacidad les permite sentirla, guiarla y contribuir a la expresión misma. Una vez identificada la emoción, y dejarla sentir por el cuerpo emocional, racional y corporal, viene la siguiente fase, la visión global. Cuando ocurre enfrentamientos que molestan al ser ocasiona diferentes emociones, en una primera instancia se aplica el paso uno, sentirla, para luego retener información en el ser racional y buscar las diferentes perspectivas del asunto, este otro proceso del debate más lógico, contactado con el cuerpo emocional, ayudaría a empatizar y percibir un panorama más global, para gestionar la acción y que ello no resulte desfavorable para sí mismo ni para un otro, ya que al ver las matices emocionales de otro nos genera empatía. En términos generales la gestión de la emoción nos permite identificar, para poder expresarlas y plasmarla en acciones, para empatizar con otro, ya que no solo se piensa en sí mismo, sino también en las otras personas con el fin de evitar conflictos innecesarios, pues esto se relaciona con lo anteriormente mencionado, al ser empático y entender a otro, se puede construir una mirada más constructiva y asertiva, si esta última no funciona siempre habrá paso para aprender de los errores. El reconocer y aprender de los errores, se tiene que estar predispuesto a la aceptación, esto permite adaptarse y tener la conciencia de no volver a repetir un mismo patrón. Muchas veces esta capacidad de poder gestionar las emociones se hace un tanto complicada, ya que no existe en la cultura una educación emocional, sin embargo, es posible gestionarlas y hacerlas conscientes.

## **F. El arte como herramienta para trabajar las emociones.**

Desde nuestros cimientos como seres humanos, desde nuestra ancestralidad, existió una necesidad de comunicar y expresar. Esta necesidad se vio plasmada en las cuevas que dejaron los antepasados, pues en ese espacio se produjo lo que cambiaría la percepción del homo-sapiens. El cerebro humano aún no estaba preparado para crear el lenguaje como forma de comunicación tal como lo conocemos hoy en día, pero esto no fue impedimento para la inteligencia humana, al contrario, fue el origen de la expresión. El solo acto de dibujar y plasmar un animal fue el inicio de la comunicación y la expresión humana, el cual cambió el paradigma. Se llegó a pensar de una criatura primitiva incapaz de “pensar y sentir” a ser una criatura que siente, expresa y ¿por qué no decir? que también pensaba desde una forma abstracta.

Las primeras manifestaciones artísticas del ser humano provienen de la época paleolítica, gracias a los descubrimientos de las cuevas, ocurrieron una serie de investigaciones en torno a nuestros antepasados, desde esta perspectiva el ser humano; se puede postular que crear está en las entrañas del ser humano y expresar es su complemento. Bajo esta lógica podemos entrelazar las emociones y el concepto de crear, pues, imaginen las primeras sensaciones y emociones que tuvo el primer ser humano al captar un animal y poder representarlo (mediante la ejecución de la memoria) y plasmarlo en una cueva, que, según investigadores, la mayoría de las cuevas tenían un fin espiritual y chamánico, por lo tanto, esta conexión con el ser interior y plasmar aquello que sintió y representó, tenía una finalidad: expresar. Si conectamos las emociones con el fin creador del ser humano, nos permite activar nuestro canal de comunicación y plasmar aquello que sentimos, de alguna forma así se puede denominar las Artes.

El arte es un lenguaje que modela los sentidos y transmite significados que ningún otro lenguaje -discursivo o científico- puede comunicar. De todas las artes, son las visuales, gracias al empleo que hacen de materias primas para crear imágenes, las que permiten visualizar quiénes somos, dónde estamos y qué sentimos. (Barbosa, 2002, pág. 100)

El arte y el vínculo con las emociones nos permite una herramienta para poder plasmar aquello que se siente, la creación de imágenes o conceptos, mediante la pintura, dibujo, y/o diferentes técnicas artísticas, nos permite una gran variabilidad de herramientas para poder expresar aquello que se siente de manera más personal e íntima. Incluso para aquellas personas que no pueden o no tienen aquellas herramientas para comunicar lo que sienten de manera verbal, el arte puede ser la forma de expresar sus emociones y/o sentimientos. Y es aquí cuando utilizamos el Arte como una herramienta para trabajar las emociones.

A través del arte encontraremos un camino para alcanzar un equilibrio emocional, y así formar seres auténticos y libres, que puedan relacionarse y aportar a la sociedad a través del respeto y empatía. “El tiempo que dedicamos a la expresión artística es un tiempo que dedicamos a observarnos, a enfrentarnos a nosotros mismos... El acto creativo es un estado de entrega total que tiende un puente entre todos los aspectos del ser; conecta razón y emoción, sentimiento y pensamiento, intuición y percepción, aumentando la creatividad y el bienestar tanto a nivel social como personal” (Albano & Price, 2014. En: Pazmiño, 2019, p. 20.)

Si el arte nos genera un puente y un vínculo con las emociones y podemos trabajar nuestro ser mediante ello, ¿Qué está sucediendo entonces con la educación artística? Aquí se genera una problemática más bien de índole educativo, pues las artes en la educación por mucho tiempo solo estuvieron enfocadas en lo técnico y en lo académico, sin embargo, actualmente en la educación tradicional, la educación artística está vinculado con el eje de expresar y crear, aspectos que están dentro de los planes y programas del Mineduc.

En la educación, el arte, como forma de expresión personal y cultural, es un instrumento importante de identificación cultural y desarrollo personal. Por medio del arte pueden desarrollarse la percepción y la imaginación para aprehender la realidad del propio

entorno, poner de manifiesto aptitudes críticas para su análisis y alentar la creatividad a fin de reconstruirla. (Barbosa, 2002, pág. 100)

Es por ello por lo que es de suma importancia vincular las emociones en las artes visuales, a pesar de que están ya vinculados, es preciso desarrollar y perdurar estas habilidades en todo el desarrollo del ser, es fundamental que se reconozcan dentro de la educación tradicional el nexo que existe en el desarrollo emocional ligado con las artes visuales, así se reconocería la capacidad creativa y emocional, si adquiriéramos este factor como elemento alternativo de adquirir aprendizajes, la educación ya habría cambiado de rumbo.

La educación artística requiere de profesores que sepan vincular y desarrollar este nexo con las artes como medio de expresar las emociones, y para ello se es necesario dotar a docentes capacitados para poder enseñar la educación emocional y vincularlas con las artes visuales, pues puede ser un medio para expresarlas y conllevar a ese despertar de conciencia sobre las emociones y sobre lo que se siente.

Pero ¿Qué es la educación emocional?

