

¡El ser emocional SI existe!

*Las emociones en el
quehacer pedagógico*


Editorial
Universidad CESMAG



Anahy Bravo Cárdena
Myriam Ruiz Calvache

El ser emocional si existe : Las emociones en el que hacer pedagógico /Anahy Bravo Cardona y Myriam Ruiz Calvache. -- 1 ed. – San Juan de Pasto : Universidad CESMAG, 2021.

67 p.: il. color.

Referencias Bibliográficas: 62-66

ISBN: 978-958-5171-87-9

E-ISBN: 978-958-5171-89-3

DOI: 10.15658/CESMAG21.11040104

1.PEDAGOGÍA 2. EMOCIONES (PROFESIONALES DE LA EDUCACIÓN)

3. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. I. Bravo Cardona, Anahy II. Ruiz Calvache, Myriam III. Título

CCD

152.4

22 ed.

CEP – Universidad Cesmag. Biblioteca Remigio Fiore Fortezza.

El ser emocional si existe. Las emociones en el que hacer pedagógico,
2021

© Anahy Bravo Cárdena, 2021

© Myriam Ruiz Calvache, 2021

© Universidad CESMAG

Editorial Universidad CESMAG

Carrera 20A # 14-54 Tel: +572 7216535 ext. 377 y 218

E-mail: editorial@unicesmag.edu.co

Website: www.unicesmag.edu.co

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia CP: 520003

© Grupos de Investigación: María Montessori

Carrera 20A # 14-54

Tel: +572 7216535 ext. 346 y 377

E: mail: msruiz@unicesmag.edu.co

San Juan de Pasto, Nariño, Colombia

CP: 520003

ISBN: 978-958-5171-87-9

e-ISBN: 978-958-5171-89-3

Doi: 10.15658/CESMAG21.11040104

Rector

Fray Daniel Omar Sarria Tejada OFM. Cap.

Director editorial

Javier Alejandro Jiménez Toledo

Edición

Diana Milena Betancourth Castillo

Edición impresa y digital

Impreso y hecho en Colombia
Printed and made in Colombia

Diseño de cubierta y diagramación

Tipografía Cabrera - Pasto

APA

Bravo, A., Ruiz, M. (2021). *El ser emocional si existe. Las emociones en el que hacer pedagógico*. San Juan de Pasto, Colombia: Editorial Universidad CESMAG. doi: 10.15658/CESMAG21.11040104.

El pensamiento que se expresa en esta obra es responsabilidad exclusiva de las autoras y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

Se permite la citación del texto nombrando la fuente.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida totalmente y en partes por ningún medio mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, digital, fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial o sus autoras.

Anahí Bravo Cardona



Maestra infantil y Psicóloga. Defensora de los derechos de los niños y las niñas.

Maestra universitaria que vela siempre por el reconocimiento del ser emocional.

Emprendedora y gestora de proyectos en beneficio de la infancia de nuestra región.

Promotora de pedagogías alternativas en la educación, encaminadas al reconocimiento de la diversidad.

Madre de dos maravillosas hijas, bendecida y feliz con cada nuevo día

Myriam Ruiz Calvache



Maestra de corazón, cuya experiencia gira en función de la primera infancia y en la formación de formadores gracias a sus estudios de pregrado en educación preescolar, complementados con posgrados en administración educativa y la educación desde la diversidad, todos orientados al fortalecimiento del ser emocional. Hija, hermana, madre y esposa feliz que ama a los suyos como así misma.

Por siempre agradecidas

No está por demás que esta obra producto de arduo trabajo se haya finiquitado gracias al apoyo mutuo de quienes lo escriben, dos personas agradecidas con la vida y bendecidas por Dios, porque nos ha premiado con inteligencia y sabiduría para dar luz teórica frente a un tema de importante acogida.

Así mismo, agradecemos de corazón a todas y cada una de las personas que hicieron posible el alcance de este sueño, en especial a nuestras familias que nos regalaron parte de su tiempo para que lo aprovechemos dando forma a este libro.

