Observatorio Latinoamericano de Salud Emocional FLiCH

TRABAJO DE APLICACIÓN DESTACADO

Estrategias de regulación emocional para el afrontamiento del estrés en funcionarias de jardines infantiles de JUNJI: una intervención basada en la metodología FLICH

Erika Gallegos Ríos · Cinthia Leal Leal · Valerie Irrazábal Aguilera · Ana Luisa Pérez Valenzuela

Junta Nacional de Jardines Infantiles, Concepción, Chile

Máster en Educación Emocional y Neurociencias Aplicadas · Año de presentación: 2025

Correspondencia: cinthia.leal.l@junjired.cl

Resumen

El presente estudio aborda el estrés laboral en funcionarias de jardines infantiles pertenecientes a la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) en Chile, examinando su capacidad para identificar síntomas de estrés, reconocer emociones y aplicar mejoras en su práctica diaria. A través de talleres teórico-prácticos basados en la metodología FLICH, se promovió el uso de estrategias de regulación emocional en un grupo de 22 profesionales del ámbito técnico y educativo. Se aplicó un diseño cuasi-experimental con pre test y post test, utilizando como base diagnóstica el informe CEAL-SM/SUSESO 2023. Los resultados evidencian un impacto positivo en la identificación y manejo del estrés, así como en el clima laboral y el bienestar general. Se sugiere replicar esta intervención en otros contextos educativos para favorecer ambientes laborales saludables y una educación emocional efectiva.

Palabras clave: Estrés laboral, regulación emocional, educación infantil,

metodología FLICH, clima laboral, bienestar.

Abstract

This study addresses work-related stress among staff members of nursery schools affiliated with the National Board of Kindergartens (JUNJI) in Chile, focusing on their ability to identify stress symptoms, recognize emotions, and implement improvements in their daily practice. The intervention involved theoretical-practical workshops based on the FLICH methodology, promoting the use of emotional regulation strategies among a group of 22 professionals from both the technical and educational sectors. A quasi-experimental design was employed, incorporating pre- and post-tests, with the CEAL-SM/SUSESO 2023 report serving as the diagnostic foundation. The results indicate a positive impact on participants' ability to recognize and manage stress, along with improvements in workplace climate and overall well-being. The study recommends replicating this intervention in other educational settings to promote healthy work environments and strengthen emotional education.

Keywords: Work-related stress, emotional regulation, early childhood education,

FLICH methodology, work environment, well-being.

Introducción

¿El estrés está afectando a docentes de primera infancia?, ¿Se observan síntomas atribuibles al estrés en los lugares de trabajo?, ¿los docentes son capaces de explicar con palabras lo que sienten? Estas preguntas probablemente son sencillas de contestar, pero ¿Realmente los docentes son capaces de detenerse a responderlas de manera consciente? Además, ¿Se poseen herramientas para afrontar dichas emociones?

El presente estudio tiene como objetivo principal identificar niveles de estrés en docentes de educación parvularia y conocer el grado de conocimiento de sus emociones, para realizar una intervención en un grupo acotado de participantes, permitiendo promover estrategias de regulación emocional para afrontar el estrés implementando la metodología FLICH. Esto fue llevado a cabo en funcionarias que trabajan en la Sala Cuna y Jardín Infantil "Pequeña Pewen" de Concepción. Para

esto, los objetivos específicos son concientizar sobre las emociones asociadas a los diferentes niveles de estrés, diseñar talleres de afrontamiento del estrés para organizar temáticas y seleccionar estrategias a abordar, aplicar estrategias en 2 talleres con equipos de aula (educadoras y técnicas) para el afrontamiento del estrés y finalmente reflexionar en torno a lo experimentado en cada taller para conocer las apreciaciones del Equipo del Jardín Infantil.

Este artículo detalla cómo se abordó la temática de educar las emociones en funcionarias que trabajan con la primera infancia para el afrontamiento del manejo del estrés. Éste fue ejecutado por el grupo de estudiantes del Máster en Educación Emocional y Neurociencias Aplicada, en el "Jardín Infantil y Sala Cuna Pequeña Pewen" de la comuna de Concepción, región del Biobío, Chile.

