



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Sede Ibarra

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

Análisis del equilibrio emocional en los profesores y su relación con la formación axiológica de los estudiantes de la Unidad Educativa “Atahualpa”

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo en innovación curricular

Autor: Lic. Héctor Santiago Cuasapás Alemán
Asesor: Msc. Remigio Damián Cisneros Castillo

IBARRA, JULIO DEL AÑO 2019

Ibarra, 17 de Julio del 2019

Mgs. Remigio Darrián Cisneros Castillo
ASISOR

CERTIFICA:

Huber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Negocios y Comercio Internacional (ENCI), de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(E) 

Mgs. Remigio Darrián Cisneros Castillo

C.C.: 1001201233

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.


El jurado examinador aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):

(f): 

Mgs. Remigio Damían Cisneros Castillo
C.C.:1001201233

(f): 

Mgs. Daniel Alejandro Díaz Gutiérrez
C.C.:1756381503

(f): 

Mgs. Luis Antonio Farinango Conejo
C.C.:1001657848

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Héctor Santiago Cuasapás Alemán, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 17 de Julio del año 2019



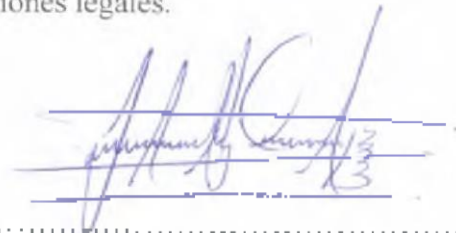
(f)

Héctor Santiago Cuasapás Alemán

C.C.:0401453618

AUTORÍA

Yo, Héctor Santiago Cuasapás Alemán portador de la cédula de ciudadanía N° 0401453618 declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del (los) autor (es), y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.



(f)

Héctor Santiago Cuasapás Alemán

C.C.:0401453618

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: Héctor Santiago Cuasapás Aleman, con CC: 0401453618, autor del trabajo de grado intitolado: Análisis del equilibrio emocional en los profesores y su relación con la formación axiológica de los estudiantes de la Unidad Educativa "Atahualpa", previo a la obtención del título profesional de "Magister en Innovación en Educación", en la Escuela de Ciencias de la Educación

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, 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 Sede Ibarra a difundir a través del Repositorio Digital de la PUCESI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, 17 de Julio del 2019

(f) 

Héctor Santiago Cuasapás Alemán

C.C. 0401453618

Dedicatoria

Este trabajo de investigación va dedicado a mis padres, hijos y esposa, quienes con motivación y fuerza moral, supieron guiarme y apoyarme para que yo llegue a feliz término.

Agradecimiento

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra por permitirme ser parte del conglomerado de profesionales de élite al servicio del país, a mis maestros, quienes supieron compartir sus conocimientos y experiencias, al asesor de tesis, quien me guio y apoyó para culminar mi trabajo investigativo.

ÍNDICE

Contenido

ÍNDICE	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xvi
Resumen	xix
Palabras clave.....	xix
ABSTRACT	xx
Key words:	xx
INTRODUCCIÓN	xxi
CAPÍTULO I.....	1
1.1. Antecedentes teóricos y diagnóstico del equilibrio emocional del profesorado y su relación con la formación axiológica de los estudiantes de la Unidad Educativa “Atahualpa”	1
1.2. Introducción	1
1.3. Emociones positivas, neutras y negativas	6
1.3.1. ¿Qué es una emoción?.....	6
1.3.2. Emociones positivas.....	6
- La felicidad	7
- La alegría	7
1.3.3. Emociones neutras	7
- La sorpresa.....	8
1.3.4. Emociones negativas.....	8
- La ira.....	9
- La tristeza.....	9
- El miedo.....	10

- El asco.....	11
1.4. Elementos constitutivos de la emoción.....	12
1.5. La racionalidad de las emociones	13
1.6. Tareas que cumplen las emociones en nuestras vidas.....	14
1.7. Clasificación de las emociones	17
1.7.1. Emociones primarias.....	17
1.7.2. Emociones secundarias	17
1.8. El manejo de las emociones y las estrategias para su control.....	18
- La respiración	18
- La relajación	18
- La visualización	19
- La meditación	19
1.9. ¿Qué es estrés?.....	19
1.10. El estrés en los docentes.....	20
1.11. Educación emocional	21
1.12. Capacitación.....	22
1.12.1. ¿Qué es capacitar?.....	22
1.12.2. ¿Qué es capacitación docente?.....	23
1.13. Competencias emocionales	24
1.13.1. ¿Qué es una competencia?	24
1.13.2. ¿Qué son las competencias emocionales?.....	25
- Conciencia emocional.....	27
- Toma de conciencia de las propias emociones	27
- Dar nombre a las emociones.....	27
- Comprensión de las emociones de los demás	28
- Regulación emocional.....	28

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento	28
- Expresión emocional.....	29
- Regulación emocional.....	29
- Habilidades de afrontamiento	30
- Competencia para autogenerar emociones positivas	30
- Autonomía emocional.....	30
- Autoestima	31
- Automotivación	31
- Actitud positiva.....	32
- Responsabilidad	32
- Auto-eficacia emocional	32
- Análisis crítico de normas sociales	33
- Resiliencia.....	33
- Competencia social	33
- Dominar las habilidades sociales básicas	34
- Respeto por los demás	34
- Practicar la comunicación receptiva	35
- Practicar la comunicación expresiva.....	35
- Compartir emociones	35
- Comportamiento pro-social y cooperación.....	36
- Asertividad.....	36
- Prevención y solución de conflictos	36
- Capacidad de gestionar situaciones emocionales	37
- Competencias para la vida y el bienestar.....	37
- Fijar objetivos adaptativos	38
- Toma de decisiones.....	38

- Buscar ayuda y recursos	38
- Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida	39
- Bienestar subjetivo.....	39
- Formación axiológica	40
1.14. Diagnóstico del estado actual de las competencias emocionales de los profesores y su relación con la formación axiológica de los estudiantes de la unidad educativa “Atahualpa”	42
1.14.1. Introducción	42
1.14.2. Datos informativos de la Unidad Educativa “Atahualpa”.....	43
1.14.3. Diagnóstico de los instrumentos aplicados a los profesores y estudiantes.	43
1.14.4. Objetivo general del diagnóstico.....	43
1.14.4.1. Objetivos específicos.	43
1.14.5. Análisis.....	44
1.14.6. Diagnóstico de la encuesta aplicada a los profesores sobre competencias emocionales	45
1.16.7. Diagnóstico del estado actual que, confirma el nivel de estrés laboral en el cual se encuentran los profesores de la Unidad Educativa “Atahualpa”	50
1.16.8. Diagnóstico de la encuesta tomada a los estudiantes de los décimos, primeros y segundos años de bachillerato de la unidad educativa “Atahualpa”.....	55
CAPÍTULO II	59
2.1. Bases teóricas, sustentación pedagógica y psicológica para mejorar las competencias emocionales de los docentes de la unidad educativa “Atahualpa”	59
2.1.1. Introducción	59
2.1.2. Objetivo general.....	59
2.1.2.1. Objetivos específicos	59
2.2. El conductismo.....	60
2.2.1. ¿Qué es el conductismo?.....	60

2.3. Constructivismo	61
2.3.1. ¿Qué es el constructivismo?.....	61
2.3.2. Aportes de Piaget Principio de asimilación y acomodación	62
2.4. ¿Qué es la teoría socio cultural?.....	63
2.4.1. Aportes de Vigotsky.....	63
2.5. ¿Qué es la pedagogía crítica?.....	64
2.5.1. Aportes de Paulo Freire y Martí.....	64
2.6. Los aportes de Rafael Bizquera y sus competencias emocionales	66
2.7. ¿Qué es la andragogía?.....	67
2.8. ¿Qué es el conectivismo?.....	68
CAPÍTULO III.....	70
3.1. Propuesta metodológica de capacitación docente on line, basada en el fortalecimiento de competencias emocionales para los docentes de la Unidad Educativa “Atahualpa”	70
3.1.1. Título de la propuesta.....	70
3.1.2. Introducción	70
3.1.3. Objetivo general de la propuesta.....	71
3.1.3.1. Objetivos estratégicos	71
3.4. Programa de capacitación docente	71
3.4.1. Actividades propuestas para la capacitación docente	72
3.4.1.1. Objetivo estratégico Nro. 1	72
3.4.1.3. Objetivo estratégico Nro. 2	73
3.4.1.5. Talleres del 1 al 12	73
Tabla 4 Auto y Coevaluación de la inteligencia emocional.....	74
Tabla 5 Mapa emocional.....	76
Tabla 6 Enlistar emociones	78

Tabla 7 Expresa tus emociones en metáforas	80
Tabla 8 Fábulas de convivencia	82
Tabla 9 Test para medir los estados emocionales	83
Tabla 10 Así me siento yo.....	84
<i>Tabla 11 El diario emocional</i>	86
Tabla 12 Poner siglas a las emociones.....	90
Tabla 13 Frases para promover la auto conciencia emocional	92
Tabla 14 Lo positivo y lo mejorable de mí mismo	94
Tabla 15 Emociones causas y consecuencias.....	96
CONCLUSIONES	98
RECOMENDACIONES	99
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	100
BIBLIOGRAFÍA	103
ANEXOS	105
ÍNDICE DE ANEXOS.....	106

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i> Número de artículos publicados con la palabra "emoción" o "emotions" en el título por periodo de tiempo	1
<i>Tabla 2</i> Significados de cada emoción	11
<i>Tabla 3</i> Dimensiones que integran las competencias emocionales	26
<i>Tabla 4</i> Auto y coevaluación de la inteligencia emocional	74
<i>Tabla 5</i> Mapa emocional	76
<i>Tabla 6</i> Enlistar emociones.....	78
<i>Tabla 7</i> Expresa tus emociones en metáforas	80
<i>Tabla 8</i> Fábulas de convivencia	82
<i>Tabla 9</i> Test para medir los estados emocionales	83
<i>Tabla 10</i> Así me siento yo	84
<i>Tabla 11</i> El diario emocional	86
<i>Tabla 12</i> Poner siglas a las emociones.....	90
<i>Tabla 13</i> Frases para promover la auto conciencia emocional	92
<i>Tabla 14</i> Lo positivo y lo mejorable de mi mismo	94
<i>Tabla 15</i> Emociones causas y consecuencias	96

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Nivel de estrés en el cual se encuentran los maestros de la Unidad Educativa "Atahualpa"	44
Gráfico 2 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 1.....	118
Gráfico 3 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 2.....	118
Gráfico 4 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 3.....	119
Gráfico 5 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 4.....	119
Gráfico 6 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 5.....	120
Gráfico 7 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 6.....	120
Gráfico 8 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 7.....	121
Gráfico 9 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 8.....	121
Gráfico 10 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 9.....	122
Gráfico 11 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 10.....	122
Gráfico 12 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 11.....	123
Gráfico 13 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 12.....	123
Gráfico 14 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 13.....	124
Gráfico 15 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 14.....	124
Gráfico 16 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 15.....	125
Gráfico 17 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 16.....	125
Gráfico 18 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 17.....	126
Gráfico 19 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 18.....	126
Gráfico 20 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 19.....	127
Gráfico 21 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 20.....	127
Gráfico 22 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 21.....	128
Gráfico 23 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 22.....	128
Gráfico 24 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 23.....	129
Gráfico 25 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 24.....	129
Gráfico 26 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 25.....	130
Gráfico 27 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 26.....	130
Gráfico 28 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 27.....	131
Gráfico 29 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 28.....	131

Gráfico 30 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 29.....	132
Gráfico 31 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 30.....	132
Gráfico 32 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 31.....	133
Gráfico 33 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 1	134
Gráfico 34 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 2	134
Gráfico 35 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 3	135
Gráfico 36 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 4	135
Gráfico 37 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 5	136
Gráfico 38 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 6	136
Gráfico 39 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 7	137
Gráfico 40 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 8	137
Gráfico 41 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 9	138
Gráfico 42 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 10	138
Gráfico 43 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 11	139
Gráfico 44 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 12	139
Gráfico 45 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 13	140
Gráfico 46 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 14	140
Gráfico 47 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 15	141
Gráfico 48 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 16	141
Gráfico 49 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 17	142
Gráfico 50 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 18	142
Gráfico 51 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 19	143
Gráfico 52 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 20	143
Gráfico 53 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 21	144
Gráfico 54 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 22	144
Gráfico 55 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 1	145
Gráfico 56 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 2.....	145
Gráfico 57 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 3.....	146
Gráfico 58 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 4.....	146
Gráfico 59 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 5.....	147
Gráfico 60 análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 6.....	147
Gráfico 61 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 7.....	148

Gráfico 62 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 8	148
Gráfico 63 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 9	149
Gráfico 64 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 10	149
Gráfico 65 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 11	150
Gráfico 66 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 12	150
Gráfico 67 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 13	151
Gráfico 68 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 14	151
Gráfico 69 análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 15	152
Gráfico 70 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 16	152
Gráfico 71 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 17	153
Gráfico 72 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 18	153
Gráfico 73 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 19	154
Gráfico 74 análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 20	154

Resumen

La salud emocional del profesorado en Ecuador tiene fundamental importancia, porque está considerada como un indicador de calidad de la enseñanza; por ello; el objetivo de esta investigación fue determinar la influencia existente entre el equilibrio emocional que tienen los maestros en la dimensión total de su desempeño profesional en las aulas y la relación del aprendizaje de los estudiantes enfocados en una formación axiológica. Los métodos aplicados en esta investigación tuvieron un enfoque tanto cualitativo como cuantitativo. Además, los instrumentos aplicados a los profesores y estudiantes nos permitieron recolectar una información veraz para llevar a cabo un diagnóstico situacional responsable. La fundamentación teórica estuvo enmarcada tanto en corrientes pedagógicas como psicológicas con sus respectivos representantes, las cuales permitieron hacer una propuesta que vaya acorde con las necesidades que tienen los docentes en la formación de sus competencias emocionales, con actividades que priorizan su salud emocional y permitan que el docente siga esta capacitación vía on line desde la comodidad de su hogar.

Nuestras condiciones señalan que, los estudiantes aprenderán y desarrollarán sus valores éticos y morales dentro y fuera del aula de clases, siempre y cuando el docente se encuentre bien emocionalmente.

Palabras clave

Educación, equilibrio emocional, calidad, valores, profesorado

ABSTRACT

Emotional health of teachers in Ecuador has fundamental importance because it is considered as an indicator of the quality of teaching. Therefore, the objective of this research was to determine the influence that exists between the emotional balance that teachers have in the global dimension of their professional performance in the classroom and the relationship of the students' learning focused on an axiological formation. The methods applied in this research had a both qualitative and quantitative approach. Besides, the tools applied to the teachers and students allowed us to recollect real-life information in order to carry out a responsible situational diagnosis. The theoretical foundation was framed both in pedagogical and psychological trends with their corresponding representatives which permitted make a proposition according to the needs teachers have in the formation of their emotional competencies with activities that prioritize their emotional health and allow them to go ahead with this training on-line from the comfort of their homes.

Our conditions indicate that students will learn and develop their ethical and moral values inside and outside the classroom as long as the teacher is emotionally well.

Key words:

Education, emotional balance, quality, values, teaching staff.

INTRODUCCIÓN

El actual sistema educativo del Ecuador ha propuesto mejoras con relación a los modelos que venían funcionando hace varias décadas atrás, es menester saber que el cambio en el proceso educativo lo realizan los estudiantes y los maestros, estos cambios han generado que el docente lleve consigo una responsabilidad compartida entre el cuidado que les presta a los estudiantes y el cuidado que se presta a sí mismo.

El equilibrio emocional del profesorado que labora en la Unidad Educativa “Atahualpa”, constituye un factor importante que obstaculiza muchas veces el buen desenvolvimiento del proceso de enseñanza aprendizaje hacia los estudiantes que se educan en esta noble institución educativa; por lo que, en algunos casos se manifiesta en una reducida motivación de los maestros hacia la enseñanza, cabe reconocer que muchos docentes han dejado de continuar con sus estudios de posgrado para evitar contratiempos, preocupaciones y sobre todo estrés; todo esto, en la actualidad, demanda de tiempo y dinero, más aún el sacrificio no es recompensado por el gobierno, por lo menos con el aumento de un salario mensual más digno. Por otra parte, el clima laboral ha incurrido en conflictos entre compañeros maestros, estudiantes, involucrando también a los padres de familia y autoridades superiores.

Nos es fácil darnos cuenta que, los maestros han descuidado y desprotegido sus competencias emocionales en las aulas de clase; motivo por el cual, nos vemos en la necesidad de ayudar a los docentes a optimizar y fortalecer los procesos de formación de dichas competencias, a través de una capacitación que esté encaminada a impulsar y mejorar la calidad de enseñanza hacia la diversidad del estudiantado. Para esto, hemos propuesto un objetivo general que está enmarcado en: Determinar la influencia existente entre el equilibrio emocional de los profesores y la formación axiológica de los estudiantes de la Unidad Educativa “Atahualpa”.

Para dar cumplimiento a este trabajo investigativo proponemos cuatro objetivos específicos los cuáles detallamos a continuación:

- Investigar en diferentes fuentes bibliográficas los factores que afectan la salud emocional de los docentes y la pérdida de valores en los estudiantes; para este caso utilizaremos el método Histórico Lógico, mediante el cual recopilaremos información valedera de las investigaciones publicadas e indexadas en revistas educativas, tesis doctorales y artículos científicos de los sucesos más relevantes acerca del tema que investigaremos.

- También analizaremos el equilibrio e inteligencia emocional, mediante test de emociones e inteligencia emocional (Véase anexo 21) para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje. Esto lo haremos utilizando el método Analítico Sintético, que nos permitirá realizar la separación de un todo en las partes o elementos que lo constituyen, y por consiguiente realizar la sintetización de los resultados obtenidos.

- Para dar consistencia y realce a nuestra investigación, generaremos una propuesta de capacitación on line, basada en el equilibrio emocional y formación axiológica eficiente, con el fin de lograr una sana convivencia entre pares. El método sistémico estructurado nos servirá ya que se conforma de un sistema de procedimientos e indicaciones que guiarán el diseño de nuestro trabajo.

- Para concluir con nuestra investigación, hemos propuesto analizar los impactos que genera el estrés laboral en la vida de los docentes, y los impactos que genera una formación axiológica eficiente en los estudiantes, para corregir falencias y fortalecer oportunidades. Para este caso, nos basaremos en el método de investigación acción, que nos permitirá hacer un diagnóstico del problema, realizando una intervención de acción oportuna y un aprendizaje reflexivo de los resultados obtenidos.

En nuestro trabajo investigativo, analizaremos los siguientes temas en los diferentes capítulos; es así que en el capítulo 1 estaremos abordando los antecedentes teóricos de nuestro tema de investigación, el cual consiste en el análisis del equilibrio emocional de los profesores y la relación con la formación axiológica de los estudiantes; a través de todo este abordaje de conocimientos, citaremos a varios investigadores, quienes han aportado a los diferentes temas que vamos a tratar, todo esto engloba en crear un estado del arte; además, apoyándonos respectivamente en un diagnóstico, llevado a cabo con la toma de encuestas sobre competencias emocionales, clima laboral y test que evidenciarán la presencia de estrés en los profesores.

En el segundo capítulo, reforzaremos nuestro trabajo investigativo con la recopilación de información, a través de las diferentes bases teóricas; para ello nos basaremos en las diferentes corrientes pedagógicas y psicológicas como el conductismo, constructivismo, socio culturalismo, inteligencia emocional, la pedagogía crítica, el conectivismo y la andragogía. Con todos estos argumentos recogidos por los diferentes representantes de estas corrientes, nos enfocaremos en construir nuestra propuesta de capacitación, la cual la estaremos detallando en el siguiente capítulo.

Por último, en el tercer capítulo daremos solución a nuestro problema investigado, el mismo que se basa en diseñar una propuesta de capacitación innovadora on line para todos los docentes de la Unidad Educativa “Atahualpa”, aquí se estarán tratando temas referentes a competencias emocionales, cómo lograr un equilibrio emocional óptimo, motivación, autoestima, lecturas, videos y otras alternativas que nos permitan mejorar la salud emocional del profesorado Atahualpino.

CAPÍTULO I

1.1. Antecedentes teóricos y diagnóstico del equilibrio emocional del profesorado y su relación con la formación axiológica de los estudiantes de la Unidad Educativa “Atahualpa”

1.2. Introducción

En este capítulo estaremos citando información recolectada de las distintas fuentes de información como lo son revistas indexadas, tesis doctorales, publicaciones de artículos científicos entre otras fuentes confiables que nos servirán de gran ayuda para elaborar nuestro estado del arte, además, estaremos realizando el respectivo análisis diagnóstico de los instrumentos que nos sirvieron de ayuda para recolectar información como son las encuestas y test a los maestros y estudiantes.

Antes de empezar el análisis de las diferentes concepciones de lo que es una emoción observaremos una tabla propuesta por Cebreiros en el año 2017; dando cuenta de que hay un aumento creciente en las investigaciones con respecto a las emociones.

Tabla 1 Número de artículos publicados con la palabra “emoción” o “emotions” en el título por periodo de tiempo

PERIODO	1800-1850	1851-1900	1901-1950	1951-2000	2001-2015	2014-2015	TOTAL
N° PUBLICACIONES	20	184	804	7760	44300	9650	53068
PORCENTAJE	0,04%	0,35%	1,52%	14,62%	83,48%	81,18%	100%

Fuente: Cebreiros (2017)

Cebreiros (2017) señala que “dado que muchas de las investigaciones de la emoción tienen su origen en lugares de habla inglesa, se ha querido plasmar esta evolución, y se ha investigado el número de publicaciones con la palabra “emoción” o “emotions” (p.107).

Con estos datos anteriormente investigados por Cebreiros en el año 2017, podemos comprobar la importancia que tienen las emociones en nuestras vidas; es más, sin emoción no hay educación.

Bisquerra (2016), en su libro *Inteligencia Emocional y Bienestar II* argumenta que “las emociones son la esencia de la vida. Cuando tenemos tiempo libre procuramos realizar nuestras actividades que activen en nosotros emociones que nos satisfagan”. Sin emociones seríamos cómo máquinas (p. 21).

El perfil del profesor que se necesita en la actualidad debe estar enfocado más en ser el conductor de la clase, la persona que se encargue de explotar lo mejor que tiene cada estudiante, alguien quien los motive, los guie y los oriente, un profesional con una actitud mental positiva y una formación sólida en competencias emocionales, para atender y satisfacer las necesidades del estudiantado.

Daniel Goleman refleja en sus publicaciones que cada emoción nos predispone de un modo diferente para la acción; así pues, un estado de gran intensidad tiene consecuencias corporales que incrementan el riesgo sanguíneo en las manos, de modo que atacar a un enemigo, es más sencillo; al mismo tiempo, aumenta el ritmo cardíaco y la secreción de hormonas, como la adrenalina, para ayudar a generar la energía que nos hace falta. Por su parte, el miedo retira la sangre del rostro (causa que explica la palidez en circunstancias de peligro) para favorecer a los músculos que facilitarán la huida. (Goleman, D. 1996, p.36).

El cerebro humano es el ente rector de nuestro organismo y toda acción realizada primeramente es transferida al cerebro para que este ordene que se ejecute dicha acción.

No obstante, en algunas ocasiones automáticamente se empiezan a ejecutar órdenes que no las podemos controlar, un ejemplo puede ser la sudoración de las manos o el erizamiento de la piel ante una situación extrema de peligro.

Child (1975) señala que el idioma de la emociones abunda en expresiones apropiadas para describir nuestro estado de ánimo y cuerpo; espanto, alarma, pánico, desesperación y muchas otras. En tales casos decimos que experimentamos emociones, disgusto, alegría, esperanza, compasión y toda una gama de vivencias, desde las sensaciones sumamente placenteras, hasta las profundamente desagradables, se describen aunque todavía carecemos de pruebas fisiológicas o psicológicas irrefutables de la existencia de estos estados emocionales (p.37).

Las personas usualmente nos enfrentamos a muchas situaciones en cada uno de los contextos en los que nos encontramos, muchas de ellas a veces son agradables; pero también desagradables, no tanto lo importante de esto es que se pueda reconocer y experimentar esos contextos, sino que la persona se sienta a gusto en el momento que está viviendo. Muchas veces se piensa que el sentir diversas emociones como el miedo, la tristeza, el enojo, la ira, la alegría, entre otras es malo y esto ha hecho que las personas se guarden y repriman estas emociones, hasta tal punto de hacerlas explotar, teniendo consecuencias negativas para la propia persona, como para los de su alrededor.

Por ejemplo, el enojo viene a ser una de las emociones más peligrosas, puesto que el objetivo de esta emoción es dañar a las personas mediante el ataque verbal o físico. Esto no quiere decir que esta emoción se deba suprimir o evitar, sino que se debería buscar las formas más apropiadas para expresarla, de manera que no dañe a la propia persona y a los de su alrededor.

Para Nussbaum (2008), las emociones son el resultado del estado de apertura del ser humano hacia aquellos objetos que considera valiosos y que escapan a su completo

control, revelando sus limitaciones, pero también los recursos con los que cuenta el ser humano para desenvolverse en un mundo de conflictos y azar (p. 22).

El miedo, por ejemplo, sería una de las emociones que el ser humano nunca podrá superar, pues el instinto mismo de supervivencia hará que nuestro cerebro se niegue rotundamente a obedecer una orden que pondría en peligro a nuestro propio organismo; no obstante, el miedo también estimulará al cerebro para que este ordene y fluya adrenalina por todo nuestro cuerpo para poder vencer este miedo.

Las emociones son reacciones complejas en las que están involucradas tanto la mente como el cuerpo; constituyen un proceso adaptativo que brinda respuestas fisiológicas y de comportamiento, guiando a la persona hacia una respuesta deseable o previniendo ante un peligro potencial (Fernández-Abascal, 2015, p.9).

Biológicamente, las emociones en la actualidad son una ciencia fundamental, los científicos que estudian a las neurociencias cada día se sorprenden al ver y descubrir cómo trabaja el cerebro humano, las emociones están vinculadas directamente al aprendizaje, se cree que una persona aprenderá mejor si está emocionalmente activa, lo mismo sucederá con el maestro, si este se encuentra en óptimas condiciones emocionales al momento de transferir sus conocimientos a los estudiantes, estos percibirán y captarán rápidamente su energía y emociones positivas, así los educandos asimilarán el conocimiento de una manera correcta.

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, por el cual no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera. En este sentido, Bisquerra (2001) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Darwin entendía a las emociones como estados mentales útiles para enfrentar cierta clase de situaciones recurrentes en el mundo. Pareciera que Darwin se inspiró mucho en los animales, y realizó varias comparaciones con las que alguna vez en la historia de nuestra vida evolutiva las hacíamos; en su libro el origen de las especies, al observar el comportamiento de cientos de animales, nos muestra un claro ejemplo de que, algún animal cuando estaba a punto de atacar, indicaba sus dientes, en señal de defensa o rabia, es por eso que, con la evolución, el ser humano, ante una actitud de enojo ya no muestra sus dientes, ahora con una simple mueca en el rostro, la otra persona define claramente lo que le quieren decir. Así pues, los seres humanos, no solo nos comunicaríamos a través del lenguaje, sino que conservaríamos determinadas pautas de expresión primitivas, que también nos servirán para informarnos acerca de las intenciones de los demás.

La emoción ha sido explicada de forma diferente por las distintas líneas de investigación, pero todas tienen un punto de vista en común, coincidiendo en que se trata de un estado complejo del organismo. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias pasadas, aprendizajes, carácter, actitudes y creencias; las emociones generalmente son respuestas a hechos externos o internos.

La mayoría de autores coinciden en diferenciar ocho tipos de emociones básicas, cuatro primarias y cuatro secundarias, todas ellas tendrían diferentes maneras de manifestarse. Las emociones primarias son aquellas que están presentes desde nuestro nacimiento y se prolongan durante toda la vida. Entre estas tenemos: la alegría, el miedo, la cólera y la tristeza. Por consiguiente, las secundarias en cambio dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona; estas pueden ser: la pasión, aversión, sorpresa y la vergüenza.

1.3. Emociones positivas, neutras y negativas

1.3.1. ¿Qué es una emoción?

Desde un punto de vista meramente descriptivo, la Real Academia Española, define a la emoción como: “Una alteración del ánimo inmersa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática; o bien como un interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo. (Española R.A. 2014).

Etimológicamente, el término emoción viene del latín emotio - onis que significa el impulso que induce a la acción. La respuesta a cualquier estímulo marcará la manera como nos comportamos, según el lugar donde nos encontremos. De ahí que se pueda considerar que una emoción es precisamente una “toma de conciencia del ser humano”.

En la actualidad, vivimos en un mundo que está en un constante cambio, y el dominar las emociones viene a ser uno de los ejercicios más complicados para enfrentar las dificultades que ocurren en nuestro convivir diario. Las emociones en sí, son parte de nuestras vidas, no podemos reprimirlas, ni tampoco expresarlas de la manera que nos gustaría, pero cada día se nos dificulta tomar una decisión correcta para expresar una emoción; tal vez como profesionales en educación, estemos tratando de controlar poco a poco nuestras emociones positivas y negativas frente a los estudiantes, compañeros de labores y padres de familia, pero muchas veces, la realidad en la que vivimos, el lugar de trabajo y el clima laboral, hace que el controlar nuestras emociones todavía nos cueste un poco.

1.3.2. Emociones positivas

Son aquellas que implican sentimientos agradables, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Algunas de las emociones positivas pueden ser:

- La felicidad

Bizquerra (2001) dice. La felicidad es: “la forma de valorar la vida en su conjunto así como un estado de bienestar”; este mismo autor relaciona la felicidad con el gozo, la sensación de bienestar, al capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría (p.102).

La satisfacción del docente por su deber cumplido con sus estudiantes y consigo mismo, manifiesta el disfrute en pleno de la felicidad para ambos casos; el estudiante es feliz cuando su rendimiento académico es óptimo, por igual el maestro se siente bien y su labor es respaldada por sus educandos. La felicidad no debe ser pasajera ni automática ante estímulos que causen risa, debe permanecer siempre reflejada en el rostro e interior de todas las personas.

- La alegría

Es una emoción que surge cuando el individuo experimenta una atenuación en su estado de malestar, o consigue alguna meta que genera un sentimiento placentero. Normalmente, es de poca duración.

Con esta breve explicación de esta emoción, como maestros nos damos cuenta que muchas veces no valoramos ni sentimos lo que les pasa a nuestros estudiantes; tal vez ya no recordamos que nosotros también pasamos por las aulas de clase; ¿por qué no hacemos que los rostros de cada uno de nuestros pupilos sean llenos de alegría, sin esperar nada a cambio?

1.3.3. Emociones neutras

Son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni positivas ni negativas y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Por ejemplo: la sorpresa.

- La sorpresa

Es la más breve de todas las emociones, categorizada por muchos autores como una emoción primaria y neutra. Podríamos decir que es la reacción causada por algo imprevisto o extraño.

En algunos casos los maestros ponen en práctica esta emoción con los estudiantes, obligándolos de “sorpresa” a rendir una evaluación que no fue planificada. En realidad muchas veces como docentes hemos actuado de una manera incorrecta con nuestros estudiantes, en algunas ocasiones por tratar de imponer autoridad o infundir miedo nos hemos desquitado tomando por “sorpresa” una prueba escrita que nunca fue planificada. El impacto que esto genera en los educandos siempre ha sido de rechazo e indignación, de ahí que; el profesor en vez de ganar respeto, confianza y autoridad en el aula de clases lo que ha ganado es desconfianza, irrespeto y miedo; pues el comportamiento negativo generará automáticamente un condicionamiento llamado “evaluación”.

1.3.4. Emociones negativas

Implican sentimientos desagradables, valoran la situación como dañina y movilizan muchos recursos para su afrontamiento. El problema de todos los seres humanos es que, quizá, nunca podamos combatir todo lo negativo que sucede en nuestras vidas.

Si nos dejamos influenciar y dominar por pensamientos negativos, habremos perdido la primera batalla; nuestro cerebro funciona como una cámara fotográfica, que transmite miles de imágenes diarias. Muchas veces la mayoría de estas imágenes son negativas, lo único que deberíamos hacer es cerrar los ojos para cambiar una imagen negativa por una positiva.

Para Rivero & García-López (2006), las emociones básicas constituyen patrones individuales de conducta expresiva, cada una asociada a un patrón específico de activación

fisiológica, a una experiencia cognitiva-subjetiva o sentimiento específico y con un substrato neuro anatómico específico (p.85).

La conducta de los estudiantes es el reflejo del comportamiento del docente en el aula, las emociones positivas y negativas que exponga el maestro a sus educandos serán captadas rápidamente por sus educandos y expresadas en el aprendizaje. Si el profesor enseña con alegría, amor, dinámicas y juegos, los estudiantes aprenderán de mejor manera; no sucederá lo mismo si el tutor enseña con mal humor, autoritarismo, miedo, inseguridad y desconfianza.

- La ira

La ira es concebida una emoción negativa por la mayoría de los teóricos de la emoción; para Bizquerra (2001), “la ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” (p.100).

En el campo educativo nos corresponde argumentar, muchas veces los maestros no podemos controlar esta emoción, por el simple hecho de que algún estudiante está haciendo bulla en el salón de clases, o porque una autoridad superior nos ha llamado la atención, o no hemos conseguido permiso para salir a cumplir alguna actividad que se nos ha quedado pendiente, seguidamente se produce la ira.

- La tristeza

En sí la tristeza, vendría a ser una emoción que se produce en respuesta a diferentes hechos que los consideramos como no placenteros. Según Bizquerra (2001), la tristeza se desencadena por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable. La tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir

pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza (p.100).

Los seres humanos hemos asociado esta emoción con el llanto, reflejado en unos ojos llorosos y una expresión facial que denota rápidamente que nos sentimos mal, a menudo esto ocurre con nuestros estudiantes quienes perciben rápidamente esta emoción cuando les damos una mala noticia, en el sentido de que se van a quedar suspensos o han perdido el año; igualmente podríamos decir que, cuando esta emoción es de orden familiar, es contagiosa.

La empatía que debemos tener de maestro a estudiante y viceversa como también entre compañeros maestros y entre estudiantes dentro y fuera de la institución educativa, denotará una educación sólida en valores que salen a flote cuando más lo necesitamos.

- El miedo

Podríamos denominarla como una señal emocional de advertencia. Bisquerra (2001) añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. En cuanto al papel del organismo, este mismo autor indica que “el organismo reacciona rápidamente, movilizándolo una gran cantidad de energía, de tal forma que prepare el cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales” (p. 102).

Como lo hemos expuesto anteriormente, decíamos que el miedo es la emoción que el ser humano nunca podrá superar. En el campo educativo, argumentamos que los estudiantes muchas veces perciben esta emoción que viene por parte de sus profesores o padres de familia; en la escuela por ejemplo, el estudiante tiene miedo a preguntar, por no quedar en ridículo con sus compañeros; le da miedo dirigirse a las autoridades porque saben que no

están seguros de la respuesta que obtendrán, o por el simple hecho de que un profesor sea de pocos amigos y su rostro transmita enojo.

- El asco

Esta emoción, la podríamos definir más como una respuesta biológica de nuestro organismo ante estímulos desconocidos o desagradables; en el colegio por ejemplo cuando recibíamos clases en el laboratorio de Química se manipulaban diferentes reactivos, los cuales pueden producir olores repugnantes, como también puede ser por una impresión totalmente desagradable, esta emoción es compleja pues implica una respuesta de rechazo.

Lazarus (2000) denomina un tema relacional nuclear para cada emoción. A continuación presentamos una tabla en la que Lazarus expresa el tema relacional nuclear de cada emoción (p.107).

Tabla 2 Significados de cada emoción

Emoción	Tema relacional nuclear
Ira	Una ofensa degradante contra mí, y los míos
Ansiedad	Enfrentarse a una amenaza incierta existencial
Temor	Un peligro físico inmediato, concreto y sobre cargante
Culpa	Haber transgredido un imperativo moral
Vergüenza	No haberse mantenido a la altura del ideal del ego
Tristeza	Haber experimentado una pérdida irrevocable
Envidia	Esperar algo que tiene alguna otra persona
Celos	Resentir a una tercera parte por la pérdida o amenaza del efecto o favor de otra persona

Asco	Tomar o estar cerca de un objeto o idea indigesta
Felicidad	Hacer un progreso razonable en dirección a la realización del objetivo
Orgullo	Fomento de la propia identidad del ego dando crédito aun objeto o logro valorado, bien propio o de alguien con quien nos identificamos
Alivio	Una condición molesta e incongruente para el objetivo que ha mejorado o se ha eliminado
Esperanza	Temer lo peor pero anhelar algo mejor
Amor	Desear o participar en el afecto, habitualmente aunque no necesariamente recíproco
Gratitud	Aprecio por una donación altruista que aporta un beneficio personal
Compasión	Sentirse conmovido por el sufrimiento ajeno y desear ofrecer ayuda
Experiencias estéticas	Emociones provocadas por estas experiencias pueden ser cualquiera de las anteriores no hay una secuencia específica.

Fuente Lazarus (2000)

1.4. Elementos constitutivos de la emoción

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.

- La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.
- La duración: la emoción es breve e impulsa a la acción.

1.5. La racionalidad de las emociones

Las emociones están dotadas de racionalidad, en el sentido que valoran, resaltan o nos avisan sobre aspectos de la realidad que tienen una importancia crucial para nuestras vidas y nuestro bienestar diario. Es a esto a lo que nos referimos cuando decimos que las emociones resultan fundamentales para nuestra racionalidad práctica. Sin ellas, nos faltaría una pieza de nuestro mecanismo de toma de decisiones, del engranaje mental que nos permite deliberar y sopesar diferentes cursos de acción.

Según Lazarus (2000), lo que causa que realicemos juicios de forma errónea y, en consecuencia, manejemos formas inapropiadas en nuestras reacciones emocionales, son varias cosas. Destacan, por ejemplo, los casos en los que existe una condición patológica que impide a la persona realizar un razonamiento de forma adecuada (senilidad, retraso mental, psicopatía, daños cerebrales, etc.), o los casos en los que se da una falta de conocimiento, o, en otras palabras, se ignoran los detalles de las circunstancias y de lo que resulta apropiado para las mismas (p.107).

Parafraseando lo expuesto en el párrafo anterior, vamos a exponerlo con un breve ejemplo. Algunas personas por circunstancias que pasaron en sus vidas, han sufrido accidentes de tránsito o algún otro tipo de accidente, los cuales, por golpes en su cabeza, se han visto afectados intelectual y mentalmente, las lesiones cerebrales han impedido tener un cerebro

sano, razón por la cual, la persona no tiene control de los actos ni de la valoración e interpretación de lo que ocurre en el mundo. Es así que muchas personas con enfermedades mentales no tienen conciencia de los actos que están haciendo.

1.6. Tareas que cumplen las emociones en nuestras vidas

Desde el instante que nacemos hasta el último suspiro en nuestras vidas, experimentamos emociones positivas y negativas; algunas de las anécdotas que perdurarán en nuestras mentes y serán inolvidables, quizá por el resto de nuestros días, vendrán a ser producto del recuerdo de emociones intensas que vivimos y que cambiaron nuestras vidas para siempre. El cerebro, por su parte, se puede autoengañar para favorecer o huir de los estados emocionales que en determinado instante estemos viviendo, por ello, deberíamos establecer como objetivo principal el educar nuestras emociones para lograr un equilibrio emocional estable, ante cualquier situación que amerite controlar de manera adecuada nuestros instintos de supervivencia como personas y como especie.

Stemmler (2002) señala que las emociones cumplen las siguientes tareas:

- Interpretar estímulos positivos y negativos; como castigos o recompensas.

En el campo educativo podemos decir la metodología de enseñanza impartida por el maestro a sus estudiantes (El conductismo), viene a ser una estrategia de enseñanza que hasta hoy día se la viene aplicando por los maestros. El decirle a un niño que si se porta bien lo premiamos con un dulce, es un condicionamiento que él lo asociara siempre más no recibirá nada si su comportamiento es negativo.

- Interrumpir algunos comportamientos y cogniciones para centrar la atención

El maestro es el encargado de generar un clima de aprendizaje en el aula, en donde debe emplear las estrategias de acuerdo al comportamiento de sus educandos; algún recurso

novedoso e interesante para el aprendizaje, hará que los alumnos centren su atención y aprendan de mejor manera.

