



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**Tesis de grado previa a la obtención del título de magíster en ciencias de la educación**

**La Programación Neurolingüística como herramienta para el desarrollo de la gestión  
de emociones de educadores**

**EDWIN MAURICIO LEÓN CÁCERES**

**DIRECTORA: PhD. VICTORIA DALILA PALACIOS MIELES**

**Quito DM, FEBRERO 2020**

**DIRECTORA:**

Ph.D. Victoria Dalila Palacios Mieles

**LECTORES:**

Ph.D. Jorge Antonio Balladares Burgos

PhD José Ángel Bermudez García

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

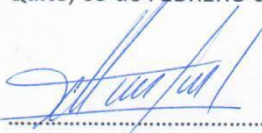
DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, Edwin Mauricio León Cáceres, C.I 170771953-8, autor del trabajo de graduación intitulado: **"La Programación Neurolingüística como herramienta para el desarrollo de la gestión de emociones de educadores"**, previa a la obtención del grado académico de **MAGISTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN** en la Facultad de **Ciencias de la Educación**:

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 05 de FEBRERO de 2020



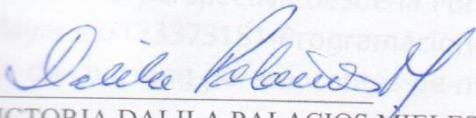
.....

C.I 170771953-8

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Director – Tutor del Trabajo de Posgrado Titulado “*La programación neuro lingüística como herramienta para el desarrollo de la gestión de las emociones en educadores*”, presentado por el maestrante EDWIN MAURICIO LEÓN CÁCERES, titular de la Cédula de Identidad No. 1707719538, para optar al Grado de Magíster en Innovación en Educación, considero que dicho Trabajo de Investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación

En la ciudad de Quito, a los 10 días del mes de enero de 2020



VICTORIA DALILA PALACIOS MIELES

DOCTORA

C.I.: 0908657307

vdpalacios@puce.edu.ec

0999001904

NOTA:

A la presente se le debe anexar las páginas preliminares del informe Urkund Analysis Result en las que se corrobora el porcentaje % de plagio, el cual es recibido por el/la directora(a)-tutor(a), en el correo institucional, una vez realizada la revisión correspondiente del documento en la referida herramienta de antiplagio

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: final 1er borrador Tesis Edwin León 04ENE20 v4.docx  
(D62290517)  
Submitted: 13/01/2020 15:52:00  
Submitted By: vdpalacios@puce.edu.ec  
Significance: 1 %

### Sources included in the report:

<https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/3675/3/La-Programacion-Neuroling%25FCistica---PNL.-Una-perspectiva-desde-la-Formacion-DocentePe>  
<https://docplayer.es/123373181-Programacion-neurolinguistica-e-inteligencia-emocional-herramientas-de-coaching-para-docentes-de-nivel-de-posgrado-del-area-de-negocios.html>

### Instances where selected sources appear:

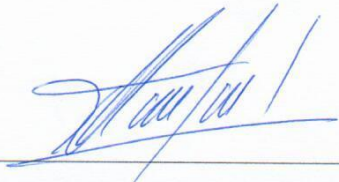
9

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, EDWIN MAURICIO LEÓN CÁCERES, titular de la Cédula de Identidad No. 1707719538, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para la obtención del Grado Académico de Magister en Innovación en Educación son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos, que se desprenden del trabajo de investigación, y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

En la ciudad de Quito, a los 10 días del mes de enero de 2020



EDWIN MAURICIO LEÓN CÁCERES

C.I.: 1707719538

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de investigación a mi madre quien desde muy pequeño me motivó a estudiar convencida que la educación es la base de la superación, el éxito y el respeto a las personas. Recuerdo que me recomendaba: “estudia, para que no seas ....”

A mi padre, para quien su familia fue lo más importante de su vida y trabajó por ella y su bienestar hasta su último día, haciéndolo con alegría y agradecimiento por todas las cosas, buenas y malas.

Dedico también este trabajo a mis hijos, María Andrea, Santiago David y Cecilia Denisse, cuya sola existencia me motiva a mejorarme cada día a pesar de los muchos errores que cometí, cometo y seguramente seguiré cometiendo en su formación como personas de bien.

Dedico también esta tesis a todas las personas que creen que la educación es la respuesta a un cambio de los paradigmas de las sociedades que se afanan en acumular riqueza económica sin preocuparse por el daño que se causa al planeta, a los seres vivos que lo habitan y sin actuar frente a las injusticias que nos rodean.

## **AGRADECIMIENTOS**

Debo empezar agradeciendo a Dios quien todos los días se acuerda de despertarme y regalarme un día más, lleno de salud y muchas bendiciones.

Agradezco con todo mi corazón a mi esposa, quien me apoyó en este camino incondicionalmente y a quien le quité tiempo que se merecía. Agradezco a mis hijos Santiago David y Cecilia Denisse, quienes sin saberlo me ayudaron siendo mis conejillos de indias en las tareas y sirviendo de referencia en las lecturas realizadas.

Agradezco a mis hermanos quienes me apoyaron a terminar este camino que lo había empezado en circunstancias muy diferentes a las que lo estoy terminando.

Agradezco también a mi amigo en todo el sentido de la palabra, el Mgtr Xavier Sotomayor Montero, un caballero, visionario, que me impulsó a salir de mi zona de confort y seguir estudiando y darme cuenta que aún puedo seguir obteniendo los objetivos que me planteé.

## ÍNDICE

RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1. Formulación del problema .....	3
1.2. Objetivo general y específico.....	10
1.2.1. Objetivo General .....	10
1.2.2. Objetivos Específicos .....	11
1.3. Justificación de la investigación.....	11
2. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Antecedentes de la investigación .....	14
2.2. Bases Teóricas .....	18
2.2.1. Naturaleza de la emoción .....	18
2.2.2. Teoría de las emociones .....	20
2.2.3. Las competencias emocionales .....	21
2.2.5. Introducción a la Programación Neuro Lingüística .....	24
2.2.6. La PNL y la formación docente .....	25
2.2.7. El Acondicionamiento Neuro Asociativo (NAC).....	26
2.2.8. Gestión de emociones en la práctica .....	29
2.3. Bases legales.....	30
2.3.1. Constitución de la República del Ecuador 2008.....	30
2.3.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural .....	32
2.3.3. Reglamento a la LOEI.....	32
2.3.4. Plan Nacional de desarrollo 2017 – 2020 .....	33
2.3.5. El Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 .....	34
3. MARCO METODOLÓGICO.....	35
3.1. Beneficiarios del proyecto.....	35
3.2. Diseño y tipo de investigación .....	35
3.2.1. Diseño:.....	36
3.3. Unidad de estudio (Población muestra) .....	37

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	37
3.5. Técnica de análisis de datos .....	38
4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	42
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA .....	68
CONCLUSIONES.....	84
RECOMENDACIONES.....	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	87
ANEXOS.....	92
Instrumentos de recolección de Información.....	92

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de variables .....	39
Tabla 2: Califique su capacidad de gestionar emociones .....	43
Tabla 3. Califique la importancia de la gestión de emociones para la labor del docente de bachillerato .....	44
Tabla 4: ¿Ha recibido capacitación que permita gestionar sus emociones? .....	45
Tabla 5: ¿Ha recibido capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita gestionar sus emociones? .....	46
Tabla 6: Califique su conocimiento y capacidad de influir en las emociones de sus educandos .....	47
Tabla 7: Importancia de conocer e influir en las emociones de sus educandos .....	49
Tabla 8: ¿Ha recibido capacitación en su institución educativa que le permita conocer e influir en las emociones de sus educandos?.....	50
Tabla 9: ¿Ha recibido capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita conocer e influir en las emociones de sus educandos? .....	51
Tabla 10: Califique su autoestima .....	51
Tabla 11: Importancia que cree que tiene para los docentes de bachillerato el tener una alta autoestima .....	53
Tabla 12: Técnicas que conoce para aumentar la autoestima suya o de sus educandos .....	54
Tabla 13: Importancia de la empatía y comunicación en su labor como docente.....	55
Tabla 14: Número de técnicas que conoce para mejorar la empatía y comunicación .....	56
Tabla 15: Importancia de estrategias y recetas emocionales en su labor como docente .....	57
Tabla 16: Número de estrategias y recetas emocionales que conoce.....	58
Tabla 17: Importancia de conocer las dos emociones que determinan la calidad de vida .....	59
Tabla 18: Las dos emociones que determinan su calidad de vida .....	60
Tabla 19: Importancia de gestión de creencias limitantes y fortalecedoras.....	61
Tabla 20: Técnicas que conoce para gestionar creencias limitantes y fortalecedoras .....	62
Tabla 21: Importancia de mantener un buen estado físico en su labor como docente.....	64
Tabla 22: Califique su estado físico .....	65

## INDICE DE GRAFICOS

Ilustración 1: Representación gráfica en porcentajes de la capacidad de gestionar emociones .....	43
Ilustración 2: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de la gestión de emociones para la labor del docente .....	45
Ilustración 3: Representación gráfica en porcentajes de la capacitación recibida en gestión de emociones en el año lectivo 2018-2019.....	46
Ilustración 4: Representación gráfica en porcentajes de docentes capacitados en gestión de emociones en cualquier lugar físico o virtual .....	47
Ilustración 5: Representación gráfica en porcentajes del conocimiento y capacidad de influir en las emociones de educación.....	48
Ilustración 6: Representación gráfica en porcentajes de la importancia que tiene el conocer e influir en las emociones de los educandos .....	49
Ilustración 7: Representación gráfica en porcentajes de docentes que han recibido capacitación en su Unidad Educativa para conocer e influir en las emociones de los educandos .....	50
Ilustración 8: Representación gráfica en porcentajes de capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita conocer e influir en las emociones de los educandos .....	51
Ilustración 9: Representación gráfica en porcentajes de calificación de autoestima .....	52
Ilustración 10: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de tener una autoestima alta .....	53
Ilustración 11: Representación gráfica en porcentajes del número de técnicas que conoce el docente para aumentar su autoestima y la de sus educandos .....	54
Ilustración 12: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de la empatía y comunicación .....	55
Ilustración 13: Representación gráfica de técnicas para mejorar la empatía y comunicación .....	56
Ilustración 14: Representación gráfica de la importancia de estrategias y recetas emocionales en su labor como docente .....	58
Ilustración 15: Representación gráfica de porcentajes del número de estrategias y recetas emocionales que conoce.....	59
Ilustración 16: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de conocer las dos emociones que determinan la calidad de vida .....	60
Ilustración 17: Representación gráfica en porcentajes de las dos emociones que determinan su calidad de vida .....	61
Ilustración 18: Representación gráfica en porcentajes de la gestión de creencias limitantes y fortalecedoras .....	62
Ilustración 19: Representación gráfica en porcentajes de las técnicas que conoce para gestionar creencias limitantes y fortalecedoras.....	63
Ilustración 20: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de mantener un buen estado físico en su labor como docente .....	64
Ilustración 21: Representación gráfica en porcentajes de la calificación de su estado físico .....	65

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad el ofrecer una propuesta de talleres didácticos basados en la programación neurolingüística para mejorar la gestión de emociones en docentes de bachillerato de una Unidad Educativa privada católica del norte de la ciudad de Quito. La investigación se sustenta en los avances de la programación neuro lingüística de los últimos años y se ha visto su necesidad debido a que los docentes no reciben capacitación para mejorar sus habilidades de gestión de emociones, tomando en cuenta además, que la profesión del educador es una de las más estresantes en el mundo. En la Unidad Educativa objeto de la investigación se presenta un factor estresante adicional que consiste en el proceso de cambio de modelo de enseñanza – aprendizaje tradicional a un modelo de aprendizaje basado en proyectos que atravesó en los últimos tres años. Metodológicamente el estudio se realizó bajo la modalidad de una investigación de tipo proyectiva. Para obtener la información se aplicó la técnica de la encuesta en una población de 25 docentes de bachillerato que se encuentran laborando al momento en la Unidad Educativa y que experimentaron el proceso de cambio indicado. De la investigación se concluye que los docentes no reciben capacitación en gestión de emociones aunque hay actividades religiosas opcionales a disposición de los mismos que puede aportar en este sentido pero no son recibidas por todos los docentes; también se concluye que el cambio de modelo de enseñanza – aprendizaje causó elevados niveles de estrés en los docentes y muchos no supieron gestionarlo.

Palabras clave: cambio, capacitación, estrés, gestión de emociones, programación neuro lingüística.

## **ABSTRACT**

The present work has as goal to offer a workshops proposal based on Neuro linguistic programming to improve emotions management for high school teachers at a private catholic School in the northern part of Quito. This research is based on the development of Neurolinguistic programming in the last years and it has been deemed necessary because teachers do not get training to improve their emotions management skills; additionally it has taken in consideration that the teaching profession is one of the most stressing in the world. The High School object of this research has an additional stressing factor consisting in the change process from the traditional teaching methodology to a Projects Based Learning methodology, change that took place during the last three years. The research was done as a projective methodology. In order to get the data, a survey was applied to 25 high school teachers that work at the High School and that went through the mentioned change process. From the research we can conclude that teachers do not get trained on emotions management although they are offered optional religious activities that can help in this area but not all teachers take them; it can be concluded as well that the change of the teaching model caused high levels of stress in teachers and many did not know how to manage it.

Key words: change, emotions management, neuro linguistic programming, stress, training.

## INTRODUCCIÓN

La Unidad Educativa objeto de estudio cuenta con más de 150 años de operación y prefirió que no se use su nombre por lo que la investigación se refiere a la misma como Unidad Educativa católica privada del norte de Quito. En esta Unidad Educativa se empezó un proceso de cambios que se dieron en la metodología de enseñanza – aprendizaje en el bachillerato; el cambio consistía en dejar la educación tradicional donde el estudiante se centraba en reperir la información provista por el docente para tomar un rol protagonista, en el cual, usando el aprendizaje basado en proyectos adquiere las competencias necesarias para desarrollarse en un mundo globalizado. Este cambio se lo realizó a la par de una capacitación provista por educadoras jesuitas españolas dirigidas por Montserrat del Pozo Roselló, educadora innovadora a lo largo de tres años que se la culminó en 2019.

Todo cambio genera preocupación, estrés y temor a lo desconocido, temor a no ser capaz de enfrentar los retos y este cambio exigió cambios fundamentales a la labor del docente dentro y fuera de la clase ya que el trabajo incrementó así como cambió la forma de relacionarse con los educandos y con sus colegas educadores. Este estrés adicional se sumó a la realidad de los docentes en el mundo entero, donde en varios países se considera a la profesión de docente una de las más estresantes debido a su gran responsabilidad.

Si bien se espera que este cambio de metodología genere excelentes resultados que ya se los está viendo, en el proceso de capacitación de tres años no se incluyó temas que permitan a los docentes manejar sus emociones, conocer cómo ayudar a los educandos a que manejen sus emociones, cómo comunicarse efectivamente con otros docentes con quienes ahora debían preparar proyectos, materiales y clases conjuntas.

El aumento del estrés, de la frustración, el temor al cambio, entre otras emociones que generó este cambio en la manera de educar, generó en algunos docentes reacciones negativas en contra de sus compañeros y la institución educativa lo que terminó en la separación de varios de ellos, quienes renunciaron o a quienes se terminó su relación laboral luego de intentar solucionar los inconvenientes puntuales presentados sin resultados positivos. La Unidad Educativa se limitó a reaccionar a los problemas que iban presentándose sin preveer estas

reacciones normales de docentes sin herramientas para gestionar sus emociones. Aquí radica la importancia de este trabajo ya que busca las mejores herramientas de la Programación Neurolingüística para que los docentes puedan gestionar sus emociones frente a estos cambios.

El presente trabajo presenta esta situación como problema de investigación y se realiza un diagnóstico para conocer la capacitación que han recibido los docentes en el tema de la gestión de emociones y sus conocimientos en este tema; en la sección de la formulación teórica se analizan los orígenes y avances de la Programación Neuro Lingüística (PNL), la cual permite a las personas comunicarse mejor y gestionar sus emociones de manera consciente.

En los antecedentes de esta investigación se revisan trabajos de investigadores en temas de gestión de emociones pero no se encuentra información de talleres dirigidos específicamente para docentes.

Usando la técnica de la encuesta y la de la entrevista se obtienen los datos de los que se parte para alcanzar los objetivos de este trabajo.

Como producto de esta investigación se presenta un taller de capacitación para docentes de bachillerato de una Unidad Educativa privada católica del norte de la ciudad de Quito para que puedan mejorar la gestión de emociones desde la perspectiva de la Programación Neuro Lingüística.

# CAPÍTULO I

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Formulación del problema

Cuando Rafael Correa subió a la presidencia de la República del Ecuador, fue el octavo presidente en un período de 10 años, período en el que la ciudadanía demostraba su inconformidad con la manera de manejar el país y las arcas fiscales derrocando presidentes, muchos de los cuales optaban por huir, (Serna Duque, 2019), siendo ejemplo de esta situación Abadalá Bucarán, Jamil Mahuad y Lucio Gutiérrez. Durante el período anterior a la década Correista, era común que los profesionales de la educación, así como de otras profesiones, paralicen sus actividades para de esta manera exigir el pago de sus sueldos, teniendo que hacerlo varias veces en el año.

En el presente siglo, las reformas del Sistema Educativo tienen un carácter más integral y ya no se trata solamente de mejorar el acceso sino también la calidad, la infraestructura, la capacitación docente y una mayor participación del Estado como ente regulador como indica la Dra. Victoria Palacios en su tesis doctoral: “Aportación de los colegios Jesuitas a la educación en el Ecuador y propuesta de formación en pedagogía ignaciana” (Palacios, 2017)

Los maestros en el Ecuador han sido un grupo al cual no se ha valorado por décadas, al igual que en muchos otros países donde el maestro, por ejemplo, recibe sueldos mínimos y según un artículo de 2017 en América Latina las ganancias de los maestros no son proporcionales a su aporte a la sociedad (CMF, 2017). Durante la década en que el expresidente Rafael Correa administró el país, se cancelaron los sueldos puntualmente y se emprendieron muchos proyectos en beneficio de la educación con las escuelas del milenio, equipamiento y capacitación docente, entre otras (*Nuevas Unidades Educativas del Milenio se construirán en la provincia del Guayas – Ministerio de Educación*, 2017). Si bien la década de la administración pasada se preocupó por los maestros y la educación en general, quedaron aún muchas expectativas insatisfechas siendo los maestros aún una clase vulnerable en el país, la cual necesita capacitación y herramientas que le permitan trabajar con los estudiantes de una

nueva generación, generación globalizada y tecnificada, que espera resultados inmediatos y conoce lo que sucede alrededor del mundo al instante. En el informe del Instituto Nacional de Evaluación Educativa se indica que persiste un largo camino por recorrer en la mejora sostenible y la calidad del Sistema Nacional de Educación y que es crucial que los estándares educativos se implementen en todo el territorio y se desarrollen estrategias específicas para aquellos grupos que demandan mayor atención (Instituto Nacional de Evaluación Educativa (2017),

En el último levantamiento indígena que duró 11 días en el mes de octubre de 2019 se vivieron niveles de violencia nunca antes vistos en el país; según los datos del Defensor del Pueblo hasta el 23 de octubre se contaban 10 los fallecidos y 1340 heridos (Peralta, 2019) y dejó en claro la gran grieta que existe entre los ecuatorianos del campo y la ciudad, los antagonismos entre clases sociales y el racismo irracional que en un mundo globalizado se pensaría se va reduciendo, pero en Ecuador no sucede esto.