## **Capítulo II: La Educación emocional y el vínculo de la Formación docente**

### **A. ¿Qué es la educación emocional?**

La Educación emocional, básicamente es guiar, enseñar, concientizar, empatizar, reconocerse, es guiar las emocionalidades, encausarlas a un despertar de conciencia, es la capacidad de conocerse a sí mismo y plantarse en el mundo como un ser que siente, que empatiza con un otro y es consciente de su ser en esta vida.

“La educación emocional nos permite vivir mejor. Impulsados por el deseo de fortalecer nuestra capacidad de reconocernos en el mundo emocional propio y reconocer las emociones en los otros, deseamos que cuando interactuemos con otros, actuemos en conciencia y comprensión emocional.” (Casassus, La educación del ser emocional, 2015, pág. 26)

### **¿Y qué diferencia hay entre la inteligencia emocional y la educación emocional?**

Pues, ambos términos son muy similares entre sí, sin embargo, la inteligencia emocional tiene que ver con la capacidad y habilidad de afrontar las emociones propias, es decir, mantener un equilibrio emocional, pues incide en la calidad de las relaciones interpersonales, es un proceso interno que abre paso a lo social, mientras que la educación emocional engloba e integra la inteligencia emocional, pero implica un proceso educativo, es decir, estamos en constante crecimiento y de aprendizaje continuo, por lo tanto forma parte del crecimiento integral de la persona, es por esto que ambos términos suele confundirse, pues uno apunta más a la enseñanza de las emociones y todo lo que conlleva, mientras que el otro aspecto es más bien íntimo y propio, pues saber identificar las emociones propias y poder gestionarlas de acuerdo al contexto es parte de la inteligencia emocional, pero todo ocurre gracias a la educación emocional.

Cuando se logra entender la inteligencia emocional, se logra integrar y aplicar la conciencia y la gestión emocional va formando parte de la vida y de las acciones que implica, podemos llevar una existencia más llevadera y positiva, pues, el reconocimiento de las emociones nos conlleva a un fortalecimiento de nuestra identidad y personalidad. Una vez que sea parte del ser, se puede vincular desde otra perspectiva con los otros, ya que al comprender lo que “nos sucede”, sabrán indudablemente en reconocer lo que le sucede a otro, ya sea por las actitudes corporales/faciales, como en su forma de actuar y articular las emociones. Se podría decir entonces que, si se ve tan afligida la otra persona ¿Por qué no ayudarla?

Desarrollar la inteligencia emocional en otro ser humano, puede ser en un contexto de aula, en la familia, entre compañeros, en cualquier actividad social dado que la educación emocional es transversal y al ser transversal la inteligencia emocional también lo es, es por eso que ambos términos son codependientes, uno es indispensable para el otro, y viceversa, sin inteligencia emocional no hay una educación emocional. ¿Y cuál es el fin de generar una educación emocional? Pues es necesario para los seres humanos tener vínculos sanos, manejar las emociones de manera equilibrada, así la vida se volvería más llevadera, bajaría los índices de depresión y de ansiedad en las personas, la gente se podría desenvolver en ambientes de trabajo, mejoraría la autoestima, la sociedad cambiaría de manera positiva, habría más empatía y más respeto entre seres, cambiaría la calidad de vida de cada uno y así el sistema cambiaría los paradigmas. ¿Muy utópico no creen? Desde algún punto se inicia esta mejora entre humanidades, y ¿por dónde es necesario empezar? Desde la educación como ya se mencionó anteriormente. La idea de este trabajo de investigación es desarrollar una propuesta educativa que tenga como base la inteligencia y educación emocional en las profesoras y profesores, pues desarrollar esta capacidad podría desencadenar una mejora en la educación e incluso en las maneras de relacionarnos con otro.

## **B. Formación Docente.**

Dentro de la sociedad, la educación es un factor determinante, mediante ella se forman ciudadanos, individuos, relaciones, vínculos, formas de comunicación, creencias que desencadena una cultura, y crea una sociedad. La educación conforma y transforma la sociedad constantemente, pues esto está vinculado a los avances y al desarrollo de un determinado país, es por estas razones que es decisiva, establece los estándares y guía a ese ciudadano al cual se quiere formar con la finalidad de que contribuya a la sociedad. El constante cambio y diversidad que surge en los ciudadanos afectan a la comunidad y por ende a todas las áreas que están ligadas, entre ellas la educación. Hay que ser conscientes como sociedad que surgen cambios y hay que adaptarse a ellos. La Educación es un buen ejemplo. Por generaciones se ha sentido el cambio, lo que era mal visto en generaciones pasadas, hoy es posible, o lo que era bien visto en el pasado, hoy es impensable. Demos un ejemplo: La educación que recibieron los abuelos, hasta los padres, tenían otro tipo de sistema educativo, éste en esa época tenía una visión completamente conductista, y ligada a la superioridad del profesor, incluso existía violencia física. Hoy en día es impensable ese tipo de educación, si bien existen todavía restos de conductismo, la superioridad del profesor ya no es bien vista, incluso es cuestionable, y la violencia física transgrede los límites, pasando al marco legal. Hoy día tenemos otras necesidades como sociedad y la educación debe abarcar esa necesidad formando profesores capacitados para enseñar la nueva concepción de la educación.

Los docentes son agentes de cambio, son personas capacitadas para poder enseñar a otra, tienen el rol de ser formadores pues son los encargados de ser un guía para el estudiante, y ayudarlo en su proceso de desarrollo, cognitivo, intelectual, social y emocional. Está facultado para entregar herramientas que le permitan al estudiante mejorar y crecer como seres humanos para desenvolverse plenamente y llevar una vida equilibrada y que a su vez sea un aporte para la construcción de una mejor sociedad, sin embargo, debido a la gran carga laboral de los profesores se hace difícil acompañar los procesos de los estudiantes. Esto se debe a la falta de espacio para el diálogo e instancias para guiar a los alumnos, pues queda reducido en cuanto a los contenidos que el profesor deba pasar, pues la

sobrecarga de los profesores se produce por la importancia de los contenidos presentes en los planes y programas que entrega el Mineduc, se pretende desarrollar un tipo de conocimiento intelectual-racional por encima de otros, no obstante, en los planes y programa del Mineduc sí existe una importancia hacia al desarrollo social-emocional, pero ¿Se está abarcando?

¿Cómo sabremos si se está abarcando el desarrollo social- emocional de los estudiantes si los profesores desde la formación docente, se le da más importancia al traspaso de conocimientos cognitivos hacia los estudiantes? Entendemos que los profesores en las salas de clase prioricen los contenidos de las asignaturas, pues son necesarias para el aprendizaje, pero ¿Qué pasa con el desarrollo emocional del estudiante? ¿Se estarán formando profesores con las capacidades para abordar la educación emocional en los estudiantes?