El estrés hoy día representa un gran problema para la salud, lo cual ya es reconocido por organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

El objetivo esperado fue promover el uso de algunas estrategias de regulación emocional para afrontar el estrés, por parte del grupo luego de participar de los talleres planificados, utilizando la metodología FLICH y sus siete pasos, para poder alcanzar los objetivos propuestos.

Se presentan los fundamentos teóricos y conceptuales que sustentan el trabajo y el desarrollo de las sesiones realizadas en este establecimiento educacional, que atiende a un grupo de niños y niñas del sector Barrio Norte de la ciudad de Concepción, quienes pertenecen a contextos con índices altos de vulnerabilidad social.

Es relevante concientizar sobre la importancia de adquirir e implementar herramientas y estrategias que disminuyan los niveles de estrés en personal que trabaja directamente con menores de edad, en pleno desarrollo de sus capacidades intelectuales, motoras, sociales, entre muchas otras, de manera integral, poniendo énfasis en los factores del entorno a los que están expuestos.

Referentes Teóricos

La pandemia de Covid ha dejado una huella profunda en la convivencia escolar y la salud mental de los estudiantes y los equipos educativos en Chile, planteando grandes desafíos para revertir la situación actual de nuestro país.

Existe una gran alza de cuadros de estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos en los últimos años, según cifras de la Superintendencia de Seguridad Social (Suseso), 2 de cada 3 trabajadores (67%) presentaron una enfermedad profesional reconocida de origen laboral durante el año 2022 ,

Se ha realzado la necesidad de apoyar a los equipos en los distintos rubros existentes, para mantener niveles esperados de productividad y calidad de los servicios y productos que se entregan en las distintas empresas e instituciones.

Bisquerra define el bienestar emocional como el estado en el que una persona experimenta una sensación general de felicidad, satisfacción y plenitud en su vida y considera factores como emociones positivas, satisfacción con su vida, resiliencia entre otras.

Entre algunos antecedentes desprendidos del Plan de Reactivación Educativa 2024, se señala que:

a nivel de salud mental se observó, tanto a nivel internacional como nacional, un impacto significativo de la pandemia en niños, niñas y adolescentes...Del mismo modo, la salud mental de los equipos educativos también se vio afectada, con un aumento del ausentismo docente y un deterioro en la motivación y bienestar, lo que se considera un síntoma de desgaste laboral. según el Centro de Estudios del Ministerio de Educación 2023(p.17).

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”(p.2). El estrés es una condición inherente a la vida humana y esencial para

la supervivencia. Se trata de una respuesta natural de nuestro organismo ante el proceso de adaptación a los cambios del entorno.

Sin embargo, es crucial no exceder el nivel óptimo de estrés que cada individuo posee, de modo que no se sobrepase la capacidad de adaptación y resistencia del organismo, evitando así efectos adversos en la salud. Como se señala en el sitio web del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSST) de España, (2024) podemos distinguir dos tipos de estrés:

“Eustrés, es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo no producen un desequilibrio orgánico, sino que el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras.” (p2)

“El Distrés, es el estrés desagradable, que va acompañado de un desorden fisiológico producido por la aceleración de las funciones: hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones o envejecimiento prematuro”(p.2)

Ya conociendo cómo afecta el estrés el organismo de las personas de quienes lo padecen. Es necesario indagar sobre los sentimientos y las emociones de quienes diariamente viven, se relacionan, trabajan y enfrentan sus problemas diarios en ambientes donde se presentan determinados estresores.

Diversos estudios refuerzan las virtudes de la Educación Parvularia en el desarrollo de los niños y su impacto en la sociedad. Algunos de estos apuntan a la importancia de la estimulación temprana (neurocognitivo, psicomotor y psicosocial) en la generación de oportunidades futuras de aprendizaje, en la salud física y mental de los infantes, y en la integración social.

Ante esto, cobra real relevancia el cuidado emocional, tanto de los niños y niñas como de sus educadores del área de educación parvularia, nivel al cual se realiza esta intervención, ya que trae consecuencia en la adecuada atención integral y de calidad de la población a la que atiende.

“Es así que, en busca de estrategias de afrontamiento al estrés se acude a la educación emocional, que actualmente se encuentra en auge de investigación, debido a los beneficios que aporta para la mejora de la convivencia y el aprendizaje para todos los miembros de la comunidad educativa" (López-Delgado, 2017), sobre todo la habilidad de regulación emocional, que ha evidenciado aportes positivos para hacer frente al estrés.

