



---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Diseño y aplicación de un programa de educación  
emocional para estudiantes de magisterio de la Escuela  
Normal Superior de México**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

Castillo Delgado Karen Alinn.  
Martínez Rebollar Sarai.

Director de tesis:

Dr. Gerardo Hernández Rojas.

Revisora:

Mtra. Emma Vivian Roth Gross





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Agradecimientos**

A la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de Psicología por abrirnos las puertas de sus aulas y formarnos excepcionalmente.

Al Dr. Gerardo Hernández Rojas, por ser un director excepcional que con sus conocimientos y experiencia apoyó el desarrollo de este trabajo. Por sus consejos y por estar al tanto de nosotras. Infinitas gracias.

A la Mtra. Emma Vivian Roth Gross, por enriquecer el presente trabajo y por el interés mostrado en el mismo. Gracias por sus sugerencias.

A nuestras sinodales, la Dra. Irene Muria, la Mtra. Cecilia Morales y la Lic. Gabriela Lugo, por sus aportaciones a este trabajo, que sin duda fueron de gran enriquecimiento.

A la Escuela Normal Superior de México, por permitirnos implementar el este programa.

A la Prof. Graciela Cruz por facilitarnos la aplicación de las actividades con su grupo.

*Alinn y Sarai*

## Agradecimiento

Desde que nací he tenido apoyo de mi familia, cada persona que la conforma es importante para mí y les agradezco por lo que aprendí de cada uno de ustedes y por el granito de arena que han aportaron para hacerme quien soy ahora; cada uno me ayudo en algo, cada uno me brindó algo y de corazón les doy las gracias por su apoyo. Sin embargo, la mayor parte de los cimientos de la persona que ahora soy y los cuales agradezco en toda la extensión de la palabra, los hicieron ustedes papás que me enseñaron valores y me dieron todo lo que estaba en sus manos para que saliera adelante en cada etapa de mi vida, pero sobre todo agradezco su amor, cada uno a su manera: papá con tus golpes cariñosos que hasta el momento, no faltan cada que me ves y mamá, con tu esencia misma siento que nada me falta cuando estoy a tu lado. A los dos les doy las gracias por lo que cada uno ha aportado a mi forma de ser y por lo que cada uno me dio y me da hasta el momento. Mamá de ti aprendí que la vida tiene momentos buenos y malos pero que pese a cualquier cosa tienes que ser fuerte y dar lo mejor de ti en todos los aspectos (laboral, en el hogar, en la sociedad) y papá, de ti aprendí a hacer las cosas bien y no rendirme hasta conseguir el resultado perfecto. Los amo mucho y gracias por todo.

Agradezco también a mi esposo porque desde que me conociste me has brindado lo mejor de ti y porque me apoyas en todos los aspectos, por procurar que cada día sea mejor y por ir creciendo juntos, por brindarme tu fuerza y compañía en los momentos difícil y por complementarnos en los momentos alegres, te amo.

A mi hermana que aunque estás pequeñita también te agradezco por ser una fuente de inspiración, espero que cuando crezcas yo pueda ser una motivación para que consigas lo que desees y te superes en todos tus estudios, te amo hermanita.

Y a mi amiga Alinn, por tu paciencia, trabajo en equipo, comprensión, apoyo pero sobre todo porque seguimos juntas y conseguimos terminar este trabajo con nuestra bella amistad, te quiero mucho.

Por último quiero dedicarle este trabajo, a mis padres, a mi esposo, a mi familia en general y a mis abuelitas a las cuales quiero muchísimo, pero en especial a mi abuelito que confió en mí, y que aunque deseabas verme con título en mano y ya no pudiste hacerlo, se que te fuiste orgulloso de mi y que siempre vas a estar conmigo, te llevo en mi corazón y siempre lo haré, te quiero abuelito Francisco.

Sarai Martínez

## Dedicatorias

A mis padres:

Raquel, porque siempre creíste en mí; David, porque me enseñaste a dar lo mejor de mí. Su amor y la confianza me han ayudado a ser lo que ahora soy. Sin ustedes, esto jamás lo hubiera logrado.

A mi abuelo Juan, por enseñarme a tener fe. Jamás podré dejar de agradecerte todo lo que hiciste y lo que continúas haciendo por mí. Gran parte de lo que soy te lo debo a ti.

A mi abuelita Vicky, ser de luz que me ha guiado en cada paso de mi vida.

A mi abuelitos, Reyna y Flor, por su amor y apoyo. Abuelita Reyna, gracias por enseñarme a valorar mis raíces.

A mis hermanas, Paola y Myrna, espero haber sido un buen ejemplo para ustedes. Siempre tendrán en mi apoyo incondicional.

A mi brillo, Monse, tu existencia me llena de felicidad e inspiración.

A mis tíos Joaquín, Joel, Eva y Lupe, por creer en mí y por enseñarme que la unidad y el amor fraternal son pilares dentro de la familia.

A mis primos Gerardo, César, Juan, Axel, Karla, Vicky, Ángel, Santi, Mateo y Saúl, espero que logren cada una de sus metas y aunque el camino sea difícil, siempre saldrán adelante porque estaremos juntos como siempre. Sé que Maggis, desde donde esté, estará muy orgullosa y feliz de lo que ahora somos.

A mí incondicional amiga, Blanca, por enseñarme el valor de la amistad y porque sé que en ti, más que una amiga, tengo una gran hermana.

A mí amiga Giovanna, por su gran apoyo y amor demostrado en cada momento.

A Sarai, por la dedicación y esfuerzo puesto en este trabajo, y que gracias a este, hemos forjado una bonita amistad.

A todos y cada uno de ustedes, los amo con toda mi alma y siempre estaré eternamente agradecida.

Alinn Castillo

## ÍNDICE

	Página
Resumen.....	7
Introducción.....	9
1. Antecedentes teóricos de la educación emocional.....	12
1.1 Aspectos generales sobre las emociones.....	14
1.2 Principales teorías de las emociones.....	18
1.3 Educación emocional.....	28
2. Docencia y educación emocional.....	36
2.1 Situación social de la docencia.....	37
2.2 Bienestar docente.....	41
2.3 La Educación emocional en la docencia.....	48
3. Programa de educación emocional para estudiantes de magisterio.....	56
3.1 Justificación.....	56
3.2 Objetivos del programa.....	52
4. Método	
4.1 Participantes.....	63
4.2 Instrumentos y materiales.....	64
5. Resultados.....	71
6. Discusión y conclusiones.....	120
Referencias.....	131

## ANEXOS

1. Cartas descriptivas
2. Formato de bitácora
3. Cuestionario de conocimientos previos
4. Cuestionario de conocimientos previos post-test
5. Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos entregado a los jueces
6. Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos
7. Cuestionario de expectativas
8. Cuestionario de autosatisfacción
9. Formato de preguntas para la dramatización (preguntas para el que fungió ser docente y preguntas para el que fungió ser alumno)
10. Tabla para escribir emociones
11. Caso “Los pensamientos de profesor Elías”
12. Preguntas respecto al caso
13. Carta compromiso

## Resumen

Contemplando la situación social por la que atraviesa el magisterio mexicano, es necesario comprender los diferentes ciclos y estados que el docente experimenta y que más allá de sólo considerar su desempeño profesional, vale la pena retomar su bienestar emocional como parte esencial de sí mismo. Así, el análisis de las diferentes circunstancias que giran alrededor del bienestar emocional del docente, permitirá crear mejores estrategias de formación inicial que preparen a los docentes para hacer frente a las diferentes circunstancias que enfrenten y que sobre todo apoyen el propio bienestar emocional de ellos.

El presente trabajo muestra una investigación, que consistió en diseñar e implementar un programa de Educación emocional dirigido a estudiantes de magisterio en formación para la enseñanza de la materia de Formación Cívica y Ética a nivel secundaria. El programa fue aplicado a 10 estudiantes y tuvo una duración de 9 sesiones de dos horas cada una, distribuidas durante 5 semanas. La aplicación del programa fue llevada a cabo en una de las aulas de la Escuela Normal Superior de México.

Con este programa se buscó educar tres principales competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional y competencia social. La evaluación se hizo mediante instrumentos cualitativos y cuantitativos, los cuales fueron aplicados antes y después del desarrollo del programa, con el objetivo de conocer el impacto y la eficacia que la intervención tuvo en los participantes.

Los resultados de esta investigación, fueron más significativos a nivel cualitativo, ya que los participantes mejoraron su vocabulario emocional y sus estrategias en cada una de las competencias trabajadas durante el programa. Por otra parte, a nivel cuantitativo no hay significancia estadística que permita observar cambios después de haberse aplicado el programa. Como conclusión, aunque sí se observan cambios positivos en los participantes, mismos que serán expuestos en las conclusiones del presente trabajo, es necesario darle continuidad a la formación emocional de los docentes para que su desarrollo tanto emocional como profesional, mejore día a día a lo largo de su carrera magisterial, pero sobre todo se logre una mejora en su propio bienestar emocional.

## Introducción

La presente tesis es una investigación basada en el diseño e implementación de un programa de educación emocional para estudiantes de magisterio, cuyo objetivo principal es el fortalecimiento y desarrollo de sus competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional y competencia social), con la finalidad de impactar en su propia situación de bienestar docente.

La educación emocional es definida en Bisquerra (2000) como:

“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”.

En la educación emocional están implicadas cinco competencias emocionales, conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencia para la vida y el bienestar social (Bisquerra, 2003, citado en Bisquerra y Pérez, 2007), sin embargo, en este trabajo como ya se mencionó anteriormente, se decidió sólo describir y poner en práctica en el programa diseñado, tres de ellas: conciencia y regulación emocional y competencia social.

La razón por la cual se tomó la decisión de sólo considerar tres de las cinco competencias del modelo de Bisquerra, fue por motivos de tiempo y viabilidad. Sin embargo, se buscó tomar en cuenta aquellas competencias que como la conciencia emocional y la regulación sirven de base para el desarrollo de otras competencias. La conciencia emocional es importante ya que se debe tener el

conocimiento de las emociones, es decir, cómo nombrarlas y cómo reconocerlas en sí mismo y en los demás, así y una vez realizado esto es posible controlarlas o regularlas, lo cual ayuda a mantener en un estado de bienestar. De este modo y considerando que el docente se desenvuelve en un contexto social, es decir, están involucrados los alumnos, padres de familia, autoridades y compañeros docentes, consideramos importante fomentar el desarrollo de la competencia social, de tal manera que el profesor cuente con habilidades como asertividad, trabajo en equipo, empatía, entre otras para que dicha convivencia sea cordial y de respeto, de tal manera que le permitan tener mejores relaciones sociales.

Los docentes son una población criticada tanto a favor como en contra, respecto a su labor en el aula, sin embargo son personas que dedican su tiempo a enseñar y que muchas veces se ven inmersos en reformas constitucionales, que los obliga a cambiar sus estrategias y planes de estudio, por lo que pueden caer en un estado de malestar docente, y no sólo por estas razones sino también por el comportamiento de los alumnos o por la actitud de los padres de familia.

Para ello es importante que se desarrolle un bienestar emocional que dicho por Bisquerra (2008) es el grado como una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida. Pero para alcanzar el bienestar, se requiere del dominio de determinadas estrategias, las cuales se aprenden a lo largo de toda la vida.

Esta tesis está dividida en los siguientes 6 capítulos: en el capítulo 1 se abordan los antecedentes teóricos de la educación emocional; en el capítulo 2 se trata la relación que existe entre la docencia y la educación emocional; en el capítulo 3 se

habla de la propuesta del programa de educación emocional; en el capítulo 4 se aborda el método, es decir, el procedimiento de trabajo. Por su parte, en el capítulo 5 se exponen los resultados obtenidos y finalmente, en el último capítulo se presenta la discusión y conclusiones a las cuales se llegó después de haber evaluado los resultados.

Como se mencionará más adelante, la relevancia de desarrollar este tema de Educación Emocional dirigido a docentes, radica en que esta población juega un papel relevante en la sociedad y como tal, está expuesta a diferentes situaciones que afectan su bienestar emocional.

Cabe mencionar que otra de las razones por las cuales se decidió abordar dicho tema es por la escasa información que hay en nuestro país, ya que muchos de los estudios en relación la Educación Emocional se han elaborado principalmente en Europa. Asimismo y una vez investigado sobre los planes de estudio de la Escuela Normal Superior (sitio donde se llevó a cabo el programa) nos dimos cuenta que en ningún momento se imparten materias o se da información sobre dicho tema, para que los estudiantes tengan una educación integral que los lleve a un mejor desempeño docente, pero que sobre todo, les brinden las herramientas para que alcancen su propio bienestar emocional.

## Capítulo 1

### ANTECEDENTES TEÓRICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional recoge las aportaciones de diversas disciplinas aproximaciones teóricas, integrándolas en una unidad de acción fundamentada.

Algunas de las principales influencias son los siguientes:

El movimiento de renovación pedagógica, el cual se propone postular una educación para la vida, donde la afectividad tiene un papel relevante; algunos de ellos como educación moral, movimiento de las habilidades sociales, aprender a pensar, orientación para la prevención y el desarrollo humano, son influencia en la educación emocional actual.

Otra perspectiva desapercibida es el counseling y la psicoterapia, las cuales son consideradas como una forma de terapia emocional, ya que por sus diversos puntos de trabajo como la autoestima, la autonomía personal, toma de decisiones, etc., han tenido efectos importantes en la educación emocional. De los cuatro pilares de la educación (conocer, saber hacer, convivir y ser) señalados en el informe de Delors (1996), como mínimo los últimos dos son muy importantes para la educación emocional, ya que el de aprender a convivir pretende una comprensión del resto de las personas y una apreciación de interdependencia, y el de aprender a ser, pretende mejorar la personalidad individual y el ser capaces de actuar cada vez con mayor autonomía, juicio y responsabilidad.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995, 2001, citado en Bisquerra, 2009), principalmente la inteligencia interpersonal (capacidad para establecer buenas relaciones con otras personas) y la inteligencia intrapersonal

(conocimiento de los aspectos internos de uno mismo), es otra de las influencias para la educación emocional.

La inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990, 2007, citado en Bisquerra, 2009), es un referente esencial y de primer orden por lo que respecta la educación emocional.

Por otra parte, las aportaciones de las neurociencias, han permitido conocer mejor el funcionamiento cerebral de las emociones, además de saber que las emociones activan respuestas fisiológicas, que una vez producidas son difíciles de controlar.

De igual forma las aportaciones de la psiconeuroinmunología (Ader, 2007, citado en Bisquerra, 2009) aportan evidencias de que las emociones afectan el sistema inmunitario. Las emociones negativas debilitan defensas del sistema inmunitario, mientras que las positivas lo refuerzan.

Por último la psicología positiva es un movimiento que surge a principios del siglo XXI, cuando ya la educación emocional estaba funcionando, sin embargo sus aportaciones la enriquecen, por ejemplo el precisar los contornos del bienestar humano, a través del estudio de elementos positivos como las fortalezas y emociones positivas (Vázquez, 2009).

Dicho lo anterior se pone en evidencia que la educación emocional está abierta y receptiva a las nuevas aportaciones que puedan ir surgiendo.

## **1.1 Aspectos generales sobre las emociones**

Sin excepción, hombres y mujeres de todas las épocas y culturas, de diversos niveles de educación y diferentes estratos económicos, experimentan emociones, perciben emociones, y gobiernan sus vidas en gran medida buscando una emoción, la dicha y evitando emociones desagradables (Damasio, 2000).

La vivencia misma de la emoción sería diferente y sus efectos en el pensamiento y la conducta más complejos en el adulto que en el niño (Vigotsky, citado en Páez y Adrián, 1993). Además el ser humano tiene que ser capaz de sentir emociones más sofisticadas que las del animal, y como se mencionó anteriormente, los adultos tienen que tener una vida emocional más refinada que la de los niños. También hemos de intentar trazar la transición desde las emociones primarias de la vida a las experiencias emocionales más elevadas (Vigotsky, citado en Van der Veer, en Siguán, 1987).

Dado que la emoción es algo intangible, las definiciones que se hacen sobre el concepto varían, por ejemplo, Bisquerra (2000) define la emoción como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo e interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas; otra definición de emoción es la expuesta por Damasio (2000) como cambio transitorio del estado del organismo causado específicamente; una más es la de Pallarés (2010) quien dice que las emociones se pueden definir como agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos, deseos, pasiones, entre otros; también nos encontramos con la propuesta por Páez y Adrián (1993) quienes mencionan que una emoción es un

segundo tipo de afecto, más intenso y complejo que los sentimientos, e implican manifestaciones expresivas, conductas, reacciones fisiológicas y estados subjetivos (percepciones y cogniciones). Una emoción es un fenómeno afectivo intenso, breve, centrado en un objeto que interrumpe el flujo normal de la conducta y la cognición, reorientándolo; y por último Oatley, K. & Seema, N. (1998, en Clouder, 2008) mencionan que una emoción es un estado mental que habitualmente dura minutos u horas y que modifica las prioridades de objetos o preocupaciones, que prepara un determinado repertorio de acciones y que sesga la atención y la memoria.

Como podemos apreciar las definiciones de emoción son muy parecidas en el tiempo de duración, en la función que desempeñan y en los cambios que traen consigo, sin embargo algunos agregan detalles que otros autores creen pertinente e importante para la definición.

Respecto a las clasificaciones que existen acerca de las emociones, Pallares (2010) ofrece una y las divide en 6 tipos universales: miedo, alegría, sorpresa, tristeza, asco e ira.

Otra clasificación la ofrece Lázarus (1991, citado en Bisquerra, 2009):

- Emociones negativas: son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Se experimentan ante acontecimientos que son valorados como amenaza, una pérdida, una meta bloqueada, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc. Este tipo de emociones necesitan energías y movilización para afrontar la situación. Incluyen miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, etc.

- Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos. Se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales; estos objetivos son asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar, los cuales tienen una dimensión personal y social, es decir, para la persona y para los demás. Incluyen alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad.
- Emociones ambiguas: su estatus es equívoco, debido a que son aquellas que pueden ser positivas o negativas según las circunstancias. Incluyen sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas.

Una clasificación más de las emociones es la que distingue entre emociones primarias y emociones secundarias; las primeras son también denominadas básicas, y se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento. Mientras que las emociones secundarias, también denominadas como complejas o derivadas (de las primarias), no presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción.

Otra de las clasificaciones encontradas fue la propuesta por Damasio (2000), quien retoma puntos de otra clasificación y menciona cuales son las emociones que las incluyen, y al final agrega un elemento más a su clasificación. Damasio indica están las emociones universales o primarias: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y repugnancia; y comenta que todo sería sencillo si sólo se tomaran en cuenta estas últimas, sin embargo la etiqueta “emoción” se adhiere a otras numerosas conductas, que incluyen las llamadas emociones secundarias o sociales: vergüenza, celos, culpa, orgullo. Por último, como se mencionó

anteriormente, el autor incluye las emociones de fondo: bienestar o malestar, calma o tensión, que ocurren cuando percibimos a una persona desalentada o entusiasta, abatida o alegre, sin que haya sido pronunciada una sola palabra que trasluzca estos posibles estados; así se detectan las emociones de fondo gracias a detalles sutiles como postura corporal, velocidad y perfil de los movimientos, cambios mínimos en el monto y rapidez del movimiento ocular, y grado de contracción de los músculos faciales. Los inductores de emociones de fondo suelen ser internos.

Como fue señalado por Darwin las emociones juegan un papel importante en la *adaptación* del organismo al medio (Bisquerra, 2009). Sin embargo éstas tienen otras funciones, una de ellas es *motivar* la conducta, es decir, la emoción predispone a la acción. Otra función es la de *información* que puede tener dos dimensiones, una va dirigida al propio sujeto y otra dirigida a los individuos con los que conviven sus intenciones. Ahora, según la función *social*, las emociones sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos y también para influir en ellos. Con respecto a la función de *toma de decisiones* las emociones juegan un papel importante, ya que muchas veces tiene mayor influencia que las cogniciones ante determinadas situaciones.

Las emociones también tienen funciones en otros procesos cognitivos superiores como la percepción, la atención, la memoria, el razonamiento y la creatividad; de igual manera tiene una función importante en el desarrollo personal. En relación con este último punto, una función de las emociones es el desarrollo del bienestar subjetivo o bienestar emocional, que se caracteriza por la experiencia emocional positiva (Bisquerra, 2009).

Es importante mencionar las diferencias que hay entre emociones y sentimientos. Las primeras son fenómenos afectivos breves de aparición abrupta y con manifestaciones fisiológicas, tales como, rubor, palpitaciones, temblor, palidez (Marina, 2006, citado en Fernández, 2011). Por su parte, los sentimientos son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo. Secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y todo el organismo (Fernández, 1994; Páez y Adrián, 1993), por lo que como dice Bisquerra generalmente participa la voluntad para que se prolongue en el tiempo.

Para que los sentimientos influyan en el individuo más allá del aquí y ahora tiene que estar presente la conciencia. Las consecuencias fundamentales de la emoción y el sentimiento humanos dependen de la conciencia (Damasio, 2000).

## **1.2 Principales teorías de las emociones**

Dado que las emociones han sido un tema de estudio para la ciencia, a continuación se enmarcan algunas de las principales teorías de las emociones.

Darwin (citado en Bisquerra, 2009), consideró que las emociones han desempeñado un papel esencial en la adaptación del organismo a su entorno a lo largo de la filogénesis. En 1872, publicó *La expresión de las emociones en hombre y animales*, donde mencionaba que las emociones funcionaban como señales que comunican intenciones, tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno; sin embargo a través de la evolución han ido perdiendo su función originaria. Además la respuesta impulsiva que en tiempos

anteriores era esencial para asegurar la supervivencia, hoy puede llegar a suponer un comportamiento de riesgo.

Por otro lado Páez y Adrián (1993) y Van der Veer (1987) mencionan la teoría dualista de Descartes acerca de las emociones. Descartes en sus escritos y fiel a su idea del dualismo psicofísico (mente-cuerpo) señalaba en su texto *Las Pasiones del Alma* que las emociones se expresan por dos vías: una de la periferia al centro, que es la vía aferente o vía centrípeta y otra del centro a la periferia que es la vía eferente o centrífuga.

Según Descartes, (citado en Van der Veer, en Siguán, 1987) la primera vía, las emociones son generadas por una situación estimulante (atemorizadora o asombrosa) que es percibida por los sentidos y por las vías nerviosas que conducen la información hasta la glándula pineal la cual interactúa con el alma. Las emociones consistirán en diversos tipos de movimientos de la glándula pineal consecuencia de las situaciones percibidas, aunque también el alma puede hacer mover a la glándula misma produciendo emociones elevadas. Esto último, constituye la vía centrífuga que empieza en el alma (en los procesos mentales por así decirlo) y expresa las emociones en reacciones características fisiológicas-motoras expresivas. Así de acuerdo con la teoría de Descartes de la emociones, la vía centrípeta es en gran medida ejercida por los procesos corporales, mientras que la vía centrífuga por la vía anímica. Descartes tenía una cierta explicación causal mecanicista pseudobiológica de la vía centrípeta pero carecía de una explicación igualmente causal de la vía centrífuga, a la larga ésta siempre permaneció sólo como una mera descripción de una forma similar a la propuesta por los filósofos y otros científicos sociales hermenéuticos como Dilthey.

Otra teoría relevante propuesta en el siglo anterior es la de James-Lange, la cual encaja en gran medida con la explicación de la vía centripeta cartesiana. Estos autores, uno psicólogo (W. James) y el otro fisiólogo (C. Lange) llegaron a conclusiones similares sin conocer el trabajo del otro. La teoría que suscriben estos autores sugiere que las emociones se generan después de los cambios fisiológico-corporales que las caracterizan. Van der Veer (1987) cita las palabras de W. James al respecto:

“Mi teoría [,,] es que los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho existente, y que nuestra sensación de los mismos cambios, mientras ocurren, es la emoción [...] es decir, *sentimos pena porque lloramos, ansia porque golpeamos, temor porque nos estremecemos y no inversamente*, es decir, que lloramos o nos estremecemos porque estamos apenados, enfadados o atemorizados” (p. 89, las cursivas son nuestras).

Esta teoría durante varios años tuvo una cierta relevancia en la explicación de las emociones. Lo que debe reconocerse en ella es su interés por dar una explicación determinista biológica, como ya se ha dicho, muy similar a la vía centripeta propuesta por el filósofo francés Descartes pero con datos y respaldo científico. Sin embargo, otro autor, Cannon (citado por Van der Veer, 1987), cuestionó esta propuesta argumentando entre otras cosas, que los cambios fisiológicos internos ocurren lentamente como para que una vez ocurridos den lugar a las emociones. Otra crítica de Cannon consignaba que cuando se trata de inducir los cambios fisiológicos en los órganos responsables de las emociones, no siempre se genera una genuina emoción. Cannon parecía argumentar implícitamente en sus críticas que una mejor teoría podría sustentarse en la

recuperación de la vía centrífuga de Descartes que los autores James-Lange habían olvidado: del centro (los órganos corticales) a la periferia (la expresión fisiológica-motora de las emociones).

Según la teoría de la emoción de Cannon-Bard (Feldman, 2003) se supone que la excitación fisiológica (la vía centrípeta) y la experiencia emocional (la vía centrífuga) son producidas de manera simultánea por el mismo impulso nervioso, el cual procede del tálamo. Después de que se percibe un estímulo que induce una emoción, el tálamo es el sitio inicial de la respuesta emocional. A su vez, éste envía una señal al sistema nervioso autónomo, produciendo por consiguiente una respuesta visceral.

Peter J. Lang (1979, citado en Bisquerra, 2009), ha propuesto más recientemente una teoría de las emociones que él denomina bio-informacional y que se asemeja en su idea centrífuga a la de Cannon-Bard, aunque con una explicación principalmente de tipo cognitivo. Según su teoría los procesos cognitivos median entre el SNC y la expresión emocional. Esta teoría sostiene que los pensamientos (cognición), las reacciones psicofisiológicas (actividad visceral y somato-motora) y la conducta están unidas. De esta forma, Lang es uno de los proponentes de la existencia de tres sistemas de respuesta emocional: cognitivo, fisiológico y motor. Según esta teoría la emoción puede ser analizada como un producto del procesamiento de la información del cerebro.

Una teoría de las emociones poco conocida pero que es esclarecedora por los problemas que plantea y el modo en que los resuelve es la propuesta por L. Vigotsky. Su planteamiento teórico no pudo ser posible sin antes haber leído las aportaciones anteriores de Descartes, James, Lange y Cannon a los cuales

estudia a profundidad y de paso los critica acertadamente. Para hacerlo él mismo reconoce que una de las principales influencias se encuentra en los escritos del filósofo Spinoza que retoma críticamente. En un texto de 1930, no publicado hasta 1984, Vigotsky (citado en Páez y Adrián, 1993), expone con gran claridad su punto de vista de la teoría de las emociones a partir de la postura monista (léase: anti-dualista) de Spinoza, y resalta la necesidad de explicar las emociones tanto en su vía centrífuga como centrípeta integralmente, pero añadiendo la dimensión psichistórico-cultural sin caer en un culturalismo idealista.

Para Vigotsky, el error fundamental de las dos teorías antes descritas radica en que son demasiado fisiológicas, omitiendo, en su explicación, los aspectos psicológicos. Si bien reconoce que ambos intentos van más allá del determinismo causal mecanicista de Descartes al proponer en su lugar una explicación determinista biológica, aún son insuficientes para explicar lo que tienen de propio las emociones humanas. Las explicaciones de James-Lange y Cannon no permiten la diferenciación entre las emociones de los animales y de los seres humanos, tampoco permitirían explicar la distinción entre las emociones infantiles y las de los adolescentes y los adultos. Y es que ambas teorías parecen sostener mecanismos fisiológicos fijos y determinados de forma innata; según ellas, cuando nacemos ya tenemos el “cableado” establecido y los cambios en el desarrollo son pasados por alto (Páez y Adrián, 1993).

Vigotsky (1984, citado por Van der Veer, 1987) señala que el ser humano despliega emociones más complejas que los animales, y los adultos tienen una vida emocional mucho más sofisticada y refinada que los niños, incluso las

emociones dan lugar a experiencias estéticas que las teorías anteriores no alcanzan siquiera a vislumbrar dadas sus limitaciones explicativas.

En su obra *La teoría de las emociones*, Vigotsky (citado por Van der Veer, 1987) afirma que no puede haber otras explicaciones que las causales. Sostiene que la tarea principal es encontrar una manera de explicar los procesos psicológicos superiores sin caer nuevamente en explicaciones mecanicistas o biologicistas. Él estaba convencido del hecho de que no se podía separar la vida emocional del desarrollo cognitivo general y de que el desarrollo de los procesos cognitivos (especialmente el lenguaje) transforma gradualmente la experiencia emocional.

Es importante mencionar, añadido a lo anterior, que Vigotsky mantenía la idea de un determinismo histórico-social donde demostraba cómo el niño incorpora elementos culturales a través del lenguaje y cómo los procesos psicológicos cognitivos y afectivos del niño están, determinados por su entorno sociocultural. En el proceso de desarrollo ontogénico, las emociones humanas entran en conexión con las normas generales relativas tanto a la autoconciencia de la personalidad como a la conciencia de la realidad. El desarrollo histórico de las emociones consiste en que se alteran las conexiones iniciales en que se han producido y surge un nuevo orden y nuevas conexiones. Estas ideas a lo largo de lo que explicaremos a continuación se expresan de una u otra forma (p. 50).

La perspectiva de Vigotsky sobre las emociones (Páez y Adrián, 1993) radica y se resume en varios puntos: primero, la emoción supone una reacción total de nuestro organismo, en la que intervienen elementos centrales y periféricos simultáneamente, aunque no necesariamente convergentes. Con esto se postula

que todas las emociones tienen elementos representacionales y corporales (motórico-expresivos y fisiológicos). Segundo, concibe las emociones como una reacción evaluadora rápida del organismo a su propio comportamiento, como un organizador interno de la conducta; en un punto de su vida Vigotsky, consideró las emociones y la motivación como factores o instancias causales del pensamiento.

Un tercer punto es que Vigotsky rechazó tanto una explicación mecanicista, como meramente biológica de las emociones, a lo cual plantea una alternativa que lleva a una explicación causal histórico-cultural de las emociones complejas, que integran y sobrepasan a las emociones inferiores. Finalmente, un cuarto punto destacaría que para Vigotsky las emociones propiamente humanas (emociones complejas altamente elaboradas) son funciones psicológicas superiores con un origen social concientizadas y reguladas por el lenguaje y creadas sobre las bases de las emociones básicas (como funciones psicológicas naturales: en gran medida similares con las de los animales) que están determinadas biológicamente (Páez y Adrián, 1993).