Esta realidad política de Ecuador ha permitido que exista una gran diferencia entre los docentes del sector privado y del sector público ya que generalmente en el sector público los recursos destinados a la educación son limitados. El gasto público en educación en Ecuador el año 2000 fue de 1,2% del Producto Interno Bruto (PIB), en el año 2009 sube a 4,3 con el gobierno de Rafael Correa y sigue subiendo hasta el 5,0% en el año 2015 (Banco Central del Ecuador, 2010). Lamentablemente con la crisis económica y la inestabilidad política, la inversión en educación y en otros sectores sociales se ha reducido durante el gobierno de Lenin Moreno. A pesar que se ofrece capacitaciones presenciales y virtuales a los docentes de las escuelas públicas, estas capacitaciones no son suficientes y muy pocas veces se capacita a los docentes en temas de manejo de la inteligencia emocional o desarrollo personal. Las escuelas y colegios fiscales tienen menos recursos que las escuelas y colegios privados y en el sector privado los docentes tienen más acceso a capacitaciones de todo tipo en términos generales. En los colegios y escuelas privados se cuenta con más y mejores materiales y los docentes son capacitados para responder a las cambiantes necesidades económicas y sociales, la falta de financiamiento público, la lentitud de los gobiernos para

reaccionar frente a las nuevas necesidades y en algunos casos, debido a decisiones gubernamentales de fomentar las actividades del sector privado (Wolff et al., 2002)

En este contexto, el coaching y la programación neuro lingüística (PNL) se han puesto de “moda” y varias instituciones educativas privadas apoyan a sus docentes para que se capaciten en estas áreas. En instituciones católicas o religiosas se realizan retiros espirituales que en cierta forma ayudan a los docentes a manejar su estrés y los motivan a dar lo mejor de sí mismos mientras desarrollan sus labores. Sin embargo, ni en el sector público ni privado se realizan esfuerzos suficientes para asegurarse que los docentes cuenten con herramientas que les permitan controlar y manejar sus emociones, manejar su estrés y evitar enfermedades, depresión, ideaciones suicidas, entre otras, consecuencia de emociones negativas constantes y en el mejor de los casos se reconoce la importancia de enseñar inteligencia emocional a los educandos (Gende, 2018)

Mientras en Ecuador no se daba a la educación ni a los maestros la importancia que se merecen, en los 80s aparece el término inteligencia emocional, desarrollado por varios autores entre los que destaca Wayne Leon Payne quien indica que es una facultad de la conciencia que se la ha pasado por alto y que existe evidencia de que la supresión masiva de las emociones en el mundo civilizado ha paralizado nuestro crecimiento emocional. También indica que muchos de los problemas que enfrenta la sociedad hoy en día son el resultado directo de la ignorancia emocional: depresión, adicciones, enfermedad, conflictos religiosos, violencia y guerra. Para Payne, citado por Dueñas, la inteligencia emocional permite enfrentar creativamente el miedo, el dolor y el deseo, y ofrece una guía sobre cómo relacionarse con ellos de maneras emocionalmente inteligentes (Dueñas Buey, 2002)

En los 70s, Richard Bandler y John Grinder analizaron el trabajo en el área de la psicología de exponentes muy exitosos de la época y vieron que a pesar de sus diferentes técnicas y metodologías de trabajo había ciertas coincidencias que les permitían tener mucho éxito al tratar a sus pacientes y lograban cambios muy importantes en cortísimo tiempo (Bandler, 2008). Con el paso del tiempo estos estudios se desarrollaron y obtuvieron gran importancia extendiéndose a todos los Estados Unidos, Europa y en general al hemisferio occidental. La PNL adquirió mucha fama y los fundadores se separaron para crear escuelas de su nueva área

de estudio, uniéndose a los desarrolladores de este nuevo campo de estudio John La Valle. En sus inicios la PNL fue bastante teórica y quería explicar por qué las técnicas de Milton Erikson y Virginia Satir entre otros, eran tan eficaces, pero luego se empezó a poner en práctica para ayudar a las personas a manejar sus emociones, controlar los pensamientos propios, eliminar pensamientos negativos, aumentar la autoconfianza y autoestima y conseguir objetivos personales y profesionales.

El mayor exponente del coaching en el mundo, Anthony Robbins, por más de 35 años ha aplicado las herramientas de inteligencia emocional y PNL con muchísimo éxito, logrando atender a suicidas sin haber perdido un solo paciente, ha ayudado a eliminar creencias negativas, motivar, eliminar la depresión, e inspirar a millones de personas de todo el mundo, ha asesorado a presidentes como Bill Clinton y ha trabajado con personalidades como la madre Teresa de Calcuta, la difunta princesa Diana, Hugh Jackman, Serena Williams, Leonardo DiCaprio, entre otros .

Robbins (2014) ha estudiado la conducta humana toda su vida y en base a los estudios de inteligencia emocional, PNL y otras ramas ha desarrollado su teoría a la que la ha llamado Acondicionamiento Neuro Asociativo o NAC por sus siglas en inglés. Robbins dice que para obtener cambios duraderos no es suficiente con realizar una técnica o herramienta una vez y esperar quedar “programados” para el futuro, sino que es necesario acondicionarnos como cuando nos acondicionamos físicamente: no vamos al gimnasio una vez y esperamos vernos bien al día siguiente, sino que es algo que debemos hacerlo todos los días para mantenernos en forma (Robbins, 2014)

La presión en los resultados de los alumnos, el aumento de la evaluación externa y una creciente carga de trabajo es el denominador común de los estresores que enfrentan los docentes en el mundo entero tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo como el nuestro. Existen muchos artículos, libros e investigaciones que hablan de los problemas que enfrentan los docentes en sus labores diarias en todo el mundo. Se habla también del cansancio emocional del profesorado donde el agotamiento emocional es un riesgo para los docentes; las tensiones acumuladas y las condiciones difíciles inciden sobre su dimensión afectiva. También se ha popularizado el término “burnout” en diferentes profesiones y entre

los educadores también. El burnout se manifiesta en altos niveles de estrés, insatisfacción y ausencia de estrategias para abordar de forma adecuada los problemas (Sanchez, 2015)

Cuando una persona realiza su trabajo con amor y pasión, se nota, así como también se nota cuando un docente solamente busca una remuneración económica. El malestar docente es una realidad de miles de profesionales que trabajan estresados o desmotivados siendo el estrés, la ansiedad y la depresión las primeras causas de ausentismo laboral. (Alemañy, 2009). A estos docentes nunca se les ha capacitado o inmerso en programas de coaching, PNL, NAC o manejo de la inteligencia emocional ya que se piensa que deben aprender a ser resilientes por sí mismos debido a la naturaleza loable de su profesión.

Al igual que todas las profesiones, los profesionales de la educación deben mantenerse actualizados en los diferentes avances que se realizan en diferentes áreas del conocimiento para aplicarlos a su área de trabajo. Ya no se puede concebir el profesional que termina su carrera, empieza su práctica profesional y no toma cursos de actualización o de educación continua. En el Ecuador se ha fomentado e incentivado a los profesionales de todas las áreas para que continúen sus estudios universitarios obteniendo maestrías y doctorados. La educación superior principalmente necesita de profesionales con 4to nivel para mantenerse dentro del estándar impuesto por las autoridades educativas. (*Ley Organica de Educacion Intercultural*, 2011)

Una de las ramas que se ha desarrollado mucho en las últimas décadas y que pueden ser de vital importancia en el campo educativo es la neurociencia. Hoy en día se conoce, mucho más que hace pocas décadas, la forma en que las personas aprenden y la neurociencia permite explicar y realizar el proceso de enseñanza aprendizaje de mejor manera. La neurociencia es una disciplina nueva que se sirve de la neurología, la psicología y la biología y que ha permitido entender aspectos de la fisiología, bioquímica, farmacología y estructura del cerebro (Giménez-Amaya & Murillo, 2007). También se está logrando entender las percepciones básicas y las funciones cognitivas, de atención y emocionales y se habla hoy de la neurociencia cognitiva que se enfoca en entender procesos cognitivos elevados a través de la tecnología de proyección de imágenes. La proyección de imágenes neuronales con el uso de resonancia magnética funcional ha permitido a los científicos estudiar el cerebro humano

mientras trabaja, logrando que se pueda profundizar el entendimiento de los complejos procesos del lenguaje, pensamiento, razonamiento, lectura y matemáticas (Ávila & Fullana, 2016) Es por lo tanto necesario preguntar cómo se puede usar este conocimiento reciente en el mejoramiento de los procesos y sistemas educativos.

En un mundo globalizado donde se conoce lo que sucede en cualquier parte al instante y la tecnología no deja de sorprender diariamente con sus avances, es necesario que los profesionales de las diferentes áreas se mantengan al tanto de las nuevas herramientas y cambios en su profesión, ya que de lo contrario, quedarían rezagados y atrasados en el desarrollo de la sociedad. Estas nuevas herramientas para mejorar la gestión de emociones, usando el coaching y la PNL se han desarrollado rápidamente en las últimas décadas y se las usa principalmente el mercadeo y las ventas, pero se las puede usar en cualquier profesión. Cada vez son más comunes y frecuentes las ofertas de cursos de PNL y coaching al público en general; han aparecido también varios enfoques de coaching como el coaching ontológico, coercitivo, organizacional, deportivo, sistémico, entre otros. Los enfoques de la emoción se pueden agrupar en tres categorías que son las fisiológicas, las neurológicas y las cognitivas. Los enfoques fisiológicos sugieren que las respuestas intracorporales son las responsables de las emociones. Los enfoques neurológicos proponen que la actividad del cerebro son las responsables de las respuestas emocionales. Por último, los enfoques cognitivos indican que los pensamientos y otras actividades mentales juegan un papel esencial en la formación de las emociones (Corbin, 2016). El enfoque en el que se basa este trabajo para lograr una mejor gestión de las emociones es el que nos presenta la Programación Neuro Lingüística.

Aunque existen varios textos que describen lo que es el coaching y la PNL y cómo se los puede aplicar a diferentes actividades, aún no se ha profundizado en un conjunto de herramientas que mejore la inteligencia emocional de los docentes y que les permita controlar y manejar sus emociones, controlar sus pensamientos, eliminar pensamientos negativos, aumentar su autoconfianza y autoestima, y en general evitar procesos de depresión, así como procesos de insatisfacción laboral que afectan a los docentes debido a sus labores específicas.

Este trabajo trata de diseñar una propuesta de talleres de capacitación docente para el desarrollo de la gestión de emociones en éstos a partir del enfoque de la Programación Neuro

Linguística dirigido al personal académico de bachillerato de una Unidad Educativa privada y católica del norte de Quito durante el año escolar 2019-2020. La Unidad Educativa se encuentra comprometida en un proceso de cambio educativo y está implementando el programa INNOV-ACCION XXI que usa técnicas innovadoras de verificada eficacia en los establecimientos educativos jesuitas en España. En el mes de agosto de 2016, el Ministerio de Educación a través del Acuerdo Ministerial ME-2016-00079-A aprueba el proyecto de transformación educativa InnovaAcción XXI. Esta transformación abarca cuatro ejes: epistemológico, pedagógico, didáctico y organizativo y de esta manera los roles del profesor y del estudiante cambian, pues el estudiante se sitúa en el centro del nuevo modelo pedagógico. (Peñaherrera, 2018)

Estos cambios, al igual que todos los cambios en general, pueden causar mucho estrés en los docentes de la unidad educativa ya que se exige tiempo, habilidades, motivación y la implementación de una forma nueva de realizar su trabajo diario. Los docentes generalmente no cuentan con herramientas que les ayuden a manejar este estrés adicional ni a mejorar su inteligencia emocional mientras realizan sus labores, lo que origina problemas en el manejo de las aulas de clase que se han incrementado desde el inicio del programa INNOV-ACCION XXI. Existe aún resistencia en los docentes, principalmente en los de avanzada edad que han trabajado toda su vida en educación y que están acostumbrados a hacer las cosas como siempre lo han hecho y a quienes les cuesta integrarse a este proceso de cambio. Para los docentes más jóvenes les resulta generalmente más fácil adaptarse al cambio y están más abiertos a recibir esta capacitación e implementarla, aunque también deben esforzarse y dedicarle tiempo y energía al proceso. Este tiempo y energía adicional que se exige de los docentes ha generado cierto malestar y resistencia que deben ser tomados en cuenta.

Con este antecedente es claro ver que los docentes de la Unidad Educativa objeto de estudio además de enfrentar diariamente los retos de su profesión están enfrentando un cambio importante en las metodologías de enseñanza, al pasar de la manera tradicional de enseñar a enseñar en base a la realización de proyectos por parte de los estudiantes. Este proceso de cambio como hemos dicho está generando estrés y resistencia en los docentes y si no se toma en cuenta esta circunstancia se pone en peligro el avance mismo del proyecto INNOV-

ACCION XXI. Si los docentes cuentan con herramientas que les permitan manejar sus emociones y enfrentar estos retos con autoestima y la seguridad de que pueden vencerlos, el proceso de cambio será mucho más fluido y no se presentarán situaciones que retrasen la implementación del mismo. Los docentes son el elemento central de este cambio que puede ser muy beneficioso para la educación en el Ecuador y este cambio no tiene porqué ser estresante, ni largo, ni difícil o doloroso. Se piensa que los grandes cambios deben tomar mucho tiempo, ser dolorosos, estresantes y difíciles, pero la verdad es que no tiene porqué ser así. Con técnicas y herramientas del coaching y la PNL que se ha desarrollado en parte gracias a la neurociencia se puede capacitar a los docentes para que este cambio sea motivador y emocionante. Es por lo tanto necesario diseñar una propuesta de talleres de capacitación docente que incluya las mejores técnicas y los avances más destacados de la programación neuro lingüística, talleres específicos para docentes que se enfrentan a retos cada vez mayores para permitirles gestionar sus emociones de mejor manera.

En este sentido se han planteado las siguientes preguntas fundamentales de investigación a las que se pretende dar respuesta a través del proceso de investigación.

¿Cómo estaría diseñada una propuesta de talleres de capacitación docente para el desarrollo de la gestión de las emociones a partir del enfoque de la programación neuro lingüística dirigido al personal académico de una Unidad Educativa privada católica ubicada en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020?

¿Cuál es la situación actual referida al desarrollo de la gestión de las emociones en el personal académico de la Unidad Educativa privada católica ubicada en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020?

¿Cuáles son los factores asociados al desarrollo de la gestión de emociones a partir del enfoque de la programación neuro lingüística en el personal académico de la Unidad Educativa privada católica ubicada en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020?

## **1.2. Objetivo general y específico**

### **1.2.1. Objetivo General**

Diseñar una propuesta de talleres de capacitación docente para la gestión de las emociones a partir del enfoque de la programación neuro lingüística dirigido al personal académico de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica ubicada en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

Diagnosticar la situación actual referida al desarrollo de la gestión de las emociones en el personal académico de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica ubicada en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020

Explicar los principales factores asociados a la gestión de las emociones a partir del enfoque de la programación neuro lingüística dirigido al personal académico de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica ubicado en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020

Elaborar un taller de capacitación docente para la gestión de las emociones a partir del enfoque de la programación neuro lingüística dirigido al personal académico de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica ubicada en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020.

### **1.3. Justificación de la investigación**

Los años de bachillerato de los estudiantes son los más importantes en su transición a la adultez y son los más difíciles tanto para padres como para docentes debido a que la adolescencia genera conflictos durante esta transición. En nuestro país la violencia ha ido escalando con el paso de los años alcanzando niveles inesperados como el que se vivió en octubre de 2019 durante las manifestaciones en la ciudad capital. El jueves 6 de diciembre de 2018 dos adolescentes de 13 y 14 años dentro de su plantel educativo en Santo Domingo de los Tsáchilas se reúnen con su docente luego de clases y sacan una pistola de la mochila de uno de ellos. Presionan el gatillo apuntando a la cadera del docente pero la bala no sale, a continuación vuelven a apretar el gatillo pero la bala se atasca nuevamente. A los menores se les dictó medidas cautelares y al docente se lo reubicará en otra institución.

Este hecho es un ejemplo de que la profesión del docente es una de las más estresantes en nuestro país donde no sólo no se reconoce económicamente su labor en el nivel que se debería sino que deben enfrentar situaciones sociales de los educandos muy complejas radicando aquí la pertinencia de este estudio.

Hasta hace pocos años no se había tomado en cuenta la importancia de la gestión de las emociones en la vida diaria y especialmente profesional de las personas y en la actualidad se empieza a educar en esta área usando metodologías innovadoras y haciendo uso de la tecnología. En los colegios privados se enseña yoga, mindfulness, inteligencia emocional, entre otras asignaturas como una novedad para atraer más clientes pero es poco o nulo el avance en esta área en el campo público.

Si bien se empieza a enseñar inteligencia emocional y gestión de emociones en las escuelas y colegios en nuestro país es muy poco lo que se hace para que los docentes también reciban este tipo de capacitación. Es fundamental que los docentes también adquieran las habilidades necesarias para gestionar sus emociones y enfrentar las situaciones de su labor lo que le da la relevancia al presente estudio.

Además del estrés y situaciones personales complejas que deben enfrentar los docentes en Ecuador, muchas veces se suman situaciones externas que hacen esta carga aún más pesada. En la Unidad Educativa católica privada objeto de este estudio se ha iniciado un proceso de cambio en el proceso de enseñanza aprendizaje donde se está dejando de lado la enseñanza tradicional en la cual el centro de este proceso es el educador para pasar a un aprendizaje basado en proyectos con uso de las inteligencias múltiples. Este proceso de cambio se lo inició conjuntamente con las capacitaciones necesarias, y se lo ha venido desarrollando durante 3 años, terminando el proceso en el año 2019, año en el que se decidió ampliar esta metodología a toda la Unidad Educativa.

Esta situación ha provocado que varios docentes se separen voluntariamente de la Unidad Educativa y que otros sean separados al no comprender ni compartir el proceso iniciado. Esta es la consecuencia final de incidentes que fueron primeramente tratados como problemas independientes y que se los trató de solucionar con conversaciones y reuniones explicativas con los docentes.

Se justifica y es de mucha importancia de esta manera, la necesidad de que los docentes conozcan y dispongan de herramientas que les permita gestionar sus emociones para enfrentar los cambios y los retos que presenta la educación en la actualidad. Son necesarias estas herramientas para que los docentes también las puedan transmitir a los educandos, especialmente en el período del bachillerato que los prepara para el cambio al que se enfrentarán luego de salir del colegio. La capacidad de gestionar las emociones propias y de los demás permitirá contar con docentes motivados y no simples profesionales que buscan un salario. Una persona motivada encontrará el camino a su objetivo, una persona desmotivada encontrará una excusa. La motivación influye sobre la eficacia en la asimilación de los conocimientos, en la formación de habilidades y capacidades, en la formación del carácter y la moral y en la orientación de los estudiantes (Alemán Marichal et al., 2018)

La Unidad Educativa objeto de esta investigación es un colegio que desde su fundación desde hace más de 150 años ha sido reconocido por brindar educación de alta calidad avalada por la fama de la educación jesuita. A lo largo de su historia muchos de sus exalumnos han destacado en la vida política, económica, social y deportiva del país. Varios han llegado incluso a la presidencia de la república, a la del Congreso Nacional y muchos otros puestos de influencia en la dirección del país. Entre los más recientes podemos mencionar a Jamil Mahuad y a Fabián Alarcón, expresidentes de la República. Los estudiantes del Colegio pertenecen principalmente a la clase media y se inculca un sentido de responsabilidad social en ellos durante su paso por las aulas. Los docentes de estos estudiantes tienen la posibilidad de influir positivamente en ellos, pero no podrán cumplir esta misión sin las herramientas que les permitan primero a ellos poder controlar sus emociones, y luego controlar su calidad de vida.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de la investigación

Mauricio Batallas Bustamante en su tesis de maestría “Incidencia de la gestión de competencias emocionales del docente de bachillerato en las buenas prácticas docentes dentro del entorno áulico (U.E. San Luis Gonzaga de la ciudad de Quito)” tiene el objetivo de determinar la incidencia que existe entre la gestión de competencias emocionales del docente de bachillerato y las buenas prácticas docentes en el entorno áulico. La metodología utilizada es la cuantitativa y la técnica que se usó es la encuesta a través de dos cuestionarios distintos auto aplicados a docentes y a estudiantes. La principal conclusión de este trabajo es que contrario a lo que se pensaría, una buena conciencia emocional del docente hacia sus estudiantes no necesariamente tiene más valor para el grupo objetivo analizado ya que se considera de mayor importancia las estrategias educativas en la construcción del aprendizaje, es decir, los estudiantes sienten que tiene más valor aquellas acciones que pueden causar miedo por mal humor de sus profesores o por formas displicentes de actuar de los mismos, que una conciencia emocional y piensan que estas acciones son parte necesaria de la motivación y aprendizaje (Batallas Bustamante, 2017)

Esta investigación indica que este campo nuevo de la inteligencia emocional tiene aún mucho camino por recorrer ya que, aunque lógicamente se plantee una propuesta, ésta debe ser aceptada y entendida por los diferentes agentes que forman parte del proceso de aprendizaje. Esta tesis obtuvo estos resultados no esperados que demuestran que tanto docentes como estudiantes están acostumbrados a un estilo de enseñanza conductista ya que sólo muy recientemente se empieza a hablar de nuevas metodologías de enseñanza, pero en muchas instituciones educativas el conductismo está enraizado.

En la tesis de maestría “Empoderamiento: una solución para evitar y manejar el ambiente conflictivo en el aula” de Liliya Harutyunyan, se presenta que en un salón de clases donde hay muchos desacuerdos y asuntos sin resolver, hay problemas de autoestima para algunos

de sus miembros y que esto puede ser la causa de la agresión hacia los demás y la causa de conflictos interpersonales también. El objetivo de la autora es el de mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales dentro del aula. Harutyunyan usa los modelos pedagógicos y psicológicos como el Aprendizaje cooperativo, Terapia de la realidad, Terapia familiar, Programación Neurolingüística, Teoría de liderazgo situacional y humanismo en pedagogía. Las técnicas usadas incluyen técnica de rompecabezas, investigación en grupo, rendimiento por grupos, counseling, estrategias del sistema familiar, técnicas de comunicación, técnicas de intervención, coaching, empoderamiento, proyectos individuales y psicodrama (Harutyunyan, 2014)

Esta tesis a diferencia de la anterior, tuvo resultados positivos y la autora concluye que las técnicas de empoderamiento benefician el ambiente en el aula y que las intervenciones de parte de un docente, convencido de que el empoderamiento de un niño o un adolescente le ayudarán en sus relaciones inter e intra - personales y enriquecerá el ambiente en el aula, pueden tener un efecto poderoso en un grupo de muchachos. Harutyunyan también concluye que los ejercicios mediante técnicas de empoderamiento son muy positivos tanto en los estudiantes, como profesores, personal administrativo y hasta las familias de todos ellos. Estas conclusiones alientan el desarrollo de la investigación sobre las mejores herramientas de Programación Neurolingüística con el objeto de mejorar la gestión de emociones de docentes que faciliten la adaptación al cambio. El Acondicionamiento Neuro Asociativo, entendido como aplicación práctica de la programación neuro lingüística, consiste en establecer nuevos caminos neuronales para que el docente pueda enfrentar el cambio sin temor ni sentimientos negativos y permite al docente conocer sus emociones por lo que le empodera. Las técnicas de Acondicionamiento Neuro Asociativo también son técnicas de empoderamiento y al igual que los resultados de la tesis de la Magister Harutyunyan en niños, estas herramientas serán de gran ayuda a los docentes.