Daniel Goleman (2013), en su libro El Cerebro y la Inteligencia Emocional: Nuevos descubrimientos, señala:

“La mayor parte de las veces no podemos dictar qué emociones vamos a sentir, cuándo vamos a sentirlas ni con qué fuerza. Nos llegan espontáneamente desde la amígdala y otras zonas subcorticales. Alcanzamos el punto de elección una vez que nos sentimos de una forma determinada ¿Qué hacemos entonces? ¿Cómo lo expresamos? Si el córtex prefrontal tiene circuitos inhibidores a pleno rendimiento, lograremos alcanzar un punto de decisión que nos permita ser más astutos al guiar nuestra respuesta y, por consiguiente, al manejar las emociones de los demás, para bien o para mal, en esa situación. Desde una perspectiva nerviosa, esa es la esencia de la autorregulación” (p.52)

Si pensamos en cuantas emociones somos capaces de identificar o diferenciar, cuánto sería el cálculo, 10, 20, 50 más o menos, difícilmente alguien podría mencionar 100. Pese a esto el autor nos señala en su libro que existe 500 posibles palabras que describen diferentes emociones.

Rafael Bisquerra, (2020), uno de los autores del libro Universo de Emociones, señala que las emociones negativas son más frecuentes e intensas que las positivas, lo que se relaciona con nuestra sensibilidad hacia lo negativo, lo que es vital para nuestra supervivencia. Aunque se reciben más estímulos negativos, la mayor parte del tiempo estamos en estados emocionales neutros.

Según este autor, nuestro gran desafío diario es convertir estos estados neutros en positivos, lo que requiere de voluntad y conciencia. Entender nuestras emociones nos ayuda a alcanzar un equilibrio emocional, aspirando a experimentar tantas emociones positivas como negativas, y mejorando así nuestro autoconocimiento.

Frente a esto se puede desprender, la importancia del término regulación emocional, pues si no prestamos atención a nuestras emociones, si no somos conscientes de nuestros estados de ánimo, cómo podremos tener la voluntad de cambiar algo para mejorar nuestro bienestar.

Lisa Feldman Barret, en su libro La vida secreta del cerebro: como se construyen las emociones (2017) señala que:

La granularidad emocional, el hecho de que algunas personas construyen experiencias emocionales más detalladas que otras. Las personas que construyen experiencias muy granulares son expertas de las emociones: hacen predicciones y construyen casos de emociones que están perfectamente adaptadas a cada situación concreta. Una clave para la inteligencia emocional es adquirir conceptos emocionales nuevos y pulir los existentes”

A partir de sus múltiples investigaciones, Lisa Feldman Barrett proporciona una clave fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional. Señala que las personas con mayor granularidad emocional poseen la capacidad de diferenciar conceptos emocionales de forma más precisa, lo que les permite ser más conscientes de sus propias emociones y, en consecuencia, gestionarlas con mayor eficacia.

Por tanto, la clave para mejorar la granularidad emocional de los docentes y de la sociedad de la que formamos parte, es ampliando el vocabulario de conceptos emocionales, pues de esta forma todos podríamos ser más capaces de identificar como se sienten las personas en las diferentes situaciones diarias que se

presentan, por tanto, tendremos mayor cantidad de herramientas que nos ayuden a gestionar nuestras emociones.

Como se señala en el artículo “el significado de las competencias emocionales para educadoras de párvulos* de Julia Cubillos Romo (2018)

“Estar atento al mundo emocional significa tener conciencia y sintonizar consigo mismo y con otros para darse cuenta de las emociones que se están sintiendo. La premisa es que, si el sujeto se da cuenta de lo que le ocurre, puede desarrollar estrategias de acción que le permitan manejar sus emociones y la situación que está experimentando.”

En un artículo llamado La Regulación Emocional Para el Manejo del Estrés Laboral Docente (Guzmán, E., y E, Moreno. (2024)), publicado en Revista de Psicología y Educación se destaca que "dentro de las estrategias de regulación emocional, se ha examinado que en el ámbito educativo los docentes utilizan tácticas como la retroalimentación, la respiración profunda, los elogios y el andamiaje para potenciar los estados mentales positivos y reducir las emociones negativas frente a las situaciones adversas" (Wu et al., 2023).