- Escanear la memoria emocional para obtener respuestas que, aprendidas ante contingencias, han tenido resultados exitosos para la especie o para uno mismo.

Cuando el maestro emplea la metodología y la estrategia correcta de enseñanza, los alumnos aprenden. El docente debe experimentar con muchos recursos que le puedan dar resultados positivos, lo monótono solo hace que los educandos pierdan interés por aprender.

- Influir sobre la tendencia de respuesta del comportamiento de una persona hacia una motivación particular como son un acercamiento o un alejamiento.

Es deber del maestro motivar día a día a sus estudiantes, despertando así el interés por la superación y la excelencia en el aprendizaje; potenciando y desarrollando los valores que le servirán como soporte para enfrentar retos y obstáculos que la vida en un futuro les ponga a prueba.

- Invocar procesos explícitos e implícitos para evaluar un estímulo, el ambiente y la memoria

El maestro debe planificar con sus estudiantes las evaluaciones, de acuerdo a los temas que se han tratado en clase, el docente no debe ser la persona que tome represalias por el mal comportamiento de sus educandos, aplicando exámenes y pruebas rebuscadas.

- Preparar el comportamiento de defensa, derrota o ataque mediante la coordinación de los sistemas autónomo, somático, hormonal e inmune.

Una formación axiológica cimentada en el respeto, la humildad, la solidaridad y el compañerismo harán un grupo sólido y fuerte, enfrentando así los problemas de orden deportivo, académico cultural y social. Los valores no se enseñan en la escuela, los valores se enseñan en el hogar; el maestro se encarga de potenciar y desarrollar lo aprendido en casa.

- Comunicar las intenciones a los demás a través del lenguaje no verbal en piel, postura, expresión facial entre otros.

Como maestros debemos auto educarnos constantemente para atender las necesidades de los estudiantes, más aun hoy en día, la inclusividad es sinónimo de igualdad, todos los educandos gozan de los mismos derechos.

- Preparación para contrarrestar las lesiones que amenazan a una persona, protegiendo cuerpo y órganos (Stemmler, G. 2002 pág.132).

Como hemos constatado en la citación que hace Stemmler acerca de las tareas que cumplen las emociones en nuestras vidas, podemos darnos cuenta fácilmente que nuestras emociones juegan un papel primordial e importante en la vida de cada una de las personas, cabe mencionar que todas estas emociones serán expresadas de diferente manera por cada uno de nosotros, por ser seres únicos e irrepetibles en el mundo en la manera que tenemos de emocionarnos.

Otros autores han clasificado a las emociones según sus características, dado que las condiciones que provocan un sentimiento e invitan a su interpretación son muy numerosas. Los caminos que se piensan acerca de las emociones dependen del criterio que se use para clasificarlas.

1.7. Clasificación de las emociones

1.7.1. Emociones primarias

Cuando nacemos venimos al mundo con un paquete de emociones primarias incluido de por vida en nuestros genes. El niño cuando empieza su vida en la escuela experimenta cada una de estas emociones que son innatas; la alegría, el miedo, la tristeza entre otras son experimentadas en diferentes contextos y son también manifestadas de diferente manera por cada estudiante. Ya con el tiempo el niño va controlando poco a poco todas sus emociones positivas y negativas.

1.7.2. Emociones secundarias

Emanan de las primarias, se deben en alto grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras. Las personas son únicas e irrepetibles en la manera de emocionarse. La cultura y el medio donde se desarrolle el individuo jugará un papel importante en la vida de cada persona; por ejemplo, el niño que está en contacto con la naturaleza, no tendrá miedo al subirse a un árbol; no sucederá lo mismo con el niño de la ciudad, él sentirá miedo al subirse al mismo árbol. Pero igual los dos están aprendiendo solo que en diferentes contextos.

Lo mismo pasa con la salud emocional de los maestros. El maestro que trabaja en el sector urbano se sentirá emocionalmente agotado producto de la jornada laboral, los ruidos de la ciudad, la contaminación y otros más agentes estresores harán que el docente al final del día se sienta cansado; en cambio, el maestro del sector rural se sentirá más tranquilo y relajado emocionalmente, al no haber experimentado tantas emociones negativas en el día.

Como maestros hemos trabajado en diferentes contextos y podemos afirmar qué: El clima laboral y la ubicación del lugar de trabajo inciden en el cansancio intelectual y físico de cada docente.

1.8. El manejo de las emociones y las estrategias para su control

Una de las habilidades de la inteligencia emocional que debemos poner en práctica todas las personas, y en particular caso los maestros, es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo, también llamado autocontrol emocional, el cual persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y bienestar personal.

El control de las emociones no significa que estas deban suprimirse, sino que debemos manejarlas, regularlas o transformarlas si fuera necesario. Esto supone una serie de habilidades que todos los maestros debemos poner en práctica tomando decisiones adecuadas y proponiendo alternativas que nos permitan reaccionar de una manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida.

Poseer un control emocional estable no significa tener la habilidad para enfrentar positivamente las tensiones emocionales. El autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica a la observación y percepción de nuestras emociones en algunas circunstancias, para poder generar estrategias de afrontamiento adecuadas. A continuación presentamos algunas estrategias para el control de las emociones:

- La respiración

Una respiración correcta pueda ser un antídoto contra el estrés. La respiración nos proporciona una mejor oxigenación, cuanto más oxígeno tengamos en nuestro cerebro, seremos más claros, más lúcidos y más eficaces. La respiración puede ser fácilmente manejable y modificable.

- La relajación

Es un estado del cuerpo y la mente que contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración. La relajación es tan importante como la

respiración. Ambas están interrelacionadas, a tal punto que una modifica a la otra. La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión entre otros.

- La visualización

Es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo y para efectuar cambios deseados en la conducta. Consiste en concentrarse en imágenes mentales positivas.

- La meditación

Es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. A través de la meditación se puede aprender a enfocar críticamente la atención sobre una cosa cada vez.

1.9. ¿Qué es estrés?

La palabra estrés se utiliza en forma confusa y con significaciones múltiples. En la literatura son cinco los sentidos más utilizados del término. Suele llamarse estrés al agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. También a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor (Orlandini, A. 2012, p.15).

Es una de las enfermedades que cada día en el mundo cobra más vidas. Parece que con el pasar de los días, los seres humanos estamos caminando a nuestra propia destrucción; hoy en día el “estrés” se ha convertido en la enfermedad del siglo XXI, los agentes estresores por su lado están al acecho como un depredador a su presa.

1.10. El estrés en los docentes

Una enfermedad silenciosa que a casi nadie parece importar. En la actualidad la labor que viene desempeñando el docente es una de las más complicadas, puesto que; el elemento de trabajo son seres humanos que necesitan toda la atención y cuidado dentro y fuera del salón de clases. Hoy en día, las tics, clima laboral, autoridades institucionales y plataformas virtuales forman parte del convivir diario en la vida de cada maestro. El estrés laboral se puede considerar como un factor desfavorable, que puede inferir negativamente en las labores educativas realizadas por los maestros.

En investigaciones realizadas acerca del síndrome de Bournout, el sector educativo se encuentra entre los más vulnerables y con mayor riesgo en exposición al estrés laboral; siendo la carga tanto cualitativa como cuantitativa de trabajo, las formas de participación y las relaciones con superiores, subordinados e iguales aspectos destacados como potenciales fuentes de estrés en docentes (Merino-Tejedor, 2013, pp. 123-130).

Hoy en día, la profesión del docente, viene a ser una de las labores más complicadas y exigidas en el campo laboral; es meritorio reconocer que aún hay maestros que batallan día a día, esperando que por fin llegue su retirada de las aulas de clase, después de haber entregado su vida en la formación de estudiantes.

En investigaciones referentes a este tema, Bachler (2016) nos habla de las concepciones docentes sobre las relaciones existentes entre las emociones y los procesos de enseñanza-aprendizaje y argumenta que: “el estrés, desmotivación, abandono de la profesión, síndrome “de estar quemado”, y otros fenómenos similares forman parte de una triste realidad que acompaña el desempeño de miles de docentes a través del mundo” (p.27).

Ser maestro conlleva una gran responsabilidad, nosotros somos los únicos profesionales que trabajamos en la formación académica, intelectual y axiológica de seres humanos; es

nuestro deber hacer que la semilla crezca y se convierta en un árbol frondoso y resistente, en verdad ser “maestro” es un privilegio que tenemos pocos seres humanos en el mundo y nos sentimos orgullosos de haber escogido la profesión más noble de todas.

No basta pensar que los maestros son máquinas sin emociones ni problemas; la sobrecarga de trabajo y múltiples factores más han venido afectando considerablemente la labor del docente con sus estudiantes. Las emociones negativas han venido ganando terreno en la cotidianidad de su desempeño profesional, es aquí que las competencias emocionales son la base fundamental para que el maestro enseñe y llegue con el aprendizaje a sus estudiantes.

Para Redolar (2015), el estrés es una respuesta adaptativa de nuestro organismo destinada a movilizar recursos energéticos, a corto o a largo plazo, para dar una respuesta a una demanda del medio. Sin embargo, los recursos energéticos son limitados. De este modo, si es necesaria una respuesta sostenida en el tiempo, lo que hace el estrés a largo plazo es «apagar» sistemas que requieren mucho gasto energético y no son necesarios para esta demanda del entorno: nuestro sistema de defensa contra la infección, la respuesta sexual, el crecimiento, etcétera (p.55).

Como docentes estamos expuestos a un trabajo que demanda tener la suficiente energía para poder complacer y cumplir con las necesidades y exigencias de todos nuestros estudiantes; las presiones, a las que estamos expuestos, los agentes estresores que, invaden a todos nuestros sentidos, hacen que al final de la jornada laboral estemos demasiado agotados, física e intelectualmente.

1.11. Educación emocional

La educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida, y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Se propone optimizar el desarrollo humano, es

decir el desarrollo personal y social. Es por tanto una educación para la vida, las emociones también son una forma de comunicación, parte innegable e integral de nuestro ser que condicionan nuestra salud y desempeñan un papel esencial en nuestro comportamiento, aprendizaje, creatividad e interacción social. El maestro en su afán de lograr su reconocimiento, proporcionará las herramientas necesarias para que los estudiantes se defiendan en la sociedad.

También lo argumentaban y publicaban varios investigadores como Bisquerra, Cabero, Filella, García, Navarro, Moreno & Oriol (2013) en el documento *Educación Emocional, propuesto para educadores y familias*, y consideraban que: “la educación emocional tiene como finalidad, el bienestar de la persona, donde es importante tener presente a la regulación de las emociones negativas y la potenciación de las positivas para lograr dicho bienestar” (p.27).

Nuestro sistema educativo no es neutro: no le presta la misma atención a todos los niveles de aprendizaje, ni valora por igual todas las inteligencias o capacidades. La educación debe prepararnos para la vida, con la perspectiva de responder a todas las necesidades biológicas y sociales. La formación en valores impedirá que el proceso educativo se vea truncado por múltiples factores como, alcoholismo, drogas, depresión y estrés.

1.12. Capacitación

Una de las palabras que la hemos escuchado permanentemente en nuestro campo laboral, pero que pocas veces la hemos puesto en práctica.

1.12.1. ¿Qué es capacitar?

Capacitar es toda actividad realizada en una organización, respondiendo a sus necesidades, que busca mejorar la actitud, conocimiento, habilidades o conductas de su personal.

Concretamente, la capacitación: Busca perfeccionar al colaborador en su puesto de trabajo, en función de las necesidades de la empresa, en un proceso estructurado con metas bien definidas. La necesidad de capacitación surge cuando hay diferencia entre lo que una persona debería saber para desempeñar una tarea, y lo que sabe realmente. Estas diferencias suelen ser descubiertas al hacer evaluaciones de desempeño, o descripciones de perfil de puesto (Dell'Ordine, J. L. 2009. p.11).

Los países potencias mundiales hoy en día, han apostado por brindar a sus habitantes una educación de calidad; así pues, los finlandeses después de quedar en la ruina tras la segunda guerra mundial se levantaron y apostaron la mayor parte de su presupuesto general del estado a la educación. Bien lo dicen; en Finlandia es más fácil ser piloto de un avión de guerra que ser un maestro de escuela.

Los modelos educativos han surgido de la creación de empresas, la capacitación constante a sus empleados les ha otorgado méritos en las ventas y atención a sus clientes. En nuestro país, hoy en día los maestros debemos auto educarnos por cuenta propia para atender las necesidades y exigencias de la diversidad de estudiantes presentes en las aulas. La web por su parte nos ha permitido despejar nuestras dudas y encontrar un sin número de recursos y estrategias para llevar a cabo nuestra labor como docentes.

1.12.2. ¿Qué es capacitación docente?

Díaz Barriga (2002), define a la capacitación docente como las políticas y procedimientos planeados para preparar a profesores potenciales dentro de los ámbitos del conocimiento, las actitudes, los comportamientos y las habilidades, para cumplir sus labores eficazmente en la sala de clases y la comunidad escolar (p.16).

El docente hoy en día debe ser consciente que necesita capacitarse y auto educarse continua y permanentemente. La diversidad de estudiantes que ingresan cada año a las

instituciones educativas, traen consigo nuevas necesidades y exigencias que necesitan ser resueltas, valoradas y evaluadas por el docente. En este sentido, se destacan dos aspectos claves a considerar. El primero, relacionado con el énfasis proyectivo que debe tener la política educativa para dar la prioridad de capacitación a los docentes que se destacan en las diferentes áreas del conocimiento. Y el segundo, reconocer a los contextos áulico y comunitario escolar como dos lugares esenciales para evaluar la eficacia de dicha preparación.

1.13. Competencias emocionales

1.13.1. ¿Qué es una competencia?

Resulta complicado encontrar consenso a la hora de definir un concepto que en las últimas décadas ha surgido en el ámbito profesional de los recursos humanos y que ha desembocado en el mundo educativo, revolucionando las preguntas tradicionales del sistema curricular: ¿qué, cómo, cuándo y para qué enseñar?

El concepto de competencia es importante en muchas áreas sociológicas, desde estudios sobre la desigualdad salarial a debates sobre si el capitalismo está descualificando el trabajo en temas de equidad laboral. Bajo todos estos temas se encuentra la idea aparentemente sencilla de “competencia” (Attewell, P. 2009. p.21).

Rápidamente, cuando escuchamos el término “competencia”, se nos viene a la mente competir con alguien o vamos a demostrar que somos el mejor; en el campo educativo en cambio el término hace referencia a cómo vamos a desenvolvemos en el aula de clase, tanto maestros como estudiantes; en la mayoría de casos empleamos nuestros conocimientos, habilidades y aptitudes para resolver problemas.

1.13.2. ¿Qué son las competencias emocionales?

Siguiendo el marco conceptual de competencia, entendemos la competencia emocional como “la forma en que una persona utiliza todos sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para dar respuestas pensadas, sentidas, efectivas y actualizadas a las demandas del plano afectivo en un entorno complejo, contradictorio y cambiante en el que se inscribe su vida” (Pons et al., 2010, p.203-238).

Haciendo referencia a lo que exponen los autores anteriormente citados, parece que la mayoría de los docentes hemos perdido las competencias emocionales para trabajar con nuestros alumnos; hoy en día, muchos de los maestros por agentes estresores pareciera ser que estas competencias emocionales ya no las ponemos en práctica al impartir los conocimientos a nuestros estudiantes.

Su dominio potencia una mejor adaptación al contexto y favorece la capacidad para afrontar las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito, tal y como expresan Bisquerra y Pérez; es Bisquerra, a nuestro parecer, el que ha determinado las dimensiones más apropiadas que definen las competencias emocionales, es decir, la forma en la que cada persona pone en juego sus recursos en relación con la inteligencia emocional y los utiliza para el desarrollo de los siguientes ámbitos:

A continuación presentamos una tabla de las dimensiones que integran las competencias emocionales propuestas por Bisquerra.

Tabla 3 Dimensiones que integran las competencias emocionales

Conciencia emocional	Competencia social
Toma de conciencia de las propias emociones.	Dominar las habilidades sociales básicas.
Dar nombre a las emociones.	Respeto por los demás.
Comprensión de las emociones de los demás.	Practicar la comunicación receptiva.
Regulación emocional	Practicar la comunicación expresiva.
Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.	Compartir emociones.
Expresión emocional.	Comportamiento pro-social y cooperación.
Regulación emocional.	Asertividad.
Habilidades de afrontamiento.	Prevención y solución de conflictos.
Competencia para autogenerar emociones positivas	Capacidad de gestionar situaciones emocionales.
Autonomía emocional	Competencias para la vida y el bienestar
Autoestima.	Fijar objetivos adaptativos.
Automotivación.	Toma de decisiones.
Actitud positiva.	Buscar ayuda y recursos.
Responsabilidad.	Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida
Auto-eficacia emocional.	Bienestar subjetivo.
Análisis crítico de normas sociales.	Fluir
Resiliencia.	La educación emocional

Fuente: Rafael Bisquerra (2007)

A continuación expondremos lo que nos quiere decir cada una de estas competencias:

- Conciencia emocional

Bisquerra y Pérez (2007) dicen “es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (pp.61-62).

El maestro debe tomar conciencia de sus emociones, apropiarse de ellas y exponerlas de la mejor manera en el salón de clase frente a sus educandos; estos percibirán a la primera impresión que tenga el docente en su presentación y la manera de enseñar.

- Toma de conciencia de las propias emociones

Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar consciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

El maestro debe dejar una clara impresión a sus educandos desde la primera vez, como también en el transcurso de sus actividades de rutina.

- Dar nombre a las emociones

La eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.

El profesor es un espejo para sus estudiantes; la ética profesional que debe tener el maestro en el contexto donde se desenvuelva debe dejar una clara impresión a sus estudiantes y público que lo rodea; el uso de un vocabulario acorde a la preparación que este tiene será bien visto por todos los miembros de la comunidad educativa y sociedad en general.

- Comprensión de las emociones de los demás

Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Como maestros debemos empaparnos siempre de lo que les pasa a nuestros estudiantes, nosotros somos una fuerza que los estudiantes necesitarán para resolver sus problemas; también debemos ser observadores y conocer a nuestros estudiantes a fondo, ante el hecho de que uno de ellos exprese en su rostro tristeza, nosotros ya debemos actuar.

- Regulación emocional

Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

El maestro debe diferenciarse siempre de otros profesionales por una actitud mental positiva. El manejo adecuado de las emociones ante cualquier situación en cualesquier contexto denotarán que el maestro siempre estará un paso delante de los demás.

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento

Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).

Ante cualquier situación que suceda dentro o fuera del salón de clases, el maestro actúa como un agente mediador de problemas. La actitud que tome el maestro primeramente le

permitirá razonar cómo va a resolver el problema, luego le permitirá razonar a la otra persona la consecuencia de sus actos.

- Expresión emocional

Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Es decir la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa que de él se presenta, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, se trata de la comprensión del impacto de la propia expresión emocional en otros, y facilidad para tenerlo en cuenta en la forma de mostrarse a sí mismo y a los demás.

La expresión en el rostro de cada maestro tendrá mucho que decir frente a los estudiantes. Los problemas laborales, económicos y familiares. etc. no serán un impedimento para que el docente haga notoria su expresión emocional; el manejar de manera adecuada nuestras emociones dentro y fuera de clases nos permitirá mostrarnos a los demás como ellos quieran que nos mostremos.

- Regulación emocional

Los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Esto incluye, entre otros aspectos: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

En estos últimos tiempos, el maestro ha sido víctima de innumerables estresores que están afectando su vida emocional, por consiguiente cuando un maestro se deja dominar por esta enfermedad la ira invade su cuerpo y está propenso a estallar por la mínima reacción que

pueda tener un alumno dentro del salón de clase; hasta hoy se ve el tradicionalismo implantado en las aulas, maestros que en sus clases no permiten el ruido de un mosco pero a un menos el ruido y bulla causada por los estudiantes.

- Habilidades de afrontamiento

Es la habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

El cambiar una emoción negativa por una emoción positiva le permitirá al maestro afrontar de mejor manera los problemas dentro o fuera de clases; claro que no siempre habrá emociones positivas, pero, como maestros no debemos dejar que nuestros estudiantes noten estas malas emociones.

- Competencia para autogenerar emociones positivas

Es la capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida. El cerebro humano es como una cámara fotográfica de última tecnología, en donde se guardan miles de imágenes instantáneamente solo con cerrar y abrir los ojos. Las imágenes captadas son excelentes y en otros casos no tan buenas.

- Autonomía emocional

La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad

para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

Como maestros debemos aceptarnos y aceptar que muchas veces por problemas laborales, económicos, familiares. etc. Descuidamos a nuestros estudiantes, la responsabilidad que tenemos hacia ellos debe estar enmarcada siempre en motivar y ayudar a que todos lleguen al aprendizaje.

- Autoestima

Es tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.

El maestro es la persona ejemplo para los estudiantes, compañeros de labores, padres de familia y otros profesionales; pues, la imagen que denote su rostro ante las demás personas, será un ejemplo a seguir por todos los que comparten su entorno. Un rostro lleno de felicidad inspirará confianza en nuestros estudiantes.

- Automotivación

Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.

Un maestro motivado y comprometido al cien por ciento en la labor educativa implica un estado de salud en excelentes condiciones; más aún, el equilibrio emocional óptimo para desenvolvemos en diversas actividades son nuestras competencias emocionales.

- Actitud positiva

Es la capacidad para tener una actitud positiva ante la vida. Sentido constructivo del yo y de la sociedad; sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios; intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

Un maestro con una actitud mental positiva siempre estará a la defensiva ante cualquier amenaza proveniente del exterior; los agentes estresores estarán al acecho, pero, si mantenemos siempre una actitud mental positiva, difícilmente podrán bloquearnos.

- Responsabilidad

Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones, incluso ante las actitudes a adoptar ante la vida: positivas o negativas.

Como maestros tenemos la responsabilidad de cumplir con nuestras obligaciones, como también hacer respetar nuestros derechos. En nuestras manos está mantener siempre una actitud mental positiva, para enfrentar los problemas que se presenten con total responsabilidad.

- Auto-eficacia emocional

La auto-eficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En esencia, uno vive de acuerdo con su “teoría personal sobre las emociones” cuando demuestra auto-eficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.

La importancia de tener un equilibrio emocional óptimo y mantener siempre una actitud mental positiva constituyen en el maestro valores morales y el fortalecimiento de su ética profesional que se distinguirá siempre de los demás profesionales.

- Análisis crítico de normas sociales

Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los *MASS* media, relativos a normas sociales y comportamientos personales.

El maestro siempre debe tomar la delantera ante cualquier situación que provenga del medio interno como del externo, evaluar la situación y emitir una respuesta favorable defendiendo siempre su integridad y la de sus educandos.

- Resiliencia

Es la capacidad que tiene una persona para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda deparar, superando situaciones traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente de tránsito. etc.

Nuestro trabajo como docentes, se enmarca en brindar ayuda a las personas que comparten nuestro alrededor, las circunstancias que la vida nos puede deparar a futuro, no la debemos mezclar nunca con nuestra labor educativa.

- Competencia social

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

El maestro como un ser ejemplar para sus estudiantes, compañeros de trabajo, padres de familia y demás personas; debe ser el encargado de medir cualquier situación de conflicto, su inteligencia emocional y su base sólida en la formación de sus competencias emocionales, le permitirá ganarse el respeto de todas las personas.

- Dominar las habilidades sociales básicas

El escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc. son las habilidades básicas que deben tener todas las personas.

La función del maestro es potenciar y fortalecer las habilidades sociales, los valores éticos y morales; pues estos se aprenden en cada uno de los hogares. El maestro solamente es el guía y mediador del conocimiento.

- Respeto por los demás

Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.

Uno de los valores que deben tener todas las personas, como maestros debemos siempre respetar las diferencias que provengan de nuestros propios compañeros y de nuestros estudiantes. Es nuestro deber permitir que otros hablen, pues más importante es escuchar que hablar.

- Practicar la comunicación receptiva

Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

El maestro debe mantener siempre una comunicación efectiva con todas las personas que comparten su entorno; en el campo laboral debe siempre informarse de los acontecimientos que han ocurrido con sus estudiantes o compañeros de labores, luego, emitir juicios de valor enmarcados siempre en el respeto a los demás.

- Practicar la comunicación expresiva

Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

En el salón de clase, el maestro debe plantear estrategias de comunicación efectiva, en este caso, el aula invertida sería una de las mejores opciones que el docente debería poner en práctica con sus educandos.

- Compartir emociones

Es la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.

El salón de clase debe convertirse en un espacio de conocimiento, relajación y diversión, en donde las clases sean dinámicas, interactivas e interesantes; todo depende de la actitud emocional que tenga el maestro.

- Comportamiento pro-social y cooperación

Es la capacidad para aguardar turno; compartir situaciones en grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

En el salón de clase, se deben manejar reglas y normas de respeto entre estudiantes y profesores. El clima laboral en el aula cuando se aplican los valores aprendidos en el hogar y fortalecidos en la escuela, evidenciarán actitudes de amabilidad, solidaridad y respeto hacia los demás.

- Asertividad

Se define como: el mantener un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos; decir “no” claramente y mantenerlo; hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado; demorar actuar o tomar decisiones en estas circunstancias de presión hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.

El maestro es el encargado de que sus estudiantes aprendan a elegir lo que es bueno para ellos como también lo que es negativo; la exposición clara de anécdotas, lecturas, noticias entre otras, serán de valioso aporte para que los educandos sepan diferenciar claramente lo que les conviene y lo que no.

- Prevención y solución de conflictos

Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando

inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.

La capacidad de negociación es un aspecto importante, que contempla una resolución pacífica, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás. El maestro debe convertirse siempre en un mediador de conflictos, afrontándolos siempre con respeto.

- Capacidad de gestionar situaciones emocionales

Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieren una regulación. Podemos asimilarlo a la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

En el salón de clase, el maestro es el responsable de que esta sea emotiva, dinámica y divertida. La transmisión de energía positiva será captada y recibida rápidamente por todos los estudiantes.

- Competencias para la vida y el bienestar

Es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

La profesión más noble de todas las profesiones, es la de ser docente. El maestro es el encargado de formar seres humanos con valores sociales, culturales, éticos y morales; capaces de enfrentar por si solos los retos de la vida, con un pensamiento crítico, amable y

razonable que les permita socializar, comunicarse y compartir experiencias y vivencias con todos sus semejantes.

- Fijar objetivos adaptativos

Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. El maestro es quien hace de una semilla un árbol, ayuda a sus educandos a cumplir sus objetivos planteados para la vida.

El docente es la persona que se encarga de realizar con cada estudiante un proyecto de vida a futuro, pues las personas no siempre serán niños, ni tampoco jóvenes. El ciclo de la vida continúa, el maestro debe motivar día a día a sus pupilos para que estos consigan llegar a cumplir todos sus objetivos.

- Toma de decisiones

En situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

Como maestros estamos en la obligación de formar estudiantes críticos, autónomos, respetuosos, reflexivos, pensantes y seguros ante la toma de decisiones que se les presente ante cualquier situación en su convivir diario.

- Buscar ayuda y recursos

Esta es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

El maestro está en la capacidad y posibilidad de buscar ayuda y recursos para trabajar de mejor manera con sus estudiantes. La autogestión depende de la responsabilidad del maestro ante sus obligaciones en el campo educativo.

- Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida.

Ello implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc.

Los valores éticos y morales deben ser enseñados por los maestros; el respeto a las normas institucionales, leyes y reglamentos educativos, deben ser socializados con todos los estudiantes y padres de familia, para vivir en sana convivencia en el ambiente educativo.

- Bienestar subjetivo

Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

Si un maestro está emocionalmente activo, su actitud ante las demás personas será percibida rápidamente y juzgada por las personas que están a su alrededor. Qué importante es, el mantener siempre una actitud mental positiva y un equilibrio emocional óptimo.

- Formación axiológica

La formación axiológica que recibimos de nuestros padres se ve complementada con la labor que realiza el docente. El tipo de afecto que los niños establecen con el padre y la madre son una base que tiene mucho peso en sus posteriores relaciones sociales, como también en los rasgos de su personalidad e incluso en el rendimiento escolar; la educación en valores es consustancial a la educación misma, porque esta es parte del proceso socializador que compete a las instituciones educativas y a la familia. Tanto en el contexto familiar como el grupo de amigos favorecen la adquisición de valores, así como motivaciones y metas, los cuáles coadyuvan a la utilización de capacidades y satisfacción por el estudio y la escuela para el adolescente (Giraldo y Mera, 2014).

La formación en valores no es ajena al contexto social ni al modelo educativo, en la actualidad es frecuente el debate entre los que piensan y creen que vivimos en una sociedad sin valores, y los que todavía creen y defienden que aún existen los valores.

El modo de pensar, de percibir los valores y sus metas varía atendiendo al género, según el estudio reciente de Pérez, Carpintero, Muñoz y Sánchez (2014). Donde afirman que “las niñas otorgan valores inferiores en la estimación de su propia inteligencia y encontrando diferencias también entre chicos y chicas en la tendencia al autoritarismo” (pp. 245-246).

El sexo femenino día a día sobrepasa las barreras que los hombres van dejando en el camino; la mujer hoy en la actualidad viene ocupando importantes cargos en la sociedad fruto de su esfuerzo y dedicación, es normal, hoy ver en las unidades educativas que las abanderadas son mujeres, los valores expuestos en su convivir diario han hecho que el éxito sea la recompensa a su dedicación.

En todas las formas de cultura, la familia fue y es el pilar de formación de la sociedad. El seno familiar es el espacio donde el niño pasa de la dependencia infantil a la dependencia y vida adulta. Para facilitar este proceso, la familia salvo aberraciones, crea el ámbito de

contención, ayudándolo a aprender a cuidarse, tener confianza en sí mismo, ser capaz de tomar decisiones y de aceptar o rechazar influencias ajenas, así como ir adquiriendo valores, normas de conducta y aprendiendo a adaptarse a la cultura y sociedad (Bernal & Sandoval, 2013, pp. 133-149).

En todas las unidades educativas del país se trabajan los valores a través de diferentes programas, diseñados para conocer y transmitir normas de respeto y seguridad al alumnado, procurando la construcción personal y el logro de una mejor convivencia social.

En su tesis doctoral con tema “valores y estilos de vida en niños, niñas y adolescentes de octavo y noveno año” Guamán (2013), define a los valores como: “Los valores son instrumentos relacionados con modos de conducta, que hacen referencia a comportamientos deseados, y engloban a los valores de competencia son más generales y se transforman en modos de conducta deseables, que mejoran la autoestima del sujeto” (p.14).

La formación axiológica de los estudiantes rige reglas y normas y es por donde se produce una convivencia de sujetos morales, los cuales crecen, aprenden y se constituyen como personas. Entre la relación personal que se establece entre maestro y estudiante, la responsabilidad del primero con respecto al segundo, cobra una gran relevancia; el docente es consciente de que está educando y formando a un ser humano, puede tomar sus valores para el desempeño de esta función.

Esta consideración del educador como agente clave en la transmisión de valores es subrayado por Monjas, Ponce y Gea (2013), como su compromiso con el desarrollo de valores, con respecto a las reglas, va hacer uno de los aspectos más importantes a la hora de definir una orientación educativa. Cabe mencionar que la labor del docente va mucho más allá que solamente educar, fortalecer las bases de una formación axiológica adecuada y eficiente hará que los estudiantes no rompan las reglas (pp. 29-56).

La escuela debería ser un lugar donde se le permita al alumno que aprenda a solucionar problemas, a crear, a descubrirse a sí mismos, a enfrentarse a situaciones reales. Un espacio agradable donde se les permita crear e innovar, un lugar lleno de posibilidades y de novedades.

La satisfacción del maestro por el deber cumplido con sus estudiantes, dependerá en gran modo de la salud y equilibrio óptimo de sus emociones, la energía positiva que empiece a irradiar su cerebro hacia todo el organismo, será el combustible que alimente la autoestima para motivar a los aprendices, y que estos tengan fuertes cimientos en cuanto a una formación axiológica encaminada a hacer de los estudiantes hombres de bien para la sociedad.

1.14. Diagnóstico del estado actual de las competencias emocionales de los profesores y su relación con la formación axiológica de los estudiantes de la unidad educativa “Atahualpa”

1.14.1. Introducción

Para diagnosticar la situación actual del equilibrio emocional en los profesores de la Unidad Educativa “Atahualpa”, y obtener la mayor cantidad de información de dicho objeto de investigación se emplearon métodos lógicos, empíricos tanto cualitativos como cuantitativos, la observación y la aplicación de técnicas como la encuesta; cabe mencionar que estos datos obtenidos los hemos realizado tomando de manera grupal e individual, ya que; se nos ha prohibido interrumpir la jornada pedagógica, más aun nuestros planes fueron tomar estas encuestas vía on line, pero por una negativa rotunda de los maestros al querer colaborar de esta manera nos fue imposible. (Véase anexo 1), para la recolección de datos de las encuestas a los estudiantes, de la manera más comedida solicitamos a los compañeros maestros se nos conceda un espacio de tiempo en su hora clase para llevar a cabo nuestra toma de datos (véase anexo 2).

1.14.2. Datos informativos de la Unidad Educativa “Atahualpa”

La Unidad Educativa "Atahualpa", está ubicada en el barrio y parroquia Caranqui, del cantón Ibarra, provincia de Imbabura, su código AMIE es 10H00021, su infraestructura es adecuada según los estándares de calidad propuestos por el Ministerio de Educación, cuenta con una población de 1352 estudiantes de los cuales 684 son hombres y 668 son mujeres, distribuidos equitativamente en 5 ambientes educativos, brindando atención desde el nivel inicial hasta el tercer año de bachillerato técnico y general unificado; también cuenta con una extensión nocturna, su personal docente está conformado por 66 maestros entre hombres y mujeres; los cuales en su mayor parte cuentan con títulos de tercer nivel seguidos de profesionales de cuarto nivel, y la primera autoridad de la institución con un título máximo de PhD, con un lema institucional basados en el marco del Buen Vivir, en una cultura de paz y la inclusión.

1.14.3. Diagnóstico de los instrumentos aplicados a los profesores y estudiantes.

Estas encuestas, estuvieron dirigidas a todo el profesorado que labora en la Unidad Educativa “Atahualpa”, cabe mencionar que, estos instrumentos se aplicaron a 42 maestros entre hombres y mujeres y 200 estudiantes de los décimos, primeros y segundos años de bachillerato.

1.14.4. Objetivo general del diagnóstico.

- Evaluar la influencia que existe entre el equilibrio emocional del profesorado que labora en la Unidad Educativa “Atahualpa” y la relación que tienen con la formación axiológica de los estudiantes.

1.14.4.1. Objetivos específicos.

- Aplicar los diferentes instrumentos a los docentes y estudiantes para la recolección de datos valederos y veraces.

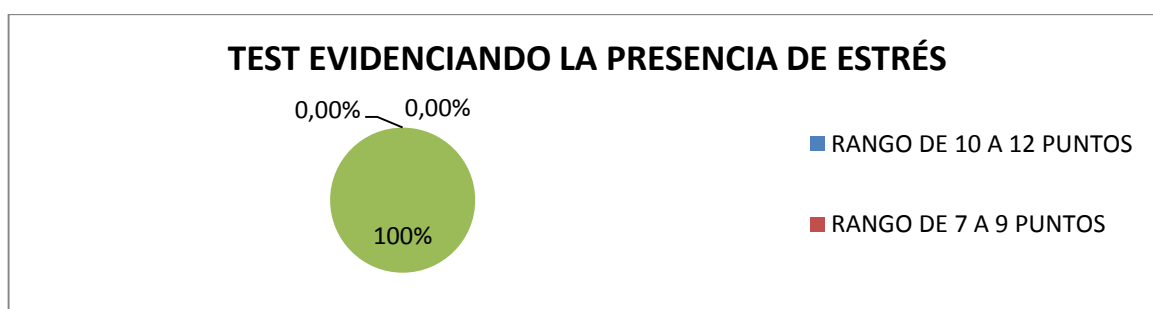
- Tabular los datos obtenidos de los instrumentos aplicados y realizar el diagnóstico respectivo de cada pregunta.

1.14.5. Análisis

Para saber cómo se encuentra el objeto de estudio a investigar hemos utilizado, la encuesta de competencias emocionales (Véase anexo 3). También hemos aplicado un test para medir el grado de estrés en el cual están los maestros (Véase anexo 4). Y un test de Burnout que nos permitirá observar claramente cuál es la situación actual de los docentes en el campo laboral (Véase anexo 5), hemos redactado una serie de preguntas a los educandos acerca de cómo trabaja el profesor en clase y cuál es la relación que este tiene con sus alumno, enmarcado en una formación axiológica (Véase anexo 6).

Para empezar el diagnóstico y análisis de nuestro objeto de estudio, primeramente hemos planteado un test que mide el nivel de estrés en las personas (Véase anexo 4). A continuación presentamos el gráfico estadístico.

Gráfico 1 Nivel de estrés en el cual se encuentran los maestros de la Unidad Educativa "Atahualpa"



Fuente: Santiago Cuasapás (2019)

Observamos claramente en el gráfico estadístico que, los maestros encuestados registran sus respuestas y se ubican en el rango de 6 puntos hacia abajo; lo que nos quiere decir que, los profesores de la Unidad Educativa "Atahualpa" no tienen estrés.

1.14.6. Diagnóstico de la encuesta aplicada a los profesores sobre competencias emocionales

(Véase análisis estadístico anexo 7)

Los parámetros de calificación planteados en esta encuesta son los siguientes:

- 1. No se cumple en absoluto
- 2. A penas se cumple
- 3. A veces se cumple
- 4. Se cumple casi todo el tiempo
- 5. Siempre se cumple

Con respecto a una de las emociones que siempre debe perdurar en las personas, la primera pregunta se plantea en que, si una persona puede mantener el buen humor incluso si algo malo le sucede; según el gráfico estadístico observamos en un mayor porcentaje que los encuestados se sitúan en el parámetro 4, pero de igual manera, también en un porcentaje sobre los veinte y cinco puntos, los maestros se sitúan en el parámetro 3.

En otra de las competencias emocionales que preguntamos a los maestros en donde pedimos que, si estos pueden describir las emociones y sentimientos con palabras observamos que la mitad del total de los encuestados se ubican en el parámetro 5; casi en iguales porcentajes el resto de encuestados se ubican en los parámetros 1 y 3.

Una de las emociones como habíamos dicho anteriormente, es el humor, pero que pasa si la gente de nuestro alrededor está de mal humor; ¿será que nos dejamos contagiar fácilmente o podemos mantener nuestro buen humor? En un porcentaje mayoritario, los encuestados se ubican en el parámetro 5, y sobre un cuarto del porcentaje total los maestros encuestados se ubican en el parámetro 3.

Con respecto a las experiencias desagradables en un futuro, las personas se deberían comportar bien; en un porcentaje mayoritario, los docentes responden y se ubican en el parámetro 4, también se observa que en un porcentaje sobre los veinte y tres puntos los maestros se ubican en el parámetro 3.

(Véase anexos del 1 al 4 en encuesta de competencias emocionales)

Los elogios son motivaciones que activan nuestras emociones positivas, en este caso un estímulo nos compromete a seguir trabajando; los encuestados responden y se ubican en un porcentaje mayoritario en el parámetro 5, pero también un porcentaje superior a los veinte y cinco puntos se ubican en el parámetro 3.

A veces por pequeñas cosas nuestras actitudes y en sí nuestro rostro denota que algo no nos gusta; los encuestados en un porcentaje mayoritario dicen que si lo demuestran; también en un porcentaje alto dicen que a veces y solamente el dos por ciento dicen que apenas se puede cumplir esta acción.

Cuando somos atraídos por una persona, ya sea por hacer una amistad entre compañeros maestros o por el simple hecho de reponer un error, hacemos algo para que a esta persona le guste, en un porcentaje mayoritario los maestros se ubican en el parámetro 3 ; en un porcentaje se ubican en el parámetro 5, y otros en el parámetro 1.

Los estímulos repentinos provocan que se pase de un estado emocional positivo a un estado emocional negativo, en este caso más de la mitad de los encuestados se ubican en el parámetro 5 en un porcentaje medio alto responden y se ubican en el parámetro 3.

Se dice que cuando una persona tiene energías positivas infunde a las personas que están a su alrededor, en este caso si tengo emociones positivas puedo resolver algún problema que se me presenta; en un porcentaje mayoritario los maestros contestan y se ubican en el parámetro 4, en iguales situaciones plantean y se ubican en el parámetro 5 y en un mínimo porcentaje se ubican en el parámetro 3.