Las diferentes mallas curriculares de las carreras de pedagogía en distintas universidades no apuntan hacia un desarrollo de las emociones en los profesores, todo está en función de enseñar a un otro, el cual se considera la base, pero debido a la necesidad educativa es necesario que en los Curriculum de la formación docente en cualquier universidad exista un ramo de educación emocional para los docentes. El profesor o profesora estaría preparado para enfrentar su propia emocionalidad para luego comprender a otro y tener una llegada a los estudiantes y comprenderlos desde allí, mediante este instrumento es posible generar diversos aprendizajes en el estudiante. Pero ¿Qué está pasando en la realidad educativa? Los profesores noveles egresan sin tener esta herramienta fundamental, la realidad educativa en la que se está inserto es necesaria debido a que en la pandemia incluso después de esta, surgió una necesidad de abordar temas de índole emocional, por lo tanto, desde ya, la formación docente para los futuros profesores debiera estar incluida esta especialidad, y comenzar con las capacitaciones para profesores con experiencias como para profesores noveles.

### **C. Problemáticas de la formación docente y la deserción de los profesores noveles.**

¿Qué sucede cuando la educación no va al ritmo de los cambios sociales? Probablemente surja una inestabilidad y una urgencia por seguir la marcha. Este mismo evento ocurre en la formación docente. Las políticas públicas de la educación están muy atrasadas a lo que son los cambios sociales, y se puede ver en las salas de clases, en las generaciones y en las prácticas pedagógicas. La idea de tener una formación docente en conciencia es para que los profesores estén en conocimiento de que la educación está en un constante cambio y para ello es necesario estar informados y tener constante reflexión para el ejercicio pedagógico, lo fundamental de ser docente es cuestionar sus prácticas pedagógicas pues estaría alineado y sintonizados con los cambios que surgen en la sociedad. Sin embargo, la tardía respuesta de la misma formación docente para poder seguir la marcha de los cambios se puede reflejar en las universidades y sus mallas curriculares.

La sociedad avanza a pasos agigantados y se requiere de profesores conscientes, capaces de autoformarse y para ello se requiere de inteligencia y educación emocional en los docentes, contribuiría a mejorar la inserción de los profesores noveles, como también a mejorar la educación. Pues hay un alto índice preocupante sobre la deserción de los docentes en sus primeros años de ejercicio. Un estudio realizado por Elige educar titulado RESUMEN EJECUTIVO: “RETENCIÓN, ROTACIÓN, SALIDA DE AULA Y REINCORPORACIÓN DOCENTE EN CHILE” (2004-2021) ÁREA DE INVESTIGACIÓN , evalúan un importante registro sobre la deserción docente en profesores noveles.

Al evaluar las salidas de aula en docentes noveles se encuentra que, anualmente al primer año de ejercicio un 21,1% de estos docentes, salen del aula en el período estudiado. Luego al segundo año la cantidad de docentes que salen del aula cae a 6,5% y desde el tercer año en adelante se estabiliza alrededor del 3% (ilustración n°4). Estas salidas pueden ser temporales, hacia otros cargos (en menor medida) o permanentes, es decir, deserción. (Elige Educar, 2022, p.7)

Esta investigación nos muestra una preocupante realidad para los profesores recién egresados, pues, la realidad educativa (que varía en los años) nos indica que la formación docente en cuanto a la preparación para enfrentar al mundo laboral educativo no está acompañando a este grupo. Una respuesta a esta problemática sería incorporar en los planes y programas de la formación docente un ramo obligatorio de Inteligencia y educación emocional. Lo cual generaría un bienestar colectivo para la sociedad.

#### **D. Bienestar docente y los beneficios de la educación emocional.**

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica, consistente en intentar minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su ocurrencia. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. Los niños y jóvenes necesitan, en su desarrollo hacia la vida adulta, que se les proporcionen recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida nos depara. (Bisquerra, 2022,)

Si este aspecto educativo se enseña en la formación docente, estaríamos hablando de un Bienestar para el profesor, éste refiere al crecimiento personal del educador y sus aspectos de índole profesional, que se relaciona intrínsecamente con la educación emocional. Al enseñarla se le educa al profesor a gestionar sus emociones para poder adquirir sus propias herramientas para que a la hora de enseñar pueda identificar en sus estudiantes los procesos de desarrollo emocional y entregar herramientas para su crecimiento. Es decir, enseñar para enseñar, tal como se enseña las disciplinas académicas, lo mismo debe ser para las habilidades emocionales. Este aspecto cambiaría los paradigmas educativos, la calidad educativa y habría un cuidado por la salud mental y emocional, lo cual transformaría la sociedad de manera paulatina pues, esta problemática tiene sus cimientos en la actualidad, la falta de educación emocional en los colegios está causando cambios que requieren de soluciones prontas. Pues el beneficio de entregar una educación emocional es urgente para la solución de problemáticas actuales, como la ansiedad, depresión y el estrés.

Estos beneficios sobre la educación emocional en los docentes, se conoce como competencias emocionales para el autor Rafael Bisquerra, de las cuales consisten en, **conciencia emocional**; la capacidad de percibir, interpretar y comprender las emociones, también está la **regulación emocional**; la capacidad de manejar y graduar las emociones, luego le sigue la **autonomía emocional**, que tiene que ver con la autogestión, el autoestima, motivación, residencia, autoconfianza, mientras que la **inteligencia interpersonal** es aquella que habla las habilidades sociales y de comunicación,

generalmente se relaciona con la empatía y resolución de conflictos, finalmente se encuentra la **habilidades de la vida y el bienestar**, que apunta más a la toma de decisiones, establecer objetivos, apoyo y disfrutar de los vínculos.

La integración de la educación emocional en la formación docente ayudaría a mejorar la calidad de vida del profesor y produciría un bienestar para el educador, para ello se requiere un cambio sustancial y como medida para enfrentar la realidad educativa con los factores emocionales pertinentes, es necesario que el profesor novel tenga un acompañamiento en su primer año. El objetivo de este trabajo de investigación es proponer para los docentes noveles un diario emocional-pedagógico como medida para acompañar su proceso de inserción laboral y su emocionalidad frente a diferentes situaciones.

## **Metodología de la Investigación.**

La metodología que se utilizara en esta investigación tiene que ver con una metodología cualitativa, ya que, mediante la recolección de datos por medio de diferentes autores, obtuvimos una vista general del tema central, inteligencia y educación emocional, orientado en la educación pudimos enfocar una problemática referidas a la deserción docente y el requerimiento de la educación emocional como una forma de conocimiento y acompañamiento de los procesos de ejerción docente para el profesor novel. Identificamos una problemática actual que dio respuestas considerables para comprender y entender que el camino para la solución de aquella problemática es incorporar la inteligencia y educación emocional en la formación docente. A continuación, se formulará la propuesta de la investigación. Al observar el fenómeno en la educación actual pudimos obtener información sobre el desafío vigente, la propuesta está enfocada en dar un acompañamiento al profesor novel utilizando las herramientas de inteligencia y educación emocional sin dejar de lado el enfoque pedagógico, todo esto materializado en un diario.