En este estudio, se pudo verificar que las mujeres están más propensas a presentar problemas en la regulación emocional y el estrés, lo que sumado a los múltiples roles que cumple en la sociedad, genera una gran sobre exigencia para el cumplimiento de sus tareas y funciones.

En relación al material revisado, se visualiza que “El estrés laboral y la regulación emocional mostraron una correlación alta y significativa, Por consiguiente, se puede deducir que, si un docente tiene problemas en regular sus emociones será más propenso a presentar niveles de estrés laboral y viceversa, lo que se refuerza con otros resultados (Guzmán .E y otros (2024).

Metodología

Para el presente proyecto se utilizó “el diseño de investigación de tipo transeccional o transversal, lo que permitió la recolección de datos en un solo momento, este diseño puede abarcar varios grupos de personas de diferentes comunidades o situaciones.” (Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014).

La metodología utilizada es la Metodología FLICH que radica en la aplicación de los 7 pasos para construir aprendizaje desde la Educación Emocional. Estos pasos son:

Paso 1 Persona: La persona que aprende, desde su estructura de coherencia Cuerpo, Lenguaje, Emoción y Espiritualidad. Paso 2 Emoción Consciente: Hacer consciente las emociones que va sintiendo y viviendo. Paso 3 Aprendizaje: El aprendizaje debe intencionarse en la persona desde el proceso metacognitivo. Paso 4 Reflexión- evaluación formativa: Se debe propiciar espacios y momentos continuamente de reflexión sobre lo aprendido, en el cómo se movilizarán las competencias y en el para qué las utilizarán. Paso 5 Acciones: Generar alternativas de acciones concretas, se pide movilizar el aprendizaje y utilizarlo para resolver situaciones de vida familiar y laboral. Paso 6 Toma de decisiones: Al elegir una u otra acción a desarrollar estará asociada a una decisión, la que está basada en los cinco puntos anteriores, a su vez se acompañará de un análisis situacional con un Plan de acciones acorde a la persona, sus competencias, emociones facilitadoras y sociales. Paso 7 Evaluación – Satisfacción: Al término del proceso de la ejecución de las acciones, cada persona evalúa sus resultados acorde al grado de bienestar emocional personal y social que le atribuye, con lo que podrá responder para qué y en qué utilizaría lo aprendido. Alarcón ,Berenice. (2024, 04 de abril). “Metodología Flich , 7 pasos para el bienestar del ser humano (diapositiva de power point)

Los talleres se planificaron con una parte expositiva realizada por una integrante del equipo TAM, promoviendo siempre la participación activa de las asistentes. Se otorgaron espacios para el diálogo y la conversación en un clima de respeto y escucha afectiva. Se realizaron diferentes dinámicas que permitieron evaluar de manera formativa el aprendizaje, el compromiso y el nivel de satisfacción al terminar el taller.

Se utilizaron diferentes aplicaciones interactivas como Menti meter para interactuar de manera online, a través de preguntas y respuestas, permitiendo ver sus respuestas de forma inmediata haciendo pausas y permitiendo, además, el juego durante el taller.

Participantes (criterios de selección y tamaño).

La muestra seleccionada por conveniencia está dirigido a funcionarias que se desempeñan en el nivel de Educación Parvularia, específicamente al personal del Jardín Infantil y Sala Cuna Pequeña Pewen, establecimiento perteneciente a la Junta Nacional de Jardines Infantiles, JUNJI ubicadoen el Pasaje C N°74, Población Teniente Merino I, de la ciudad de Concepción, región del Biobío, Chile y que atiende a 134 niños (as) entre 3 meses y 3 años 11 meses de edad. Esta unidad educativa la conforman 30 funcionarias, de las cuales el 96,6% se identifican con el sexo femenino; el 80% corresponden al estamento técnico y el 20% al estamento educadora; sus edades fluctúan entre 25 a 59 años. En relación con los años de servicio en la institución, estos van entre un 1,5 a 26 años de trabajo en aula.

Los criterios principales para configurar la muestra fueron que los sujetos se desempeñaran directamente en aula y pertenecieran a los estamentos técnico o profesional de aula

El total de personas al momento de la intervención fue de 22 funcionarios(as).