Las emociones positivas son la base para el aprendizaje y la memoria, muchas veces por el número de estudiantes que tenemos a nuestro cargo se nos hace complicado memorizar rápidamente los nombres de todos nuestros estudiantes debemos tomar todos los días lista para acordarnos de quienes son, en este caso los maestros contestan en un porcentaje mayoritario los maestros se ubican en el parámetro 4, no obstante en dos porcentajes casi similares los encuestados responden y se ubican en el parámetro 3.

Los problemas son parte de nuestras vidas, inclusive a veces nos damos por vencidos en algo que a primera vista nos parece difícil aquí; los encuestados en un porcentaje mayoritario contestan que se cumple todo el tiempo parámetro 4, y en un porcentaje casi similar responden que a veces se cumple parámetro 3. (*Véase anexos del 5 al 11 en ECE*)

Las personas tomamos conductas y comportamientos de acuerdo a la situación que estamos pasando, por ejemplo cuando estoy con alguien que me aprecia y observa como me comporto, actuamos positivamente; en este caso en un porcentaje mayoritario los maestros responden que esto se cumple todo el tiempo parámetro 4 y en un porcentaje inferior responden que a veces se cumple parámetro 3.

En varias ocasiones, el aspecto de nuestro rostro denota nuestro estado de ánimo, rápidamente se lo decimos; se siente mal? o le preguntamos ¿qué le pasa?, la mayoría de los encuestados se ubican en el parámetro 1, otros en el parámetro 3 y en un porcentaje totalmente mínimo contestan y se ubican en el parámetro 5.

A veces nos inmiscuimos en la vida de las personas, y como maestros debemos conocer lo que les pasa a nuestros estudiantes, en esta pregunta en un porcentaje mayoritario los encuestados se ubican en el parámetro 5, otros seguidamente se ubican en 4, y en un mínimo porcentaje se ubican en el parámetro 3.

Los maestros notamos las actitudes que toman nuestros estudiantes y compañeros de trabajo, rápidamente vemos que se siente mal o están tristes, los maestros encuestados responden mayoritariamente se ubican en el parámetro 4, pero en un porcentaje casi igual contestan y se ubican en el parámetro 3, por último los encuestados se ubica en el parámetro 2

En las unidades educativas muchas veces no conocemos el nombre de nuestros compañeros o quisiéramos llegar alguna persona para pedir un favor y no sabemos cómo llegar fácilmente a solicitarlo; en este caso los encuestados responden en un porcentaje mayoritario se ubican en el parámetro 3, y en un porcentaje similar responden y se ubican en el parámetro 4.

Por muchas de las circunstancias que pueden pasar en nuestras actividades diarias, podemos describir las emociones que experimentamos en un momento determinado; en un porcentaje mayoritario dicen los encuestados y se ubican en el parámetro 4, también en un porcentaje similar responden y se ubican en el parámetro 3.

(Véase anexos del 12 al 17 en cuestras de competencias emocionales)

Los cambios en el estado de ánimo de nuestros compañeros de trabajo, por estímulos que se presentan en sus labores, hacen notorio la inconformidad o conformidad de las personas, en este caso en un porcentaje mayoritario los maestros responden y se ubican en el parámetro 3, y en un porcentaje casi similar responden se ubican en el parámetro 4.

Cuando queremos agradecer a un compañero de trabajo, siempre recordamos lo que le gusta para hacerlo sentir bien, en un porcentaje mayoritario los maestros responden y se ubican en el parámetro 4, y en un porcentaje similar contestan y se ubican en el parámetro 3.

Las preocupaciones son emociones negativas que afectan considerablemente nuestro estado de ánimo, razón por la cual podemos convencer a un amigo de que no hay razón por preocuparse, en un porcentaje mayoritario los maestros contestan y se ubican en el parámetro 3, y en un porcentaje casi igualitario responden ubicándose en el parámetro 4.

Los sentimientos, son emociones que las personas las expresamos de acuerdo a las circunstancias en donde nos encontremos, para esto en porcentajes iguales los encuestados se ubican en los parámetros 3 y 4.

En varias ocasiones los problemas, emociones negativas y positivas hacen que nuestro estado de ánimo se denote ante las personas a nuestro alrededor en un porcentaje mayoritario los encuestados se ubican en el parámetro 3, y de igual manera en un porcentaje casi igual responden y se ubican en el parámetro 4.

Como maestros debemos conocer cuáles son los síntomas que pueden presentar nuestros estudiantes, por ejemplo si alguien se encuentra desamparado por alguna circunstancia ajena a sus estudios como amigos de nuestros estudiantes tenemos que apersonarnos de lo que les está pasando; en un porcentaje mayoritario los encuestados contestan y se ubican en el parámetro 3, y en un porcentaje casi igual responden y se ubican en el parámetro 4.

Las emociones se las puede expresar de diferentes maneras no basta con salirnos de nuestras casillas para comprobar y decir como realmente me siento en este caso los encuestados contestan en un porcentaje mayoritario los encuestados se ubican en el parámetro 4, y en un porcentaje casi igualitario se ubican en el parámetro 4.

El estrés y los estresores son factores que repercuten en el estado de ánimo de las personas, en este caso los encuestados contestan en un porcentaje mayoritario ubicándose en el parámetro 4, y otros se ubican en el parámetro 3. (*Véase anexos 18 al 25 en ECE*)

La expresión del rostro en las personas da mucho que decir, si alguien ve a otra persona solamente con mirar su rostro ya puede saber cómo esa persona se siente, en un porcentaje mayoritario los encuestados contestan y se ubican en el parámetro 3, y en casi igual porcentaje responden y se ubican en el parámetro 4.

En varias ocasiones podemos ver que con las actitudes y expresiones de su rostro las personas están fingiendo sentirse bien, en este caso, los encuestados en un porcentaje mayoritario contestan y se ubican en el parámetro 3, y en similares porcentajes los encuestados se ubican en el parámetro 4.

Cuando una persona actúa diferente a lo natural o está fingiendo un estado de ánimo que no va con sus expresiones lo notamos fácilmente, en este caso en porcentajes iguales los encuestados se han ubicado en los parámetros 3 y 4 y en un mínimo porcentaje se han ubicado en el parámetro 2.

Las emociones positivas y negativas acompañan nuestras vidas y nos es fácil o difícil nombrarlas y expresarlas con sentimientos, ante esto los encuestados responden mayoritariamente y se ubican en el parámetro 4, y en un porcentaje casi igual dicen y se ubican en el parámetro 3.

A veces nos cuesta reconocer nuestras actitudes y comportamiento frente a nuestros estudiantes y compañeros de trabajo en este caso si podemos reconocer la mayoría de nuestras emociones y sentimientos; los encuestados responden en porcentajes casi iguales ubicándose en los parámetros 3 y 4.

La expresión de las emociones, la conducta y el comportamiento de nuestros estudiantes o compañeros de trabajo se deja ver por los nervios o expresiones faciales, para notar si alguien es culpable o se siente culpable; los maestros responden en un porcentaje mayoritario y se ubican en el parámetro 3, seguidamente los encuestados responden y se ubican en el parámetro 4.

(Véase anexos del 26 al 31 en encuesta de competencias emocionales)

1.16.7. Diagnóstico del estado actual que, confirma el nivel de estrés laboral en el cual se encuentran los profesores de la Unidad Educativa “Atahualpa”

(Véase anexo 11)

En el análisis de este cuestionario que mide el nivel de estrés que tienen los maestros en sus lugares de trabajo, nos servirá de mucha ayuda para nuestra investigación.

A continuación presentamos los parámetros con los cuales hemos dado una calificación.

Los parámetros de calificación planteados en esta encuesta son los siguientes:

0. Nunca –
1. Pocas veces al año –
2. Una vez al mes o menos –
3. Unas pocas veces al mes
4. Una vez a la semana –
5. Unas pocas veces a la semana –
6. Todos los días

En la primera pregunta de este cuestionario, hemos preguntado a los maestros si se sienten emocionalmente agotados por el trabajo que ellos lo realizan en la unidad educativa. Del total de los encuestados la mitad exactamente responde que nunca se sienten agotados (parámetro 0), en un porcentaje que sobrepasa los treinta puntos los maestros responden que pocas veces al año (parámetro 1) y solamente en un porcentaje mínimo contestan que una vez a la semana (parámetro 4)

Seguidamente, planteamos una pregunta que resultaría ser el complemento de la primera y preguntamos qué; si los maestros se sienten cansados al final de la jornada laboral, mayoritariamente los encuestados se ubican en el parámetro 1, en segundo plano contestan que una vez al mes o menos (parámetro 2), seguidamente responden que nunca (parámetro 0) se sienten agotados al final de la jornada laboral. *(Véase anexos del 1 al 2)*

En la tercera pregunta, se plantea la siguiente situación; me levanto por la mañana y me siento fatigado cuando me toca ir a trabajar; en un porcentaje superior a los sesenta puntos, los encuestados responde que nunca les pasa esto (parámetro 0) en un porcentaje complementario responden que esto les pasa unas pocas veces al año (parámetro 1).

Si un maestro se encuentra activo emocionalmente y con la suficiente energía para culminar con éxito su jornada laboral, se le hará fácil comprender como se sienten sus alumnos a lo cual en un porcentaje que supera la mitad los maestros contestan que todos los días (parámetro 6), en segundo plano responden que una vez a la semana (parámetro 4) y en porcentajes casi similares responden que unas pocas veces a la semana (parámetro 5) y otros nunca (parámetro 0).

A veces el estrés, las preocupaciones y problemas familiares y laborales hacen que el maestro tome una actitud que no es la correcta y tratan a los alumnos como si fueran objetos impersonales, para esto los encuestados responden en un porcentaje elevado superando los noventa puntos que nunca han hecho esto (parámetro 0), en segundo plano responden que han hecho esto unas pocas veces al año (parámetro 1).

Todo trabajo se lo realiza a base de esfuerzo en donde se pierden energías y uno se agota por lo que ha hecho, en este caso hemos consultado si trabajar todo el día con alumnos supone un gran esfuerzo y uno se cansa; en primer plano responden que esto nunca les pasa (parámetro 0), en segundo plano contestan que les pasa una pocas veces al año (parámetro 1).

Pero, no solamente el maestro está rodeado de problemas, muchas veces dejamos pasar por alto que nuestros estudiantes pueden estar pasando por similares circunstancias y en un porcentaje que supera los cincuenta y siete puntos responde que todos los días los maestros se preocupan cuando un estudiante está atravesando un problema (parámetro 6), en segundo plano responden que lo hacen unas pocas veces al año (parámetro 1) y en tercer plano responden que nunca lo han hecho (parámetro 0).

(Véase anexos del 3 al 7 en encuesta de estrés laboral)

En observaciones y conversaciones obtenidas con compañeros maestros algunos de ellos nos comunicaban que se desgastan y es fatigante trabajar con niños y jóvenes; por lo que esta pregunta comprueba lo observado y se plantea que me siento desgastado por mi trabajo, en este caso en un porcentaje que supera los setenta y tres puntos los encuestados responde que nunca les pasa esto (parámetro 0), no otros que se ubican en el segundo plano responden que les pasa una vez al mes o menos (parámetro 2), y en tercer puesto se ubican los que responden que esto les pasa unas pocas veces al año (parámetro 1).

También el maestro al dar todo de sí a sus alumnos influye de manera positiva en la vida de estos; a lo cual los encuestados en un porcentaje que supera los ochenta y cinco puntos responden que lo hacen todos los días (parámetro 6), y el complemento del resultado total contestan que nunca lo hacen (parámetro 0).

La profesión más noble de todas es la de ser docente y como tales somos un ejemplo para las demás profesiones; en esta pregunta se plantea si es que desde que uno ejerce la profesión de ser docente se ha vuelto más insensible, para esto en un porcentaje totalmente mayoritario responden que nunca les pasa esto (parámetro 0), en segundo plano contestan que lo hacen todos los días (parámetro 6).

Las emociones negativas en una persona hacen que tome actitudes que no son las adecuadas, aquí se plantea que este trabajo me está endureciendo emocionalmente en un porcentaje mayoritario los encuestados responden que nunca les pasa esto (parámetro 0), en un porcentaje mínimo en segundo plano responden que todos los días les pasa esto (parámetro 6).

La energía predispuesta para trabajar a veces se puede desgastar rápidamente por circunstancias que ameriten más esfuerzo, los encuestados ante la pregunta planteada me siento con mucha energía en mi trabajo la mayoría en un porcentaje que supera los setenta y seis puntos responden que todos los días se sienten con mucha energía (parámetro 0) y el restante porcentaje contesta que nunca se sienten con energía en el trabajo (parámetro 0).

(Véase anexos del 8 al 12 en encuesta de estrés laboral)

Por motivos varios como también por agentes estresores las personas se sienten frustradas en el trabajo, en esta pregunta un sesenta y seis por ciento contesta que nunca les pasa esto (parámetro 0), no obstante en porcentajes iguales el restante contesta que le pasa unas pocas veces al año (parámetro 1) y otros todos los días (parámetro 6).

En nuestros lugares de trabajo, debemos de dar nuestro mayor esfuerzo; pues la recompensa viene después, en un un porcentaje mayoritario que supera los sesenta y seis puntos los encuestados responden que nunca trabajan demasiado (parámetro 0), en porcentajes iguales otros contestan que todos los días (parámetro 6).

En varias ocasiones, pasamos por alto lo que realmente les puede estar ocurriendo a nuestros alumnos, la mayoría de los encuestados contestan que nunca se preocupan de lo que realmente les está ocurriendo a nuestros alumnos (parámetro 0), en un segundo plano los demás responden que todos los días (parámetro 6) y en un porcentaje mínimo dicen que se preocupan unas pocas veces al año (parámetro 1).

Consecuentemente, también podemos afirmar que existen varios estresores que están a nuestro alrededor; como también puede decirse que mis alumnos me producen estrés; en esta pregunta un porcentaje superior a los cincuenta y cuatro puntos responde que nunca sienten estrés al trabajar con sus alumnos (parámetro 0), un porcentaje en segundo plano afirma que les ocurre unas pocas veces al año (parámetro 1) y en un porcentaje final dicen que todos los días les produce estrés trabajar con alumnos (parámetro 6).

Todo depende de la actitud del maestro para lograr que el clima laboral tanto entre compañeros maestros como poder crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos depende de cada uno de nosotros; es así que en un porcentaje mayoritario los encuestados responden que todos los días logran esto (parámetro 6), en porcentajes complementarios casi similares responden también que lo hacen unas pocas veces a la semana (parámetro 5) y otras unas pocas veces al año (parámetro 1).

El rol del docente como agente emisor del aprendizaje se motiva después de trabajar con los alumnos, los encuestados en un porcentaje que supera los setenta y seis puntos los encuestados responden que les pasa todos los días (parámetro 6), otros en cambio contestan que les pasa unas pocas veces al mes (parámetro 2) y otros nunca (parámetro 0).

(Véase anexos del 13 al 18 en encuesta de estrés laboral)

La recompensa y la satisfacción del deber cumplido hace que se consiga muchas cosas valiosas en el trabajo; por lo que, un ochenta y cinco por ciento de los encuestados responden que todos los días (parámetro 6) y el resto en porcentajes mínimos e iguales responden que unas pocas veces a la semana (parámetro 5) y otros nunca (parámetro 0).

En ocasiones, nos ponemos al límite de nuestras posibilidades hasta tal punto de sentirnos que nuestro trabajo nos está acabando, en esta pregunta la mayoría de los encuestados contestan que nunca les pasa esto (parámetro 0), en porcentajes iguales al catorce por ciento responden que unas pocas veces al año (parámetro 1) y otros responden que esto les pasa todos los días (parámetro 6) .

La paciencia y la calma son atributos que todas las personas y maestros debemos tener, en este caso como profesionales de la educación es nuestro deber y obligación tratar los problemas con mucha calma es así que un sesenta y nueve por ciento de los encuestados responden que lo hacen todos los días (parámetro 6) un porcentaje en segundo plano responden que nunca (parámetro 0) y el restante se ubican en los parámetros 5 y 1.

También como docentes, estamos prestos a que los alumnos nos culpen de algunos de sus problemas, en un porcentaje mayoritario los encuestados responden que nunca les pasa esto (parámetro 0), en segundo plano responden que esto les sucede unas pocas veces a la semana (parámetro 5) y finalizando contestan que les pasa unas pocas veces al año (parámetro 1).

(Véase anexos del 19 al 22 en encuesta de estrés laboral)

1.16.8. Diagnóstico de la encuesta tomada a los estudiantes de los décimos, primeros y segundos años de bachillerato de la unidad educativa “Atahualpa”

(Véase anexo 9)

Hemos realizado una serie de preguntas a los estudiantes para que ellos respondan con toda seriedad como es el trabajo, actitud, comportamiento de sus profesores en clase y como estos forman y educan a sus alumnos en valores. Los parámetros de calificación planteados en esta encuesta son los siguientes:

- 1. Nunca
- 2. Algunas veces
- 3. Casi siempre
- 4. Siempre

Empezando esta serie de preguntas nos hemos planteado la siguiente, el profesor antes de empezar sus clases motiva primeramente a sus estudiantes, en un porcentaje que supera los cincuenta puntos los encuestados responden que algunas veces hacen (parámetro 2), el restante responden y los porcentajes no varían mucho y responden que nunca lo hacen (parámetro 1) otros dicen que siempre lo hacen (parámetro 4) y otros dicen que casi siempre lo hacen (parámetro 3).

También les hemos preguntado si sus maestros se enojan fácilmente y en un porcentaje mayoritario sobre los cincuenta puntos dicen que algunas veces (parámetro 2), en segundo plano responden que casi siempre (parámetro 3), otros dicen que nunca (parámetro 1) y otros responden que siempre lo hacen (parámetro 4).

Anteriormente, decíamos que todo depende de cada maestro hacer de sus clases divertidas y dinámicas, la mitad de los estudiantes responden que los profesores algunas veces lo hacen (parámetro 2), seguido de que casi siempre (parámetro 3) otros dicen que nunca (parámetro 1) y por ultimo dicen que siempre lo hacen (parámetro 4).

(Véase anexos del 1 al 3 en encuesta para estudiantes)

Como maestros siempre debemos expresar expectativas positivas a nuestros estudiantes, es así que en esta pregunta los porcentajes no varía mucho, en primer plano responden que lo hacen algunas veces (parámetro 2), otros que casi siempre (parámetro 3), otros que siempre (parámetro 4) y por último dicen los estudiantes que nunca sus profesores expresan expectativas positivas hacía ellos (parámetro 1).

Anteriormente, les hacíamos esta pregunta a los maestros, ahora les preguntamos a los estudiantes, el profesor se preocupa por lo que les pasa a ellos, en primer plano responden que siempre (parámetro 4), otros dicen que algunas veces (parámetro 2), otros que casi siempre (parámetro 3) y finalmente algunos estudiantes dicen que nunca el profesor se preocupa de lo que les pasa a sus estudiantes (parámetro 1).

El maestro por cumplir con lo planificado, descuida a sus estudiantes y prefiere dar clases antes que resolver un problema grave, ante esta pregunta planteada en primer plano los estudiantes responden que algunas veces hacen esto (parámetro 2), otros dicen que nunca (parámetro 1) y otros dicen que siempre (parámetro 4).

Muchas veces por el comportamiento inadecuado de algunos estudiantes o factores externos; el profesor programa y coordina salidas pedagógicas como complemento de la materia, ante esta pregunta planteada a los estudiantes, la mayoría de ellos responden que nunca lo hacen (parámetro 1), otros dicen que lo hacen algunas veces (parámetro 2) y otros dicen que casi siempre (parámetro 3).

A veces por falta de tiempo en la hora clase muchos de los estudiantes se quedan con la duda y les preguntamos, el profesor atiende las dudas académicas fuera del salón de clase y un porcentaje equivalente a los treinta y tres puntos dicen que lo hacen algunas veces (parámetro 2), en segundo plano responden que siempre lo hacen (parámetro 4) y el resto contesta resto se ubican en los parámetros 3 y 1.

Cuando los estudiantes se enfrentan a problemas en el curso o fuera de él, preguntamos a los estudiantes, su profesor da soluciones a posibles problemas, en un porcentaje que supera los cuarenta puntos los estudiantes responden que algunas veces lo hacen (parámetro 2) y otros manifiestan que casi siempre lo hacen (parámetro 3).

(Véase anexos del 4 al 9 en encuesta para estudiantes)

Antes de empezar el programa de estudios con los estudiantes, el maestro debe indicar normas claras de comportamiento para todos, el treinta y cuatro por ciento del total de los encuestados responden que los maestros siempre lo hacen (parámetro 4), otros se ubican en los parámetros 3 y 2.

Ante las normas de respeto que plantea el maestro, preguntamos a los estudiantes si respetan a sus maestros, la mayoría de encuestados responden que lo hacen algunas veces (parámetro 2), otros se ubican en los parámetros 3 y 1.

Justificando la situación anterior, preguntamos a los estudiantes, el profesor habla permanentemente de valores a sus estudiantes y estos responden en primer plano que lo hacen algunas veces (parámetro 2), otros dicen que casi siempre (parámetro 3) y el resto se ubica en los parámetros 4 y 1.

Sobre estos acontecimientos el profesor informa a los padres de familia sobre el desempeño de sus hijos, estos responden en un porcentaje superior a los cuarenta y uno puntos que siempre lo hacen (parámetro 4), un cuarto de los encuestados dicen que lo hacen algunas veces (parámetro 2) y otros que casi siempre (parámetro 3).

El respeto a las normas planteadas por sus maestros y la puntualidad como valor fundamental de respeto hacia todos sus estudiantes, hacen que cuando el maestro llega a clase sus indicaciones son seguidas por sus alumnos, ante esto ellos contestan sobre los cincuenta puntos que lo hacen algunas veces (parámetro 2), otros dicen que casi siempre (parámetro 3) y otros dicen que nunca lo hacen (parámetro 1).

Cómo complemento de la pregunta anterior, el profesor eleva su tono de voz continuamente, en un porcentaje mayoritario los estudiantes responden que en algunas veces (parámetro 2), otros se ubican en los parámetros 3 y 1.

Seguidamente, hemos preguntado a los estudiantes si su maestro regaña una mala actitud que alguien cometió ante todos los presentes, los estudiantes responden mayoritariamente que siempre lo hacen (parámetro 4) otros se ubican en los parámetros 2 y 1.

(Véase anexos del 10 al 16 en encuesta para estudiantes)

Una mala actitud hay que corregirla en privado y hay que elogiar en público, preguntamos a los estudiantes si es que su maestro exalta los logros de ellos, mayoritariamente responden que algunas veces (parámetro 2), otros se ubican en los parámetros 3 y 1

También hemos preguntado a los estudiantes, ¿sus maestros inspiran temor?, en un porcentaje sobre los cincuenta puntos responden que nunca pasa esto (parámetro 1); en segundo plano contestan que en algunas veces lo hacen (parámetro 2) y en un porcentaje inferior dicen que siempre lo hacen (parámetro 4)

Como puede o no haber maestros que inspirar temor hay otros maestros que son amigos de los estudiantes, ante esto los estudiantes responden que siempre el maestro es amigo (parámetro 4), otros dicen que algunas veces (parámetro 2), el resto se ubica en los parámetros 3 y 1

Como complemento de las preguntas planteadas a nuestros estudiantes preguntamos si es que el profesor es una persona que inspira un ejemplo a seguir, en un porcentaje superior a los treinta y cuatro puntos responden que siempre (parámetro 4), otros dicen que algunas veces (parámetro 2) y otros dicen que nunca los maestros inspiran un ejemplo a seguir.

(Véase anexos del 17 al 20 en encuesta para estudiantes)

CAPÍTULO II

2.1. Bases teóricas, sustentación pedagógica y psicológica para mejorar las competencias emocionales de los docentes de la unidad educativa “Atahualpa”

2.1.1. Introducción

En este capítulo, se argumentó una concepción de las diferentes corrientes psicológicas y pedagógicas que aportaron a nuestra investigación, basada en el equilibrio emocional de los profesores y la formación axiológica de los estudiantes; a continuación exponemos las bases teóricas para el programa de capacitación docente sobre competencias emocionales.

2.1.2. Objetivo general.

- Recopilar la información necesaria de revistas indexadas de educación, artículos científicos y tesis doctorales, sobre nuestro tema de investigación; la cual estará sustentada y fundamentada en corrientes psicológicas y pedagógicas acerca de competencias emocionales.

2.1.2.1. Objetivos específicos

- Armar la propuesta metodológica, enmarcada en ayuda a los docentes en temas de competencias emocionales.
- Enlistar actividades correspondientes sobre competencias emocionales.

2.2. El conductismo

Skinner (1974) “El conductismo no es la ciencia del comportamiento humano. Es la filosofía de esa ciencia” (p. 7).

En realidad hoy en día se habla de que, un maestro tradicionalista está asociado con la metodología de enseñanza conductista, más aun, se dice que, el comportamiento que tomen los estudiantes en el salón de clases será producto de las emociones del docente.

2.2.1. ¿Qué es el conductismo?

Esta corriente psicológica como tal se basa en la observación del comportamiento y la conducta del ser humano, para esto, es de mucha ayuda e importancia tomar los argumentos citados por uno de los grandes exponentes del conductismo que a continuación citamos.

Uno de los representantes del conductismo Watson (1913) propone un cambio en el objeto de estudio tradicional de la psicología. Con Watson, ya no será el estudio de la mente o de la conciencia, sino el análisis experimental de la conducta. El manifiesto conductista comienza con la siguiente afirmación: “La psicología como la ve el conductista es una rama de las ciencias naturales, objetiva y experimental. Sus metas teóricas son la predicción y el control de la conducta” (p. 158).

Llevando nuestra investigación a lo que plantea Watson, vemos que, el conductismo, está enfocado en el control de la conducta, ahora, como podemos trabajar si la conducta de los estudiantes no es la adecuada, automáticamente como docentes nuestro estado emocional pasará de positivo a negativo.

En realidad, tomamos conciencia de que, no podemos controlar nuestras emociones ante estímulos provenientes de nuestro mismo lugar de trabajo, pero, este cambio repentino de pasar rápidamente de un estado emocional positivo a un estado emocional negativo, es perturbado por la conducta inapropiada que adopta un estudiante; el clima laboral en el aula se contagia por la actitud que tome el maestro, si este lo toma de buena manera sus estudiantes percibirán una energía buena y la clase será dinámica y placentera, si el maestro lo toma de mala manera al contrario las consecuencias pueden hacer que hasta lo obligue a tomar una evaluación no planificada; inmediatamente el ceño fruncido en el rostro de cada estudiante, expresara su descontento ante el maestro y el estudiante que provoco esto.

Otra teoría que hemos tomado como referencia para fortalecer nuestra investigación ha sido el constructivismo. A continuación citamos algunos de sus exponentes quienes con sus aportes en beneficio de la educación sustentarán nuestro trabajo investigativo.

2.3. Constructivismo

2.3.1. ¿Qué es el constructivismo?

Esta corriente pedagógica como tal se basa en que, los estudiantes, construyan su propio conocimiento a partir de un aprendizaje aprendido oportunamente obteniendo los datos del medio que lo rodea.

Carretero (1997) dice que: Es la idea que mantiene el individuo ,tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores (p. 39).

El ser humano aprende de las experiencias, vivencias y errores; en la escuela el alumno aprende escuchando, viendo, palpando y jugando; su manera de comportarse con los de su alrededor está enfocada en las disposiciones que su maestro le enseñe, estos dos factores juegan un papel importante en la vida y el aprendizaje del estudiante.

2.3.2. Aportes de Piaget Principio de asimilación y acomodación

La aportación de las ideas de Piaget y Vygotsky han sido fundamentales en la elaboración de un pensamiento constructivista en el ámbito educativo. Hemos visto conveniente recoger información proporcionada por Piaget, para tener una visión clara de cómo este autor nos ayudará con nuestra investigación.

Piaget es su comprensión acerca del proceso de interiorización, estrechamente relacionado con el tránsito sucesivo desde la inteligencia sensomotora a su forma preoperatoria y de esta a las denominadas operaciones concretas y formales; señala en sus estudios acerca de los principios del desarrollo, por lo cual hemos cogido los aportes del principio de asimilación y acomodación, para relacionarlo con nuestra propuesta investigativa.

La asimilación no es un proceso pasivo; a menudo requiere modificar o transformar la información nueva para incorporarla a la ya existente. Cuando es compatible con lo que ya se conoce, se alcanza un estado de equilibrio. Todas las partes de la información encajan perfectamente entre sí. Cuando no es así habrá que cambiar la forma de pensar o hacer algo para adaptarla. La acomodación tiende a darse cuando la información discrepa un poco con los esquemas. Si discrepa demasiado, tal vez no sea posible porque el niño no cuenta con una estructura mental que le permita interpretar esta información.

De acuerdo con Piaget, los procesos de asimilación y de acomodación están estrechamente correlacionados y explican los cambios del conocimiento a lo largo de la vida. En consecuencia, para J. Piaget la educación y la enseñanza deberán adaptarse al desarrollo psíquico del niño, es por ello que al estudiar las operaciones intelectuales el

experimentador trata de obtener las tendencias del pensamiento del niño en su forma pura totalmente independiente del aprendizaje, lo cual queda claramente expresado en la concepción del diagnóstico asumida por el autor.

2.4. ¿Qué es la teoría socio cultural?

Wertsh (1988) dice: El crecimiento del niño normal en el seno de la civilización implica por regla general una fusión con los procesos de maduración orgánica; ambos planos del desarrollo el natural y el cultural coinciden y se confunden entre sí. Las dos líneas de cambio penetran en la otra formando básicamente una única línea de formación sociobiológica de la personalidad del niño (p. 47).

El entorno familiar y social en la sociedad, por regla general implican un papel importante en el desarrollo integral, psíquico, psicológico y biológico de los infantes; la cultura de cada lugar donde se desarrolle la persona denotará la personalidad que el niño tenga en el futuro.

2.4.1. Aportes de Vigotsky

La teoría sociocultural le da énfasis a las interrelaciones sociales. En el ámbito escolar es fundamental la relación entre estudiantes y adultos. Los docentes son los encargados de diseñar estrategias interactivas que promuevan zonas de desarrollo próximo (ZDP), para ello debe tomar en cuenta el nivel de conocimiento de los estudiantes, la cultura y partir de los significados que ellos poseen en relación con lo que van aprender.

Para Vigotsky (1988), la ZDP es, "la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz" (p.133).

El docente, es el agente encargado de innovar su manera de enseñar en el aula de clase; para esto el maestro, necesita estar emocionalmente equilibrado y en óptimas condiciones físicas como intelectuales, para hacer de la hora clase una experiencia inolvidable para sus alumnos, en donde las dinámicas de juego, utilización de las tecnologías de la información y más recursos novedosos que hoy se prestan para llevar un aprendizaje sensacional a toda la diversidad de estudiantes.

2.5. ¿Qué es la pedagogía crítica?

Paulo Freire (2005). No enseña a repetir palabras ni se restringe a desarrollar la capacidad de pensar según las exigencias lógicas del discurso abstracto; simplemente coloca al alfabetizado en condiciones de poder replantearse críticamente las palabras de su mundo, para, en la oportunidad debida, saber y poder decir su palabra (p. 16).

La educación es la llave que habré la puerta al éxito y deja atrás a la ignorancia, es deber del maestro abrir los ojos al estudiante y prepararlo para la vida, la pedagogía crítica se interesa más en que el alumno reflexione, aprenda, piense, critique y actúe ante los diversos obstáculos que la vida le pondrá a prueba.

2.5.1. Aportes de Paulo Freire y Martí

Las ideas de Freire se reflejan a que nuestro pueblo latinoamericano, vive en opresión por las fuerzas sociales superiores, más llamados opresores, quienes no permiten la liberación; en nuestro sistema educativo nacional a raíz de la última constitución, y la puesta en marcha de una ley orgánica de educación intercultural bilingüe, se ha subsanado en algo la manera de educar al pueblo. Es así que la pedagogía tradicional apropiada para las clases superiores es solamente para los privilegiados, en este caso los hijos de los burócratas, son quienes reciben una educación privada de calidad; para Freire está educación de calidad la deberían de recibir los oprimidos.

Pero, como aporta la pedagogía de Freire y Martí a nuestra investigación, pues si, el maestro es el encargado de brindar una educación de calidad a sus estudiantes, es este quien primeramente debe tener una actitud mental positiva y tratar por igual a toda la diversidad de estudiantes que tenga a su cargo; más aún, hoy que en nuestra institución cuenta con estudiantes inclusivos, es el docente quien debe ver como una oportunidad más de aprendizaje y llevar a todos sus estudiantes al aprendizaje.

Las competencias emocionales en este caso, juegan un papel importante en la vida de cada uno de los maestros, el estar emocionalmente activo, motivado y relajado, hará que la didáctica para enseñar a todos nuestros alumnos sea la más adecuada y mejor.

Para Dussel (1998), argumenta qué: Freire repite frecuentemente que el “sujeto” de la educación es el mismo oprimido, cuando por la “conciencia crítica” se vuelve reflexivamente sobre sí mismo y descubriéndose oprimido en el sistema emerge como sujeto histórico, que es el “sujeto pedagógico” por excelencia (p. 436).

La labor que lleve consigo el docente, es de mucha responsabilidad, es el maestro la única persona que, trabaja con seres humanos, y como tales se merecen todo nuestro respeto y admiración; y son estos, quienes emergerán en el futuro como excelentes profesionales con valores éticos y morales.

Para Martí, educar es: “depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido; es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive; es ponerlo a nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote; es preparar al hombre para la vida (Martí, 1853-1895/2001e, p. 281).

Pero, no solo el maestro tiene el reto de preparar al ser humano para que enfrente los problemas que la vida nos pondrá a prueba, el apoyo incondicional de los progenitores, la sociedad y el estado serán los encargados también de que este personaje cambie la historia.

La acción liberadora de la educación es inherente a la práctica pedagógica. Para Martí (2001), un pueblo ignorante puede engañarse con la superstición, y hacerse servil. Un pueblo instruido será siempre fuerte y libre. Un hombre ignorante está en camino de ser bestia y un hombre instruido en la ciencia y la conciencia, ya está en camino de ser Dios. La educación es el único medio de salvarse de la esclavitud. Tan repugnante es un pueblo que es esclavo de hombres de otro pueblo, como esclavo de hombres de sí mismo (pp. 375-376).

El maestro en la actualidad tiene en sus manos las herramientas para cambiar el mundo, pero, también tiene enemigos a su alrededor, quienes están de una u otra manera acabando con su integridad física y emocional; acaso, el trabajar presionado, permitirá que este de todo de sí al cien por ciento, y lleve a todos sus estudiantes a un aprendizaje valioso, cognitivo y emocional, en donde la sociedad sea la que juzgue con buenas actitudes la labor que lleva a cabo el docente, en esta ardua tarea de educar.

2.6. Los aportes de Rafael Bizquera y sus competencias emocionales

Bizquera (2007) habla de cinco competencias emocionales, las cuales nos ayudarán a llevar una vida más placentera si las ponemos en práctica (pp. 61-82).

Las competencias emocionales de las cuales nos habla Bizquera, están integradas por diferentes dimensiones; como ya lo habíamos expuesto anteriormente en el tema de competencias emocionales.

2.7. ¿Qué es la andragogía?

Se dice que el hombre nunca deja de aprender, porque el mundo está en constante cambio. En este caso también citamos a la andragogía como aporte a nuestra investigación, ya que, esta es la ciencia que se encarga de la educación del adulto.

Para Linderman citado por Knowles (2006), es “la educación de adultos es un proceso por el cual los alumnos cobran conciencia de sus experiencias más importantes.

El reconocimiento de la importancia nos lleva a la evaluación. Los significados a la experiencia cuando sabemos lo que sucede y qué importancia tiene ese suceso en nuestra personalidad (p. 42).

Argumentando lo que dice este autor, entendemos que, el adulto tiene que recordar lo aprendido a través de sus experiencias nuevamente ponerlo en práctica y mejorarlo; pero, cuantos de nuestros maestros que están en sus últimos años laborales se han decidido por capacitarse y auto educarse continuamente, y cuantos de los maestros que ya sobre pasaron un cuarto de siglo al servicio de la educación están también educándose. Asimismo, el propio Lindeman enunció supuestos clave sobre los aprendices adultos:

- Los adultos se motivan a aprender cuando experimentan necesidades e intereses que el aprendizaje satisfará.

Todo maestro tiene la predisposición siempre de seguir aprendiendo, para satisfacer las necesidades de sus estudiantes; hoy más que nunca el docente debe capacitarse continua y permanentemente porque tiene a su cargo estudiantes con necesidades educativas especiales.

- La orientación de los aprendices hacia el aprendizaje se centra en la vida.

El mundo y la ciencia están en constante cambio, lo único que no está cambiando en algunos maestros es su manera de enseñar, aún siguen implementando el conductismo como estrategia de enseñanza.

- La experiencia es el recurso más rico para el aprendizaje de los adultos.

Con la experiencia ganada por muchos años al servicio de la niñez y juventud, viene hacer una fortaleza para todos los maestros, pero, no siempre la experiencia será superior al cambio.

- Los adultos tienen una profunda necesidad de auto dirigirse.

La necesidad parte de un problema, hoy en día somos testigos de que muchos maestros necesitan de, capacitación en estrategias de enseñanza, competencias emocionales. etc.

- Las diferencias individuales entre la gente se incrementan con la edad (Lindeman citado por Knowles, 2006, p. 44).

Algunos maestros piensan que, por ser maestros lo saben todo, las diferencias individuales que existen entre unos y otros están aumentando día a día.

2.8. ¿Qué es el conectivismo?

Para Larrea (2015) “El conectivismo llamado también la teoría de aprendizaje para la era digital, sostiene que éste se produce por una serie progresiva y sistemática de conexiones que se producen en las redes de pensamiento” (p.26).

Esta teoría día a día está a la vanguardia, en el mundo todo se basa a tecnología; el maestro para complacer todas las necesidades ante la diversidad del estudiantado, debe capacitarse tecnológicamente, pues no es una obligación, sino una necesidad; cuantas veces hemos visto que los maestros ya con muchos años de servicio todavía les cuesta adaptarse a la era tecnológica por digital que hoy en día nos acompaña. Qué papel juegan nuestras emociones en el conectivismo, pues si sabemos controlar nuestras emociones, diríamos que con paciencia todo es posible y no tendríamos que fruncir el ceño o enojarnos con algo que no podemos.

CAPÍTULO III

3.1. Propuesta metodológica de capacitación docente on line, basada en el fortalecimiento de competencias emocionales para los docentes de la Unidad Educativa “Atahualpa”

3.1.1. Título de la propuesta

“Capacitación docente on line para el fortalecimiento de “competencias emocionales”

3.1.2. Introducción

La presente investigación se enfocó en la elaboración, diseño e implementación de una propuesta de capacitación docente on line; que tiene como objetivo principal capacitar a los docentes de la Unidad Educativa “Atahualpa” en competencias emocionales, con el fin de impulsar un aprendizaje de calidad a través de las emociones positivas.

El motivo para el diseño de este trabajo investigativo se enmarcó en la importancia que tiene la salud emocional del profesorado y las relaciones afectivas entre compañeros de trabajo y estudiantes; las habilidades sociales, el buen trato y energía positiva, juegan un papel importante en la vida de los seres humanos, pues las emociones, sentimientos y pensamientos expresados de manera correcta cumplen un rol fundamental en el desarrollo integral, psíquico y psicológico en la vida de cada educando.

La planificación engloba una serie de actividades secuenciadas a mejorar y controlar las emociones negativas que tenemos las personas, para esto hemos propuesto videos interactivos, lecturas motivacionales, música relajante, enlaces y links de apoyo, además juegos interactivos en educa play y evaluaciones en kahoot; todo esto con el fin de que la capacitación sea dinámica, divertida y motivante.

3.1.3. Objetivo general de la propuesta

- Desarrollar las competencias emocionales del profesorado que labora en la Unidad Educativa “Atahualpa”, a través de una capacitación innovadora on line que fortalezca la enseñanza aprendizaje para los estudiantes.

3.1.3.1. Objetivos estratégicos

- Implementar un programa de capacitación en competencias emocionales a través de un moodle virtual, para los docentes de la Unidad Educativa “Atahualpa”.
- Diseñar en el moodle virtual una planificación que permita dar seguimiento a la capacitación docente en los diferentes temas de competencias emocionales.
- Evaluar los impactos obtenidos en la capacitación y el cambio emocional obtenido por los docentes.