### **1. Propuesta: Diario docente emocional-pedagógico**

Esta propuesta surge por las diferentes problemáticas que existen alrededor de los profesores noveles, pues al enfrentarse a una realidad educativa donde se requiere de habilidades sociales y emocionales, y para ello el profesor debe estar capacitado y preparado para insertarse a la educación actual, sin embargo, en la formación docente no existe ningún ramo que se imparta o ninguna especialidad que hable sobre la educación emocional, ni mucho menos entregar estas herramientas para los propios docentes que se requieren de habilidades emocionales puedan enfrentarse en el aula y por ende entregar esta herramienta para los estudiantes.

Es por esto que la propuesta de este tema investigación, tiene que ver con la realización de un diario emocional- pedagógico. Este diario tiene como objetivo acompañar al docente en su primer año de gestión en donde él pueda por sí mismo regular sus emociones y encontrar las respuestas a las posibles

problemáticas que puedan surgir, la idea de este diario es generar un lazo entre lo introspectivo y pedagógico con enfoque reflexivo.

El diario tendrá 3 áreas en el cual el docente pueda elegir donde comenzar dependiendo de lo que necesite. El área de las emociones se encontrarán breves descripciones y propósitos de cada una de las emociones básicas, secundarias y a mixtas, en ella se encontrarán diferentes ejercicios de introspección, para gestionar las emociones que pueda sentir el docente en cualquier área de su vida, la idea de este espacio es para instruir al docente a conocer sus propias emociones, cómo se sienten de manera física y emocional, para ello se utilizará métodos artísticos para llegar al propósito del área, identificar las emociones y gestionarlas. La siguiente área está enfocada en lo pedagógico y la autorreflexión docente, está orientado en aliviar problemáticas que pueda surgen en la sala de clases, con estudiantes, con colegas o con problemáticas del trabajo en general, esta idea de poder plasmar lo que siente es para poder buscar una solución ante aquel malestar que pueda estar teniendo el docente. Y la última área está relacionada con el área emocional y el área pedagógica, esta mezcla emocional-pedagógica, está más bien enfocado en las problemáticas de índole profesional y como es que afecta la propia emocionalidad el desarrollo para ser un docente positivo, en ella se encontrarán diferentes preguntas y ejercicios prácticos para poder llevar la emocionalidad y la reflexión docente.

La información que estará en el diario emocional pedagógico son las mismas investigaciones que se han realizado durante este trabajo de investigación por lo tanto está respaldado por los autores que se han mencionado a lo largo de este trabajo, también se ha tomado como referente a la bitácora de autocuidado del ministerio de educación que nos habla más o menos de la misma problemática pero en un contexto de pandemia, y en cuanto a la modelo del diario se he inspirado en los libros de garabato de Yutu, Taro Gomi con el fin de enfocar el diario con una mirada más artística y pedagógica para que no sólo docentes del área de las artes visuales puedan adquirir este diario, sino que también docentes noveles de otra asignatura y por último este prototipo de diario será adjuntado al final de este trabajo de investigación.

## **Propuesta piloto.**

## Diario Emocional-Pedagógico Docente



### ÁREA EMOCIONAL



Esta área esta encargada de alfabetizar tus emociones, es decir, reconocer lo que sientes, cómo lo sientes y cuáles fueran las acciones que tomaste de acuerdo a esa emocionalidad. La idea de este registro emocional es para que puedas por ti mismo guiar tu propio ser para conseguir un equilibrio.

#### Emoción

Una emoción conlleva una reacción corporal el cual desencadena una expresión que puede estar ligado a un suceso personal como subjetivo

#### Sentimientos

Los sentimientos son emociones conscientes y de larga duración. Por ejemplo en el amor nos ocurren sensaciones corporales, expresiones y sabemos que sentimos amor porque sentimos esta emoción consciente, y al racionalizarla pasa a ser un sentimiento.

#### Estados de Animo

El estado de ánimo representa una emoción o el tono sentimental que posee una persona en momentos determinados, es de corta duración y puede variar en el día o en horas, como como su nombre lo indica es un estado, es decir, una forma de estar.



#### Emociones Básicas

Las emociones básicas nos sirven para defendernos o alejarnos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensas, tienen como función mantener la supervivencia, tanto personal como de la especie. Las emociones básicas tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir, dirigir nuestra conducta y favorecer la relación de los unos con los otros.

#### Emociones Secundarias

Las Emociones secundarias parte de la familia de las emociones básicas, es decir, si sentimos alegría, dentro de esta categoría podemos sentir gozo, placer, felicidad, un estado que nos evoque alegría como fuente. Es por ello que se requiere de un conocimiento más profundo de las emociones. Saber identificar qué siento, nos permite posicionarnos desde la emoción básica, y si es mas compleja que ello puede ser una emoción secundaria o mixta.

#### Emociones Mixtas

Las emociones mixtas son estados emocionales aprendidos y contruidos por el ser humano, compuestos por una mezcla de dos o más emociones básicas, que se combinan de tal manera que el resultado es otra emoción, con otro nombre, con otra predisposición a la acción, con otra conversación que la sostiene.

Miedo

Alegría

Desprecio

Emociones Básicas

Ira

Tristeza

Asco

Sorpresa

### Miedo

Esta emoción produce en el ser humano estados de alerta por sentir una amenaza, la cual genera una necesidad de huir, enfrentar o accionar, sea cual sea el resultado de esta emoción, tiene un fin y ese es generar aprendizajes y respuestas ante enfrentamientos similares

### Ira

Es una emoción pasional, fuerte e intensa, en el cuerpo genera una serie de elementos de fácil identificación, tales como la expresión facial. cuando sentimos ira, es porque hay obstáculos impidiendo el camino, como consecuencia la reacción ante ello puede darse en formas de luchar, o defender. Si bien puede ser beneficioso para ciertas circunstancias, pero si se va a lo extremo puede provocar grandes problemas entre ellas, ser dañinas para la salud y para las relaciones sociales.

### Sorpresa

Es una emoción de corta duración, sucede ante algo que es imprevisto o inesperado, la expresión facial que la acompaña tiende a abrir los ojos en extremo, la boca abierta y las cejas hacia arriba. La finalidad de esta emoción es prepararse para afrontar alguna situación nueva la cual puede estar acompañada por otra emoción.