María Soledad Pérez Novoa desarrolla un tema muy interesante con relación al desarrollo de la inteligencia emocional en su tesis de masterado: “Guía pedagógica de educación emocional a través del movimiento y expresión corporal” y considera que no puede haber buena salud mental si no hay buena salud física y es precisamente lo que investiga en su tesis

de 2017. El objetivo de este trabajo de investigación es el presentar una Guía Pedagógica de Educación Emocional que ofrezca herramientas, actividades prácticas y estrategias para contribuir al manejo de los conflictos más recurrentes y al desarrollo de ciertas competencias emocionales en los niños. Pérez desarrolla una investigación de campo, de carácter proyectivo realizada en un colegio privado del norte de Quito con niños de primero de Educación General Básica (Perez, 2017)

Pérez realiza esta investigación partiendo desde su posición de docente, preocupada por la situación emocional de los estudiantes y especialmente por su lado afectivo-relacional y la constante necesidad de crear climas emocionales aptos para la automotivación y el aprendizaje según lo que nos indica ella misma. Los docentes comprometidos con su trabajo siempre están buscando mejores maneras de llegar a sus estudiantes y no sólo compartir conocimientos con ellos sino llegar a tocar sus vidas y sus corazones. Existen profesores que irradian su compromiso, su amor, su pasión, su dedicación y abnegación, son aquellos docentes que supieron compartir sus conocimientos con sensibilidad y dieron algo más, algo que no se puede comprar ni valorar con dinero. Estos docentes que siempre están dando todo de sí mismos, pocas veces se preocupan por ellos y dejan acumular sus emociones negativas que muchas veces se transforman en enfermedades o en otros tipos de dolencias (Martínez Sánchez & Fernández Castro, 1994). Existen muchas investigaciones sobre la inteligencia emocional en los educandos y muy pocas sobre la inteligencia emocional en los educadores. Esta investigación de María Soledad Pérez confirma la necesidad de, así como se crean herramientas para estudiantes, crear herramientas para docentes debido a los buenos resultados obtenidos.

El producto de la investigación de María Soledad Pérez es una Guía pedagógica de educación emocional a través del movimiento y expresión corporal donde se encuentran estrategias y actividades para estimular el desarrollo de habilidades y capacidades emocionales en los niños de primero de Educación General Básica a través del movimiento y la expresión corporal. Los contenidos se dividen en tres grandes bloques: la auto-conciencia emocional, la capacidad de la empatía y la autorregulación emocional. Cada uno de estos bloques está compuesto por diferentes sesiones, cada uno de los cuales tiene dos objetivos específicos y

presenta una estructura estratégica dividida en 5 segmentos que son: actividades de calentamiento grupal; introducción al tema; actividad de movimiento y expresión corporal; reflexiones y finalmente la evaluación. La estructura de la guía es muy adecuada para los niños de 5 a 6 años a quienes están dirigidas las actividades y los 5 segmentos son idóneos para ellos. En la propuesta de capacitación para docentes de este trabajo de investigación no se siguen los mismos esquemas que en la capacitación para niños pero se debe incluir un elemento importante que es el juego, ya que cualquier actividad se vuelve más provechosa si se la hace jugando. En la propuesta de herramientas para mejorar la gestión de emociones de los docentes se usan técnicas de acondicionamiento neuro asociativo, programación neuro lingüística, inteligencia emocional, neurociencias e intervenciones estratégicas, entre otras. El juego está muy presente y sobre todo la interacción con todos los participantes es fundamental para lograr el objetivo propuesto.

En la tesis de maestría del año 2017, “Re educación emocional multidisciplinaria para estudiantes de 9no semestre de la carrera de Psicología Clínica de la PUCE” Matías Murtagh Fioravanti tiene como objetivo evaluar la aplicación de un programa de aprendizaje para la gestión asertiva de las emociones como el miedo y el enojo destinado a los estudiantes de noveno semestre de Psicología Clínica de la PUCE Quito (Murtagh Fioravanti, 2017). Esta investigación se la realiza en educandos mayores de edad, universitarios que pueden volver a revisar sus conocimientos sobre educación emocional para poder manejarse de mejor manera en el mundo profesional. Esta investigación tiene como objetivo evaluar la aplicación de un programa de aprendizaje para la gestión asertiva de las emociones como el miedo y el enojo destinado a los estudiantes de noveno semestre de Psicología Clínica de la PUCE entre abril y junio de 2016. Esta investigación es de carácter evaluativa a diferencia del presente trabajo que se caracteriza por ser una investigación proyectiva. Metodológicamente es un estudio pre-experimental porque trabaja con un solo grupo, con pre-prueba y post-prueba; en la investigación no hay grupo de control. El tema de la inteligencia emocional, indica el autor que es fundamental en muchos ámbitos y que se destaca la importancia que le da la Universidad de Harvard. Luego de la puesta en práctica de la propuesta se puede ver que el principal resultado es la mejora en la respuesta de los participantes quienes alcanzan un

conocimiento más alto del tema de estudio y las mujeres consiguen un mayor incremento de conocimiento en relación al nivel inicial que los hombres (Murtagh Fioravanti, 2017)

Esta investigación evaluativa logra demostrar que la aplicación de un programa de aprendizaje para el modulado de las emociones miedo y enojo tiene efectos positivos en los participantes del estudio. Con los últimos avances de las neurociencias se abre un gran campo de estudio que permite encontrar mejores formas de aprender y de enseñar. Es necesario seguir investigando la eficacia de cada uno de los componentes de la inteligencia emocional en todos los campos de las actividades del ser humano. En el campo de la educación ya se han realizado avances importantes y cada vez se conoce más sobre este tema.

Mayca Pérez Asensio en su artículo científico “Aportaciones de la PNL a la Educación Emocional” de mayo de 2012 indica que la programación neuro lingüística es un conjunto de técnicas y habilidades que mejoran la comunicación interpersonal, amplían la propia perspectiva y ayuda al crecimiento personal con hondas repercusiones en el aprendizaje. Basados en lo que se conoce del cerebro, ayuda a descubrir nuestro mapa de la realidad, nuestras representaciones, sobre las que se ancla la PNL en el aula permitiendo así la expresión de las emociones y la acción (Asensio, 2012).

La autora propone que para que exista una desarrollada inteligencia emocional es necesario que el cerebro reptilíneo, el límbico y el córtex trabajen en sintonía, tomando como base para la inteligencia emocional los avances científicos del estudio del cerebro de las últimas décadas. Las reacciones emocionales según la psicología tradicional, están constituidas por tres tipos de componentes que son los conductuales, reactivos y los hormonales siendo el centro coordinador de las tres la amígdala o almendra; esta amígdala participa en las respuestas emocionales al ser activada por imágenes mentales de acuerdo a estudios de 1995 y 1996 en varios escáneres cerebrales.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1 Naturaleza de la emoción**

En su sentido literal una emoción es cualquier agitación o perturbación de la mente, sentimiento o pasión; cualquier estado mental emocionado o vehemente. Goleman (2016) en su best seller Inteligencia Emocional, dice que para él emoción se refiere a un sentimiento y sus pensamientos distintivos, estados psicológicos y biológicos y el rango de propensiones para actuar.(Goleman, 1996)

Hay cientos de emociones junto con sus mezclas, sus variaciones, mutaciones y matices e incluso hay más variaciones de las emociones que no se tiene palabras para cada una de ellas.

Los investigadores discuten sobre cuáles emociones deberían ser consideradas primarias, así como los colores primarios de los que nacen los demás colores, e incluso discuten si existen emociones primarias. Se presenta a continuación las principales familias de emociones que nos propone Goleman ya que es una de las más aceptadas y muchos autores como Anthony Robbins se basan en ellas.

Ira: furia, atropello, resentimiento, exasperación, indignación, vejación, acritud, animosidad, molestia, irritabilidad, hostilidad y en un extremo violencia y odio patológico

Tristeza: dolor, desánimo, oscuridad, melancolía, autocompasión, soledad, desesperación, y cuando es patológico la depresión severa.

Miedo: ansiedad, aprehensión, nerviosismo, preocupación, consternación, recelo, cautela, escrúpulo, pavor, terror y como una patología la fobia y el pánico.

Disfrute: felicidad, alegría, alivio, contentamiento, deleite, distracción, orgullo, placer sensual, emoción, éxtasis, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, y en el extremo manía

Amor: aceptación, amabilidad, confianza, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape o amor espiritual

Sorpresa: conmoción, asombro.

Asco: desprecio, desdén, aborrecer, aversión, disgusto, revulsión

Vergüenza: culpa, disgusto, remordimiento, humillación, lamentar, mortificación y contrición. (Goleman, 1996)

Goleman indica que estas emociones son las emociones centrales basado en las investigaciones de Paul Eckman en la Universidad de California en San Francisco quien descubrió que expresiones faciales específicas de cuatro de ellas (miedo, ira, tristeza y disfrute) son reconocidas por personas en culturas alrededor del mundo incluyendo personas que se presume no han sido expuestas al cine o la televisión lo que sugiere su universalidad. Eckman mostró fotos de expresiones faciales a personas en culturas tan remotas como Fore de Nueva Guinea, una tribu aislada en las montañas y encontró que las personas en todas partes reconocían las mismas emociones básicas. (Goleman, 1996)

### **2.2.2 Teoría de las emociones**

En el análisis de las emociones se pueden identificar diversas tradiciones y empezamos con las pre-científicas que consisten en la filosófica y la literaria. En el punto de vista filosófico se ve que en Grecia se distingue el dualismo mente-cuerpo que se ha mantenido a lo largo de la historia y que consiste en un ente superior, la razón, que es el control y el otro inferior, la emoción, el esclavo (Bisquerra Alzina, 2010)

Dentro de la tradición literaria se puede apreciar que:

“El amor en primer lugar, pero también la ira, el miedo, la angustia, etc., han estado presentes en la literatura desde los tiempos de Esquilo, Sófocles y Eurípides, pasando por Shakespeare, Moliere, Goethe y muchos otros autores hasta nuestros días.” (p.32).

El contenido de las obras literarias indica que las emociones desempeñan un papel primordial en la vida de las personas y hay una predilección por las emociones positivas (p.34)

Dentro del estudio propiamente científico de las emociones se pueden identificar cuatro grandes corrientes: la biológica, la conductual, la cognitiva y la social. El enfoque biológico

empieza con Darwin quien tiene influencias de donde derivan los representantes del neodarwinismo y del enfoque biológico (p.27)

Dentro del conductismo la emoción no fue uno de los focos de atención pero algunas aplicaciones para la práctica de la educación emocional se derivan del conductismo, como por ejemplo el síndrome de indefensión adquirida o el aprendizaje vicario.(p.28)

En el cognitivismo se han dado un conjunto de aportaciones con muchas aplicaciones psicopedagógicas, como por ejemplo la teoría de la valoración automática, la valoración cognitiva, la predisposición a la acción, la atribución causal, entre otras. (p28)

El construccionismo social en el estudio de las emociones se basa en la importancia de la cultura en la construcción de la respuesta emocional y se justifica así la importancia de los procesos educativos y de socialización en la experiencia y expresión emocional. (p28)

### **2.2.3 Las competencias emocionales**

Una competencia es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades y capacidades necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. Se distinguen entre competencias específicas técnico-profesionales y las competencias genéricas o transversales, siendo las primeras las que se circunscriben alrededor de conocimientos y procedimientos en relación con un determinado ámbito profesional o especialización. Las segundas son aquellas comunes a un amplio número de profesiones e incluyen aspectos como el dominio de idiomas, conocimientos informáticos y competencias sociopersonales como la automotivación, autoconfianza, autoestima, autocontrol y tolerancia a la frustración entre otras (Bisquerra Alzina, 2010)

Bisquerra Alzina, 2010 dice que las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Su finalidad es aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social para así favorecer los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la

solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, entre otras.  
(p.147)

Hay 5 grandes bloques de competencias emocionales: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y habilidades de vida para el bienestar

- La conciencia emocional hace referencia a la toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, la comprensión de las emociones de los demás y el tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
- La regulación emocional implica la expresión emocional apropiada, la regulación de emociones y sentimientos, las habilidades de afrontamiento y las competencias para autoregenerar emociones positivas
- La autonomía emocional comprende la autoestima, la automotivación, la autoeficacia emocional, la responsabilidad, la actitud positiva, el análisis crítico de normas sociales y la resiliencia
- La competencia social es la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas y se refiere a dominar las habilidades sociales básicas, el respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, la asertividad, la prevención y solución de conflictos y la capacidad de gestionar situaciones emocionales
- Las competencias para la vida y el bienestar incluye el fijar objetivos adaptativos, la toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, bienestar emocional y la capacidad de generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social (Bisquerra Alzina, 2010)

#### **2.2.4 Orígenes de la Programación Neuro Lingüística (PNL)**

La PNL es un modelo explícito de la experiencia humana, o sea, un mapa con el cual adentrarnos a ese mundo incognoscible y maravilloso que es el alma del hombre, dice Marcelo Actis Danna en su libro Programación Neurolingüística, Claves para ser más feliz (Danna, 2006). La verdad es que se ha escrito mucho sobre la Programación neurolingüística que desde su aparición ha sido bien recibida por casi todos los estamentos de la sociedad.

Los fundadores de la PNL fueron Richard Bandler y John Grinder quienes a finales de la década de los 50 del siglo pasado realizaron estudios a los trabajos de famosos psicólogos de la época como Virginia Satir y Milton Erikson (Dobrinsky, 2012) y vieron que a pesar de usar técnicas y metodologías muy diferentes, había ciertas características comunes que funcionaban en la gran mayoría de casos. Ambos lograron estandarizar los patrones comunes y ofrecerlos como un modelo propio de aprendizaje; muestran la clave de cómo ciertos individuos producen constantemente resultados óptimos y se postula que al replicar esta clave, se puede obtener el mismo resultado exitoso.

John T. Grinder, Jr. Nació el 10 de enero de 1940 en Detroit, Michigan, Estados Unidos, Licenciado en Filosofía y Letras por la Universidad de San Francisco, Doctor en Filosofía por la Universidad de California, San Diego y profesor profesor ayudante de Lingüística de la Universidad de Santa Cruz, California. Richard Bandler nació el 24 de febrero de 1950 en Teaneck, New Jersey, se graduó de las carreras de filosofía y psicología de la Universidad de Santa Cruz, California y obtuvo un masterado en psicología en Lone Mountain College en San Francisco.(Caraveo, 2001)

La Programación Neurolingüística fue desarrollándose con el pasar de las décadas impulsada principalmente por sus fundadores quienes se separaron para seguir por su propio camino y realizaron pocos avances a los realizados cuando trabajaban juntos. Richard Bandler dice:

Si tienes miedos, no es a las alturas, arañas o a conocer gente desconocida por ejemplo lo que te asusta; es que tú aprendiste cómo tener miedo a las alturas, arañas o gente desconocida. Los bebés nacen con miedo sólo a dos cosas: el miedo a caer y el miedo al ruido. Todos los otros miedos humanos son aprendidos. Por lo tanto, si tu aprendiste a tener miedo, puedes aprender a no tener miedo. Si aprendiste a hacer

algo de una manera, tú puedes aprender a hacerlo de una manera completamente diferente y mejor. Aprender es el camino a tu libertad personal. La hipnosis y la PNL son herramientas para hacer esto fácil y divertido. (Bandler, 2008)

### **2.2.5 Introducción a la Programación Neuro Lingüística**

Se dice que la PNL es el arte y ciencia de la excelencia personal, arte porque varía de acuerdo al estilo personal de cada persona y ciencia porque sigue métodos y procesos definidos. Otros le llaman la ciencia que estudia los métodos de programación del inconsciente y permite programar las conductas establecidas (Caraveo, 2001)

Richard Bandler y John Grinder acuñaron el término “Neurolinguistic Programming” en el año 1976 y que ha sido traducido como Programación Neurolingüística el cual se compone de los siguientes términos:

- a) Programación: la mente es programable o modificable, debido a la facultad de elegir los pensamientos necesarios para obtener los resultados deseados
- b) Neuro: se refiere a los procesos neuronales que controlan la actividad mental y la relación mente-cuerpo
- c) Lingüística: mediante el lenguaje y otros sistemas no verbales de comunicación se ordenan los pensamientos para comunicarse con el exterior (Caraveo, 2001)

La comunicación está determinada por el pensamiento y las percepciones, siendo estas la información recopilada por los cinco sentidos y procesadas por el cerebro. Ninguna persona opera directamente con el mundo, sino que usa sus cinco sentidos para percibirlo y después convierte estas percepciones en palabras en el proceso del pensamiento. Los canales de percepción según la PNL pueden ser:

- a) Visual externo: sentido que se activa para ver el mundo exterior
- b) Visual interno: imágenes almacenadas en la memoria o producto de la imaginación
- c) Auditivo externo: sentido que se activa para oír el mundo exterior

d) Auditivo interno: palabras, conversaciones y sonidos almacenados en la memoria o que son producto de la imaginación

e) Kinestésico externo: sentido que se activa para percibir sensaciones táctiles

f) Kinestésico interno: recuerdo de sensaciones táctiles y todas las emociones, tanto reales como imaginarias, en el presente o en el pasado

### **2.2.6 La PNL y la formación docente**

Peña (2011) indica como conclusión de su trabajo de investigación que:

“El aprendizaje posee características particulares, sobre todo de efectividad comunicacional y de satisfacción individual y del colectivo cuando los procesos de enseñanza y aprendizaje han estado sustentados en estrategias que coadyuven con la Programación Neurolingüística (PNL). Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión que puede aprender el adulto y que se convierte a su vez en un reforzador permanente de su proceso de aprendizaje.” (Peña, 2011)

También refiere que existen aportes fundamentales de la PNL al proceso de formación de los docentes universitarios quienes argumentan que la PNL es un modelo de cómo las personas estructuran sus experiencias individuales de la vida y es una manera de pensar y organizar la complejidad del pensamiento y comunicación humana. (p. 3)

Se debe implementar estrategias como la PNL para generar en los docentes una actitud integradora que les permita realizar innovaciones pedagógicas con el fin de mejorar su práctica e impulsar la preparación continua como condición fundamental para mejorar la calidad educativa en las instituciones. Es necesario plantear el nuevo perfil del docente que tenga capacidad de autoobservación, reflexión sobre la propia actuación, que sea facilitador, guía que conduzca los esfuerzos individuales y grupales del autoaprendizaje, donde las técnicas educativas deben poner énfasis en el desarrollo de habilidades intelectuales, donde se dé prioridad a la creatividad y al aprendizaje por descubrimiento. (Romero et al., 2012)

En su investigación, Romero, Briceño y Romero (2012) concluyen que con la PNL se generan cambios que incrementan la capacidad creativa, se logra adquirir un eficiente control de las emociones, las capacidades mentales, las habilidades, destrezas y muchas otras competencias que deben desarrollar los docentes. Además la PNL muestra cómo se puede pensar mejor, a través del desarrollo del cerebro, así como también alcanzar mayores y mejores resultados, enseña como mejora la comunicación interior y exterior para alcanzar la excelencia. Se genera así nuevos comportamientos y se modifica las conductas poco efectivas, facilitando el logro de objetivos en la formación de docentes (p.308).

También se desprende del estudio que la PNL es necesaria para desarrollar a plenitud las habilidades y destrezas en la docencia, puesto que es una herramienta eficaz y sencilla que permite el cambio en el rendimiento académico, permite la comprensión y desarrollo del pensamiento creativo y de los procesos conductivos y conductuales logrando un aprendizaje más efectivo (p 309).

### **2.2.7 El Acondicionamiento Neuro Asociativo (NAC)**

Con el tiempo Robbins vio que se podía mejorar la PNL y propuso su teoría del Acondicionamiento Neuro Asociativo o NAC por sus siglas en inglés (Neuro Associative Conditioning) que consiste en asociar dolor a las emociones o actividades que deseamos cambiar de manera consistente. Uno de sus pacientes a quien le había ayudado a dejar el cigarrillo se acercó un día en un evento y le dijo, mientras fumaba, que Robbins había fallado porque él había vuelto a fumar. Robbins le preguntó que cuánto tiempo había dejado de fumar y el paciente respondió que siete años. Tony Robbins se dio cuenta que una sesión de 45 minutos de PNL había logrado cambiar a una persona a dejar un hábito tan adictivo como el cigarrillo por siete años y que el hábito regresó, por lo que buscó la forma de que el cambio dure más y se dio cuenta que también era necesario que la persona se acondicione, es decir, realice las técnicas de PNL continuamente, como cuando uno va al gimnasio o corre un kilómetro, no va a obtener salud instantánea luego de la actividad, sino que es necesario acondicionar el cuerpo para obtener el beneficio de la salud.

El Acondicionamiento Neuro Asociativo (NAC) consta de seis pasos.