3.4. Programa de capacitación docente

Para la definición de capacitación hemos introducido el término de Chiavenato (2009) donde señala que, “la capacitación constituye el núcleo de un esfuerzo continuo, diseñado para mejorar las competencias de las personas y, en consecuencia, el desempeño de la organización. Se trata de uno de los procesos más importantes de la administración de los recursos humanos” (p. 377).

Específicamente, haciendo énfasis a lo que señala el autor, vemos que, capacitación es sinónimo de un esfuerzo continuo, en verdad, como maestros debemos estar buscando ayuda permanentemente en la web como medio de información para así poder complacer las necesidades de los alumnos, esta tarea de navegar en la web de una u otra manera incurre entrar en un estado de estrés y fatiga; razón por la cual, hemos decidido implementar una plataforma virtual que nos ayudará a relajarnos y partiendo de una

excelente lectura, música, video. etc. estas y muchas cosas más las podremos hacer desde la comodidad de nuestros hogares.

La capacitación al colectivo pedagógico de la Unidad Educativa “Atahualpa” constituye una acción que dinamiza el proceso de enseñanza aprendizaje. Su implementación se la realizó teniendo en cuenta los fundamentos teóricos, en este caso hemos tomado como base las competencias emocionales propuestas por Bizquerra (2007).

3.4.1. Actividades propuestas para la capacitación docente

3.4.1.1. Objetivo estratégico Nro. 1

- Implementar un programa de capacitación en competencias emocionales a través de un moodle virtual, para los docentes de la Unidad Educativa “Atahualpa”

3.4.1.2. Actividades propuestas para esta actividad

- Acceder al moodle virtual mil aulas para su configuración ver
- Matricular a los docentes de la unidad educativa “Atahualpa” para que sean partícipes de la capacitación ver
- Realizar una planificación para tener conocimiento y seguimiento de los temas que vamos a tratar en el curso ver
- Temas que vamos a ver en el curso de capacitación de competencias emocionales:
 - Auto y coevaluación de la inteligencia emocional
 - Mapa emocional
 - Expresa tus emociones en metáforas
 - Enlistar emociones
 - Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24
 - Así me siento yo
 - El diario emocional
 - Cuando estoy aquí me siento así

- Frases para promover la autoconciencia emocional
- Lo positivo y lo mejorable de mí mismo (autoconciencia)
- Emociones, Causas y Consecuencias

3.4.1.3. Objetivo estratégico Nro. 2

- Diseñar en el moodle virtual una planificación que permita dar seguimiento a la capacitación docente en los diferentes temas de competencias emocionales.

3.4.1.4. Actividades propuestas para esta actividad

- Implementar en el moodle virtual las diferentes actividades propuestas para la capacitación docente.

3.4.1.5. Talleres del 1 al 12

Tabla 4 Auto y Coevaluación de la inteligencia emocional

TALLER 1	
Tema: Auto y Coevaluación de la inteligencia emocional	
Objetivo general: Reflexionar sobre las actividades y emociones que el maestro realiza durante todo el día, y al final de la jornada hacer una autoevaluación de los acontecimientos más importantes.	
Contenidos a tratar: - Inteligencia emocional, autoestima, habilidades emocionales, relaciones sociales.	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
<p>1.- Presentación del taller, ver video de inteligencia emocional.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NzKpmoTZgBU</p>	<p>La primera impresión que cause el maestro en el salón de clase, denotará respeto y admiración.</p>
<p>2.- Conteste el test de autoestima.</p> <p>https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html</p> <p>2.1.- Mientras contesta el test de autoestima, haga clic en el enlace y escuche música relajante.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=J0bBVeqlQfM</p>	<p>El docente debe estar convencido y seguro de su profesión; debe motivar e infundir todos los días valores a sus estudiantes.</p>
<p>3.- Contestar las siguientes preguntas.</p>	
<p>¿Cómo me veo a mí mismo en el manejo de mis emociones?</p> <p>¿Cómo valoro mis habilidades emocionales en las relaciones con las otras personas?</p>	<p>¿Aprenden mis estudiantes cuando estoy de mal humor?</p>

<p>¿Cómo me ve mi familia en el manejo de mis emociones y en las relaciones sociales? Para contestar esta pregunta pídeles opinión a los miembros de tu grupo familiar.</p> <p>¿Cómo me ven mis amigos en el manejo de mis emociones y en las relaciones sociales? Para contestar esta pregunta, averigua la opinión que tienen tus amigos al respecto.</p>	<p>¿Cómo aprenden mis estudiantes si estoy de buen humor?</p> <p>¿Los estudiantes me consideran su amigo (a)?</p> <p>¿Los estudiantes tienen sus maestros favoritos por qué?</p>
<p>3.- Ver video sobre inteligencia emocional en los docentes.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6L8iruZGI_8</p>	<p>¿Necesito cambiar de actitud para llegar a todos mis estudiantes?</p>
<p>4.- Saque conclusiones del último video</p>	
<p>5.- Que recomendaciones daría usted.</p>	<p>Hable de normas y reglas para un buen desenvolvimiento en la clase con sus estudiantes</p>
<p>6.- Observe la reflexión “El maestro que me hizo llorar”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CZntStaipHg</p>	<p>Comparta este video con sus estudiantes y saque conclusiones entre todos.</p>

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 5 Mapa emocional

TALLER 2	
Tema: Mapa emocional	
Objetivo general: Realizar un mapa emocional a partir de una experiencia negativa y luego transportarla a una positiva y sacar conclusiones de ambas emociones	
Contenidos a tratar: Emociones positivas y negativas.	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
1.- Observe video de las emociones. https://www.youtube.com/watch?v=swNrMFZBH6k	Haga una clase dinámica y divertida, recuerde todo depende de la actitud que tome el maestro.
2.- Escoge una de estas emociones: Miedo – Enojo – Tristeza	Observe siempre a sus estudiantes, ponga atención si alguien presenta una de estas emociones.
3.- Realizar este cuestionario a un compañero de trabajo	Puede presentar las mismas indicaciones para que sus estudiantes hagan en parejas este cuestionario.
4.- Conteste las siguientes preguntas: Cuando ves que:..... Cuando escuchas que:..... Cuando sientes que:..... ¿Cómo la vivencia internamente?	Los estudiantes deben realizar el trabajo en parejas, y respondan las preguntas primero el uno, luego el otro; procure que no se escojan entre amigos o conocidos.

<p>Te imaginas que:.....</p> <p>Qué sensaciones físicas tienes:.....</p> <p>Qué palabras o frases te dicen:.....</p> <p>Como sueles reaccionar ante esa emoción</p> <p>Lo que haces:.....</p> <p>Lo que no haces:.....</p> <p>Lo que dices:.....</p> <p>Lo que no dices:.....</p>	
<p>5.- Recomendaciones: Cambie las emociones negativas por positivas como “Alegría, amor, amistad “y conteste las mismas preguntas, haga una reflexión final de las dos emociones.</p>	<p>Conteste las mismas preguntas, pero escoja una de las emociones positivas que se le plantean.</p>
<p>6.- Observe la reflexión “La boleta de calificaciones” https://www.youtube.com/watch?v=Xj8B6rQMn4M</p>	<p>Comparta la reflexión con sus estudiantes</p>
<p>7.- Saque conclusiones del último video observado</p>	<p>Pida a sus estudiantes opiniones acerca de la reflexión observada.</p>

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 6 Enlistar emociones

TALLER 3	
Tema: Enlistar emociones	
Objetivo general: Hacer una lista de las emociones que usted experimenta en su vida diaria, tanto en su lugar de trabajo como en su hogar, hacer un análisis de donde se siente mejor y sacar las conclusiones.	
Contenidos a tratar: Emociones en el trabajo, relación de las emociones positivas y negativas en el aprendizaje, relaciones inter e intra personales.	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
1.- Haga una lista de las emociones positivas y negativas que usted experimenta durante todo el día	Pida a sus estudiantes que escriban en una hoja sus debilidades, procure que no pongan el nombre.
2.- Asigne un valor a cada emoción, ponga números del 1 al 10, en donde 1 es la más importante.	Realice este trabajo con sus estudiantes
3.- Realizar un cuadro comparativo de las emociones positivas y negativas que usted experimenta en su hogar y en su lugar de trabajo.	Realice este trabajo con sus estudiantes
4.- Observe el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=FeznjVFHQ54	Comparta el video con sus estudiantes
5.- Después de observar el video, analice nuevamente sus respuestas	Analice las respuestas después de haber observado el video.

6.- Recomendaciones: trabaje en pareja, con un compañero de labores	Trabaje con sus estudiantes
7.- Observe la siguiente reflexión “Ishaan” https://www.youtube.com/watch?v=7q53-RI4qRE	Saque conclusiones del video observado.

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 7 Expresa tus emociones en metáforas

TALLER 4	
Tema: Expresa tus emociones en metáforas	
Objetivo general: Redactar con ejemplos de emociones positivas metáforas y relacionarlas con emociones negativas.	
Contenidos a tratar: Salud emocional, trabajo, familia, amigos.	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
1.- Observe el siguiente video de la metáfora de las emociones. https://www.youtube.com/watch?v=FSVqO_ynFUU	Comparta el video con sus estudiantes.
2.- Selecciona un ámbito de tu vida sobre el cual te gustaría reflexionar: por ejemplo; trabajo, salud, amigos, ocio, hijos. 2.1.- Recuerda anécdotas de este ámbito y busca las emociones que sueles sentir.	Selecciona un ámbito de tu vida sobre el cual te gustaría reflexionar: por ejemplo; salud, amigos, ocio
3.- Fíjate en la imagen que tienes sobre ti mismo de cómo eres y como piensas que los demás creen que eres, pide a tus alumnos que te ayuden.	Trabajo entre estudiantes, procure no hacerlo entre amigos.
4.- Explique la pregunta 3 con un adjetivo. 4.1.- Cambia el adjetivo por un positivo o viceversa.	Pide a tu compañero que te identifique con un adjetivo.
5.- Presta atención: del amor, dinero y futuro: por ejemplo: amar es dar, el dinero es sucio, el futuro es una lotería. Saca conclusiones de tus frases.	Pide a tus estudiantes que hagan metáforas

<p>6.- Observe la reflexión “La maleta del hombre muerto”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pLP8AQeSTJ8</p>	<p>Comparta la reflexión con sus estudiantes, pida opiniones.</p>
--	---

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 8 Fábulas de convivencia

TALLER 5	
Tema: Fábulas de convivencia	
Objetivo general: Cambiar los personajes de una fábula y reemplazarlos por estudiantes, maestros y compañeros de trabajo y poner moralejas al final.	
Contenidos a tratar: Relaciones inter e intra personales, relaciones sociales, emociones	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
1.- Observe el video el sabio y el joven frustrado. https://www.youtube.com/watch?v=sRjlOpUKsyo 1.1.-Saque conclusiones del video observado	Comparta el video con sus estudiantes Pida opiniones del video observado
2.- Escoja una fábula de los anexos, lea detenidamente y luego reemplace los personajes por estudiantes y compañeros de trabajo, recuerde también incluirse usted.	Haga una dramatización de las fabulas, saque una moraleja diferente
3.- Escriba 2 finales uno de que no haría, y que hubiese hecho. 3.1.- Saque sus propias conclusiones	Haga una relación con la vida real y escriba una moraleja.
4.- Observe el video como trabajar las emociones. https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss	Comparta el video a sus estudiantes y pida su opinión.
5.- Observe la reflexión “El jabón” https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww	Comparta el video a sus estudiantes y pida su opinión.

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 9 Test para medir los estados emocionales

TALLER 6	
Tema: Test para medir los estados emocionales (Anexo 10)	
Objetivo general: Analizar detenidamente cada una de las preguntas que plantea el test y con las indicaciones que se le da haga su propia reflexión	
Contenidos a tratar: Emociones positivas, neutras y negativas	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
1.- Conteste las preguntas del test 1.1.- Siga las indicaciones que plantea el test para su calificación 1.2.- Analice sus resultados obtenidos 1.3.- Saque conclusiones	Después de resolver el test y sacar sus conclusiones, ponga en práctica los cambios en los que necesita mejorar.

Tabla 10 Así me siento yo

TALLER 7	
Tema: Así me siento yo	
Objetivo general: Enlistar las emociones positivas y negativas que usted experimenta durante todo el día, asigne valores a las que usted considera más relevantes y saque conclusiones.	
Contenidos a tratar: Autoestima, emociones positivas y negativas, relaciones sociales, laborales intra e interpersonales.	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
1.- Observe el video musical “Así me siento yo” https://www.youtube.com/watch?v=2090NXEXvPQ	Realice una dinámica grupal con sus estudiantes observando el video.
2.- A continuación ponga las emociones que usted experimenta en los diferentes contextos: En casa..... En el trabajo..... Con mis amigos..... Con mis compañeros de labores..... Con las autoridades institucionales.....	Cambie de preguntas a sus estudiantes, pida opiniones.
3.- Recomendaciones: Reflexione sobre las respuestas contestadas, nuevamente responda las preguntas, y remplace las respuestas con las emociones que le gustaría tener.	Reflexione sobre las respuestas contestadas, saque conclusiones.

<p>4.- Observe las siguientes reflexiones.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wpVC2IrQb5g</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oVeoPL3AjO8&t=1s</p>	<p>Comparta las reflexiones con sus estudiantes y saque conclusiones.</p>
<p>Saque conclusiones de las reflexiones observadas.</p>	

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 11 El diario emocional

TALLER 8	
Tema: El diario emocional	
Objetivo general: Hacer una lista de las diferentes actitudes positivas y negativas que se viven durante todo el día, analice sus anotaciones y saque conclusiones.	
Contenidos a tratar: Relaciones inter e intra personales, relaciones socio laborales, autoestima, motivación y emociones.	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
1.- Consiste en el registro sistemático de las emociones experimentadas y puede constituirse en una excelente herramienta para desarrollar la conciencia emocional.	Direccione a sus estudiantes a que respondan todas las preguntas que se plantean a continuación.
2.- Llevar un registro emocional debe ser, preferiblemente, una opción personal. Cada quién debe preguntarse si le gustaría hacerlo y cuál es su disposición para llevarlo a cabo.	
3.- Anotar de manera inmediata lo que les está emocionando, otros pueden escoger hacerlo al final del día. Cada quién debe descubrir qué le resulta más cómodo y útil. Es importante destacar que los registros deben hacerse de manera continua para que cumpla sus propósitos e intentar describir las situaciones con los mayores detalles posibles; hacerlo de esta	

manera, proporcionará información importante acerca de nosotros mismos.	
4.- Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia. Presta atención a los siguientes puntos:	
a.- Qué nombre le das a esa emoción? Si te descubres usando repentinamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones	
b.- ¿Cuáles sensaciones corporales acompañaban la emoción? Por ejemplo: Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; cosquilleo en el estómago, otras sensaciones ¿cuáles son?	
c.- ¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo? Describe la situación. ¿Se debió a un suceso externo o interno?	
d.- ¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que estabas sintiendo esa emoción? ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?	
e.- ¿Qué acciones realizaste en el momento en que estabas sintiendo esa emoción específica? ¿Sentiste el deseo de hacer algo, o de expresar algo? Por	

ejemplo: Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.	
f.- Haz una reflexión acerca de la respuesta emocional que le diste a la situación.	
Al cabo de un tiempo, un par de semanas o de un mes, realiza una lectura del diario o registro emocional. Presta atención a los siguientes puntos:	Direccione a sus estudiantes a que respondan todas las preguntas que se plantean a continuación.
g.- ¿Qué emociones se repiten? ¿Cuál es la tendencia de tu estado emocional?	
h.- ¿Experimentas las mismas emociones una y otra vez por las mismas causas?	
i.- ¿Qué emociones no experimentas?	
j.- ¿Presentas alguna dificultad para expresar determinadas emociones?	
k.- ¿Cuáles son las acciones que realizas ante determinadas emociones?	
l.- ¿Cuáles son los pensamientos dominantes ante determinadas emociones?	
m.- ¿Qué reflexiones puedes hacer cuando miras tu comportamiento emocional sin la emocionalidad del momento en que ocurrieron?	
n.- ¿Cómo valoras tu control emocional?	

<p>5.- Observe el video de la siguiente reflexión” “El mejor profesor del mundo”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8zcf-FToveI</p>	<p>Comparta el video con sus estudiantes, pida opiniones.</p>
---	---

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 12 Poner siglas a las emociones

TALLER 9	
Tema: Poner siglas a las emociones	
Objetivo general: Asignar una sigla a las emociones de las situaciones que usted experimenta en su vida diaria.	
Contenidos a tratar: Emociones negativas, relaciones socio laborales, relaciones interpersonales, motivación, autoestima.	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
<p>1.- A continuación presentamos las siglas: AG= Angustia F= Felicidad M=Miedo E=Enojo A=Amor T=Tristeza V=Vergüenza I=Incertidumbre AS=Ansiedad P=Preocupación D= Desesperación</p>	Direccione a sus estudiantes a responder estas preguntas
<p>2.- Ponga las siglas a las siguientes emociones que usted experimenta durante todo el día.</p> <p>Cuando estoy compartiendo con mis amigos o amigas siento...</p> <p>Cuando estoy enseñándole a mis estudiante siento.....</p> <p>Cuando estoy compartiendo con mi familia siento.....</p> <p>Cuando algo no sale como lo esperaba siento.....</p> <p>Cuando me cuesta manejar la disciplina de mis estudiantes siento.....</p> <p>Cuando tengo que planear mis lecciones siento.....</p> <p>Cuando un estudiante me abraza siento.....</p>	Direccione a sus estudiantes a responder estas preguntas

<p>Cuando uno una estudiante está pasando por una situación difícil siento.....</p> <p>Cuando estoy cansada o cansado siento.....</p> <p>Cuando estoy realizando lo que más me gusta hacer siento....</p> <p>Cuando cumplo con todos mis objetivos propuestos siento</p> <p>Cuando estoy de vacaciones siento.....</p> <p>Cuando alguien muy importante para mí me dice que me quiere siento.....</p>	
<p>3.- Escuche la canción y la letra del “rock de las emociones”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1jodCGWv6Ck</p>	<p>Comparta el video con sus estudiantes, participe de una dinámica grupal</p>
<p>4.- Lea nuevamente las preguntas y remplace las emociones que le gustaría tener.</p> <p>4.1.- Compare sus resultados y elija con cual quedarse.</p>	<p>Direccione a sus estudiantes a responder estas preguntas</p>
<p>5.- Observe el video con la siguiente reflexión “El vaso con piedras”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8yYLLswo-wI</p> <p>5.1.- Saque una conclusión del video observado.</p>	<p>Comparta el video con sus estudiantes, pida sus opiniones.</p>

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 13 Frases para promover la auto conciencia emocional

TALLER 10	
Tema: Frases para promover la auto conciencia emocional	
Objetivo general: Definir cada una de las frases planteadas para promover una autoconciencia emocional positiva.	
Contenidos a tratar: Inteligencia emocional, emociones positivas, relaciones socio laborales.	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
<p>1.- Conteste las siguientes preguntas:</p> <p>Soy una persona feliz cuando.....</p> <p>Tengo miedo cuando.....</p> <p>Lo que más me enfada es.....</p> <p>Estoy triste cuando.....</p> <p>Me siento querido(a) cuando.....</p> <p>Odio cuando.....</p> <p>Me animo cuando.....</p> <p>Me siento querido(a) por.....</p> <p>Me produce ansiedad.....</p> <p>Lo que más me cuesta controlar es.....</p> <p>Cuando tengo mucha rabia me provoca.....</p> <p>Cuando tengo miedo siento.....</p>	<p>Direccione a sus estudiantes a responder estas preguntas</p>

<p>Me siento culpable de.....</p> <p>Una de las cosas que más me indigna es</p> <p>Me admiro por.....</p> <p>Siento temor de.....</p>	
<p>2.- Refuerce el contenido observando el siguiente videos “Como desarrollar tu autoconciencia emocional en 6 pasos”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ycjLsPM8S7g</p>	<p>Comparta el video con sus estudiantes, y retroalimente su contenido</p>
<p>3.- Responda nuevamente las preguntas, compare las dos respuestas y saque conclusiones.</p>	
<p>4.- Observe las siguientes reflexiones:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=l8WKbDf6y64&list=PL88_XUdz5UKWTGze1TPb_tSA2iSPYsG8k&index=6</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OiLfVuIAsbA&list=PL88_XUdz5UKWTGze1TPb_tSA2iSPYsG8k&index=10</p>	<p>Comparta las reflexiones con sus estudiantes, haga una comparación entre los 2 videos observados.</p>

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 14 Lo positivo y lo mejorable de mí mismo

TALLER 11	
Tema: Lo positivo y lo mejorable de mí mismo	
Objetivo general: : Explicar las cualidades de uno mismo para mejorar todo lo positivo y desechar lo negativo para vivir en armonía.	
Contenidos a tratar: Autoestima, inteligencia emocional, relaciones socio laborales	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
1.- Observe el video: “Cómo mejorar la autoestima” https://www.youtube.com/watch?v=0rxrW3Rdp4o	Comparta el video con sus estudiantes, pida sus opiniones.
2.- Conteste las siguientes preguntas: Mis principales cualidades son: La cualidad que los demás más admiran en mí es: Mis principales defectos son: Lo que más me molesta de mí es: Creo que lo que más le molesta a los demás de mi forma de ser es: El principal aspecto que debo mejorar en mí mismo(a) es: .La estrategia que podría seguir para mejorar ese aspecto es:	Comparta también las preguntas a sus estudiantes y direccione su trabajo.

<p>3.- Observe un cuento para reflexionar</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oIg_h6D_Vfc</p> <p>3.1.- Saque conclusiones del video observado</p>	<p>Comparta el video con sus estudiantes, pida opiniones de lo observado.</p>
<p>4.- Contesté nuevamente las preguntas y ponga todo lo que usted quiere cambiar</p> <p>Compare nuevamente las dos cuestionarios, elija con cual quedarse.</p> <p>Ponga por qué escogió ese cuestionario y que va hacer para cumplirlo</p>	<p>Responda nuevamente las preguntas, compare las respuestas; escoja con que respuestas quedarse.</p>
<p>Reflexión “Se reirán de ti”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SJX63pNCz00</p>	<p>Comparta el video con sus estudiantes, pida que den sus opiniones de lo observado</p>

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

Tabla 15 Emociones causas y consecuencias

TALLER 12	
Tema: Emociones causas y consecuencias	
Objetivo general: Elaborar un cuadro comparativo de causas y consecuencias tanto positivas como negativas .	
Contenidos a tratar: Emociones, inteligencia emocional, relaciones socio laborales	
Sesiones a trabajar: Un periodo comprendido en una hora reloj.	
Actividades	
Propuestas para los docentes	Relación con los estudiantes
<p>1.- Observe video de las emociones y sus consecuencias en el cuerpo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=skc4CeiMhmA</p> <p>1.1. Saque 3 conclusiones del video observado</p>	<p>Comparta el video con los estudiantes y pida que saquen conclusiones de lo observado.</p>
<p>2.- Escribir una emoción en la primera línea, debajo del epígrafe emoción. Se recomienda empezar por alguna de estas emociones: enojo, miedo, tristeza y alegría. Una vez escrita la primera emoción se llenan los demás epígrafes.</p> <p>EMOCIÓN:.....</p> <p>Causa:.....</p> <p>Respuesta impulsiva:.....</p> <p>Respuesta adoptada:</p> <p>Respuesta apropiada:.....</p> <p>Consecuencias:.....</p>	<p>Comparta está actividad con los estudiantes, pida que trabajen entre dos personas y que el uno presente al otro diciendo todo lo que él ha contestado.</p>

<p>3.- Observe el video de las actitudes emocionales que deben tener los docentes.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Quen2-8_gko</p> <p>3.1. Saque conclusiones del video observado</p> <p>4.- Reflexión “Discurso final”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SMGu8P193CY</p>	<p>Comparta el video con sus estudiantes.</p> <p>Pida que den sus opiniones acerca de lo observado.</p>
---	---

Realizado por Santiago Cuasapás (2019)

CONCLUSIONES

- El trabajo investigativo fue realizado para que los docentes tomen conciencia de que, la salud emocional es el punto de partida para llevar a los estudiantes a un correcto aprendizaje; como también para que, el profesor evite utilizar emociones negativas en su trabajo todo con el fin de que sus alumnos no aprendan, imiten y copien malos hábitos.
- Los resultados obtenidos muestran que el maestro no está ni se siente estresado, este resultado es satisfactorio ya que; los educandos son los principales beneficiarios y estarán totalmente predispuestos a aprender.
- En la encuesta sobre competencias emocionales los resultados en cambio son variantes, podemos observar en los gráficos estadísticos (Anexo 7) que; los porcentajes en algunos casos no superan el 50%, es por esto que nuestra capacitación a los docentes en competencias emocionales está bien direccionada a un cambio en la vida de todo el profesorado.
- En el diagnóstico del estrés laboral (Anexo 8), para saber si el maestro está desgastado en el trabajo, también podemos observar que los porcentajes son variantes, no todos los maestros se sienten bien, esto influye que el clima laboral no es el adecuado.
- Los resultados obtenidos de la encuesta tomada a los estudiantes (Anexo 9), su diagnóstico comprueba que, el maestro no tiene las suficientes competencias emocionales para satisfacer a todos los estudiantes.

RECOMENDACIONES

-A todo el profesorado de la Unidad Educativa “Atahualpa” para que, se ponga en práctica las competencias emocionales aprendidas en la capacitación docente, brindando una educación de calidez a todo el estudiantado.

-A los compañeros maestros para que tomen conciencia de que, el futuro de nuestros estudiantes está en nuestras manos, colaboremos en investigaciones que vayan en beneficio de los estudiantes.

-A los estudiantes para que no dejen vulnerar sus derechos a recibir un buen trato, una orientación y guía enmarcada además de recibir una educación de calidad para su vida futura.

-A las autoridades institucionales para que, escuchen la voz de los maestros y se generen propuestas de cambio dentro de los ambientes educativos, fortaleciendo los lazos de amistad y compañerismo como referente ejemplo para todos nuestros estudiantes.

-A las autoridades circuitales para que permitan acercarnos a las demás instituciones educativas y compartir esta capacitación con los demás compañeros maestros, todo esto, con el único fin de mejorar el proceso de enseñanza a nuestros educandos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar-Morales, J.E. (2011). *La estructura del Sistema Nervioso*. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.
- Ayora, M. A. (2015). *Del conductismo, cognitivismo, y constructivismo al conectivismo para la educación*. Quito: Editorial Jurídica del Ecuador.
- Baquero, R. (1997). Vigotsky y el aprendizaje escolar. En R. Baquero, *Psicología cognitiva y educación* (pág. 245). Argentina: AIQUE.
- Barriga, F. D. (2002). Aportaciones de las perspectivas constructivista y reflexiva en la formación docente. *Perfiles educativos*. 24 (97-98): 6–25, en Wikipedia. (2015). Capacitación Docente. Última actualización, 8 de julio 2015 https://es.wikipedia.org/wiki/Capacitaci%C3%B3n_docente
- Bernal, A., & Sandoval, L. (2013). “Parentalidad positiva” o ser padres y madres en La educación familiar. *Estudios sobre Educación*, 25, 133-149.
- B.F.Skinner. (1974). *Sobre el Conductismo*. New York USA: CBS, S.A. .
- Bisquerra, R. (2001). *Educación Emocional y BienestarII*. Barcelona: Praxis.
- Rafael Bisquerra Alzina, N. P. (2007). Las competencias emocionales (Emotional Competences). En N. P. Rafael Bisquerra Alzina, *Las Competencias Emocionales (Emotional Competences)* (págs. 61-62). Barcelona: UNED
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10
- Bisquerra, R., Cabero, M., Filella, G., García-Navarro, E., LópezCassá, E., Moreno, C., & Oriol, X. (2013). *Educación Emocional, propuesta para educadores y familias*. Madrid: Desclée de Brouwer, S.A.
- Bisquerra, R. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II*. Primera Edición. Madrid: Edit. Universidad San Jorge
- Bonilla, C. y Rodríguez, S. (1997). Más allá del dilema de los métodos, La investigación en ciencias sociales, tercera edición. Santa Fe de Bogotá. Ediciones Uniandes.
- Chiavenato, I. (2009). *Gestión del talento Humano*. México, D.F.: McGraw Hill.

- Child, Dennis. (1975). *Psicología para docentes*. Madrid: Editorial Kapelusz.
- Darwin, Charles. *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. Buenos Aires: Sociedad de Ediciones Mundiales, 1967.
- Dell'Ordine, J. L. (2009). *La capacitación Docente*. El cid.
- Dussel, E. (1998). La concientización en Freire. En E. Dussel, *Ética de la liberación. En la edad de la globalización y de la exclusión* (pp. 430-439). Madrid: Trotta.
- Española, R. A. (Octubre de 2014). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <http://www.rae.es/diccionario-de-la-lengua-espanola>
- Fernández Abascal, E. García Rodríguez, B. Jiménez Sánchez, M. Martín Díaz, M. & Domínguez Sánchez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces SA.
- Gil-Monte, P. & Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Gutiérrez S., Raúl, y González S., José (1990). *Metodología del trabajo intelectual*. 10ª ed. México: Esfinge.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial. Interamericana S.A.
- James, W. (1988). *Vigotsky y la formación social de la mente*. Barcelona: Paidós.
- Knowles, M. (2006). *Andragogía*. México: Oxford.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción*. Bilbao: Descleé de Brower.
- Ledoux, J. (2003). The Emotional Brain, Fear and the Amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 22, pp.45
- Martí, J. (2001). Educación popular. En Centro de Estudios Martianos (Coomp.), *Obras completas* (Vol. 19, pp. 373-376) [CD]. La Habana, Cuba: Centro de Estudios Martianos-Karisma Digital.
- Mireya Vivas, D. G. (2007). *Educación las Emociones*. Mérida Venezuela: Producciones C.A.

- Nussbaum, M. (2008). *Emociones, mente y cuerpo*. Barcelona: Paidós.
- Orlandini, A. (2012). *El estrés, qué es y como evitarlo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: a psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper and Row.
- Pons. et al. (2010). "Emotional competences: Development and intervention". F. Pons, M. De Rosnay y P. A. Doudin (Ed.), *Emotions in research and practice*, 203-238. Aalborg: Universitetsforlag
- Rivero, R., Ramos, V., García-López, L. J. & Piqueras, J. A. (2006). Psicooncología. En L. A. Oblitas (Ed.), *Psicología de la salud y enfermedades crónicas*. Bogotá: psicom Editores.
- Rivero, S. (2008). *Metodología de la investigación*. Editorial: Shalom
- Rodríguez, P., José António, R. L., & Martínez Gonzáles, A. E. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 85-112.
- Sandín, B. (2002). Papel de las emociones negativas en el trastorno cardiovascular: un análisis crítico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7, 1-18.
- Stemmler, G. (2002). Introduction: autonomic psychophysiology. In R. Davidson, K. Scherer, & H. Goldsmith, *Handbook of affective sciences*. UK: Oxford University Press
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, M. A. (2007). José Martí y Paulo Freire: aproximaciones para una lectura de la pedagogía crítica. *Revista electrónica de investigación educativa*.
- Attewell, P. (2009). Qué es una competencia. *Revista interuniversitaria de pedagogía social*, 21-44.
- Bachler, R. (2016). Concepciones docentes sobre las relaciones existentes entre las emociones y los procesos de enseñanza-aprendizaje, pp. 27: Madrid.
- Bermúdez Carrillo, L. A. (2015). Capacitación: Una herramienta de fortalecimiento de las pymes. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, vol. XVI, núm. 33, 1-25.
- Bisquerra, R. (2016). Inteligencia Emocional y Bienestar II. Primera Edición. Madrid: Edit. Universidad San Jorge
- Carretero, M. (1997). Desarrollo cognitivo y aprendizaje. En C. Mario, *Constructivismo y educación* (págs. 39-71). México: progreso.
- Cebreiros, J. (2017). El papel de las emociones para la comunicación eficaz. Una aproximación al impacto que el clima afectivo tiene en el aula.
- Dell'Ordine, J. L. (2009). *La capacitación Docente*. El cid.
- Fernández, A. (2015). Disfrutar de las emociones positivas. Madrid: Editorial Grupo 5.
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Buenos Aires Argentina: siglo XXI.
- Giraldo, L. D. y Mera, R. (2014). Clima social escolar: percepción del estudiante. Recuperado el 20 de Septiembre de 2013 en: <http://hdl.handle.net/10893/6918>.
- Gómez, R. (2014) Síndrome de Burnout Docente: Fuentes de estrés y actitudes cognitivas disfuncionales: Boletín de Psicología
- Guamán, M. (2013). Valores y estilo de vida en niños, niñas y adolescentes de octavo y noveno año de educación general básica. Instituto Tecnológico Superior “Primero de Mayo”, Yantzaza. (Tesis doctoral). Universidad Técnica Particular de Loja, Centro Universitario Zamora

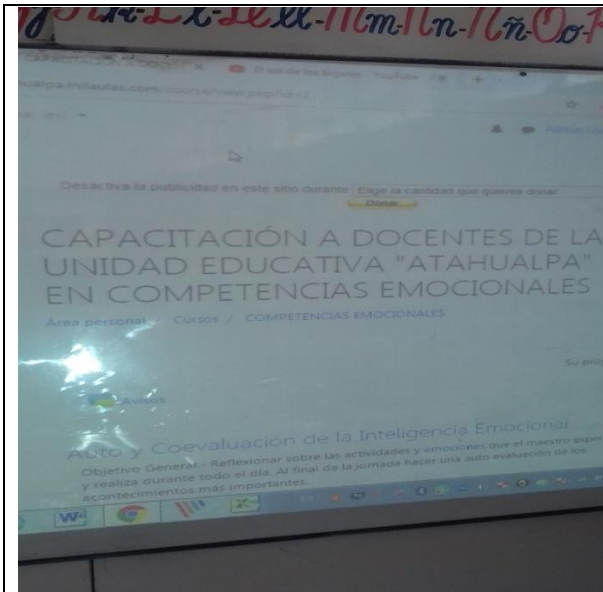
- Larrea, E. (28 de Mayo de 2015). Consejo de Educación Superior. Obtenido de Consejo de Educación Superior: www.ces.gob.ec
- Luis, D. J. (2009). *La capacitación docente*. Obtenido de ProQuest Ebook Central: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/pucesp/detail.action?docID=3183383>.
- Masachini, S. (2017). *Estrategia de capacitación docente de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón en los proyectos de la educación superior desde una visión socioeducativa*. Obtenido de ProQuest Ebook Central.: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/pucesp/detail.action?docID=5214200>.
- Merino-Tejedor, E. (2013). Análisis de la validez de la Escala de Irritación en una muestra de profesores de Educación Primaria: un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 29 (1), 123-130. doi: 10.6018/analesps.29.1.161891
- Monjas, R.; Ponce, A. y Gea, J. M. (2013). El Pidemsg. Una propuesta alternativa al modelo de deporte escolar tradicional. *Revista Athlos. Revista Internacional de ciencias sociales, de la actividad física y el deporte*, 4, 29-56.
- Pellón Suárez de Puga, R. (2013). Watson, Skinner y Algunas Disputas dentro del Conductismo. *Revista Colombiana de Psicología*, 389-399.
- Pérez, L. F.; Carpintero, E.; Muñoz, P. y Sánchez, V. (2014). Estimación de la inteligencia y valores en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (5), 245-246.
- Pobea, M. (2015). La Encuesta. Sala de lectura digital
- Redolar, D. (2015). *El estrés*. Barcelona: UOC.
- Silva, F. d. (2018). Andragogía, andragogos y sus aportaciones. *Voces de la educación*, 64-76.-

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Fotos profesores	107
Anexo 2 Fotos estudiantes	108
Anexo 3 Cuestionario para medir las competencias emocionales.	109
Anexo 4 Test ¿Está evidenciando la presencia de estrés?.....	112
Anexo 5 Encuesta que mide el estrés en el trabajo	113
Anexo 6 encuesta para estudiantes.....	116
Anexo 7.- Análisis estadístico competencias emocionales	118
Anexo 8. Análisis estadístico estrés en el trabajo	134
Anexo 9.- Análisis encuesta estudiantes	145
Anexo 10 Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24.....	155
Anexo 11 Fábulas.....	159

(Anexo 1) Fotos profesores



(Anexo 2) Fotos estudiantes



Anexo 3 Cuestionario para medir las competencias emocionales.

Mediante el uso de una escala de evaluación de cinco niveles, podrás evaluar, en qué medida cierta afirmación se aplica a tu caso. Marca tu respuesta con una X.

Nro.		No se cumple en absoluto	Apenas se cumple	A veces se cumple	Se cumple casi todo el tiempo	Siempre se cumple
1	Puedo mantener buen humor incluso si algo malo me sucede.					
2	Normalmente puedo describir mis sentimientos y emociones con palabras.					
3	Incluso cuando la gente a mi alrededor está de mal humor, puedo mantener un buen humor.					
4	Me doy cuenta, a partir de experiencias desagradables, de que debería comportarme de manera diferente en el futuro.					
5	Cuando alguien me elogia o me recompensa, trabajo con más compromiso.					
6	Si no me gusta algo, lo muestro de inmediato.					
7	Si me gusta alguien, haría todo lo que a esta persona le guste.					
8	Si estoy de buen humor, es difícil ponerme de mal humor.					
9	Si estoy de buen humor, resuelvo fácilmente cada problema.					
10	Aprendo y memorizo más, si estoy de buen humor.					

11	Cuando obstinadamente insisto, puedo resolver incluso un problema que a primera vista parece					
12	Cuando estoy con alguien que me aprecia, observo cómo me comporto.					
13	Si conozco a una persona, inmediatamente sabré en qué estado está.					
14	Si veo cómo se siente alguien, normalmente sé lo que le está pasando.					
15	Sé cuándo un amigo está triste o decepcionado.					
16	Puedo encontrar fácilmente una manera de llegar a la persona que me gusta.					
17	Puedo describir las emociones que experimento en un momento determinado.					
18	Rápidamente noto un cambio en el estado de ánimo de un amigo o una persona cercana.					
19	Puedo recordar fácilmente cómo animar al amigo que estoy visitando para su cumpleaños.					
20	Puedo convencer rápidamente a un amigo de que no hay razón para preocuparse.					
21	Puedo expresar mis sentimientos sin dificultad.					
22	Puedo describir cómo me siento.					
23	Puedo percibir si alguien se siente desamparado.					
24	Siempre puedo decir cómo me siento.					
25	Normalmente entiendo por qué me siento mal.					

26	Siempre puedo decir cómo uno se siente por la expresión de su cara.					
27	Puedo notar si alguien está tratando de ocultar su mal humor.					
28	Puedo notar si alguien está actuando diferente de su estado de ánimo.					
29	Puedo nombrar la mayoría de mis emociones / sentimientos.					
30	Puedo reconocer la mayoría de mis emociones / sentimientos.					
31	Puedo notar si alguien se siente culpable.					

Anexo 4 Test ¿Está evidenciando la presencia de estrés?

- | | | |
|--|----|----|
| 1.- ¿Tiene una gran preocupación por el futuro? | SI | NO |
| 2.- ¿Tiene problemas para conciliar el sueño? | SI | NO |
| 3.- ¿Recurre con frecuencia a calmantes o tranquilizantes? | SI | NO |
| 4.- ¿Se irrita por incidentes o contratiempos de poca importancia | SI | NO |
| 5.- ¿Siente que tienes menos energía que la que necesita o le gustaría tener? | SI | NO |
| 6.- ¿Tiene muchas cosas que hacer, pero no tiene tiempo para hacerlas? | SI | NO |
| 7.- ¿Sufre de dolores de cabeza y/o trastornos mentales? | SI | NO |
| 8.- ¿Se siente apremiado a hacer o terminar las cosas que se propone hacer? | SI | NO |
| 9.- ¿Está muy preocupado con la idea de ser bien apreciado o de tener éxito? | SI | NO |
| 10.- ¿Siente que está haciendo las cosas de manera adecuada como para sentirse satisfecho | SI | NO |
| 11.- ¿Experimenta satisfacción con el placer o gozo que deriva de los simples eventos de la vida | SI | |
| 12.- ¿Puede relajarse completamente y divertirse? | SI | NO |

¿CÓMO CALIFICARSE CON LAS RESPUESTAS QUE HAYA DADO?