Instrumentos y recolección de la información

En el presente estudio se empleó una encuesta de tipo autoadministrada, es decir, el cuestionario fue entregado directamente a los participantes para que lo completaran de manera autónoma, sin la mediación de un encuestador. La aplicación del instrumento se realizó de forma individual, mediante el envío del cuestionario a través de correo electrónico y la plataforma de mensajería WhatsApp. Los participantes tuvieron la posibilidad de responder desde su lugar de trabajo o desde sus hogares, asegurando así flexibilidad y comodidad en el proceso de respuesta.

Las preguntas fueron tanto de tipo cerradas, es decir, que contienen categorías u opciones de respuesta que han sido previamente delimitadas y también, preguntas abiertas que son aquellas que no delimitan de antemano las alternativas de respuesta” (Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014)). Se consideraron obligatorias preguntas de tipo demográficas o de ubicación del participante encuestado: género, edad, estado civil, antigüedad en el cargo.

Se procuró que las preguntas cumplieran ciertas características como: que fueran claras, precisas y comprensibles para los sujetos encuestados, evitando términos confusos o ambiguos.

Validación del instrumento.

La validez de un instrumento se utiliza para determinar lo importante que pueden ser las evidencias empíricas y los fundamentos teóricos que respaldan el instrumento o acción utilizado, se entiende por

validez “el grado en que un instrumento cumple con el objetivo para el que es utilizado, por tanto la validez y la fiabilidad determinan la calidad del instrumento a utilizar”. Urrutia Egaña, y otros (2014).

Existen diferentes metodologías para determinar la validez de un test o instrumento, para la presente investigación se utilizó el juicio de experto, en este caso el juicio del profesor tutor asignado, Daniel Salazar Alvear, quien revisó y validó la encuesta a utilizar. Finalmente, desde sus observaciones, el equipo TAM analiza los aportes y comentarios recogidos y genera el instrumento definitivo, el que finalmente fue aplicado como pre-test al grupo de intervención.

Procedimientos de análisis de datos (métodos estadísticos o cualitativos).

La recolección de datos se realiza en un ambiente natural y cotidiano donde los participantes o unidades de análisis participan e interactuan con otros a través del dialogo y la conversación. Se mantiene un clima de respeto y de escucha afectiva, se recogen las impresiones a través de encuestas, menti meter, registros escritos y fotográficos y videos. La información entregada por el grupo que participa de la intervención se maneja de manera cualitativa, rescatando las opiniones respecto de sus conocimientos entre el cuestionario inicial versus el final, posterior a participar de los talleres utilizando la metodología FLICH.

Consideraciones éticas, consentimiento informado y resguardo de datos (si aplica).

Los participantes otorgan su consentimiento y voluntariedad para participar, resguardando la confidencialidad de la información proporcionada y el anonimato. Lo datos solicitados fueron de carácter demográfico para describir al grupo sujeto de la intervención.

Respecto a las consideraciones específicas por la temática, el equipo ejecutor se muestra atento a otorgar apoyo emocional y contención si se presenta sensibilidad en algún participante.

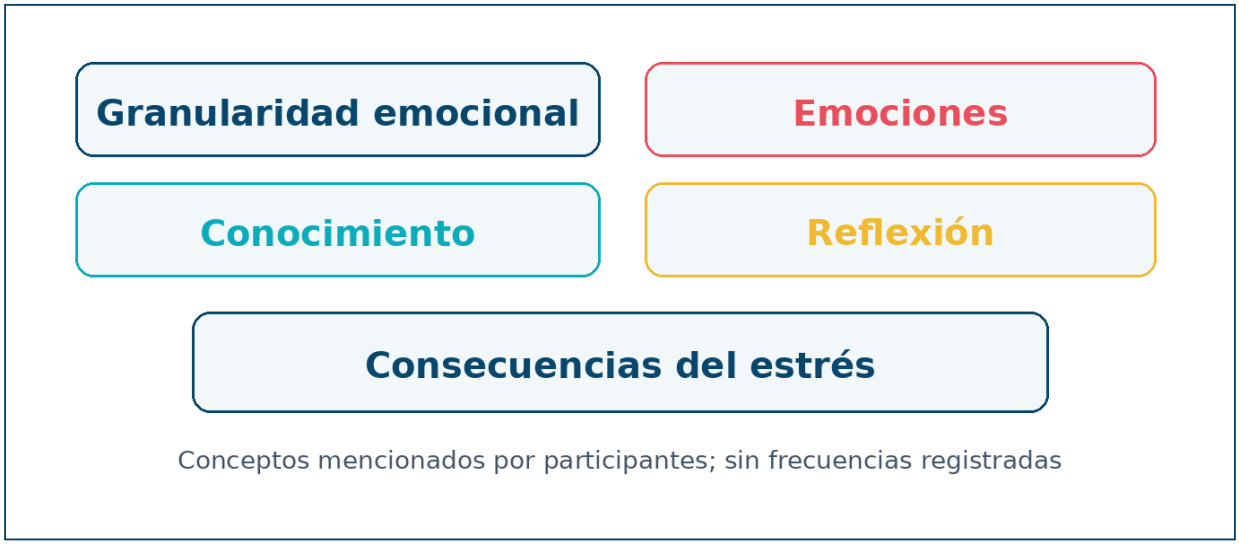
Resultados y discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede evidenciar que, a través del desarrollo de los talleres, se logró el objetivo propuesto, el cual es “Promover estrategias de regulación emocional para afrontar el estrés implementando la metodología FLICH, en funcionarias que trabajan en la Sala Cuna y Jardín Infantil “Pequeña Pewen” de Concepción”.