Esto quiere decir, que las emociones se deben explicar de forma histórico-social, que significa que los fenómenos psicológicos en general se pueden explicar refiriéndolos a las influencias o determinaciones sociales y culturales que enmarcan a los seres humanos, así como el desarrollo histórico del fenómeno, tanto en la filogénesis (del animal al hombre), como en la ontogénesis (del bebé al adulto) (Páez y Adrián, 1993).

En un estudio realizado por Semin y Papadopoulou (1990, citado en Páez y Adrián, 1993) se da un cierto respaldo a las ideas de Vigotsky expresadas anteriormente sobre el desarrollo de las emociones a partir de un proceso de

socialización emocional. Hay que recordar que según las ideas teóricas de Vigotsky la interiorización de las emociones ocurre por un proceso de socialización, la cual sucede de la siguiente forma: primero, la secuencia de acciones se realiza abiertamente de manera explícita; segundo, se transfiere su representación a discurso audible, interpsicológico primeramente e intrapersonal en un segundo momento; y ya en una fase de interiorización propiamente dicha ocurre la transferencia al discurso interno de la representación de una situación o acción. Este es un proceso del desarrollo del plano interno, que exige el manejo de las formas simbólicas externas.

Así, Semin y Papadopoulou (1990, citado por Páez y Adrián, 1993), explican que en la diada madre-niño ocurre una acción conjunta que es una matriz a través de la cual el niño accede a los procesos y estructuras socio-culturales, en este caso a vincular (expresar, controlar) las emociones a situaciones determinadas. Esta acción conjunta es en realidad la oportunidad para establecer relaciones interpsicológicas reguladas por la madre a través de una situación que los autores llaman “identidad extendida” (la madre define su identidad incluyendo las acciones de sus hijos p. ej. “estos niños me van a matar de un disgusto”, “estos niños me traen vuelta loca”). De este forma, ocurre un proceso de socialización emocional, la cual permite la adquisición del conocimiento de las relaciones entre los estados emocionales y las situaciones asociadas; es decir, cómo las reglas emocionales interiorizadas por el niño estructuran su conocimiento emocional (conocimiento de tipo declarativo, de procedimiento y que regula la conducta del individuo). Por lo que todo esto quiere decir, que el niño tiene marcos de referencia con la madre o cualquier adulto, donde aprende los procesos y estructuras socio-culturales, por lo

que adquiere el significado, y finalmente se hace la interiorización para poder aplicar lo aprendido en su contexto.

El estudio de Semin y Papadopoulo y las ideas de Vigotsky han sido reseñadas para demostrar que, aun cuando se refieren a etapas iniciales de desarrollo, es posible utilizarlas como recurso explicativo para señalar que las emociones complejas son posibles de ser enseñadas, reflexionadas y aprender a controlarlas, por medio de situaciones de actividad conjunta entre alguien que las conoce, las reflexiona y sabe acerca de su control y otros quienes no han tenido suficiente experiencia u ocasión educativa para hacerlo. En este caso, en el presente trabajo, esta díada estará configurada por las autoras como investigadoras y conocedoras de las competencias emocionales y los participantes (futuros maestros en formación) quienes mejoraran sus competencias emocionales gracias a la actividad conjunta desplegada en la importación del programa vivencial preparado *ex profeso* para tales objetivos.

Por otra parte, la teoría de la emoción de Schachter-Singer hace hincapié en que identificamos la emoción que experimentamos mediante la observación de nuestro entorno y la comparación de nosotros mismos con los demás (Schachter y Singer, 1962, citado en Feldman, 2003). Feldman (2003) menciona que los resultados del experimento de Schachter-Singer apoyan la perspectiva cognitiva de las emociones, en la cual éstas se encuentran determinadas en conjunto por un tipo de excitación fisiológica relativamente inespecífico y por la catalogación de la excitación con base en claves del entorno.

Una más de las teorías de las emociones es la propuesta por James R. Averill (1980, citado en Bisquerra, 2009), que considera que las emociones se construyen

por y para las relaciones sociales. Las emociones son papeles sociales transitorios, en forma de síndrome socialmente construido, que incluye una valoración de la situación y su interpretación. Los síndromes emocionales son papeles creados por la sociedad y representados individualmente. La forma de expresar las emociones viene condicionada por la sociedad, es decir, por la educación. Los síndromes emocionales son aprendidos. Se basan en actitudes que reflejan las prácticas, normas y valores de la cultura en la cual se ha educado la persona. La consideración de la emoción como un conjunto de respuestas socialmente prescritas que siguen a un acontecimiento. La emoción es un conjunto de papeles asociados a reglas sociales y sistema de valores; las emociones determinan y modulan la relación social de la persona con su entorno.

Para finalizar Solomon y Corbit (1973, citado en Bisquerra, 2009) mencionan que la mayoría de las experiencias emocionales siguen un mismo esquema, denominado “patrón estándar de la dinámica afectiva”. Todas las experiencias de nuestra vida (fisiológicas y cognitivas) producen una reacción afectiva primaria (estado A), que puede ser agradable o desagradable. Esta emoción inicial va seguida de una fase de adaptación, durante la cual la respuesta emocional disminuye hasta alcanzar un estado de equilibrio. Enseguida llega una situación que produce emociones contrarias a las del momento inicial (estado B). La magnitud de los estados A y B dependen de la intensidad de la experiencia. Esta teoría es homeostática, ya que un estímulo que despierta una emoción saca de la neutralidad al individuo; la función de los mecanismos emocionales es minimizar las desviaciones de la estabilidad o neutralidad emocional. La figura 1 expone lo que se explicó anteriormente.



Fig. 1. Diagrama Teoría Solomon y Corbit (1973)

### 1.3 Educación Emocional

Para hablar respecto a este tema es importante mencionar lo que es la inteligencia emocional, misma que influyó al igual que otras aportaciones como fundamento para lo que ahora se conoce como Educación Emocional, anteriormente se ha hablado de los antecedentes, sin embargo en este rubro se hablará con mayor profundidad sobre este concepto.

Primero que nada, hay que aclarar que el debate de la educación en carácter o valores es probablemente tan antiguo como la misma humanidad. La educación se trataba de un aspecto importante en la cultura griega antigua. Por ejemplo, algunos filósofos como Sócrates, cuya vida estuvo dedicada a la educación permanente con el objetivo de lograr pensar con discernimiento, él dudaba que las virtudes pudiesen enseñarse, aunque también pensaba que las personas se preocupan de lo que aman. Platón, sostenía que la educación debía practicarse para educar el “alma”, que para él era una amalgama armoniosa de deseos, razón

y espíritu (energía), y que debería conducir a la adquisición de cuatro virtudes: valor, sabiduría filosófica, prudencia y rectitud. El elemento filosófico se manifiesta en los valores sociales de la compasión, la fraternidad y la cooperación. Por lo tanto, la buena conducta se produce porque existe un “orden interno del alma” y a través de los logros de autodomínio, una persona puede trabajar su personalidad para convertirse en “el hombre justo”. Para Aristóteles, la educación y hábito son necesarios para llevar a cabo elementos de la tarea de cualquier capacidad o arte. La forma correcta de educación era una que respetaba las necesidades, capacidades y limitaciones de la naturaleza humana con el objetivo de producir una persona integrada y armoniosa (Clouder, 2008, p. 34). Como podemos apreciar aunque aún no se hablaba de una educación emocional, consideramos toman en cuenta aspectos importantes para ésta.

Salovey y Meyer (1990) mencionan que la Inteligencia Emocional (IE), en su definición original, es “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (p. 189). Años más tarde proponen que la Inteligencia emocional se compone especialmente de 4 habilidades: Percepción emocional, Facilitación emocional, Comprensión emocional y Regulación emocional (Salovey y Mayer, 1997, citados en Fernández Berrocal, 2005), a continuación se describe cada una.

*Percepción emocional:* es la habilidad para identificar y reconocer tanto las propias emociones y sentimientos como los de aquellos que nos rodean. Implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. También se refiere al

grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas conllevan. Por último, esta habilidad implica la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

*Facilitación o asimilación emocional:* es la habilidad para tener en cuenta las emociones y sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Se centra en como las emociones afectan al sistema cognitivo y como nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de nuestros problemas cambian, es decir, se plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

*Comprensión emocional:* implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. También implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado de ánimo y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Además, supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias. Por otra parte incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas; contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios.

*Regulación emocional:* es la habilidad más compleja de la IE. Incluye la capacidad estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Incluye la habilidad de regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad puede alcanzar los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.

En esta misma línea Fernández y Extremera (2009), muestran los beneficios concretos y específicos de ser emocionalmente inteligente en el bienestar psicológico. La escuela en este caso puede funcionar como un centro dinamizador que trascienda su contexto y se extienda a la familia y a la sociedad en general. Sin embargo, en Extremera y Fernández (2003), mencionan que es de suma importancia tomar en cuenta la posibilidad de enseñar las habilidades de inteligencia emocional en el aula, y concretamente la necesidad de enseñar a los niños y adolescentes programas de aprendizaje socio-emocional que de forma explícita contengan y resalten las habilidades emocionales del modelo de Mayer y Salovey basado en la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones, por lo que en esta propuesta se da importancia a la enseñanza del área emocional, y no sólo a los conocimientos temáticos.

También se ha llegado a hablar acerca de lo que Katherine Weare (citado en Clouder, 2008) llama alfabetismo emocional que por influencia de las definiciones conocidas precisa como:

“la capacidad de comprendernos y de comprender a los demás, en particular de ser conscientes, comprender y utilizar información acerca de los estados emocionales de nosotros mismos y de otros se forma competente. Incluye la capacidad de comprender, expresar y manejar nuestras propias emociones, y de responder a las emociones de los demás, de formas que sean útiles para nosotros y para los demás” (p. 29).

Ahora bien, hablando de la educación emocional Bisquerra (2000, citado en Bisquerra, 2009) la define como:

“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 158).

La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo integral de la persona. Se dice que es un proceso continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico, desde la educación infantil hasta la vida adulta, y en la formación permanente durante toda la vida. Es una forma de prevención primaria inespecífica, ya que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia (Bisquerra, 2009).

En la educación emocional están implicadas cinco competencias emocionales, pero ¿qué debemos entender por competencia? Es la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007). Hay diversos tipos de competencias, pero lo que llamamos competencia emocional, se encuentra dentro de las competencias de desarrollo socio-personal, ya que incluye las competencias de índole personal e interpersonal.

Las competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2003, citado en Bisquerra y Pérez, 2007) se agrupan en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencia para la vida y el bienestar social. A continuación se hará una descripción de lo que son estas competencias y qué incluye cada una.

*Conciencia emocional:* es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Implica tomar conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás.

*Regulación emocional:* capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. implica tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, expresión emocional, regulación

emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.

*Autonomía emocional:* incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Implica autoestima, automotivación, actitud positiva, autoeficacia emocional, análisis crítico de normas sociales y resiliencia para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar.

*Competencia social:* capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Implica dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos, y la capacidad de gestionar situaciones emocionales.

*Competencia para la vida y el bienestar:* capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada. Implica fijar objetivos adaptativos, tomar decisiones en todo tipo de situaciones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida, bienestar subjetivo y fluir (capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social).

Como podemos percatarnos la Inteligencia Emocional influyó mucho en lo que es la Educación Emocional, las habilidades que se manejan en IE son parecidas y complementadas en las competencias de la EE.

Como este campo es comparativamente nuevo, tratamos con muchos términos intercambiables, como inteligencia, competencia o alfabetismo social y emocional, los cuales pueden tener diferentes significados según la experiencia y el contexto.

Para concluir este capítulo podemos decir que para poder hablar de un término como lo es la Educación Emocional, es necesario tomar en cuenta los pensamientos de otros autores, así como otras disciplinas y aproximaciones teóricas ya mencionadas, puesto que es un concepto bastante complejo, que toma en cuenta a la persona en sí misma y a los demás. La Educación Emocional supone un proceso a desarrollarse durante toda la vida, lo cual implica modificaciones constantes acordes al ciclo de vida todo con el objetivo de lograr un bienestar personal y en otros casos como el que presentaremos, profesional.

## Capítulo 2

### DOCENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Este capítulo busca ofrecer al lector un panorama general sobre la situación del docente y su papel en la sociedad. Asimismo, pretende dar cuenta de una realidad bastante conocida pero escasamente comprendida, pues la sociedad parte de la idea de que el profesor “debe de” desarrollar un sinfín de estrategias y comportamientos acorde a su profesión.

Entender a la docencia, nos remite a pensar en un sinfín de conceptos y percepciones sobre los docentes y su trabajo. Estos personajes han tenido un papel crucial en la historia de la educación en México y en las historias de vida de gran parte de la población.

Muchas opiniones existen a favor o en contra de su papel en el aula, pero es importante destacar que son una población que día a día dedica su vida a enseñar diversos contenidos curriculares y su participación en la sociedad, tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de sus estudiantes y de su país, a través de la educación.

Como se mencionará en los siguientes párrafos, los docentes hacen frente un sinfín de obstáculos y experiencias que motivan o desmotivan su labor y que además, desencadenan un cúmulo de emociones que se hacen presentes en el día a día y por tanto determinan su manera de mirar y de vivir cada una de las situaciones que experimentan, ya sean de índole social o personal.

## **2.1 Situación social de la docencia**

En la actualidad y en épocas pasadas, los docentes han atravesado momentos cruciales que impactan sobre su desarrollo profesional y laboral. Su desempeño en las aulas y su formación educativa han sido altamente cuestionados por la sociedad, y es que la educación en México ha carecido de calidad. Por otro lado, los docentes se han visto inmersos en un sinnúmero de reformas constitucionales, que replantean estrategias y planes de estudio con la finalidad de mejorar la calidad educativa en el país. Dichas reformas, exigen que los docentes replanteen los contenidos curriculares y sus estrategias de enseñanza.

Una de las reformas más importantes en materia educativa, fue la Reforma Integral de Educación Básica (RIEB), la cual está integrada en el Acuerdo 592 (SEP, 2011). De esta manera, es una política pública que impulsa la formación integral de todos los alumnos de preescolar, primaria y secundaria con el objetivo de favorecer el desarrollo de competencias para la vida y el logro del perfil de egreso, a partir de aprendizajes esperados y del establecimiento de Estándares Curriculares, de Desempeño Docente y de Gestión. (SEP, 2011).

La RIEB articuló las reformas curriculares de la educación preescolar de 2004, de la educación primaria de 1993 y de la educación secundaria de 2006, para crear un perfil de egreso general para la educación básica obligatoria. El énfasis de esta reforma radica en el aprendizaje por competencias, lo cual dirige al docente a adquirir y adaptarse a este nuevo enfoque pedagógico.

Bajo esta misma línea, y en relación al cuerpo docente, en el acuerdo 592 se señala en el Art. 3:

*La creación de un sistema de formación inicial de maestros que contemple el siguiente trayecto formativo:*

- 1. Formación en escuelas normales públicas;*
- 2. Especialización con tutoría y acompañamiento permanente donde converjan diversas instituciones de educación superior, públicas y particulares;*
- 3. Un periodo de trabajo en aula y un examen de oposición para el ingreso al servicio que defina la titularidad,*
- 4. Un periodo adicional de tutoría y formación continua que complemente la titularidad de cada docente.*

Como puede darse cuenta, la estrategia para mejorar la calidad docente se muestra de manera breve y exige a las escuelas normales reorganicen su currículo a fin de preparar docentes con las competencias que el modelo exige.

Pese a esta reforma, los resultados en las pruebas internacionales y la baja calidad educativa fueron unas de las principales razones para que se hicieran nuevamente cambios al Sistema Educativo Mexicano. Bajo este argumento, el actual gobierno del Presidente Peña Nieto, promulgó en 2012 la Reforma Educativa, y de entre sus objetivos principales referentes al cuerpo docente son:

- Establecer un Servicio Profesional Docente con reglas transparentes que respeten los derechos laborales de los maestros.
- Propiciar nuevas oportunidades para el desarrollo profesional de docentes y directivos.
- Sentar las bases para que los elementos del Sistema Educativo Nacional sean evaluados de manera imparcial, objetiva y transparente.

Durante muchos años, el acceso a alguna plaza docente era mediante la compra o la herencia familiar, lo cual no garantizaba que la persona que ocupaba la plaza contaba con la formación necesaria para ejercer la docencia. Por lo cual, esta reforma hace un énfasis importante en la regulación y evaluación del servicio docente.

Como parte de la Reforma educativa, se crea la Ley General de Servicio Profesional Docente, la cual se entiende como el conjunto de criterios, términos y condiciones para el Ingreso, la Promoción, el Reconocimiento y la Permanencia en el Servicio. De esta manera, la atención hacia los docentes se ha dirigido especialmente a la evaluación de su desempeño en el aula.

Como parte de la regularización al Servicio Profesional Docente, intervienen dos instituciones para que se lleven a cabo los requerimientos que este exige. Una de estas instituciones es el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE), la cual es encargada para emitir los lineamientos y criterios técnicos acerca de cómo realizar y validar las evaluaciones. Mientras que la SEP, por su parte, define perfiles, parámetros e indicadores; además de etapas, métodos e instrumentos de evaluación.

Se acepta que la evaluación docente se debe llevar a cabo mediante el análisis de las planeaciones pedagógicas que los docentes elaboren e implementen, además de una reflexión sobre los aprendizajes esperados en los alumnos. Asimismo, se debe aplicar un examen de conocimientos pedagógicos y curriculares a nivel nacional.

Sin embargo, muchas son las objeciones respecto a estas nuevas leyes y políticas, y aunque se enmarca una evaluación de ingreso y permanencia, de

acuerdo con Backhoff y Guevara (2015) es claro que la evaluación docente por sí misma no puede garantizar que un país cuente con profesores bien preparados, si antes no han existido procesos robustos de formación inicial y de formación continua. Considerando que los docentes tienen un papel sumamente importante en el desarrollo educativo del país, y ya que son éstos quienes educan a los niños y jóvenes, es indispensable que cuenten con una formación profesional de calidad.

Dicho lo anterior y bajo el Nuevo Modelo Educativo (SEP, 2017), éste le exige a los docentes nuevos retos de la educación tales como equidad e inclusión, interculturalidad, enseñanza del inglés, TIC's y habilidades socioemocionales. Esta nueva reforma exige a las Escuelas Normales ajustar sus contenidos curriculares con el fin de que sus estudiantes egresados cuenten con los conocimientos y las habilidades necesarias que el modelo plantea.

La mayoría de las críticas que se le hacen a las reformas educativas, van dirigidas a la formación inicial de los docentes. Se le da mucho énfasis a la evaluación, y sin embargo no se le da la atención necesaria a la mejora en los planes de estudio de la formación inicial.

Básicamente las reformas son cambios contundentes para la formación y sobre todo, para la práctica de los docentes. Estos cambios pueden ser interpretados por éstos como positivos o bien, como negativos resistiéndose a implementar en sus aulas las nuevas estrategias. Como señala Díaz Barriga (2016) para los docentes, la reforma es algo extraño, proviene de un discurso construido desde afuera, un discurso que crea interrogantes y que implica cierto enfrentamiento con sus prácticas

Las reformas que se hagan en materia educativa necesariamente deben considerar, como parte sumamente importante, la formación inicial de los docentes. Estos personajes no pueden estar bajo constantes cambios y sin ninguna formación previa y de calidad. Al ser un gran pilar para la puesta en marcha de las reformas, deben ya contar con una formación sólida que les permitan implementar dichas propuestas en el aula. De esta manera, el sistema educativo tiene el reto no sólo de armar una reforma curricular coherente, sino de ofrecer estos espacios para el trabajo del maestro (Díaz Barriga, 2016).

Por otro lado, es necesario que cualquier cambio al Sistema Educativo Mexicano vaya encaminado a mejorar la calidad educativa y no que sólo obedezca a intereses políticos y económicos tanto a nivel nacional como internacional. Y esto es importante, ya que la continuidad que se le da a las reformas a través de los diferentes sexenios, permitirá observar y analizar los resultados para que de esta manera, se hagan los cambios pertinentes.

## **2.2 Bienestar docente**

El bienestar emocional es una condición necesaria para la salud de cualquier ser humano. Este concepto se encuentra inmerso en la definición de salud que da la Organización Mundial de la Salud, la cual “es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Como bien se observa, la salud emocional es parte importante dentro del complejo de la salud para cualquier individuo.

Bisquerra (2008) define al bienestar emocional como *el grado como una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida*. Sin embargo, para alcanzar el bienestar se requiere del dominio de determinadas estrategias, las cuales se aprenden a lo largo de toda la vida.

De acuerdo con la definición anterior, alcanzar un estado de bienestar emocional implica estar en equilibrio en diversos aspectos de la vida, tanto sociales y familiares, como aquellos meramente internos. Bajo este punto, una de las competencias emocionales propuestas por Bisquerra y Pérez (2007), la competencia para la vida y el bienestar, supone la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida.

Parte de las competencias profesionales de los docentes está en propiciar un buen desarrollo emocional en los alumnos (Marchesi, 2008). Del mismo modo, los docentes son un sector importante y al ser éstos responsables de la salud emocional de los alumnos, es importante apoyarlos en el desarrollo de su bienestar emocional. Por esta razón, para lograr un mayor grado de bienestar docente, es importante proveer de estrategias a los profesores desde su formación inicial y seguir reforzándolas durante su formación permanente.

Sin embargo, es importante hablar de bienestar docente ya que la docencia ha sido considerada junto con la profesión sanitaria, como una de las profesiones de mayor riesgo laboral por estrés, según el estudio *Stress Impact*, dirigido en 2006 por Fred Zijlstra (citado en Hué, 2012). Por otro lado, el cansancio y el estrés de los profesores incrementan sus emociones negativas, lo que se convierte en un círculo vicioso de experiencias que se refuerzan mutuamente (Marchesi, 2008).

El bienestar docente debe entenderse bajo una serie de aspectos de índole personal y social; ya que de esta misma manera, no se pueden comprender sólo las emociones desde la individualidad del profesor, sino que hay que incluir el entorno laboral, social y cultural en el que cada profesor desarrolla su trabajo (Marchesi, 2008). Muchos pueden ser los factores que afectan el bienestar del docente, ya que además de experimentar una serie de situaciones personales y familiares, tienen que lidiar con alumnos, compañeros y padres de familia y a su vez, con las autoridades educativas y con todos aquellos cambios sociales y culturales que paulatinamente se van presentando a través de los años.

Bajo el argumento anterior, los principales personajes con los que el docente se enfrenta son los alumnos, padres de familia, y compañeros/autoridades escolares. Es importante reconocer a éstos, ya que cada uno impactará en mayor o menor medida el bienestar del docente, pues son ellos con quien mantiene relaciones en su vida cotidiana. Como señala Marchesi (2008) el trabajo de la enseñanza está basado principalmente en las relaciones interpersonales con los alumnos y con otros compañeros, por lo que las experiencias emocionales son permanentes.

Dicho lo anterior, en primera instancia están los alumnos. Éstos comparten el mayor tiempo con los docentes y por lo tanto, como señalan Fernández, Palomero y Teruel (2009) las emociones y sentimientos entre alumnos y profesores están presentes en el aula, de manera que las mutuas interrelaciones emocionales pueden generar crecimiento en ambas partes o también desgaste y sufrimiento en alguna de ellas, o en ambas.

Dentro de los principales factores que propician a que haya un bienestar docente, se refieren a la buena conducta de los alumnos, a su buen desempeño y

a los aprendizajes que éstos alcancen. Asimismo, su buena relación con ellos y la valoración positiva que éstos tengan hacia el docente, generará emociones positivas en él las cuales aumentarán el grado de bienestar docente.

Por otro lado, existen numerosas situaciones que provocan malestar. Emociones como el enfado, la frustración y la tristeza están latentes y muchas tienen su origen en objetivos inalcanzables, actitudes negativas de los alumnos como inatención o agresión. Señala Húe (2008) que toda transmisión de conocimientos implica una transmisión de valores y es precisamente ésta en la que se encuentran maestro y alumno y va a determinar la satisfacción en el encuentro de ambos. La idea anteriormente mencionada, tiene un gran significado ya que las relaciones humanas están cargadas de emociones y sentimientos.

Es importante considerar que las generaciones de alumnos van cambiando constantemente. A través de los años las ideologías, las formas de convivir y la educación recibida en la familia, cambian considerablemente de generación en generación. Actualmente, ya no es el docente quien sustenta al poder, son los alumnos que intimidan a los docentes, con agresión de palabra y hasta física (Fueguel y Montoliu, 2009). A estas situaciones se enfrentan los docentes cotidianamente en el salón de clases y muchas veces no cuentan con las herramientas para enfrentarlas, especialmente cuando tienen muchos años de experiencia en el aula.

Aunque las relaciones con los alumnos suelen ser más significantes para los docentes, las que tienen con los padres de familia también tienen un impacto en su bienestar. Poco a poco se observa el poco interés que éstos tienen en relación a los asuntos relacionados con sus hijos en la escuela. Sin embargo, las relaciones con

los padres de familia son una realidad cada vez más presente en las experiencias de los maestros y el acierto en la colaboración mutua supone un apoyo inestimable para el trabajo de los docentes (Marchesi, 2008).

Finalmente encontramos a los compañeros y directivos, las relaciones interpersonales de los docentes con ellos son altamente significativas para lograr un bienestar emocional. De esta forma, el reconocimiento y el aprecio que el docente perciba de sus compañeros fomentarán en él un buen concepto de sí mismo.

Bajo este mismo argumento, existen otros factores que si bien, propician el bienestar emocional, pero que muchas veces es difícil de conseguir y por lo tanto genera malestar. Uno de los principales factores es el trabajo colaborativo, y es que el trabajo de los profesores exige la colaboración entre ellos para garantizar un proyecto compartido y una enseñanza coherente con los alumnos (Marchesi, 2008). Este trabajo supone poner en juego una serie de herramientas sociales para que tenga una mayor eficacia. Dichas herramientas, muchas veces, aún no han sido adquiridas por los docentes, por lo cual, pedirle a los docentes que trabajen colaborativamente resulta poco beneficioso ya que además de no saber cómo hacerlo, no poseen el tiempo para hacerlo.

Finalmente, un aspecto relevante dentro de los factores que favorecen, pero que en este caso desfavorecen el bienestar emocional, son las leyes institucionales que los gobiernos en turno fomentan. No podemos pensar en la educación sin leyes políticas que la regulen, y por esta razón que muchos docentes presentan inconformidad ante las leyes educativas que constantemente se van generando

Muchas veces el descontento proviene a dar cuenta de que las leyes no toman en cuenta su realidad social, y además, los profesores son conscientes de que no cuentan con la formación necesaria para que ajusten en lapsos breves, su método de enseñar contenidos curriculares, competencias y valores.

Un ejemplo de lo que se menciona en los párrafos anteriores es el resultado del *Estudio de ambientes escolares, conductas y convivencia en escuelas de educación básica en el Distrito Federal*, elaborado por especialistas del Seminario de Investigación en Juventud de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en colaboración con la Administración Federal de Servicios Educativos en la Ciudad de México, en una nota publicada en el periódico La Jornada (8 de enero del 2017, pág. 29) señalan que “el desgaste profesional docente es un problema de carácter afectivo y motivacional, que se caracteriza por agotamiento emocional, la desesperanza y el abandono de la realización personal”.

Es importante considerar que a pesar de que estos factores estén en constante relación con los docentes, las herramientas emocionales que éstos posean determinarán en mayor o menor medida el grado de bienestar emocional que se adjudiquen. Tal y como señalan Cuadras y Mojardín (2011, pág. 5)

“El *malestar emocional*, es tal porque es de una persona, se instala en el sentir, en las emociones que experimenta en su trabajo. Por lo tanto, no son los factores externos o internos del sistema escolar los que le proporcionan malestar; no son las cosas en sí; sino el sentir emociones con relación a esas condiciones.”

Lo mencionado en la cita anterior, resulta importante ya que a partir de la educación de las emociones, los docentes podrán ejercer mayores

herramientas sociales y emocionales que les permitirán hacer frente a los retos que presentes. Esto no debe traducirse al conformismo, más bien debe verse como una habilidad para mejorar su entorno social; se trata de proponer, actuar y colaborar para que las adversidades presentes sean cada vez menos.

Dicho lo anterior, es de suma importancia considerar que la formación de los docentes debe de ir más allá de los temas o estrategias didácticas que deben dominar, es por esto que se tienen que tomar en cuenta sus emociones, su personalidad y sus metas. Los docentes deben poseer una madurez que les permita afrontar los múltiples retos de la educación desde las actitudes favorecedoras del crecimiento personal (Fernández, Palomero y Teruel, 2009).

Otro aspecto importante y que vale la pena mencionar, ya que se relaciona significativamente, es el ciclo profesional del docente. Huberman (1992, citado en Marchesí, 2008) propone un ciclo por el cual los docentes atraviesan a lo largo de su carrera profesional. A continuación se expone de manera breve cada una de estas etapas:

- Supervivencia y descubrimiento: Es una etapa de adaptación ya que el nuevo docente busca regular al grupo y enfrentarse a una serie de lineamientos previamente establecidos. Sin embargo, son años de motivación y de búsqueda activa de estrategias para desempeñar una buena labor en el aula.

- Estabilización: A partir del cuarto año de labor, el docente se siente con la apropiación adecuada de habilidades y recursos para ejercer un buen trabajo en el aula.

- Activismo/ Revaluación: En esta fase el docente reivindica su labor llegando a desarrollar innovadoras estrategias de enseñanza y planeándose nuevas

iniciativas. Sin embargo, puede replantearse su labor considerándola monótona y con un alto grado de dificultades.

- Serenidad/ Conservadurismo: Si el docente mantiene un papel activo, desarrollará un estado de serenidad manteniendo la tranquilidad puesto que cuenta con la experiencia suficiente. Por otro lado, puede desarrollar un estado de conservadurismo en donde hay resistencia a los cambio, considerando que los tiempos pasados fueron mejores.

- Descompromiso: En esta etapa hay un menor grado de compromiso e interés por inmiscuirse en actividades escolares; el docente puede experimentar esta fase de forma serena o amarga, dependiendo de sus vivencias a través de los años.

Este ciclo resulta significativo ya que las emociones y los cambios sociales, convergen en cada una de las etapas del docente. La edad de los profesores, así como su experiencia y el grado de habilidades emocionales determinará la manera en que ellos enfrenten las adversidades.

### **2.3 La Educación Emocional en la docencia**

La sociedad del siglo XXI ha creado nuevas demandas y retos tanto para la escuela como para los docentes que han cuestionado en profundidad los principios y los objetivos educativos vigentes (Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal, 2010).