- 1.- Asigne un punto a cada respuesta afirmativa a las preguntas 1 al 9
- 2.- Asigne un punto a cada respuesta negativa en las preguntas 10 al 12
- 3.- Sume los dos resultados y compártalos con los resultados del recuadro que esta al pie de la página.

a).- Si la calificación está en el rango de 10 a 12 puntos, requiere atención médica. seguramente está en un nivel de estrés donde necesita la intervención de un especialista para que le ayude.	b).- Si sus respuestas están en el rango de 7 a 9 puntos, está bajo estrés. Lentamente se están acumulando factores que podrán provocar un estrés más severo. Debe controlar con urgencia su estilo de vida.	c).- Si su puntaje no está dentro de lo anterior, no está bajo estrés. En este caso es necesario estar alerta para que no se vea afectado al grado que no pueda controlarlo posteriormente.
--	---	--

Anexo 5 Encuesta que mide el estrés en el trabajo

CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.) Puntuación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.
4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	<i>Indicios de Burnout</i>
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		<i>Más de 26</i>
Despersonalización	5-10-11-15-22		<i>Más de 9</i>
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		<i>Menos de 34</i>

VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 – 18	19 – 26	27 – 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 5	6 – 9	10 – 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 – 33	34 – 39	40 – 56

CUESTIONARIO BURNOUT

Parámetros

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

Anexo 6 encuesta para estudiantes

Establecimiento Educativo		
Sexo	Curso	Fecha

Estimado(a) estudiante, tu opinión acerca de la forma como el profesor se desempeña profesionalmente en el aula de clases es muy importante para nuestra institución educativa. A continuación se presentan una serie de aspectos relevantes en este sentido, para que valores el desempeño del docente con la mayor objetividad posible, marcando con una equis (X) frente a cada aspecto la respuesta que mejor represente tu opinión.

Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
--------------	----------------------	---------------------	----------------

EL PROFESOR

1. Antes de empezar clase motiva a sus estudiantes
2. Se enoja fácilmente
3. Hace que sus clases sean dinámicas y divertidas
4. Expresa expectativas positivas de los estudiantes
5. Se preocupa por lo que les pasa a sus estudiantes
6. Prefiere dar clases antes que resolver un problema grave
7. Programa y coordina salidas pedagógicas como complemento a la materia
8. Atiende dudas académicas de los estudiantes fuera de clase
9. Da soluciones a posibles problemas de los estudiantes
10. Indica normas de comportamiento en clase claras para todos
11. Es respetado por todos los estudiantes del curso

- 12. Habla permanentemente de valores a los estudiantes
- 13. Informa a padres de familia sobre el desempeño de los estudiantes
- 14. Llega a clase y sus orientaciones son seguidas por todos los estudiantes
- 15. Eleva su tono de voz continuamente
- 16. Regaña la mala actitud de un estudiante ante todos los presentes
- 17. Exalta los logros de los estudiantes
- 18. Inspira temor a los estudiantes
- 19. Es amigo de los estudiantes
- 20. Es una persona que inspira un ejemplo a seguir