Esto se evidencia con los resultados relacionados con el objetivo específico No1:

“Concientizar sobre las emociones asociadas a los diferentes niveles de estrés” y las respuestas entregadas por las funcionarias en el mentimeter, que fue uno de los instrumentos utilizados para poder rescatar la información de los funcionarios(as) participantes de los talleres.

Figura 1. Conceptos identificados en las respuestas de las participantes durante los talleres. No se reportaron frecuencias.



Las participantes dejan de manifiesto haber aprendido sobre : granularidad emocional, la importancia de las emociones, aprender a conocer a otros, identifican las consecuencias del estrés también a través de la actividad “Un espacio para conocerme” en la cual dibujan el lugar de su cuerpo donde sienten las consecuencias del estrés, y expresan verbalmente lo aprendido relacionado con los tipos de estrés, como se manifiesta, las señales que se debe considerar como alertas, los tipos de afrontamiento, lo que queda registrado en video.

En la encuesta final el 35,7% manifiesta que frente a una situación de estrés se pueden manifestar 8 o más emociones, en el test inicial señalan 4 emociones, el 100% manifiesta conocer algunas técnicas básicas que le permiten manejar situaciones estresantes en la cotidianidad, el 78,6% manifiesta usar estas técnicas con regularidad, en el test inicial sólo un 8% las aplica a veces y como consecuencia del estrés el 100% manifiesta conocer algunas consecuencias físicas o psicológicas, en el test inicial el 92% manifiesta conocer algunas de estas características.

Los porcentajes descritos corresponden a respuestas autoinformadas; el documento no presenta pruebas de significación estadística ni información suficiente para establecer mejoras causadas por los talleres. Su interpretación es descriptiva y debe considerar el número de respuestas disponibles en cada medición.

Conclusiones

Las respuestas del grupo intervenido dan cuenta del impacto que los talleres tuvieron en las participantes ya que manifestaron no contar con información del tema y, por tanto, el comprender mejor sus emociones les ayudará a entender las de los demás, de igual forma, comprendieron la importancia de “escuchar” sus propias reacciones y respuestas a los diferentes factores estresores ya que son particulares y personales

Las participantes expresan como estrategias de afrontamiento del estrés principales el hecho de: no sobre pensar el problema; decidir si es importante enfrentar o evitar las situaciones estresantes; comprender la emoción que se el presenta y buscar soluciones a aquello que provoca una situación o factor estresor.

Desde lo que se espera con la metodología FLICH, se considera relevante centrarse en la persona y desde ahí buscar las mejores alternativas que aporten al clima laboral evitando generalizar.

Con respecto a lo institucional, es un aporte importante a los espacios de autocuidado con los que cuenta JUNJI, quien ya cuentan con un espacio mensual destinado al autocuidado de los equipos.

Una limitación observada es la cantidad de funcionarios/as que pudo participar del estudio, ya que se redujo por temas prácticos de tiempo y recursos, a un establecimiento educativo.

Con respecto a lo institucional, la ejecución de los talleres es un aporte importante a los espacios de autocuidado con los que cuenta JUNJI, sin embargo, la gran limitación es la rotativa constante de personal lo que dificulta dar continuidad a los talleres. Esto debido a rotación por licencias médicas.