Dada la importancia que tienen las habilidades emocionales en el desarrollo integral de una persona, y enfocándonos en el ámbito educativo, resulta importante conocer quiénes son aquellos agentes educativos que forman a las

nuevas generaciones. El interés de una formación integral debe también dirigirse a los docentes, los cuales carecen de educación emocional que les permita tener un mejor desempeño laboral.

Se ha estudiado poco la esfera emocional de los docentes, haciéndose mayor énfasis en las estrategias de enseñanza-aprendizaje que estos deben adquirir en su formación. Pero, como señalan Marchesi y Díaz (s.f.) el trabajo en la enseñanza está basado principalmente en las relaciones interpersonales con los alumnos y con otros compañeros, por lo que las experiencias emocionales son permanentes. Asimismo, que los profesores posean las competencias emocionales mejoraría su labor y gran parte de las esferas en que se desarrollan.

Es de conocimiento general, que los docentes presentan una gran responsabilidad con una sociedad que cada vez exige más. Sin embargo, la mayor parte de los esfuerzos institucionales por apoyar la labor de los enseñantes toman muy poco en cuenta el pensamiento del docente, la realidad de su práctica y sus propias aportaciones didácticas (Díaz Barriga, 2002). Considerando la importancia de las estrategias pedagógicas, la docencia va más allá, ya que el docente es un ser integral que requiere de atención tanto en aspectos intelectuales como emocionales.

El tema de las emociones y el impacto que éstas tienen en los docentes ha sido muy documentado en España (Hué, 2012; Bisquerra y Pérez, 2007; Palomera, Gil-Olarte y Brackett, 2006; Bisquerra, 2009). Existen pocas investigaciones en México que se preocupen por este aspecto emocional en los docentes, en comparación con países como España donde es primordial para poder transformar la educación.

Sin embargo, y a pesar de las pocas investigaciones que hay sobre la educación emocional en México, se ha propuesto en el Nuevo Modelo Educativo (SEP, 2017) la integración de habilidades socioemocionales en el currículo de los alumnos; como se recordará estas habilidades son parte del marco de la Educación emocional propuesta por Rafael Bisquerra y por otros teóricos como Salovey y Mayer, Goleman, Fernández- Berrocal y Vigotsky. Aunque son las Escuelas Normales, las que se encargarán de formar a los docentes para esta nueva dimensión, conviene estar pendiente sobre el curso de esta nueva formación.

#### *Experiencias realizadas con docentes*

Como parte del proceso para implementar un taller es necesario consultar fuentes que anteriormente han trabajado, en este caso, el tema de educación emocional en docentes. Un primer trabajo a citar es la investigación titulada “Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo” (Obiols, 2005), en ésta se menciona que las necesidades del alumnado en cuanto a emociones han cambiado y que por lo tanto la formación del profesorado debe actualizarse. En este estudio participaron 27 docentes de primaria y 8 de secundaria del Colegio La Salle Bonanova, la formación para los docentes en Educación Emocional fue impartida por miembros de GROPE (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica).

Los objetivos principales del programa fueron: conocer las propias emociones y las de los demás, regular las propias emociones, desarrollar una mayor competencia social, desarrollar la habilidad de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida. Tal programa presentó un progreso de acuerdo con los

resultados de los programas de formación del profesorado, creando un pensamiento de ampliación de la educación emocional a todo el colegio en el cual existen la educación infantil, primaria, secundaria y bachillerato.

En cuanto a la metodología implementada para analizar los resultados tanto cualitativos como cuantitativos, se encontró que dentro de las primeras están la observación participante, entrevistas y cuestionarios de opinión, y dentro de las segundas están presentes los pre-test y post-test sin grupo control del Cuestionario de Educación Emocional (CEE) que consiste en 82 preguntas que abordan dimensiones distintas: emociones, autoestima, habilidades sociales, resolución de problemas y habilidades de vida; y de una evaluación 360° que consiste en 14 ítems que permiten valorar las competencias emocionales del alumnado, incluye una autoevaluación, evaluación de compañeros hacia el alumno, y evaluación de profesores que conozcan al alumno.

Los resultados que se reportan por parte del profesorado son que el clima del aula, la relación alumno-profesor y el rendimiento académico produjeron cambios positivos, así como el interés por el tema por parte de los docentes ha incrementado. Los resultados que reporta el alumnado son los mismos que los del profesorado, sin embargo también reportan que sus relaciones interpersonales mejoraron (Obiols, 2005). Cabe mencionar que el reporte de esta investigación carecía del programa y materiales mencionados a lo largo del escrito.

Sin embargo, además de encontrar programas ya puestos en práctica, se encontraron propuestas de programas que aún no se han realizado y que se pueden tomar como referencia para el programa sobre educación emocional en docentes que se presenta aquí.

Otra propuesta interesante trata de un programa que fomentó el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional en docentes, en el cual primero se administró el test Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) a los docentes participantes, éste fue desarrollado por Salovey y Meyer (1995, citado en Cecilia, 2010) y adaptado al castellano por Fernández-Berrocal (2005, citado en Cecilia, 2010), mide tres dimensiones de la inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación de las emociones), se administró con el fin de determinar sus puntuaciones en relación a los tres factores que mide el instrumento.

Posteriormente se diseñó e implementó un taller de inteligencia emocional como parte del tratamiento para incrementar cada uno de los factores previamente evaluados. Al término del programa, y con el objeto de valorar el alcance obtenido durante el taller, se administró nuevamente el TMMS-24, obteniendo como resultados un incremento favorable en las puntuaciones de los sujetos. Por consiguiente, se concluye que el uso del taller basado en ejercicios meramente de tipo emocional como programa de tratamiento, dio lugar a un incremento en los puntajes y por ende en el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional.

Otro de los trabajos realizados fue el de Pérez-Escoda, Fondeliva, Soldeliva y Fillela (2013). En esta investigación se evaluó un programa de Educación emocional con profesores de primaria, fomentando las 5 competencias emocionales propuestas en el modelo de Rafael Bisquerra: Conciencia Emocional, Regulación emocional, Competencia social, Autonomía emocional, Competencia para la vida y el bienestar. El modelo fue cuasi experimental con pretest y posttest con grupo control, evaluando al inicio y al final del programa.

Se utilizó de entre los instrumentos de evaluación, el Cuestionario de Desarrollo Emocional para adultos (CDE-A), así como una prueba cualitativa la cual consistía en la resolución de un caso práctico; una escala del clima institucional y nivel de estrés y un Cuestionario valorativo de interés y utilidad del programa. El programa fue aplicado al grupo experimental con n=57 profesores y el grupo control contó con n=32 profesores.

En los resultados, en un primer punto, no se observan cambios en las competencias emocionales del grupo control. Por otro lado, los cambios se pueden observar en el grupo experimental, viendo más resultados favorables en el desarrollo de las competencias de regulación emocional y competencia social.

En relación al instrumento cualitativo, se observó que los participantes mejoraron su vocabulario emocional y su capacidad de comunicación asertiva; sin embargo mencionan las autoras “como conclusión destacable a partir del análisis de las respuestas a la prueba cualitativa podemos destacar que lo que más cuesta cambiar con el programa de formación propuesto es, lo que uno piensa” (pp. 248 2013). Asimismo, se observan cambios en la percepción del clima institucional, los participantes cambiaron su modo de percibir y de convivir con sus compañeros de trabajo.

En México se realizó una investigación en la cual se indagó sobre el malestar emocional presente en docentes de la Universidad Autónoma de Sinaloa, tal investigación se titula “Las emociones en los profesores universitarios: Un estudio desde el malestar docente” propuesto por Cuadras y Mojardín, expuesto en el XI Congreso Nacional de Investigación Educativa, 2011.

En este estudio se indagaron las razones por las cuales se genera el malestar en los docentes y para esto los investigadores utilizaron tres métodos: la entrevista abierta, reconocimiento facial de emociones e identificación de emociones en una lista de adjetivos. Los resultados arrojan que los profesores presentan en mayor medida emociones negativas como la angustia, el enojo, la frustración y la angustia, mismas que convergen con el reconocimiento facial y la lista de adjetivos presentada.

La derivación de estas emociones proviene de una falta de recursos y materiales educativos además de una falta de reconocimiento a su labor. De esta manera, los autores reconocen que las necesidades y demandas que los profesores mencionan están mediadas por las emociones, de ahí que se genere en ellos malestar.

Cabe resaltar que esta investigación resultó relevante de mencionar, ya que hace un acercamiento a la realidad de los docentes en México. A pesar de que la población son docentes de universidad, su realidad no dista mucho de aquella que se percibe día con día con los profesores de educación básica. Las mismas emociones son latentes para ambas poblaciones y por ende, las mismas circunstancias que las originan, aunque estas sean en mayor o menor magnitud.

Aunque son escasos los estudios relacionados con la Educación Emocional en México, la inminente preocupación por este tema va en aumento, especialmente en el sector educativo. Este tema es algo fundamental en el desarrollo integral de las personas, siendo una de las bases para los cimientos de la educación.

Como puede darse cuenta, en este capítulo se mencionaron algunos de los aspectos más relevantes sobre la educación emocional y su papel en el trabajo de

los docentes. Esta población se sumerge en un sinfín de condiciones personales, escolares y sociales que afectan de forma significativa la percepción de sí mismos y por lo tanto promueven un malestar emocional, o en el mejor de los casos, refuerzan el bienestar emocional.

## **Capítulo 3**

# **PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES DE MAGISTERIO**

### **3.1 Justificación**

De acuerdo con lo expuesto en la primera parte del capítulo 2, la situación actual en México en relación con los docentes es crítica, y desde hace unos años se ha cuestionado su labor en el aula y por ende, su formación. Este planteamiento exigió nuevas formas de evaluación que “garantizarán” la calidad de la actividad docente y como resultado de ello se aprobó la actual Reforma en Educación.

Esta Reforma, integra una serie de lineamientos que pretenden garantizar calidad en el servicio docente, esto se ve reflejado en la Ley General del Servicio Profesional Docente (Diario Oficial de la Federación) que demanda una mayor y mejor formación de los docentes. Por ejemplo, en el capítulo 4, fracción XXI de esta Ley se dice que:

El docente es un profesional en la Educación Básica y Media Superior que asume ante el Estado y la sociedad la responsabilidad del aprendizaje de los alumnos en la Escuela y, en consecuencia, es responsable del proceso de enseñanza aprendizaje, promotor, coordinador, facilitador, investigador y agente directo del proceso educativo.

De esta manera podemos constatar que, en México así como en todos los países, el papel del docente resulta imprescindible para el aprendizaje de los alumnos. Puesto que son ellos quienes tienen una gran responsabilidad como agentes educativos en la vida de los estudiantes.

Por lo que respecta a los cambios sociales, políticos y económicos, éstos afectan significativamente el rol del docente. Las críticas permanentes sobre el bajo nivel educativo de los estudiantes, sobre los problemas de convivencia en los centros y sobre las malas condiciones de la enseñanza despiertan la alerta en los ciudadanos y en las familias, y extienden la sensación de desconfianza ante el trabajo de los profesores (Marchesi y Díaz, 2007).

Es importante enfatizar el impacto que ocasiona en los maestros la percepción que se tiene de ellos tanto por parte de las autoridades como de los padres de familia. Una percepción negativa respecto a ellos, propicia que tengan sentimientos negativos hacia su profesión, y esto a su vez produce una falta de motivación que se verá reflejada en el aula y sobre todo en su propio bienestar emocional.

Por otro lado, los docentes también se enfrentan a una serie de eventos que les provocan estrés, ansiedad, tristeza, desamparo o inseguridad; muchos de éstos tienen relación con el límite de tiempo, problemas de disciplina, falta de motivación del estudiante, falta de apoyo de las instituciones educativas a nivel administrativo, condiciones de trabajo deficientes y falta de apoyo de los padres de familia. De acuerdo con lo relacionado en los párrafos anteriores, los diferentes agentes que intervienen en la actividad docente, las condiciones en las que realizan su trabajo y las interacciones negativas que se tienen con ellos, generan cierto malestar emocional. Este concepto se traduce en la manifestación de emociones negativas, estrés, ansiedad y bajo rendimiento laboral.

Como señala Cuadras y Mojardín (2011) en su ponencia titulada *Las emociones de los profesores universitarios: un estudio desde el malestar docente*, presentado en el XI Congreso Nacional de Investigación educativa:

Las manifestaciones sobre el descontento de los docentes con las condiciones en que trabaja, e incluso, a veces, consigo mismo, han hecho que el malestar docente se haya constituido en una realidad constatada y estudiada, desde diversas perspectivas, por diferentes trabajos de investigación que anuncian y denuncian una realidad que caracteriza la vida escolar y social de este siglo (pág. 2).

Sin embargo, y pese a que esta realidad es palpable en cada aula escolar, las estrategias para enfrentar el problema son escasas. Camacho y Padrón (2006) señalan que la formación docente otorga más importancia a formación académica que a la observación y a la innovación educativa así como a trabajo individual que al trabajo en equipo.

Pese a lo anterior, el Plan de Estudios 1999 (SEP, 2010) de las escuelas Normales, específicamente el de la Escuela Normal Superior de México la cual forma maestros de secundaria, no cuenta con una formación de habilidades emocionales dentro del currículo, lo cual deja en desamparo la esfera emocional y afectiva de los docentes.

La formación inicial del profesorado resulta imprescindible para el desarrollo óptimo de los docentes, especialmente para su bienestar emocional. Esteve (2005) señala que la primera política para enfrentar el malestar docente está en la formación inicial, ya que muchas veces ésta parte de una visión idílica de la profesión docente que no prepara a los futuros docentes para enfrentar las dificultades reales que se encuentran cotidianamente en las aulas.

Considerando el argumento anterior, se puede constatar que las competencias que se pretende adquieran los docentes al egresar de las Escuelas Normales son 5 principalmente: habilidades intelectuales específicas; dominio de los propósitos y los contenidos de la educación secundaria; competencias didácticas; identidad profesional y ética; y capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales del entorno de la escuela (SEP, 2010; Plan de estudios 1999).

Dentro de las mencionadas competencias no se incluye alguna relacionada con las habilidades emocionales o sociales, de esta manera podemos cuestionar cómo es que los docentes se enfrentan ante los diferentes retos que la sociedad misma le impone; cómo podrán regular la ansiedad y el estrés que su profesión les exige. Estos son algunos puntos que muchas veces no son considerados dentro de la formación docente en México, ya que como se mencionó anteriormente se da mayor importancia la adquisición de habilidades de enseñanza, mismas que no tendrían el éxito pretendido si no se da una formación integral, que en este caso se sugiere incluir la Educación emocional.

Dado que la Educación emocional es importante para la formación inicial de los docentes, es necesario crear propuestas que atiendan a esta demanda, ya que las pocas que hay en nuestro medio, tienen como marco de referencia el concepto de la Inteligencia emocional desarrollado por Daniel Goleman (1995).

Asimismo, gran parte de las aportaciones relacionadas a la incidencia de las emociones en la docencia en nuestro idioma, provienen de España, con exponentes como Pablo Fernández Berrocal, Rafael Bisquerra y Nuria Pérez Escoda, por mencionar algunos. Aún cuando el tema de las emociones ha sido abordado desde antaño en la filosofía y la psicología por Platón y de otros tantos

científicos que como James, Lange y Vigostsky quienes explicaron desde su perspectiva teórica.

Por estas razones, en este trabajo se creó una propuesta de Educación emocional, la cual tuvo como objetivo fomentar en estudiantes de magisterio tres de las cinco competencias emocionales propuestas en el modelo de Bisquerra (2000): Conciencia emocional, Regulación emocional y Competencia social. Las dos primeras competencias resultan ser importantes para el desarrollo de la educación emocional, y la última permite que el docente forje habilidades sociales para estar en armonía con sus alumnos, compañeros docentes, directivos y padres de familia. Respecto a este último punto, la siguiente cita nos parece especialmente esclarecedora: “no basta con ser hábil, con conocer determinadas conductas y destrezas sino que es necesario saber cómo, cuándo y en qué situaciones emplearlas, es decir, ser capaz de percibir la situación, los sentimientos de los demás, autocontrolarse y mostrar empatía” (López, Iriarte y González, 2004, p. 147).

Cabe mencionar que parte de las competencias emocionales a trabajar en este programa son una propuesta para fomentar el bienestar emocional del docente mismo que puede ser perjudicado por diferentes factores tanto personales como sociales. Es importante considerar lo anterior ya que los docentes, al estar expuestos a situaciones conflictivas, pueden experimentar malestar docente, estrés o desesperanza.

El diseño del programa, tiene una modalidad teórico-práctica, ya que se expone lo que teóricamente es la conciencia emocional, la regulación emocional y la competencia social; y además se llevaron a cabo ejercicios para que los

participantes pusieran en práctica la teoría previamente expuesta. Es importante mencionar que dicha modalidad, promovió un trabajo reflexivo e interactivo para los participantes.

Esta propuesta, resulta importante ya que además de diseñarla, se llevo a cabo su aplicación y evaluación, teniendo como objetivo a una población de docentes en formación inicial. En suma, esta investigación puede servir como modelo para futuros estudios, puesto que considera a una población que actualmente presenta una serie de necesidades que no están siendo atendidas en su totalidad.

Consideramos que incluir la educación emocional dirigida a estudiantes de magisterio, proporciona una doble ventaja. Principalmente, y siendo el objetivo central de este trabajo, promoverá un mejor desarrollo personal y autogestivo que favorezca el bienestar del docente; y por otro lado, el beneficio de esta educación también se verá reflejado en la relación que los docentes tengan con sus alumnos y compañeros de trabajo.

En conclusión, esta investigación pretende dar a conocer alternativas para contribuir y fortalecer en lo posible, una parte del complejo sistema educativo. Además una educación integral ofrece mejores oportunidades para el desarrollo óptimo del individuo y la sociedad. Bajo este mismo argumento, se propone una formación más integral a los estudiantes de magisterio, para que cuenten con las estrategias necesarias que vayan más allá de lo cognitivo y lo didáctico y que sobre todo, promuevan su propio bienestar emocional como parte fundamental de su ejercicio docente.

### **3.2 Objetivos del programa.**

Objetivo General: Diseñar, implementar y evaluar un programa de educación emocional que promueva fortalecimiento y desarrollo de habilidades emocionales en un grupo de estudiantes de Magisterio de la Escuela Normal Superior de México, con la finalidad de impactar en su propia situación de bienestar docente.

#### Objetivos específicos

- Diseñar un programa que brinde a los estudiantes de magisterio, las siguientes competencias emocionales: conciencia emocional, y regulación emocional y competencia social
- Aplicar el programa previamente diseñado, con una muestra de estudiantes de magisterio, basado en una modalidad teórico-práctica.
- Analizar la eficacia que el programa de educación emocional tuvo en la muestra de estudiantes de magisterio contemplada, a través de diferentes dimensiones evaluadas.

## **Capítulo 4**

### **MÉTODO**

#### **4.1 Participantes**

La población estuvo conformada por 10 estudiantes de 3° semestre de la Escuela Normal Superior de México pertenecientes a la licenciatura de Formación Cívica y Ética; la edad y género de los participantes fue indistinta. Es de conocimiento que éstos se encuentran cursando la materia de Observación y práctica docente I, “la cual busca que los estudiantes en un primer momento observen la labor docente y posteriormente aumentar la participación en dicha actividad [...] además tendrán momentos de reflexión en los cuales expondrán sus logros, retos y dificultades, a fin de repetir o no las experiencias vividas” (SEP, 2010).

En un primer momento se contaba con 15 participantes, sin embargo al llegar al salón, se pudo dar cuenta de que sólo eran 12, de los cuales durante el transcurso del taller un participante se dio de baja, y al finalizar 2 participantes más realizaron lo mismo, no obstante una de las dos últimas participantes envió vía correo electrónico sus evaluaciones finales ya que su baja sucedió faltando una sesión del programa. Cabe mencionar que la participación de los estudiantes fue voluntaria durante el taller.

## 4.2 Instrumentos y materiales

Se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (CDE-A)

Este cuestionario fue creado por Pérez-Escoda, Bisquerra, Filella y Soldevina (2010) bajo el marco teórico de la Educación Emocional propuesto por el Grupo de Investigación y Orientación en Psicopedagogía (GROP). La escala completa tiene una fiabilidad elevada, con un alfa de Cronbach de .92. Asimismo, cada competencia tiene un alfa que va desde .70 a .80, lo cual refleja que la prueba es muy aceptable para fines de estudio e investigación.

Debido a los objetivos de esta investigación se decidió hacer una selección de reactivos para evaluar las tres competencias implementadas en el programa, y para esto se recurrió al método de jueces. La decisión se tomó debido a que se había hecho una solicitud a los autores del instrumento, para que nos proporcionaran éste completo (específicamente el modo de calificación), sin obtener éxito.

Para solucionar esta problemática, se solicitó el apoyo de 5 expertos en el tema de la educación emocional, brindando a cada uno la lista de todos los reactivos comprendidos en el cuestionario original y la consigna fue que ellos eligieran, de acuerdo a la definición de cada competencia, los reactivos que pertenecían a cada una de las competencias emocionales, además de solicitarles algún comentario que quisieran agregar (Véase el Anexo5 en donde se muestra el formato entregado a los jueces).

De esta manera para cubrir el interés de esta investigación el nuevo cuestionario comprende 7 ítems para Conciencia emocional, 12 ítems para Regulación emocional y 12 ítems para la Competencia social. Las opciones de respuesta para cada ítem, fueron mediante una escala Likert con 5 niveles de respuesta de totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo.

- Cuestionario de conocimientos

Este cuestionario consta de 5 preguntas abiertas referentes al tema de Educación emocional y su relevancia en el ámbito docente. El objetivo fue conocer los conocimientos que los participantes tenían al inicio en relación al tema de las emociones, y lo que lograron mejorar al finalizar el taller Este cuestionario se usó en la evaluación inicial y final del taller. (Véase Anexo 3).

- Cuestionario de expectativas.

Contiene una serie de preguntas abiertas dirigidas a valorar las expectativas que los participantes tenían en relación con el desarrollo del taller. Estas preguntas van dirigidas a la información, actividades y material que los participantes recibieron durante el taller. (Véase Anexo 4).

- Cuestionario de autosatisfacción.

Este cuestionario contiene una serie de preguntas referentes al nivel de satisfacción que cada participante experimentó durante el taller. Las cuestiones versan sobre la información y material proporcionado y las actividades que se llevaron a cabo durante el taller (Véase Anexo 5).

- Bitácoras

Las bitácoras estuvieron personalizadas, cada uno de los participantes anotaba nombre, fecha y número de sesión. Contaban con cuatro preguntas: ¿Cuáles fueron los aspectos más generales de la sesión?, ¿Qué aprendí?, ¿Cómo me sentí? y ¿En qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo? Este instrumento se utilizó durante el taller.

Como materiales adicionales se requirió de proyector, computadora, hojas blancas, colores, papeles bond grande y plumones.

## **ESCENARIO**

El taller se realizó en un aula de la Escuela Normal Superior de México, ubicada en Manuel Salazar 201, Hacienda del Rosario, Azcapotzalco, 02420 Ciudad de México, D.F., dicha escuela forma docentes para educación secundaria.

Para llevar a cabo el taller, se envió una carta al Director de la ENSM, solicitando su autorización para la aplicación del programa. Fue necesario adjuntar una ficha técnica con el nombre de la tesis, director, sustentantes, objetivos y temas a trabajar.

Una vez que el director autorizó la aplicación del taller, se tuvo un acercamiento con el coordinador del área de Formación Cívica y Ética, quien nos contactó con la maestra del grupo con el cual trabajamos.

## **PROCEDIMIENTO**

### **Diseño y aplicación del taller**

Para el diseño del taller se consultaron diferentes fuentes entre ellas libros, artículos y algunas tesis, los cuales sirvieron de base para la elaboración de las cartas descriptivas (Williams de Fox, 2014; Bisquerra, 2011; Repetto, 2009; Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012; Segura, 2003). Posteriormente se buscaron los instrumentos para evaluar a los participantes en relación con su desarrollo emocional.

Se tomó la decisión de elegir el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos, ya que medía las cinco competencias del modelo de Educación Emocional. Sin embargo, como se comentó anteriormente se recurrió al método de jueces para seleccionar los ítems que correspondía a cada una de las competencias consideradas en este trabajo. De esta manera, se obtuvo una versión adaptada y validada.

También se diseñaron los 3 cuestionarios de respuesta abierta. El primero de ellos fue de Conocimientos previos, el segundo de Expectativas (aplicado antes del taller) y el tercero de Autosatisfacción (aplicado después del taller).

Una vez que se tuvieron los instrumentos y los materiales de cada una de las sesiones, se comenzó con la aplicación del programa.

A manera de resumen, el programa estuvo conformado por lo siguiente:

- Número de sesiones
  - 9 sesiones con una duración de 2 horas cada una, desarrolladas de manera teórico-práctica.

- Los temas y propósitos trabajados se detallan en la Tabla 1.

Tabla 1

*Temas y propósitos del programa.*

<b>SESIÓN</b>	<b>TEMA</b>	<b>PROPÓSITO</b>
1	<i>¿Qué es educación emocional?</i>	Analizar y discutir el término de educación emocional, y la importancia que tiene en la actualidad para la sociedad. Asimismo se analizará la relevancia que ésta tiene en su formación.
2	<i>Definición de emoción y sentimientos</i>	Conocer qué son las emociones, así como su diferencia con el concepto de sentimiento.
3	<i>Conciencia emocional</i>	Conocer y analizar la competencia de la conciencia emocional.
4		Desarrollar la competencia de conciencia emocional por medio del aprendizaje de estrategias específicas.
5	<i>Regulación emocional</i>	Conocer y analizar qué es la competencia de la regulación emocional; asimismo se brindarán estrategias para el desarrollo de la misma.
6		
7	<i>Habilidades sociales</i>	Analizar y discutir la importancia de las habilidades sociales tales como la comunicación, colaboración y trabajo en equipo.
8		Analizar otras habilidades sociales como la empatía y la orientación al servicio.
9	<i>Evaluación</i>	Analizar el impacto que el programa ha tenido en la formación de los participantes respecto a la Educación Emocional. Además de brindar un espacio para que puedan compartir sus experiencias a lo largo del taller.

## **Estrategias didácticas**

- Dinámicas de integración

Para poder conocer al grupo fue importante realizar una presentación inicial en la cual cada uno de los integrantes indicara su nombre, edad, pasatiempos y las razones por las cuales están estudiando la docencia. También, se realizaron algunas actividades en equipos, y en ocasiones ellos elegían a los integrantes de sus equipos y en otras.

- Discusión en grupos

Se utilizó esta estrategia para algunas actividades que requerían que los participantes compartieran sus diferentes puntos de vista acerca de alguna temática, con el fin de crear una reflexión conjunta o una solución a alguna problemática.

- Exposición

Esta estrategia fue utilizada cuando se transmitía información teórica a los participantes; asimismo el tiempo para emplearla fue breve, ofreciéndose información clara y concisa.

- Vídeos

Se utilizaron videos para ejemplificar emociones, y hacer que los participantes las reconocieran y nombraran; asimismo esta estrategia se usó para que ellos conocieran las características de los temas que se presentaron, así como reflexionar acerca de la labor que en el futuro van a desempeñar y la importancia que esta conlleva.

- Bitácoras

Debido a que las bitácoras son como un diario personal (Hernández, 2014), se tomó la decisión de hacer que fungiera como un registro del aprendizaje que iban adquiriendo sesión con sesión, así como de conocer si este aprendizaje les ayudaría en sus prácticas profesionales y cómo lo llevarían a cabo. También a través de ellas, los participantes contaron con el espacio para registrar cómo se sentían con las sesiones.

- Aprendizaje por casos

Los casos, como señala Wassermann (1999, pág. 19) “son instrumentos educativos complejos que revisten la forma de narrativas”. El uso de esta metodología, permitió que los participantes detectaran las problemáticas que se experimentan en ambientes cotidianos, como el aula. Sin embargo y más allá de la mera observación, los casos son examinados detalladamente con el fin de responder a una serie de preguntas críticas las cuales se muestran al final del caso.

## **Capítulo 5**

### **RESULTADOS**

En este capítulo, en primer lugar se detallarán los resultados del pretest y el postest del Cuestionario de conocimientos previos. Posteriormente se explicarán los resultados cuantitativos del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (CDE-A).

Enseguida, se expondrán los resultados de las diferentes actividades realizadas durante el taller. Para este análisis se elaboró una tabla con la definición de cada competencia emocional y los principales objetivos que el taller tiene para desarrollar cada una. Esta tabla permitió guiar el análisis de cada una de las actividades y de las bitácoras, lo cual facilitó la observación y el análisis del proceso por el cual los participantes adquirieron sus conocimientos.

Finalmente, se explicarán los resultados del cuestionario de expectativas y el de autosatisfacción.

#### **Cuestionario de conocimientos previos**

Es importante mencionar que el objetivo de este cuestionario fue conocer los conocimientos con los que los participantes contaban en relación con el tema de la Educación emocional, antes y después de ser aplicado el taller. Como primer momento, se analizó la fase del pretest y posteriormente la fase del postest del cuestionario, finalmente se realizó una comparación de los resultados.

### *Evaluación inicial*

Por lo que se refiere al análisis de la aplicación inicial, de manera general se observa que los participantes *desconocen completamente lo qué es la Educación Emocional, sus competencias y sus implicaciones en su vida personal y social*, ya que no contestaban a las preguntas o sus respuestas fueron “Desconozco el tema”.

En la primer pregunta, concerniente a lo que es la Educación Emocional, sólo cuatro participantes contestaron relacionando el término con las emociones y con el control de las mismas. Las respuestas fueron las siguientes:

- Participante 1: *“Tengo la noción que aborda todo aquello lo relacionado con las expresiones y sentimientos que cada individuo denota en la vida cotidiana”*
- Participante 2: *“Regulación de los sentimientos y emociones ante las diferentes situaciones, saber, aprender y comprender”*
- Participante 3: *“Desconozco el tema”*
- Participante 4: *“Desconozco el tema”*
- Participante 5: *“Es una asesoría o ayudantía para el estado emocional de las personas”*
- Participante 6: *“Que puede ayudar a controlar las emociones de un individuo, para su vida cotidiana”*
- Participante 7: *“No sé, tal vez, se refiere a la autorregulación y control de nuestros impulsos”*
- Participante 8: *“El manejo de emociones y cómo poder invitar o crear un ambiente favorable para el manejo de individuos”*
- Participante 9: *“Desconozco el término”*
- Participante 10: *“Es importante tener información para desarrollarte de manera plena en cualquier área”*

En relación a la segunda pregunta ¿Cuáles son las competencias emocionales?

Menciona y escribe las que conozcas; solo dos participantes intentaron dar respuesta y los demás mencionaban desconocer el tema. A continuación se presentan las respuestas.