Paso 1: Decide qué quieres realmente y qué te impide tenerlo ahora: el primer paso para crear cualquier cambio es decidir qué quieres para tener algo hacia lo cual dirigirte. Mientras más específico seas sobre lo que quieres, más claridad tendrás y tendrás más poder para alcanzar lo que quieres más rápidamente

Paso 2: Consigue apalancamiento: Asocia dolor masivo a no cambiar ahora y placer masivo a la experiencia de cambiar ahora. El cambio no es usualmente una cuestión de habilidad, casi siempre es una cuestión de motivación. La única manera que vamos a hacer un cambio ahora es si creamos un sentido de urgencia que sea tan intenso que estemos obligados a proceder. El mayor apalancamiento que puedes crear para ti es el dolor que viene de adentro y no de afuera. Saber que te has fallado a vivir a la altura de tus propios estándares es el dolor máximo porque una de las mayores fuerzas de la personalidad humana es el impulso para preservar la integridad de la identidad propia.

¿Por qué alguien no cambia aunque siente y sabe que debería? Porque asocia más dolor a realizar el cambio que a no realizarlo.

Paso 3: Interrumpir el patrón de conducta limitante: para sentirnos consistentemente de cierta manera, desarrollamos patrones de pensamiento característicos, enfocándonos en las mismas imágenes e ideas, preguntándonos las mismas preguntas. El reto es que las personas quieren un resultado diferente, pero siguen actuando de la misma manera. Este paso se refiere a cambiar nuestra forma de actuar y para hacerlo debemos cambiar cómo manejamos las situaciones. Por ejemplo, a una persona que quería dejar el hábito de comer chocolate en exceso, Robbins le pidió que coma sólo chocolate por nueve días y la persona aceptó. Para el tercer día ya no soportaba comer más chocolate y cuando Robbins le pedía que coma más chocolate él le gritó: No puedes forzarme a comer más chocolate. Luego le dio nuevas formas de obtener placer y la persona fue capaz de dejar su hábito de comer chocolate en exceso.

Paso 4: Crea una alternativa empoderadora nueva: Este paso es fundamental para crear cambio duradero ya que las personas que no logran encontrar una manera alternativa de salir del dolor y obtener placer al realizar el cambio, obtienen un cambio solamente temporal. Incluso después de interrumpir su patrón de comportamiento, pero no tienen con qué

reemplazar la conducta anterior. Si no se está seguro de cómo salir del dolor y obtener placer como reemplazo de fumar, beber, preocuparse o cualquier otra emoción o acción no deseada, simplemente se puede encontrar las respuestas modelando a personas que han logrado este cambio. Frecuentemente si rompemos nuestro viejo patrón de conducta lo suficiente, nuestros cerebros automáticamente buscan un patrón de comportamiento de reemplazo para obtener las emociones que deseamos.

Paso 5: Acondiciona el nuevo patrón hasta que sea consistente: el acondicionamiento es la manera de asegurarnos que el cambio creado sea consistente y perdure. La manera más simple de acondicionar algo es simplemente practicarlo una y otra vez hasta que se cree un nuevo camino neurológico. El cerebro no puede diferenciar entre algo que se lo imagina vivamente y algo que se lo experimenta en realidad. En este paso es importante crear una agenda para reforzar la nueva acción y debemos darnos una recompensa cuando empecemos a realizar los cambios necesarios para asegurar el éxito a largo plazo.

Lo más importante que debemos recordar sobre el acondicionamiento es que debemos reforzar la acción deseada inmediatamente. Cualquier patrón de conducta emocional que es reforzada o premiada consistentemente se acondicionará y será automática. Cualquier patrón que no reforcemos, se disipará con el tiempo.

Paso 6: Pruébalo: el último paso consiste en probar el nuevo patrón de conducta para asegurarnos que va a funcionar en el futuro. Para este paso se presenta una lista de acciones que podemos desarrollar para asegurarnos que va a funcionar.

Primero debemos asegurarnos que hemos asociado suficiente dolor al patrón de conducta anterior; asegurarnos que hemos asociado suficiente placer al nuevo patrón de conducta; Alinea tu nueva conducta con tus valores, creencias y reglas; asegúrate que los beneficios del patrón de conducta anterior se mantienen y finalmente imagínate actuando de esta nueva manera en el futuro.

Los seis pasos del Acondicionamiento Neuro Asociativo pueden ser usados para cualquier cosa: retos en las relaciones, problemas en los negocios, imposibilidad de dejar un patrón de

conducta de gritar a los niños o preocuparse mucho por situaciones que no están bajo el control de la persona. (Robbins, 1991)

### **2.2.8 Gestión de emociones en la práctica**

Uno de los eventos principales de Anthony Robbins es el evento llamado Unleash the Power Within o Desencadena el Poder Interior en español y consiste en tres días y medio donde los participantes aprenden a vencer el miedo, entienden qué quieren de la vida y aprenden los pasos para crear cambios duraderos, descubren sus creencias limitantes y las reemplazan por creencias empoderadoras y finalmente preparan su cuerpo para tener la energía necesaria para una extraordinaria calidad de vida. Al final del primer día alrededor de diez mil participantes caminan sobre un lecho de carbones encendidos para comprobar que saben cómo controlar su miedo y pueden vencerlo. Esta es una experiencia única para los participantes, a pesar que el ser humano ha venido caminando sobre carbones encendidos por años. (Robbins, 2013)

El caminar sobre carbones encendidos no tiene ninguna aplicación práctica, pero cumple tres funciones fundamentales: primero ayuda a que la persona se conozca, a conocer sus propios miedos, enseña a manejarlos y principalmente enseña a vencer el miedo. En segundo lugar, el cerebro se abre a nuevas posibilidades pues luego de haber realizado algo que aparentemente es imposible, el cerebro busca otras cosas que pensaba eran imposibles que sería capaz de realizar. Luego de una caminata sobre carbones encendidos muchas personas realizan cambios importantes en sus vidas y son capaces de dejar drogas como la heroína y la cocaína, adicciones al cigarrillo y alcohol, emprender un negocio al que no se habían atrevido a hacerlo, terminar o empezar una relación sentimental, entre otras cosas. En tercer lugar, una caminata sobre carbones encendidos, aumenta la confianza en uno mismo porque la persona caminó sobre carbones encendidos como culminación de un proceso durante el cual hizo cosas de las que puede sentirse orgulloso como doblar varillas con la garganta y romper maderos con los puños entre otras cosas. Además, ha aprendido cómo lograr un estado mental alto instantáneamente cuando lo desee.

El control del miedo y como consecuencia inmediata, el poder aumentar la autoestima, es algo que se lo puede realizar en cualquier momento con una técnica sencilla de anclaje que se la aprende antes de la caminata sobre el lecho de brazas calientes. Esta técnica muy sencilla es un pilar de la Programación Neuro Lingüística. En la obra “De sapos a príncipes” los fundadores de la Programación Neurolingüística demuestran lo que es el anclaje en un taller donde lo aplican a una mujer que asocia algo negativo a un toque en el brazo derecho y luego asocia el sentimiento positivo con el que podría manejar esta situación a un toque en el brazo izquierdo.(Grinder & Bandler, 2009)

Una de las técnicas que se usa para lograr el abrir nuestro cerebro a nuevas posibilidades es el anclaje, que consiste básicamente en asociar cierto sonido, toque u objeto real o imaginario a una emoción particular. Esto puede resultar muy beneficioso si queremos regresar a un estado mental positivo y por ejemplo tomar una decisión si no somos buenos para decidirnos rápidamente. Lo que hacemos es volver a una experiencia en el pasado en que fuimos capaces de tomar una decisión sin problemas y la anclamos a un movimiento o toque en nuestro cuerpo, puede ser un pequeño movimiento de nuestro dedo o nuestra mano, o puede ser algo como un movimiento de nuestro puño. También podemos anclar una sensación a un movimiento y a un disparador auditivo o visual o una combinación de los tres. (Danna, 2006)

Uno de los gestos universalmente reconocidos como de felicidad o éxito es el levantar las manos y brazos extendidos, por lo que cuando se camina sobre carbones encendidos se ancla esa emoción de poder vencer cualquier obstáculo y esa seguridad de vencer cualquier miedo a un puño cerrado que se eleva al cielo y al mismo tiempo se grita “sí” con todas las fuerzas; este movimiento y grito le lleva a la persona inmediatamente a un estado mental que le permite poner a su disposición todos sus recursos para enfrentar cualquier reto real o imaginario. Luego de varios años de haber caminado sobre carbones, el mismo anclaje permite volver a hacerlo cuando se presenta la oportunidad o cuando se necesita todos los recursos para una tarea particularmente importante o difícil.

## **2.3 Bases legales**

### **2.3.1. Constitución de la República del Ecuador 2008**

La constitución es la ley suprema de un Estado y todas las leyes, reglamentos, decretos y cualquier norma debe respetar los preceptos establecidos en ella. Esta jerarquía de las normas jurídicas la explicó el conocido jurista Kelsen usando la figura de la pirámide donde la constitución se encuentra en la cumbre y se encuentra encima de todas las demás normas. En el Ecuador la Asamblea Constituyente aprobó la constitución vigente en el año 2008. En la sección quinta de la máxima norma jurídica del país se trata de la Educación y el Art. 26 dice:

*“La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo”*; este artículo garantiza uno de los derechos fundamentales de todos los seres humanos como es el derecho a la educación (Corte Constitucional, 2008)

En el Art. 27 se indica que la educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico por lo que se puede decir que los temas relacionados a las emociones también deben ser tomados en cuenta. Al final del artículo nos indica que la educación debe estimular entre otras cosas el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. El Art. 27 dice textualmente:

La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

En el tercer inciso del Art. 28 se indica que el aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada, reconociéndose así el aprendizaje que se puede dar a través de cursos de corta duración, talleres, congresos y de otras maneras innovadoras que aparecen gracias al avance de las tecnologías de la información y comunicación (Corte Constitucional, 2008)

El Ministerio de Educación al referirse a la educación no escolarizada dice que es una herramienta formativa de suma importancia, no sólo para conseguir un trabajo en mejores condiciones salariales, sino para realizarse como persona, integrarse en su comunidad y ser una persona productiva (Ministerio de Educación, s/f)

### **2.3.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural**

La Ley Orgánica de Educación Intercultural establece en su artículo 112:

Del desarrollo profesional.- El desarrollo profesional es un proceso permanente e integral de actualización psicopedagógica y en ciencias de la educación. Promueve la formación continua del docente a través de los incentivos académicos como: entrega de becas para estudios de postgrados, acceso a la profesionalización docente en la Universidad de Educación, bonificación económica para los mejores puntuados en el proceso de evaluación realizado por el Instituto de Evaluación, entre otros que determine la Autoridad Educativa Nacional (*Ley Organica de Educacion Intercultural*, 2011)

Esta norma recalca la importancia en la profesión del docente de la capacitación permanente e integral, es decir, tomando en cuenta la integralidad de la persona, tanto su aspecto académico como emocional.

En el párrafo 2do del mismo artículo se establece que el desarrollo profesional conduce a los educadores al mejoramiento de sus conocimientos, habilidades y competencias en general y no solamente de temas académicos.

### **2.3.3. Reglamento a la LOEI**

En el Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural se establece en el Art, 58 al referirse a los departamentos de consejería estudiantil que la acción educativa debe atender integralmente a los estudiantes en procesos de formación y en el Art. 59 se indica que la responsabilidad es compartida y deben participar activamente los directivos, docentes y administrativos.

En el Art. 60 se establece que:

El encargado del Departamento de Consejería Estudiantil y los demás miembros deben participar, según su área profesional, en círculos de estudio, reuniones de equipos de trabajo y otros colectivos internos o externos a la institución, que les permitan mantenerse actualizados y abordar de manera efectiva los casos y situaciones individuales, grupales e institucionales que requieran su intervención.

Se regula así a los docentes, quienes deben apoyar al Departamento de Conserjería Estudiantil y deben participar en capacitaciones para mantenerse actualizados en las nuevas formas de tratar los casos analizados por este Departamento así como para poder abordar las situaciones individuales de los alumnos, las situaciones grupales y las institucionales. La Programción Neuro Lingüística puede ser una herramienta eficaz de apoyo a los docentes en esta ámbito de labores que en la mayoría de casos no serán situaciones académicas sino personales.

#### **2.3.4. Plan Nacional de desarrollo 2017 – 2020**

El Plan Nacional de desarrollo 2017 – 2020 tiene 3 ejes y en el eje número 1 se establecen los Derechos para Todos Durante Toda la Vida. Dentro de este eje se observan 3 objetivos siendo el Objetivo 1 el de Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas. Se destaca la importancia de la salud y la educación y el gobierno reitera la pertinencia territorial, cultural y poblacional de los servicios sociales, sobre todo en temas de vivienda, salud y educación. Se señala que el acceso a los diferentes niveles de educación debe garantizarse de manera inclusiva, participativa y pertinente, con disponibilidad para la población en su propio territorio.

En lo relativo a la capacitación docente en el tema de esta investigación dice que se debe implementar modalidades alternativas de educación para la construcción de una sociedad educadora en los niveles que mayor atención requieren: el bachillerato y la educación superior. Con esta afirmación se abre la puerta a buscar nuevas metodologías y alternativas de educación para el mejoramiento de los docentes quienes se beneficiarán de manera importante con el uso de las nuevas herramientas que nos ofrece la PNL.

### **2.3.5. El Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017**

En el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017 que es la tercera versión del Plan podemos observar que cuenta con 12 objetivos nacionales para el Buen Vivir. Estos objetivos están organizados en tres ejes: *“1) cambio en las relaciones de poder para la construcción del poder popular; 2) derechos, libertades y capacidades para el Buen Vivir; y 3) transformación económica-productiva a partir del cambio de la matriz Productiva”* (Senplades, 2013)

En el Objetivo 3 se establece el mejorar la calidad de vida de la población y podemos asegurar que la calidad de vida también implica la estabilidad emocional, el control de las emociones y el aumento de la autoconfianza que es el tema de esta tesis.

En el Objetivo 4 se indica que se debe apuntar hacia fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía; el tema de estudio de esta tesis es el mejorar el control de las emociones y aumentar la autoestima se encuentra relacionado a este objetivo ya que se las puede considerar como capacidades y potencialidades emocionales de los ciudadanos.

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. Beneficiarios del proyecto

Los beneficiarios directos del proyecto serán los docentes de bachillerato de una Unidad Educativa privada católica del norte de la ciudad de Quito durante el año lectivo 2019 - 2020 que reciban la capacitación sobre herramientas de programación neuro lingüística para la gestión de emociones; estos docentes contarán con herramientas que les servirán para gestionar sus emociones en el área laboral, personal y familiar. Al igual que todos los seres humanos, la calidad de vida de los docentes depende de sus emociones y a pesar de la difusión que ha tenido en la última década temas como el coaching, la programación neurolingüística y la inteligencia emocional, aún no se las ha incorporado al conjunto de conocimientos indispensables para la vida laboral de los docentes. No se puede controlar lo que sucede en la vida de las personas, pero una persona se puede volver experta en cómo experimenta estos eventos; todos van a experimentar en algún momento la pérdida del trabajo, de un ser querido o una enfermedad grave, pero el estrés, la tristeza y la ira no vienen de los acontecimientos, sino del significado que les damos a esos acontecimientos (Robbins, 2018)

Los beneficios de estas herramientas se reflejarán en el aula de clase y beneficiarán a los educandos quienes contarán con docentes mejor capacitados en el área de la gestión de emociones permitiendo una mejor comunicación, más abierta y productiva tanto personalmente como académicamente.

Las personas con las que el docente interactúa diariamente también se verán beneficiadas ya que tendrán a un familiar o compañero de trabajo más equilibrado y capaz de gestionar sus emociones, lo que mejorará las relaciones familiares y laborales al existir una mejor comunicación.

#### 3.2. Diseño y tipo de investigación

La presente investigación es del tipo proyectivo ya que propone soluciones a una situación determinada a partir de un proceso de indagación. Hurtado de Barrera nos dice sobre este tipo de investigación: "... la elaboración de una propuesta, un plan, un programa, un procedimiento, un aparato..., como solución a un problema o necesidad de tipo práctico a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, de los procesos explicativos involucrados y de las tendencias futuras." (Hurtado de Barrera, 2010). Su producto es la propuesta de una serie de talleres en respuesta al problema de la poca capacitación docente en gestión de emociones de los docentes de bachillerato luego de realizar un diagnóstico preciso de las necesidades de la institución educativa objeto de estudio. También manifiesta que el término proyectivo está referido a proyecto en cuanto a propuesta (p.118)

La presente investigación propone una alternativa de cambio completa con un conjunto de herramientas a aplicarse en un taller que puede ser realizado en varias sesiones para mejorar la gestión de las emociones de los docentes de bachillerato de una Unidad Educativa privada católica del norte de la ciudad de Quito. Esta propuesta está basada en la realidad que viven los docentes en su trabajo diario; los avances de la neurociencia y los últimos estudios de la inteligencia emocional ponen en evidencia la necesidad y posibilidad de mejorar nuestra capacidad de gestionar nuestras emociones. Esta propuesta es innovadora en el sentido que se usan herramientas de diferentes áreas del conocimiento que han empezado a desarrollarse desde hace pocas décadas y algunas desde hace pocos años en algunos países desarrollados.

### **3.2.1. Diseño:**

#### **a. Fuente**

En lo referente al diseño de la investigación se trata de una investigación de campo ya que se usa una fuente viva o directa como son los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica. Los docentes de bachillerato que atravesaron el proceso de cambio en el año lectivo 2018-2019 y que se mantienen laborando son 25. Como manifiesta (Hurtado de Barrera, 2010) "El diseño se refiere a dónde y cuándo se recopila la información así como la amplitud de la información a recopilar de modo que se pueda dar respuesta a la pregunta de

investigación de la forma más idónea posible” (p. 150) y también dice: “El “dónde” del diseño alude a las fuentes: si son vivas, y la información se recoge en su ambiente natural, el diseño se denomina de campo” (p. 151), el diseño alude a la parte operativa del proyecto de investigación

#### **b. Temporalidad**

Al realizarse la investigación en el año lectivo 2019 – 2020 se trata de una investigación de diseño contemporáneo y trans-seccional porque el instrumento se lo va a aplicar una sola vez durante el año lectivo indicado dependiendo de la disponibilidad de tiempo de los docentes. “El “cuando” del diseño alude a la perspectiva temporal ... si el propósito es obtener información de un evento actual, el diseño es contemporáneo... el diseño transeccional el investigador estudia el evento en un único momento del tiempo” (p.151)

#### **c. Amplitud de Foco**

En lo que se refiere a la amplitud de foco, esta investigación tiene un diseño univariable o unieventual en el año lectivo 2018-2019 y recopila las mejores herramientas para gestión de emociones de los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica objeto de estudio.

### **3.3. Unidad de estudio (Población muestra)**

La unidad de estudio de esta investigación consiste en la totalidad de docentes de bachillerato de un colegio privado católico del norte de la ciudad de Quito, 25 docentes, que fueron parte de las capacitaciones y cambio de metodología de enseñanza de una metodología tradicional a una metodología de aprendizaje basado en proyectos durante el año lectivo 2018-2019. El número de docentes es menor a 100

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información**

Las técnicas e instrumentos de recolección de información que se usará para el presente trabajo de investigación será la encuesta que nos permitirá obtener un diagnóstico en base

del cual se podrá realizar la propuesta de la investigación proyectiva (Hurtado de Barrera, 2010), “La técnica de la encuesta corresponde a un ejercicio de búsqueda de información acerca del evento de estudio, mediante preguntas directas, a varias unidades o fuentes”. (p. 875)

El instrumento que se utilizará será el cuestionario elaborado en base a los indicadores del cuadro de operacionalización de variables que se pondrá a disposición de los docentes a través de la aplicación Formularios de Google.

### **3.5. Técnica de análisis de datos**

El análisis de datos es del tipo de análisis de contenido y se usa la técnica de la encuesta por lo que su enfoque es cuantitativo. (Hernández Sampieri et al., 2014) dice: “el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. (Fàbregues, 2016)) manifiesta “Un cuestionario es... el instrumento estandarizado que empleamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodología de encuestas”. La herramienta de análisis es la estadística descriptiva usando la distribución de frecuencias que son el “Conjunto de puntuaciones de una variable ordenadas en sus respectivas categorías” (Hernández Sampieri et al., 2014). Hernández Sampieri también dice que: “las distribuciones de frecuencias pueden completarse agregando los porcentajes de casos en cada categoría desde la más alta a la más alta” (p. 283) y adicional manifiesta: “que en la distribución de frecuencias... pueden presentarse en forma de histogramas o gráficas de otro tipo”. (p.284)

Tabla 1: Operacionalización de variables

Objetivos Específicos	Variables	Definiciones nominales	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Items
Diagnosticar la situación actual referida al desarrollo de la gestión de las emociones en el personal académico de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica ubicada en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020	1.Desarrollo de emociones	Es el conjunto de situaciones referidas al desarrollo de la gestión de emociones en docentes de bachillerato	Dimensión emocional	2. Destrezas	E	1
				1.Interés	N	2
				1.Conocimiento	C	3 – 4
					U	
	2.Personal docente de la institución		Dimensión interpersonal	Destrezas	S	5
				Interacción	T	6
				Aprendizaje	A	7 -8
					D	
					E	
				Destrezas	C	9
				Motivación	U	10
Autoestima	E	11				
Explicar los principales factores asociados a la gestión de las emociones	Gestión de emociones	Son aspectos que posibilitan o limitan el desarrollo de la	Desarrollo de la empatía y comunicación	Motivación	S	12
				Técnicas de empatía	T	13
					I	

a partir del enfoque de la programación neuro lingüística dirigido al personal académico de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica ubicado en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020	Programación Neurolingüística	gestión de emociones a partir de la programación neuro lingüística	Técnicas emocionales	Estrategias y recetas emocionales	O N A R I O	14
			Experiencia vivencial de técnicas emocionales	Identificación de técnicas		15
			Dimensión laboral	Dos emociones fundamentales		16
				Competencias		17
Elaborar una propuesta de talleres de capacitación docente para la gestión de las emociones a partir del enfoque de la	Propuesta de talleres de capacitación docente.	Talleres de capacitación docente son espacios de construcción colectiva que combina teoría y	Planificación	Justificación		18
			Ejecución	Actividades		19
			Seguimiento	Objetivos		20

<p>programación neuro lingüística dirigido al personal académico de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica ubicada en el Cantón Quito durante el año escolar 2019-2020</p>	<p>Gestión de emociones desde el enfoque PNL</p>	<p>práctica alrededor de un tema, aprovechando la experiencia de los participantes y sus necesidades de capacitación</p>	<p>Procesos</p>	<p>Recursos</p>		<p>21</p>
--	--	--	-----------------	-----------------	--	-----------

## CAPÍTULO IV

### 4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La encuesta se la realizó usando la aplicación “Formularios” de Google lo que permitió que los docentes puedan responder la misma en cualquier momento en que cuenten con tiempo libre durante un período de tiempo determinado. Participaron los 25 docentes que fueron parte del proceso de cambio a la metodología de aprendizaje basado en proyectos y que siguen laborando en la Institución Educativa. Una vez obtenida la información por medio de la aplicación de la encuesta se procedió con el análisis de cada pregunta usando los resultados estadísticos de la aplicación Formularios de Google y el programa Excel de Microsoft para la elaboración de las tablas de datos y los gráficos correspondientes a cada una de las preguntas.