Anahy y Myriam



Contenido

PRÓLOGO

pag.
6

01

EL SER EMOCIONAL
SI EXISTE

pag.
8

02

¡MAESTROS - MAESTRAS!
ABANDONAR LAS EMOCIONES
PUEDE ENFERMARNOS

pag.
17

03

SENTIR, EXPRESAR
Y ALIVIAR

pag.
28

04

LIBERAR, CUIDAR
Y SANAR

pag.
39

05

RECICLAR
PARA ALIVIAR

pag.
43

Prólogo

Para quienes se interesen por la lectura de este texto, permítannos decirles que la idea de escribir sobre las emociones de los maestros y maestras, nace por la sencilla razón de que las autoras de este libro somos maestras de corazón y nos gusta lo que hacemos, porque en cada una de las acciones pedagógicas entregamos amor, ese amor que envuelve a las personas que de una u otra manera se enamoran de la más valiosa profesión, ser maestro o maestra, un ser humano cuyo interés principal gira alrededor de la formación de otros seres humanos que están a merced de los continuos cambios de la realidad y época en la que se encuentran inmersos.

Es un libro que contiene los resultados de experiencias vividas desde un proceso investigativo cualitativo interpretativo relacionado con las reacciones emocionales alrededor del quehacer pedagógico con maestras y maestros que atienden a la población infantil de grado transición, quienes dieron a conocer sus emociones y sentimientos y nos han permitido, que a través de este escrito compartamos lo que a diario acontece en su ser emocional.

Cabe resaltar que como profesionales de la educación, muchas veces nos dejamos afectar por las situaciones que a nivel laboral y personal nos aquejan, dejando como resultado un ser emocional abandonado, olvidado, discriminado, al que poca atención le prestamos, por el hecho de atender a los demás y lo que con ellos traen; pero llegó la hora de hacer un alto en el camino, preguntarnos y preocuparnos por nuestro bienestar, el cual está estrechamente relacionado con la emocionalidad, a sabiendas que todas las personas que emocionalmente se sienten plenas, gozan de salud física y mental, lo que da lugar a un excelente desempeño profesional y a brindar lo mejor de sí mismos a quienes a su alrededor se encuentran, emitiendo una energía contagiante de alegría, de pensamientos positivos, de sentir vida en abundancia.

Las personas que se sumerjan en la lectura de este escrito, se inyectarán de emocionalidad, dejándose enviciar con cada palabra llevándolas a entender que el ser emocional si existe, que debemos iniciar por el propio reconocimiento de este ser, para adentrarse en la comprensión de que el abandono emocional enferma el cuerpo y el alma, así mismo, evitar la baulización de las emociones, porque enmascarar o guardar lo que sentimos nos impide la distensión corporal, nos mantiene tensos, y lo que en realidad necesitamos es estar relajados y disfrutando lo que a diario nos regala la vida.

Ese encarcelamiento de las emociones desencadena una parálisis motivacional que solo puede resarcirse con el arte de sentir y expresar el ser emocional en el quehacer pedagógico, pasando del silencio de las emociones a la caricia emocional dejando que el cuerpo sea testimonio de la emoción, sin represión alguna, sino con la plena libertad de expresarse.



capítulo 1

El ser emocional
si existe



Yo quiero ser feliz, perder todos los miedos que me atormentan.
Quiero ser siempre amable, bondadosa, compasiva.
Anónimo

¡Precisamente que, atendiendo a tus expresiones, es sublime entender ¡el ser emocional si existe! Y para ello es conveniente entender que la confusión del ir y venir del ser emocional del maestro, a veces sin sentido, debido a ese ritmo acelerado de vida, lo lleva a un estado pasivo que no le permite darse tiempo de sentir, emocionarse y afectarse en su presente pedagógico, esto desencadena ideas equivocadas frente a la sutil diferencia entre la emoción, el sentimiento y el afecto.

El sin sentido docente lo sumerge en un abandono emocional que lo analfabetiza frente a la conciencia de su ser emocional que necesita liberarse a través del reconocimiento, la expresión y gestión emocional.