- Participante 1: *“Desconozco cuáles y en qué consisten las competencias emocionales”*
- Participante 2: *“Que son estadios por los cuales el ser humano pasa y cómo se va desarrollando/ proceso de antes, presente y después”*
- Participante 3: *“Ninguna”*
- Participante 4: *“Desconozco el tema”*
- Participante 5: *“Desconozco las competencias”*
- Participante 6: *“La verdad ni siquiera sabía de su existencia”*
- Participante 7: *“Me parece que se relacionan mucho con las acciones y la autoestima que el ser humano posee. Amor, tolerancia, respeto, cariño, enojo, tristeza”*
- Participante 8: *“No”*
- Participante 9: *“Desconozco los términos”*
- Participante 10: *“Desconozco el tema de las competencias emocionales”*

Por ende a lo anterior, la tercer pregunta ¿Cuáles son las técnicas o estrategias que utilizas en cada una de las competencias emocionales?, sólo fue respondida por un participante, los demás dejaron la respuesta en blanco

- Participante 7: *“Tolerancia: puede ser una persona comprensiva y que espera.  
Respeto: No coger lo que no es de nosotros.  
Enojo: Saber controlarlo, regular conductas.  
Tristeza: Saber sobrellevarla y no caer en depresión.  
Cariño: demuestra a quien más quieres”*

Aunque los participantes desconocen los términos anteriores, tenían algunas nociones sobre lo que son las emociones y los sentimientos. Sin embargo, estos

dos términos fueron muy confundidos, ya que durante las primeras sesiones del programa, las principales dudas comentadas versaban sobre saber qué son las emociones y cuál es su diferencia con los sentimientos.

Así, las siguientes son respuestas de los participantes en relación a la pregunta cuatro ¿qué sabes acerca de las emociones y los sentimientos?:

- Participante 1: *“Son las expresiones que denota cada individuo de acuerdo a las circunstancias en las que se encuentra o que forman parte de su personalidad.”*
- Participante 2: *“Los sentimientos son estados en los que se encuentra una persona, las emociones se presentan repentinamente ante las circunstancias que un individuo presenta, varían según el momento.”*
- Participante 3: *“Las emociones es cómo te sientes, cómo te encuentras con base en tus sentimientos, por ejemplo, si estás triste, enojado, feliz, tus emociones determinan tus sentimientos y se expresan con algunas situaciones que te suceden”*
- Participante 4: *“Sé que las emociones son sentimientos que son expresados con base a lo que te pasa”*
- Participante 5: *“Las emociones son el estado de ánimo que tiene una persona, dependiendo de las actividades y acciones diarias. Los sentimientos son expresivos dependiendo de la situación donde te encuentres”*
- Participante 6: *“Que los sentimientos son sensaciones que sentimos dependiendo el estado de ánimo de cada individuo y las emociones son también sensaciones que van cargadas de adrenalina y nervios que si no se saben controlar pueden provocar que las personas lleven a cabo ciertas acciones que quizás no querían hacer”*
- Participante 7: *“Que una va de la mano con otra, emociones y sentimientos se unen y se crea una autorregulación”*
- Participante 8: *“Las emociones son impulsos que tiene un individuo al enfrentar algo que le agradó o todo lo contrario, le desagrada. Y los sentimientos son por ejemplo, el llorar, sentir nostalgia, etc, al tener o estar en una situación que haga sentir bien o mal a una persona”*
- Participante 9: *“Son aquellas que se manifiestan en nuestra vida diaria al tener una reacción dependiendo la situación”*
- Participante 10: *“Que las emociones y los sentimientos son distintos, tienen características diferentes; se debe tener conocimiento para tener esa armonía o balance, es decir, el regular o controlar; son esenciales en la vida del individuo”*

Como se puede observar, gran parte de las respuestas se refieren a la **expresión** de las emociones y a las situaciones o momentos en las que los experimentan.

En relación a la última pregunta ¿Cuál crees que sea la relevancia de tus emociones en tu vida docente?, la mayoría de los participantes reconocen que las emociones repercuten en el modo de desenvolverse en el aula y en la interacción con los alumnos. Las respuestas de los participantes fueron las siguientes:

- Participante 1: *“Me parece que es de suma importancia, porque es un factor que influye en la manera en la que enseñamos y en la que los alumnos aprenden”.*
- Participante 2: *“Que influyen a tal grado que si no me siento bien conmigo misma o que si estoy pasando por una situación complicada mis emociones, sentimientos, determinan mis actitudes y estas pueden ser no favorables para los alumnos, pueden presentar situaciones adversas”.*
- Participante 3: *“Es muy relevante porque trataré con adolescentes y para ello no debo mostrar emociones como a ellos les sucederán, se supone que seré su guía, su ayuda y mis emociones determinarán mis sentimientos, lo cual debo medir al interactuar con ellos”*
- Participante 4: *“La relevancia en la vida docente será el saber controlar las emociones, de acuerdo al contexto en el que te encuentres, y con qué tipo de alumno tengas que trabajar”*
- Participante 5: *“Es muy importante y fundamental, puesto que la actitud y la motivación en los estudiantes es indispensable, soy la imagen, y si no estoy bien emocionalmente, no podré dar clase, es una herramienta de carácter y personalidad”*
- Participante 6: *“Que constantemente estaré cargada de estas durante el resto de mi vida, porque constantemente estaré frente a un grupo de alumnos”*
- Participante 7: *“Saber controlarlas me parece que en ese sentido es así para no caer en frustraciones y enojos”*
- Participante 8: *“Para poder tener un buen manejo de las técnicas, control de grupo y crear un ambiente favorable en todo el contexto escolar. De igual manera las estrategias que se implementen cada vez sean mejores y no caer en lo cotidiano”*
- Participante 9: *“Mucha, ya que si se logra el manejo adecuado y preciso de las emociones de nosotros mismo ayudará de alguna manera a evitar*

*transmitir dichas emociones a los alumnos, para así evitar perjudicar en su proceso de enseñanza – aprendizaje”*

Participante 10: *“Muy importante, porque en algunas ocasiones depende del comportamiento o la actitud que das a reflejar ante los demás, e incluso en la misma forma de vida propia, luego influye para tomar alguna decisión o en la motivación de continuar con las expectativas, convirtiéndose en algún conflicto de crisis existencial”*

### *Evaluación final*

Por otro lado, y en relación con las respuestas de la evaluación final de este mismo instrumento, *se observan cambios evidentes en sus respuestas*. En relación con la pregunta 1, los participantes responden a la pregunta argumentando que la Educación Emocional se refiere exclusivamente al control de las emociones. Al parecer, lo más importante para ellos fue la regulación emocional, la cual es una competencia básica para el desarrollo de una educación emocional óptima. A continuación se muestran las respuestas:

Participante 1: *“Aquello que pretende aumentar el bienestar social y personal , es decir, aprender a regular las emociones”*

Participante 2: *“Conocer todo lo referente hacia los sentimientos de las personas, es saber manejar las emociones de una manera adecuada”*

Participante 3: *“Es contribuir a mejorar nuestra vida emocional y cómo la llevamos acabo”*

Participante 4: *“Es una educación que se basa en un sentir, en aprender a controlar nuestras emociones”*

Participante 5: *“Son el control de emociones, el comportamiento que debes tener en la sociedad o en este caso en el aula, a través de competencias que los individuos deben autorregular en su comportamiento”*

Participante 6: *“Es aquella que te ayuda a controlar tus emociones”*

Participante 7: *“Una disciplina para saber manejar y controlar las emociones y no ser tan impulsivos”*

Participante 8: *“Reconocer las emociones positivas o negativas que se pueden*

*presentar en la vida social y laboral de los individuos”*

Participante 9: *“Se define como la formación de la personalidad propia de un individuo, ya sea durante la infancia o juventud”*

Participante 10: -----

En lo que respecta a la pregunta 2 ¿Cuáles son las competencias emocionales? Menciona y escribe las que conozcas, sólo 3 participantes mencionan las 5 competencias y a lo que se refiere cada una. Cabe mencionar que dos de las 5 competencias no se trabajaron durante el taller pero sí se mencionaron al inicio del mismo a manera de introducción. Lo que sucedió con los otros participantes, fue que confundieron las estrategias o definiciones con las competencias. Las respuestas fueron las siguientes:

Participante 1: *“Conciencia emocional: Cómo me siento y reconozco.  
Autonomía emocional: Autogenerarnos pensamientos positivos.  
Para la vida y el bienestar: Relación que tengo con otras personas.  
Regulación: Equilibrio emocional  
Social: Cómo o qué emociones doy a conocer a los demás”*

Participante 2: *“CE: Reconocer las emociones y sentimientos y saber cuáles son las reacciones físicas.  
RE: Controlar las reacciones que tenemos.  
AE: Generar acciones positivas para mi motivación.  
CS: Saber ser empáticos, conocer estrategias.  
CVB: ”*

Participante 3: *“Control de las emociones  
Clasificación de las emociones”*

Participante 4: *“Control de emociones.  
Aprender a controlarte  
Reconocer lo positivo  
Qué son emociones y sentimientos”*

Participante 5: *“RE: Control de emociones de sí mismo ante las situaciones.  
AE: Controlar por sí mismo, saber que se puede.  
CS: Tener empatía y saber que se puede hacer.  
CVB: Tener iniciativa, cooperación y empatía”*

Participante 6: *“Regularlas o el saber controlarlas, saber qué es una emoción, identificar cuando una persona está triste, feliz, o enojada (RE y CE)”*

Participante 7: -----

Participante 8: -----

Participante 9: -----

Participante 10: -----

Lo que aconteció con la pregunta 3, en la cual se les pidió decir las estrategias que se utilizan para cada competencia, ellos mencionaron las que se realizaron en el programa:

- Reconocimiento de emociones
- Respiración
- Semáforo interno
- Diálogo
- Promover la empatía con ejercicios o actividades
- Evocación de momentos agradables por iniciativa

Las siguientes son las respuestas de los participantes:

Participante 1: *“Regulación: Evitar lo que me genera enojo, respirar, prepararme mentalmente.  
Autonomía emocional: Pensar y/o hacer las actividades que me hacen sentir mejor.  
Conciencia emocional: Conocerme y saber qué es lo que provoca que me enoje, me sienta feliz, etc.  
Para la vida y bienestar: Poner en práctica la empatía.  
Social: Escucha activa”*

Participante 2: *“Conciencia: Conocerme, analizar y reflexionar, información.  
Regulación: Evitar personas o situaciones, respiración profunda, ensayo mental.  
Autonomía: Recordar lo que me hace sentir bien, estar y generar bienestar*

*Social: Comprender al otro, ser asertivos, escucha activa y empatía.  
Para vida y el bienestar: Crear un ambiente de empatía y respeto desde mi yo, provocando un bien colectivo”*

- Participante 3: *“Control de emociones: Cómo aprender a controlarte ante una situación  
Clasificación de las emociones: Positivas, negativas (describió una actividad que se realizó en el taller)”*
- Participante 4: *“Emociones y sentimientos: Reconocer cada uno de ellos para saber expresarlos.  
Aprender a controlarte: Como controlar contando del 1 al 10  
Reconocer lo positivo: Escribiendo lo que caracteriza al otro de manera positiva.  
Control de emociones: (escribió una actividad)”*
- Participante 5: *“RE: Mantener un diálogo sobre los defectos que tenemos, compartirlos y expresarlos positivamente.  
AE: Debatir experiencias a través de un estudio de caso o lectura que fomente la resolución de un conflicto.  
CS: a través de un diálogo de sí mismo, comentar las características que te definen como una mejor persona en sociedad.  
CVB: Realizar una dinámica o juego de cooperación y participación de equipos para promover la empatía y el trabajo”.*
- Participante 6: *“Identificar el tipo de emoción de otra persona: Ver su rostro y la forma de actuar de ésta y acercarse para saber si se puede ayudar.  
Saber que es una emoción: Tener el concepto claro de la emoción y no confundirla con los sentimientos.  
Identificar el tipo de emociones que estas sintiendo: Saber qué tipo de emoción tienes y trabajar en ello para controlarla.  
Controlar tus emociones: Primero no dejarse guiar por el impulso y respirar profundo para posteriormente actuar”.*
- Participante 7: *“Autorregulación: Controlar mis emociones  
Diálogo: A través del cual podemos solucionar conflictos.  
Reacciones: La respiración y controlarnos, no ser impulsivos.  
Habilidades de manejo; respiración y paciencia.  
Reflexión: acerca de nuestros actos”.*
- Participante 8: -----
- Participante 9: -----
- Participante 10: -----

En la pregunta 4, sobre la diferencia entre emoción y sentimiento, ¿Qué sabes acerca de las emociones y los sentimientos?, los participantes logran ver la diferencia entre ambos conceptos. Entienden a la emoción como un estado breve

el cual puede ser expresado de forma diversa y que necesita ser regulado. En cambio los sentimientos, es el afecto permanente hacia personas u objetos. Las respuestas fueron las siguientes:

- Participante 1: *“Emociones: es el estado de ánimo de cada una de las personas y que puede cambiar.  
Sentimientos: afecto que demostramos por voluntad propia”*
- Participante 2: *“Emoción: reacciones que tiene el ser humano, éstas normalmente duran un determinado tiempo ante algún acontecimiento, respuesta a una situación.  
Sentimiento, es un estado en su mayoría permanente, generado por un conjunto de emociones”*
- Participante 3: *“Son dos términos diferentes, las emociones es lo que transmiten y lo que provocan, precisamente los sentimientos”*
- Participante 4: *“Son sentimientos que transmitimos de manera, tanto corporal e interiormente”.*
- Participante 5: *“Las emociones son actitudes que se tienen de acuerdo a una situación que se presentan, actitud positiva de ver el lado bueno de las cosas.  
Sentimientos: son las expresiones de afecto que se dan a una persona u objeto determinado, le da valor a algo”.*
- Participante 6: *“Los sentimientos se sienten, pero se pueden compartir con otras personas y las emociones nos pueden llevar a actuar de diferentes formas si no las sabemos controlar y al mismo tiempo se reflejan”.*
- Participante 7: *“Una emoción puede ser transcurrida por una acción de ver a esa persona que nos gusta o simplemente de escuchar una noticia buena-mala”.*  
*Los sentimientos: aquello que el ser humano piensa y siente sobre todo, una parte sensible de su forma de demostrarlo”.*
- Participante 8: -----
- Participante 9: -----
- Participante 10: -----

Finalmente, la última pregunta refleja cambios significativos en la forma en que los participantes perciben a la Educación emocional en su formación profesional. Antes que beneficie a los estudiantes, ven esta opción como una forma de bienestar personal que mejorará su calidad de vida. A continuación se muestran las respuestas:

- Participante 1: *“Tienen un papel relevante, porque en la manera en la que yo me sienta emocionalmente, repercute en cómo impartiré la clase y que incluso puedo generar desmotivación en los alumnos, he ahí la importancia de aprender a regularlas con las estrategias que me han brindado, pero sobre todo ponerlas en práctica”.*
- Participante 2: *“Que repercute en el trato con las personas, estar bien conmigo para que esté bien con los demás”.*
- Participante 3: *“Es muy importante porque define tu calidad de vida, tu forma de ser, tu estado de salud”.*
- Participante 4: *“Que serán muy cambiantes y que son expresadas”.*
- Participante 5: *“Es muy importante porque determina mi actitud y percepción hacia mi persona, el cómo soy ante una situación que se presenta, es importante porque debes actuar de manera positiva manteniendo el control de emociones en alguna situación inesperada, para estar bien y sobre todo no afectar a nadie más, si yo estoy mal, aprender que todos tenemos problemas, sólo manejarlos de manera correcta y adecuada dando mi mejor imagen”.*
- Participante 6: *“Que cada día la voy a estar sintiendo al estar frente a un grupo de alumnos y constantemente las controlaré”.*
- Participante 7: *“Creo que ser consciente de mis actos, a regular mis emociones y en especial a auto regularme yo misma”.*
- Participante 8: -----
- Participante 9: -----
- Participante 10: -----

Como se puede observar, este cuestionario permitió ver *cambios en los participantes es relación a su manera de entender a la Educación emocional, así como reconocer su importancia para un mejor bienestar docente.* En la tabla 2 se

comparan las respuestas que los participantes dieron antes y después de la aplicación del programa, cabe mencionar que lo que observa a continuación es la integración de las respuestas dadas por todos los participantes a cada pregunta.

Tabla 2

*Resumen comparativo de la evaluación inicial y final.*

Evaluación inicial	Evaluación final
<b>1. ¿Qué es la educación emocional?</b>	
<p>Los participantes hacen referencia a las emociones y los sentimientos presentes en la vida cotidiana, a su control y algunos contestaron que desconocían el tema.</p> <p>Ejemplos de respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participante 1: <i>“Tengo la noción que aborda todo aquello lo relacionado con las expresiones y sentimientos que cada individuo denota en la vida cotidiana.”</i></li> <li>❖ Participante 4: <i>“Desconozco el tema”</i></li> <li>❖ Participante 6: <i>“Que puede ayudar a controlar las emociones de un individuo, para su vida cotidiana.”</i></li> </ul>	<p>La regulación emocional fue una de las competencias que más impacto tuvo en los participantes, ya que es ésta a la que se refieren cuando hablan de Educación emocional.</p> <p>Ejemplos de respuestas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participante 1: <i>“Aquello que pretende aumentar el bienestar social y personal ,es decir, aprender a regular las emociones”</i></li> <li>❖ Participante 5: <i>“Son el control de emociones, el comportamiento que debes tener en la sociedad o en este caso en el aula, a través de competencias que los individuos deben autorregular en su comportamiento”.</i></li> <li>❖ Participante 7: <i>“Una disciplina para saber manejar y controlar las emociones y no ser tan impulsivos”</i></li> </ul>
<b>2. ¿Cuáles son las competencias emocionales? Menciona y escribe las que conozcas.</b>	
<p>Desconocen las competencias.</p> <p>Ejemplos de respuestas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participante 4: <i>“Desconozco el tema”.</i></li> <li>❖ Participante 6: <i>“La verdad ni siquiera sabía de su existencia”.</i></li> <li>❖ Participante 7: <i>“Me parece que se relacionan mucho con las acciones y la autoestima que el ser humano posee. Amor, tolerancia, respeto, cariño, enojo, tristeza”.</i></li> </ul>	<p>3 participantes mencionan las 5 competencias emocionales. Los otros participantes confundieron las estrategias con las competencias.</p> <p>Ejemplos de respuestas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Participante 1: <i>“Conciencia emocional: Cómo me siento y reconozco. Autonomía emocional: Autogenerarnos pensamientos positivos. Para la vida y el bienestar: Relación que tengo con otras personas. Regulación: Equilibrio emocional Social: Cómo o qué emociones doy a conocer a los demás”.</i></li> <li>❖ Participante 2: <i>“CE: Reconocer las emociones y</i></li> </ul>

	<p>sentimientos y saber cuáles son las reacciones físicas.  RE: Controlar las reacciones que tenemos.  AE: Generar acciones positivas para mi motivación.  CS: Saber ser empáticos, conocer estrategias.  CVB:”</p> <p>❖ Participante 4:  “Control de emociones  Aprender a controlarte  Reconocer lo positivo  Qué son emociones y sentimientos”.</p>
<p>3. ¿Cuáles son las técnicas o estrategias que utilizas en cada una de las competencias?</p>	
<p>Desconocen completamente las técnicas o estrategias.  Ejemplos de respuestas  ❖ Participante 1: -----  ❖ Participante 3: -----  ❖ Participante 7:  “Tolerancia: puede ser una persona comprensiva y que espera.  Respeto: No coger lo que no es de nosotros.  Enojo: Saber controlarlo, regular conductas.  Tristeza: Saber sobrellevarla y no caer en depresión.  Cariño: demuestra a quien más quieres”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mención de emociones</li> <li>• Respiración</li> <li>• Semáforo interno</li> <li>• Diálogo</li> <li>• Promover la empatía con ejercicios o actividades.</li> <li>• Evocación de momentos agradables por iniciativa.</li> </ul> <p>Ejemplos de respuestas  ❖ Participante 2:  “Conciencia: Conocerme, analizar y reflexionar, información.  Regulación: Evitar personas o situaciones, respiración profunda, ensayo mental.  Autonomía: Recordar lo que me hace sentir bien, estar y generar bienestar  Social: Comprender al otro, ser asertivos, escucha activa y empatía.  Para vida y el bienestar: Crear un ambiente de empatía y respeto desde mi yo, provocando un bien colectivo”.</p> <p>❖ Participante 5:  “RE: Mantener un diálogo sobre los defectos que tenemos, compartirlos y expresarlos positivamente.  AE: Debatir experiencias a través de un estudio de caso o lectura que fomente la resolución de un conflicto.  CS: a través de un diálogo de sí mismo, comentar las características que te definen como una mejor persona en sociedad.  CVB: Realizar una dinámica o juego de cooperación y participación de equipos para promover la empatía y el trabajo”.</p> <p>❖ Participante 7:</p>

	<p><i>“Autorregulación: Controlar mis emociones Diálogo: A través del cual podemos solucionar conflictos. Reacciones: La respiración y controlarnos, no ser impulsivos. Habilidades de manejo; respiración y paciencia. Reflexión: acerca de nuestros actos”.</i></p>
<p>4. ¿Qué sabes acerca de las emociones y los sentimientos?</p>	
<p>Los participantes hacen referencia a la expresión de las emociones y a las situaciones en las cuales las experimentan. Ejemplos de respuestas ❖ Participante 2: <i>“Los sentimientos son estados en los que se encuentra una persona, las emociones se presentan repentinamente ante las circunstancias que un individuo presenta, varían según el momento”.</i> ❖ Participante 4: <i>“Sé que las emociones son sentimientos que son expresados con base a lo que te pasa, al estar triste, alegre, enojado, frustrado se determina mediante alguna expresión”.</i> ❖ Participante 8: <i>“Las emociones son impulsos que tiene un individuo al enfrentar algo que le agradó o todo lo contrario, le desagrada. Y los sentimientos son por ejemplo, el llorar, sentir nostalgia, etc, al tener o estar en una situación que haga sentir bien o mal a una persona”.</i></p>	<p>Para este momento, sí se logra ver una perspectiva diferente en cada participante. Entienden a la emoción como un estado breve el cual puede ser expresado de forma diversa y que necesita ser regulado. En cambio los sentimientos, es el afecto permanente hacia personas u objetos. Ejemplos de respuestas ❖ Participante1: <i>“Emociones: es el estado de ánimo de cada una de las personas y que puede cambiar. Sentimientos: afecto que demostramos por voluntad propia”.</i> ❖ Participante 2: <i>“Emoción: reacciones que tiene el ser humano, éstas normalmente duran un determinado tiempo ante algún acontecimiento, respuesta a una situación. Sentimiento, es un estado en su mayoría permanente, generado por un conjunto de emociones”.</i> ❖ Participante 5: <i>“Las emociones son actitudes que se tienen de acuerdo a una situación que se presentan, actitud positiva de ver el lado bueno de las cosas. Sentimientos: son las expresiones de afecto que se dan a una persona u objeto determinado, le da valor a algo”.</i></p>
<p>5. ¿Cuál crees que sea la relevancia de las emociones en tu vida docente?</p>	
<p>Los participantes en sus respuestas son conscientes de que su estado emocional, definitivamente determinará el modo de convivencia con los alumnos y esto a su vez, afectará el estado emocional de los mismos. Ejemplos de respuestas ❖ Participante 2: <i>“Que influyen a tal grado que si no me siento bien conmigo misma o que si estoy pasando por una situación complicada mis</i></p>	<p>Aunque consideran que sus emociones afectan su modo de relacionarse con los otros, los participantes son más conscientes de la importancia de una educación emocional que les permita, sobre todo, tener bienestar consigo mismo. Ejemplos de respuestas ❖ Participante 1: <i>“Tienen un papel relevante, porque en la manera en la que yo me siento emocionalmente, repercute en cómo</i></p>

<p><i>emociones, sentimientos, determinan mis actitudes y estas pueden ser no favorables para los alumnos, pueden presentar situaciones adversas”.</i></p> <p>❖ Participante 5:  <i>“Es muy importante y fundamental, puesto que la actitud y la motivación en los estudiantes es indispensable, soy la imagen, y si no estoy bien emocionalmente, no podré dar clase, es una herramienta de carácter y personalidad”.</i></p> <p>❖ Participante 9:  <i>“Mucha, ya que si se logra el manejo adecuado y preciso de las emociones de nosotros mismo ayudará de alguna manera a evitar transmitir dichas emociones a los alumnos, para así evitar perjudicar en su proceso de enseñanza – aprendizaje”.</i></p>	<p><i>impartiré la clase y que incluso puedo generar desmotivación en los alumnos, he ahí la importancia de aprender a regularlas con las estrategias que me han brindado, pero sobre todo ponerlas en práctica”.</i></p> <p>❖ Participante 2:  <i>“Que repercute en el trato con las personas, estar bien conmigo para que esté bien con los demás”.</i></p> <p>❖ Participante 5:  <i>“Es muy importante porque determina mi actitud y percepción hacia mi persona, el cómo soy ante una situación que se presenta, es importante porque debes actuar de manera positiva manteniendo el control de emociones en alguna situación inesperada, para estar bien y sobre todo no afectar a nadie más, si yo estoy mal, aprender que todos tenemos problemas, sólo manejarlos de manera correcta y adecuada dando mi mejor imagen”.</i></p>
---	---

Para concluir con el análisis de este cuestionario, queda decir que *los participantes sí experimentaron un cambio en la percepción que tienen en relación a la Educación emocional y sus implicaciones, es decir, aclararon dudas respecto a la diferencia entre emoción y sentimientos, también aprendieron diversas estrategias de regulación, y ampliaron su perspectiva en relación a la relevancia que tienen las emociones en su vida docente.* Sin embargo se nota que hubo conceptos que tuvieron mayor relevancia o importancia para los participantes, de igual manera se percibe que sólo a pocos participantes les quedó claro la mayoría de los temas que se vieron en el programa, pudiéndolo expresar en este cuestionario.

## **Cuestionario de expectativas**

El cuestionario permitió identificar las expectativas de los participantes en relación al programa, su contenido y desarrollo. Esto favoreció el proceso de las diferentes actividades a realizarlas en cada una de las sesiones del programa, es decir, se tomaron en cuenta las participaciones para realizar adecuaciones pertinentes a cada una de las sesiones. A continuación se detallan las preguntas y las respuestas obtenidas.

En primer lugar, sobre la pregunta 1 *¿Qué esperas aprender durante el taller?*, todas las respuestas tenían un contenido referente a la regulación de las emociones y su impacto, especialmente en el aula y en su relación con los alumnos. Esta situación se puede observar en la primera pregunta del Cuestionario de conocimientos previos. Algunos ejemplos son:

- *“Espero conocer las emociones que me caracterizan y cómo puedo controlarlas para mi profesión ya que considero que eso es muy importante para los adolescentes que trabajaremos”.*
- *“Poder controlar o sobrellevar por lo menos la desesperación de nuestra formación como docentes hacia los alumnos”.*
- *“Tener una visión más amplia sobre el impacto que tiene las emociones y como regularlas para tener una práctica adecuada*
- *“Informarme sobre el sentido y la importancia que tiene saber las emociones que como docente se llegan a desarrollar”*

En lo referente a la pregunta 2 *¿Qué actividades o recursos esperas recibir durante el taller?*, las respuestas sugerían actividades creativas, dinámicas y que involucraran a todo el grupo. Asimismo hacían referencia a recursos que apoyaran su formación docente de tal manera que éstos pudieron ser de provecho para su trabajo en el aula.

La última pregunta, estuvo relacionada con lo que los participantes estuvieron dispuestos a dar en el taller. Muchas respuestas mencionan responsabilidad, puntualidad, entrega de trabajos y participación durante las sesiones. Esta última característica se observó constantemente durante cada sesión, sin embargo, muchos participantes no cumplían adecuadamente con escribir la bitácora o con llegar puntualmente a las sesiones.

Los resultados de este cuestionario pueden tener varios factores explicativos, sin embargo algunos de ellos se debió a que las sesiones comenzaban tarde y que el tiempo para escribir las bitácoras se reducía. Aunado a esto, las sesiones del taller no podían durar más de lo acordado ya que no podíamos tomar tiempo de otras clases curriculares.

### **Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (QDE-A)**

Para el análisis de este instrumento, se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics 2.0. En un primer momento, nos permitió observar la normalidad de la población con la cual se trabajó, ya que una característica de ésta, es que es pequeña. Para este objetivo se empleó el método de Shapiro-Wilk, el cual es

adecuado para muestras menores a 30 sujetos. En este análisis, se definió un nivel de significancia del 0.05 y una varianza del 95%.

Posteriormente, y para ver la diferencia entre el pretest y el post-test, se utilizó el método de la T de Student para muestras relacionadas. En este análisis, se definió un nivel de significancia del 0.05 y una varianza del 95%. Considerando esto, sí hubo una mejora en las competencias emocionales después de la aplicación del programa.