GRACIAS

Anexo 7.- Análisis estadístico competencias emocionales

Gráfico 2 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 1

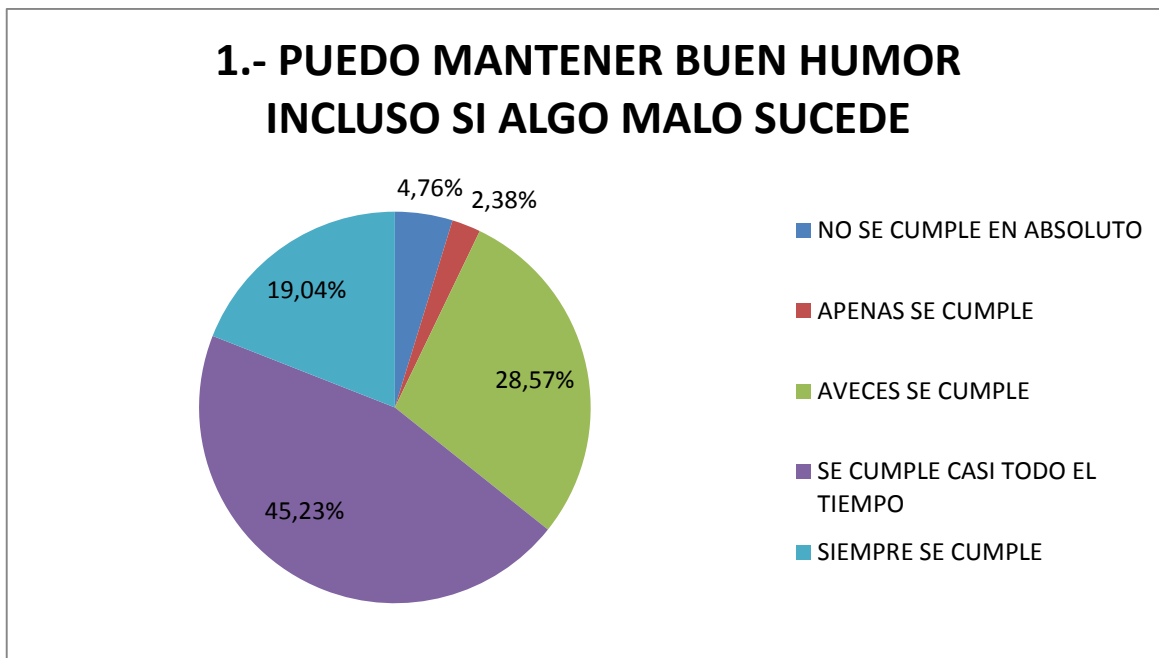


Gráfico 3 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 2

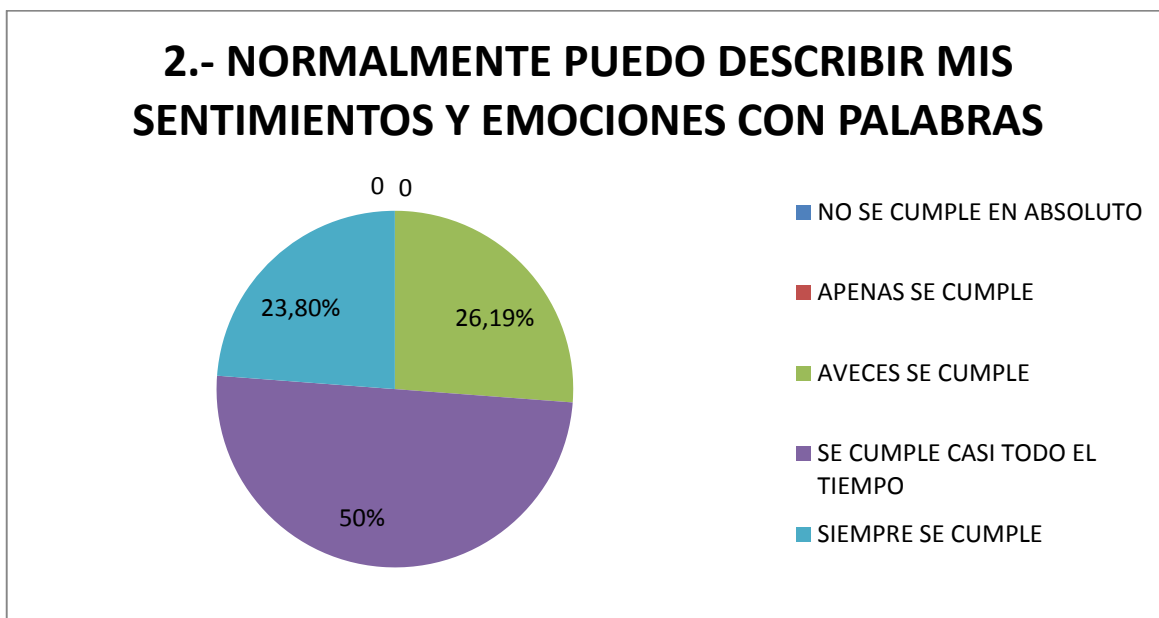


Gráfico 4 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 3

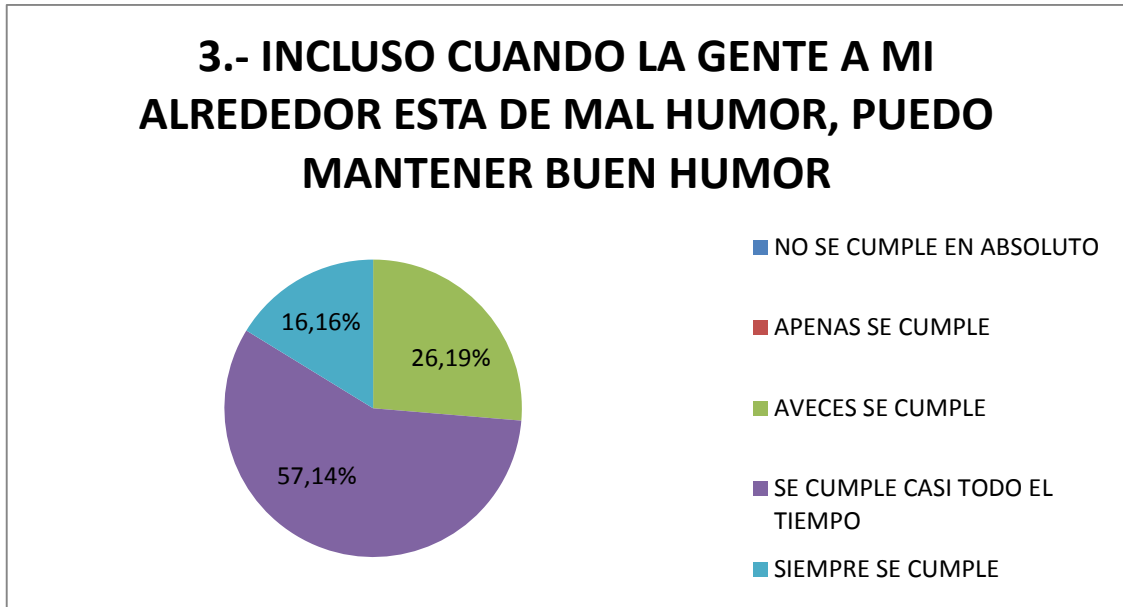


Gráfico 5 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 4

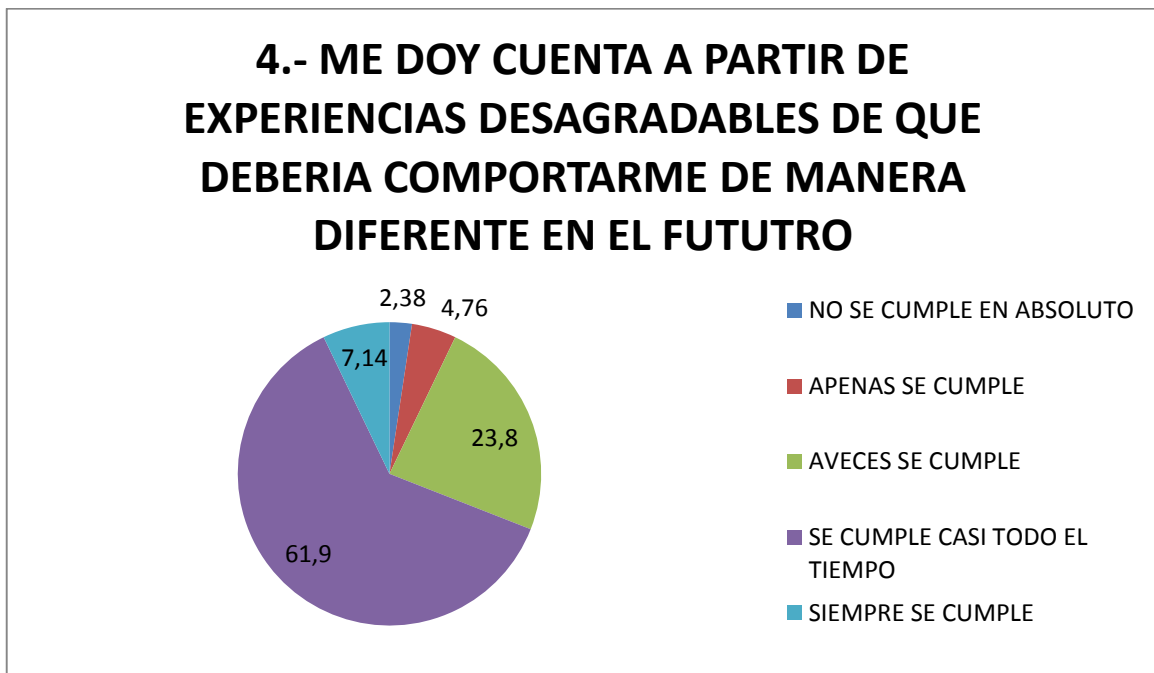


Gráfico 6 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 5

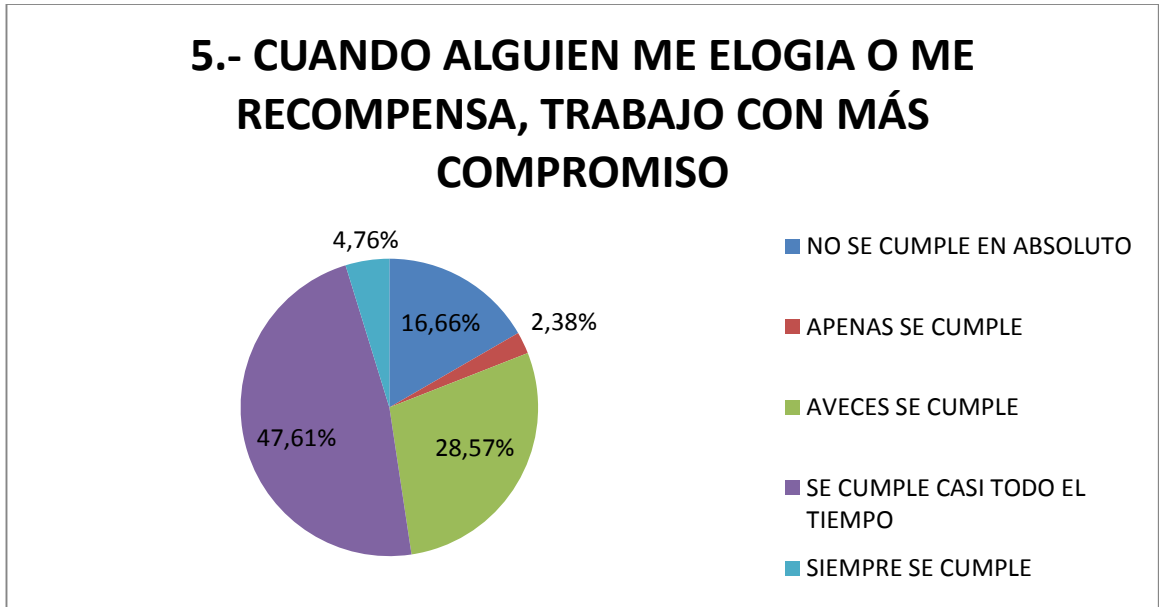


Gráfico 7 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 6

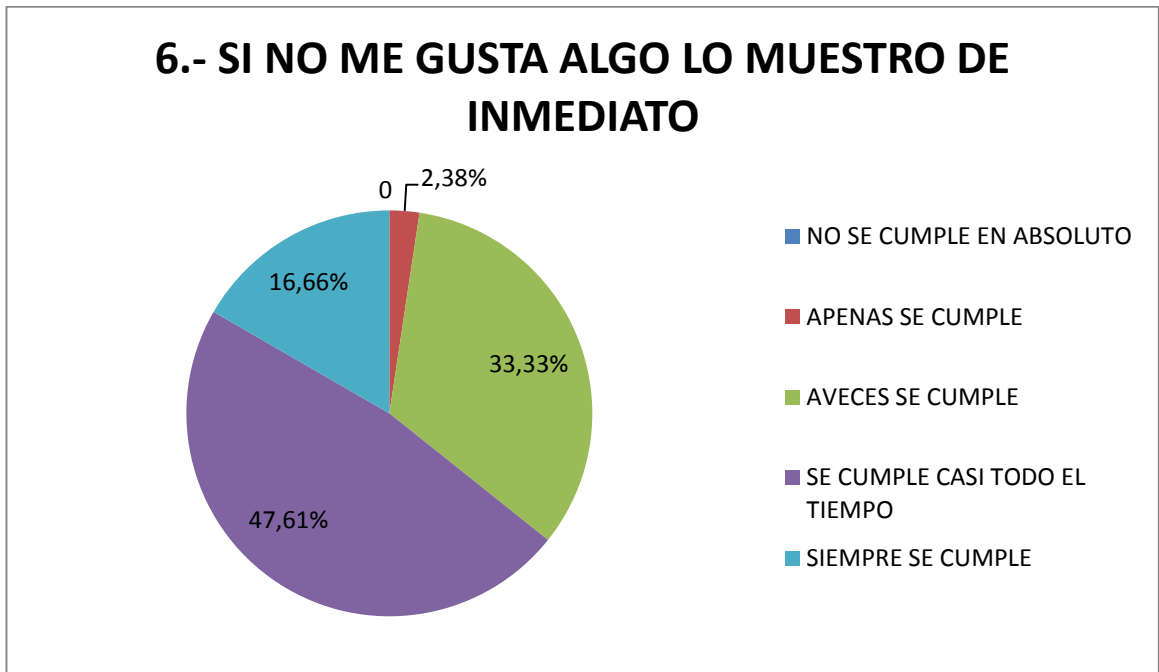


Gráfico 8 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 7



Gráfico 9 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 8



Gráfico 10 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 9

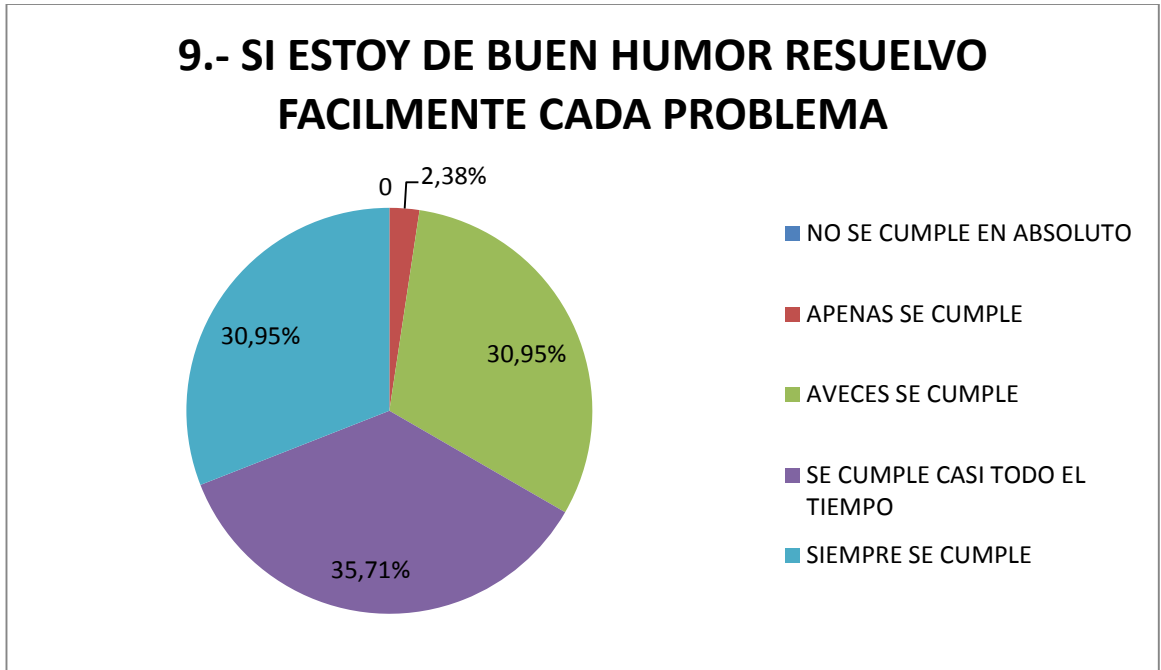


Gráfico 11 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 10

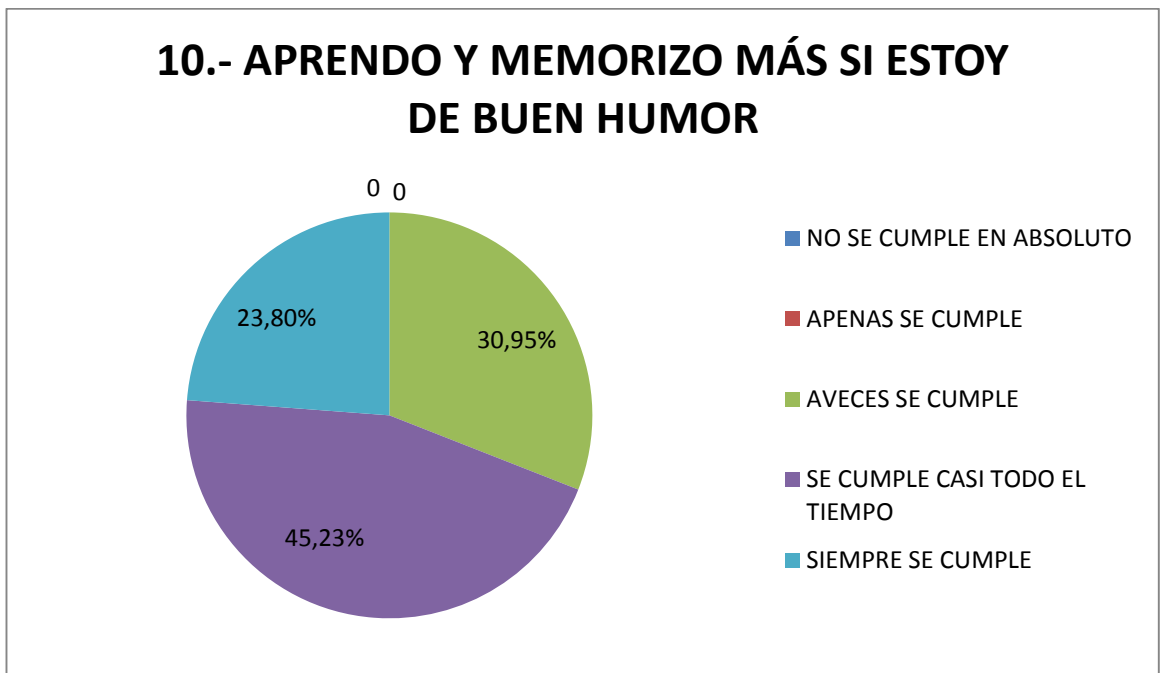


Gráfico 12 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 11

11.- CUANDO OBSTINADAMENTE INSISTO, PUEDO RESOLVER INCLUSO UN PROBLEMA QUE A PRIMERA VISTA PARECE DIFICIL

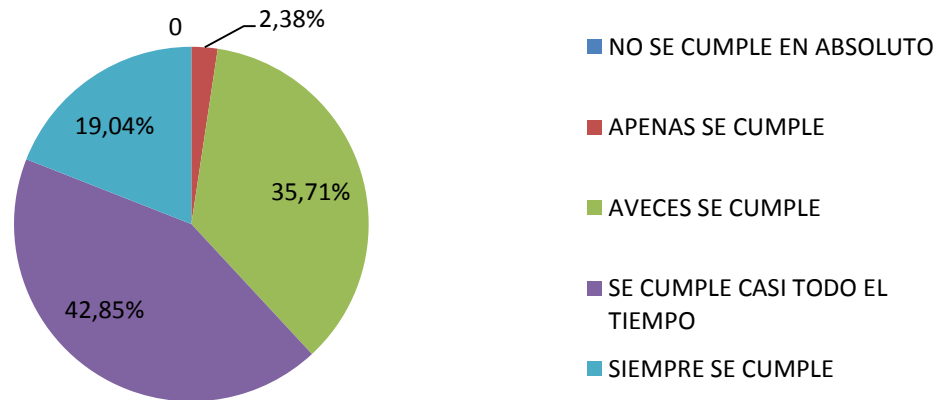


Gráfico 13 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 12

12.- CUANDO ESTOY CON ALGUIEN QUE ME APRECIA, OBSERVA COMO ME COMPORTO

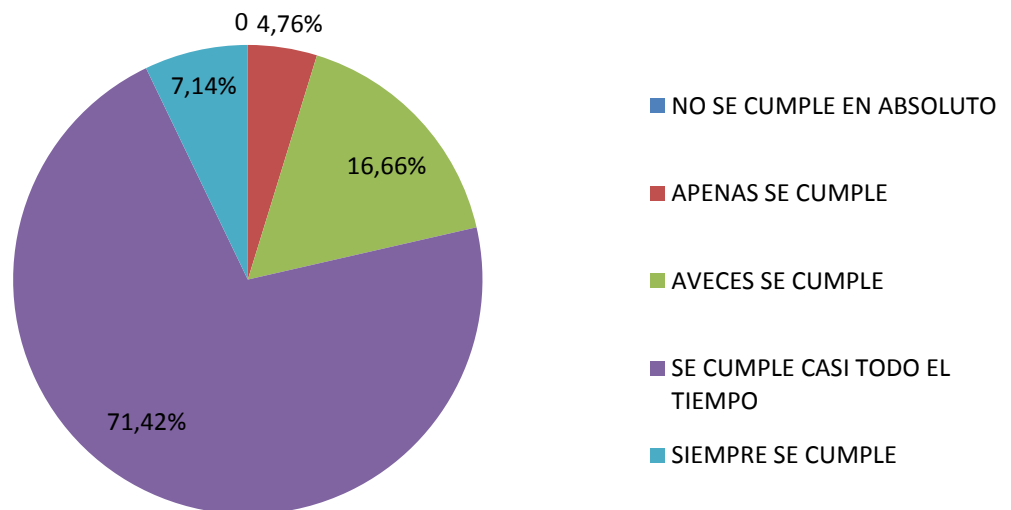


Gráfico 14 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 13

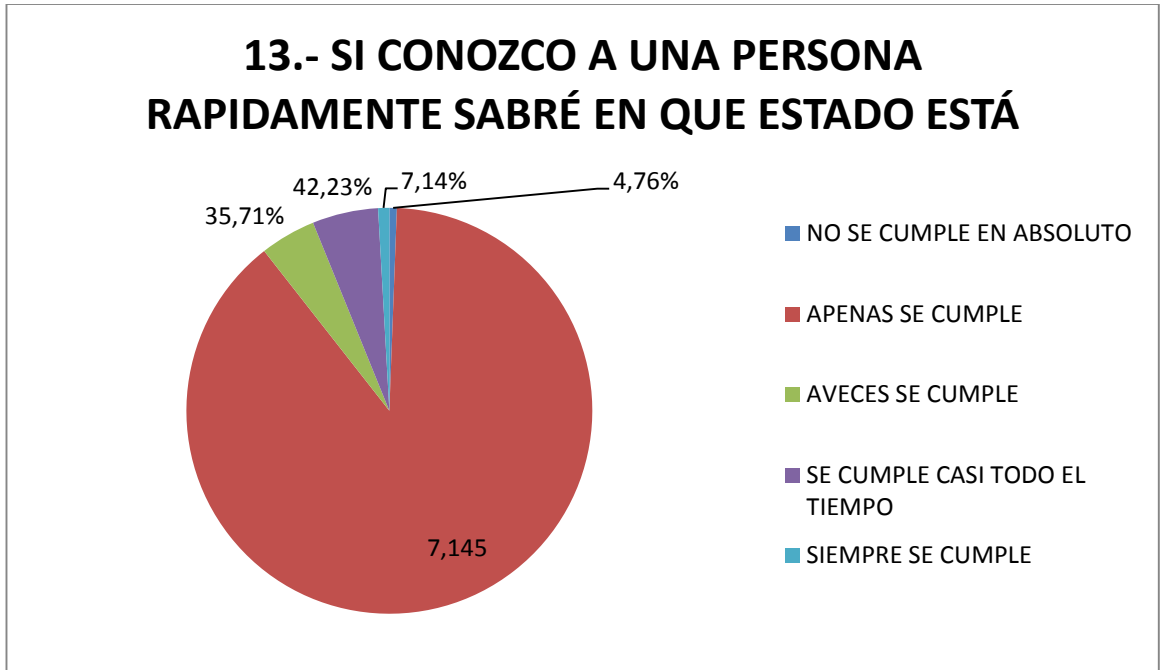


Gráfico 15 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 14

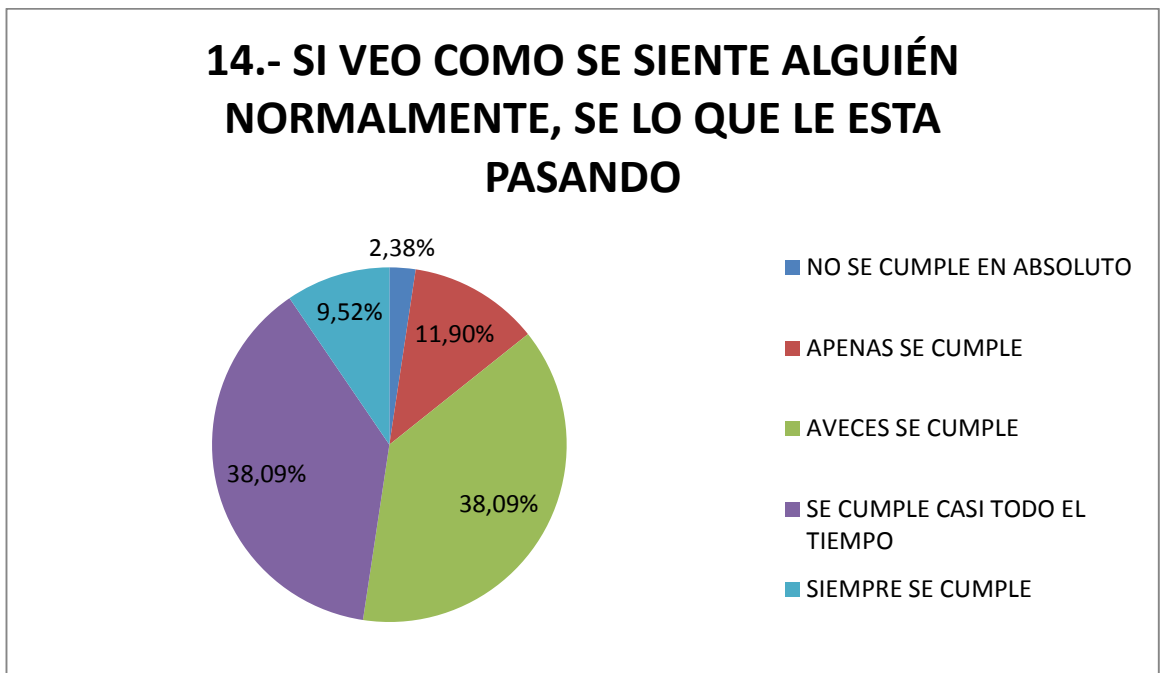


Gráfico 16 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 15

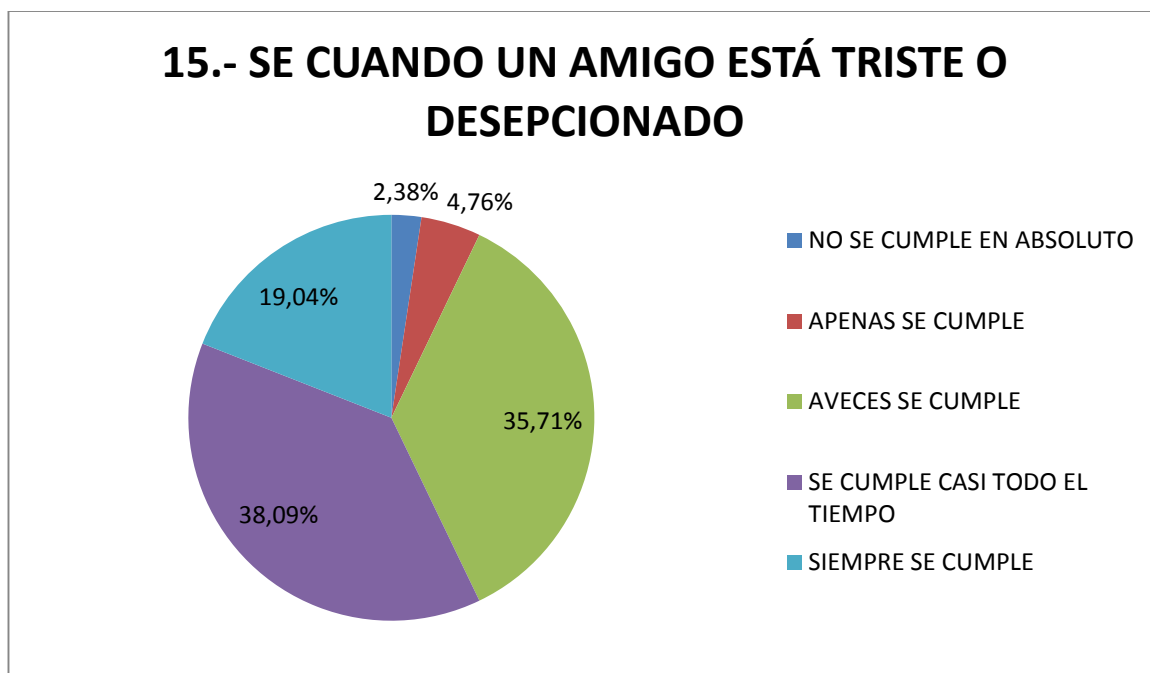


Gráfico 17 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 16

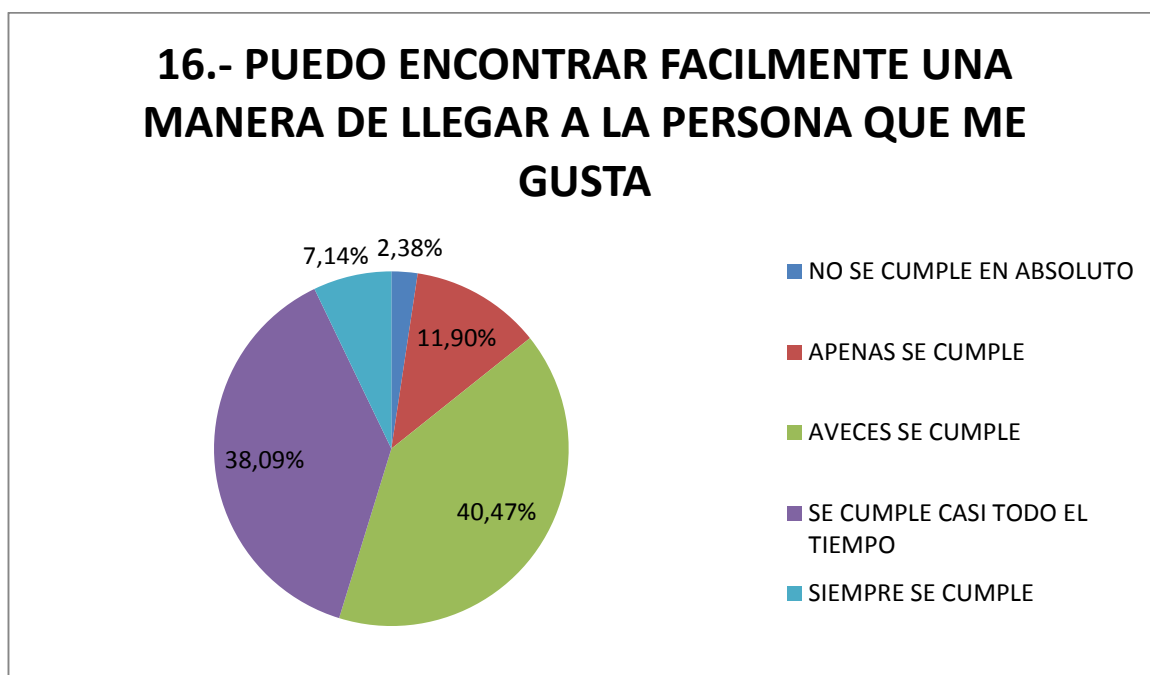


Gráfico 18 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 17

17.- PUEDO DESCRIBIR LAS EMOCIONES QUE EXPERIMENTO EN UN MOMENTO DETERMINADO

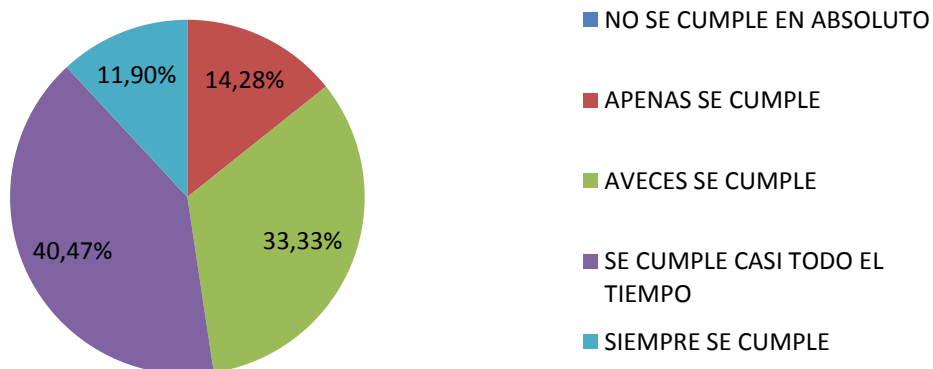


Gráfico 19 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 18

18.- RÁPIDAMENTE NOTO UN CAMBIÓ EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE UN AMIGO O UNA PERSONA CERCANA

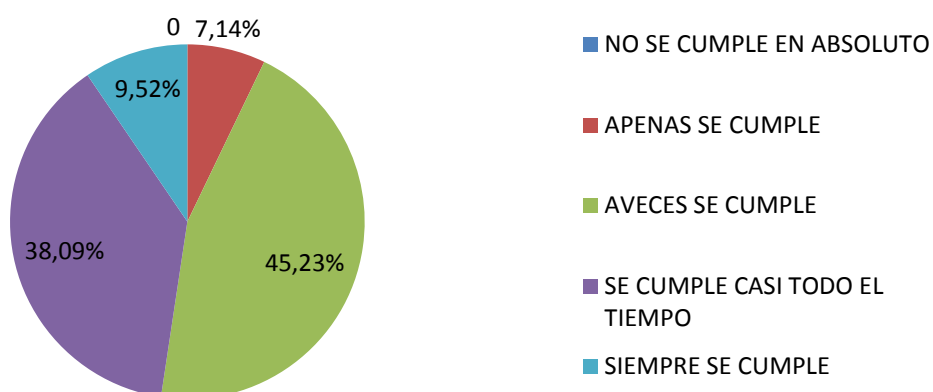


Gráfico 20 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 19

19.- PUEDO RECORDAR FACILMENTE COMO ANIMAR AL AMIGO QUE ESTOY VISITANDO PARA SU CUMPLEAÑOS

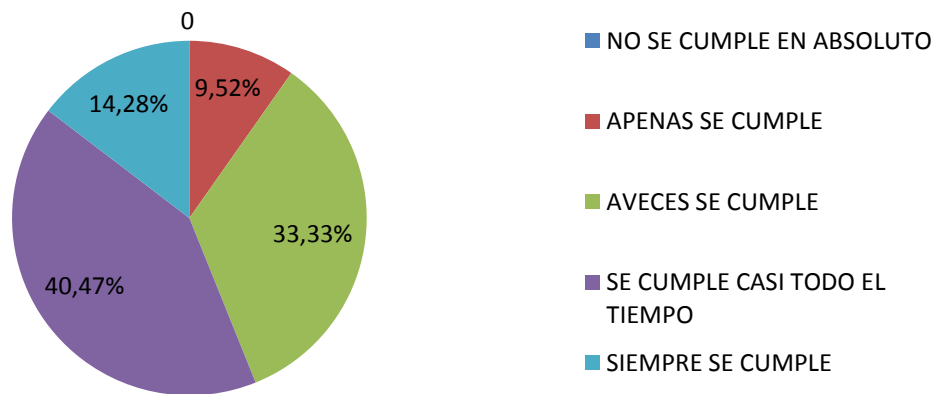


Gráfico 21 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 20

20.- PUEDO CONVENCER RAPIDAMENTE A UN AMIGO DE QUE NO HAY RAZÓN PARA PREOCUPARSE

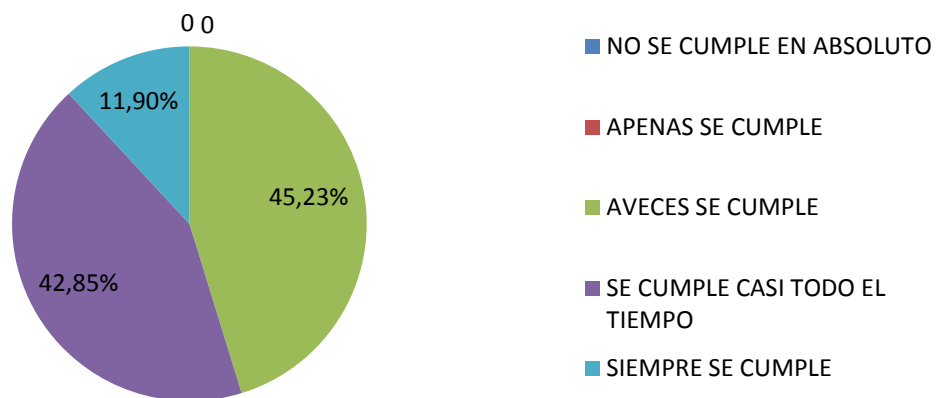


Gráfico 22 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 21

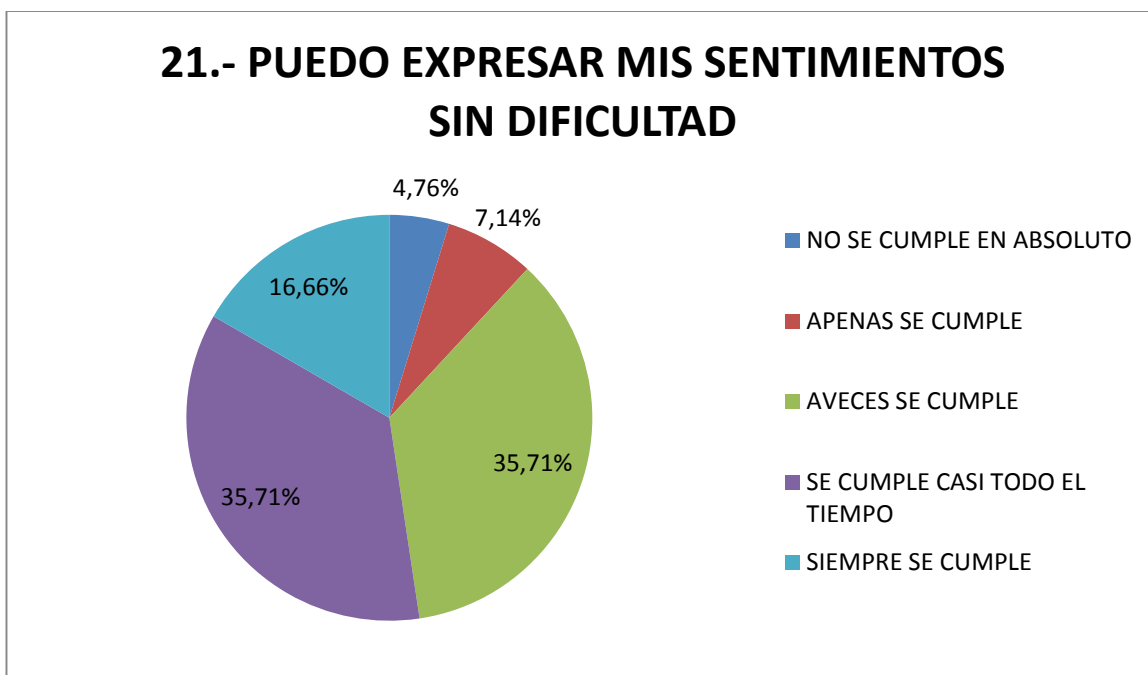


Gráfico 23 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 22

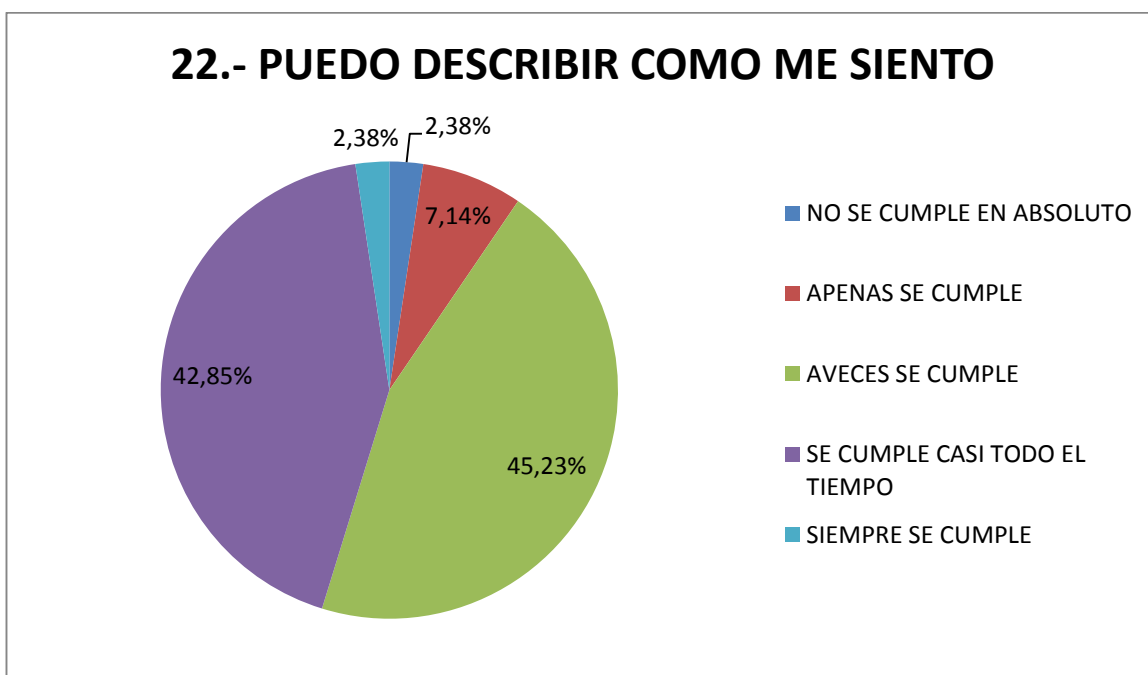


Gráfico 24 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 23

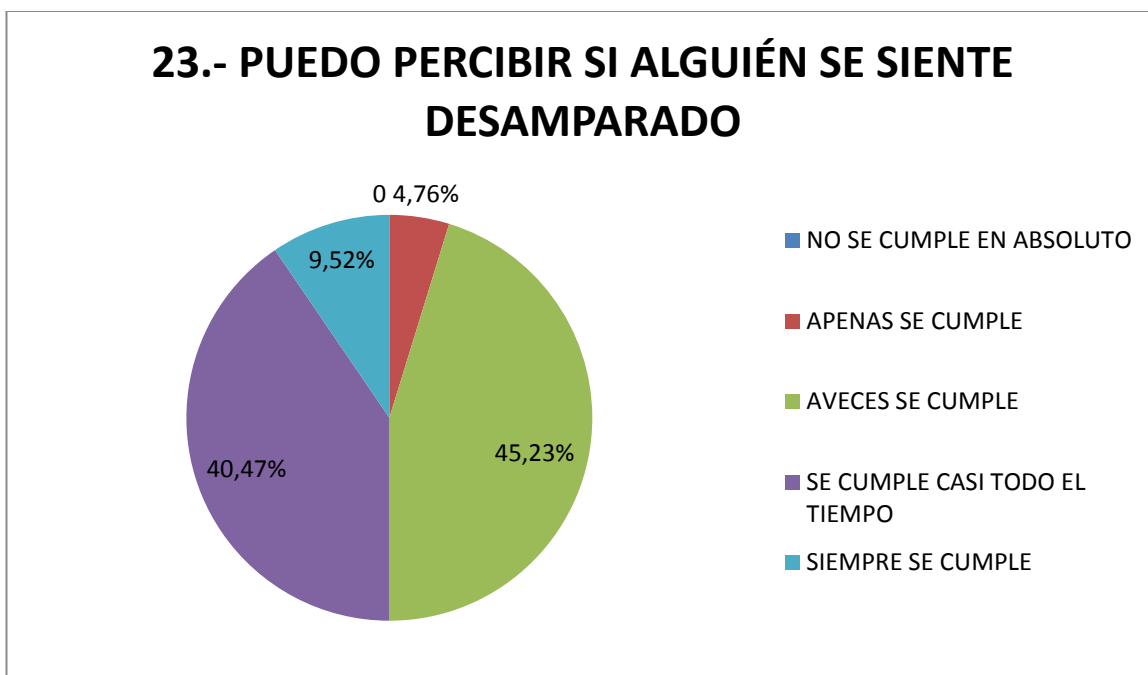


Gráfico 25 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 24

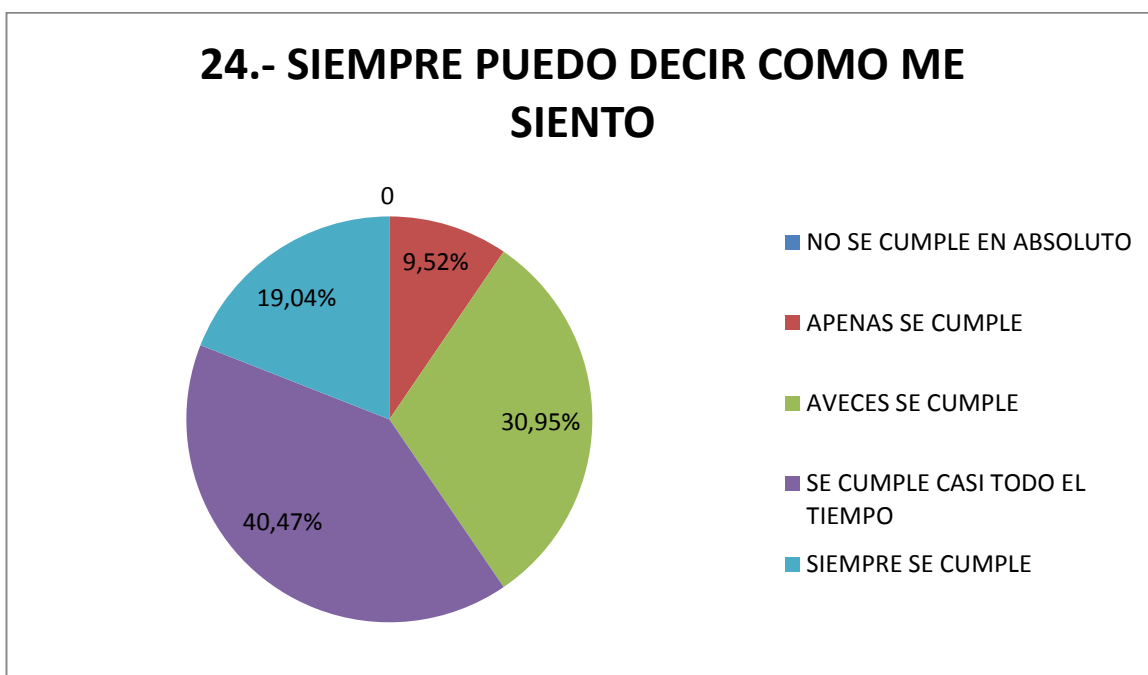


Gráfico 26 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 25

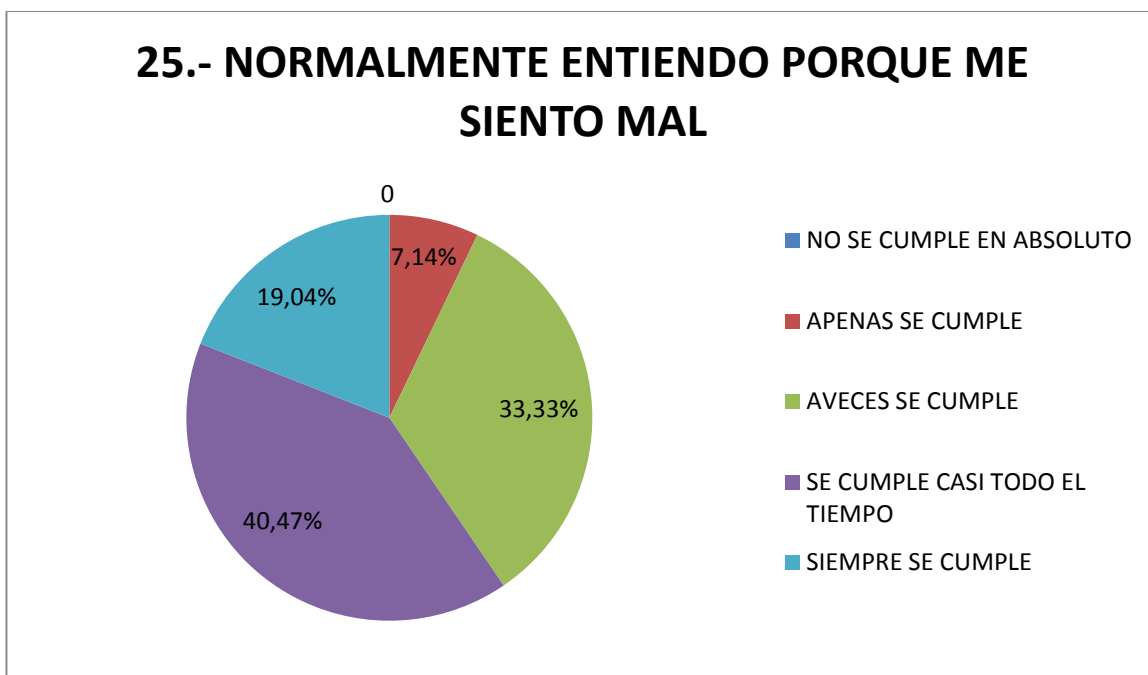


Gráfico 27 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 26

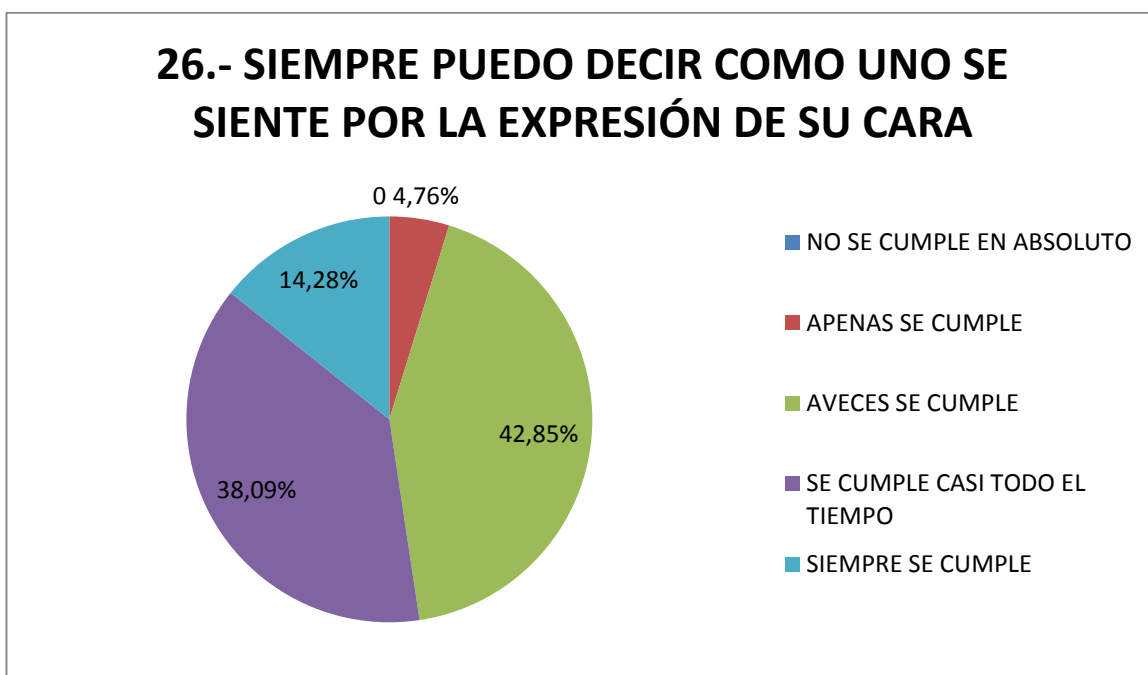


Gráfico 28 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 27

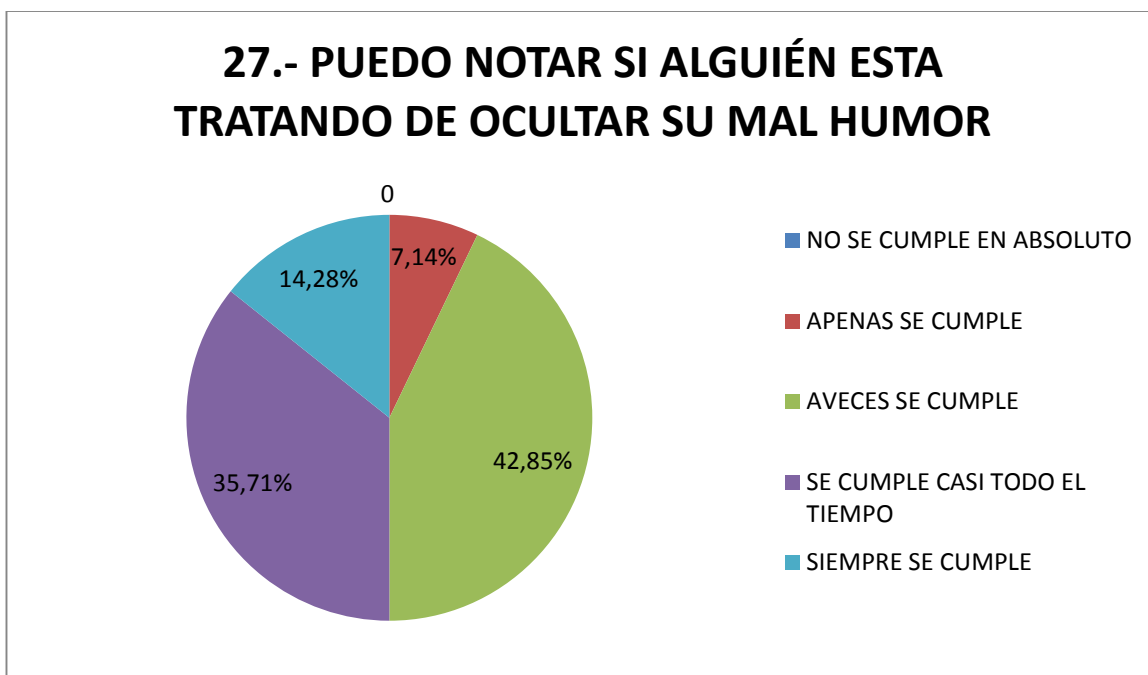


Gráfico 29 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 28

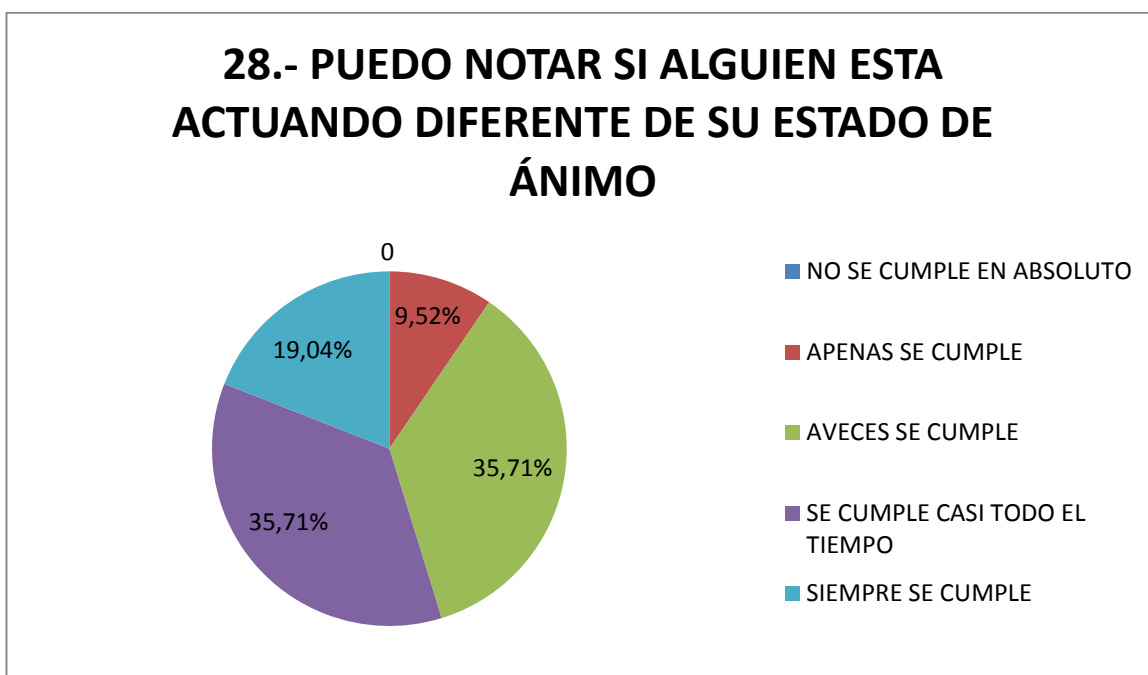


Gráfico 30 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 29

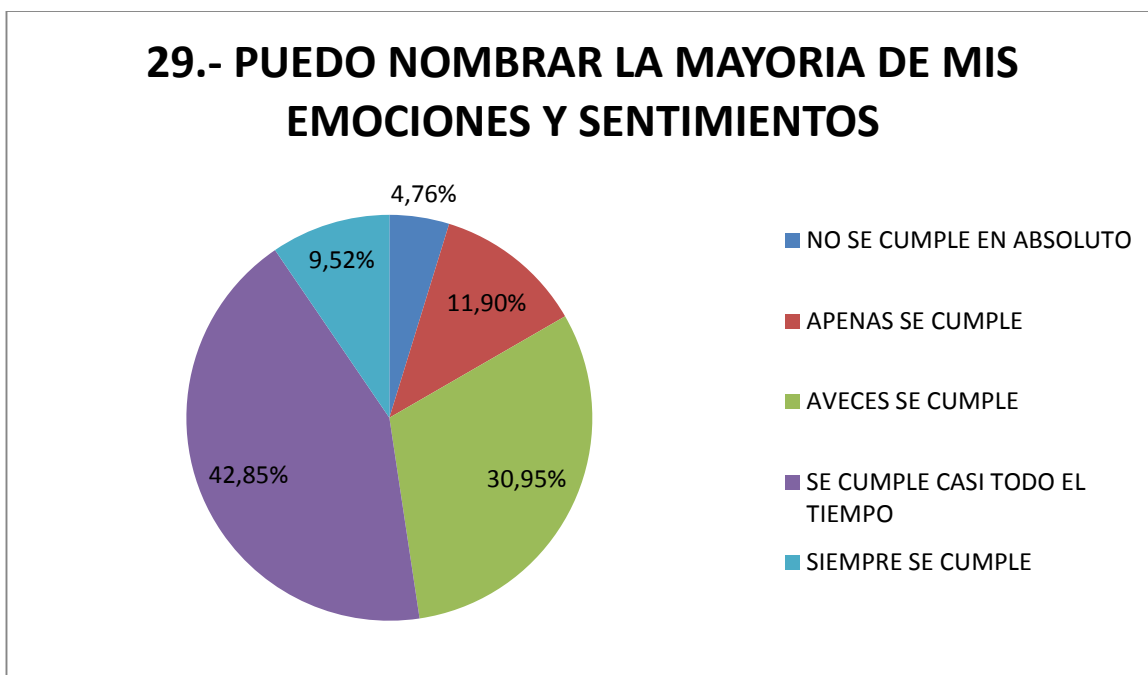


Gráfico 31 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 30

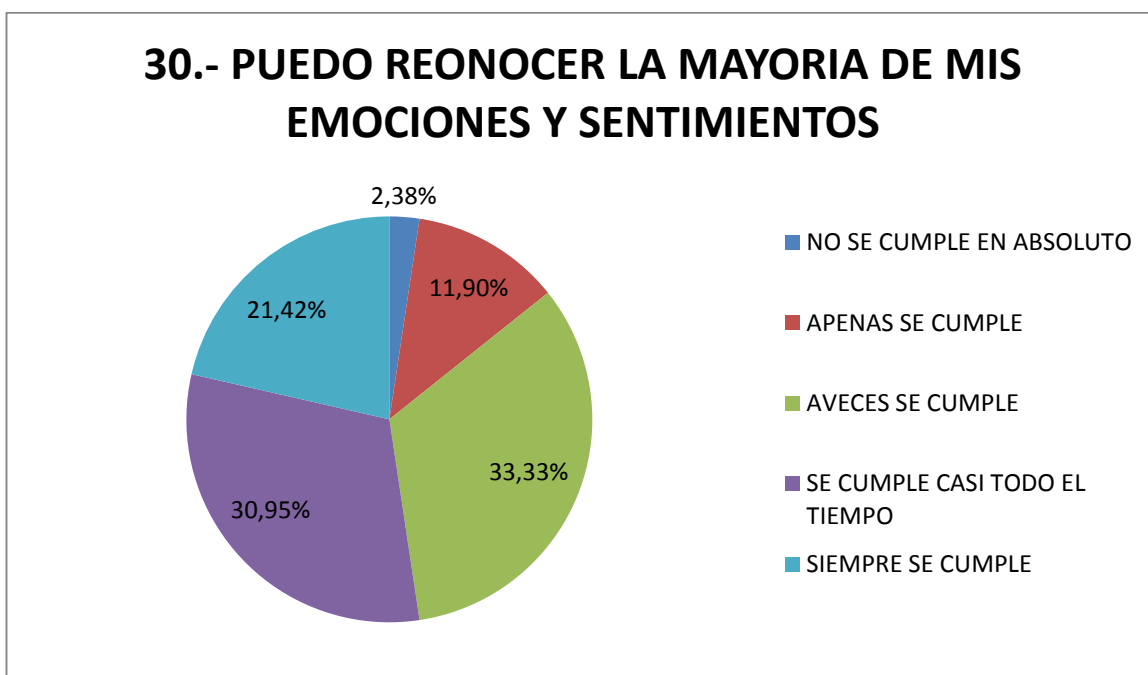
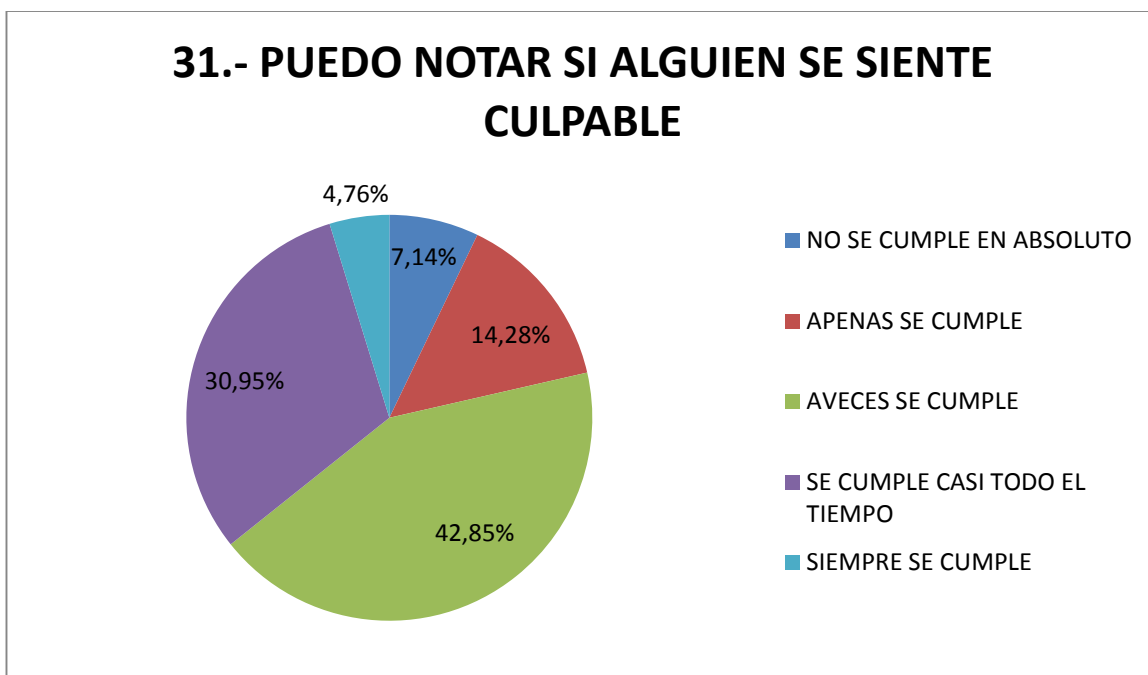