En las tablas y gráficos se encuentran las opciones consideradas como respuestas, la frecuencia absoluta y el porcentaje que corresponde a cada una según la población de muestra seleccionada para la aplicación de la encuesta. La aplicación Formularios de Google ha proporcionado los valores de porcentaje automáticamente usando las fórmulas incluidas en la aplicación.

El análisis de los datos nos brinda la posibilidad de tener una perspectiva estadística real del planteamiento de los objetivos específicos:

1. Un diagnóstico previo en cuanto a la situación actual referida al desarrollo de la gestión de emociones en docentes de bachillerato
2. Conocer algunos factores asociados a la gestión de emociones a partir de la programación neuro lingüística.
3. Generar una propuesta de talleres de capacitación docente para desarrollar la gestión de emociones a partir del enfoque de la programación neuro lingüística.

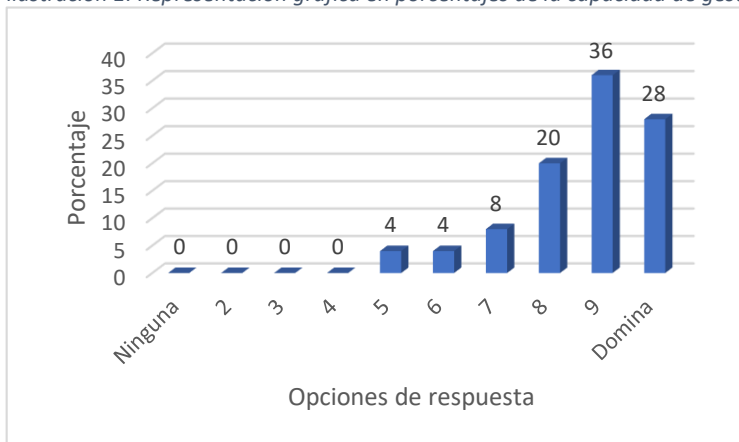
**Pregunta 1. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Ninguna y 10 es Domina califique su capacidad de gestionar sus emociones**

*Tabla 2: Califique su capacidad de gestionar emociones*

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	1	4
6	1	4
7	8	8
8	5	20
9	9	36
10	7	28

Elaborada por E. León, (2019)

*Ilustración 1: Representación gráfica en porcentajes de la capacidad de gestionar emociones*



Elaborado por E. León, (2019)

De acuerdo a las respuestas de los docentes a la primera pregunta del cuestionario podemos ver que en una escala de 1 a 10 donde 1 representa ninguna capacidad para gestionar emociones y 10 es que domina su capacidad de gestionar emociones, la mayoría de docentes se auto califican con un 9 obteniendo esta respuesta el 36 %, a continuación un 28% de docentes se califica con un 10, es decir que dominan su capacidad de gestionar sus emociones; un 20% de los docentes se califica con un 8; el 8% de los docentes se califica con un 7 y un 4% de docentes se califican con un 5 y 6. Esto nos indica que aunque hay un grupo considerable de docentes que se califican bien en su gestión de emociones, existe un porcentaje considerable que no lo hace así. También es necesario considerar que aunque un docente piense que domina su gestión de emociones probablemente no es así.

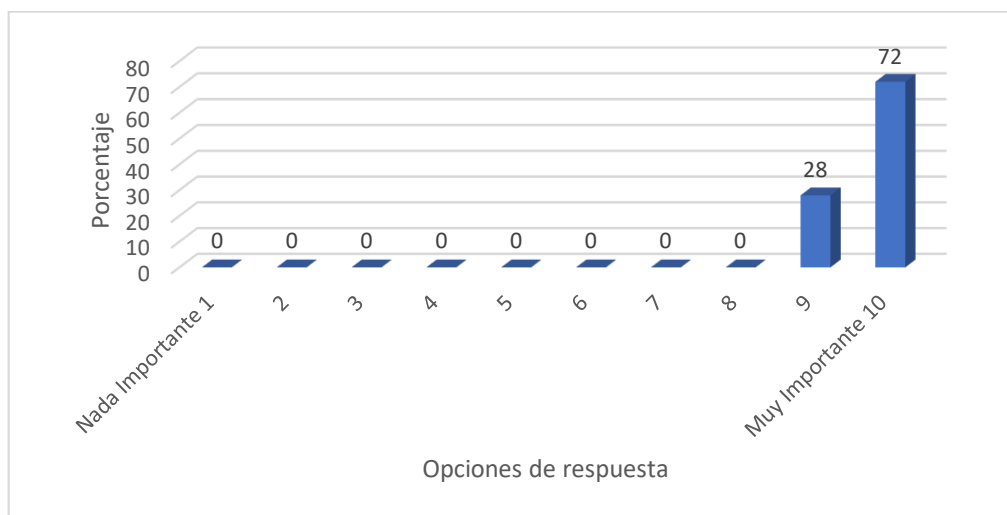
**Pregunta 2. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada Importante y 10 es Muy Importante califique la importancia que usted piensa tiene la gestión de emociones para la labor del docente de bachillerato**

*Tabla 3. Califique la importancia de la gestión de emociones para la labor del docente de bachillerato*

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Nada Importante 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	0	0
9	7	28
Muy Importante 10	18	72

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 2: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de la gestión de emociones para la labor del docente



Elaborado por E. León, (2019)

Los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa objeto del estudio consideran en su mayoría que la gestión de emociones en su labor de docentes es muy importante y 72% de los docentes encuestados así lo indican. El resto de docentes, en un 28% califican con 9 sobre 10 puntos la importancia de la gestión de emociones. De esto podemos deducir que los docentes le asignan mucha importancia a la gestión de emociones en su labor diaria.

**Pregunta 3. En el año lectivo 2018-2019 ¿Ha recibido capacitación en su institución educativa que le permita gestionar sus emociones?**

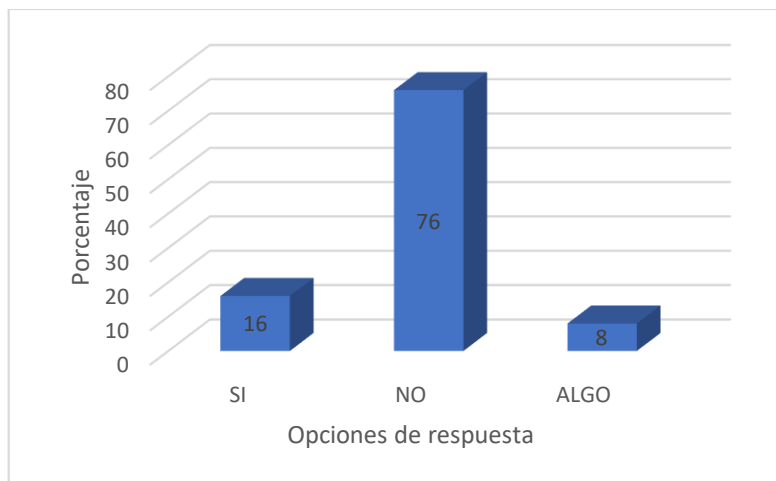
Tabla 4: ¿Ha recibido capacitación que permita gestionar sus emociones?

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	4	16
NO	19	76
ALGO	2	8

Elaborada por E. León, (2019)

**Gráfico 3. Representación gráfica en porcentajes de la capacitación recibida en gestión de emociones en el año lectivo 2018-2019**

Ilustración 3: Representación gráfica en porcentajes de la capacitación recibida en gestión de emociones en el año lectivo 2018-2019



Elaborado por E. León, (2019)

De este gráfico se desprende que más de las dos terceras partes de los docentes no recibieron ningún tipo de capacitación en gestión de emociones en la Unidad Educativa durante el año lectivo 2018-2019 ya que el 76% indicó que no lo hicieron; un 8% de docentes indicó que recibieron algún tipo de capacitación en su Unidad Educativa y un 16% de docentes encuestados indicó que sí recibieron capacitación en gestión de emociones. Se deduce que en la Unidad Educativa no se capacita a todos los docentes en gestión de emociones

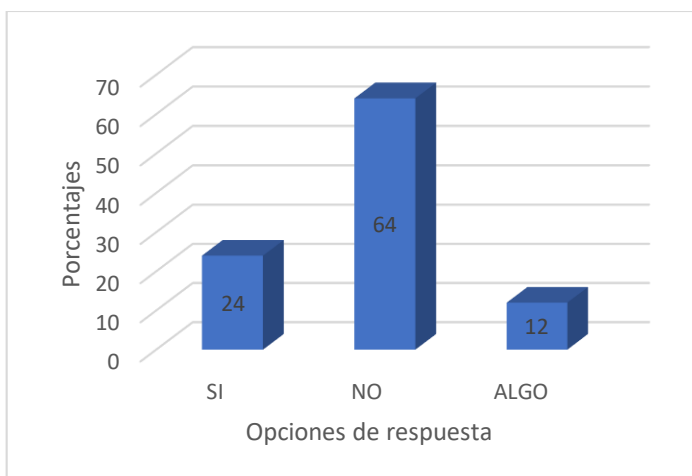
**Pregunta 4. En el año lectivo 2018-2019 ¿Ha recibido capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita gestionar sus emociones?**

Tabla 5: ¿Ha recibido capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita gestionar sus emociones?

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	6	24
NO	16	64
ALGO	3	12

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 4: Representación gráfica en porcentajes de docentes capacitados en gestión de emociones en cualquier lugar físico o virtual



Elaborado por E. León, (2019)

En esta tabla podemos observar una variación en los datos con respecto a la tabla número 4 ya que 64% de docentes indican que no han recibido capacitación en ningún lugar físico ni virtual durante el año lectivo 2018-2019, 12% de docentes indican que han recibido alguna capacitación y 24% de docentes indican que sí recibieron capacitación sobre gestión de emociones. Con estos datos podemos apreciar que algunos docentes sí recibieron algún tipo de capacitación o recibieron capacitación propiamente dicha fuera de su institución educativa y nos indica que estos docentes consideran que la gestión de emociones es lo suficientemente importante como para capacitarse fuera de la Unidad Educativa donde laboran. Sin embargo,

**Pregunta 5. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Ningún y 10 es Domina el tema, califique su conocimiento y capacidad de influir en las emociones de sus educandos.**

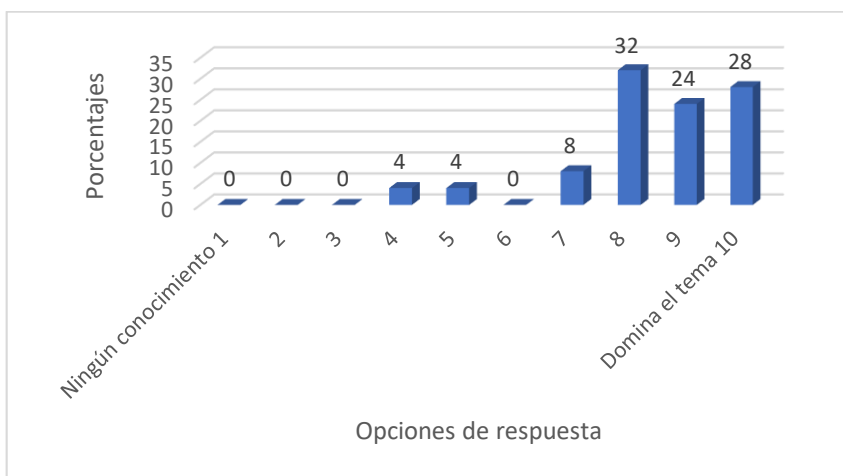
Tabla 6: Califique su conocimiento y capacidad de influir en las emociones de sus educandos

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Ningún conocimiento 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	1	4

5	1	4
6	0	0
7	2	8
8	8	32
9	6	24
Domina el tema 10	7	28

Elaborado por E. León, (2019)

Ilustración 5: Representación gráfica en porcentajes del conocimiento y capacidad de influir en las emociones de educación



Elaborado por E. León, (2019)

De esta tabla podemos ver que los docentes de bachillerato en su gran mayoría tienen conocimientos y la capacidad de influir en las emociones de sus educandos y un 32 % de ellos se califica con un 8 en una escala de 10, 24% se califica con un 9 y un 28% indica que dominan el tema y tienen la capacidad de influir en las emociones de sus educandos. Sin embargo, un 4% se califica por debajo de la mitad de la escala con un 4 y así también otro 4% se califica con un 5, en la mitad de la escala. Un 8% se califica con un 7 en la escala lo que indica que si bien la mayoría de docentes conoce y puede influir en las emociones de sus educandos, existe un porcentaje de docentes que no está a la misma altura.

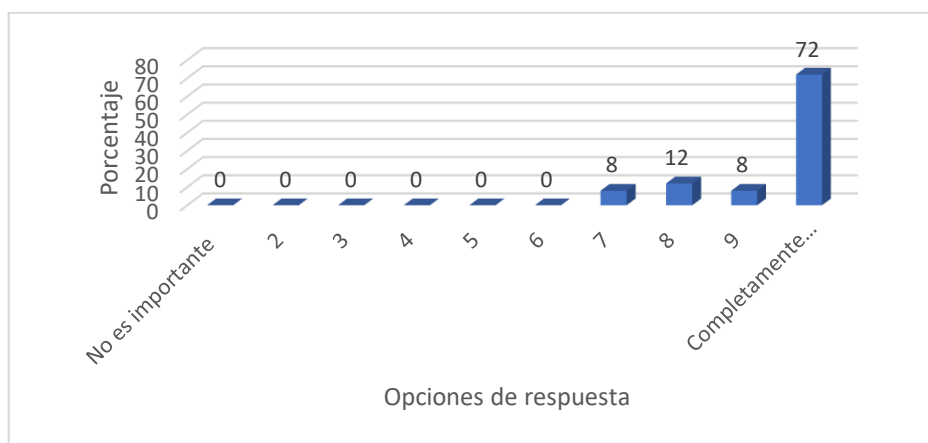
**Pregunta 6. En una escala de 1 a 10 donde 1 es No es importante y 10 es Completamente Importante, califique la importancia que piensa tiene el conocer e influir en las emociones de sus educandos.**

Tabla 7: Importancia de conocer e influir en las emociones de sus educandos

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
No es importante 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	4
6	0	0
7	2	8
8	3	12
9	2	8
Completamente Importante 10	18	72

Elaborado por E. León, (2019)

Ilustración 6: Representación gráfica en porcentajes de la importancia que tiene el conocer e influir en las emociones de los educandos



Elaborado por E. León, (2019)

De este gráfico se desprende que la gran mayoría de docentes, 72% está de acuerdo en que el conocer e influir en las emociones de los educandos es completamente importante; un 8% le asigna un valor de 9 en la escala; un 12% de los docentes le asigna una calificación de 8 y un 8% le asigna un valor de 7 pudiendo concluir que en cierta medida mayor o menor todos los docentes le dan mucha importancia a conocer e influir en las emociones de los educandos.

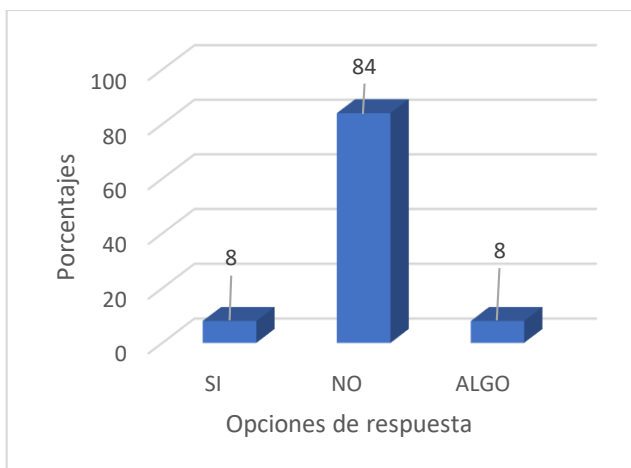
**Pregunta 7. En el año lectivo 2018-2019, ¿ha recibido capacitación en su institución educativa que le permita conocer e influir en las emociones de sus educandos?**

*Tabla 8: ¿Ha recibido capacitación en su institución educativa que le permita conocer e influir en las emociones de sus educandos?*

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	2	8
NO	21	84
ALGO	2	8

Elaborado por E. León, (2019)

*Ilustración 7: Representación gráfica en porcentajes de docentes que han recibido capacitación en su Unidad Educativa para conocer e influir en las emociones de los educandos*



Elaborado por E. León, (2019)

De esta tabla podemos decir que un gran porcentaje, 84% de docentes no ha recibido capacitación en su Unidad Educativa para conocer e influir en las emociones de los educandos, mientras que un 8% ha recibido algún tipo de capacitación en la Unidad Educativa sobre este tema y también un 8% sí ha recibido capacitación sobre cómo conocer e influir en las emociones de los educandos.

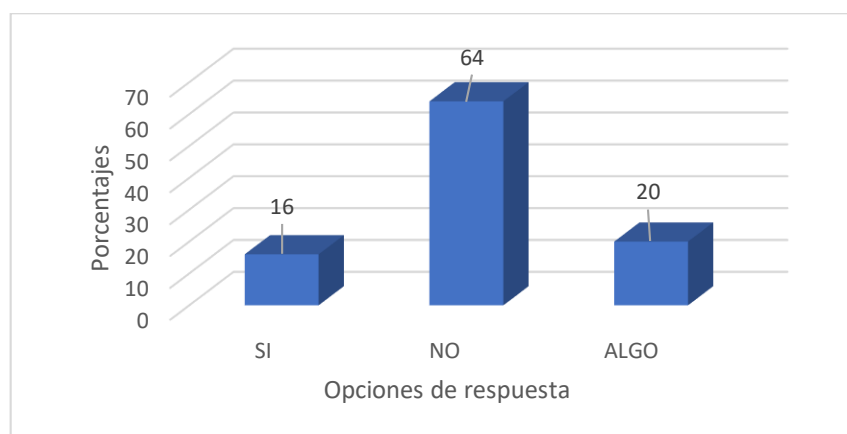
**Pregunta 8. En el año lectivo 2018-2019, ¿ha recibido capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita conocer e influir en las emociones de sus educandos?**

Tabla 9: ¿Ha recibido capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita conocer e influir en las emociones de sus educandos?

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	4	16
NO	16	64
ALGO	5	20

Elaborado por E. León, (2019)

Ilustración 8: Representación gráfica en porcentajes de capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita conocer e influir en las emociones de los educandos



Elaborado por E. León, (2019)

En esta tabla podemos observar que el 64% de docentes no ha recibido capacitación en cualquier lugar físico o virtual para conocer e influir en las emociones de los educandos, siendo este valor inferior al de la pregunta anterior, es decir, hay docentes que aunque no recibieron esta capacitación en su Unidad Educativa sí lo hicieron en otro lugar o de manera virtual; el 20% de docentes responde que recibieron algún tipo de capacitación en este tema y el 16% de docentes sí recibieron una capacitación como tal fuera de su Institución Educativa o de manera virtual.

**Pregunta 9. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Muy baja y 10 es Muy Alta, califique su autoestima.**

Tabla 10: Califique su autoestima

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
---------------------	---------------------	------------

Muy baja 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	5	20
9	10	40
Muy alta 10	10	20

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 9: Representación gráfica en porcentajes de calificación de autoestima



Elaborado por E. León, (2019)

Los docentes de bachillerato auto califican su autoestima con niveles elevados, lo cual es muy positivo; un 40% se califican con la opción más elevada y otro 40% se califica con la segunda opción más alta, es decir, 9 en la escala sobre 10; un 20% de docentes califican su autoestima con un 8 en la escala que aunque no es la más alta es una buena auto calificación.