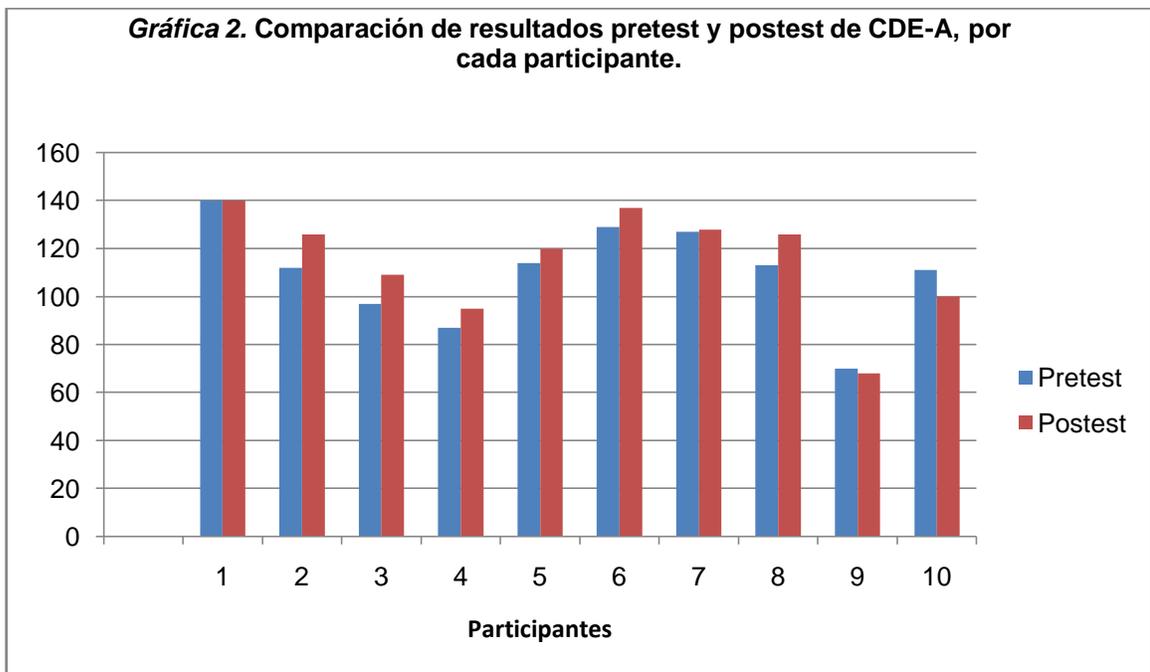
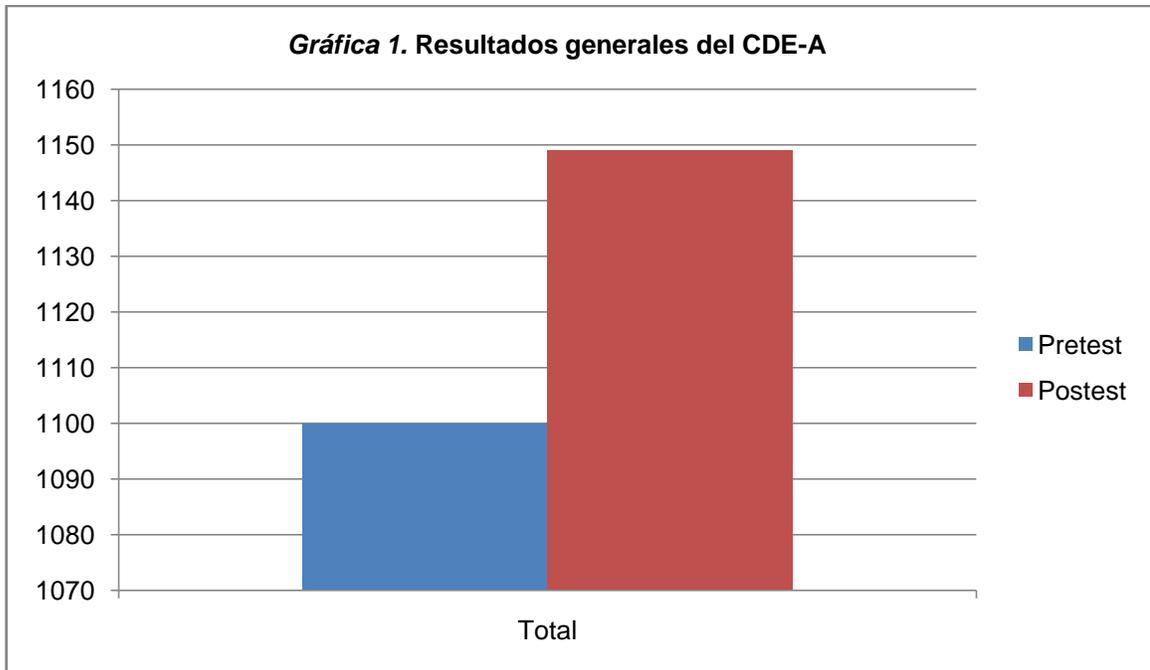
Los resultados que se muestran a continuación, siguen un orden de lo general a lo específico, es decir, primero se observarán los resultados globales de cada participante y posteriormente los que se obtuvieron por cada competencia.

La tabla 3 y la gráfica 1, muestran los puntajes totales de cada participante antes y después de la aplicación del programa. Asimismo, la gráfica 2 muestra las diferencias observadas en cada uno de los participantes.

Tabla 3.

*Resultados generales en puntaje bruto del CDE-A (pretest y posttest).*

PARTICIPANTE	Pretest PUNTUACIÓN	Posttest PUNTUACIÓN
1	140	140
2	112	126
3	97	109
4	87	95
5	114	120
6	129	137
7	127	128
8	113	126
9	70	68
10	111	100
Total	1100	1149



De esta manera, y para saber si los resultados son significativos, en un primer momento, se buscó conocer si la distribución de la población era normal. De acuerdo con los resultados, la significancia para ambas muestras (pretest y

postest) es mayor a 0.05. Por lo tanto, la muestra proviene de una distribución normal. Véase la tabla 4.

Tabla 4.

*Resultados de Distribución normal*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest	.954	10	.713
Postest	.912	10	.295

De acuerdo con las medias del pretest y el postest, hubo un incremento del 4.90 en el segundo momento. Sin embargo, la significancia de este resultado es de .081, esto al ser mayor a 0.05, demuestra que el incremento no fue significativo estadísticamente aunque sí se encontraron diferencias notorias observadas en la gráfica 2, mismas que se observan en las explicaciones anteriormente dadas que los participantes tienen comprensión de lo que se les explicó durante el programa (Véase Tabla 5).

Tabla 5.

*T de Student para muestras relacionadas.*

**Estadísticos de muestras relacionadas**

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Pretest	110.00	10	20.758	6.564
	Postest	114.90	10	22.148	7.004

**Prueba de muestras relacionadas**

	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Pretest- Postest	- 4.900	7.880	2.492	-10.537	.737	-1.966	9	.081

Los resultados siguientes muestran aquellos obtenidos en cada una de las competencias emocionales trabajadas durante el programa.

*Competencia: Conciencia emocional*

Como se observará en la gráfica 3, así como en la tabla 6, la media entre ambos momentos, no presenta ninguna diferencia. Por lo tanto no hubo resultados estadísticamente significativos en esta competencia.

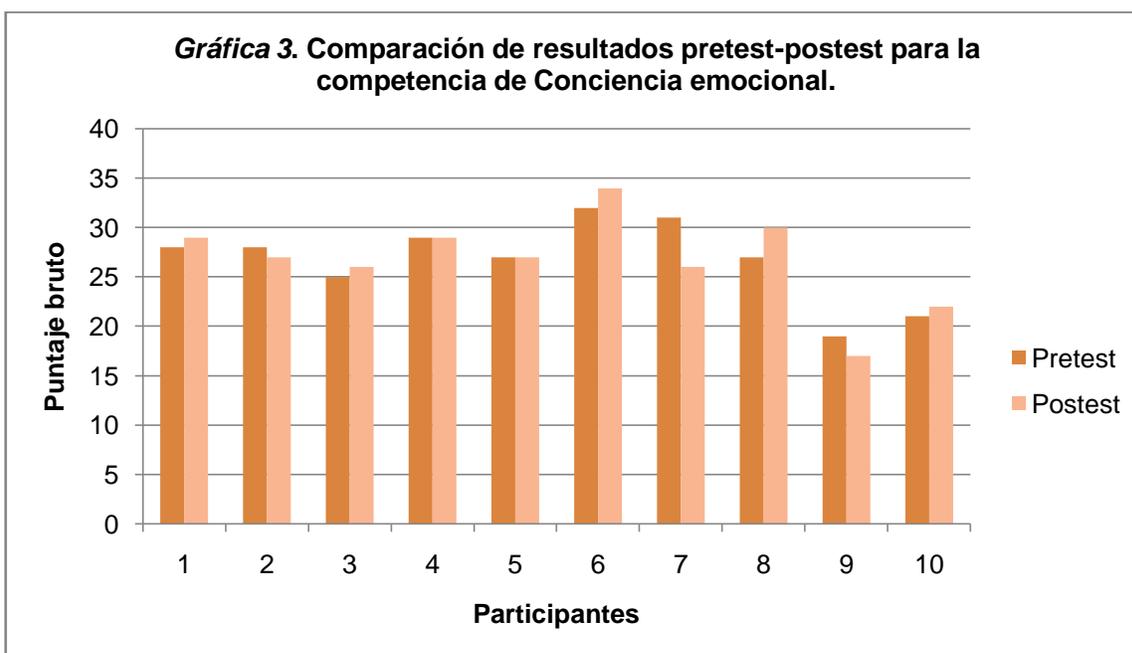


Tabla 6.

*T de Student para muestras relacionadas*

**Estadísticos de muestras relacionadas**

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Pretest	26.70	10	4.084	1.291
	Postest	26.70	10	4.620	1.461

**Prueba de muestras relacionadas**

	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Pretest-Postest	.000	2.261	.715	-1.617	1.617	.000	9	1.000

*Competencia: Regulación emocional*

Para esta competencia, y como se muestra en la gráfica 4 y en la tabla 7, sí hay una diferencia en la media de 4.5 entre el pretest y el posttest. Sin embargo, ésta tampoco fue significativa estadísticamente.

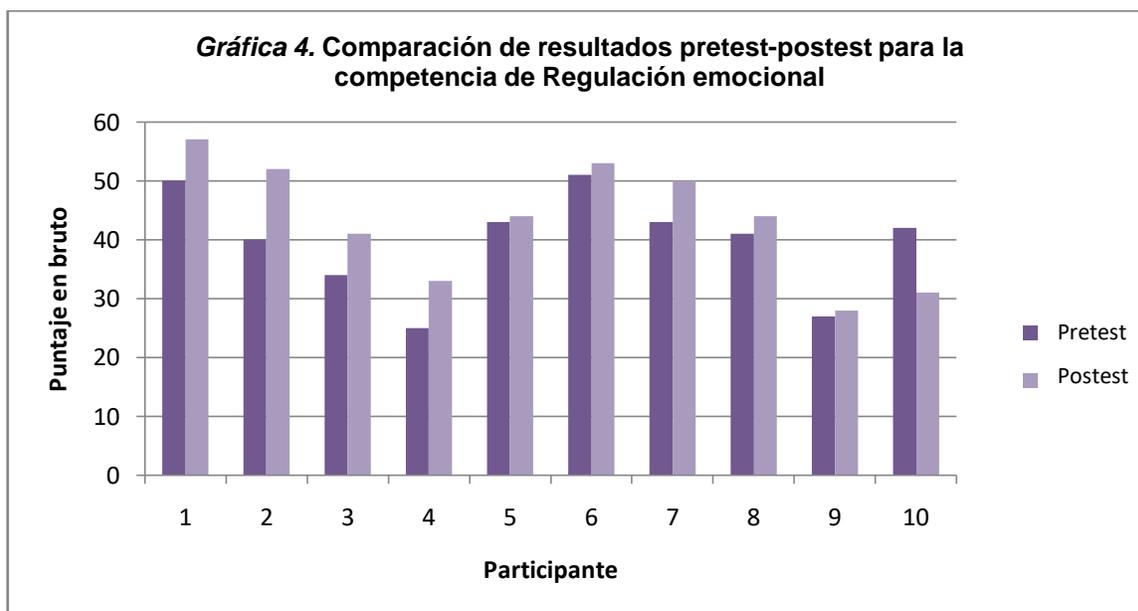


Tabla 7.

*T de Student para muestras relacionadas*

**Estadísticos de muestras relacionadas**

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par Pretest	39.60	10	8.644	2.733
1 Posttest	43.30	10	10.001	3.162

**Prueba de muestras relacionadas**

	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par Pretest- 1 Posttest	-3.700	6.273	1.984	-8.187	.787	1.865	9	.095

### Competencia social

Para esta competencia, y al observarse la gráfica 5 y la tabla 8, se puede decir que sí hay una diferencia en la media de 2 entre el pretest y el posttest, sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa.

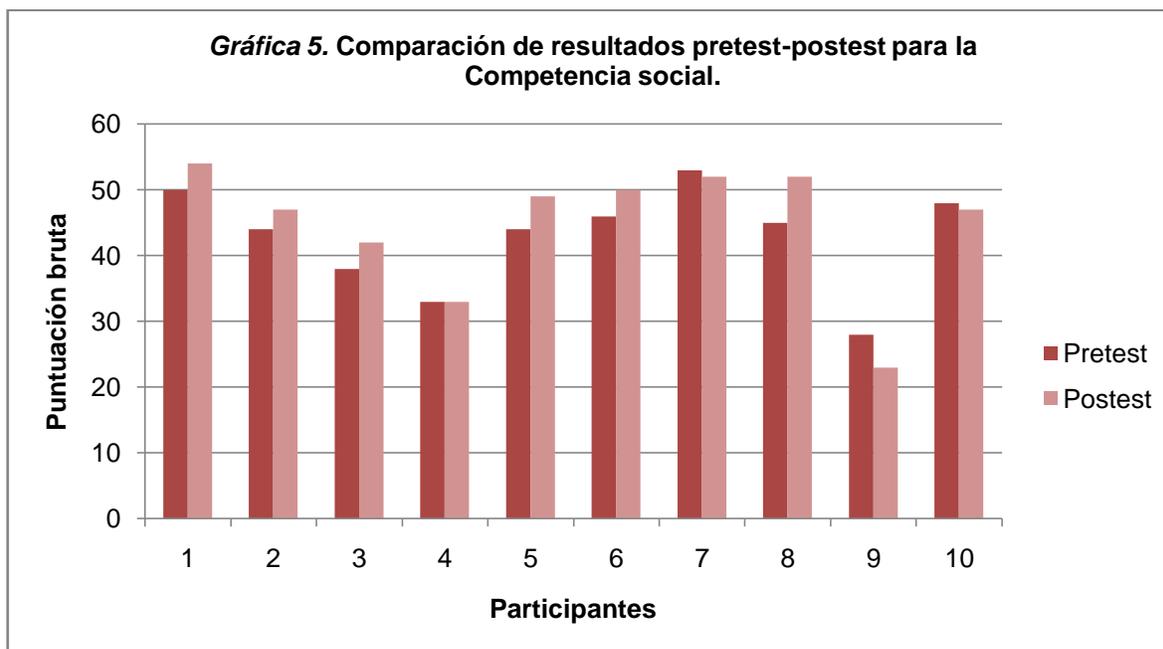


Tabla 8.

*T de Student para muestras relacionadas.*

Estadísticos de muestras relacionadas					
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Pretest	42.90	10	7.738	2.447
	Posttest	44.90	10	9.803	3.100

Prueba de muestras relacionadas									
		Diferencias relacionadas				T	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
						Inferior	Superior		
Par 1	Pretest-Posttest	-2.000	3.621	1.145	-4.590	.590	-1.747	9	.115

Por lo que se puede observar en los resultados, no hubo un incremento estadístico significativo en las competencias emocionales de los participantes después de que fue aplicado el programa. Sin embargo, en los resultados se observa una mejora en el desarrollo de las competencias emocionales, éstos serán explicados a continuación.

### **Análisis cualitativo de actividades y bitácoras por competencia.**

Para el análisis de resultados, como primera fase se elaboró la tabla 9 en la cual se muestra la definición de cada competencia y en la columna contigua se observan los aprendizajes que se esperan en cada una. Con base a ésta, se analizaron las bitácoras y las actividades correspondientes a cada competencia, esto permitió observar detalladamente los resultados que se dieron durante su enseñanza.

Tabla 9.

#### *Aprendizajes esperados a desarrollar por competencia.*

Competencia	Aprendizajes esperados
<p><b>Conciencia emocional:</b> es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Implica tomar conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones y comprensión de las emociones de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce la importancia de conocer las emociones.</li> <li>- Sabe nombrar las emociones que experimenta.</li> <li>- Reconoce las situaciones que provocan sus emociones.</li> <li>- Es capaz de reconocer el estado emocional de él y de los otros.</li> <li>- Percibe el clima emocional de un lugar o situación determinada.</li> </ul>
<p><b>Regulación emocional:</b> capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce la importancia de regular sus emociones.</li> <li>- Es capaz de relajarse ante situaciones estresantes.</li> <li>- Maneja estrategias de respiración.</li> </ul>

<p>autogenerarse emociones positivas, etc. implica tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, expresión emocional, regulación emocional, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce las reacciones físicas y corporales que experimenta ante la presencia de emociones significativas (alegría, miedo, enojo, etc.)</li> <li>- Puede autogenerarse emociones positivas.</li> </ul>
<p><b>Competencia social:</b> capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Implica dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos, y la capacidad de gestionar situaciones emocionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce la importancia de la competencia social.</li> <li>- Establece diálogos con sus semejantes.</li> <li>- Emplea modos de convivencia básica, tales como dar las gracias, saludar y despedirse.</li> <li>- Escucha con atención cuando otra persona le comunica algo.</li> <li>- Es empático</li> <li>- Trabaja colaborativamente</li> </ul>

Es importante señalar que las bitácoras se utilizaron de acuerdo con la competencia vista en cada sesión y fueron llenadas por los participantes. De esta manera, se toman dos bitácoras por cada competencia, ya que se impartieron dos sesiones por cada una de ellas. Cabe mencionar que para el análisis sólo se consideraron las de aquellos participantes que entregaron todas las bitácoras completas, ya que se pudo observar de mejor manera su progreso y aprendizaje; de esta manera, 5 de ellos cumplen con este requisito:

- Participante 1
- Participante 2
- Participante 3
- Participante 5
- Participante 6

## **Conciencia emocional**

Para esta competencia se consideraron las actividades de la sesión 3 y 4 así como las bitácoras correspondientes a éstas. Las actividades que se desarrollaron fueron las siguientes:

### Actividad: Dramatización

Para ver el desarrollo de esta actividad véase la carta descriptiva referente a la sesión 3 (Véase Anexo 1). Esta actividad tuvo como objetivo, *desarrollar en los participantes la capacidad para reconocer sus propias emociones y las de los demás*. Para el registro de esta actividad se utilizaron dos formatos uno para aquellos que hicieron el papel de alumnos de secundaria, y otro para el que hizo el papel de docente.

Los participantes que modelaron el papel de alumnos, respondieron a las preguntas:

- ¿Cómo crees que se sintió el docente?
- ¿Cuáles fueron las conductas que observaste en el docente?
- ¿Cómo te sentiste?

De esta manera, con respecto a la primera pregunta, las respuestas hacían referencia a sentimientos de enojo, desesperación, angustia, impotencia y nerviosismo. Lógicamente, los sentimientos de los que actuaron como “alumnos” tienen relación con las conductas que el “docente” expresó. Y estas conductas fueron: el movimiento agitado de las manos, gritar, trata de manera impulsiva a los alumnos y poco después ya no hacer nada, lo cual nos indica indiferencia por parte de la docente.

En la última pregunta, la mayoría de los participantes dijeron sentirse bien al reconocer que sólo fue una dramatización la cual les hizo recordar su adolescencia. Y sólo dos participantes expresaron sentir empatía por la maestra, ya que calificaron el suceso como “poco respetuoso hacia ella” estando en el papel de docente.

Por otra parte, la alumna que fungió como docente también respondió un formato con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Cómo reaccioné?
- ¿Qué observé en los alumnos?

En relación con la primera pregunta, respondió sentirse desesperada, nerviosa y sin saber qué hacer; esto coincide con las respuestas de los participantes que hicieron el papel de alumnos, sin embargo el enojo y la angustia fueron emociones que la docente no hizo conscientes. Y esta misma situación sucedió en la segunda pregunta, donde ella dijo que reaccionó de forma tranquila y que trató de hacer partícipes a los alumnos en el tema; estas afirmaciones contradicen completamente la percepción que los alumnos tuvieron de ella. Probablemente ella sentía que estaba tranquila, pero sus alumnos no percibieron eso.

La observación que se hizo en esa actividad apoyó las respuestas de los “alumnos”. Se le vio como una docente desesperada, molesta, con poco control de grupo, llegando a un punto de indiferencia hacia el tema que impartía y hacia los alumnos. Las retroalimentaciones que los participantes dieron a la compañera que fue docente, iban encaminadas a que tomará más en cuenta el clima del aula y

que empleara otras estrategias para dirigir al grupo, ya que las que había empleado eran poco amables y asertivas.

Actividad: Reconociendo mis emociones negativas.

Parte importante de la educación emocional y en este caso, del desarrollo de la conciencia emocional es aprender a identificar aquellas situaciones que nos producen emociones de gran impacto como el enojo o la alegría. El poder reconocer cuándo o por qué se experimentan emociones negativas, permitirá desarrollar la competencia de Regulación Emocional.

Dicho lo anterior esta actividad, tuvo el objetivo de que los participantes reflexionaran sobre tres emociones negativas que normalmente presentan y sobre todo, qué tipo de situaciones producen esas emociones (véase sesión 3 en las cartas descriptivas, Anexo 1).

Las emociones que la mayoría experimentó fueron enojo, ansiedad, frustración y tristeza, cabe mencionar que éstas se vivenciaron en el ambiente laboral más que en el personal. De esta manera, gran parte de las reacciones que los participantes tuvieron ante estas emociones fueron negativas y al hacerlas conscientes, ellos desean cambiarlas, argumentando que estas reacciones perjudican a uno mismo pero tienen un impacto significativo en los demás, en este caso, en los alumnos o en su círculo social y familiar; en la tabla 10 se muestran sus razones para hacerlo.

Tabla 10.

*Actividad: Reconociendo mis emociones negativas.*

Emoción	Reacción (negativa)
Enojo/desesperación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gritar.</li><li>- Decir cosas para herir a los otros.</li><li>- Suspender la clase.</li><li>- Golpear cosas.</li><li>- Llanto</li><li>- Indiferencia</li></ul>
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"><li>- Titubear al hablar frente a otros.</li><li>- Olvidar momentáneamente lo que se dirá frente al grupo.</li><li>- Expresión facial evidente (gestos, muecas).</li><li>- Frotarse las manos de manera constante, acompañada de otros movimientos repetitivos.</li></ul>

Como parte de esta actividad, también se les pidió que pensarán en otras maneras de responder ante esas emociones. Esto se hizo con la finalidad de analizar las estrategias que los participantes conocen en relación a la regulación emocional, ya que posteriormente se retomaría esto en las sesiones siguientes. A continuación se muestran algunas de las respuestas que dieron:

- Respiración profunda.
- Diálogo.
- “Ser paciente”.

Bitácoras: sesiones 3 y 4

En este análisis se consideraron las bitácoras de la sesión 3 y 4 relacionadas al desarrollo de la Conciencia emocional, especialmente se tomó en cuenta la pregunta relacionada al aprendizaje de cada sesión y se comparó con el objetivo de la sesión y de las actividades correspondientes.

### Sesión 3

Objetivo específico: Conocer y analizar la competencia de la conciencia emocional. Así mismo se brindarán estrategias para poder desarrollar esta competencia.

#### **¿Qué aprendí?**

Participante 1: *“Conocer las emociones (negativas) que denoto en la labor docente”.*

Participante 2: *“Técnicas y estrategias”.*

Participante 3: *“Las emociones son visibles en la docencia”.*

Participante 5: *“Como manejar mi comportamiento y como trabajar en equipo”.*

Participante 6: *“A buscar nuevas alternativas para controlar las emociones”.*

Como se puede observar en las respuestas anteriores, el aprendizaje de los participantes va dirigido al conocimiento de sus emociones pero especialmente hacia la regulación de las mismas. Se puede constatar en sus respuestas que los participantes comienzan a mostrar inquietud por saber cómo regular sus emociones.

### Sesión 4

Objetivo específico: Que los participantes de magisterio pongan en práctica lo visto en la sesión 3 de manera vivencial, además de hacer una reflexión en torno a lo realizado, y a sus propias experiencias emocionales.

#### **¿Qué aprendí?**

Participante 1: *“Como las emociones también se expresan verbal y corporalmente acorde a la situación en la que me encuentro”.*

Participante 2: *“Recordar la importancia de la asertividad. Saber actuar ante diferentes situaciones”.*

Participante 3: *“Que las emociones se perciben desde nuestro comportamiento y que son difíciles de ocultarlas”.*

Participante 5: *“Aprendí que la actitud del docente debe promover positivismo y colaboración con sus alumnos”.*

Participante 6: *“El tipo de reacciones que pueden desencadenar estas emociones (negativas)”.*

Como se observa en las respuestas, los participantes reconocen que al hacer conscientes las emociones, éstas afectan o determinan la manera de interactuar con los demás. Además reconocen que las emociones son expresadas de manera física y verbal, lo cual es determinante al momento de regularlas.

### **Regulación emocional**

Para iniciar con el desarrollo de esta competencia, se llevaron a cabo dos actividades contiguas, la primera fue ¿Qué hago cuando me enojo? Y la segunda, Aprender a expresar mis emociones. (Véase Anexo 1, Carta descriptiva sesión 5).

En la tabla 11 se observa la situación conflictiva de algunos participantes (por cuestión de longitud en sus situaciones); y en la segunda columna se menciona lo que ellos pusieron en relación a cómo hubieran solucionado esa situación, esto también involucró la manera en cómo les hubieran gustado que los trataran y qué beneficio obtendrían de tal situación.

Tabla 11

*Actividad: ¿Qué hago cuando me enojo?*

SITUACIÓN	SOLUCIÓN
<b>Participante 1.</b> Intente ayudar a mi hermana con sus labores pero ella reaccionó de manera un poco agresiva y de mal humor, entonces intenté reaccionar de manera positiva, sin embargo durante ese día ella reaccionó de manera poco usual, es decir, hubo actividades y actitudes que tomó e hizo que no me parecieran, entonces si le dije algunas cosas pero trate de no gritar.	Ser asertiva y no reaccionar de la misma manera que la otra persona, hubiera sido mejor si la otra persona fuera más respetuosa, ya que así se obtendría resolver el problema además de apoyo y comprensión.

<p><b>Participante 3.</b> Considero que últimamente he tenido muchas situaciones de conflictos pero comúnmente es con mis compañeros de clase, me desespero con facilidad y soy muy explosiva, impulsiva. Los enfrentamientos han sido de palabras y mi reacción es gritar y decir lo que siento en ese momento, sin detenerme, a veces no pienso lo que digo, simplemente por la molestia lo digo.</p>	<p>Resolver el conflicto con el diálogo una vez que esté calmada tanto uno mismo como la otra persona, ser tratada con respeto, además de no salir más molestos, se llega a una solución y se evitan más conflictos.</p>
<p><b>Participante 4.</b> Mis papás pelearon por circunstancias difíciles, al ver como gritaban quise intervenir y saber qué pasaba al saberlo también grité mientras mi papá se enfrentaba a mí molesto, reaccioné de una manera impotente, sentía tristeza, coraje, enojo, me sentía muy mal y quise sacar todo eso llorando.</p>	<p>Entablar una buena conversación donde hubiera dialogo respetuoso y sobre todo tolerante, ya que así se llegan a acuerdos. Expresó haber querido ser respetada y que la escucharan.</p>
<p><b>Participante 5.</b> El conflicto empezó en mi vecindario con una vecina la cual se cree dueña, el problema fue que siempre hace escándalo para sus fiestas y a los demás vecinos no nos deja dormir, al reclamarle varias personas lo tomó como ofensa y más lo hacía. Un día sin más que hacer decidimos enfrentarla una vez más, juntando a todos los vecinos y demandarle que le baje de volumen a su música y así solamente se calmó y solucionamos el problema que más perjudicaba a todos.</p>	<p>Principalmente con el diálogo y una herramienta la tolerancia, debemos calmarnos, pensar la situación y saber que decir, dejar que la persona se calme un poco y después recurrir al dialogo, para dejar en claro la situación y malestar.</p>

Actividad: Análisis de un caso. (Ver Anexo 8)

Con esta actividad se pretendió que los participantes aprendieran a darse cuenta de cómo los pensamientos influyen en la forma de afrontar ciertas situaciones. Las preguntas para la discusión, después de presentar la historia, fueron las siguientes:

1. ¿Hay datos que confirman lo que el profesor piensa sobre Pedro?
2. ¿Cómo incide la forma de pensar del profesor Elías en la relación que tiene con Pedro?

3. Si fuera cierto lo que piensa el profesor Elías acerca de que Pedro quiere dejar la escuela ¿qué tipo de acciones tendría que llevar a cabo?

4. Si no fuera cierto que Pedro quiere dejar la escuela ¿cómo podría saber el profesor Elías que lo que está pensando es verdad?

A la primera pregunta, la mayoría de los chicos contestaron que no había datos que confirmaran lo que el profesor pensaba sobre Pedro. Solo hubo un chico que contestó que sí había elementos que podían hacer pensar lo que el profesor Elías decía sobre Pedro, sin embargo sí debía haber investigado más sobre el caso.

A la segunda pregunta contestaron que influían de manera negativa las actitudes y prejuicios que el profesor tenía con Pedro, por lo que esto en vez de mejorar hacía que él perdiera el interés y realmente quisiera dejar la escuela, por lo que el profesor debía haberse preocupado y apoyarlo en lo que necesitara.

En la tercera pregunta coinciden que se debería dialogar con Pedro acerca de lo que está pasando, para entonces buscar una solución y apoyarlo hasta donde se pueda. O en dado caso hablar con los padres, para conocer las razones del comportamiento tan repentino que está presentando Pedro. Además pueden buscarse estrategias para seguir motivándolo a continuar con sus estudios, una vez que se sepan las causas del comportamiento que presenta el alumno.

Por último en la cuarta pregunta dialogar de manera asertiva y comprensiva, sin prejuicios y de forma individual, o en su caso acudir a orientación para que este departamento hable con los padre y conocer las razones de lo que pasa, y entonces poder ayudarla. Otra opción es que el profesor haga un ejercicio anónimo titulado “que sucede en mi casa que afecte mi rendimiento escolar” mismo que será analizado para conocer el problema y poder ayudarlo.

Tocando otro aspecto, a los participantes se les proporcionaron diversas estrategias de regulación emocional como respiración, semáforo interno y tiempo fuera. Se les explicó cómo realizarlas y en cuáles situaciones podrían ser llevadas a cabo. Varios participantes mencionaron que algunas de ellas ya las realizaban, sin embargo a veces no tenían buenos resultados, ya que no sabían cómo efectuarlas.

#### Bitácoras: Sesiones 5 y 6

De igual forma que en conciencia emocional se consideraron bitácoras de las sesiones 5 y 6 relacionadas a la Regulación Emocional, éstas se dieron en un sólo día, por lo que hay una bitácora que incluye las dos sesiones.

#### Sesión 5

Objetivo específico: Que los participantes conozcan lo qué es la regulación emocional y aprendan a hacer conscientes las situaciones que les generan conflicto y la reacción que tienen ante ellas.

#### Sesión 6

Objetivo específico: Que los participantes conozcan de forma vivencial otras estrategias de regulación emocional.

#### **¿Qué aprendí?**

- Participante 1: *“La competencia sobre la regulación de mis emociones, algunas técnicas que ayuden a controlar mi enojo ante ciertas circunstancias”.*
- Participante 2: *“La regulación de las emociones. Generar emociones positivas. Una técnica en como poder generar un bienestar común. Estrategias de regulación emocional”.*
- Participante 3: *“A controlar nuestras emociones para nuestro propio bienestar y*

*para poder resolver un conflicto de manera asertiva”.*

Participante 5: *“Aprendí a manejar la reflexión, a tener un lado positivo, querer hacer las cosas para un bien. Aprendí a trabajar en equipo, a colaborar y a participar bien”.*

Participante 6: *“La manera correcta de regular para no transmitírselas a los alumnos. A solucionar un conflicto de la mejor manera posible”.*

Tomando en cuenta los aprendizajes esperados, podemos observar que los participantes fueron capaces de emplear estrategias de regulación emocional, ya que además conocen el proceso para emplear, de mejor manera, estrategias de regulación emocional. Asimismo saben reconocer sus reacciones ante diferentes situaciones, y sobre todo cómo deberían actuar para un mejor control tanto de su emoción como de la situación. Además demostraron ser capaces de autogenerarse emociones positivas, lo cual servirá para que en un futuro ellos lo hagan de manera independiente.