En este orden de ideas es importante preguntarse ¿Cuál es la sutil diferencia entre una emoción y un sentimiento? ¿Cómo la emoción y el sentimiento se complementan para generar afecto? ¿Cómo reparar el ser emocional? ¿Cómo gestionar el ser emocional? y para dar claridad a estos interrogantes es preciso aludir sobre la etimología de estas expresiones, puesto que desde su raíz se puede llegar a la conciencia misma de su significado.

Entonces la **emoción**, viene del latín *emotio* que significa “impulso, movimiento, algo que mueve hacia” y que, según el diccionario de la Real Academia de la lengua Española, es una variación profunda, pero efímera del ánimo debido a las respuestas fisiológicas que se dan ante los diferentes estímulos que se reciben. Y en palabras de Lazarus, R. (1991) o Bisquerra, R. (2000) *“la emoción suele entenderse como un fenómeno que tiene tres características: los cambios fisiológicos, las tendencias a la acción y la experiencia subjetiva”*; por otro lado, Papalia, Olds y Feldman (2005) afirman que:

las funciones que desempeñan las emociones son: - Función comunicativa en cuanto que sirve para expresar necesidades y deseos con intención de provocar una respuesta en los demás, siendo esta función la fundamental en los niños. - Función protectora para prevenir y anticipar con la intención de resolver problemas de supervivencia. - Función de exploración del ambiente lo que potencia los aprendizajes fundamentales para la vida. (Citado en Marbán, Robledo, Díez, García y De Caso, 2009, p.7)

Dicho esto, se puede aseverar que ser maestro es una verdadera inspiración y vocación porque quien asume este perfil se caracteriza por afectarse constantemente por todo lo que pasa a su alrededor, reaccionando ante las diferentes situaciones y apremios que recibe a

capítulo 2

¡Maestros - Maestras!
Abandonar las emociones
puede enfermarnos



Hoy quiero pedirte perdón por toda esa carga emocional por la que has tenido que pasar, por ese cúmulo de sentimientos que te he obligado a sentir, por lastimarte con mis indecisiones.

Seudónimo. Alis Bonach

Es preciso mencionar el gran valor que tiene el ser acunado desde el vientre materno, el arrullo que escuchamos desde pequeños es un sonido y caricia que nutre al ser humano desde el primer suspiro de vida, gestos, palabras, caricias, susurros y miradas, son parte vital desde los primeros sistemas de socialización en los cuales se desarrolla nuestro ser emocional, sistemas como la familia y la escuela están llenos de experiencias que impregnan la vida desde el primer día, cada sensación percibida es interpretada de acuerdo al caparazón emocional que nos cubre, “Las emociones surgen en la interacción social de la comunidad” (López, E., 2005 p. 86), es decir que las primeras interacciones activan los vínculos afectivos con cada persona y entorno natural y social donde se encuentre ese ser emocional que necesita ser valorado y acariciado para conquistar su propio reconocimiento y desarrollo. Es la cercanía con el otro la primera mirada, la primera caricia lo que provoca la capacidad de sentir y expresarse.