### Asco

Es universal y expresa claramente rechazo. Desde los ancestros se puede evidenciar esta emoción pues, era muy común utilizarla para evitar todo alimento putrefacto o que signifique daño para la salud. Sin embargo, el asco no solo tiene que ver con los alimentos, sino también con lo higiénico y con relaciones sociales, con esto último se refiere a la comunicación no verbal, es decir la expresión hacia una determinada persona, socialmente implica desaprobación, disgusto o rechazo, es una manifestación de desprecio.

### Tristeza

A nivel emocional, la tristeza se distingue por ser una emoción "negativa" pues te induce a estados de decaimiento que puede estar asociado a un suceso y/o experiencia que generó pena, pesar, desdicha, etc. Esta emoción no necesariamente es negativa, si bien presenta un estado en el cuerpo mental, emocional y físico desfavorable, pues se suele estar en estados de aflicción, impotencia, desolación, desamparo, etc., Estos estados requiere de un tiempo, pues para poder resolver estas situaciones, se requiere de vivir estas emociones y por ende se permite sentir para luego resolver de manera sana el proceso por el cual se esté viviendo.

### Alegría

Esta emoción es una de las más positivas que tiene el ser humano y es reconocible desde lejos ya que la sonrisa es significado de alegría. Esta expresión tiene la finalidad de mostrar una buena predisposición y fomentar las relaciones interpersonales para generar confianza, su expresión facial va acompañada de una sonrisa que puede ser espontánea, legítima o provocada, La alegría mejora nuestra forma de comunicarnos, nos predispone en situaciones positivas, disminuye el estrés y mejora la salud, esta emoción generalmente está acompañada de la risa, la cual puede provocarnos un estado de gratitud y se elevan los niveles de serotonina, por ende nuestro estado de ánimo sube.

### Desprecio

Esta emoción en particular es "una reacción intencional de rechazo, menosprecio, menoscabo o desestimación hacia otra persona o cosa, habida cuenta que uno la considera inferior. Pues al expresar esta emoción requiere del pensamiento, el juicio y el razonamiento, es decir que existe un proceso mental que finaliza con la expresión de desprecio, esta expresión facial puede ser variable, y un tanto difícil de identificar, pues puede ser una mueca o una sonrisa discreta.

## Familia de Emociones Secundarias

### Ira

- Agresión
- Enojo
- Rabia
- Furia
- Odio
- Cólera
- Irritación
- Disgusto
- Exasperación

### Tristeza

- Pena
- Pesar
- Melancolía
- Pesimismo
- Abatimiento
- Desesperación
- Depresión
- Desánimo
- Impotencia
- Descontento

### Miedo

- Angustia
- Alarma
- Horror
- Espanto
- Temor
- Terror
- Ansiedad
- Aprensión
- Pánico

### Alegría

- Risa
- Felicidad
- Contento
- Entusiasmo
- Buen Humor
- Chispeante
- Placer
- Dicha
- Diversión

## Familia de Emociones Secundarias

### Asco

- Repulsión,
- Animadversión
- Desagrado
- Aborrecimiento
- Hastío
- Antipatía
- Disgusto
- Desazón

### Sorpresa

- Asombro
- Impresión
- Desconcierto
- sobresalto
- Susto
- Confusión

### Emociones Básicas

- Displícencia
- Indiferencia
- Desaire
- Desdén
- Menosprecio

## Ejercicios

Fecha

### DESCUBRIR

### RELATO

¿Qué es lo que ocurrió?

¿Hay personas que ayudaron a sentir esa emoción? ¿Por qué?

¿Qué acciones hiciste o piensas hacer respecto a la problemática?

## Detectar Emoción

¿Qué es lo que estoy sintiendo a nivel corporal?

¿Qué siento a nivel emocional?

¿Qué emoción siento?

¿Qué pienso de la emoción?

## GESTIONEMOS

ESTE APARTADO ES NECESARIO COMPLETARLO CON LA EMOCIÓN QUE SIentas. SI ESTAS ENOJADA (O), TRISTE, FELIZ O CALMADA (O). O SI TE QUIERES CALMAR CON ESTE EJERCICIO DE DIBUJO TAMBIEN PUEDES HACERLO.

DIBUJA UN SOL

DIBUJA UN PLANETA

## GESTIONEMOS

DIBUJA UNA CARA

DIBUJA UNA EMOCIÓN

## GESTIONAR LAS EMOCIONES

¿LOGRASTE IDENTIFICAR LA EMOCIÓN?

NÓMBRALA:

¿CONTROLASTE ESA EMOCIÓN? O ¿LA DEJASTE FLUIR?

¿TE PERMITISTE SENTIR ESA EMOCIÓN?

¿IDENTIFICASTE EL PROBLEMA?

La gestión de emociones como bien dice la frase, gestionar, administrar, direccionar, tiene que ver con hacerse cargo de las emociones. Esto sirve para poder identificar y guiar el ser emocional, sin embargo, el gestionar las emociones no se refiere a controlar, pues sería imposible controlar lo que sentimos, las emociones son involuntarias, por lo tanto, es necesario fluir e influir en ello.

AHORA QUE HAS PODIDO PLASMAR TUS SENTIRES...

¿QUÉ ACCIONES TOMARÁS RESPECTO AL PROBLEMA IDENTIFICADO?

¿ESTAS ACCIONES SON BENEFICIOSAS ?

¿TE SIENTES BIEN TOMANDO ESTAS DECISIONES ?