### **Competencia social**

Para el desarrollo de esta competencia se realizaron diversas actividades encaminadas a fortalecer habilidades de comunicación, empatía, trabajo en equipo y orientación al servicio.

#### Actividad: Tiempo para conversar en parejas

Los resultados de esta actividad se registraron mediante la observación y la discusión que se llevó a cabo en la plenaria. De esta manera, la siguiente lista, muestra algunas conductas que los participantes demostraron.

- Timidez
- Nerviosismo (expresado en risas)

- Silencio
- Breves conversaciones

Los participantes expresaban que les daba pena platicar con sus compañeros, ya que no sabían cómo comunicar sus experiencias, aún cuando se les dio el apoyo de unas preguntas guía. Por otra parte, el ejercicio fue desarrollado de manera muy breve ya que sólo se limitaron al intercambio de las respuestas. Básicamente no hubo retroalimentación de ningún compañero.

#### Actividad: Rompecabezas

Para el análisis de esta actividad se tomó como base las siguientes preguntas, mismas que fueron respondidas por los participantes

¿Cómo se organizaron?

¿Qué papel jugó cada uno?

¿Estuvieron de acuerdo con lo que realizaron?

Para responder a los anteriores cuestionamientos se hicieron observaciones generales sobre el funcionamiento de los equipos:

- Los tres equipos trabajaron adecuadamente y la gran mayoría de sus integrantes participó en la elaboración del rompecabezas.
- Dado que la actividad les pedía buscar piezas faltantes en los equipos contiguos, ningún participante mostró habilidades sociales como el preguntar a los miembros del equipo si tenían algunas de sus piezas, el

dar gracias por darles lo que les faltaba, simplemente llegaban, tomaban las piezas y se iban a sus lugares.

Por parte de los participantes, ellos decían que el rompecabezas les pareció muy difícil de realizar pero que cada integrante de su equipo colaboró para armarlo.

#### Actividad: Conociéndome y conociendo a los demás.

Para observar la dinámica de esta actividad, véase la carta descriptiva correspondiente a la sesión 8 del Anexo 1. Dado que en la primera fase, los participantes expresaban aquellas cualidades que percibían en sus compañeros, se pudo observar un ambiente positivo mientras hacían la actividad; también se notó cierto nerviosismo, ya que para algunos era algo nuevo escribirle cosas positivas a sus compañeros.

Para la segunda fase, los participantes desarrollaron la actividad sin muchas complicaciones. Cuando se quitaron la hoja de la espalda, se alegraron al ver que lo que ellos escribían de sí mismos concordaba con lo que les escribieron. Sucedió un caso en el cual un participante se mostraba pensativo, ya que le habían escrito que era “un poco enojón”. Él dijo que le costaba trabajo aceptar esa opinión, pero era cierto y tenía que esforzarse en mejorarla.

#### Actividad: Razones por las cuales elegí ser docente

Para esta actividad, se hizo una lluvia de ideas y los participantes escribieron en tres hojas, tres cualidades o aptitudes necesarias para ser docente. Al finalizar

cada participante pasó y pegó en el pizarrón sus ideas. Estas se desglosan a continuación:

- Estrategias de enseñanza
- Actualización
- Bienestar
- Amor
- Responsabilidad
- Compromiso
- Escucha activa
- Vocación (mencionada constantemente)
- Seguridad
- Tolerancia
- Pasión
- Motivación
- Atención

Como se observa en los puntos anteriores, los participantes reconocen la importancia de contar con vocación, ya que eso es lo primordial para desarrollarse como docentes. También reconocen otra serie de aptitudes y habilidades sociales, como la tolerancia, la escucha y la orientación al servicio, para un buen desempeño laboral.

Bitácoras: Sesiones 7 y 8

### Sesión 7

Objetivo específico: Conocer lo que es la competencia social y practicar algunas habilidades de comunicación, colaboración y trabajo en equipo.

#### **¿Qué aprendí?**

- |                |  |
|----------------|--|
| Participante 1 | <i>“La importancia que tiene trabajar en equipo”.</i>  |
| Participante 2 | <i>“Comunicación con todas las personas en cualquier contexto y situación. Trabajo en equipo. Recordar la importancia de los modales”.</i> |
| Participante 3 | <i>“A participar más, con diferentes personas colaborando”.</i>  |

Participante 5      *“Aprendí a trabajar en equipo, socializar en compañerismo, cooperar en lo que se tiene que hacer”.*

Participante 6      *“Para trabajar en equipo se necesita de comunicación y cooperación”.*

### Sesión 8

Objetivo específico: Aprender nuevas habilidades de la competencia social como la empatía y la orientación al servicio. Se conocerá la importancia de la relación entre el docente y el alumno como parte del proceso educativo.

#### **¿Qué aprendí?**

Participante 1:      *“Aspectos generales de cómo ser empático y cómo me reconozco y/o percibo”.*

Participante 2:      *“Generar acciones para la motivación. Situaciones de felicidad”.*

Participante 3:      *“Aprendí que no todo en una persona es malo y que sí somos capaces de poder decirle a alguien lo bueno de él o ella”.*

Participante 5:      *“Ser participativo, cooperativo, tenaz y empático, ser una mejor persona con los demás, mantener la equidad y manejar las diferentes situaciones de la vida”.*

Participante 6:      *“Saber colocarme en los zapatos del compañero”.*

Como podemos observar respecto a los aprendizajes esperados los participantes establecen diálogos con sus semejantes, pero sin ir más allá, es decir, solo se enfocan en lo que se pide, sin alcanzar un dialogo profundo o de interés. Sólo algunos participantes presentaban modos de convivencia básica, tales como dar las gracias, saludar y despedirse, pero cuando se trata de trabajo se les olvidan estas cosas tan sencillas. El escuchar con atención cuando otra persona le comunica algo, se observó en las diferentes actividades que se

presentaron y durante la exposición de los temas que se explicaban, esta habilidad si se refleja en su quehacer diario. Trabajar colaborativamente sí se pudo apreciar, y cuando estaban en situaciones donde no estaban con las personas que mejor se llevan, se esforzaban para desempeñar lo que se les pedía. Por último el ser empáticos sí llegan a mencionar, que lo aprendieron y que es importante para su labor, aunque les es difícil poder expresar dicha habilidad.

Por lo tanto podemos apreciar que esta competencia puede ser una de las que se debe trabajar día con día, y comprender que en el ámbito escolar se experimentan un sinnúmero de situaciones, positivas y negativas, las cuales tienen que ser afrontadas de manera asertiva.

Como parte de la conclusión de este análisis, se expondrá en la tabla 12 una síntesis de las bitácoras expuestas anteriormente, junto con los aprendizajes esperados u objetivos cumplidos que cada participante puesto en la lista pudo cumplir. Para esto, se tomó como referencia la tabla 9 titulada aprendizajes esperados a desarrollar por competencia.

Tabla 12.

*Síntesis de bitácoras.*

<b>Participante</b>	<b>Comentarios de las primeras sesiones del programa</b>	<b>Comentarios de las últimas sesiones del programa</b>	<b>Aprendizajes esperados cumplidos</b>
Participante 1	-Reconoce que hay conceptos en el tema que desconoce, y que resultan interesantes y significativos para desempeñar su labor, que es la docencia.	-Se da cuenta de cómo las emociones son importantes, principalmente en la labor docente. -Puede reconocer la importancia de las técnicas aprendidas durante el programa para regular	-Sabe nombrar las emociones que experimenta. -Reconoce las situaciones que provocan sus emociones. -Se da cuenta de la importancia de las emociones

	-Expresa emociones de forma adecuada, aunque a veces inespecífica.	emociones. -Expresa emociones de forma adecuada y específica, es decir, puede dar nombre a lo que siente, no sólo con un "bien".	-Reconoce la importancia de regular sus emociones.
Participante 2	-Menciona lo que aprende, pero sin llegar a profundizar, es decir, se percibe un poco desinteresada en lo que se le dice. -Su forma de expresar emociones es adecuada y muy clara.	-Reconoce la importancia de ciertos aspectos del tema como lo es la asertividad, los modales en las relaciones con otras personas, y que la regulación es importante. -Expresa de forma adecuada sus emociones, además de notar el clima emocional en algunas sesiones.	-Sabe nombrar las emociones que experimenta. -Percibe el clima emocional de un lugar o situación determinada. -Emplea modos de convivencia básica. -Reconoce la importancia de regular sus emociones.
Participante 3	-No conoce conceptos del tema, expone lo interesante que le resulta ser el tema. Se da cuenta que las emociones se expresan de diferentes formas. -No expresa sus emociones, sino razones por las cuales la sesión fue buena.	-Menciona que todo es importante para ser buen profesor, también que hubo aspectos vistos en algunas sesiones que aprendió, como técnicas de regulación emocional y que la relación con las personas es importante. -Define o expresa sus emociones aunque no de forma clara, sin embargo, reconoce el clima emocional.	-Es capaz de relajarse ante situaciones estresantes. -Percibe el clima emocional de un lugar o situación determinada. -Reconoce la importancia de la competencia social.
Participante 5	-Entiende algunos conceptos, sin embargo los básicos, no fueron mencionados como un aprendizaje, y aunque no fueron expuestos en las	-Se da cuenta de la importancia que tiene resolver problemas, del trabajo en equipo, de la cooperación, de la regulación emocional.	-Trabaja de forma colaborativa -Sabe nombrar las emociones que experimenta. -Escucha con atención cuando otra persona le

	bitácoras, durante las sesiones tenía cierta participación adecuada. -Expresa de forma simple sus emociones, es decir, solo menciona “bien” como su forma de sentir.	-Expresa con especificación algunas emociones, y aunque aún emplea “bien” como forma de sentir, también puede mencionar ya algunas emociones específicas.	comunica algo. -Reconoce la importancia de regular sus emociones.
Participante 6	-Reconoce que había ciertos conceptos que conocía y también que sabía cómo controlarse, sin embargo también hubo algunos que aprendió y se dio cuenta de la importancia de los mismos. -Expresa su sentimiento con un “bien”, sin presentar especificaciones.	-Sabe que el trabajo con compañeros se debe dar con actitud de cooperación, ya que a veces necesita de los demás. Reconoce que al regularse emocionalmente será mejor la relación que tenga con sus alumnos. Expresa su sentimiento con un “bien” o “muy bien”, no cambio su forma de expresar emociones, es decir, no puede nombrarlas.	-Trabaja de forma colaborativa. -Reconoce la importancia de regular sus emociones. -Reconoce la importancia de la competencia social.

Con esta tabla podemos apreciar que los participantes tuvieron cambios, principalmente en su manera de expresar emociones. No obstante también se observó un progreso en su aprendizaje, es decir, al principio había participantes que tenían una vaga idea relacionada con los temas y conforme avanzaba el programa, preguntaban para resolver sus dudas y participaban más. Cuando finalizó el programa se dieron cuenta de la importancia de lo expuesto para la labor que van a desempeñar, en este caso, la docencia. Y como podemos apreciar,

la regulación y el trabajo en equipo fueron conceptos de importancia aprendidos por los participantes.

Para finalizar, es importante mencionar los aprendizajes esperados que no se pudieron cumplir durante el programa; los cuales fueron: capacidad de reconocer el estado emocional de él y de los otros, el manejo de estrategias de respiración, el reconocimiento de las reacciones físicas y corporales que experimenta ante la presencia de emociones significativas (alegría, miedo, enojo, etc.), y la autogeneración de emociones positivas y de diálogos con sus semejantes. Es decir, de manera general sólo 4 de los 16 aprendizajes esperados no se cumplieron en ninguno de los participantes.

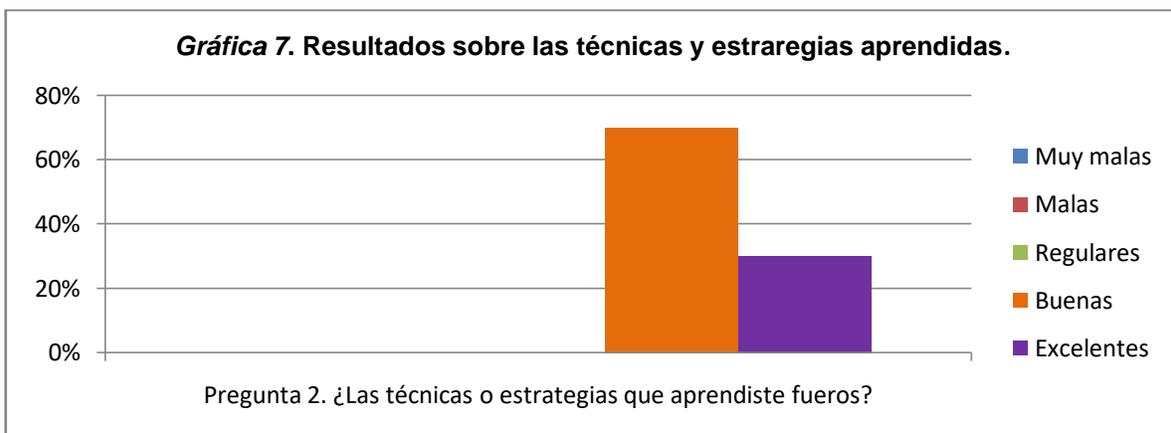
### **Cuestionario de autosatisfacción.**

Como se recordará, el cuestionario contiene nueve preguntas, cada una tenía que ser contestada a través de una escala de valoración y algunas contaban con la opción de profundizar más en la respuesta, a continuación se explica cada las respuestas a cada pregunta con una gráfica donde se exponen los resultados.

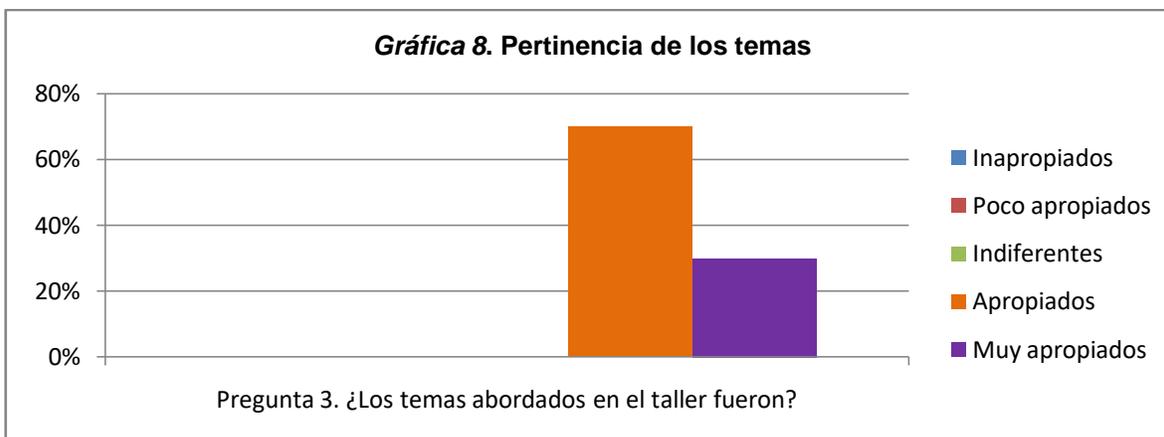
Comenzando con la primera pregunta ¿El taller satisfizo tus expectativas? los participantes estuvieron satisfechos en un rango suficiente (70%) y bastante (30%), ya que argumentaban que conocieron cosas nuevas y que la información que se les proporcionó fue funcional (véase Gráfica 6). También mencionan que se les proporcionó información útil para su labor docente, pero también para su desarrollo personal pues se les brindó lo necesario para poder controlarse emocionalmente.



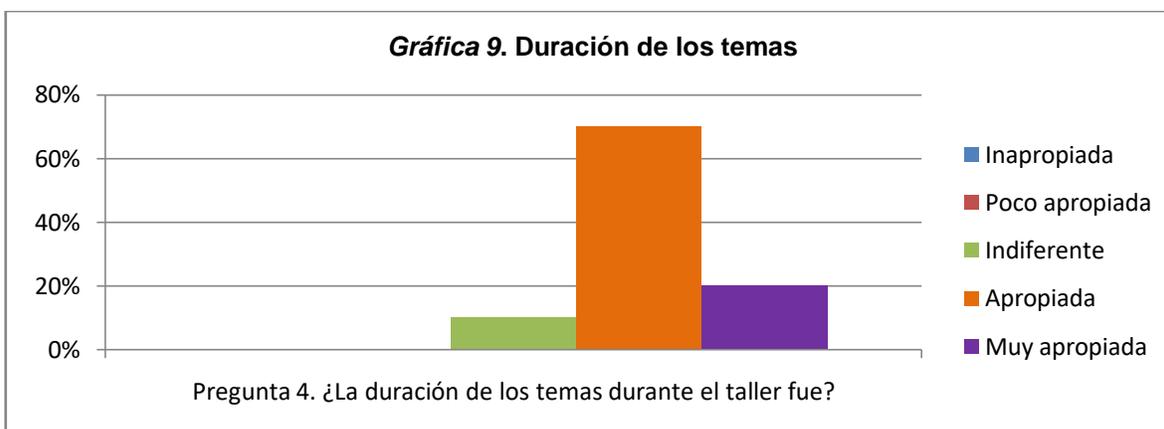
En relación a la segunda pregunta ¿Las técnicas o estrategias que aprendiste fueron? los participantes mencionan que éstas fueron entre buenas (70%) y excelentes (30%) (Véase Gráfica 7), ya que comentan que hubo una buena explicación de ellas, fueron sencillas y fáciles de poner en práctica.



Concerniente a la tercer pregunta (Véase Gráfica 8) ¿Los temas abordados en el taller fueron? los participantes consideran que fueron entre apropiados (70%) y muy apropiados (30%). Ellos mencionan que los temas iban acorde al objetivo del taller, había relación y coherencia con los conceptos y actividades realizadas. Además se hace mención de que los contenidos se ajustaron a las necesidades del docente, sensibilizan y hacen reflexionar.

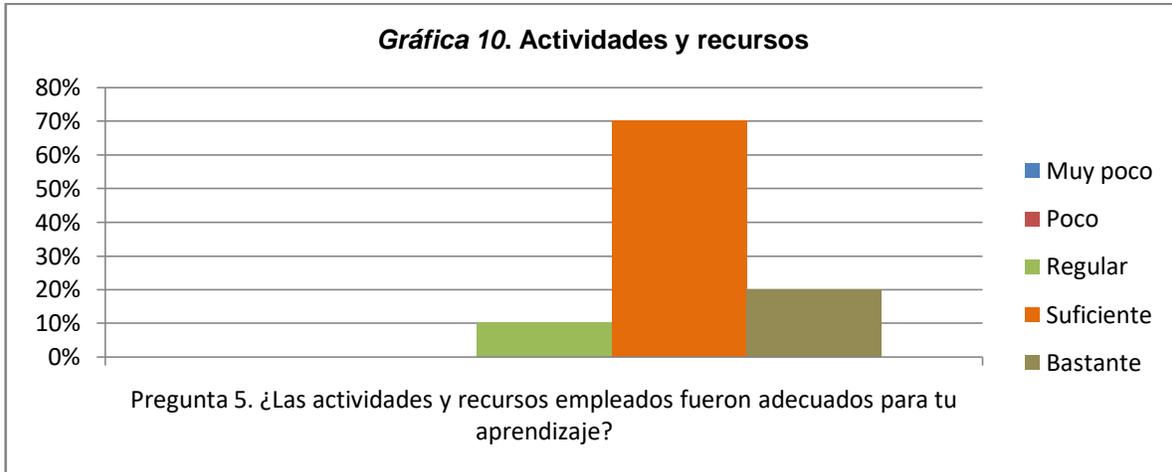


En la cuarta pregunta (véase Gráfica 9) ¿La duración de los temas durante el taller fue? los participantes piensan que fue entre apropiada (70%), muy apropiada (20%) e indiferente (10%). Los participantes mencionan que la manera de abarcar los temas fue concreta y precisa; sin embargo, consideraron que algunos temas deberían tener más tiempo, como el tema emociones y sentimientos.



En la quinta pregunta (ver Gráfica 10) ¿Las actividades y recursos empleados fueron adecuados para tu aprendizaje? los participantes comentan que fueron entre suficientes (70%), bastante (20%) y regular (10%) adecuadas. Ellos mencionan que las actividades eran coherentes con las temáticas, las califican

como relajadoras, entretenidas y enriquecedoras, ya que además los hacían reflexionar, promovían la participación y despertaban interés y motivación.



Como parte final de este cuestionario, sobre las preguntas de la 6 a la 9, dado que eran abiertas, los participantes respondieron con sugerencias y comentarios libres sobre el desarrollo del programa.

Sobre la pregunta 6 ¿Qué fue lo que más te agrado del taller?, algunas de las respuestas fueron las siguientes:

- *“El ambiente y el trato de respeto, el propósito de las actividades”. –*
- *“Las estrategias utilizadas para poder hacernos reflexionar ante ello”. –*
- *“La forma en cómo nos fueron explicando los temas y su desarrollo durante cada sesión, muy comprensible y enriquecedora siempre”. -*

En la pregunta 7 ¿Qué fue lo que no te agrado del taller? Hubo pocas respuestas, dentro de las cuales los participantes piensan que fueron muchos cuestionarios. Además, piensan que los temas abordados en el programa se deben desarrollar con más tiempo por lo que el programa debería durar más.

En la pregunta 8 ¿Qué mejorarías del taller? Dentro de las sugerencias están: conocer al grupo antes de iniciar el programa; que dentro de la forma de evaluación no se incluyeran las bitácoras, ya que son “tediosas”. Asimismo sugieren el empleo de estrategias donde se observe y mantenga el compañerismo haciendo más actividades grupales. También sugieren ahondar más en los temas, ya que el tiempo fue corto.

Finalmente, en la cuestión 9 se dejó un espacio abierto para que escribieran algún comentario final, y algunos de estos fueron:

- Participante 1: *“Fue un taller bastante interesante, aprendí mucho del mismo y me agrado que las estrategias brindadas las puse en práctica generalmente resultadas óptimo tanto personal como mi formación docente”.*
- Participante 2: *“Felicitaciones, gracias por el taller impartido, a mi me sirvió de mucho”.*
- Participante 3: *“El taller me gustó, realmente son buenas y siempre fueron claras en todos los talleres. Generaron empatía entre nosotros y ustedes”.*
- Participante 4: *“Gracias por los conocimientos que nos transmitieron, fueron muy enriquecedores para nuestra formación docente”.*
- Participante 5: *“Son muy buenas en lo que hacen, en un futuro colegas pues lo que hacen se relacionan con lo que estudio, mis felicitaciones y reconocimiento porque ahora ya saben a qué nos enfrentamos”.*

- Participante 9: *“Solo tengo que agradecer el trabajo y la dedicación que tuvieron para elaborar y planear el curso-taller. A ustedes gracias por su tiempo, paciencia y dedicación. Mucha suerte”.*
- Participante 10: *“Espero que la información que aporte les sea de utilidad en su proyecto. Además les doy las gracias por aportar cada una de ustedes una enseñanza positiva en la regularización de mis emociones y en general con cada uno de los temas vistos, debo admitir que tuvo un fuerte impacto dado que después de escucharlas y analizar mi situación, (parece ser que llegaron en un momento preciso) pude tomar una decisión adecuada y mejorar mi bienestar personal y en un futuro no muy lejano la laboral”.*

A manera de conclusión sobre los resultados de este cuestionario podemos decir que los participantes quedaron satisfechos con el desarrollo general del programa, es decir, con los temas, la duración de los mismos y las estrategias utilizadas. Mencionaron aspectos positivos y de utilidad para realizar cambios, como por ejemplo ampliar la duración del programa, ya que ellos apreciaron que hay temas que requieren mayor dedicación para una mejor comprensión de los conceptos y para la ejecución de las estrategias. Algo muy importante, es la retroalimentación positiva que los participantes dieron, pues esto refleja que el programa fue impartido con respeto y dedicación, y principalmente cubrió los propósitos establecidos desde el principio.

Como podemos dar cuenta, los resultados previamente explicados reflejan el impacto que el programa tuvo en cada uno de los participantes. En las siguientes

páginas se discutirán los resultados observados así como las posibles causas de éstos, tomando en cuenta las limitaciones que el programa presentó y sobre todo considerando las adecuaciones posibles que se pudieran hacer para futuras investigaciones dentro de este tema.

## Capítulo 6

### DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En este apartado, se pretende hacer una integración sobre los resultados obtenidos así como una discusión y reflexión sobre los mismos en la dirección que los objetivos del presente trabajo lo han señalado. Igualmente será la ocasión de hacer algunos comentarios sobre las limitaciones reconocidas de nuestro trabajo, y mencionar algunas posibles sugerencias que de su aplicación empírica han podido desprenderse para futuras investigaciones que pretendan contribuir al enriquecimiento de propuestas para la formación de los docentes en el campo de la educación emocional de los docentes.

Como se ha dicho en este trabajo, la labor docente ciertamente puede considerarse como un trabajo que se realiza en medio de un sinnúmero de presiones sociales y culturales, aunque en el imaginario de la mayor parte de la gente se piensa que se trata de un trabajo sencillo, fácil de realizar.

Dichas presiones que a los docentes les abruman cotidianamente y en no pocas ocasiones pueden terminar en situaciones denominadas por algunos autores como “malestar docente”. Otros autores, desde hace algunos años, han señalado que la profesión del docente ha comenzado a considerarse como una profesión de riesgo alto por las situaciones de estrés u otros problemas de tipo emocional a las que se enfrenta en determinados momentos (Enjuto, 2001; Extremera, Rey y Pena, 2010).

La problemática se complica cuando se encuentra que en la propuesta curricular de la Escuela Normal Superior de México, no se cuenta con cursos en los que se prepare a los futuros docentes en la dimensión emocional (las competencias clave de formación no incluyen una en este sentido) para enfrentar situaciones donde se ponga en riesgo su situación emocional.

Es en este contexto en el que pretendemos que se comprenda el programa propuesto en este estudio de investigación, dado que se planteó como objetivos centrales diseñar un programa vivencial que buscara subsanar esta problemática, puesto que se confeccionó para promover la enseñanza de habilidades emocionales en estudiantes de la Escuela Normal Superior de México. En tal sentido, el programa debe ser visto como una contribución a los escasos estudios realizados sobre las competencias emocionales en nuestro país. Porque si bien, en otros países se han llevado a cabo trabajos de naturaleza interventiva con profesores (p. ej. Obiols, 2005; Hué, 2012), en el nuestro desafortunadamente éstos escasean puesto que la mayoría, cuando son interventivos se realizan con alumnos (niños y adolescentes) y cuando se realizan con docentes son de tipo descriptivo (p. ej. estudiando el malestar docente) (p. ej. Cuadras y Mojardín, 2011).

El presente trabajo consideró el concepto de Educación Emocional propuesto por Rafael Bisquerra y su grupo investigadores de la Universidad de Barcelona, este es un modelo complejo en el sentido de que integra una serie de aproximaciones teóricas para el estudio, la comprensión e intervención de las emociones, cabe mencionar que varias de éstas coinciden en que las emociones

necesitan ser educadas para así lograr un estado de bienestar personal y por consiguiente, lograr armonía con las personas con las que día a día se está en interacción. La mayoría de los trabajos del grupo de Bisquerra también se han dirigido a trabajar con alumnos de diversos niveles y ciclos y muy escasamente con profesores (Bisquerra y Pérez, 2007).

En relación con los objetivos tanto general como específicos que perseguía el trabajo, relativos a la capacitación de las competencias emocionales de los participantes es importante mencionar, que fue de interés fomentar las competencias centrales básicas de conciencia y regulación de las emociones. Además se dio prioridad a la competencia social, que consideramos es una de las básicas para el desarrollo óptimo del trabajo en el contexto escolar. La naturaleza de las actividades centrales del taller fue de tipo vivencial, las cuales se consideran idóneas para trabajar estas competencias integrando múltiples recursos pedagógicos y didácticos en cada una de las sesiones.

Para conseguir el objetivo no hay que perder de vista que el programa fue preparado cuidadosamente sesión tras sesión y que se desarrolló en un escenario real con profesores en formación. Debe reconocerse que no fue fácil tener acceso a la institución que albergó el estudio ni tampoco trabajar con la población que participó en éste, pues se presentaron una serie de circunstancias como las inasistencias y la apatía de algunos participantes. Pensamos que todo ello, le otorga a la experiencia un alto grado de validez externa y ecológica que permite su generalización con poblaciones similares a la estudiada en este trabajo.

Además, para valorar la eficacia del programa, en otro de los objetivos específicos centrales, se buscó utilizar múltiples recursos evaluativos de tipo cualitativo y cuantitativo que permitieran determinar de mejor manera la eficacia del taller y en lo posible, explicar de una manera más satisfactoria el impacto que el programa pudiera haber tenido en los estudiantes de Magisterio.

En principio, cabe mencionar que fue difícil encontrar instrumentos que evaluarán nuestro objeto de estudio, ya que gran parte de las investigaciones han sido llevadas a cabo con poblaciones europeas y otras más, que tienen como marco de referencia el concepto de Inteligencia emocional propuesto por Goleman. Recordemos que el concepto de Inteligencia Emocional está integrado dentro del modelo de Rafael Bisquerra.

En lo general, los datos arrojados por los instrumentos parecieron reconocer el beneficio de la experiencia en el programa, tal y como lo demuestran aquellos procedentes de: el Cuestionario de conocimientos previos, el cuestionario de Autosatisfacción, las bitácoras e incluso del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos.

El cuestionario de conocimientos permitió comprobar que los participantes ahora cuentan con más conocimientos declarativos sobre las competencias emocionales trabajadas. El cuestionario de autosatisfacción permitió demostrar a su vez que los participantes se encontraron satisfechos con los aprendizajes logrados en el taller, cuestión fundamental para una mejora de las competencias emocionales, máxime que se trataba de un taller de tipo vivencial. Cabe

mencionar que las bitácoras utilizadas a lo largo del taller, resultaron un instrumento importante para poder visualizar el avance que paulatinamente los participantes iban adquiriendo en relación a vocabulario emocional, concientización de emociones y conocer cómo emplearían lo aprendido en la labor docente que llevarían a cabo. Específicamente con el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos, aunque los resultados obtenidos no fueron significativos estadísticamente si se encontraron cambios que mostraron tendencia a favor del posttest, es decir, cambios en la mejora de las competencias emocionales trabajadas durante el programa. Estos datos anteriores, tomados en su conjunto, nos permiten aseverar que la experiencia del taller fue en gran medida positiva pues sus datos recaban una evidencia múltiple convergente de datos que demuestran un cambio positivo, que proviene de distintos tipos de instrumentos que evaluaron varios aspectos de las mejoras conseguidas en los participantes.