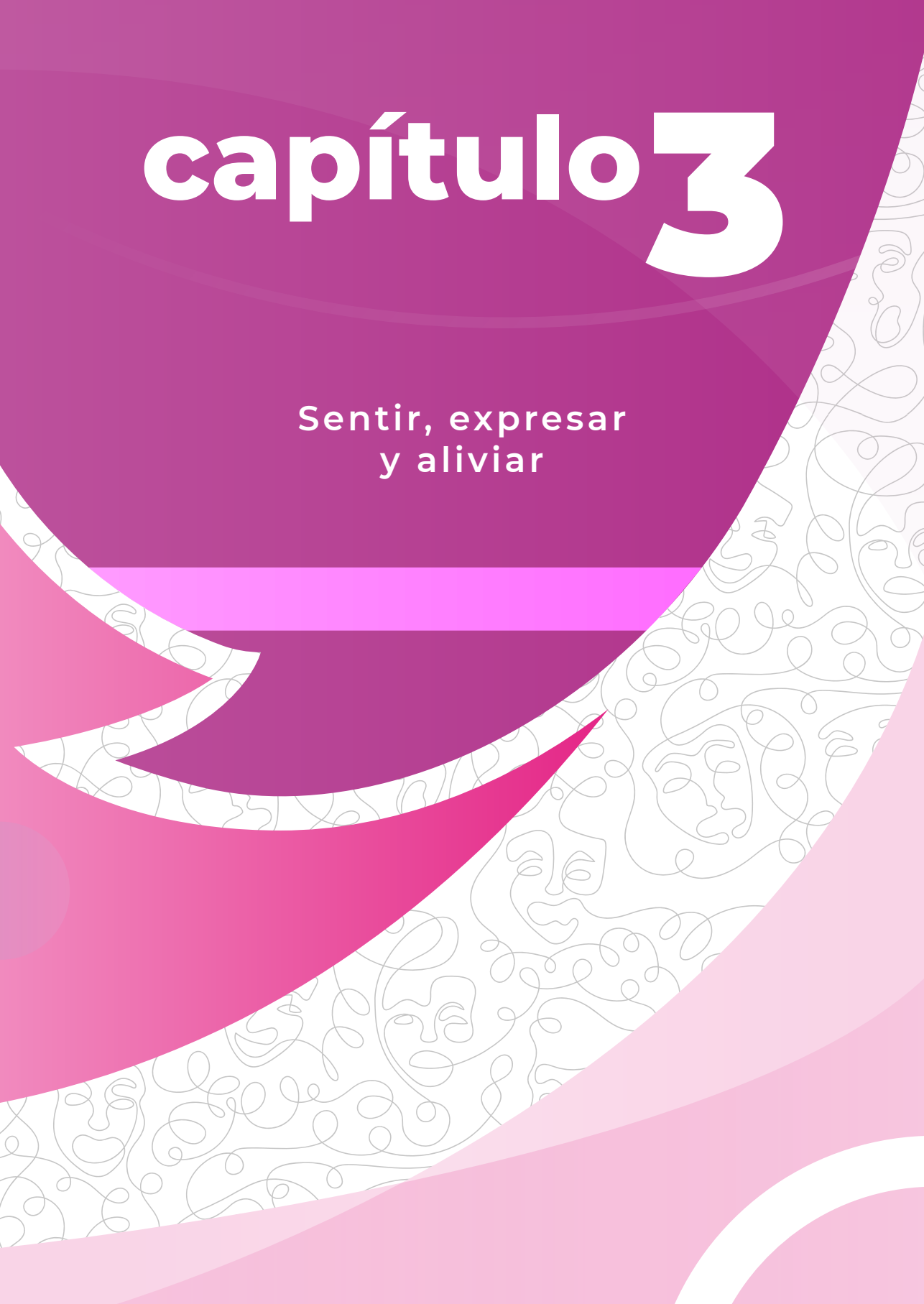
Es a partir de las primeras representaciones culturales que se construye pensamiento y cada pensamiento provoca una emoción que consiente la construcción de una historia y vivir emocionalmente cada episodio que a diario acoge, “*El desencadenamiento de las emociones es necesariamente un dato cultural, tramado en el corazón del vínculo social y alimentado por la historia del sujeto*” (Fernández, 2017. p. 19) y como sujetos históricos es preciso dejarse afectar de la emocionalidad que impregna la cotidianidad, recibir, sentir y expresar cada evento provocador.

Según Le Breton (1998) “*La emoción es la resonancia propia de un acontecimiento pasado, presente o futuro, real o imaginario, en la relación del individuo con el mundo; es un momento provisorio, nacido de una causa precisa en la que el sentimiento se cristaliza con una intensidad particular*” (Citado en Paredes D., 2018, p. 5) es decir que las primeras interacciones activan los vínculos afectivos con cada persona y entorno natural y social donde se encuentre ese ser emocional que necesita ser valorado y acariciado para conquistar su propio reconocimiento y desarrollo. Es la cercanía con el otro la primera mirada, la primera caricia lo que provoca la capacidad de sentir y expresarse.