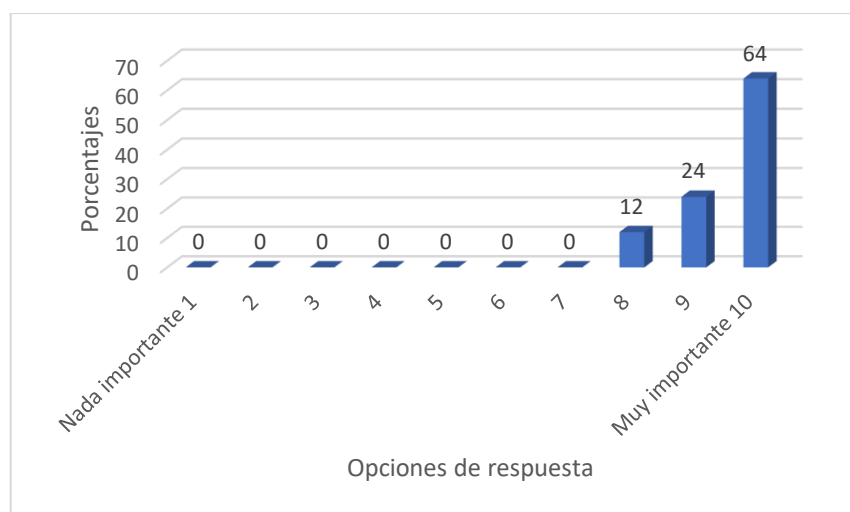
**Pregunta 10. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante, califique la importancia que usted cree tiene para los docentes de bachillerato el tener una alta autoestima.**

*Tabla 11: Importancia que cree que tiene para los docentes de bachillerato el tener una alta autoestima*

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Nada importante 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	3	12
9	6	24
Muy importante 10	16	64

Elaborado por E. León, (2019)

*Ilustración 10: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de tener una autoestima alta*



Elaborado por E. León, (2019)

En este gráfico podemos ver que para todos los docentes encuestados es muy importante el mantener una autoestima alta. El 64% de docentes le da la máxima importancia en la escala, un 24% le da una importancia ala de 9 y para un 12% califican la importancia de la autoestima en el docente con un 8 en la escala.

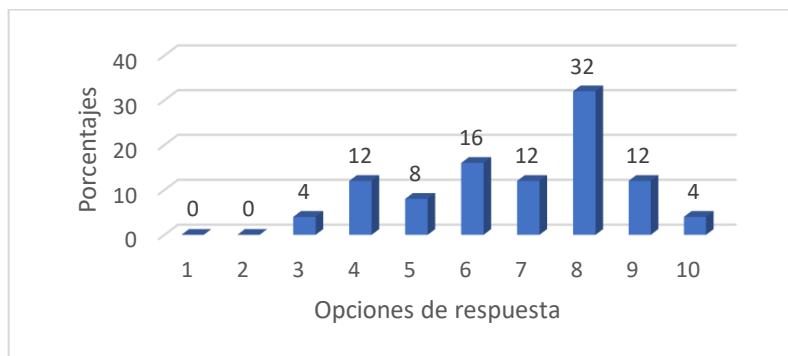
**Pregunta 11. En una escala de 1 a 10 indique el número de técnicas que conoce para aumentar su autoestima o la de sus educandos.**

Tabla 12: Técnicas que conoce para aumentar la autoestima suya o de sus educandos

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
1	0	0
2	0	0
3	1	4
4	3	12
5	2	8
6	4	16
7	3	12
8	8	32
9	3	12
10	1	4

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 11: Representación gráfica en porcentajes del número de técnicas que conoce el docente para aumentar su autoestima y la de sus educandos



Elaborado por E. León, (2019)

En esta tabla podemos ver que todos los docentes encuestados conocen en mayor o menor medida técnicas para aumentar su autoestima o la de sus estudiantes. Un 32% de docentes indica que conoce al menos 8 técnicas, luego un 16% conoce al menos 6 técnicas; luego un 12% de docentes conocen 4 técnicas, 7 técnicas o 9 nueve técnicas; Un 8% de docentes conoce al menos 5 técnicas; un 4% de docentes conocen 3 técnicas y un 4% de docentes conoce al menos 10 técnicas para aumentar su autoestima o la de sus estudiantes.

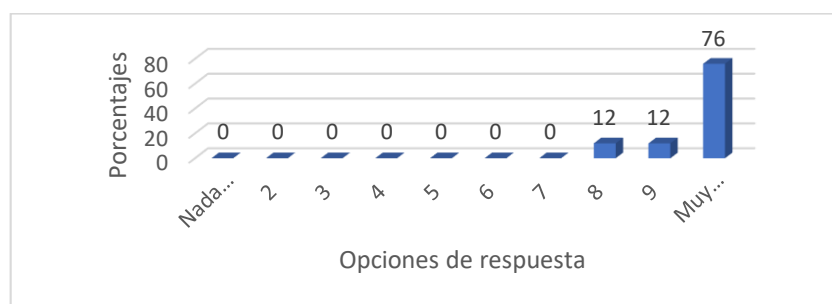
**Pregunta 12. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante indique la importancia que piensa tiene la empatía y la comunicación en su labor como docente.**

Tabla 13: Importancia de la empatía y comunicación en su labor como docente

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Nada importante 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	3	12
9	3	12
Muy importante 10	19	76

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 12: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de la empatía y comunicación



Elaborado por E. León, (2019)

En esta tabla podemos ver que el 76% de docentes encuestados valora la empatía y la comunicación como competencias para usarlas en su labor como docente y la considera muy importante. Un 12% de docentes la califica con 9 en la escala sobre 10 y otro 12% de docentes la califica con 8 en la misma escala, es decir, para los docentes, la empatía y la comunicación son muy importantes en su labor de docente

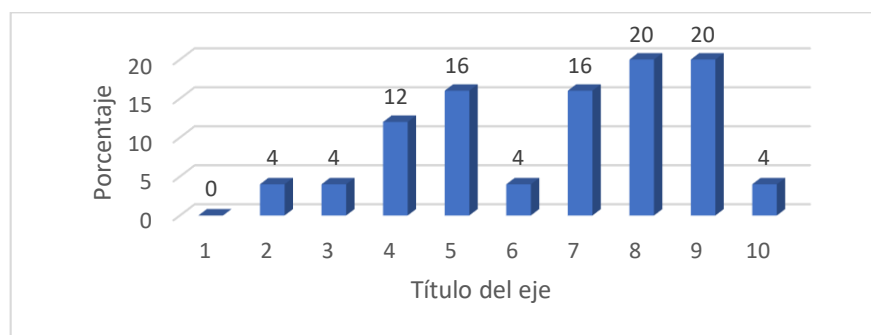
**Pregunta 13. En una escala de 1 a 10 indique el número de técnicas que conoce para mejorar su empatía y comunicación con sus educandos.**

Tabla 14: Número de técnicas que conoce para mejorar la empatía y comunicación

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
1	0	0
2	1	4
3	1	4
4	3	12
5	4	16
6	1	4
7	4	16
8	5	20
9	5	20
10	1	4

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 13: Representación gráfica de técnicas para mejorar la empatía y comunicación



Elaborado por E. León, (2018)

Si bien todos los docentes calificaron como muy importante la empatía y la comunicación en su labor como docentes, muchos de ellos no conocen suficientes técnicas para mejorarla. Un 4% de docentes conoce 2 técnicas, el mismo porcentaje conoce 3 técnicas, 6 técnicas y 10 técnicas. Un 12% conoce 4 técnicas y un 16% conoce 5 técnicas; otro 16% de docentes conoce 7 técnicas y finalmente un 20% de docentes conoce 8 y 9 técnicas. Podemos apreciar que hay docentes que no conocen suficientes técnicas mientras que un 4% de docentes conoce 10 técnicas y un alto porcentaje conoce 8 o 9 técnicas para mejorar la empatía y la comunicación

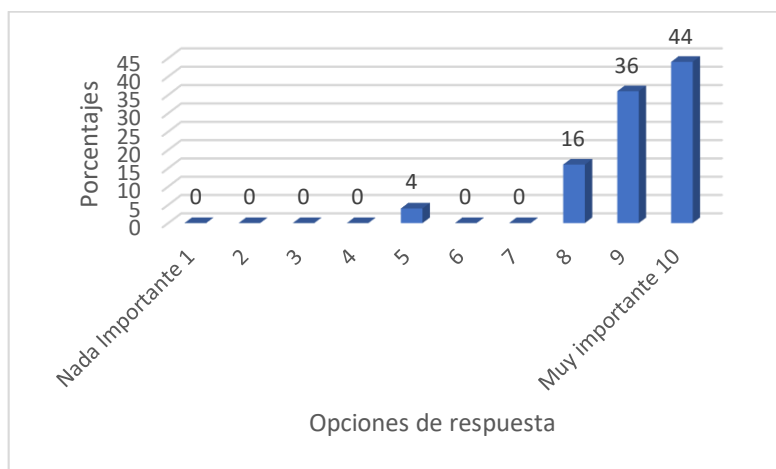
**Pregunta 14. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante califique la importancia que usted cree tienen las estrategias emocionales y las recetas emocionales para gestionar sus emociones en su labor como docente.**

*Tabla 15: Importancia de estrategias y recetas emocionales en su labor como docente*

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Nada Importante 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	1	4
6	0	0
7	0	0
8	4	16
9	9	36
Muy importante 10	11	44

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 14: Representación gráfica de la importancia de estrategias y recetas emocionales en su labor como docente



Elaborado por E. León, (2019)

El 4% de docentes le da una importancia media a las estrategias y recetas emocionales para gestionar emociones en su labor como docente de bachillerato y 16% le asigna un valor de 8 en la escala; un 36% de asigna una importancia de 9 y la mayoría, el 44% de los encuestados le asigna la máxima importancia indicando que es muy importante.

**Pregunta 15. En una escala de 1 a 10 indique el número de estrategias y recetas emocionales que conoce para mejorar su gestión de emociones.**

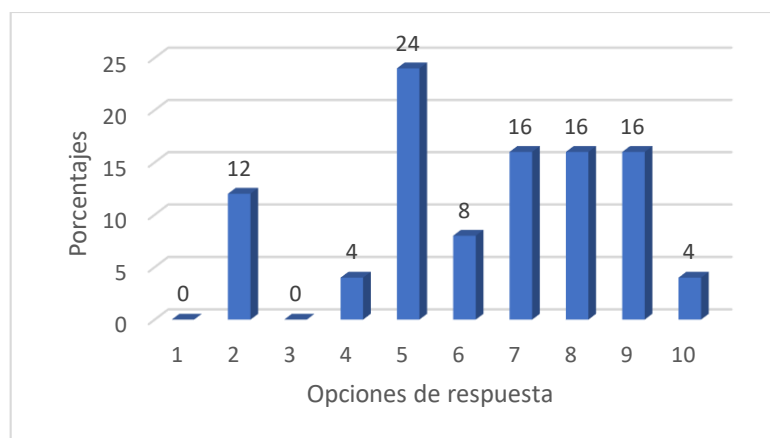
Tabla 16: Número de estrategias y recetas emocionales que conoce

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
1	0	0
2	3	12
3	0	0
4	1	4
5	6	24
6	2	8
7	4	16
8	4	16
9	4	16

10	1	4
----	---	---

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 15: Representación gráfica de porcentajes del número de estrategias y recetas emocionales que conoce



Elaborado por E. León, (2019)

Si bien la gran mayoría de docentes le da una importancia alta y muy alta al conocimiento de estrategias y recetas emocionales, en este cuadro y gráfico podemos apreciar que un 12% de docentes sólo conoce dos estrategias y recetas, un 4% conoce 4 técnicas; el mayor porcentaje, 24% indica que conocen técnicas; 8% indica que conocen 6 técnicas; hay un 16% de docentes que conocen 7, 8 y 9 técnicas y un 4% conoce 10 técnicas.

**Pregunta 16. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante califique la importancia que usted cree tiene el conocer las dos emociones que determinan la calidad de su vida para gestionarlas en su labor como docente.**

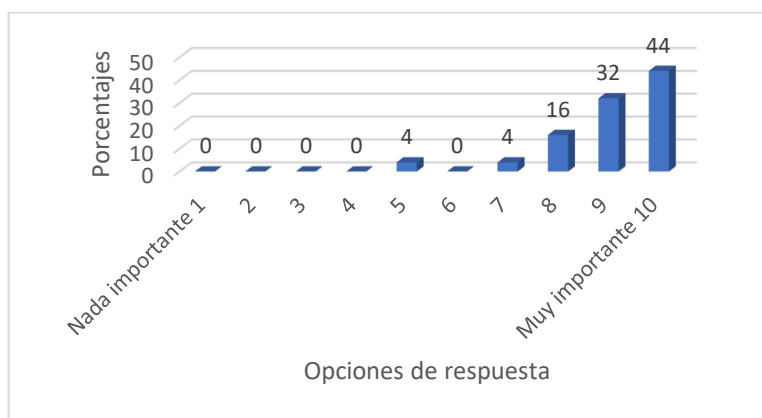
Tabla 17: Importancia de conocer las dos emociones que determinan la calidad de vida

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Nada importante 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	1	4

6	0	0
7	1	4
8	4	16
9	8	32
Muy importante 10	11	44

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 16: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de conocer las dos emociones que determinan la calidad de vida



Elaborado por E. León, (2019)

Podemos observar que un 44% de docentes le da la máxima importancia a la necesidad de conocer las dos emociones que determinan la calidad de vida para gestionarlas en su labor como docente; el siguiente grupo más numeroso con un 33% de docentes le da una importancia de 9 en la escala y un 15% le da una calificación de 7 en la escala que también es una calificación considerable; solamente el 4% de los docentes indica que la importancia es media con una calificación de 5 en la escala

**Pregunta 17. ¿Conoce y puede gestionar las dos emociones que determinan su calidad de vida que le ayudarán en su labor como docente?**

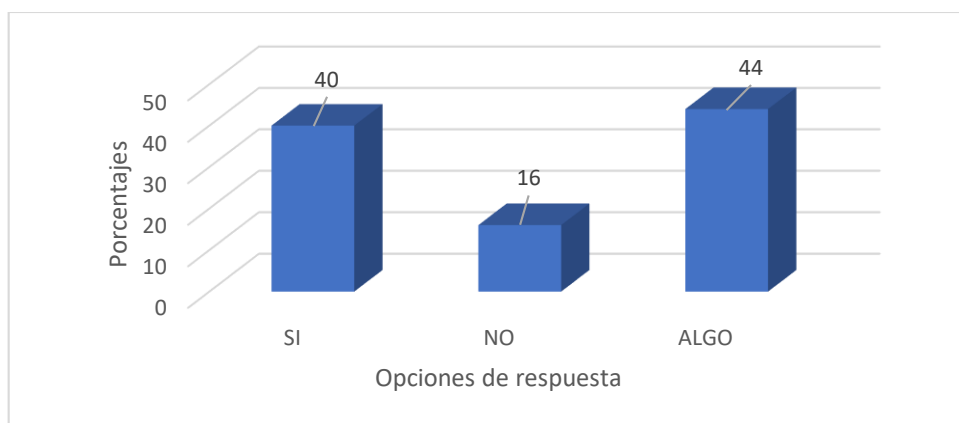
Tabla 18: Las dos emociones que determinan su calidad de vida

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	10	40
NO	4	16

ALGO	11	44
------	----	----

Elaborado por E. León, (2019)

Ilustración 17: Representación gráfica en porcentajes de las dos emociones que determinan su calidad de vida



Elaborado por E.. León, (2019)

De este cuadro podemos indicar que si bien un porcentaje considerable como el 40% de docentes indica que conoce y puede gestionar las dos emociones que determinan su calidad de vida que le ayudarán en su labor como docente, un 44% de docentes conoce algo sobre este tema y un 16% de docentes no tiene conocimiento ni sabe cómo gestionar estas dos emociones por lo que es necesario una capacitación en este sentido.

**Pregunta 18. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante, califique la importancia que usted cree tiene el conocer cómo gestionar las creencias limitantes y las creencias fortalecedoras para aplicarlas en su labor como docente.**

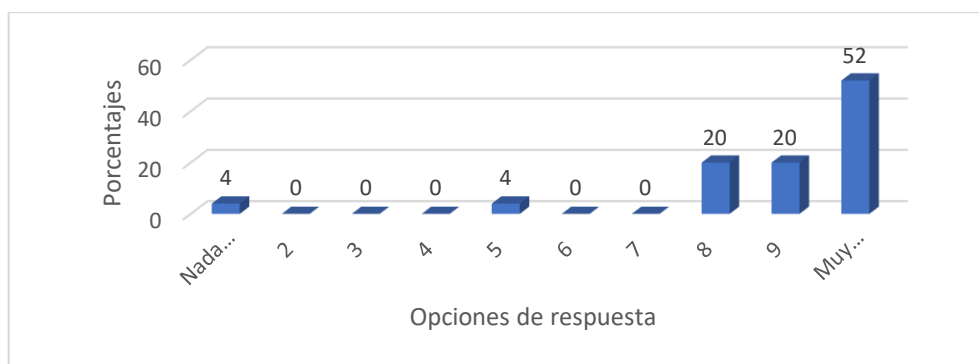
Tabla 19: Importancia de gestión de creencias limitantes y fortalecedoras

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Nada importante 1	1	4
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	1	4

6	0	0
7	0	0
8	5	20
9	5	20
Muy importante 10	13	52

Elaborada por E. León, (2019)

Ilustración 18: Representación gráfica en porcentajes de la gestión de creencias limitantes y fortalecedoras



Elaborado por E. León, (2019)

En esta pregunta podemos observar que 4% de los docentes indican que no les parece importante la gestión de creencias limitantes y fortalecedoras; un 4% también indican que no les parece ni importantes ni no importantes y el resto de docentes le dan una importancia alta; 20% de docentes le dan una calificación de 8 en la escala sobre 10; otro 20% le da una calificación de 9 en la escala de 10 y el 52% de docentes le da la máxima importancia

**Pregunta 19. En una escala de 1 a 10 indique el número de técnicas que conoce para gestionar creencias limitantes y creencias fortalecedoras para aplicarlas en su labor como docente.**

Tabla 20: Técnicas que conoce para gestionar creencias limitantes y fortalecedoras

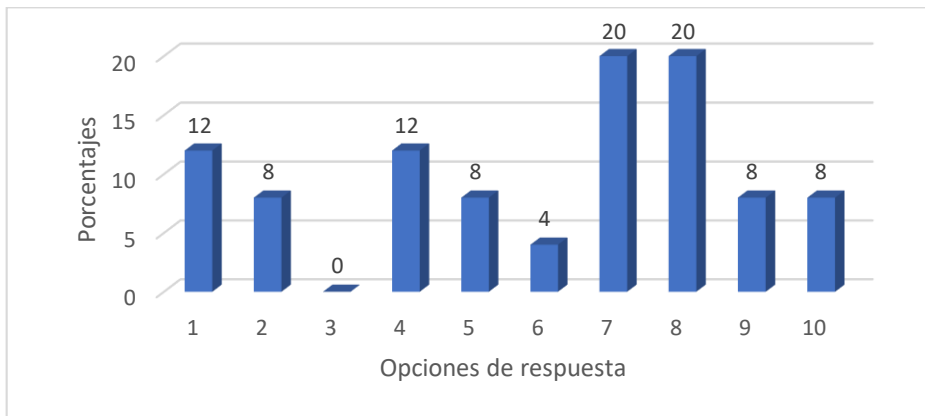
Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
1	3	12
2	2	8
3	0	0

4	3	12
5	2	8
6	1	4
7	5	20
8	5	20
9	2	8
10	2	8

Elaborada por E. León, (2019)

**Gráfico 19. Representación gráfica en porcentajes de las técnicas que conoce para gestionar creencias limitantes y fortalecedoras.**

*Ilustración 19: Representación gráfica en porcentajes de las técnicas que conoce para gestionar creencias limitantes y fortalecedoras*



Elaborado por E. Leon, (2019)

En este cuadro podemos observar que hay docentes que conocen muchas técnicas, otros que conocen algunas técnicas y otros que no conocen muchas técnicas para gestionar las creencias limitantes y fortalecedoras. Un 12% de docentes conoce una técnica; 8% conoce dos técnicas, un 12% conoce 4 técnicas; un 8% conoce 5 técnicas; un 4% conoce 6 técnicas; un alto porcentaje como es el 20% conoce 7 técnicas y otro 20% conoce 8 técnicas; y un 8% conoce 9 y 10 técnicas.