No cabe duda que fue importante que los participantes se dieran cuenta de la relevancia que tiene la educación emocional dentro de su formación. Aunado esta conclusión general, ellos perciben a sus emociones como parte protagónica de su vida cotidiana, y que deben ser reconocidas en ellos y en los otros, para poder controlarlas. Reconocen que sus emociones son parte primordial en su vida cotidiana, la incertidumbre de no saber cómo regularlas o cómo desenvolverse en al aula afecta significativamente su desarrollo personal tanto dentro del contexto escolar como fuera de él. Todo ello augura que la formación recibida en el taller puede contribuir a enfrentar las difíciles situaciones de tipo emocional que ellos enfrentarán en su futura práctica docente futura.

Por cierto ¿por qué no tuvieron significancia estadística los resultados del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos? Pueden señalarse algunos factores que permitirían explicar estos resultados. El primero de ellos, podría deberse a que la muestra de estudio fue ciertamente reducida y esto, como se sabe, es una de los requisitos fundamentales incluso para las pruebas paramétricas, tal como la utilizada en este estudio (t de student) pese a su potencia estadística. Otro factor que consideramos puede explicar esta variación es la inconsistencia de las participaciones de los sujetos de la muestra, lo cual incrementó el grado de variabilidad de los datos, esto se refleja en que muchas respuestas eran breves y con poco contenido respecto a lo que se solicitaba en las diferentes evaluaciones. Queda aún la posibilidad de señalar que el instrumento quizás no es suficientemente sensible a los cambios por razones de deseabilidad social (cuestión que siempre está latente en los cuestionarios) o de un necesario trabajo de adaptación más exhaustivo con muestras mexicanas para determinar su validez.

Desde nuestro punto de vista, estos factores, especialmente el primero y el segundo explicarían que aun cuando hubieron ganancias en las puntuaciones del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (ver gráfica 1 y explicación adjunta en el capítulo anterior) éstas no tuvieron un resultado significativo estadísticamente.

Asimismo, se pudo constatar, por los resultados obtenidos en todos los instrumentos utilizados en la evaluación inicial, que los participantes hasta antes del taller no contaban con las habilidades sociales y emocionales (subyacentes a

las competencias emocionales estudiadas), necesarias para trabajar en un contexto que exige que el trabajo en equipo, la asertividad y la comunicación sea efectiva. Los participantes tomaron consciencia de que estas habilidades son fundamentales, sin embargo, reconocieron que no las conocían a profundidad y mucho menos, conocían estrategias que les permitieran aplicarlas o controlarlas en un contexto real.

### Las limitaciones del estudio

Algunas de las limitaciones son:

- Muestra pequeña: Como bien se comentó, se contó con una población de 9 participantes. Esta situación tuvo sus pros y contras, entre los primeros destacan que el acercamiento a los participantes fue mayor, por lo tanto los resultados fueron analizados con mayor detenimiento pudiendo observarse mejor el avance en cada uno de los participantes.

Por otro lado, los resultados cuantitativos fueron desfavorables con esta muestra. Aunado a esto, hubo mucha inconsistencia en la asistencia de los participantes lo cual generó que los aprendizajes no fueran adquiridos de forma regular.

- Apoyo institucional: Este punto resultó muy importante para la implementación del taller, ya que el acceso a las instalaciones de la ENSM fue complejo pues se requerían de permisos burocráticos. Las autoridades escolares no cuentan con la sensibilidad para reconocer que la educación de las emociones es una parte importante para la formación de sus estudiantes.

Lamentablemente al no tener como prioridad o como parte fundamental de la formación docente a la educación emocional, es muy difícil que se brinden espacios para que se lleven a cabo investigaciones de este tipo, las cuales comprueban resultados favorables en los participantes.

- Otra limitante fue que las sesiones del taller fueron pocas, y esto repercutió en que la enseñanza de los contenidos fuera muy rápida y concreta. Esta situación también fue identificada por los participantes, ya que mencionaban la necesidad de un mayor número de sesiones para conocer más a detalle estrategias que les permitieran aplicarlas en sus salones dónde hacen sus prácticas.

Sin embargo, aunque éramos conscientes de que la enseñanza de estos contenidos requería de mayor tiempo, el espacio nos fue prestado sólo para esos 9 días, argumentando que los estudiantes debían continuar con sus materias curriculares y concluir su ciclo escolar.

- Finalmente, las bitácoras fueron un recurso importante para ver los aprendizajes que los participantes iban adquiriendo sesión tras sesión. Sin embargo, la respuesta de los participantes ante este instrumento no fue tan satisfactoria ya que el tiempo para que fueran llenadas era corto y por lo tanto, no se le dedicaban mucho tiempo a analizar lo que se escribía en las mismas, dando como resultado argumentos muy concretos.

#### Recomendaciones para futuras investigaciones

Como una primera recomendación, se sugiere que antes de empezar cualquier tipo de programa parecido al que se presenta en este trabajo, es necesario

conocer más a detalle la población o miembros del grupo con el cual se trabajará, de esta manera se pueden prevenir dificultades entre los integrantes y así garantizar una mayor productividad del trabajo grupal. Es importante esta mención, ya que las temáticas trabajadas tocan una parte sustancial del ser de cada participante, es decir, sus emociones; de manera directa, se debe buscar que los participantes reflexionen sobre su propia vida, su modo de relacionarse con los demás y la forma en que regulan sus emociones. Cuando se pretende hacer una reflexión sobre el trabajo colaborativo y todas las herramientas necesarias para llevar tal actividad, se ponen en evidencia las creencias, los valores y los principios de cada individuo, lo cual desencadena actitudes favorables, pero muchas veces también genera descontento y conflicto.

Por otro lado, la importancia de darle más continuidad a los temas permitirá una mayor apropiación de los contenidos, y sobre todo de las estrategias para mejorar las competencias emocionales. Dicho esto, es importante buscar oportunidades para que este tipo de programas tengan una duración mayor, ya que los temas a tratar son amplios y con un contenido que meramente es práctico.

En relación a los recursos didácticos, específicamente las bitácoras, al ser un buen recurso de investigación es importante que se supervise su llenado. A muchos participantes no les agradaba la idea de llenar la bitácora, ya sea por falta de tiempo o simplemente porque no querían, por lo cual es importante reservar más de 5 minutos antes de terminar cada sesión para que los participantes puedan llenar la bitácora de manera correcta.

Asimismo, las actividades trabajadas durante cada sesión fueron activas y reflexivas. Esto permitió que el programa fuera significativo para los participantes, pues se buscó que los recursos fueran aplicados en su vida cotidiana y profesional. Cabe mencionar que las actividades realizadas por los participantes fueron muy enriquecedoras para cada uno de ellos y para la evaluación del programa, ya que exigía reflexión y comprensión de los temas trabajados.

En lo referente al papel del psicólogo de la educación y su trabajo en instituciones educativas, se enfrenta a muchas barreras como; la falta de tiempo y espacio, las autoridades brindan más importancia a la enseñanza de contenidos y competencias curriculares que a la educación de las emociones. Las autoridades, al carecer de información y sensibilidad ante este tema, no ofrecen más espacios ni tiempo para una implementación de programas de investigación. Cabe mencionar que el papel del psicólogo no sólo se limita a la promoción de la Educación Emocional en ambientes educativos con diferentes poblaciones como son los docentes, también participa en el diseño curricular, tutoría u orientación educativa, por mencionar otros escenarios.

Como parte de las conclusiones finales, la importancia de la educación emocional en los últimos años ha incrementado significativamente en la sociedad. Ya no sólo son los estudiantes aquellos a quienes va dirigida la educación para las emociones, también un foco de atención es necesariamente la formación de los docentes. Esta población es vulnerable ante diferentes situaciones, muchas de índole social, ya sea a nivel político o de relaciones laborales, o por falta de motivación.

Consideramos que la formación inicial docente debería contener forzosamente una educación emocional que le permita a los futuros docentes contar con estrategias adecuadas para el buen manejo de sus emociones, ya que de esta manera les permitirá desarrollarse de manera óptima dentro su esfera social, laboral y personal.

Sabemos que lograr un estado completo de bienestar emocional en todos los aspectos de la vida es algo poco razonable, ya que de las cosas negativas también se aprende, sin embargo se busca que haya una mayor presencia de bienestar emocional y social que ayude a realizar la labor docente de manera armónica, y paralelamente, gocen de bienestar.

Creemos que esta propuesta y con las adecuaciones propuestas pueden ser un modelo para futuras investigaciones, ya que como se ha mencionado anteriormente, el tema de la Educación emocional ha sido estudiado de manera escasa y sobre todo con población docente. Conocemos las limitantes que un programa como éste tiene, pero consideramos que el acercamiento a este tipo de problemáticas, permitirá comprender mejor el fenómeno y por lo tanto, innovar y reforzar los programas que en un futuro se propongan.

## REFERENCIAS

- Álvarez, G. M. (Coord.). (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISS Praxis.
- Backhoff, E.E. y Guevara, N. G. (2015). La Reforma educativa y la evaluación docente: retos para su implementación. *Nexos*. Recuperado de: <http://www.nexos.com.mx/?p=25277>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI* (10), 61-82.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de la Educación en España*. 16, 1-11.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria del Profesorado*, 13 (1), 41-49. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2170/217014922005.pdf>

- Cecilia, L. (2010). *Programa de desarrollo de habilidades de inteligencia emocional en docentes*. Recuperado de: <http://posgradofeuady.org.mx/wp-content/uploads/2011/09/Leo-Cecilia-MOCE2010.pdf>
- Clouder, C. (2008). Introducción a la Educación Emocional y Social. 17-42. En *Educación Emocional y Social. Análisis internacional. Informe Fundación Marcelino Botín, 2008*. España.
- Cuadras, A. y Mojardín, A. (2011). *Las emociones en los profesores universitarios: Un estudio desde el malestar docente*. Presentado en el IX Congreso Nacional de Investigación educativa celebrado en Nuevo León, México.
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. 1ª ed. Santiago: Andrés Bello.
- Delors, J. (1996). *Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. La educación encierra un tesoro*. Santillana. Madrid.
- Díaz-Barriga, A. F. (2002). Aportaciones de las perspectivas constructivista y reflexiva en la formación docente en el bachillerato. *Perfiles educativos*, 24 (98), 6-25. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13209802>
- Díaz Barriga, A. (Coord.).(2016). *La reforma integral de Educación Básica: perspectivas de docentes y directivos de primaria*. México: IISUE Educación.

- Esteve, J. (2005) Bienestar y salud docente. La ambivalencia de la profesión docente: Malestar y bienestar en el ejercicio de la enseñanza. *Revista Prelac. Educación para todos*. (1), 117- 133.
- Extremera, N. y Fernández, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332, 97-116. Málaga.
- Feldman, R. (2003). *Introducción a la Psicología*. 4ª ed. México: Mc Graw Hill.
- Fernández, C. P. (1994). Teoría de las emociones y teoría de la afectividad colectiva. *Iztapalapa* 35, 89-112. Recuperado de: <http://tesiuami.uam.mx/revistasuam/iztapalapa/viewissue.php?id=59>
- Fernández, P. A. (2011). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Revista Versión Nueva Época*, (26).
- Fernández Domínguez, María Rosario, Palomero Pescador, José Emilio & Teruel Melero, María Pilar (2009). El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros. *REIFOP*, 12 (1), 33-50.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23, 3), 85-108. Málaga.
- Fuguel, C. y Montoliu, Ma. R. (2005). *El malestar docente, propuestas creativas para reducir el estrés docente*. España: Octaedro.

- Gardner, H (2001). *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Páidos.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional*. España: Kairos.
- Hué, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. España: WoltersKluger.
- Hué, C. (2012). Bienestar docente y pensamiento emocional. *Revista fuentes*. 12, 47-68. Recuperado de: <https://ojs.publius.us.es>
- López, P. N., Iriarte, R. C., González, T. M. (2004). Aproximación y revisión del concepto de Competencia social. *Revista española de Pedagogía*. LXII (224), 143-156.
- Marchesi, A. (2008). *Sobre el bienestar de los docentes*. Madrid: Alianza Editorial.
- Marchesi, U. A y Díaz, F. T. (2007). *Las emociones y los valores del profesorado*. Madrid: Fundación Santa María. Recuperado de: <http://www.oei.es/valores2/Lasemocionesprofesorado.pdf>
- Merchán, I. y González, J. (2012). Análisis de la eficacia de un programa de inteligencia emocional con profesores de Badajoz y Castelo Branco. *Campo Abierto*, 31 (1), 51-60.
- Obiols, M. (2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de la*

*Formación del Profesorado*, 19 (3), 137-152. España. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927008.pdf>

Páez, D. y Adrián, J. (1993). *Arte, lenguaje y emoción: la función de la experiencia estética desde una perspectiva vigostkiana*. 29-57. Madrid: Fundamentos.

Palomera, M. R., Gil-Olarte M, P., y Brackett, M.A. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de Educación*, (341), 687-703. Recuperado de:  
[http://www.revistaeducacion.mepsyd.es/re341/re341\\_28.pdf](http://www.revistaeducacion.mepsyd.es/re341/re341_28.pdf)

Peréz-Escoda, N., Fillela, G., Soldevina, A. y Foldevina, A. (2013). Evaluación de un programa de Educación emocional para profesores de primaria. *Educación XXI*, 16 (1), 233-254. España.

Poy, L. (8 de Enero del 2017). Los maestros consideran su trabajo pesado y sin reconocimiento. *Periódico La jornada (versión en línea)*.

Salovey, P. & Meyer J. (1990). *Emotional Intelligence*. Baywood Publishing Co., Inc.

Secretaría de Educación Pública. (2011). *Acuerdo número 592, por el que se establece la articulación de la Educación Básica*.

Secretaría de Gobernación. Diario Oficial de la Federación 11-09-2013. *Ley General del Servicio Profesional Docente*. Recuperado de: [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5313843&fecha=11/09/2013](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5313843&fecha=11/09/2013)

3

Secretaría de Educación Pública (2010). *Licenciatura en Educación Secundaria. Plan de estudios 1999. Documentos básicos*. Recuperado de: <http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/planes/les/plan.pdf>

Secretaria de Educación Pública (2017). *Nuevo Modelo Educativo*.

Siguán, M. (1987). *Actualidad de Lev S. Vigotski*. 1ª edición. Barcelona: del hombre Anthropos.

UNESCO (1996). *La educación encierra un tesoro* (Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. Compendio). España: Santillana.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). *Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva*. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud.

# ANEXOS

## Anexo N° 1. Cartas descriptivas

### CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** Educación emocional

**NÚMERO DE SESIÓN:** 1

**OBJETIVO GENERAL:** Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:** Que los participantes conozcan el concepto de educación emocional y sus implicaciones en la sociedad, especialmente en la esfera educativa

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Conocer a los participantes del taller, así como crear un clima de confianza.	Bienvenida	Bienvenida	Las psicólogas se presentarán con los participantes. Posteriormente les pedirán que se coloquen formando un círculo. Cada uno irá diciendo su nombre, pasatiempos favoritos y por qué eligieron ser maestros de educación secundaria.	No requiere material	30 min.

<p>Evaluar las competencias emocionales que los participantes poseen. Además de conocer sus expectativas.</p>	<p>Evaluación diagnóstica</p>	<p>Evaluación</p>	<p>Las psicólogas aplicarán 3 cuestionarios. El primero será el Cuestionario de conocimientos previos.</p> <p>Posteriormente se aplicará el Cuestionario de Desarrollo Emocional para adultos (CDE-A) Y finalmente, el Cuestionario de expectativas</p>	<p>-Cuestionario de Desarrollo Emocional para adultos.</p> <p>-Cuestionario de conocimientos previos</p> <p>-Cuestionario de expectativas</p> <p>-Lápices, plumas.</p>	<p>30 min.</p>
<p>R E C E S O (15minutos)</p>					
<p>Que los participantes puedan identificar situaciones que en su ambiente laboral les generan conflictos emocionales.</p>	<p>Principales problemas emocionales de los participantes en su práctica docente.</p>	<p>Collage</p>	<p>Las psicólogas pedirán a los participantes que hagan 3 equipos. A cada equipo se le dará pegamento, tijeras y una cartulina blanca. En una mesa las psicólogas pondrán varias revistas y periódicos, dejando que los participantes tomen libremente el material que necesitan.</p> <p>La instrucción consistirá en que armen un collage en el cual expongan aquellas situaciones que en su ambiente laboral les generen conflictos emocionales.</p>	<p>-Cartulinas blancas</p> <p>-Plumones</p> <p>-Pegamento</p> <p>-Recortes de periódico o revistas</p>	<p>25 min.</p>
<p>Analizar las principales problemáticas a las cuales los docentes se enfrentan y cómo las solucionan.</p>		<p>Discusión grupal</p>	<p>Una vez que los participantes hayan terminado el collage, las psicólogas le pedirán a cada equipo que elijan a un representante. Éste pasará a explicar el trabajo que realizaron. Al mismo tiempo que cada equipo explique su trabajo, una de las psicólogas irá anotando en el pizarrón las problemáticas que cada equipo menciona.</p>	<p>Collage previamente elaborado</p>	<p>25 min.</p>

			Al terminar la exposición de cada equipo, de manera grupal, se dirán cuáles son las diferentes soluciones que los participantes implementan ante cada situación de conflicto.		
Que los participantes reflexionen acerca del taller y cómo éste ha influido en su práctica docente.	Bitácora	Presentación de bitácora	Las psicólogas pedirán a los participantes la elaboración de una bitácora, misma que escribirán todos los días. Al finalizar cada sesión del taller los participantes tendrán que escribir en su bitácora ¿Qué paso?, ¿qué aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo? Asimismo se les dirá que, en los días que no haya taller, lleven un registro de su práctica docente considerando lo que han aprendido en el taller y si éste les ha ayudado a mejorar.		10 min.

**TAREA: SE LE PEDIRÁ A LOS PARTICIPANTES BUSQUEN NOTICIAS ACERCA DE LA SITUACIÓN DOCENTE EN MÉXICO Y DEL PAPEL DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL MUNDO.**

## CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** ¿Qué son las emociones?, Educación Emocional

**NÚMERO DE SESIÓN:** 2

**OBJETIVO GENERAL:** Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:** Que los participantes conozcan el marco conceptual de las emociones a manera de que consoliden una base teórica que les sirva de apoyo para la adquisición de las competencias emocionales.

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Conocer los conocimientos que los participantes tienen en relación a las emociones.	Vocabulario emocional	Discusión en equipo	Las psicólogas formaran tres equipos, estos tendrán que escribir en una hoja todas las emociones que conozcan. Una vez que las hayan escrito tendrán que dar una definición a cada emoción. Se les pedirá que guarden esa hoja y continúen con sus equipos, ya que después de la exposición, volverán a trabajar juntos.	-Hojas blancas -Plumas	15 min.
Que los participantes conozcan el concepto de emoción así como la	¿Qué son	Exposición	Las psicólogas expondrán el concepto de emoción y sus generalidades. Asimismo se diferenciará el concepto de emoción y el de sentimiento. Antes de continuar con la clasificación de las emociones, se les preguntará si conocen algo	-Laptop -Proyector	20 min.

clasificación de las emociones.	las emociones?  Clasificación de las emociones		sobre el tema, y una vez que tengamos sus participaciones se les dará más información sobre las diferentes clasificaciones de las emociones.		
Que los participantes clasifiquen las emociones que conozcan, de acuerdo a lo expuesto anteriormente.		Clasificación de emociones	Una vez que las psicólogas hayan expuesto el tema, se les dará un breve tiempo a los equipos para que discutan cómo podrían clasificar cada una de las emociones que escribieron.  Cuando hayan terminado, las psicólogas pegarán en el pizarrón un papel bond grande, el cual contendrá los rubros referidos a cada clasificación. Se le pedirá a cada equipo que, un representante, pase escribir las emociones en el rubro que eligieron previamente en su equipo.	-Hojas trabajadas al inicio de la sesión.	15 min.
Reconocer y nombrar emociones básicas.	Emociones	Video	Se proyectará un video titulado "Las emociones en situaciones" A lo largo de este, se muestran una serie de escenas de películas. Los participantes tendrán que identificar cada emoción presentada y al final del video se comentará brevemente el ejercicio.	-Laptop -Bocinas -Proyector -Video	10 min
R E C E S O (15 minutos)					
Conocer que es la educación emocional y sus implicaciones.	Educación Emocional	Exposición	Las psicólogas expondrán los aspectos básicos de la educación emocional.	-Laptop -Proyector	10 min.
Analizar el papel de la educación emocional en la mejora de la o las situaciones		Debate	Las psicólogas dividirán al grupo en 3, a cada equipo se le dará un fragmento del artículo "Proyecto de investigación: condiciones de trabajo y malestar docente en la educación secundaria pública". Cada fragmento estará referido al malestar/bienestar que los docentes experimentan con sus alumnos, con los padres de familia y con la autoridad escolar.  Se les darán 10 minutos para que cada equipo lea el fragmento y los discutan entre	-Noticias acerca de la situación docente en México y noticias acerca del papel de la educación	35 min.

docentes.			ellos, respondiendo a la pregunta de “¿Cómo la Educación emocional puede ayudar a mejorar esa problemática?” Al finalizar, cada equipo elegirá a un representante el cual expondrá a los demás compañeros, cuál fue el tema que les tocó y la respuesta a la pregunta.	emocional	
Que los participantes reflexionen acerca de su aprendizaje durante la sesión.		Escritura de la bitácora de sesión	Las psicólogas otorgarán un espacio para que los participantes escriban la bitácora de la sesión. Contestando a las preguntas: ¿Qué paso?, ¿qué aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?	-Hojas blancas	15 min.

## CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** Conciencia emocional

**NÚMERO DE SESIÓN:** 3

**OBJETIVO GENERAL:** Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:** Conocer y analizar la competencia de la conciencia emocional. Así mismo se brindarán estrategias para poder desarrollar esta competencia.

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Hacer una recapitulación de lo visto la sesión anterior, asegurando que todo haya quedado claro.		Recordando Lluvia de Ideas	A través de una lluvia de ideas, los participantes mencionarán qué fue lo que se vio la sesión pasada, ellos pasarán a anotar lo que dijeron en un papel bond grande; una vez que digan todo y en caso de ver que falte algo las psicólogas lo añadirán, tratando de que quede lo más completo posible y concretar lo aprendido.	-Papel bond grande -Plumones	15 min.
Conocer el concepto de	Conciencia	Exposición	Mediante una presentación en Power Point por parte de las psicólogas se	-Proyector	15 min.

conciencia emocional y sus implicaciones.	emocional, ¿Qué es?, ¿Qué implica?		dará a conocer lo que es la conciencia emocional y sus implicaciones.	-Laptop -Presentación en Power Point del tema	
Que los estudiantes de magisterio a través de lo ya trabajado en la sesión 2 reconozcan las emociones que experimentan antes situaciones difíciles y que reconozcan las emociones que los otros sienten ante éstas.		Dramatización	Las psicólogas elegirán al azar a un participante y se le pedirá que permanezca fuera del salón por unos momentos. Una de las psicólogas lo acompañará para guiarlo en la selección de un tema libre de su preferencia, mismo que tendrá que exponer ante sus compañeros, teniendo el rol de docente.  Al mismo tiempo, la psicóloga que se quede en el salón, les explicará a los demás participantes que actúen como si fueran estudiantes de secundaria, creando un clima donde cada uno tenga diferentes actitudes, ya que su compañero fungirá como docente.	No requiere material	20 min.
Que los participantes logren identificar emociones en los demás y en sí mismos.		Plenaria	Una vez terminada la actividad se le repartirá una hoja blanca a cada participante. El que fue docente contestará a las siguientes preguntas: ¿Qué pasó? ¿Cómo me sentí? ¿Cómo reaccioné? ¿Qué observe en los alumnos?  Mientras que los participantes que	-Hojas blancas - Lápices	20 min.

	Conciencia emocional en el aula		<p>fueron alumnos responderán a las siguientes cuestiones: ¿Qué pasó? ¿Qué creen que sintió el docente? ¿Cuáles fueron las conductas que observaron en él? ¿Cómo se sintieron ellos?</p> <p>Posteriormentelas psicólogas guiarán la participación de las personas, que de manera libre, quieran compartir su experiencia; cabe mencionar que la participación del que fue docente será relevante.</p>		
R E C E S O (15 minutos)					
Que los participantes hagan conscientes sus emociones negativas y cómo reaccionan ante ellas.	Reconociendo mis emociones negativas	Reflexión individual	Las psicólogas darán a cada participante una hoja con una tabla (véase <i>tabla 1</i> ), se les dará un breve tiempo para que la llenen.	-hoja con tabla -lápices	20 min
		Plenaria	Una vez que los participantes hayan terminado de llenar la tabla anterior, las psicólogas les pedirán que compartan lo que escribieron.  La participación será libre, pero se procurará que la mayoría participe.		20 min.
Que los participantes reflexionen acerca de su aprendizaje		Escritura de la bitácora de sesión	Las psicólogas otorgarán un espacio para que los participantes escriban la bitácora de la sesión. Contestando a las preguntas: ¿Qué paso?, ¿qué	-Hojas blancas	15 min.

durante la sesión.			aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?		
--------------------	--	--	--	--	--

**TABLA 1**

<b>EMOCIÓN:</b>	<b>REACCIÓN</b>	<b>¿DESEAS CAMBIAR TU REACCIÓN? ¿POR QUÉ?</b>	<b>¿QUÉ REACCIONES TENER?</b>	<b>OTRAS PUDISTE</b>
<b>1.</b>	<b>1.</b>	<b>1.</b>	<b>1.</b>	
<b>2.</b>	<b>2.</b>	<b>2.</b>	<b>2.</b>	
<b>3.</b>	<b>3.</b>	<b>3.</b>	<b>3.</b>	

## CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** Conciencia emocional

**NÚMERO DE SESIÓN:** 4

**OBJETIVO GENERAL:** Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:** Que los estudiantes de magisterio pongan en práctica lo visto en la sesión 3 de manera vivencial, además de hacer una reflexión en torno a lo realizado, y a sus propias experiencias emocionales.

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Fomentar la capacidad en los participantes para que puedan reconocer las reacciones físicas de sus emociones y cómo		Identificación de reacciones físicas al experimentar emociones.	Se retomará lo que se aprendió en la sesión pasada, con el objetivo de que los participantes puedan discernir dudas y aclarar conceptos.  Una vez hecho lo anterior, se retomará la tabla 1, tomando en cuenta las emociones más constantes. Éstas se escribirán en el pizarrón y con la participación de todo el grupo, se identificarán las	-No requiere material	15 min.

			reacciones físicas de cada emoción como parte del desarrollo de la conciencia emocional.		
	Reconocimiento de las emociones	Identificación de situaciones	<p>Las psicólogas dividirán al grupo en 3, pidiendo que piensen en un caso, que hayan presenciado, sobre algún docente expuesto a una situación que le haya generado alguna emoción negativa. Las psicólogas asignarán una emoción sobre la cual guiaran su caso, y éstas serán: enojo, tristeza y temor.</p> <p>Cada equipo desarrollará su caso, en una hoja, iniciando con la explicación de la situación, en segundo momento explicarán cuál fue la reacción que el docente tuvo ante tal y la emoción que experimentó. Finalmente darán una solución o alternativas para enfrentar la situación de mejor manera.</p> <p>Enseguida se pedirá a un representante del equipo que pase al pizarrón para anotar la situación, la emoción, la reacción ante ésta del docente y por último la solución, sin embargo no será anotada hasta que los demás compañeros hayan participado en relación a las formas</p>	-Hojas blancas -Lápiz	25 min.

			de dar solución al caso.		
R E C E S O (15 minutos)					
Apoyar a los participantes para que se generen emociones positivas y que aprendan nuevas formas de expresarlas.	Reconocimiento emocional	Fantasía guiada "La sonrisa interior"	<p>Para esta actividad, las psicólogas pedirán a los participantes que se pongan cómodos, que cierren los ojos y vayan siguiendo las indicaciones que se les darán.</p> <p>Una vez que el ambiente este en silencio, una de las psicólogas comenzará con la dinámica.</p> <p><i>"Ahora, haz un pequeño esfuerzo por olvidarte de tus problemas, tus cansancios y molestias, e intenta sonreír. Para esto, recuerda algo que te guste mucho, algo que te haga feliz o una experiencia que tuviste y que te dio mucha gracia o alegría.</i></p> <p><i>Encuentra esa experiencia e imagínala claramente. Saborea la felicidad que te dio y mantenla en tu mente... Sonríe. Si se te dificulta, coloca tus labios en forma de sonrisa, una de esas suaves, calmadas y profundas. Siente como todo tu ser sonríe y experimentas bienestar, calma y felicidad en tu</i></p>	-No requiere material	30 min.

			<p><i>mente y cuerpo.</i></p> <p><i>Ahora envía toda esa felicidad a cada parte de tu cuerpo, nota como se extiende por tu cabeza, tu cuello... tus brazos... tu pecho... tu vientre... tus piernas... tus pies.</i></p> <p><i>Siente esa energía cálida y luminosa... descansa en este bienestar.</i></p> <p><i>Siente ahora como esa sonrisa se extiende fuera de tu cuerpo, llenando la clase entera y todo el colegio.”</i></p> <p>Los participantes comentarán cómo se sintieron con la actividad y si ésta les ayudo a hacer conscientes sus emociones.</p>		
	Expresión de emociones positivas	Representación	<p>Las psicólogas dispondrán una mesa con material diverso, además podrán música que genere un ambiente positivo en el aula.</p> <p>Asimismo, se le repartirá a cada participante una hoja y se les dará la consigna de que representen cómo es que experimentan las emociones positivas.</p>	<p>Material: colores, plumones, acuarelas, calcomanías, pegamento, tijeras, entre otros.</p> <p>-hojas</p>	30 min

			Al finalizar, cada participante expondrá su trabajo.	blancas	
Que los participantes reflexionen acerca de su aprendizaje durante la sesión.		Escritura de la bitácora de sesión	Las psicólogas otorgarán un espacio para que los participantes escriban la bitácora de la sesión. Contestando a las preguntas: ¿Qué paso?, ¿qué aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?	-Hojas blancas	10 min.