Gráfico 32 Análisis estadístico competencias emocionales. Pregunta 31



Anexo 8. Análisis estadístico estrés en el trabajo

Gráfico 33 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 1

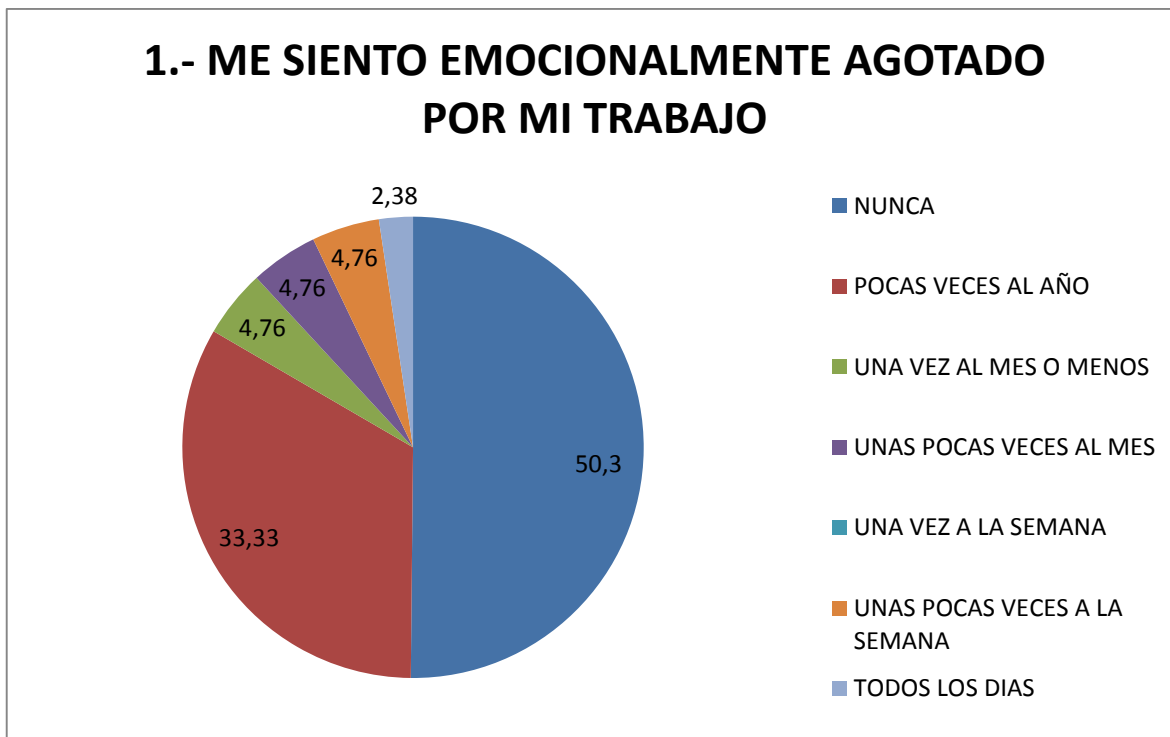


Gráfico 34 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 2

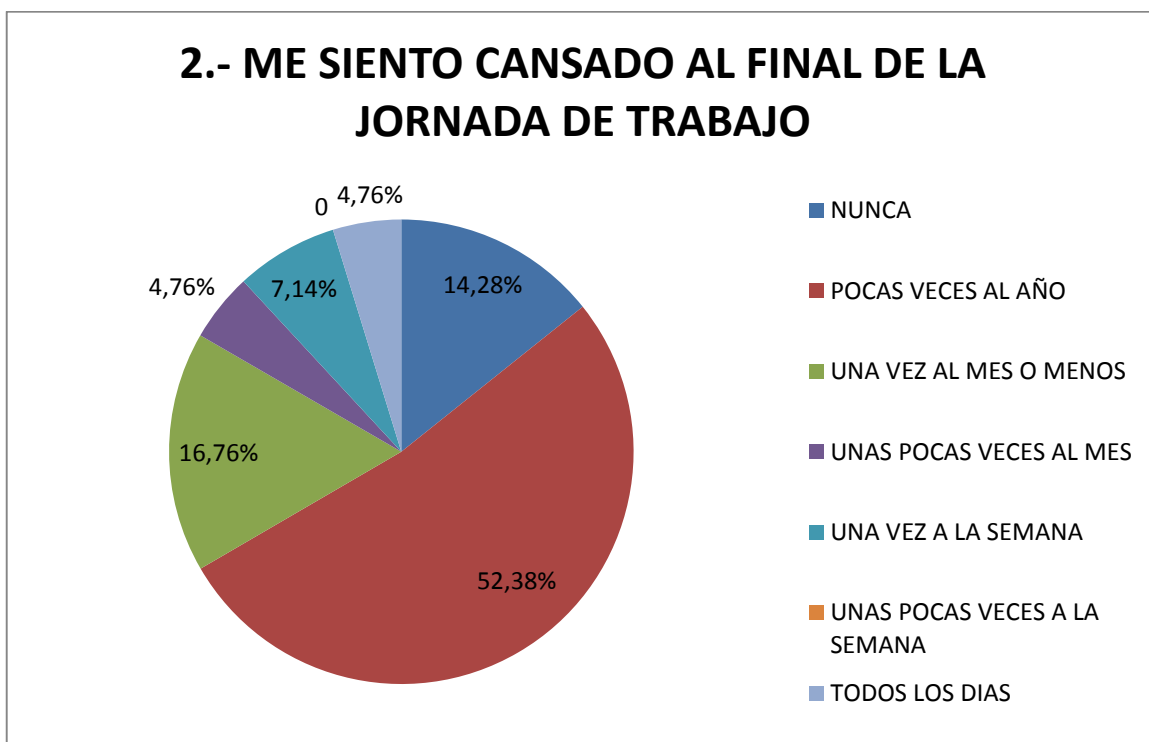


Gráfico 35 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 3

3.- CUANDO ME LEVANTO POR LA MAÑANA Y ME ENFRENTO A OTRA JORNADA DE TRABAJO ME SIENTO FATIGADO

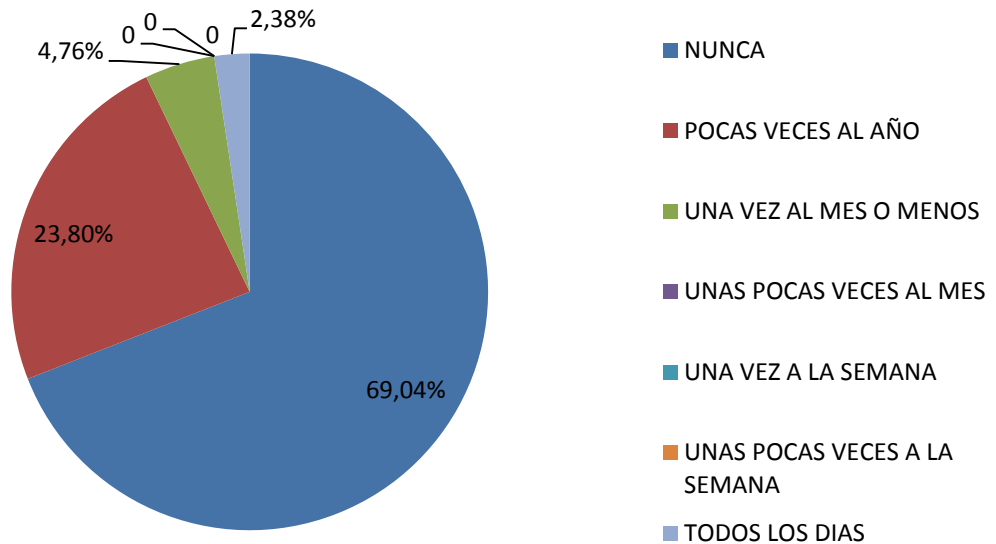


Gráfico 36 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 4

4.- TENGO LA FACILIDAD PARA COMPRENDER COMO SE SIENTEN MIS ALUMNOS

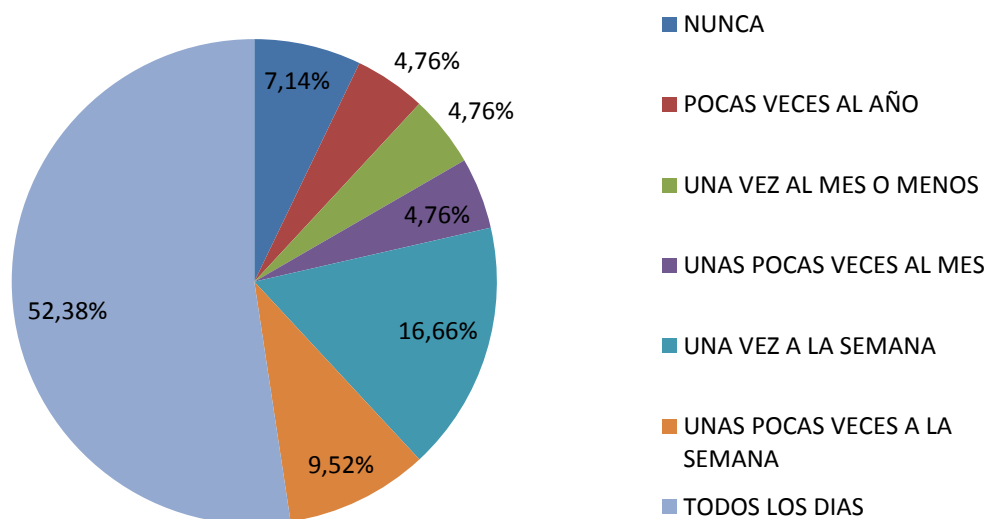


Gráfico 37 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 5



Gráfico 38 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 6

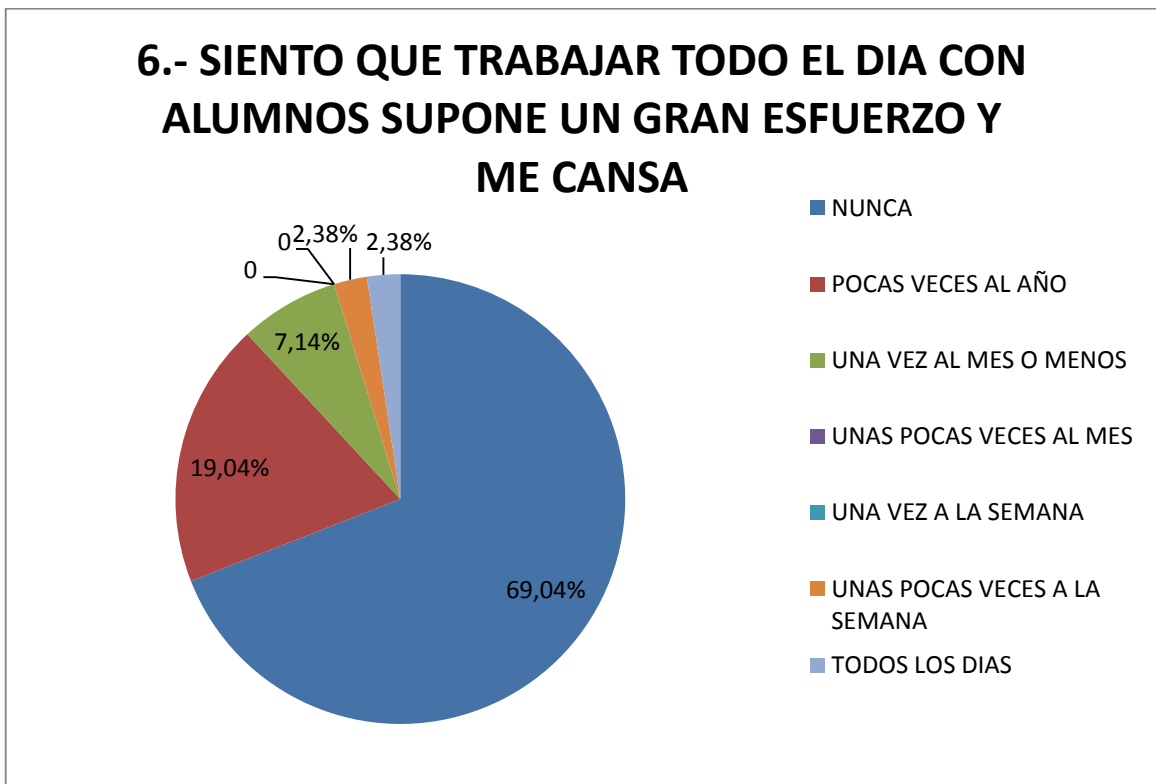


Gráfico 39 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 7

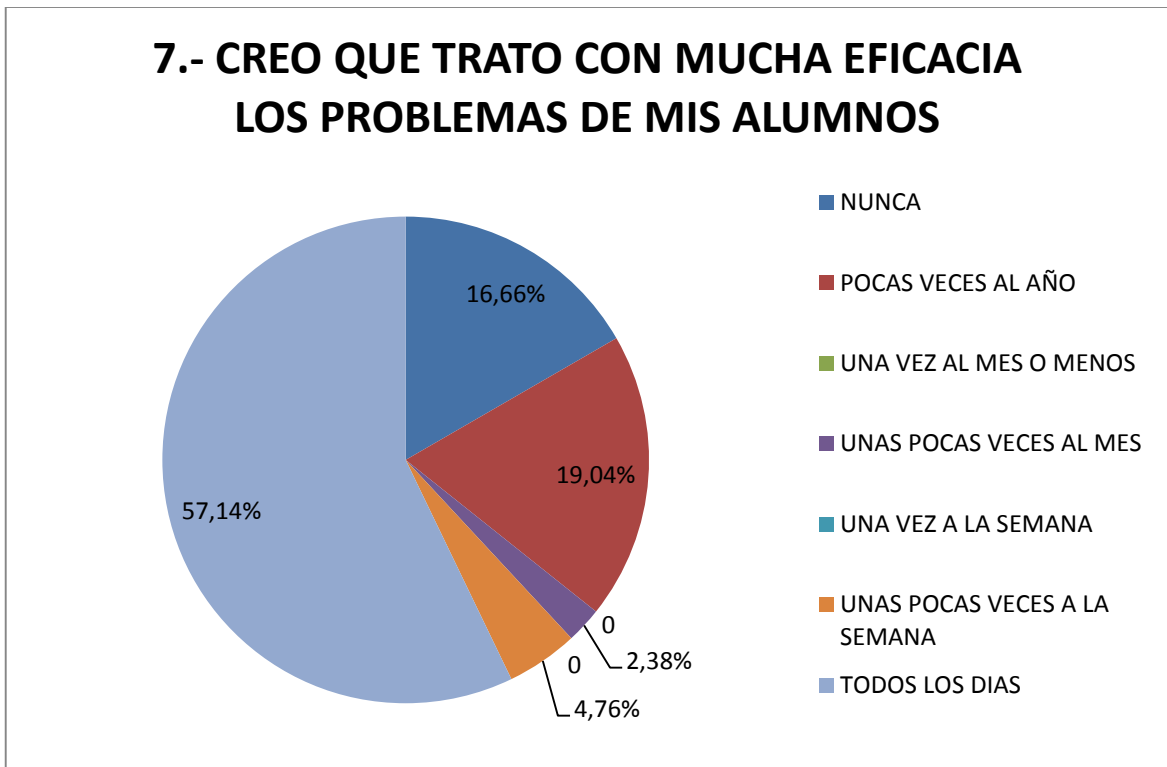


Gráfico 40 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 8

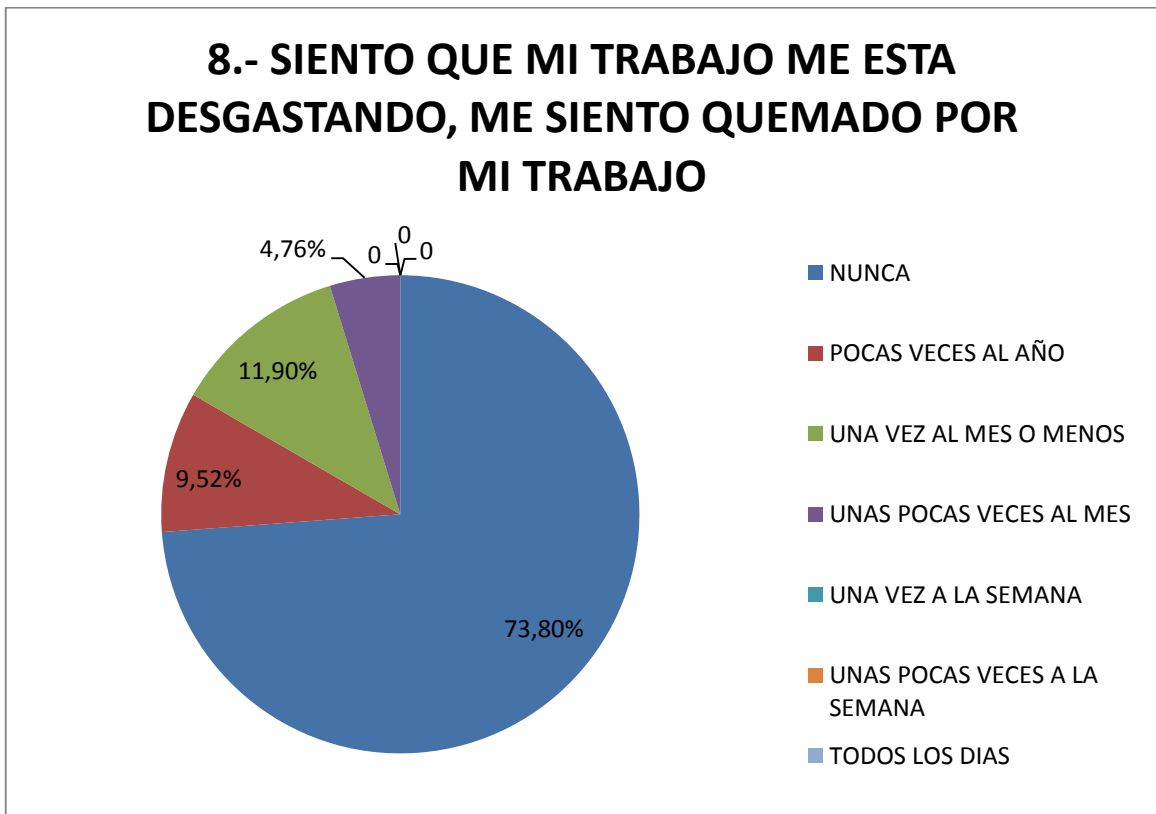


Gráfico 41 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 9

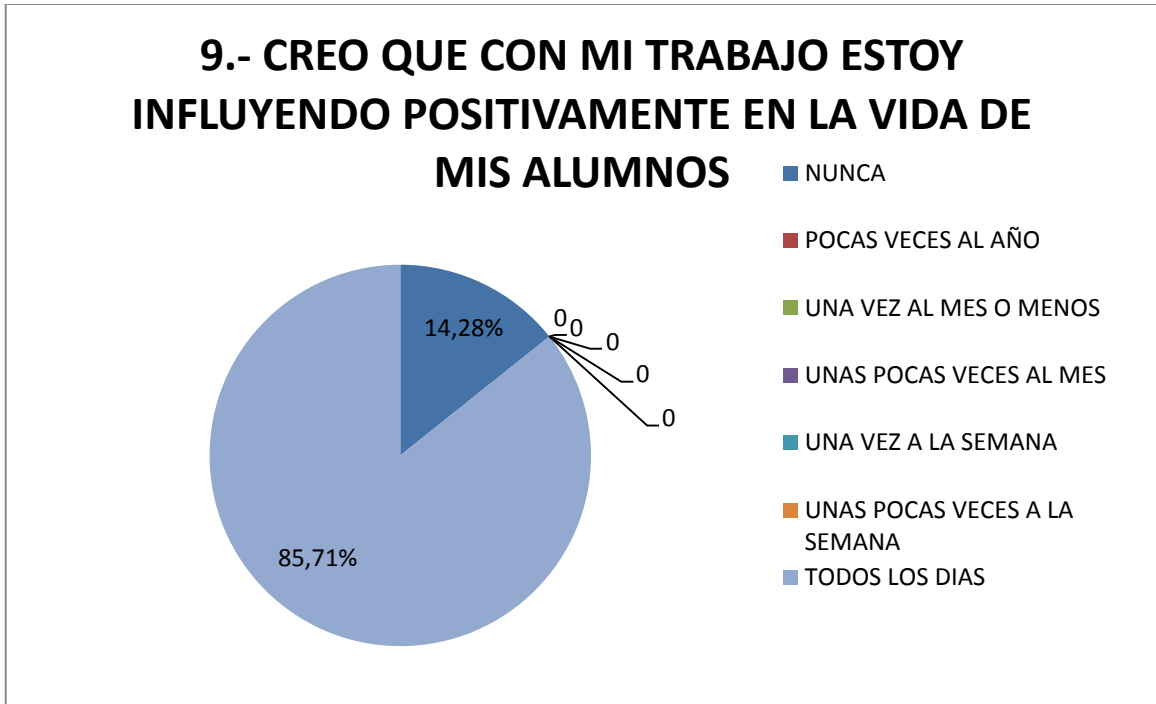


Gráfico 42 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 10

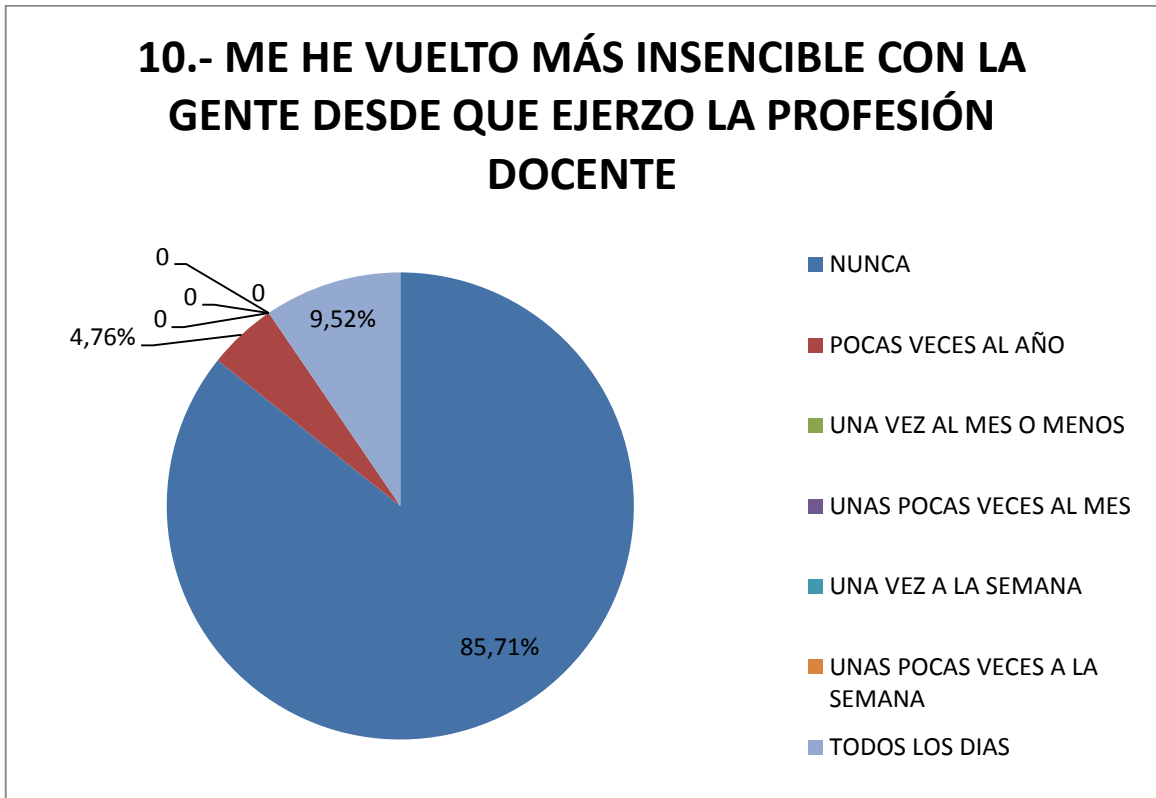


Gráfico 43 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 11

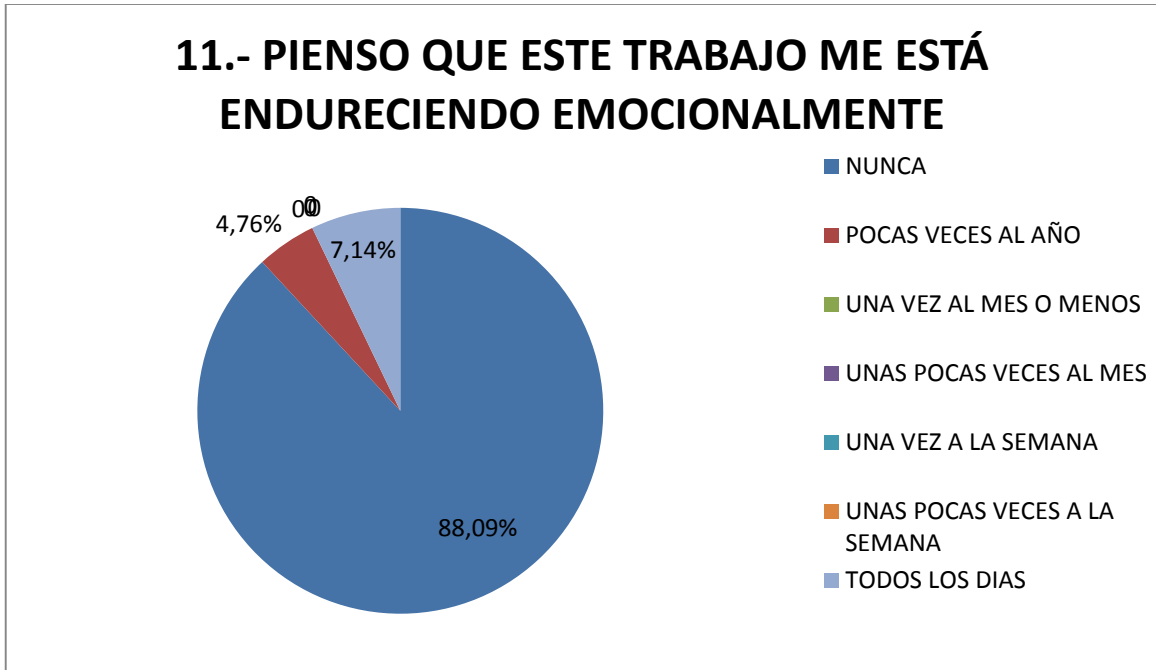


Gráfico 44 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 12

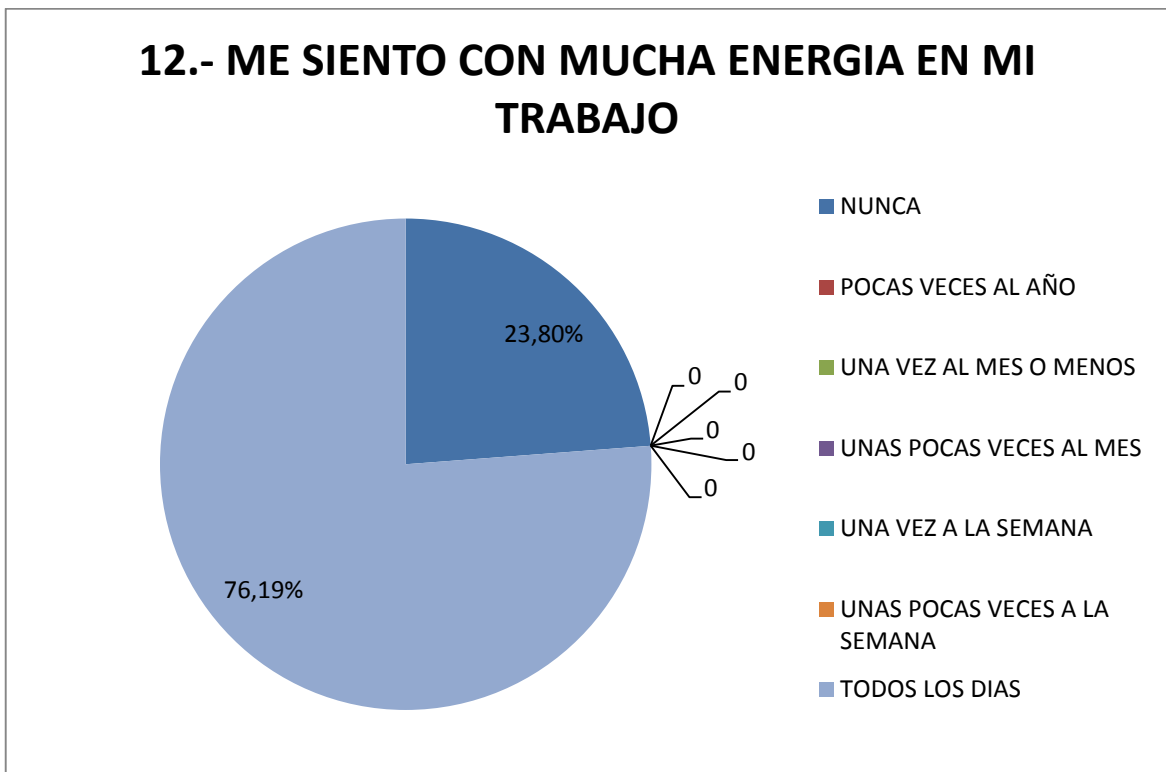


Gráfico 45 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 13

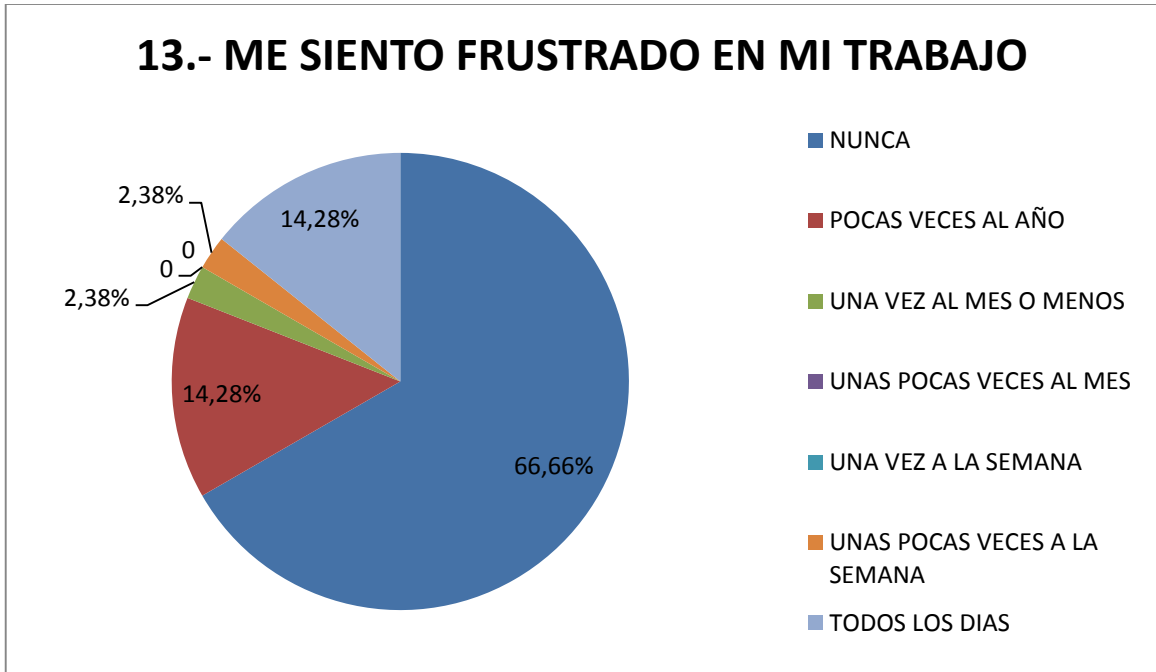


Gráfico 46 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 14

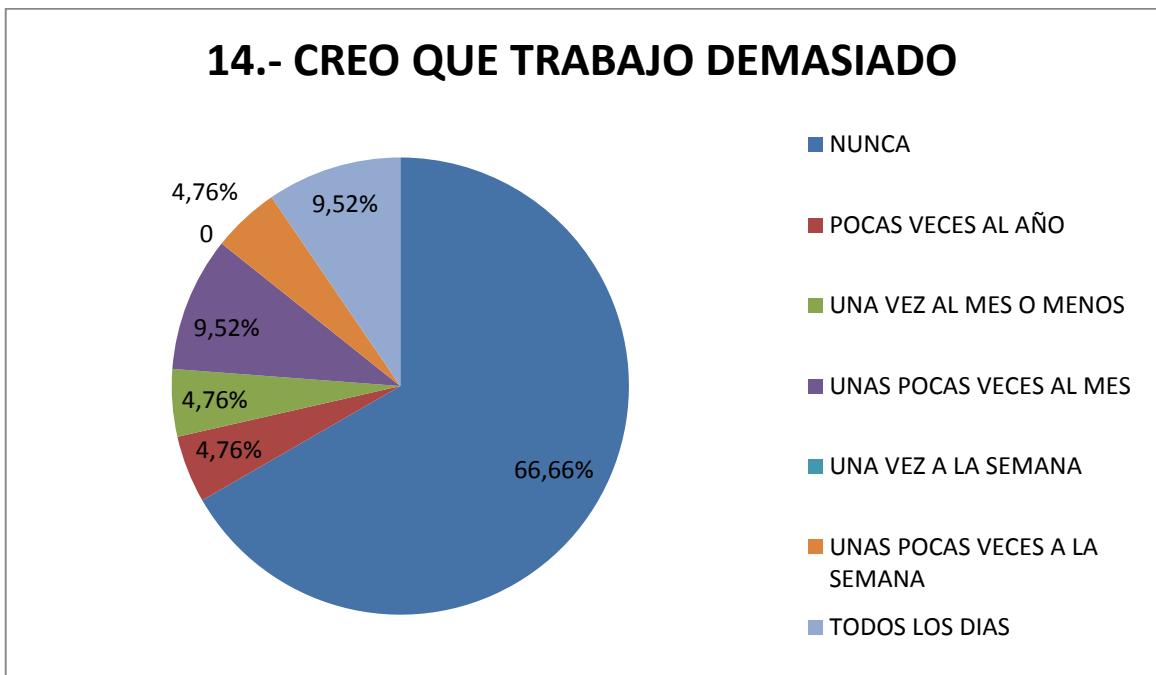


Gráfico 47 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 15

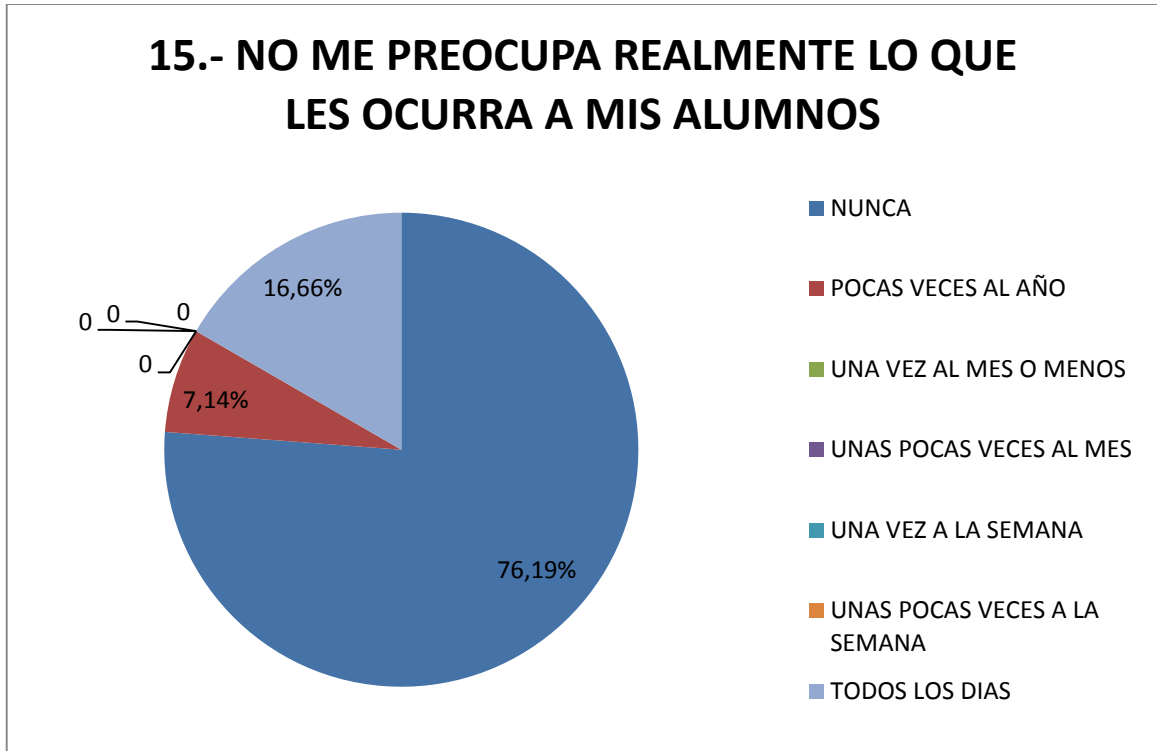


Gráfico 48 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 16

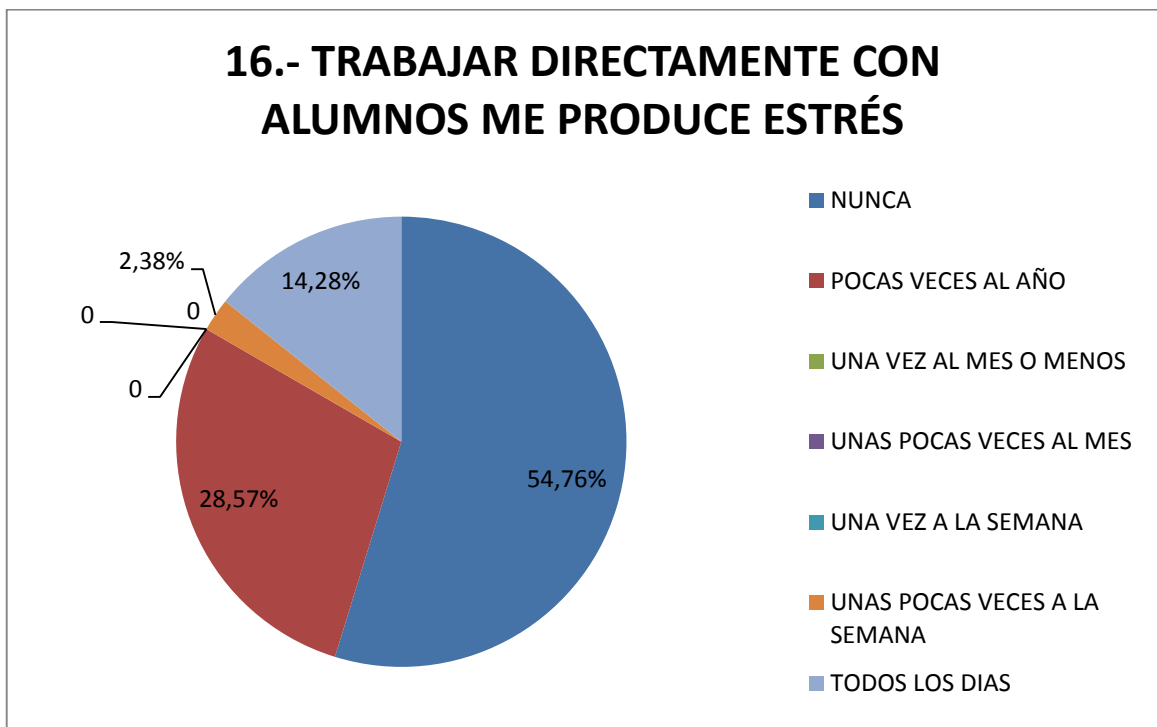


Gráfico 49 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 17

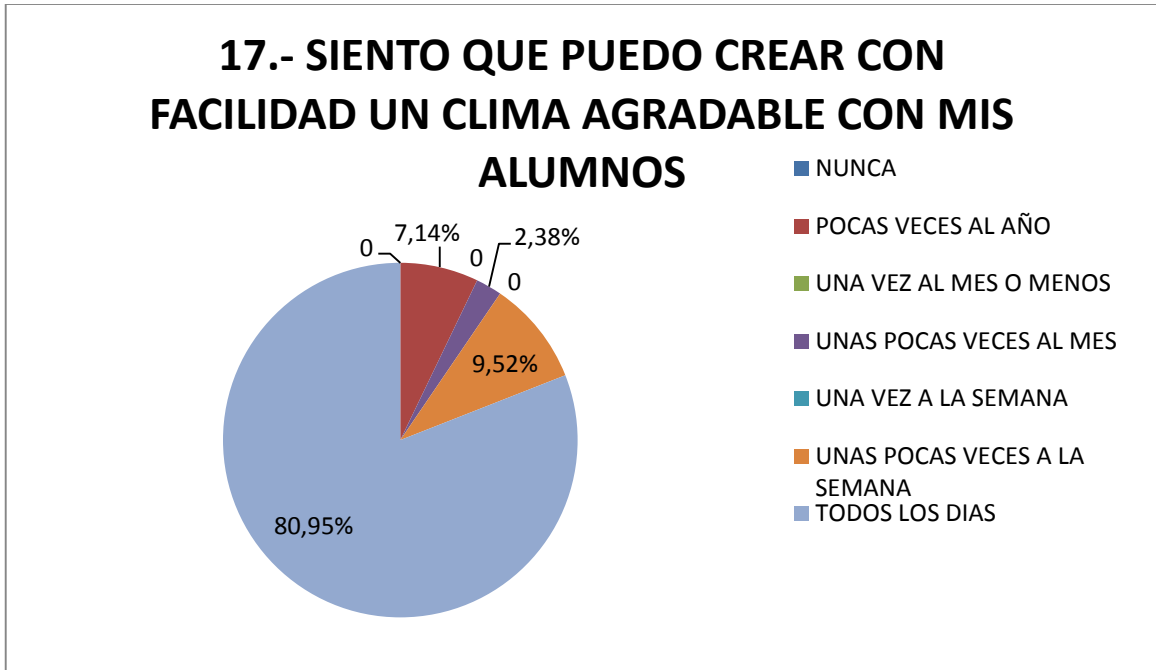


Gráfico 50 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 18

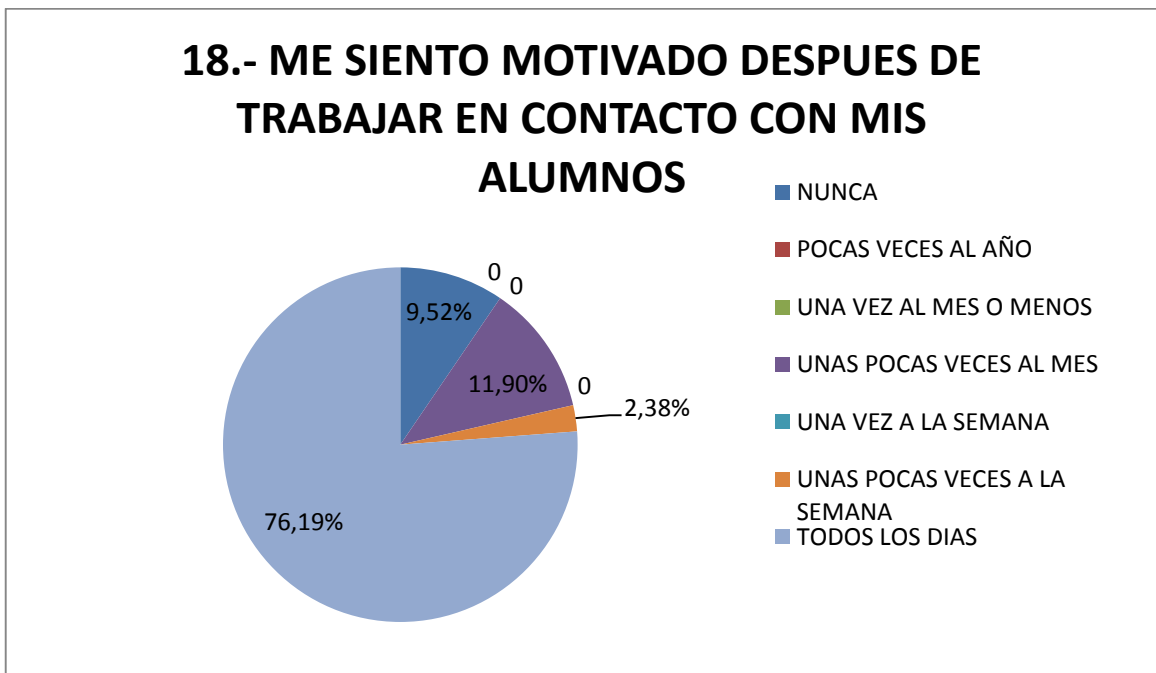


Gráfico 51 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 19

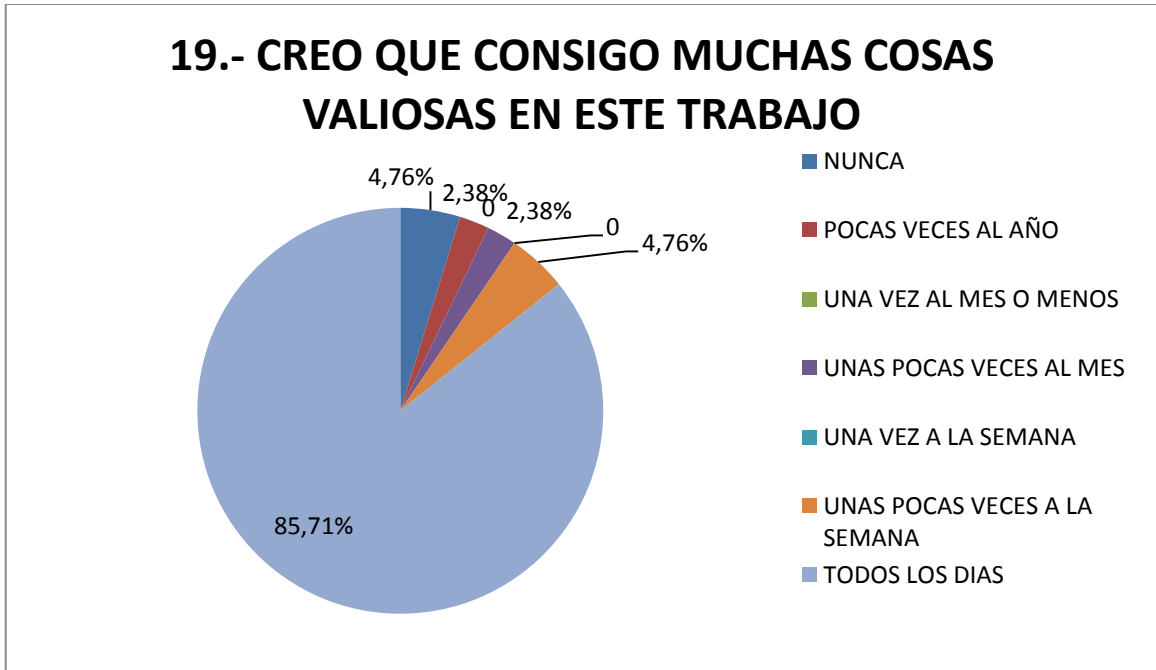


Gráfico 52 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 20

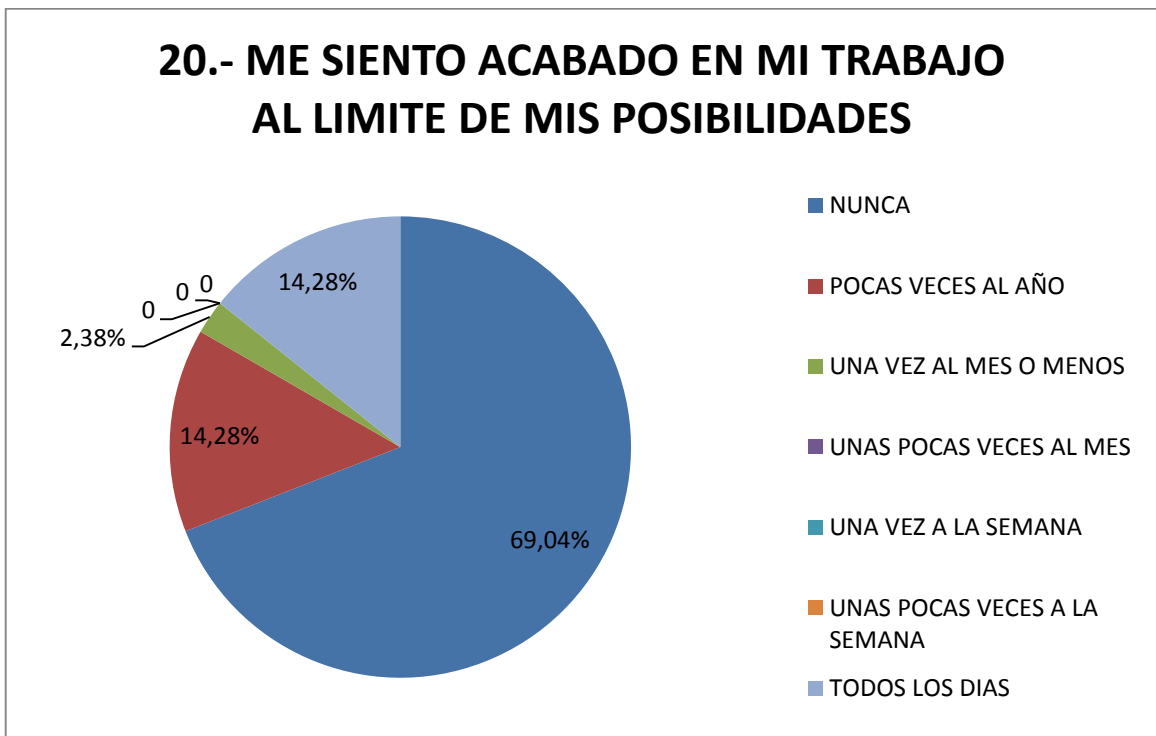


Gráfico 53 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 21

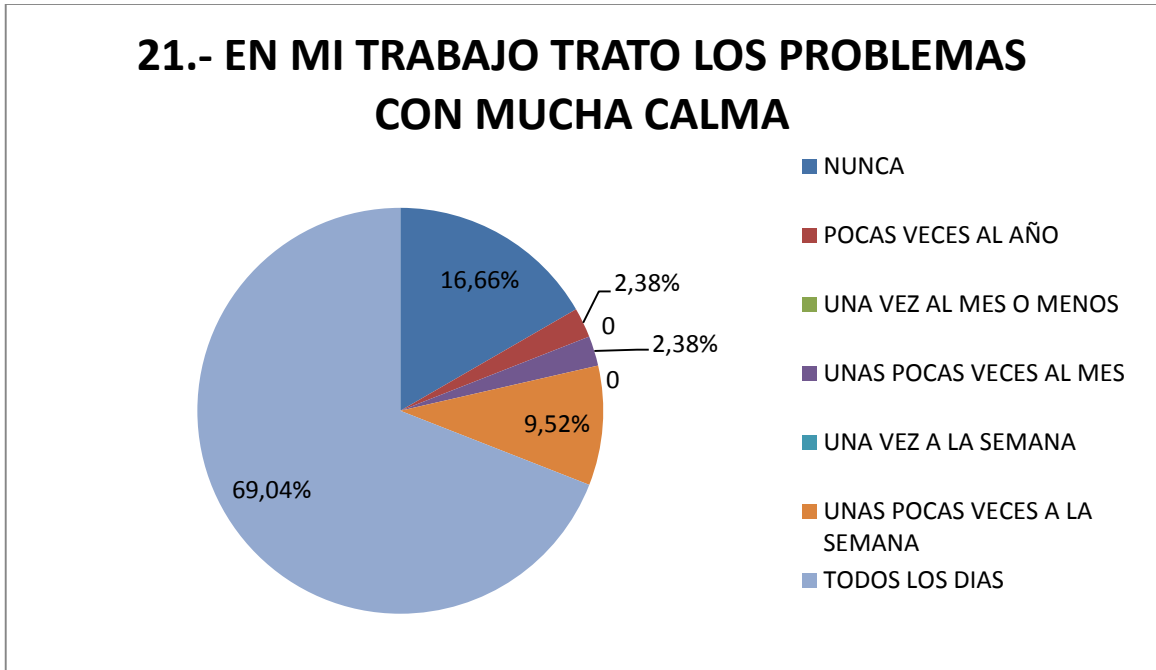
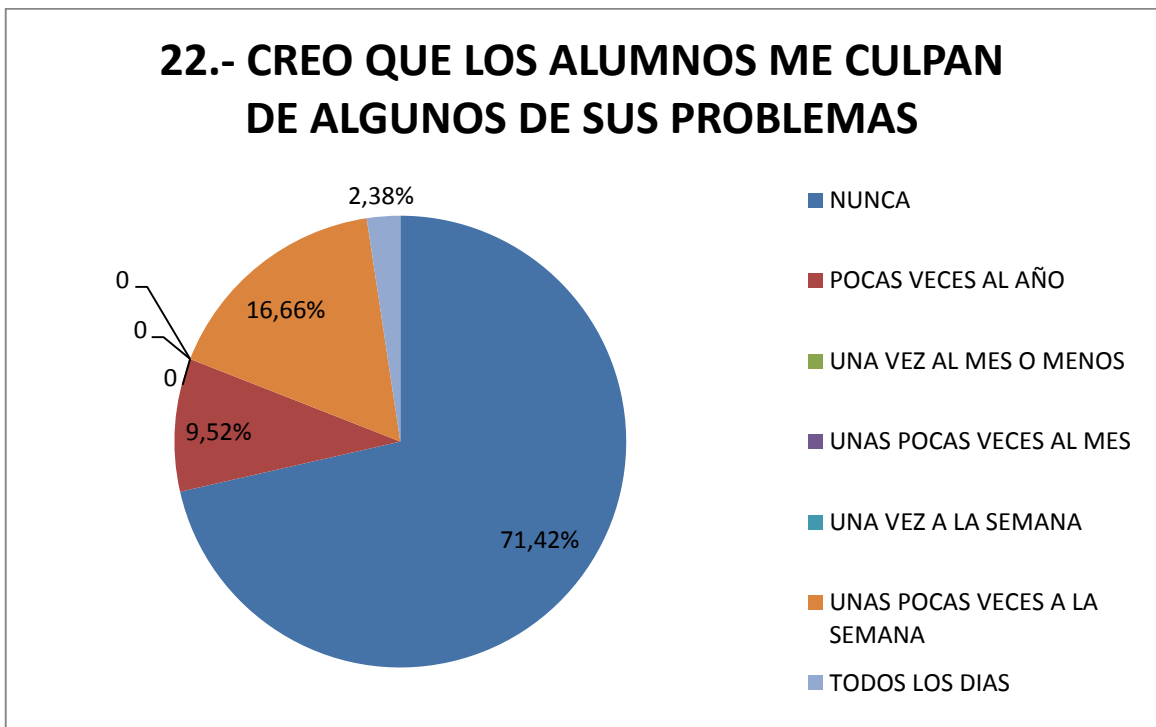