Es a partir de las primeras representaciones culturales que se construye pensamiento y cada pensamiento provoca una emoción que lleva al entretener una historia disfrutando emocionalmente cada suceso que a diario vive y experimenta, frente a lo cual, Muñoz, L. (2015) asevera que “*El desencadenamiento de las emociones es necesariamente un*

capítulo 3

Sentir, expresar
y aliviar



El arte de sentir y expresar el ser docente

Debo reconocer que en ocasiones no te he tratado bien, te he tenido olvidada, pero hoy es el momento de reencuentro y te digo te voy a cuidar, eres valiosa para mí.
Nubia Ortiz

Entendiendo el arte como el producto de la cultura, como la reflexión de conceptos, ideas, realidades, historias y emociones, así como la contemplación del mundo, es preciso difundir que el ser maestro es un arte, porque reconoce la capacidad de sentir y de expresar, de afectarse y afectar a cada persona y espacio de encuentro; es abrir paso a la sensibilidad y al ser emocional como punto de convergencia social.

En congruencia a lo anterior, se debe recordad que

Cada emoción parece tener su propio modo de reacción fisiológica, que puede incluir desde cambios en el sistema nervioso autónomo (como por ejemplo, el aumento en el ritmo del corazón, el enrojecimiento de la piel de la cara o el erizamiento del vello), cambios en el sistema nervioso central (activando o inhibiendo determinadas estructuras neuronales) y en la secreción hormonal (epinefrina y norepinefrina –adrenalina y noradrenalina–). En este contexto, hay cambios fisiológicos que tienen una relevancia adicional y son los que tienen lugar fundamentalmente en la cara, ya que además de formar parte de la experiencia emocional como el resto de los cambios, al ser manifiestos comunican a los demás nuestros estados emocionales (Cacioppo y Gardner, 1999; Ekman y Rosenberg, 1997; Levenson, Ekman, Heider y Friesen, 1992)¹.