**TAREA: AL FINALIZAR LA SESIÓN, SE LES PEDIRÁ A LOS PARTICIPANTES QUE REVISEN TODAS SUS BITÁCORAS PARA QUE ANALICEN SU PROCESO DE FORMACIÓN EN ESTE TALLER. TENDRÁN QUE TRAER UN RESUMEN ACERCA DE SU PROCESO DE APRENDIZAJE DURANTE EL TALLER.**

## CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** Regulación emocional

**NÚMERO DE SESIÓN:** 5

**OBJETIVO GENERAL:**

Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:**

Que los participantes conozcan lo qué es la regulación emocional y aprendan a hacer conscientes las situaciones que les generan conflicto y la reacción que tienen ante ellas

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Que los participantes hagan conscientes cómo es que reaccionan cuando experimentan emociones negativas como el enojo.		¿Qué hago cuando me enojo?	Se les pedirá a los participantes que se pongan cómodos en su asiento y que cierren los ojos.  Se comenzará la actividad en completo silencio, de esta manera se les dirá que piensen en un acontecimiento que les haya provocado alguna emoción	-Hojas blancas	20 min.

	Regulación emocional		<p>fuerte/negativa.</p> <p>“Recuerda esa experiencia, sí te produce malestar en este momento, está bien. Recuerda cómo reaccionaste, qué actitud tuviste ante ella.</p> <p>Esa reacción ¿funcionó?</p> <p>Vuelve lentamente hacia al presente, a dónde estamos ahora, relájate y recuerda que sólo estás rememorando la experiencia.... Déjala en el pasado...</p> <p>Abre lentamente los ojos”</p> <p>A continuación, se les preguntará cómo se sintieron y se les dará una ficha de trabajo para que escriban cómo es que responden cuándo estén enojados(as).</p> <p>Una vez que terminen, cada participante expondrá su experiencia mientras que una de las psicólogas anotará en el pizarrón cada respuesta.</p> <p>Al finalizar se discutirán las respuestas.</p>		
--	----------------------	--	---	--	--

<p>Conocer la competencia de la regulación emocional a nivel teórico.</p>	<p>Regulación Emocional</p>	<p>Exposición</p>	<p>Antes de iniciar con la presentación, las psicólogas pedirán a los participantes que digan lo que piensan acerca de la regulación emocional. Sus participaciones serán libres.</p> <p>Posterior a dicha participación y a través de un Power Point, se presentará lo que es la regulación emocional y sus implicaciones.</p>	<p>-Proyector -Laptop -Presentación en Power Point</p>	<p>15min.</p>
<p>Que los participantes aprendan que el diálogo es una estrategia eficaz* para la regulación emocional.</p>	<p>Regulación emocional</p>	<p>Aprender a expresar mis emociones</p>	<p>Con base en la actividad de relajación, los participantes analizarán su respuesta y se les guiará para que expresen su enojo de la siguiente manera.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hay que clarificar el conflicto para resolverlo.</li> <li>2. Expresar al otro lo que sentiste en esa situación y explicarle cómo te hubiera gustado que te tratara.</li> <li>3. Identificar y expresar el beneficio mutuo que se obtendría solucionando el problema.</li> </ol> <p>Realizaran el ejercicio en una hoja blanca.</p> <p>Al finalizar, se pedirán participaciones y se discutirá</p>		

			sobre esta estrategia.		
R E C E S O (15 minutos)					
Que los participantes conozcan algunas estrategias que les ayuden a controlar las emociones que día a día van a afrontar en un día de labor.	-Regulación emocional  -Estrategias de regulación emocional.	de Estrategias de regulación emocional	Las psicólogas darán a conocer algunas estrategias de regulación emocional. Esto se hará con el apoyo de un Power Point, asimismo los participantes pondrán en ejercicio cada una de las estrategias:  -Técnicas de respiración profunda -Semáforo interno  - Técnicas cognitivas (alternativa de actividades)  -Evitar situaciones o personas  -Ensayo mental  -Identificar creencias irracionales	-Proyector  -Laptop  -Presentación de las estrategias en Power Point	15 min.
Que los participantes identifiquen los estados físicos de su cuerpo cuando están relajados y cuando están tensos.	-Relajación	Relajación	Se pedirá a los participantes que se pongan cómodos (as) en sus asientos, se iniciara con la frase: "Estas cómodo y relajado", y después: "Ahora me gustaría que siguieras dejando relajado todo tu cuerpo, mientras concentras tu atención en tu mano derecha (o	-Grabadora	15 min

			<p>izquierda si es su dominante). Cuando yo te diga, cierra el puño, muy fuerte, todo lo que puedas. ¡Ahora! Fíjate lo que sientes cuando los músculos de la mano y antebrazo están tensos... Concéntrate en ese sentimiento de tensión y malestar que experimentas.”</p> <p>Pocos segundos después (5 a 7) se añadirá la siguiente instrucción: “Ahora cuando te diga suelta, quiero que tu mano se abra completamente y la dejes caer sobre tus piernas, déjala caer de golpe. ¡Suelta!”</p> <p>El (la) adolescente deberá soltar de golpe su mano, no sosteniéndola en sus piernas o banca pues esto indica que no se han relajado, se asegurara que lo hayan hecho correctamente.</p> <p>Después se les dirá: “Nota ahora como la tensión y la incomodidad han desaparecido de tu mano y brazo. Fíjate en las sensaciones de relajación, de tranquilidad que tienes ahora. Quiero que notes la diferencia entre tener la mano tensa y tenerla relajada”.</p>		
--	--	--	--	--	--

<p>Que los participantes reflexionen acerca de su aprendizaje durante la sesión.</p>		<p>Escritura de la bitácora de sesión</p>	<p>Las psicólogas otorgarán un espacio para que los participantes escriban la bitácora de la sesión. Contestando a las preguntas: ¿Qué paso?, ¿qué aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?</p>	<p>-Hojas blancas</p>	<p>15 min.</p>
--	--	---	---	-----------------------	----------------

## CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** Regulación Emocional

**NÚMERO DE SESIÓN:** 6

**OBJETIVO GENERAL:**

Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:**

Que los participantes conozcan de forma vivencial otras estrategias de regulación emocional.

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Que los participantes		Análisis de un caso.	Las psicólogas presentarán a los participantes el caso de un profesor, el cual siempre piensa cosas, que por lo regular no son reales o que no han sucedido.  Una vez expuesto el caso, los participantes, de manera individual, lo analizarán y expondrán lo que piensan sobre cómo aborda la situación el	-Presentación el Power Point del caso del docente.	30 min

<p>comprendan la influencia de los pensamientos en la forma en que se afrontan las situaciones.</p>	<p>Reestructuración cognitiva</p>		<p>docente.</p> <p>Finalizando lo anterior y de manera individual los participantes responderán 4 preguntas clave en relación al caso del docente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. ¿Hay datos que confirman lo que el profesor piensa sobre Pedro?</li> <li>6. ¿Cómo incide la forma de pensar del profesor Elías en la relación que tiene con Pedro?</li> <li>7. Si fuera cierto lo que piensa el profesor Elías acerca de que Pedro quiere dejar la escuela ¿qué tipo de acciones tendría que llevar a cabo?</li> <li>8. Si no fuera cierto que Pedro quiere dejar la escuela ¿cómo podría saber el profesor Elías que lo que está pensando es verdad?</li> </ol> <p>Al terminar compartirán de manera libre las respuestas que dieron a las preguntas.</p>		
<p>Que los participantes reconozcan sus</p>		<p>Análisis de experiencias personales</p>	<p>De manera individual, las psicólogas pedirán a los participantes que piensen en</p>	<p>No requiere material</p>	<p>30 min.</p>

<p>pensamientos erróneos de tal forma que puedan actuar positivamente.</p>			<p>alguna situación similar o parecida que les haya sucedido; y de igual forma, tendrán que contestar las preguntas del ejercicio anterior.</p> <p>Posteriormente se compartirán las experiencias con el grupo de manera libre.</p> <p>Al final se explicará cómo es que los pensamientos pueden determinar nuestra conducta.</p>		
<p>RECESO (15 minutos)</p>					
<p>Que los participantes reconozcan formas de generar emociones positivas.</p>	<p>Generando emociones positivas</p>	<p>El árbol de las actitudes positivas</p>	<p>Las psicólogas llevarán el boceto de un árbol en un papel bond grande, el cual pegarán en el pizarrón.</p> <p>Asimismo, repartirán entre los participantes dos tarjetas de colores y se les dará la consigna de que escriban algunas situaciones o actitudes que les generen un estado emocional positivo.</p> <p>Se le pedirá que cuando hayan terminado de escribir, pasen y peguen sus tarjetas en el árbol. Al final se leerán todas las tarjetas con la finalidad de que los</p>	<p>-Boceto de árbol</p> <p>-Tarjetas de colores</p> <p>-Plumones</p>	<p>15 min.</p>

			participantes conozcan diversas formas de generar estados emocionales positivos.		
Que los participantes reflexionen acerca de su aprendizaje durante la sesión.		Escritura de la bitácora de sesión	Las psicólogas otorgarán un espacio para que los participantes escriban la bitácora de la sesión. Contestando a las preguntas: ¿Qué paso?, ¿qué aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?	-Hojas blancas	15 min.

## CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** Competencia Social

**NÚMERO DE SESIÓN:** 7

**OBJETIVO GENERAL:**

Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:**

Conocer lo que es la competencia social y practicar algunas habilidades de comunicación, colaboración y trabajo en equipo.

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Que los participantes aprendan a comunicar sus emociones y a escuchar al otro.			Las psicólogas formarán a los participantes en parejas y se les pedirá que conversen entre ellos, sobre cómo les ha ido en sus prácticas en el aula, cuáles fueron los momentos en los que sintieron emociones positivas y negativas y cómo reaccionaron ante ellas.  En este lapso, ellos podrán	-Bitácoras	20 min.

	Comunicación expresiva.	Tiempo para conversar en parejas.	<p>discutir, analizar o dar alguna recomendación.</p> <p>-¿Qué han aprendido?</p> <p>- ¿Cómo se han sentido?</p> <p>-¿Han aplicado en otros contextos su aprendizaje del taller?</p> <p>Mientras los chicos hacen la actividad, las psicólogas harán la observación de qué es lo que pasa en el proceso, si les resulta fácil, cómo actúan.</p>		
Que los participantes puedan reflexionar acerca de los beneficios de compartir sus experiencias con alguien más.		Plenaria	<p>Una vez que hayan discutido en parejas, se le preguntará de manera grupal las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron?</p> <p>¿Qué cambios experimentaron al compartir sus experiencias con otros?</p> <p>¿Les fue fácil comunicar su experiencia?</p> <p>Además se les hará notar las observaciones que las psicólogas hicieron en el mismo proceso.</p>	-Hojas blancas	20 min.

RECESO (15 minutos)

<p>Que los participantes trabajen en equipo para la resolución de conflictos escolares.</p>	<p>Habilidades sociales</p>	<p>Trabajo en equipo "Rompecabezas"</p>	<p>Las psicólogas formarán tres equipos, a cada uno se le entregará un rompecabezas (diferente para cada equipo), los cuales contendrán piezas de los otros rompecabezas.</p> <p>Se les dará la consigna de que trabajen en equipo para armar el rompecabezas, sin embargo deberán recurrir a los otros equipos para pedirles las piezas que faltan. La consigna será que cada miembro del equipo se tiene que parar una vez para pedir una sola pieza, uno por uno, si ya todos los miembros se pararon una vez podrán volver a pararse, pero de igual forma sólo por una pieza, así hasta obtener todas las que les faltaron.</p> <p>Mientras, las psicólogas observarán el trabajo de cada equipo y la interrelación que estos tienen durante la actividad.</p> <p>Al finalizar la actividad, se les preguntará a cada equipo:</p> <p>¿Cómo se organizaron?</p>	<p>No requiere material</p>	<p>30 min.</p>
---	-----------------------------	---	--	-----------------------------	----------------

			<p>¿Qué papel jugó cada uno?</p> <p>¿Estuvieron de acuerdo con lo que realizaron?</p> <p>Y las psicólogas comentarán con el grupo lo que se observó en ellos.</p>		
<p>Que los participantes conozcan lo que implica el trabajo en equipo, y analicen su propio desempeño en el mismo.</p>	<p>Habilidades sociales</p>	<p>Video "trabajando en equipo"</p>	<p>Para concretar la actividad anterior, se presentará un video sobre el trabajo en equipo.</p> <p>Posteriormente, cada equipo analizará si su trabajo fue adecuado o si les hizo falta algo para que lo fuera.</p>	<p>-Video trabajo en equipo</p>	<p>15 min.</p>
<p>Que los participantes reflexionen acerca de su aprendizaje durante la sesión.</p>		<p>Escritura de la bitácora de sesión</p>	<p>Las psicólogas otorgarán un espacio para que los participantes escriban la bitácora de la sesión. Contestando a las preguntas: ¿Qué paso?, ¿qué aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?</p>	<p>-Hojas blancas</p>	<p>15 min.</p>

## CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** Competencia Social

**NÚMERO DE SESIÓN:** 8

**OBJETIVO GENERAL:** Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:** Aprender nuevas habilidades de la competencia social como la empatía y la orientación al servicio. Se conocerá la importancia de la relación entre el docente y el alumno como parte del proceso educativo.

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Fomentar la empatía partir del reconocimiento del otro y de sí mismo.		Conociéndome y conociendo a los demás	<p>A cada participante se le colocará una hoja de papel en la espalda, y se le entregara un plumón, en el momento que comience la música todos los participantes pondrán una característica representativa a cada uno de sus compañeros.</p> <p>Cuando hayan terminado, se les pedirá que regresen a su lugar para continuar con la actividad de</p>	<p>-Hojas en blanco</p> <p>-Plumones</p> <p>- Colores, plumones, estampas, acuarelas, etc.</p> <p>-Cinta</p>	30 min.

	Empatía		<p>manera individual.</p> <p>De esta manera, las psicólogas darán a cada participante una hoja blanca, y sin que se despeguen la hoja de la espalda, plasmarán cómo se percibe cada quien. Dispondrán de material diverso para hacer su trabajo.</p> <p>Una vez que hayan acabado, las psicólogas pedirán a los participantes que analicen lo que ellos hicieron y lo que sus compañeros les escribieron, de tal forma que noten la diferencia o similitud, además de tomar en cuenta lo que los demás ven en cada uno, y que son de importancia para ser mejores personas.</p>	<p>adhesiva</p> <p>-Grabadora</p> <p>-Música</p>	
Que los participantes reconozcan la importancia de la empatía dentro de la relación docente-alumno.	Empatía	Presentación de video "La empatía en Japón"	<p>Las psicólogas presentarán un breve video sobre la empatía como parte de la relación docente-alumno.</p> <p>Posteriormente se pedirá a los participantes expongan su punto de vista sobre el video, además las psicólogas resaltarán la importancia de esta empatía.</p>	<p>Video</p> <p>-Proyector</p> <p>-Bocinas</p>	20 min.

RECESO (15 minutos)

<p>Que los participantes reflexionen acerca de sus razones por las cuales eligieron ser docentes y si estas son importantes para su trabajo diario.</p>	<p>Orientación al servicio</p>	<p>Razones por las cuales elegí ser docente y que necesito para lograrlo</p>	<p>Las psicólogas repartirán tres hojas pequeñas de colores a los alumnos, pidiendo que en cada una de ellas escriban las razones por las cuales eligieron ser docentes.</p> <p>Después de escribir lo anterior, se les darán otras tres hojas pequeñas, donde ahora escribirán cuáles son las habilidades y aptitudes que se necesitan para ser docentes.</p>	<p>-Hojas de colores -Cinta adhesiva -Carta compromiso</p>	<p>40 min.</p>
<p>Que los participantes reflexionen acerca de su aprendizaje durante la sesión.</p>		<p>Escritura de la bitácora de sesión</p>	<p>Las psicólogas otorgarán un espacio para que los participantes escriban la bitácora de la sesión. Contestando a las preguntas: ¿Qué paso?, ¿qué aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?</p>	<p>-Hojas blancas</p>	<p>15 min.</p>

**TAREA: AL FINALIZAR LA SESIÓN, SE LES PEDIRÁ A LOS PARTICIPANTES QUE REVISEN TODAS SUS BITÁCORAS PARA QUE ANALICEN SU PROCESO DE FORMACIÓN EN ESTE TALLER. TENDRÁN QUE TRAER UN RESUMEN ACERCA DE SU PROCESO DE APRENDIZAJE DURANTE EL TALLER.**

## CARTA DESCRIPTIVA

**PSICÓLOGAS:** Castillo Delgado Karen Alinn; Martínez Rebollar Sarai.

**TEMA:** Cierre del taller

**NÚMERO DE SESIÓN:** 9

**OBJETIVO GENERAL:** Apoyar el desarrollo de habilidades emocionales, para que de esta manera los estudiantes cuenten con una formación más integral que les permita desempeñarse óptimamente en su futuro profesional y lograr su bienestar docente.

**OBJETIVO (S) DE LA SESIÓN:** Cierre del taller.  
Se realizará la evaluación final del programa.

OBJETIVO	SUBTEMAS	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Que los participantes comprendan la importancia que tiene la docencia para el progreso del país y que tengan en cuenta el compromiso que tienen y que se están haciendo.	Orientación al servicio	Video	Las psicólogas presentan el video "ser maestro". Al finalizar éste, se reflexionará acerca de la importancia que tiene ser docente para los chicos y en general para el progreso del país.	-Video -Proyector -Bocinas	15 min.
		Carta compromiso	Se entregará a los participantes el formato de una "carta compromiso" la cual será llenada por cada uno de ellos. Se le pedirá que recuerden cuáles son sus principales objetivos en la docencia y con base en el video, escriban en la carta a qué se comprometen de ahora en adelante en su carrera como docentes. Al finalizar su carta, cada participante		15 min

			compartirá su carta y elegirá a un testigo para que firme su compromiso.		
Evaluar las competencias emocionales que los participantes reforzaron o aprendieron con el taller que se les impartió.		Evaluación	Las psicólogas aplicarán como post-test del Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos, además de un cuestionario de satisfacción y conocimientos previos post-test.	-Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos (QDE-A) -Cuestionario de satisfacción -Cuestionario de conocimientos previos post-test	15 min.
		Agradecimientos	Las psicólogas agradecerán a los estudiantes de magisterio su participación en el taller, además de su compromiso que adquirieron ante éste.		10 min.
Que los participantes reflexionen acerca de su aprendizaje durante la sesión.		Escritura de la bitácora de sesión	Las psicólogas otorgarán un espacio para que los participantes escriban la bitácora de la sesión. Contestando a las preguntas: ¿Qué paso?, ¿qué aprendí?, ¿cómo me sentí?, ¿en qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?	-Hojas blancas	15 min.

Anexo N° 2. Formato de Bitácora

Fecha:

Sesión N° \_\_\_\_

Nombre:

Bitácora	
¿Cuáles fueron los aspectos más generales de la sesión?	
¿Qué aprendí?	
¿Cómo me sentí?	
¿En qué aspectos de mi práctica docente puedo aplicar lo que aprendí y cómo lo llevaría a cabo?	

Anexo N° 3. Cuestionario de conocimientos previos

**CUESTIONARIO CONOCIMIENTOS PREVIOS**

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué sabes acerca de la Educación Emocional?
2. ¿Qué sabes acerca de las competencias emocionales? Menciona y describe las que conozcas.
3. ¿Cuáles son las técnicas o estrategias que utilizas en cada una de las competencias emocionales?

Competencia Emocional	Técnicas o estrategias utilizadas

4. ¿Qué sabes acerca de las emociones y los sentimientos?
5. ¿Cuál crees que sea la relevancia de tus emociones en tu vida docente?

Anexo N° 4. Cuestionario de conocimientos previos post-test

**CUESTIONARIO CONOCIMIENTOS PREVIOS POST-TEST**

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué es la Educación Emocional?
2. ¿Cuáles son las competencias emocionales? Menciona y describe las que conozcas.
3. ¿Cuáles son las técnicas o estrategias que utilizas en cada una de las competencias emocionales?

Competencia Emocional	Técnicas o estrategias utilizadas

4. ¿Qué son las emociones y los sentimientos?
5. ¿Cuál crees que sea la relevancia de tus emociones en tu vida docente?

Anexo N° 5. Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos entregado a los jueces

**Cuestionario QDE-A**

De acuerdo a las definiciones que se muestran enseguida, clasifica cada uno de los reactivos en una de las cinco competencias emocionales.

- 1. Conciencia emocional:** Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
- 2. Regulación emocional:** Capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada. Supone el tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de “enfrentamiento”, capacidad para autogenerarse emociones positivas.
- 3. Autonomía emocional:** Incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal.
- 4. Competencia social:** Se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, comunicación afectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.
- 5. Competencia para la vida y el bienestar:** Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social.

Reactivo	Competencia	Comentario
Me siento una persona feliz.		
Estoy satisfecho con mi manera de afrontar la vida y ser feliz.		
Estoy descontento conmigo mismo.		
Algunas veces me planteo seriamente si vale la pena vivir.		
Tengo claro para qué quiero seguir viviendo.		

A menudo pienso cosas agradables sobre mi mismo.		
A menudo me siento triste sin saber el motivo.		
Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre.		
Hablar delante de muchas personas me resulta realmente difícil.		
Cuando debo hacer algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco.		
Hablar con otras personas poco conocidas me resulta difícil, hablo poco y siento nerviosismo.		
Me cuesta defender opiniones diferentes a la de las otras personas.		
Me bloqueo cuando tengo que resolver conflictos.		
Me asustan los cambios.		
Nada de lo que puedo pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan.		
Para sentirme bien necesito que los otros vean con buenos ojos lo que digo y hago.		
Me siento herido fácilmente cuando los otros critican mi conducta o trabajo.		
A menudo cuando alguien me habla estoy pensando en lo que diré yo enseguida.		
Cuando me doy cuenta que he hecho		

algo mal me preocupo durante mucho tiempo.		
Me desanimo cuando algo me sale mal.		
Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros.		
Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien.		
Noto si los otros están de mal o buen humor.		
Me resulta difícil saber cómo se sienten los otros.		
Conozco bien mis emociones.		
A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente.		
Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte.		
Me pongo nerviso/a con mucha facilidad y me altero.		
Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí.		
Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo.		
Soy capaz de mantener el buen humor aunque hablen mal de mí.		
Puedo describir fácilmente mis sentimientos.		
Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras.		
Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna		

cosa.		
Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormirme.		
Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos.		
Sé poner nombre a las emociones que experimento.		
No sé qué responder cuando me hacen un elogio o me dicen cosas agradables sobre mí.		
Me resulta difícil relajarme.		
A menudo tengo la sensación de que los otros no entienden lo que les digo.		
Cuando mi estado de ánimo no es demasiado bueno intento hacer actividades que me resulten agradables.		
Cuando no sé algo, me muevo y busco información y ayuda son demasiada dificultad.		
Cuando resuelvo un problema pienso cosas cómo: Magnífico!, Lo he conseguido!, He sido capaz de..., etc.		
Sé como generar ocasiones para experimentar emociones agradables/positivas.		
Me resulta fácil pensar en las consecuencias de mis decisiones.		
Tengo muchos amigos.		
Puedo hacer amigos con facilidad.		

Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí.		
--	--	--

Anexo N° 6. Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos

**Cuestionario de Desarrollo Emocional para Adultos, CDE-A.**

Nombre: \_\_\_\_\_

Marca con una "X" la opción que se acerque más a lo que piensas. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, todo lo que respondas será confidencial y con fines meramente de investigación.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
<b>1. A menudo me siento triste sin saber el motivo.</b>					
<b>2. Hablar delante de muchas personas me resulta realmente difícil.</b>					
<b>3. Cuando debo hacer algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco.</b>					
<b>4. Hablar con otras personas poco conocidas me resulta difícil, hablo poco y siento nerviosismo.</b>					
<b>5. Me cuesta trabajo defender opiniones diferentes a las de las otras personas.</b>					
<b>6. Me bloqueo cuando tengo que resolver conflictos.</b>					
<b>7. Para sentirme bien necesito que los otros aprueben lo que digo y hago.</b>					
<b>8. A menudo cuando alguien me habla estoy pensando en lo que diré yo enseguida.</b>					
<b>9. Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros.</b>					
<b>10. Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien.</b>					
<b>11. Noto si los otros están de mal o buen humor.</b>					
<b>12. Me resulta difícil saber cómo se sienten los otros.</b>					
<b>13. Conozco bien mis emociones.</b>					
<b>14. A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente.</b>					
<b>15. Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte.</b>					

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
16. Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero.					
17. Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí.					
18. Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo.					
19. Soy capaz de mantener el buen humor aunque hablen mal de mí.					
20. Puedo describir fácilmente mis sentimientos.					
21. Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras.					
22. Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormirme.					
23. Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos.					
24. Sé poner nombre a las emociones que siento.					
25. No sé qué responder cuando me hacen un elogio o me dicen cosas agradables sobre mí.					
26. Me resulta difícil relajarme.					
27. A menudo tengo la sensación de que los otros no entienden lo que les digo.					
28. Cuando mi estado de ánimo no es demasiado bueno intento hacer actividades que me resulten agradables.					
29. Se como generar acciones para experimentar emociones agradables/positivas.					
30. Tengo muchos amigos.					
31. Puedo hacer amigos con facilidad.					

Anexo N° 7. Cuestionario de expectativas

**CUESTIONARIO DE EXPECTATIVAS**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. ¿Qué esperas aprender en éste taller?

2. ¿Qué actividades o recursos esperas recibir durante el taller?

3. ¿Qué estoy dispuesto a dar al taller?

4. ¿Qué cosas no esperas en el taller?

Anexo N° 8. Cuestionario de autosatisfacción

**CUESTIONARIO DE AUTOSATISFACCIÓN**

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿El taller satisfizo tus expectativas?

( ) muy poco	( ) poco	( ) regular	( ) suficiente	( ) bastante
-----------------	----------	-------------	-------------------	--------------

¿Por qué?

---

---

2. ¿Las técnicas o estrategias que aprendiste fueron?

( ) muy malas	( ) malas	( ) regulares	( ) buenas	( ) excelentes
------------------	-----------	------------------	------------	-------------------

¿Por qué?

---

---

3. ¿Los temas abordados en el taller fueron?

( ) inapropiados	( ) poco apropiados	( ) indiferentes	( ) apropiados	( ) muy apropiados
---------------------	------------------------	---------------------	-------------------	-----------------------

¿Por qué?

---

---

4. ¿La duración de los temas durante el taller fue?

( ) inapropiada	( ) poco apropiada	( ) indiferente	( ) apropiada	( ) muy apropiada
--------------------	-----------------------	--------------------	------------------	----------------------

¿Por qué?

---

---

5. ¿Las actividades y recursos empleados fueron adecuados para tu aprendizaje?

( ) muy poco	( ) poco	( ) regular	( ) suficiente	( ) bastante
-----------------	----------	-------------	-------------------	--------------

¿Por qué?

---

---

### COMENTARIOS FINALES

6. ¿Qué fue lo que más te agrado del taller?

---

---

---

7. ¿Qué fue lo que no te agrado del taller?

---

---

---

8. ¿Qué mejorarías del taller?

---

---

---

9. Si tienes un comentario adicional, escríbelo:

---

---

---

**MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**

Anexo N° 9. Formato de preguntas para la dramatización (preguntas para el que fungió ser docente y preguntas para el que fungió ser alumno)

Docente

Tema: Conciencia emocional en el aula

En base a tu experiencia como docente en la actividad, contesta a las siguientes preguntas.

¿Qué pasó?

¿Cómo me sentí?

¿Cómo reaccioné?

¿Qué observé en los alumnos?

Tema: Conciencia emocional en el aula

En base a tu experiencia como alumno en la actividad, contesta a las siguientes preguntas.

¿Qué pasó?

¿Cómo crees que se sintió el docente?

¿Cuáles fueron las conductas que observaron en él??

¿Cómo te sentiste?

Anexo N° 10. Tabla para escribir emociones

Con base a tu experiencia, describe tres emociones negativas que hayas experimentado en las últimas fechas y completa la tabla.

<b>EMOCIÓN:</b>	<b>REACCIÓN</b>	<b>¿DESEAS CAMBIAR TU REACCIÓN?</b>	<b>¿QUÉ OTRAS REACCIONES PUDISTE TENER?</b>
<b>1.</b>	<b>1.</b>	<b>1.</b>	<b>1.</b>
<b>2.</b>	<b>2.</b>	<b>2.</b>	<b>2.</b>
<b>3.</b>	<b>3.</b>	<b>3.</b>	<b>3.</b>

## Anexo N° 11. Caso “Los pensamientos de profesor Elías”

### CASO “Los pensamientos del profesor Elías”

En la escuela secundaria llamada “José Vasconcelos” laboraba el profesor Elías, que se caracterizaba por ser estricto y poco comprensivo con sus alumnos. Él impartía la materia de Física.

Un día uno de sus alumnos de segundo grado llamado Pedro comenzó a faltar a la escuela durante una semana, después de esa ausencia su comportamiento fue diferente, era más callado, no participaba y no entregaba las tareas. El profesor Elías comenzó a pensar que Pedro ya no quería estudiar y que por esa razón había faltado y por ende su actitud había cambiado. Debido a estos pensamientos el profesor era poco amable con Pedro, no le resolvía sus dudas, tampoco le calificaba los trabajos que realizaba; asimismo lo obligaba a participar y si cometía algún error lo corregía de formas inapropiadas dejándolo en ridículo frente a sus compañeros.

Este tipo de comportamientos provocó que Pedro se volviera más desinteresado y retraído durante las clases. Asimismo el profesor no tenía interés en apoyarlo para que recuperara su nivel académico observado en ciclos anteriores y tampoco en averiguar las razones por las cuales había bajado su rendimiento.

**¿Serán correctos los pensamientos que el profesor Elías tiene respecto a la conducta de Pedro?**

## Anexo N° 12. Preguntas respecto al caso

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha:

En base al caso expuesto por las psicólogas, responde a las siguientes cuestiones:

9. ¿Hay datos que confirman lo que el profesor piensa sobre Pedro?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
10. ¿Cómo incide la forma de pensar del profesor Elías en la relación que tiene con Pedro?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
11. Si fuera cierto lo que piensa el profesor Elías acerca de que Pedro quiere dejar la escuela ¿qué tipo de acciones tendría que llevar a cabo?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
12. Si no fuera cierto que Pedro quiere dejar la escuela ¿cómo podría saber el profesor Elías que lo que está pensando es verdad?

Anexo N° 13. Carta compromiso

**CARTA COMPROMISO**

Yo \_\_\_\_\_ me comprometo a

---

---

---

---

---

---

---

para contribuir a mejorar la calidad de mi trabajo docente y la educación en México.

---

Firma

---

Testigo

---

Testigos

Psic. Karen Alinn Castillo Delgado

Psic. Sarai Martínez Rebollar