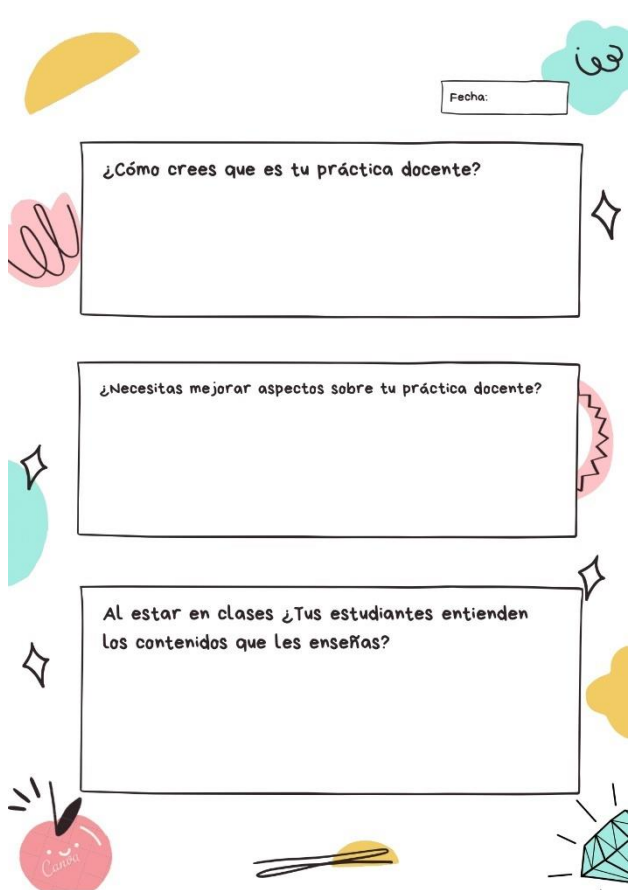
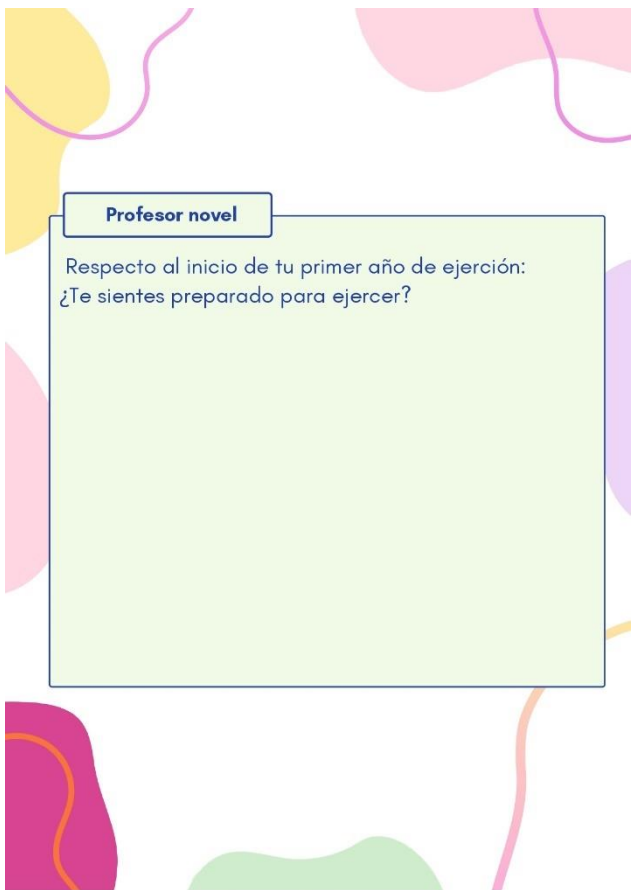
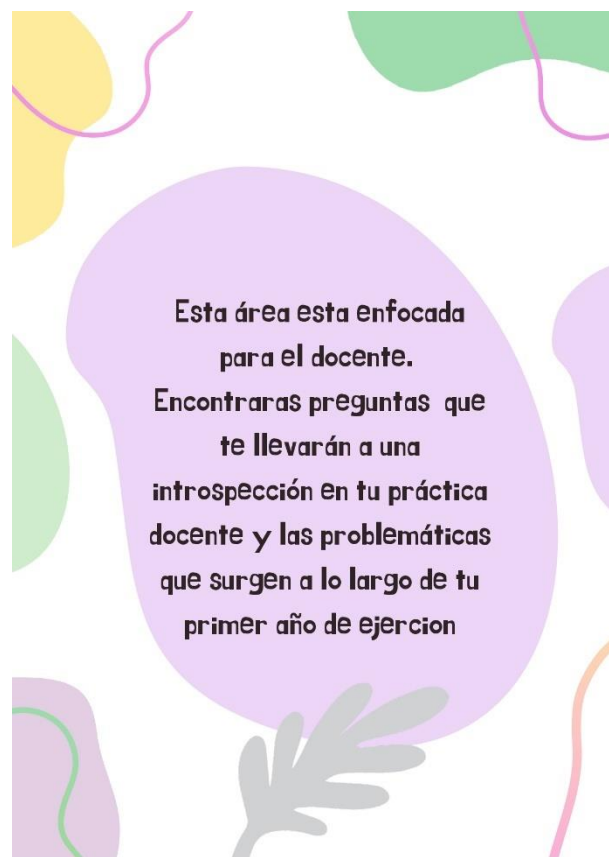


■ Se agradece el tiempo que le dedicaste a tus emociones...

■ Si aún sientes emociones intensas no dudes en volver a realizar el ejercicio

■ Dejaremos un espacio libre para que lo utilices como gustes.

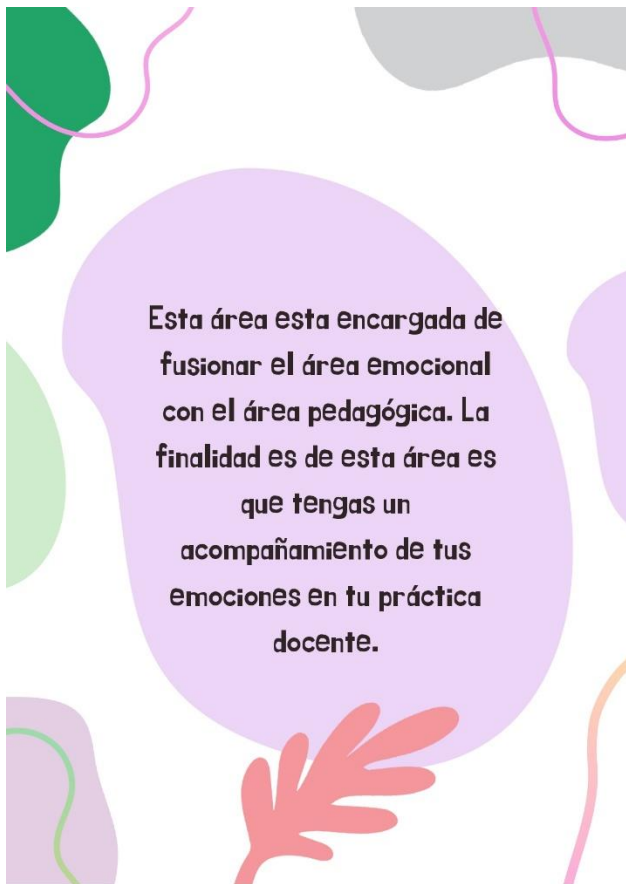
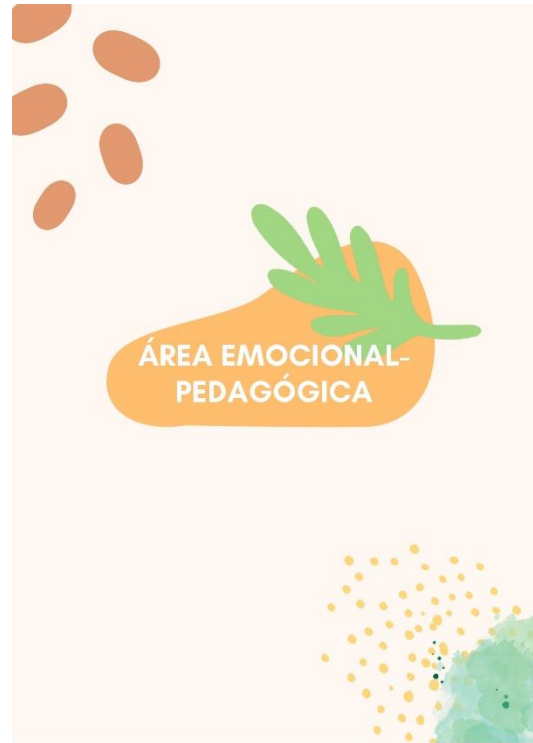




¿Tienes buen manejo de la voz? ¿Se escucha tu voz al final del salón?