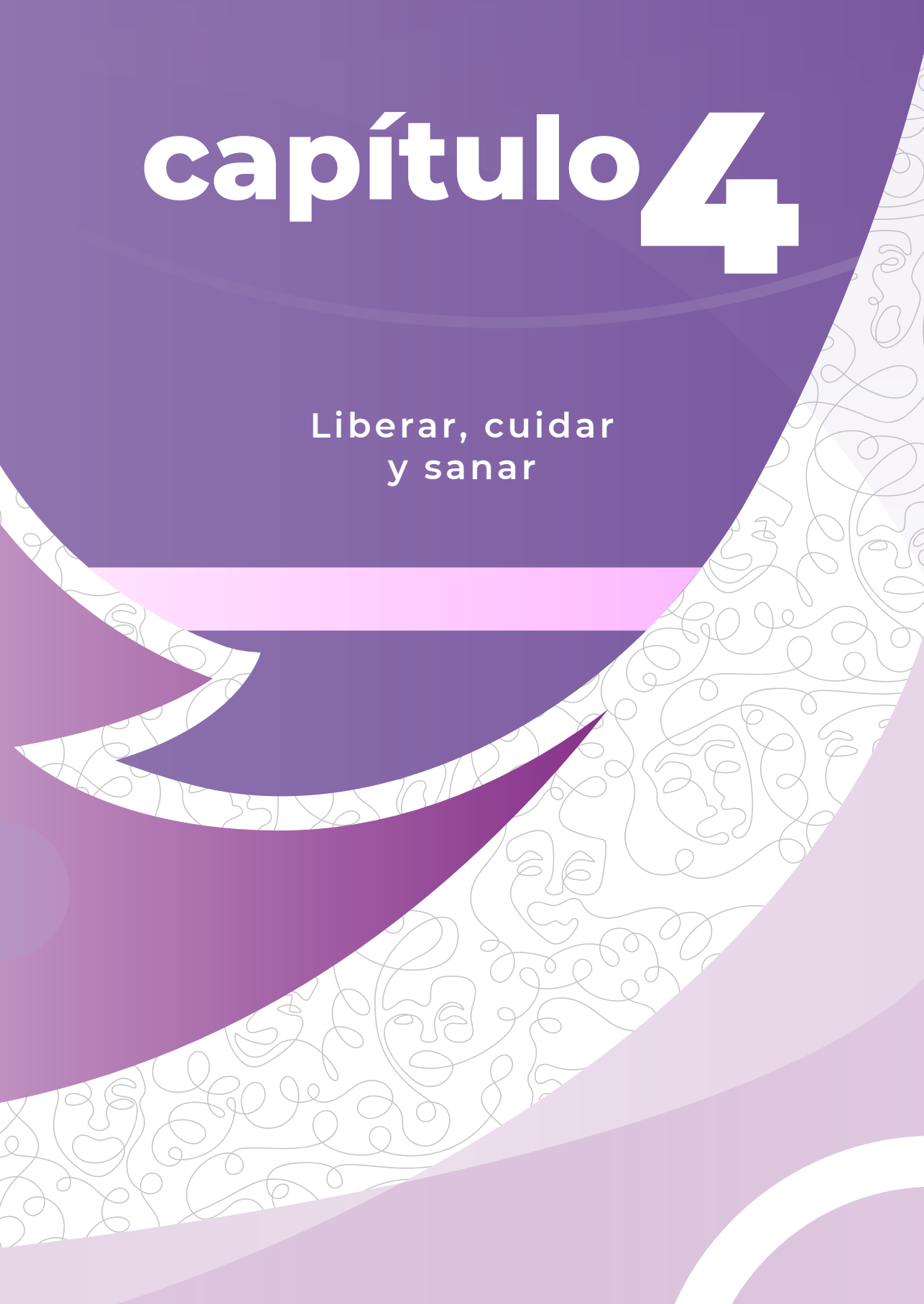
Entonces, el ser docente implica el arte de saber reconocer y expresar su historia como pieza de un mundo diverso donde las emociones son parte innata de un proceso de aprendizaje continuo, activo y creativo entre maestro y estudiante. El acto de aprender se convierte en el escenario sensible de interacciones emocionales que influyen en el desarrollo de experiencias educativas que pueden ser en algunos casos resultado del analfabetismo emocional frente a la gestión de su emocionalidad. “Aprender es un acto creativo y social” que impele ser creadores de conocimiento y de interacciones emocionales saludables que promuevan un escenario seguro y confiable para el aprendizaje en cualquier ambiente educativo.

“una emoción es un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal en la adaptación, que es la clave para entender la máxima premisa de

¹ El documento consultado se titula Psicología de la emoción autoría de Enrique Fernández, María del Pilar Jiménez y otros colaboradores, en el cual se recopila información de las teorías de William James y Peter Lange quienes han abordado estudios desde la psicología científica sobre el cerebro y su funcionamiento, y en este las reacciones que tiene frente a las sensaciones generadas por estímulos sensoriales que dan lugar a las emociones.

capítulo 4

Liberar, cuidar
y sanar



La represión de la emoción y la libertad del cuerpo

Recuerda que tienes derecho a enojarte, a estar triste, a demostrarlo de la misma manera que te desbordas cuando estás feliz.
Daniela Páez

El hombre nace libre y se mantiene libre a partir de la manifestación innata de su emocionalidad, pensamiento y acción, es una condición que le permite elegir, empoderándose de las decisiones que tome.

Saber reconocer y expresar todo aquello que sentimos en el momento oportuno y con las personas adecuadas, nos permite sentir libertad emocional y a partir de ahí, ser conscientes del reconocimiento y necesidad de gestionarse emocionalmente para acceder a relaciones menos tóxicas y más saludables en la convivencia.