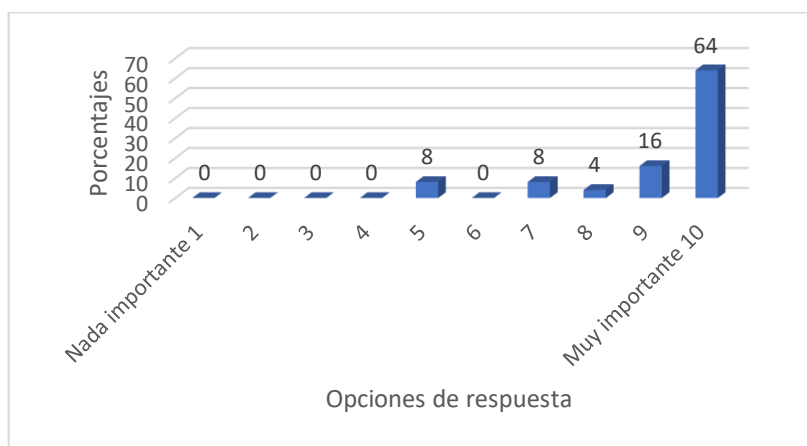
**Pregunta 20. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante califique la importancia que usted cree tiene el mantener un buen estado físico para poder mantener un buen estado mental en su labor como docente.**

*Tabla 21: Importancia de mantener un buen estado físico en su labor como docente*

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Nada importante 1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	2	8
6	0	0
7	2	8
8	1	4
9	4	16
Muy importante 10	16	64

Elaborada por E. León, (2019)

*Ilustración 20: Representación gráfica en porcentajes de la importancia de mantener un buen estado físico en su labor como docente*



Elaborado por E. León, (2019)

El 64% de docentes indican que es muy importante el mantener un buen estado físico en su labor como docente, un 16% le da una importancia de 9, que es alta; 4% le da una importancia

de 8, un 8% le da una importancia de 7 y un 8% también le da una importancia de 5. Para la gran mayoría de docentes es muy importante mantener un buen estado físico en su labor como docente

**Pregunta 21. En una escala de 1 a 10 donde 1 es Malo y 10 es Excelente califique su estado físico.**

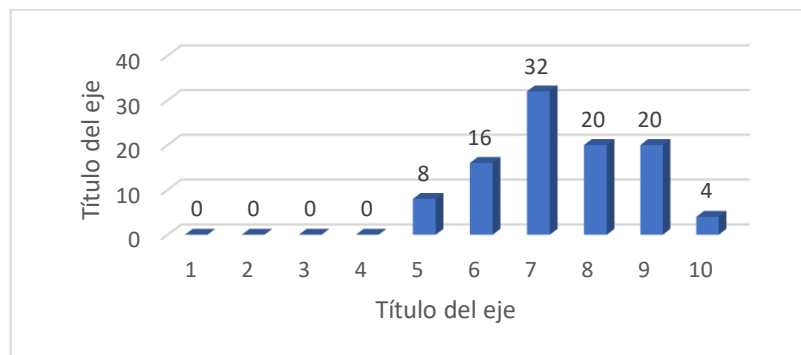
Tabla 22: Califique su estado físico

Opción de respuesta	Frecuencia absoluta	Porcentaje
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	2	8
6	4	16
7	8	32
8	5	20
9	5	20
10	1	4

Elaborada por E. León, (2019)

**Gráfico 21. Representación gráfica en porcentajes de la calificación de su estado físico.**

Ilustración 21: Representación gráfica en porcentajes de la calificación de su estado físico



Elaborado por E. León, (2019)

En esta tabla vemos que la mayoría de docentes en un 32% indica que su estado físico está en un valor de 7 en la escala sobre 10; un 16% se califica con 6; un 2% se califica con 5; un 20% se califica con 8 y con 9 y solo un 4% se califica con el máximo de 10. En general el estado físico de los docentes es bueno pero la gran mayoría podrían beneficiarse de un mejor estado físico.

**El análisis e interpretación de los datos de la encuesta nos permitirá tener un enfoque estadístico sobre los siguientes puntos, y servirá para elaborar y estructurar la propuesta didáctica del taller de capacitación docente en gestión de emociones**

Partiendo de las dimensiones que se desprenden de los objetivos y en una lógica relacional con la tabla de operacionalización de variables se observa en la dimensión emocional que los docentes tienen poco conocimiento en la gestión de emociones y que un porcentaje elevado de ellos no ha recibido capacitación dentro de su Unidad Educativa mientras que un pequeño porcentaje ha buscado esta capacitación fuera de la misma por cuenta propia. Se justifica así la necesidad de ofrecer una capacitación docente con herramientas de Programación Neurolingüística para la gestión de las emociones

La dimensión interpersonal hace referencia a la facultad de adaptarse al entorno y a las interacciones con las personas con quienes nos relacionamos de manera óptima. Los docentes indican que su capacidad para influir en los educandos es alta y le dan la mayor importancia en su labor como docentes, sin embargo, son pocos los docentes que se han capacitado en este tema fuera de la institución educativa y aún menos los que han recibido capacitación de parte de la misma. En lo referente a la empatía y a la comunicación en su labor como docente, los encuestados indican en su gran mayoría que tiene mucha importancia pero desconocen de técnicas o herramientas que les ayude a mejorar esta habilidad.

Dimensión intrapersonal: la dimensión intrapersonal se refiere a la capacidad de las personas de comunicarse con ellas mismas, y comprender sus emociones y sentimientos. Los docentes indican que tienen una elevada capacidad de gestionar sus emociones y le dan la máxima importancia a esta capacidad al cumplir su labor de docentes. Igual que en la dimensión interpersonal muy pocos han recibido capacitación en esta área fuera de institución educativa

y menos docentes la han recibido en la misma. Los docentes consideran que su autoestima es elevada y la gran mayoría le dan mucha importancia al realizar su labor de docentes; algunos docentes conocen algunas técnicas o herramientas para elevar su autoestima pero muchos no conocen conscientemente estas técnicas.

Entre los resultados relevantes de este estudio se puede apreciar que en la Unidad Educativa objeto de estudio se ha puesto mucho interés y se ha invertido tiempo, dinero y esfuerzo en mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje cambiándolo del modelo tradicional a un modelo de aprendizaje basado en proyectos en beneficio de los educandos, sin embargo, no se consideró la necesidad de dotar a los docentes de herramientas que les permitan hacer frente a esta carga adicional de trabajo y a los cambios y estrés que este cambio genera en los docentes.

Es importante también considerar que los docentes indican en general que su capacidad de gestionar emociones es elevada y le dan mucha importancia a pesar de no haber recibido capacitaciones en esta área previo al inicio del cambio de metodología. Las actividades religiosas que el colegio ofrece a los docentes influyen en los altos niveles de capacidad de gestionar emociones, así como su alta inteligencia interpersonal e intrapersonal pero estas actividades son opcionales y no son obligatorias para todos los docentes que se beneficiarían de un taller de gestión de emociones sin referencia a la religiosidad.

## 5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

# REPROGRÁMATE

Taller de capacitación para docentes de bachillerato de una Unidad Educativa privada católica para gestión de emociones con base en la Programación Neuro Lingüística

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**PROPUESTA DE TALLERES PARA GESTIÓN DE EMOCIONES CON BASE EN**  
**LA PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA PARA DOCENTES DE**  
**BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA PRIVADA CATÓLICA DEL**  
**NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO**

**NOMBRE DE LA PROPUESTA: REPROGRÁMATE**

**PRESENTACIÓN**

La presente propuesta de talleres de capacitación para gestión de emociones de docentes de bachillerato de la Unidad Educativa se ha preparado seleccionando los temas que se espera ayuden a los docentes a enfrentar las particularidades de su trabajo. Los docentes, al tener que enfrentarse diariamente a diferentes situaciones personales, familiares y laborales de sus estudiantes y de su situación personal también, deben contar con herramientas que les permitan conocer sus emociones, las de las personas que los rodean y además conocer cómo gestionarlas. La naturaleza de esta propuesta de taller es dotar al docente con herramientas sencillas que las puedan usar diariamente para gestionar sus emociones en beneficio de sus alumnos principalmente, y además las puedan usar en su vida cotidiana.

**OBJETIVO GENERAL**

Presentar un listado de herramientas para que los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa puedan gestionar las emociones tomando como base la Programación Neuro Lingüística.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Examinar los componentes de la psicología práctica para gestionar las emociones de docentes de bachillerato de la Unidad Educativa.
- Conceptuar los elementos para una comunicación excepcional de docentes de bachillerato de la Unidad Educativa.

- Descubrir varios procesos de gestión de emociones con base en la Programación Neurolingüística para docentes de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica del norte de la ciudad de Quito.

### **JUSTIFICACIÓN**

Esta propuesta brinda herramientas a los docentes de bachillerato para una mejor gestión de emociones frente a cambios en las metodología de enseñanza – aprendizaje para que el docente pueda enfrentar el estrés y esfuerzo adicional que acompaña a estos procesos que de no ser gestionados adecuadamente pueden generar desmotivación que se verá reflejada en su trabajo y repercutirá negativamente en los educandos y el personal administrativo de la institución educativa.

### **POBLACION OBJETIVO**

La población objetivo de esta propuesta de talleres de capacitación para docentes es el 100% de los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa y que son en un número de 25 docentes.

### **PERFIL DE SALIDA**

El perfil de salida de los participantes del taller de capacitación docente es un profesional que ha adquirido las competencias básicas para gestionar sus emociones así como habrá adquirido herramientas para conocer e influir en las emociones de sus alumnos.

### **ESTRUCTURA CURRICULAR**

#### **Módulos**

Se ha dividido el taller de capacitación docente en 10 módulos de diferente duración cada uno. Estos módulos se los puede unir para desarrollar dos o más módulos en un solo día y se los puede desarrollar a día seguido. Se sugiere que los 10 módulos se los realice de forma seguida en un fin de semana para obtener el efecto de inmersión en la metodología y en la materia.

#### **Sesiones**

Las sesiones en las que se desarrollarán los módulos objeto del taller de capacitación docente Reprogramate serán en un máximo de 10 sesiones, es decir, una sesión por cada uno de los módulos. Sin embargo se recomienda en la medida de lo posible realizar dos sesiones en un fin de semana intenso para obtener el efecto de inmersión en la metodología y en la materia.

## **Recursos**

Los recursos necesarios para el desarrollo del taller de capacitación docente Reprogramate son:

Aula adecuada para proyectar presentaciones de Power Point, sillas, espacio suficiente para actividades físicas entre puesto y puesto

Sistema de audio que pueda entregar al menos 1000 watts

Iluminación suficiente y sistema de luces de colores estilo discoteca

Sistema de enfriamiento del aire (aire acondicionado)

Material personal: carpeta, esfero, block de notas, materiales del participante

Para la caminata sobre fuego:

- Madera seca (sin clavos, plástico, amarres, etc)
- Gasolina
- 20 mts cuadrados de césped
- Manguera conectada a fuente de agua
- Pala metálica
- Carretilla

## **Evaluación**

La evaluación de los participantes se la realizar a lo largo del taller de capacitación docente y se evalúa si realiza o no los ejercicios. Si un docente no participa de los ejercicios previos no podrá participar de la caminata sobre carbones encendidos al final del taller. El tipo de evaluación a usarse será la auto evaluación al final de cada sesión en la cual el participante evaluará si dio el 100% en el taller y si no lo hizo debe usar preguntas positivas para hallar la razón.

## MODULO 1: INTRODUCCION



Fecha:	
Duración	1 hora
Objetivos:	Aumentar la autoestima del docente con herramientas sencillas de Programación Neuro Lingüística
Contenidos:	- La visualización como herramienta para aumentar la autoestima
Actividades:	- Presentación del facilitador - Dinámica de Post it en la espalda - Ejercicio de inundación emocional - Anclaje a estado emocional elevado con música
Materiales:	- Post it (20 por cada participante) - Carpeta, esfero y block de notas (1 por participante) - Micrófono y sistema de audio - Computadora con reproductor de música
Desarrollo:	<p>Se informa que el taller incluye lenguaje para adultos a propósito para crear un ambiente de sinceridad y autenticidad emocional.</p> <p>En este primer módulo el facilitador se presenta e inmediatamente inicia la dinámica de Post it en la espalda de los participantes quienes van anotando la primera impresión de la persona para luego proceder a leer cada una de las notas puestas a los participantes en un círculo.</p> <p>Se recuerda las situaciones duras que han superado los participantes, como el obtener su título, un educando o situación problemática en el pasado, situaciones problemáticas en la vida personal del educador de un educando, entre otras.</p> <p>Se realiza el ejercicio de inundación emocional en el que se traen al presente tres recuerdos de gratitud, 3 recuerdos de felicidad y 3 recuerdos de éxito junto con respiración abdominal.</p>

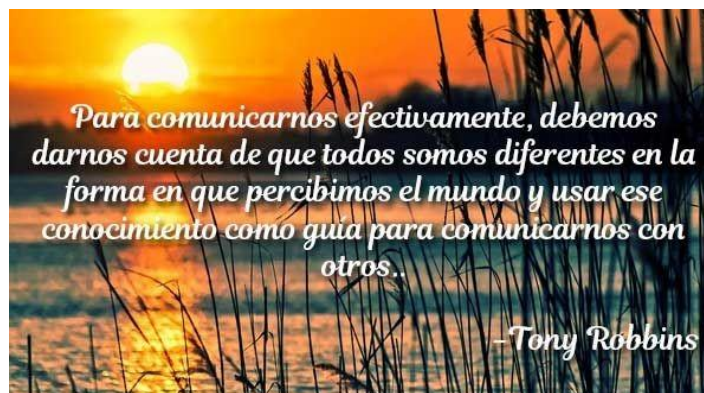
## MODULO 2: LOS TRES COMPONENTES DE LA PSICOLOGÍA PRÁCTICA



Fecha:	
Duración	5 horas
Objetivos:	Conocer las 3 componentes de la psicología práctica.
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que nos impide avanzar</li> <li>- Qué controla y define nuestra calidad de vida: las 3 fuerzas de la triada: La fisiología, el enfoque y el significado</li> <li>- Porqué nos comportamos como nos comportamos: las 6 necesidades humanas</li> </ul>
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se inicia con video de abrazos gratis de México</li> <li>- La baile terapia se usará a lo largo del taller</li> <li>- Presentación de los tres componentes de la psicología práctica</li> <li>- Ejercicio de control de los componentes de la triada con un voluntario (ejercicio de eliminación de fobia)</li> <li>- Presentación de las 6 necesidades humanas</li> <li>- Ejercicio de las 6 necesidades humanas</li> </ul>
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carpeta, esfero y block de notas (1 por participante)</li> <li>- Micrófono y sistema de audio</li> <li>- Computadora con reproductor de música</li> <li>- Hoja de ejercicio de 6 necesidades humanas</li> </ul>
Desarrollo:	<p>Se empieza con baile terapia</p> <p>Se realiza la presentación de los tres componentes de la psicología práctica: el miedo; la triada: enfoque, fisiología y significado; las 6 necesidades humanas.</p> <p>Se realiza una intervención estratégica para curar una fobia con el control de los componentes de la triada y dependiendo de los participantes se puede ayudar a una persona a vencer la depresión.</p>

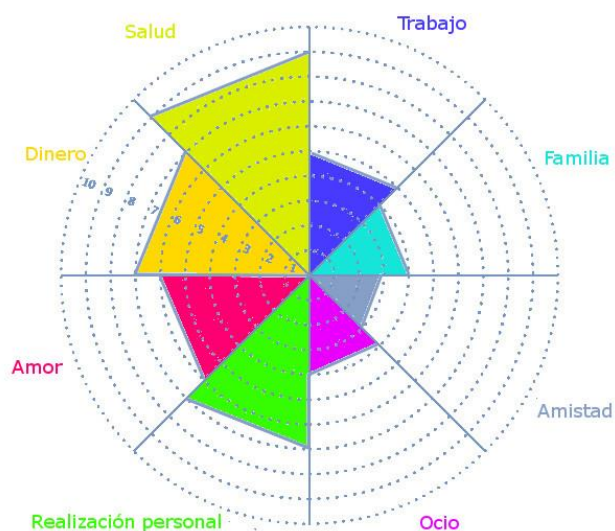
	Se realiza el ejercicio de las 6 necesidades humanas y se pide que compartan sus resultados con una persona que no conozcan.
--	--

### MODULO 3: COMUNICACIÓN EXCEPCIONAL



Fecha:	
Duración	2 horas
Objetivos:	Conocer los factores de la comunicación excepcional.
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los dos factores clave de una comunicación excepcional</li> <li>- Los 3 componentes de la comunicación</li> <li>- Creencias clave</li> <li>- Elaboración de miedos</li> </ul>
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de los temas</li> <li>- Ejercicio de comunicación en parejas</li> <li>- Ejercicio de Priming</li> </ul>
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas para escribir miedos</li> <li>- Carpeta, esfero y block de notas (1 por participante)</li> <li>- Micrófono y sistema de audio</li> <li>- Computadora con reproductor de música</li> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lugar al aire libre para quemar hojas</li> <li>- Encendedor</li> </ul>
Desarrollo:	<p>Se empieza con baile terapia.</p> <p>Se enseña el “High 5” y se lo realiza a lo largo del taller</p> <p>Se hace la presentación del tema y durante el mismo se realiza un ejercicio de comunicación en parejas donde la una persona debe hacer una representación de un evento cotidiano como un accidente de tránsito usando solamente palabras sin modulación, luego solamente con modulación de voz y finalmente con lenguaje corporal. La segunda persona también representará el mismo evento.</p> <p>Para terminar se hace un ejercicio de priming y se recomienda hacerlo por 21 días seguidos</p>

## MODULO 4: LA RUEDA DE LA VIDA



Fecha:	
Duración	2 horas
Objetivos:	Elaborar una rueda de la vida personal para equilibrar las emociones.
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las emociones</li> <li>- El cuerpo físico</li> <li>- Espiritualidad</li> <li>- Finanzas</li> <li>- Trabajo/Misión</li> <li>- Tiempo</li> <li>- Relaciones personales</li> </ul>
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del tema sobre la rueda de la vida</li> <li>- Ejercicio de elaboración de la rueda de la vida</li> <li>- Ejercicio de compartir resultados con compañero</li> </ul>
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas con esquema de la rueda de la vida</li> <li>- Carpeta, esfero y block de notas (1 por participante)</li> <li>- Micrófono y sistema de audio</li> <li>- Computadora con reproductor de música</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>
Desarrollo:	<p>Se empieza con baile terapia.</p> <p>Se realiza la presentación de la rueda de la vida</p> <p>Se pide a los participantes que tengan dudas o se sientan confundidos lo expresen</p> <p>Dependiendo de las respuestas se hace una intervención estratégica o sólo se responden a las dudas</p>

	Se realiza el ejercicio de la rueda de la vida para luego compartir con un compañero
--	--

## MODULO 5: ESTRATEGIAS Y RECETAS EMOCIONALES

### RECETAS EMOCIONALES

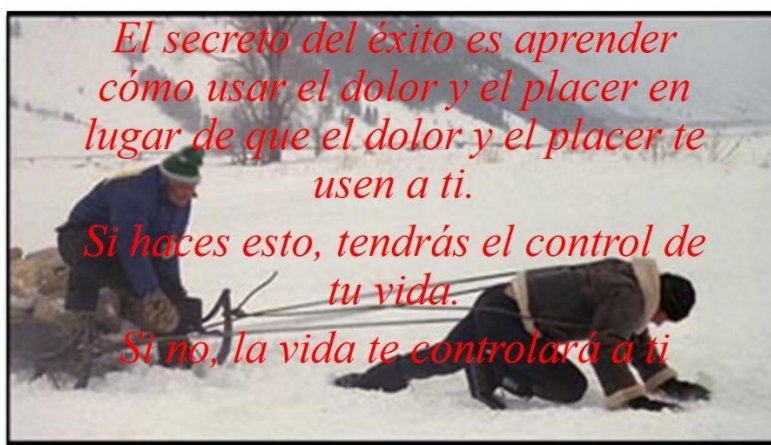
Una receta emocional es el conjunto de ingredientes emocionales, en ciertas cantidades y de cierta calidad que tienen un orden y secuencia con cierta intensidad y duración en una persona que le permite producir un resultado específico.

### ESTRATEGIAS EMOCIONALES

Una estrategia emocional es una manera específica de organizar tus recursos con el fin de producir un resultado específico de manera consistente

Fecha:	
Duración	3 horas
Objetivos:	Enumerar la definición y cómo suscitar una estrategia Especificar los ingredientes de una receta emocional
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estrategias</li><li>- Cómo suscitar una estrategia</li><li>- Ejemplo de el mejor panadero del mundo</li><li>- Modalidades y submodalidades</li></ul>
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presentación de Estrategias</li><li>- Presentación de recetas emocionales</li><li>- Ejercicio con compañero para suscitar estrategias amorosas</li></ul>
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hojas de Estrategias y Recetas emocionales</li><li>- Carpeta, esfero y block de notas (1 por participante)</li><li>- Micrófono y sistema de audio</li><li>- Computadora con reproductor de música</li><li>- Diapositivas</li></ul>
Desarrollo:	Se empieza con baile terapia. High 5s y abrazos a lo largo del taller Se realiza la presentación de Estrategias Se realiza la presentación de cómo suscitar una estrategia Se realizar la presentación de recetas emocionales Se realiza el ejercicio en parejas para suscitar estrategias amorosas

## MODULO 6: LAS DOS EMOCIONES QUE DETERMINAN NUESTRA VIDA



Fecha:	
Duración	2 horas
Objetivos:	Describir que es dolor y placer Contrastar el dolor y el placer Demostrar cómo usar el dolor y placer para crear cambios duraderos
Contenidos:	- Dolor y placer
Actividades:	- Presentación de las emociones dolor y placer - Ejercicio de dolor y placer - Ejercicio / intervención para dejar fobia
Materiales:	- Aula - Sillas - Computadora / Diapositivas - Sistema de audio - Hojas de ejercicio de dolor y placer - Materiales personales: carpeta, esfero, block de notas
Desarrollo:	Se empieza con baile terapia. High 5s y abrazos a lo largo del taller Se realiza la presentación de dolor y placer Se realiza el ejercicio en parejas para eliminar malos hábitos como comerse las uñas, tics, etc.