¿Crees que tus estudiantes toman seriedad sobre tu rol de profesor o profesora?

¿Cómo defines tu línea pedagógica?



Situación

DATE \_\_\_\_\_

¿Es una situación con tu práctica docente?

¿Es una situación con tus estudiantes?

¿Es una situación con tus colegas y/o el colegio?

## Detectar Emoción



¿Qué es lo que estoy sintiendo a nivel corporal?

¿Qué siento a nivel emocional?

¿Qué emoción siento?

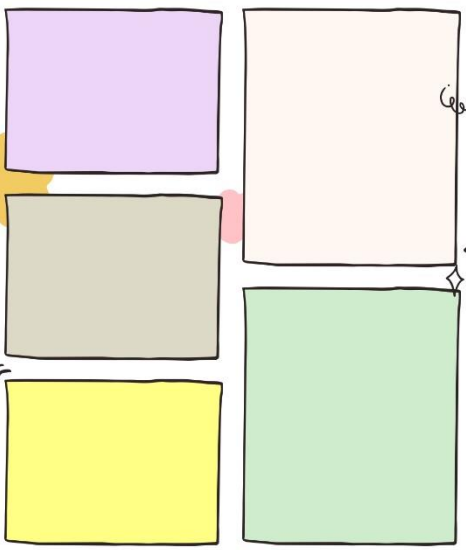
¿Qué pienso de la emoción?

## GESTIONEMOS





### DIBUJO LIBRE



## ¿QUE ACCIONES TOMARÁS?



## CONSEJOS DE PROFES PARA PROFES

Lo importante de este proceso es estar rodeado de compañeros y colegas que puedan brindarte un apoyo profesional. La idea es que también busques consejos de otros profesores con más experiencia, sin que ello signifique seguir todos los consejos que te entreguen. Si sabes que algunos consejos no están alineados con tu línea docente no es necesario que dejes de ser tú por tomar consejos de otras personas. Anota aquí los consejos que te den otros colegas que sean de utilidad!

## Consejos importantes

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

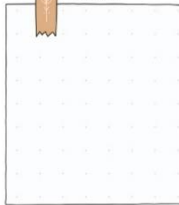
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

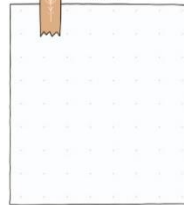
## Planner Emocional

SINTESIS DE LO QUE TE OCURRIÓ EN LA SEMANA


LUNES




MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



*No olvidar*



## Conclusión

A partir de la investigación, queda en descubierto la falta de preocupación que se tiene en el ámbito educativo. Hemos realizado una investigación donde surgieron diferentes problemáticas, entre ellas el déficit de profesores que se tiene actualmente, esto se debe a los altos índices de estrés que presenta la profesión y lo que provocó la pandemia, pero que, además, se suma a ello la propia formación docente que en virtud de la deficiencia del sistema educativo no cambia ni renueva las mallas curriculares de las distintas universidades. Lo que provoca en el profesorado la falta de preparación para los desafíos educativos actuales. Esta problemática es la base de la investigación de este trabajo, pues a raíz de la falta de modernización de la formación docente es que surgen otros desafíos.

La educación actual requiere de docentes que estén preparados para enfrentar con herramientas emocionales a los diferentes estudiantes, y es que a raíz de una educación que se enfoca en desarrollar solo el ámbito cognitivo, dejando de lado el desarrollo social-emocional del estudiante genera un desequilibrio, desencadenando una serie de situaciones adversas dentro y fuera del aula. Situaciones que el profesor o profesora debe enfrentarse día a día en las salas de clases, lidiando con el estrés, la sobrecarga laboral y la propia vida personal.

Es contradictorio que en las mallas curriculares de la formación básica y media se le de un enfoque especial al desarrollo de habilidades emocionales, teniendo en cuenta que en la formación docente no existe una especialidad en el que se enseñe el reconocimiento y manejo de las emociones propias ni de cómo sobrellevar las situaciones complejas que se puedan presentar en el aula a causa de la falta de estas mismas herramientas, ni como mediar situaciones que requieran de una atención emocional. Es por ello por lo que este trabajo de investigación plantea como solución viable, desarrollar una inteligencia y educación emocional para los docentes.

La Educación emocional como se menciona en este trabajo, consiste en el reconocimiento de las emociones tanto propias como externas, este mismo reconocimiento permite gestionar las emociones y encausarlas de manera más amable con el resto y con uno mismo. Mejora las habilidades sociales contactándose de manera más empática con otro ser y con ello tener la capacidad de resolver situaciones de conflictos de manera más empática. Al entregar esta herramienta tan vital para el desenvolvimiento del docente, bajarían los niveles de estrés, el manejo con los estudiantes sería desde una perspectiva más empática, las relaciones entre los colegas mejorarían, e incluso el manejo del aula sería mucho más llevadero pues al entregar estas las herramientas a los estudiantes se generaría un aprendizaje colectivo. Sin embargo, el sistema educativo está lejos de ser un sistema ideal, pues se sigue con las practicas arcaicas, si bien se ha ido cambiando ciertas estructuras, pero la base educativa sigue siendo rígida y no cambian los modelos educativos que se requieren para esta nueva sociedad. Es justamente la falta de modernización de la formación docente es la que esta estancando los procesos de renovación educativa, siendo un punto importante pues debido a ello es que los propios docentes se alejan de la misma profesión, debido a que el sistema no cambia.

A pesar de ello, no todo este perdido, la implementación de la educación emocional debe ser gradual, desde algún punto debe iniciar. Estamos en tiempos donde se requiere con urgencia educar las emociones. Para ello sería ideal realizar talleres y charlas en relación a la importancia de tener una educación emocional para profesores, pues ayudaría a su propia gestión de emociones, saber lidiar el estrés y mejoraría la salud mental. Estas mismas herramientas serían entregadas a los estudiantes, el cual mejorarían su desempeño académico y personal. Es necesaria la preparación en los colegios para los profesores con experiencia y para los docentes que recién egresan, el acompañamiento de los profesores noveles es de vital importancia para guiarlos e insertarse en el contexto escolar, esto provocaría una baja deserción y en conjunto cambiaria de a poco los paradigmas educativos.