Aprender a sentir y dejarse afectar con cada sensación, es una forma de sensibilidad humana, "El cuerpo es el vehículo principal para la expresión de los sentimientos" (Hannaford, C., 2005, p.61), los movimientos bruscos o sutiles que realizamos al conectar con otras personas demuestran el estado emocional del momento, muchas veces nos preguntan cómo estamos o como nos sentimos y algunas veces de manera inconsciente respondemos "bien", cuando en realidad el cuerpo a través de sus gestos, movimientos y sonidos expresa un estado emocional real, que por temor, vergüenza o simplemente indiferencia no lo expresamos.

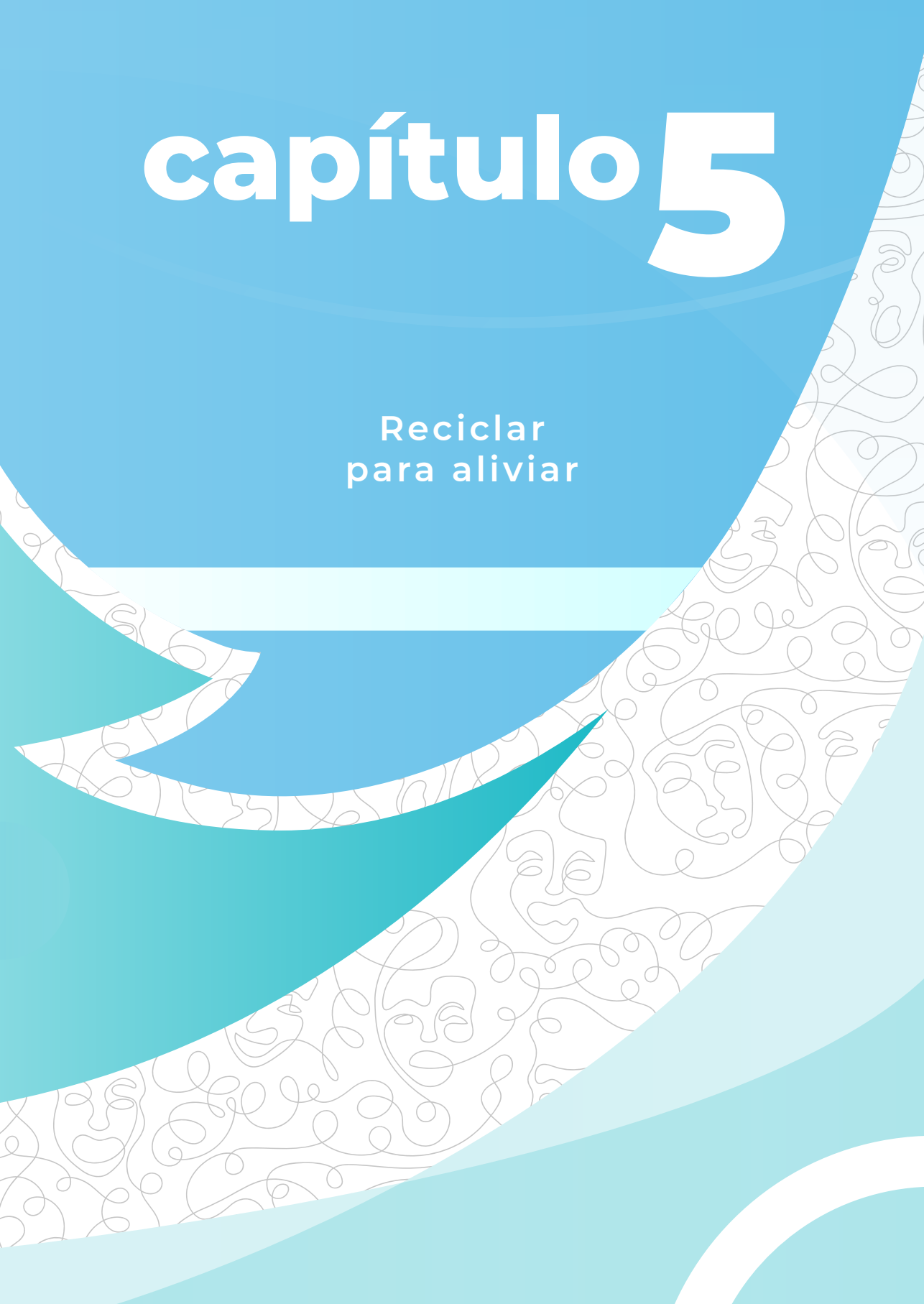
"Es prácticamente imposible expresar una emoción sin moverse" (Hannaford, C., 2005, p. 61), el cuerpo le da sentido a la emoción, es a través de sus manifestaciones que somos capaces de reconocer el sentir del otro y sólo cuando somos conscientes de eso, podemos asumir una actitud de empatía en la interacción.