## MODULO 7: ELIMINACION DE CREENCIAS LIMITANTES

### CREENCIAS LIMITANTES



Fecha:	
Duración	2 horas
Objetivos:	Establecer una herramienta para eliminar creencias limitantes
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué son las creencias</li> <li>- Que son las creencias limitante</li> <li>- Identificar las consecuencias de creencias limitantes</li> </ul>
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la teoría sobre creencias limitantes</li> <li>- Ejercicio de escribir creencias limitantes y compartir con compañero</li> <li>- Ejercicio de escribir creencias fortalecedoras y compartir con compañero</li> </ul>
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Sillas</li> <li>- Computadora / Diapositivas</li> <li>- Sistema de audio</li> <li>- Hojas de ejercicio de creencias limitantes</li> <li>- Hojas de ejercicio de creencias fortalecedoras</li> <li>- Materiales personales: carpeta, esfero, block de notas</li> </ul>
Desarrollo:	<p>Se empieza con baile terapia. High 5s y abrazos a lo largo del taller</p> <p>Se realiza la presentación de creencias limitantes y fortalecedoras</p> <p>Se realiza el ejercicio en parejas sobre creencias limitantes y fortalecedoras.</p> <p>A oscuras se realiza proceso de eliminación de creencias limitantes</p> <p>Ejercicio de celebración al final</p> <p>Ejercicio “Ahora, Yo soy la voz”</p>

## MODULO 8: CINCO FUENTES DE ENFERMEDADES



Fecha:	
Duración	1 hora
Objetivos:	Identificar las 5 fuentes principales de enfermedades
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autointoxicación</li> <li>- Químicos</li> <li>- Emociones</li> <li>- Ruptura física</li> <li>- Pensamientos negativos</li> </ul>
Actividades:	- Video de las fuentes de enfermedades
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Sillas</li> <li>- Computadora / Diapositivas</li> <li>- Sistema de audio</li> <li>- Materiales personales: carpeta, esfero, block de notas</li> </ul>
Desarrollo:	<p>Se empieza con baile terapia. High 5s y abrazos a lo largo del taller</p> <p>Presentación de diapositivas y explicación del tema</p> <p>Explicar cada uno de los 5 fuentes de enfermedades</p> <p>Ejercicio de respiración</p>

## MODULO 9: EL PODER DEL AGUA CON VIDA Y LOS ALIMENTOS VIVOS



Fecha:	
Duración	1 hora
Objetivos:	Conceptuar la importancia del agua y los alimentos vivos
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El oxígeno</li> <li>- La acidez</li> <li>- Teoría del Dr. Ferrydoon Batmanghelidji</li> </ul>
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio de identificar cuánta agua y alimentos vivos consumimos</li> </ul>
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Sillas</li> <li>- Computadora / Diapositivas</li> <li>- Sistema de audio</li> <li>- Materiales personales: carpeta, esfero, block de notas</li> <li>- Hoja de ejercicio de agua y alimentos vivos</li> </ul>
Desarrollo:	<p>Se empieza con baile terapia. High 5s y abrazos a lo largo del taller</p> <p>Presentación de materiales y taller</p> <p>Ejercicio de agua y alimentos vivos</p>

## MODULO 10: VENCER TUS MIEDOS



Fecha:	
Duración	4 horas
Objetivos:	Crear una estrategia para poder enfrentar cualquier miedo
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción</li> <li>- Que es el miedo</li> <li>- Cómo bailar con el miedo</li> <li>- Estado mental elevado</li> <li>- El efecto placebo y nocebo</li> <li>- Tres herramientas para lograr cualquier objetivo</li> </ul>
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Romper maderas con los puños</li> <li>- Doblar varillas de acero con la garganta</li> <li>- Encender la hoguera y quemar miedos</li> <li>- Ejercicio en parejas / grita los miedos</li> <li>- Caminar sobre carbones encendidos</li> </ul>
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula</li> <li>- Sillas</li> <li>- Computadora / Diapositivas</li> <li>- Sistema de audio</li> <li>- Materiales personales: carpeta, esfero, block de notas</li> <li>- Madera seca sin clavos o plástico</li> <li>- Gasolina</li> <li>- 20 mts cuadrados de césped</li> <li>-</li> </ul>
Desarrollo:	<p>Se empieza con baile terapia. High 5s y abrazos a lo largo del taller</p> <p>Presentación de caminar sobre carbones encendidos de Tolly Burkan</p> <p>Hipnosis para llegar a estado pico</p> <p>Vídeo “No church in the wild”</p> <p>Ejercicio de Anclaje</p>

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

Los docentes, sean de educación inicial, básica, bachillerato o educación superior deben enfrentar retos particulares que no se presentan en otras profesiones y son testigos de situaciones sociales y humanas que para manejarlas necesitan de un cúmulo de habilidades y competencias que no siempre son incluidas en los currículos de formación de aquellos. En este trabajo se puede apreciar que no se incluyó capacitación docente referente a gestión de emociones durante el proceso de cambio de metodología de enseñanza-aprendizaje el cual generó una carga adicional de estrés e incertidumbre en los docentes.

La gestión de emociones propias y de las personas que rodean al docente es una habilidad que puede ser aprendida y que es indispensable en su labor diaria. Muchas personas reciben en su hogar la influencia necesaria que les permite gestionar sus emociones y las de las personas con las que se desenvuelven día a día, pero estas personas son una minoría y no son la regla. La gran mayoría de las personas aprenden a gestionar sus emociones luego de experiencias dolorosas que enseñan la importancia de esta competencia, y a pesar que la Unidad Educativa objeto de este trabajo ofrece actividades espirituales a sus docentes que ayudan en la gestión de emociones, estas no son suficiente ya que muchos docentes no participan de estas actividades como se aprecia de las entrevistas.

Con los avances de las neurociencias y el aparecimiento de la Programación Neuro Lingüística se cuenta con herramientas sencillas y fáciles de aplicar que pueden ayudar a los docentes a mejorar la gestión de sus emociones y de las personas con quienes desarrollan sus actividades diarias. Si bien los docentes reciben capacitaciones sobre cómo mejorar la forma de realizar su trabajo y han sido capacitados durante 3 años sobre este nuevo tipo de metodología de enseñanza, son muy pocos los que se capacitan en mejorar sus habilidades emocionales, sea dentro o fuera de la institución educativa donde laboran.

Los docentes de la Unidad Educativa objeto de esta investigación, además de enfrentar el estrés de la profesión de todos los educadores, atravesaron por un proceso de cambio del

proceso de enseñanza-aprendizaje y durante 3 años recibieron capacitaciones para realizar este cambio a un modelo de aprendizaje basado en proyectos. En el diagnóstico se aprecia que no recibieron capacitación sobre gestión de emociones y hubo las consecuencias esperadas como oposición al cambio, miedo, inseguridad, falta de motivación y varios docentes se separaron o fueron separados de la institución porque no pudieron enfrentar este elemento estresante adicional. Es por este motivo que se hace necesario el taller Reprógramate para gestión de emociones de docentes de bachillerato de la Unidad Educativa privada católica objeto de estudio, quienes fueron seleccionados para estos talleres debido a que además de sus funciones de docentes, deben sacar adelante el proyecto INNVOACCION XXI, lo que acarrea mayor demanda de esfuerzo y sacrificio de tiempo.

Las herramientas presentadas en el taller Reprógramate para docentes de bachillerato de la Unidad Educativa han sido especialmente seleccionadas para ayudarles a gestionar sus emociones y hacer frente a los retos particulares de los docentes. El caminar sobre fuego se ha venido realizando por diferentes culturas por miles de años con un sentido espiritual pero en este taller es usado a manera de metáfora, ya que el cerebro se preguntará: qué otras cosas que pensaba que eran imposibles de realizar, podré hacer. En el taller Reprógramate los docentes podrán aprender a comunicarse de mejor manera, a elevar su autoestima, a aumentar su motivación y a gestionar sus emociones como el estrés y el miedo.

Una vez que el cerebro del docente se abre a nuevas posibilidades es capaz de alcanzar nuevos estándares y con las herramientas presentadas en el taller podrán gestionar sus emociones de mejor manera y podrán ser una influencia positiva en sus alumnos, comunidad educativa, familiar y en la comunidad. Este tipo de resultados se obtienen en la mayoría de talleres de estas técnicas realizados en el extranjero por Anthony Robbins o en los talleres realizados en Ecuador por un par de instituciones que los ofrecen en pocas ocasiones, en ambos casos se ha constatado personalmente estos resultados.

## **RECOMENDACIONES**

La primera recomendación es realizar el taller Reprógramate con los docentes de bachillerato de la Unidad Educativa objeto de estudio que incluya una evaluación inicial y una evaluación

final para conocer el progreso en la gestión de emociones de los participantes. Las experiencias de este tipo de talleres en otros países, principalmente en Estados Unidos, genera en los participantes mucha motivación para emprender cambios importantes en sus vidas luego de que conocen cómo cambiar sus estados mentales, enfrentar el estrés y el miedo y su alta autoestima les convence que pueden vencer cualquier obstáculo que se les presente.

Planificar y realizar el taller para los docentes de los otros niveles de la Institución Educativa para que también cuenten con las herramientas ofrecidas en el mismo y las puedan usar en el trato diario con sus educandos, compañeros de trabajo y en el entorno familiar también.

El resultado obtenido de este trabajo es el conjunto de herramientas que se pone a disposición de los docentes para facilitar su manejo de emociones y como línea adicional de investigación se recomienda investigar los efectos positivos o negativos que la participación en el taller haya tenido en los docentes y en los educandos, así como también en el personal administrativo de la institución educativa.

Planificar la realización de un taller Reprogramate para los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa enfocado a sus necesidades y realidad específica. A pesar que los estudiantes obligatoriamente participan de actividades religiosas y al menos un retiro espiritual al año, el carácter de obligatoriedad de estas actividades provoca el rechazo de los educandos y no es asimilado o aceptado. El ofrecerles un taller de gestión de emociones sin relación al ámbito religioso será mejor recibido por los educandos quienes se beneficiarán de estas herramientas.

Igual que en el caso de los docentes, se recomienda como línea adicional de investigación el analizar los efectos positivos y negativos que pugo generar la participación en el taller Reprogramate en los educandos y en las personas de su entorno familiar.

Programar la realización de talleres de gestión de emociones para docentes y educandos una vez al año que incluyan los avances que se sigan dando en los campos de la neurociencia, la programación Neuro Lingüística y el coaching para mantener la motivación en los docentes y educandos y puedan ellos mismos desarrollar otras herramientas que las puedan compartir con sus pares.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemán Marichal, B., Navarro de Armas, O. L., Suárez Díaz, R. M., Izquierdo Barceló, Y., & Encinas Alemán, T. de la C. (2018). La motivación en el contexto del proceso enseñanza-aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Médica Electrónica*, 40(4), 1257–1270.
- Alemañy, C. (2009, abril). *LA DOCENCIA: ENFERMEDADES FRECUENTES DE ESTA PROFESIÓN*.  
<http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam6.htm>
- Asensio, M. P. (2012). Aportaciones de la PNL a la educación emocional. *Avances en Supervisión Educativa*, 16. <https://avances.adide.org>
- Ávila, A., & Fullana, M. (2016, mayo 1). *El miedo en el cerebro humano*. Investigación y Ciencia.  
<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/el-concepto-del-alma-671/el-miedo-en-el-cerebro-humano-14181>
- Banco Central del Ecuador(2010)*. Recuperado el 19 de mayo de 2019, de  
<https://contenido.bce.fin.ec/documentos/PublicacionesNotas/Notas/Dolarizacion/Dolarizacion10anos.pdf>
- Bandler, R. (2008). *Richard Bandler's guide to trance-formation: How to harness the power of hypnosis to ignite effortless and lasting change*. Health Communications, Inc.
- Batallas Bustamante, M. (2017). *Incidencia de la gestión de competencias emocionales del docente de bachillerato en las buenas prácticas docentes dentro del entorno áulico (U. E. San Luis Gonzaga de la ciudad de Quito)*.  
<http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/22000/15212>
- Bisquerra Alzina, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

- Caraveo, J. (2001, enero). *PNL Programación Neurolinguística*.  
<http://www.rrppnet.com.ar/pnl.htm>
- CMF, W. del M. (2017, octubre 8). ALGUNOS DE LOS PAÍSES DE LATINOAMÉRICA QUE MEJOR Y PEOR LE PAGAN A SUS PROFESORES. *WEB DEL MAESTRO CMF*.  
<https://webdelmaestrocmf.com/portal/los-paises-de-latinoamerica-que-mejor-y-peor-le-pagan-a-sus-profesores/>
- Corbin, J. A. (2016, mayo 30). *Psicología emocional: Principales teorías de la emoción*.  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-emocional>
- Corte Constitucional. (2008, octubre 20). *Biblioteca Virtual Corte Constitucional del Ecuador*.  
<http://bivisce.corteconstitucional.gob.ec/site/php/level.php?lang=es&component=68>
- Danna, M. A. (2006). *Pnl programación neurolingüística: Claves para ser mas feliz*. Longseller S.A.
- Dobrinsky, M. (2012). *PNL Una guía para la mente*. Ediciones LEA S.A.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN NUEVO RETO PARA LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA. *Educación XX1*, 5(1).  
<https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.384>
- Fàbregues, S. (2016). *Técnicas de investigación social y educativa*. Editorial UOC.
- Gende, I. M. (2018, noviembre 7). *La inteligencia emocional de los alumnos empieza por la de sus profesores | UNIR*. <https://www.unir.net/educacion/revista/noticias/la-inteligencia-emocional-de-los-alumnos-empieza-por-la-de-sus-profesores/549203655467/>
- Giménez-Amaya, J. M., & Murillo, J. I. (2007). *Mente y cerebro en la neurociencia contemporánea. Una aproximación a su estudio interdisciplinar*. 39, 607–635.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

- Grinder, J., & Bandler, R. (2009). *De sapos a príncipes: Transcripción del seminario de los creadores de la PNL*. Cuatro Vientos ; Del Nuevo Extremo.
- Instituto Nacional de Evaluación Educativa (2017). Recuperado el 16 de noviembre de 2019, de [http://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/12/CIE\\_ResultadosEducativos-RetosExcelencia201611301.pdf](http://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/12/CIE_ResultadosEducativos-RetosExcelencia201611301.pdf)
- Harutyunyan, L. (2014). *Empoderamiento: Una solución para evitar y manejar el ambiente conflictivo en el aula*. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/22000/10839>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., Méndez Valencia, S., & Mendoza Torres, C. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGrawHill.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodología de la investigación: Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Quirón Ediciones.
- Ley Organica de Educacion Intercultural*. (2011). 46.
- Martínez Sánchez, F., & Fernández Castro, J. (1994). Emoción y salud: Desarrollos en psicología básica y aplicada. Presentación del monográfico. *Anales de psicología*. <https://digitum.um.es/digitum//handle/10201/10079>
- Ministerio de Educación. (s/f). *Educación no escolarizada – Ministerio de Educación*. Recuperado el 20 de noviembre de 2019, de <https://educacion.gob.ec/educacion-no-escolarizada/>
- Murtagh Fioravanti, M. (2017). *Re educación emocional multidisciplinaria para estudiantes de 9no semestre de la Carrera de Psicología Clínica de la PUCE*. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/22000/13204>

- Nuevas Unidades Educativas del Milenio se construirán en la provincia del Guayas – Ministerio de Educación.* (2017, marzo 21). <https://educacion.gob.ec/nuevas-unidades-educativas-del-milenio-se-construiran-en-la-provincia-del-guayas/>
- Palacios, V. (2017). *Aportación de los Colegios Jesuitas a la educación en Ecuador y propuesta de formación en Pedagogía Ignaciana* [Doctoral, Universidad de Deusto].  
<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=z9jkA6%2FBvOU%3D>
- Peña, X. (2011, octubre 3). *La Programacion Neurolingüística—PNL. Una perspectiva desde la Formacion Docente—Revista Electrónica de PortalesMedicos.com.* Portales Médicos.  
<https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articles/3675/3/La-Programacion-Neuroling%FCistica---PNL.-Una-perspectiva-desde-la-Formacion-Docente>
- Peñaherrera, M. (2018, septiembre 5). *Colegio San Gabriel—Primeros Pasos de InnovaAcción XXI.* Educate Magis. <https://www.educatemagis.org/blogs/colegio-san-gabriel-primeros-pasos-de-innovaaccion-xxi/>
- Peralta, P. (2019, octubre 23). *Sube a 10 los fallecidos durante las protestas en Ecuador, confirma Defensor del Pueblo.* *Pichincha Universal.* <http://www.pichinchauniversal.com.ec/sube-a-10-los-fallecidos-durante-las-protestas-en-ecuador-confirma-defensor-del-pueblo/>
- Perez, M. (2017). *Guía pedagógica de educación emocional a través del movimiento y expresión corporal.* <http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/22000/14309>
- Robbins, A. (2013). *Poder sin límites* (1a ed.).
- Robbins, A. (2014, marzo 1). *Unleash the Power Within.*
- Robbins, A. (2018, abril 3). *Who is in charge of your emotions?* *Tonyrobbins.Com.*  
<https://www.tonyrobbins.com/mind-meaning/who-is-in-charge-of-your-emotions/>

Romero, B., Briceño, H., & Romero, R. (2012). La Programación Neurolingüística para la Formación

Docente en el marco de las Prácticas Profesionales. *Encuentro Educativo*, 19(2).

file:///C:/Users/GERENTE/Downloads/1206-1208-1-PB.pdf

Sanchez, E. D. (2015). *Burnout, estrategias de afrontamiento y prevención en trabajadores*

*sociales*. 49.

Senplades (Ed.). (2013). *Buen vivir: Plan nacional 2013-2017: todo el mundo mejor* (Primera

edición). Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo.

Serna Duque, S. (2019, octubre 10). *Presidentes ecuatorianos que dimitieron en los últimos 25 años*

*debido a protestas civiles*. [https://www.aa.com.tr/es/análisis/presidentes-ecuatorianos-](https://www.aa.com.tr/es/análisis/presidentes-ecuatorianos-que-dimitieron-en-los-últimos-25-años-debido-a-protestas-civiles/1609432)

[que-dimitieron-en-los-últimos-25-años-debido-a-protestas-civiles/1609432](https://www.aa.com.tr/es/análisis/presidentes-ecuatorianos-que-dimitieron-en-los-últimos-25-años-debido-a-protestas-civiles/1609432)

Wolff, L., González, P., & Navarro, J. C. (Eds.). (2002). *Educación privada y política pública en*

*América Latina* (1. ed). PREAL : Banco Interamericano de Desarrollo.



5.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es Ningún y 10 es Domina el tema califique su conocimiento y capacidad de influir en las emociones de sus educandos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NINGUN

DOMINA

6.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es No es importante y 10 es completamente importante califique la importancia que piensa tiene el conocer e influir en las emociones de sus educandos.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NO ES IMPORTANTE  
IMPORTANTE

MUY

7.- En el año lectivo 2018 – 2019 ¿ha recibido capacitación en su institución educativa que le permita conocer e influir en las emociones de sus educandos?

SI\_\_

ALGO\_\_

NO\_\_

8.- En el año lectivo 2018 – 2019 ¿ha recibido capacitación en cualquier lugar físico o virtual que le permita conocer e influir en las emociones de sus educandos?

SI\_\_

ALGO\_\_

NO\_\_

C.- Autoestima

9.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es Muy baja y 10 es Muy alta, califique su autoestima

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUY BAJA

MUY ALTA

10- En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante, califique la importancia que usted cree tiene para los docentes de bachillerato el tener una alta autoestima

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NADA IMPORTANTE  
IMPORTANTE

MUY

11.- En una escala de 1 a 10 indique el número de técnicas que conoce para aumentar su autoestima o la de sus educandos.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

D.- Empatía y comunicación

12.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada Importante y 10 es Muy Importante indique la importancia que piensa tiene la empatía y la comunicación en su labor como docente.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

NADA IMPORTANTE  
IMPORTANTE

MUY

13.- En una escala de 1 a 10 indique el número de técnicas que conoce para mejorar su empatía y comunicación con sus educandos

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

E.- Estrategias emocionales y recetas emocionales

14.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante califique la importancia que usted cree tienen las estrategias emocionales y las recetas emocionales para gestionar sus emociones en su labor como docente.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

NADA IMPORTANTE  
IMPORTANTE

MUY

15.- En una escala de 1 a 10 indique el número de estrategias y recetas emocionales que conoce para mejorar su gestión de emociones.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

F.- Las dos emociones que determinan la calidad de vida de las personas

16.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es Nada importante y 10 es Muy importante califique la importancia que usted cree tiene el conocer las dos emociones que determinan la calidad de su vida para gestionarlas en su labor como docente.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

NADA IMPORTANTE  
IMPORTANTE

MUY

17.- Conoce y puede gestionar las dos emociones que determinan su calidad de vida que le ayudarán en su labor como docente?

SI\_\_

ALGO\_\_

NO\_\_

G.- Creencias limitantes y creencias fortalecedoras

18.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es NADA IMPORTANTE y 10 es MUY IMPORTANTE califique la importancia que usted cree tiene el conocer cómo gestionar las creencias limitantes y las creencias fortalecedoras para aplicarlas en su labor como docente.

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

NADA IMPORTANTE  
IMPORTANTE

MUY

19.- En una escala de 1 a 10 indique el número de técnicas que conoce para gestionar creencias limitantes y creencias fortalecedoras para aplicarlas en su labor como docente

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

H.- Buen estado físico

20.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es NADA IMPORTANTE y 10 es MUY IMPORTANTE califique la importancia que usted cree tiene el mantener un buen estado físico para poder mantener un buen estado mental en su labor como docente

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

NADA IMPORTANTE  
IMPORTANTE

MUY

21.- En una escala de 1 a 10 donde 1 es MALO y 10 es EXCELENTE califique su estado físico

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10