Se propone una posible solución en esta investigación: el acompañamiento de los docentes noveles mediante un diario emocional-pedagógico. En este diario se encontrarán información sobre las emociones y cómo identificarlas, este primer proceso tiene un trabajo más introspectivo para el docente. Por otro lado, hay un apartado para el área pedagógica, en ella se encontrarán preguntas sobre la práctica docente, ya que es importante cuestionar la propia práctica para poder mejorarlas y ser consciente de cómo se está realizando la labor educativa. Por último se encuentra otra área destinada a la resolución de emociones que se experimentan en la misma práctica docente en relación al contexto escolar.

Hay mucho trabajo por hacer para promover esta nueva perspectiva educativa, desde la incorporación de la inteligencia y educación emocional en la formación docente, como la capacitación de la misma área para los docentes más experimentados. Acompañar a los profesores noveles para disminuir la deserción docente, y acompañarlos mediante este diario sobre su propio desarrollo emocional-profesional.

La sociedad está cambiando y la educación debe adaptarse ante estas nuevas transformaciones, el cambio es indispensable, el tema es que tan preparados estamos para ello y que estamos haciendo para aceptar, integrar y abarcar estos desafíos para mejorar la educación.

## Referencias.

- Barbosa, A. M. (2002). PERSPECTIVAS. *LA RECONSTRUCCION SOCIAL A TRAVES DEL ARTE* , 99-105.
- Bizquerra, R. (07 de diciembre de 2022). *Rafael Bizquerra Educacion Emocional*. Obtenido de <https://www.rafaelbizquerra.com/educacion-emocional/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
- Casassus, J. (2007). *La Educación del ser Emocional*. Chile: Cuarto Propio.
- Casassus, J. (2015). *La educación del ser emocional* (5° Edición ed.). Santiago: Indigo| Cuarto propio.
- Céspedes, A. (2017). *Educación de las emociones, educar para la vida*. Santiago: Vergara.
- CNCA (Dirección). (2016). *Corto Documental: Educación Artística en Chile* [Película].
- Díaz Araya, C., Maturana Silva, P., Pereira Cortez, V., Silva Riveros, B., & Ventura Rosinck, V. (2017). *ESTRÉS DOCENTE: FACTORES PROTECTORES Y DE RIESGO. (Tesis de Maestría)*. Universidad Andres Bello, Santiago.
- Elige educar. (2020). *¿SON FELICES LOS PROFESORES?* Santiago: Elige Educar.
- Elige Educar. (2021). *Los efectos del COVID-19 en el estrés psicosocial y sus relaciones desde una perspectiva de género en la labor parvularia y escolar en Chile"* . Santiago: Elige Educar.
- Elige Educar. (2022). *RESUMEN EJECUTIVO: "RETENCIÓN, ROTACIÓN, SALIDA DE AULA Y REINCORPORACIÓN DOCENTE EN CHILE" (2004-2021)*. Elige Educar.
- Goleman, D. (2017). *La inteligencia emocional*. Santiago: Penguin Random House Grupo Editorial .
- Lecannelier, F. (2021). *Volver a mirar*. Santiago: Diana.
- Pazmiño, M. B. (2019). El arte en el Desarrollo Emocional. *Revista Para el Aula – IDEA - Edición Nº 29*, 19-20.
- Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia. (05 de 10 de 2022). *Inne.org*. Obtenido de <https://inee.org/es/colecciones/bienestar-docente>
- Rossetti, D. L. (2018). *Emoción y Sentimientos*. Grupo Planeta.
- Valenzuela, J. P. (12 de Octubre de 2022). Juan Pablo Valenzuela por ausencia de docentes: «Hay una sobrecarga importante en términos de salud mental». (E. Futuro, Entrevistador)



FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES

COLECTIVIDAD DOCENTE: INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL  
PARA PROFESORES NOVELES DE ARTES VISUALES.

SEMINARIO DE TÍTULO - PROYECTO DE TITULACIÓN  
PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL  
PROFESOR/A DE ARTES VISUALES

Alumna  
Valeria Fernanda Cortés Herrera

Profesora Guía  
Patricia Raquimán

SANTIAGO, (2022)

Autorizado para





Sibumce Digital

UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
Campus Macul: Av. José Pedro Alessandri 774 - Ñuñoa, Santiago  
Campus Joaquín Cabezas: Dr. Luis Bisquert 2765, Ñuñoa - www.umce.cl  
Teléfono: 56-22322.9119 - 56-22322.9120 | Correo electrónico: artes@umce.cl

## Anexo 1: AUTORIZACIÓN PARA USO DE MATERIALES EN SIBUMCE

La presente autorización faculta al Sistema de Bibliotecas UMCE para alojar y publicar el trabajo de investigación identificado más abajo, en las plataformas electrónicas que estime conveniente, a fin de permitir el libre acceso a los materiales producidos por la institución y su comunidad, entre ellos tesis, memorias, seminarios y otros. Contribuyendo de esta forma a la preservación digital, difusión y visibilidad nacional e internacional de las investigaciones, siempre patrocinando el respeto de los derechos establecidos por la Ley de Propiedad Intelectual vigente.

	UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION SISTEMA DE BIBLIOTECAS – DIRECCION DE INVESTIGACION	
---	--	---

### IDENTIFICACION DE TESIS/INVESTIGACION

Título de obra: Colectividad docente: Inteligencia y Educación Emocional para profesores noveles de artes visuales

Fecha de publicación : 14-12-2022

Facultad : Facultad de Artes y Educación Física \_\_\_\_\_

Departamento : Departamento de Artes Visuales \_\_\_\_\_

Carrera : Licenciatura y Pedagogía en Artes Visuales \_\_\_\_\_


Título y/o grado : Titulo de profesora de Artes visuales \_\_\_\_\_

Profesor guía/patrocinante : Profesora Patricia Raquimán \_\_\_\_\_

### AUTORIZACIÓN

A través de este documento autorizo la reproducción total de este trabajo de investigación para fines académicos, su alojamiento y publicación en las plataformas electrónicas que estime conveniente el Sistema de Bibliotecas UMCE para su difusión.

*Valeria Cortés H*  


_____ Nombre/Firma	_____ Nombre/Firma	_____ Nombre/Firma
_____ Nombre/Firma	_____ Nombre/Firma	_____ Nombre/Firma

Santiago de Chile, 13 de Enero 2023

Se sugiere realizar el licenciamiento de su trabajo bajo licencia creative commons, más información en: <https://www.umce.cl/index.php/dir-biblioteca-recursos-tecnologicos/dir-formulario-de-autorizacion-2>

Imprima más de una autorización en caso de que los autores excedan la cantidad de firmas para este documento

*\* Este documento quedará en los archivos internos de Biblioteca.*