La exploración y la expresión de esas emociones burdas son esenciales para el posterior desarrollo de emociones más refinadas como el amor, el altruismo la compasión, la empatía y la alegría, que evolucionan conforme las redes nerviosas, se vinculan con los lóbulos frontales del cerebro. Entonces las emociones nos aportan la pasión y la acción que requerimos para una vida plena." (Hannaford, C., 2005, p.61)

Reconocer lo que sentimos nos da la posibilidad de autogestionarlo y así tener la oportunidad de fortalecer comportamientos sanos en la cercanía con el otro, en la convivencia diaria donde se hace efectiva la educación emocional.

capítulo 5

Reciclar
para aliviar



El reciclaje de emociones como estructura emocional

A mi ser le digo... mis fracasos y sufrimientos me han servido para mejorar y vivir una vida mejor y tranquila; ante cualquier negativismo pensaré y otra vez me llenaré de ánimo.
Anónimo

Las emociones necesitan atenderse y cuidarse como una forma de liberar o descargar para estar en un estado saludable que provoque bienestar; de la misma forma como protegemos nuestro cuerpo, es necesario velar por el cuidado de las emociones, su abandono u olvido puede generar una intoxicación emocional, podemos hacer una reflexiva comparación cuando reunimos la basura en nuestras casas, somos conscientes que estos desechos destilan un líquido tóxico llamado lixiviado. Los lixiviados son los líquidos residuales generados por la descomposición bioquímica de los residuos que, si se acumula y no se elimina, este líquido es totalmente nocivo para la salud; de ahí que existan varias formas para minimizar un poco sus efectos “el tratamiento para los lixiviados son mecanismos utilizados para evitar la contaminación de los recursos naturales (suelos, acuíferos y aguas superficiales)” (Romero, C., 2017. p. 24), entonces, sacar la basura de nuestra casa frecuentemente nos mantiene alejados de cualquier enfermedad provocada por estos desechos tóxicos.

De la misma manera sucede con nuestras emociones, es importante expresar como nos sentimos, si tenemos rabia, tristeza, frustración o desilusión, estas son emociones que muchas veces reprimimos y abandonamos en el inconsciente porque somos temerosos de enfrentarlas, nos produce mucho temor sentirnos mal y es así que poco a poco nos vamos intoxicando emocionalmente hasta detonar sin importar dónde; muchas veces llegamos a los centros educativos con cargas emocionales muy altas, por los diferentes eventos que antecedieron al encuentro con estudiantes, conflictos con la pareja, discusiones con los hijos, confrontaciones con la familia o simplemente cualquier suceso particular de nuestra vida que nos afecta a diario, la sensación emocional del momento pasa desapercibida, no le damos la importancia requerida, entonces decidimos baulizarla, no procesarla, abandonarla porque no creemos importante hacerlo, no nos educaron para realizar esta labor emocional, la emoción es algo que no se ve, así como podemos observar los residuos acumulados en nuestra casa que nos causa malestar y asco dejarlos por más de dos días, pero emocionalmente sentimos todo aquello que pasa por nuestro lado, por lo tanto debemos expresarlo, sacarlo de nosotros para no sentirnos afectados y menos intoxicados.

A diario recibimos mucha información, palabras, miradas, gestos, reclamos, caricias, reconocimiento, críticas, valoración, es decir estamos




Editorial
Universidad CESMAG

¡El ser emocional SI existe!