Implicancias y recomendaciones para futuras investigaciones o aplicaciones prácticas.

Ante futuras investigaciones, el conocer y ahondar en los factores que influyen en el estrés laboral docente será valioso para identificar e implementar estrategias que permitan prevenir el estrés y ser un aporte al bienestar del cuerpo docente de un establecimiento educativo, favoreciendo interacciones positivas y enriquecedoras en el proceso de enseñanza y aprendizaje, influyendo directamente en la calidad en que los docentes desarrollan su quehacer profesional.

Referencias

Alarcón, B. (2024, 4 de abril). Metodología Flich, 7 pasos para el bienestar del ser humano (diapositiva de PowerPoint).

Antoñanzas de Toledo, D. (2021). El modelo OSAR en el proceso de coaching ontológico. Recuperado 28 de agosto, 2024 de https://diegoantonanzas.com/el-modelo-osar-en-el- proceso-de-coaching-ontologico/#:~:text=El%20modelo%20OSAR%20hace%20referencia,en%20el%20que%20 nos%20movemos.

Barrett, L. F. (2017). La vida secreta del cerebro: Cómo se construyen las emociones (pp. 306-309).Editorial Un Tal Lucas.

Bisquerra Alzina, R. (2020). Universo de emociones. Gasmask Editores.

Cejudo y López-Delgado (2017) Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. Psicología Educativa. Recuperado 14 de abril 2025 de https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/ed2017v23n1a4.pdf

Cubillos Romo, J. (2019). EL SIGNIFICADO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EDUCADORAS DE PÁRVULOS. Paideia Revista De Educación (62), 81-106. Recuperado a partir de https://revistas.udec.cl/index.php/paideia/article/view/715

García, C. C. (2018). Estrés crónico: Ejemplo de interacción entre sistema nervioso, inmune y endocrino. Revista CON-CIENCIA. Recuperado 15 de septiembre, 2024, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310- 02652018000200010

Goleman, D. (2013). “El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos “(pp. 49-71).

Guzmma, e. y Moreno (2025). La Regulación Emocional Para el Manejo del Estrés Laboral Docente. Revista de Psicologia y Educación.(20)1, 46-47 Recuperado e 10 de abril 2025 de https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/264.pdf

Hidrogénesis. (2010). Estrés laboral (Vol. 8, Nº 2). Recuperado 28 de agosto, 2024 de https://www.binasss.sa.cr/opacms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2024, marzo). Ergonomía y psicosociología aplicada (pp. 2-4). Recuperado 28 de agosto 2024 de https://www.insst.es/documents/94886/4155701/Tema%2013.%20Estr%C3%A9s%20la boral.pdf Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI). (s.f.). Recuperado 07 de septiembre, 2024, de www.junji.cl

MINEDUC. (2024). Plan de Reactivación Educativa 2024 (p. 14). Recuperado colocar la fecha 14 de septiembre, 2024 https://www.suseso.cl/601/articles-725041_archivo_01.pdf

Muñetón Gómez, C. A. (2017). Anatomía, inteligencia emocional y paz (p. 8). Recuperado 27 de septiembre, de: https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls/vol2017/iss73/15/

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población. Boletín Desastres N. 131. Organización Mundial de la Salud, Región de las Américas. Recuperado 22 septiembre, 2024, de https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion

Pimentel Gregorio, L. (2017). Coaching para desarrollar la inteligencia emocional (pp. 20, 165-166). Recuperado 28 de agosto, 2024 de https://www.adayapress.com/wp- content/uploads/2017/07/C14.pdf

Real Academia Española. (s.f.). Ontología. Diccionario de la lengua española (23.ª ed.). Recuperado 28 de septiembre, 2024 de https://dle.rae.es/ontolog%C3%ADa

Rumbo Prieto, J. M. (2017). Ética y coaching ontológico de Rafael Echeverría. ResearchGate. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/319913822_Etica_y_Coaching_Ontologico_de _Rafael_Echeverria

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill.

Solar, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (2016). Inteligencia emocional y bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones (pp. 20- 26).

Urrutia Egaña, M., Barrios Araya, S., Gutiérrez Núñez, M., & Mayorga Camus, M. (2014). Métodos óptimos para determinar validez de contenido. Educación médica superior, 28(3), 547-558.