Gráfico 54 Análisis estadístico estrés en el trabajo. Pregunta 22



Anexo 9.- Análisis encuesta estudiantes

Gráfico 55 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 1

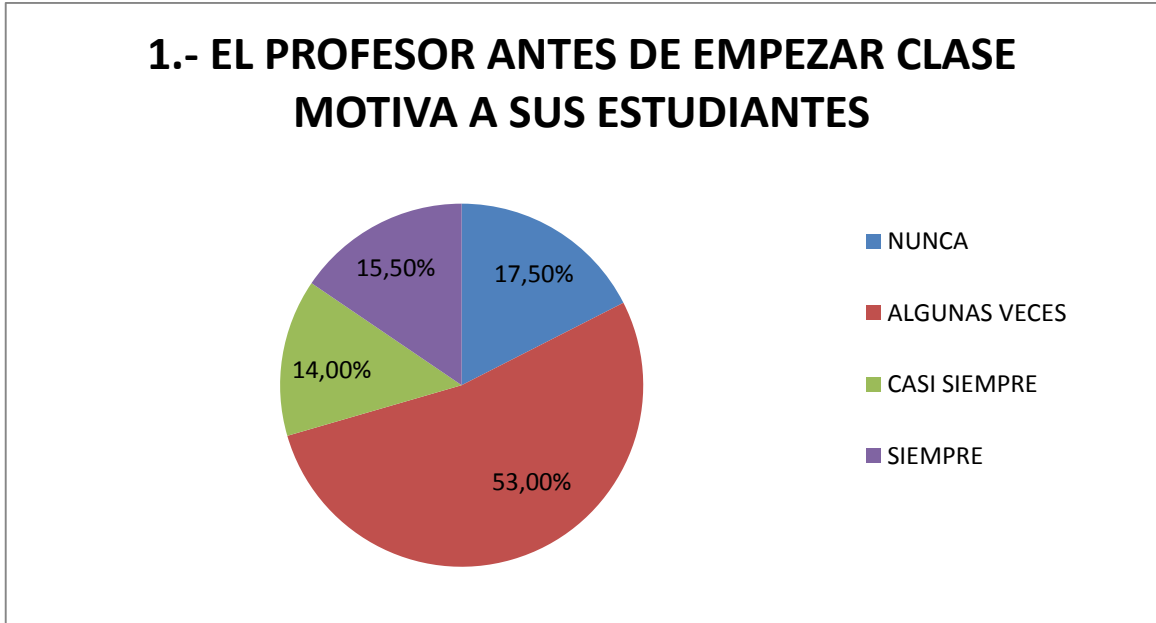


Gráfico 56 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 2

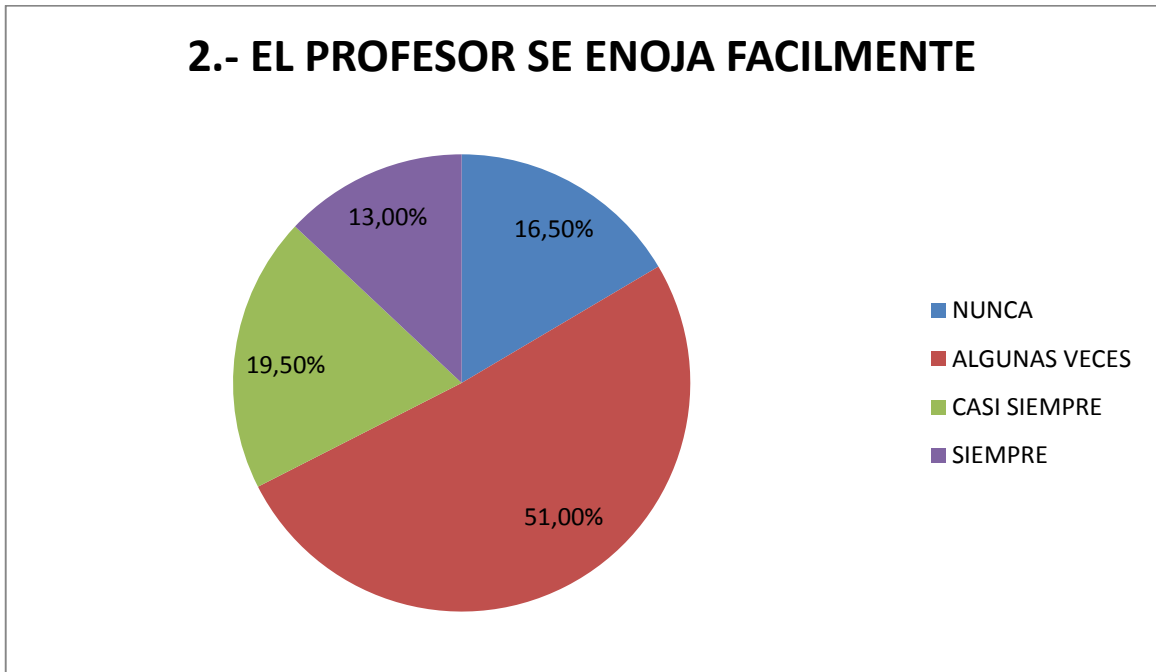


Gráfico 57 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 3

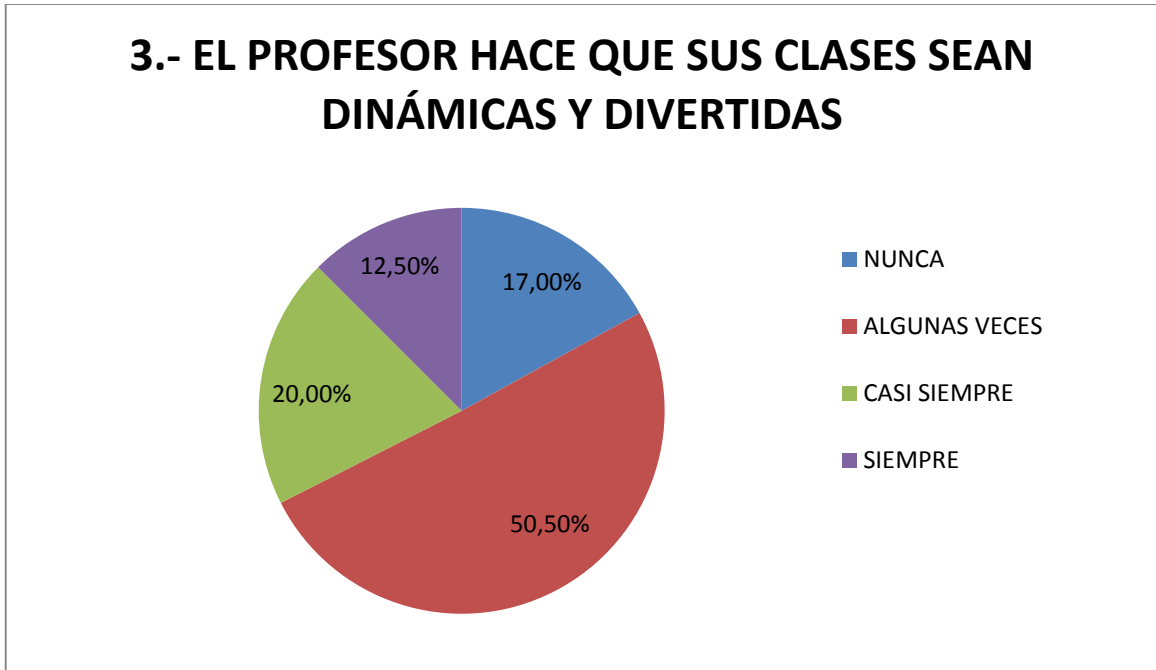


Gráfico 58 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 4

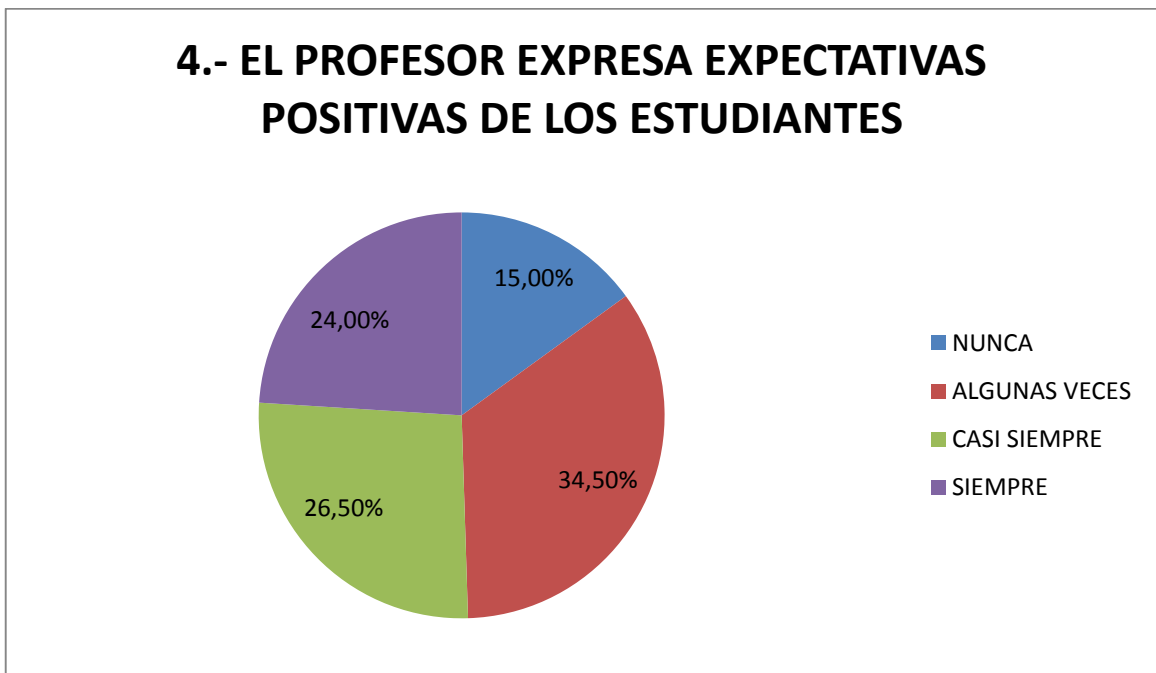


Gráfico 59 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 5

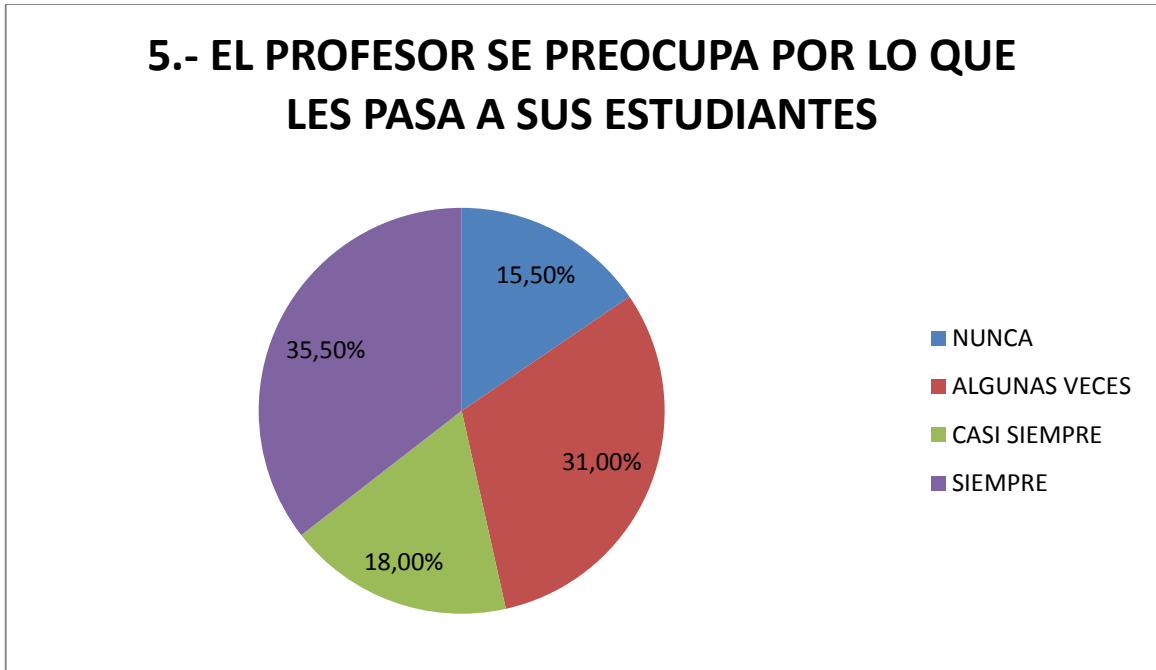


Gráfico 60 análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 6

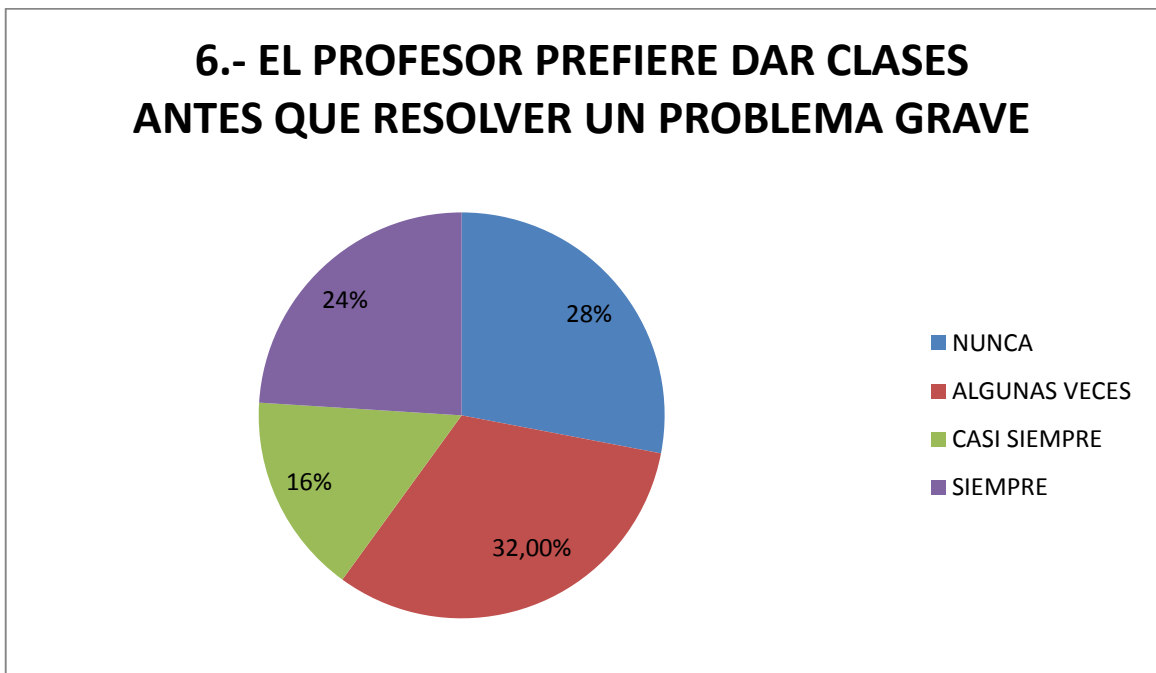


Gráfico 61 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 7

7.- EL PROFESOR PROGRAMA Y COORDINA SALIDAS PEDAGÓGICAS COMO COMPLEMENTO DE LA MATERIA

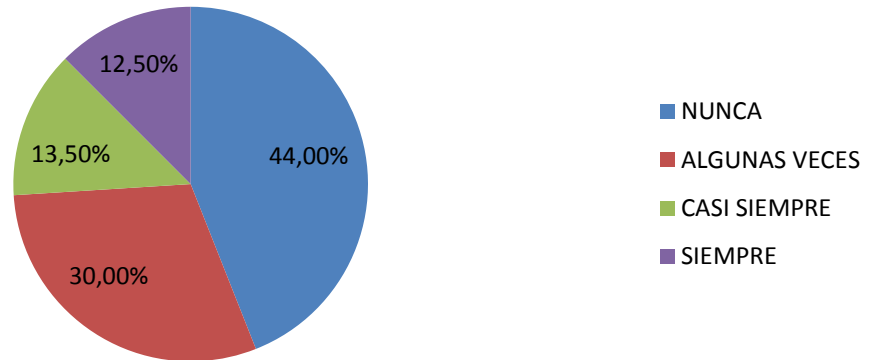


Gráfico 62 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 8

8.- EL PROFESOR ATIENDE DUDAS ACADEMICAS DE LOS ESTUDIANTES FUERA DE CLASE

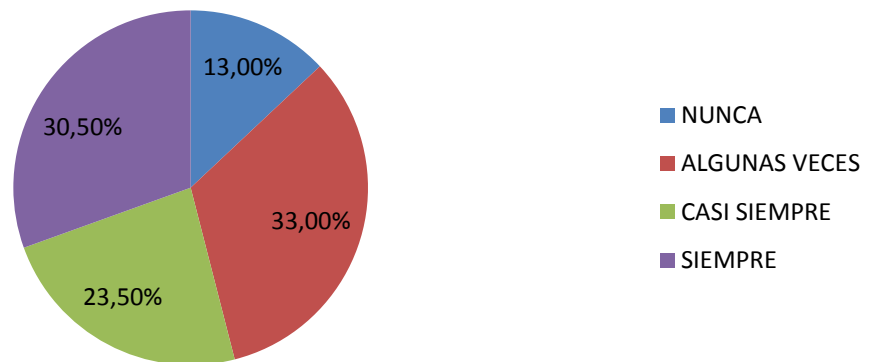


Gráfico 63 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 9

9.- EL PROFESOR DA SOLUCIONES A POSIBLES PROBLEMAS DE LOS ESTUDIANTES

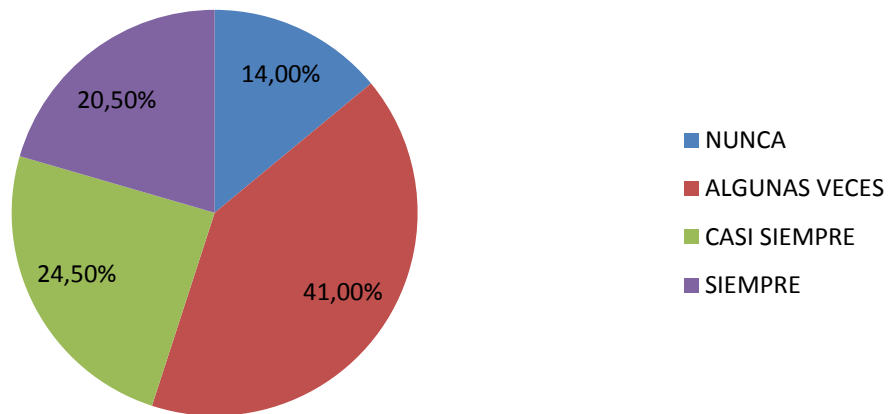


Gráfico 64 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 10

10.- EL PROFESOR INDICA NORMAS DE COMPORTAMIENTO CLARAS PARA TODOS

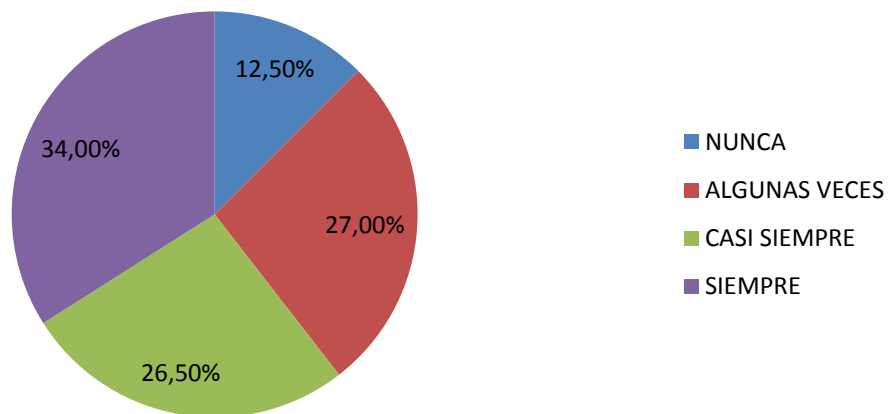


Gráfico 65 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 11



Gráfico 66 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 12

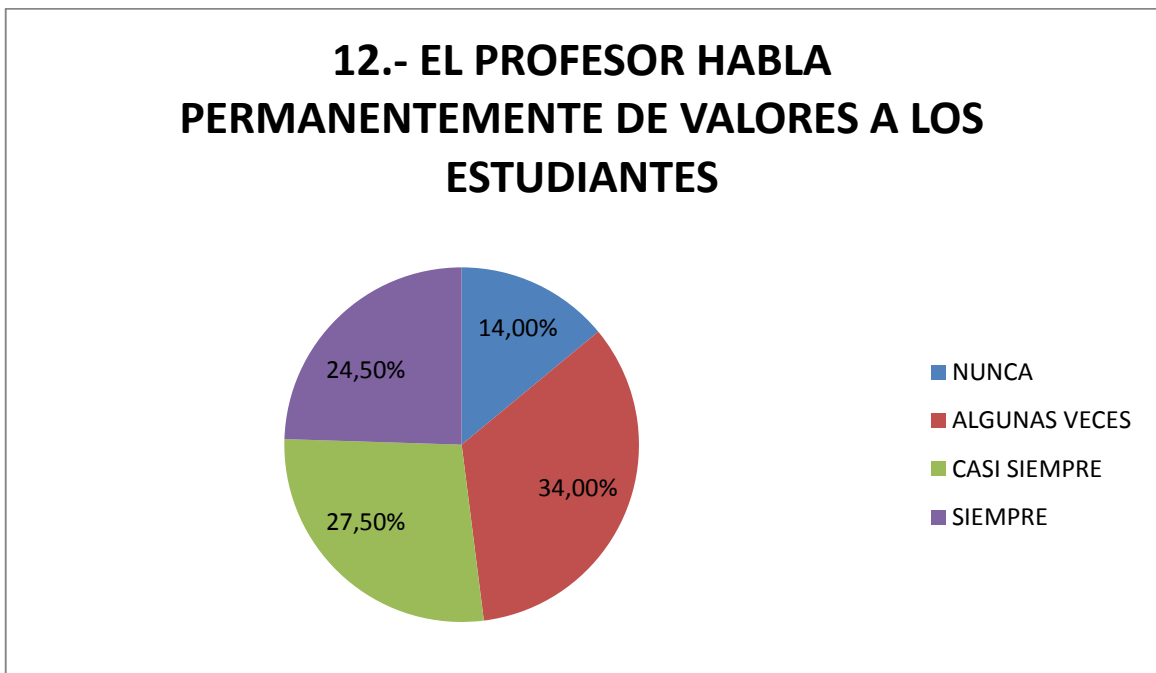


Gráfico 67 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 13

13.- EL PROFESOR INFORMA A LOS PADRES DE FAMILIA SOBRE EL DESEMPEÑO DE LOS ESTUDIANTES

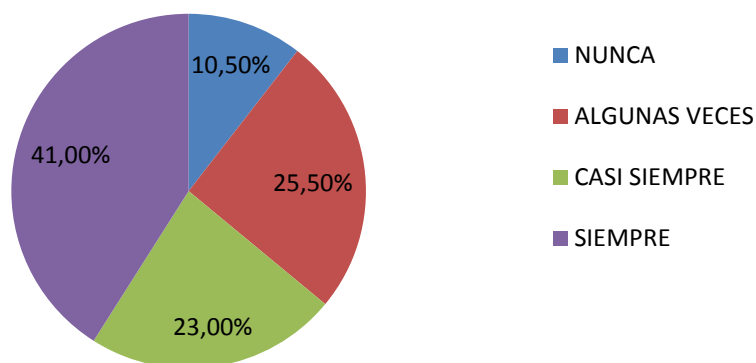


Gráfico 68 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 14

14.- EL PROFESOR LLEGA A CLASE Y SUS ORIENTACIONES SON SEGUIDAS POR TODOS SUS ESTUDIANTES

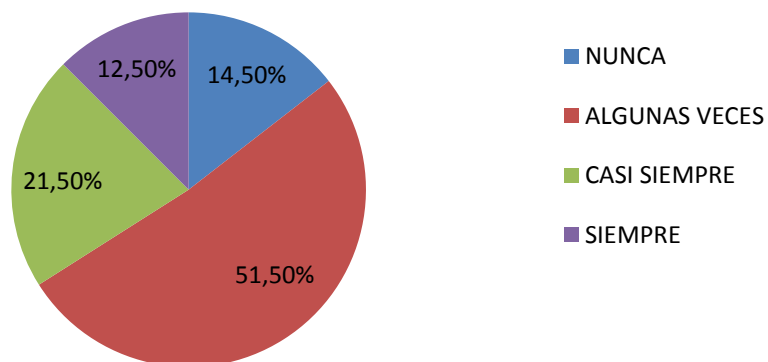


Gráfico 69 análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 15

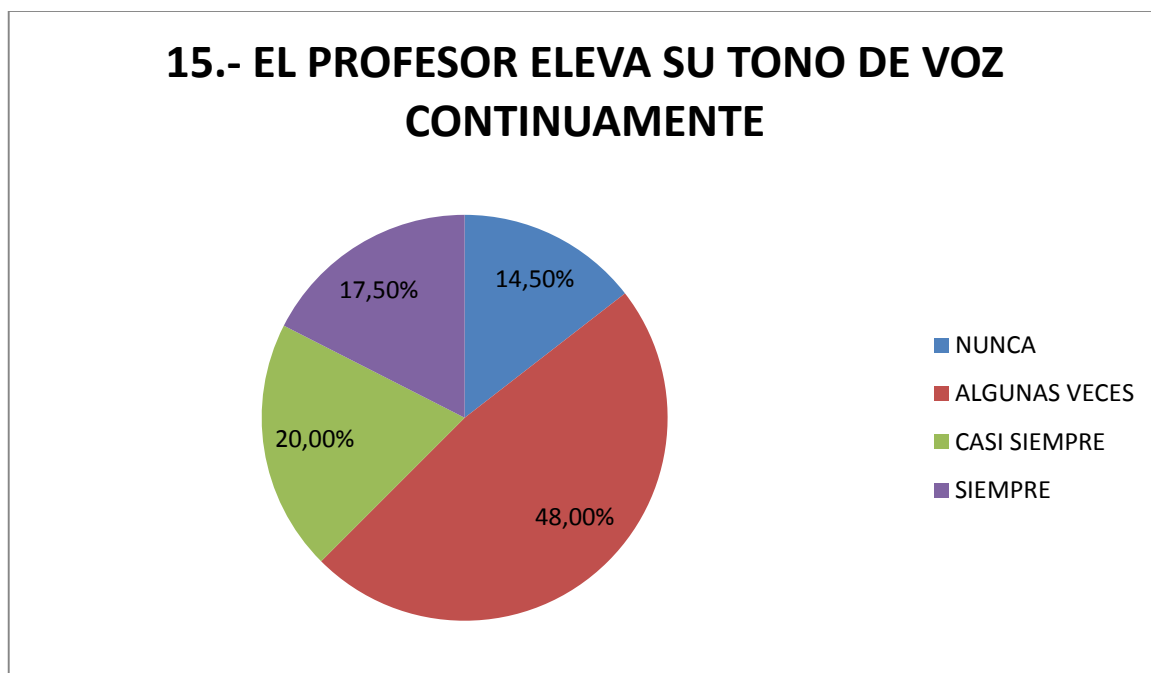


Gráfico 70 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 16

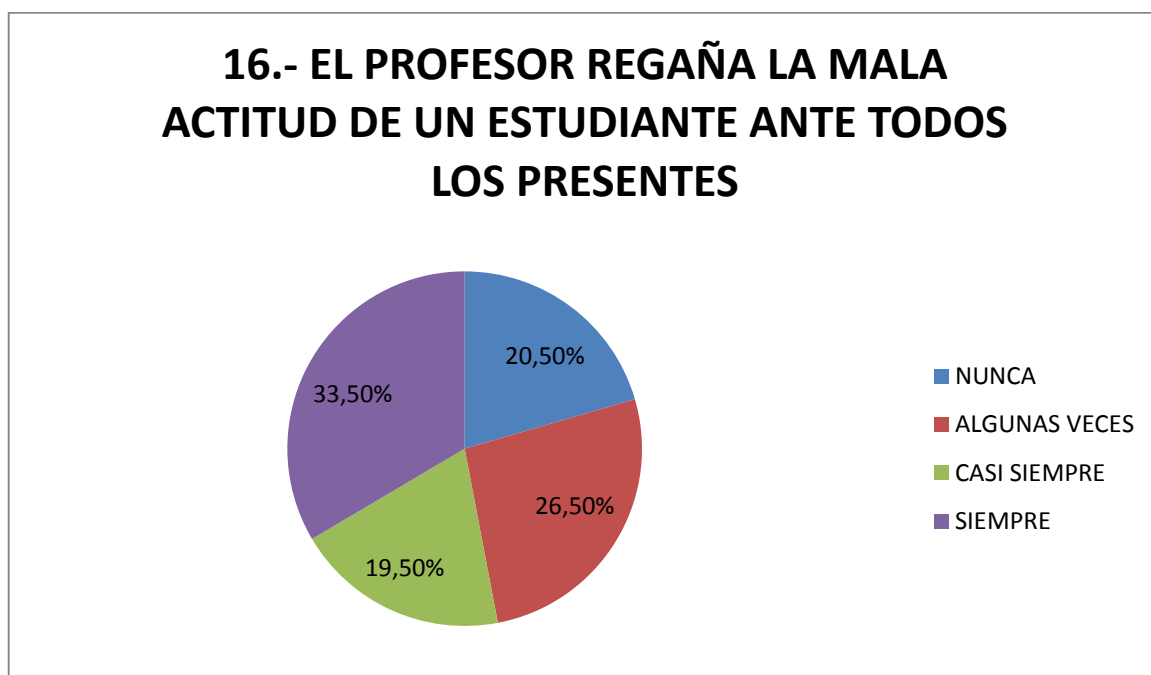


Gráfico 71 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 17



Gráfico 72 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 18

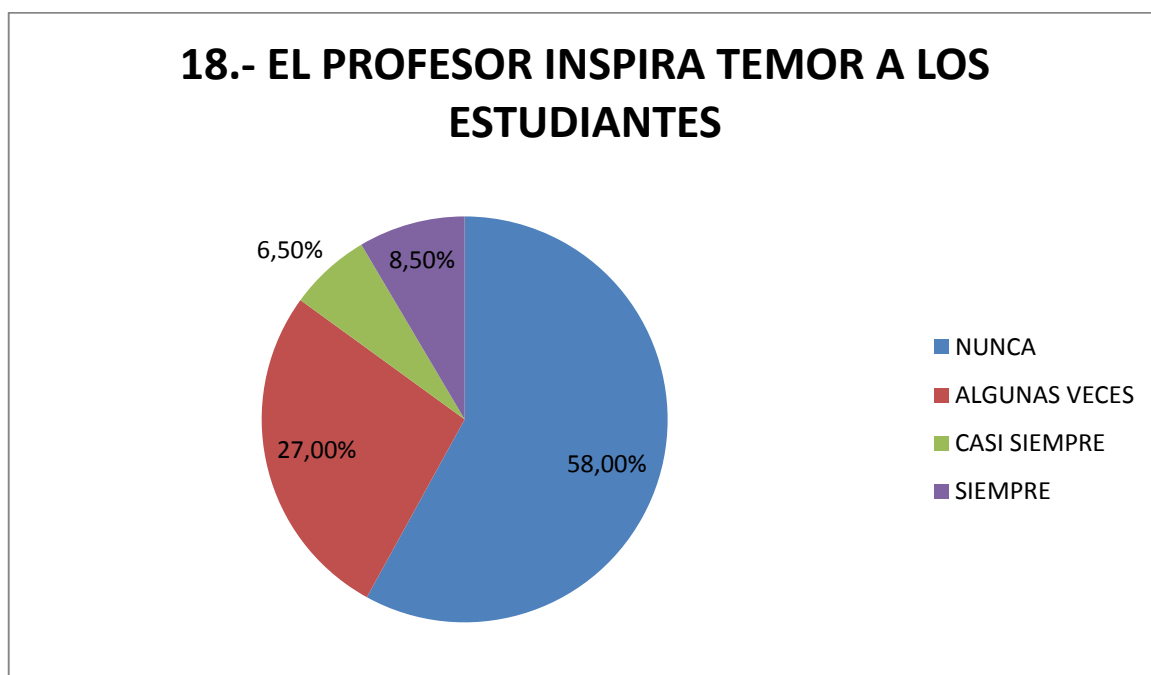


Gráfico 73 Análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 19

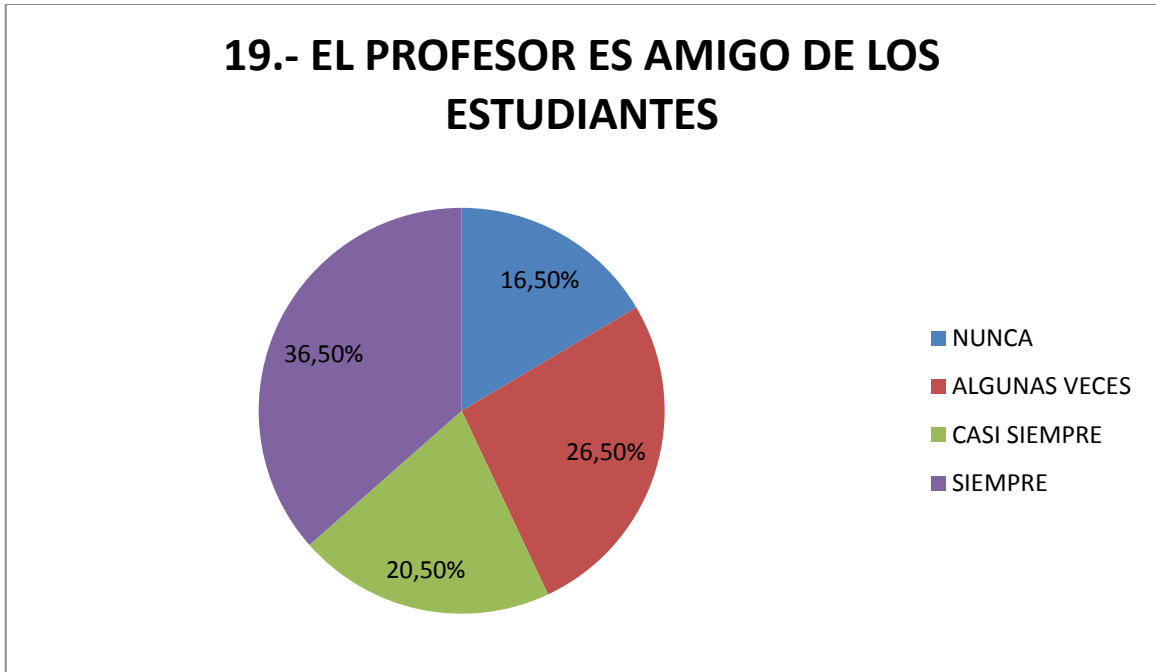


Gráfico 74 análisis estadístico encuesta a estudiantes. Pregunta 20



Anexo 10 Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una «X» la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo: 1; Algo de acuerdo: 2; Bastante de acuerdo: 3; Muy de acuerdo: 4 y Total- mente de acuerdo: 5

Estado Emocional	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos.					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7. A menudo pienso en mis sentimientos.					
8. Presto mucha atención a cómo me siento.					
9. Tengo claros mis sentimientos.					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11. Casi siempre sé cómo me siento.					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					

19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Este test para evaluar los estados emocionales, versión 24 ítems (TMMS-24) fue elaborado por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2005) y está basado en The Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, valora las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como para regularlas.

El TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Definición	
Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada	PERCEPCIÓN
Comprendo bien mis estados emocionales	COMPRENSIÓN
Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente	REGULACIÓN

Evaluación.- Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, suma los ítems del 1 al 8 para el factor percepción, los ítems del 9 al 16 para el factor comprensión y del 17 al 24 para el factor regulación. Luego mira tu puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para

cada uno de ellos. Recuerda que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que hayas sido al responder a las preguntas

Percepción

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
Adecuada percepción: 22 a 32	Adecuada percepción: 25 a 35
Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

Comprensión

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su comprensión: < 25	Debe mejorar su comprensión: < 23
Adecuada comprensión: 26 a 35	Adecuada comprensión: 24 a 34
Excelente comprensión: > 36	Excelente comprensión: > 35

Regulación

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su regulación: < 23	Debe mejorar su regulación: < 23
Adecuada regulación: 24 a 35	Adecuada regulación: 24 a 34
Excelente regulación: > 36	Excelente regulación: > 35

Habilidad	Resultados	Valoración
Percepción		
Comprensión		
Regulación		

Anexo 11 Fábulas

01- El águila, el cuervo y el pastor.	51- El león, Prometeo y el elefante
02 - El águila, la liebre y el escarabajo.	52 - El león y el toro.
03 - El águila de ala cortada y la zorra.	53- El león y el ciervo.
04 - El águila y la zorra.	54- El león, la zorra y el ratón.
05 - El águila y la flecha.	55- Los lobos y los perros alistándose a luchar.
06 - El águila y los gallos.	56 - Los lobos reconciliándose con los perros.
07 - Las zorras a orillas del río Meandro.	57 - Los lobos y los carneros.
08 - La zorra a la que se le llenó su vientre.	58 - Los lobos, los carneros y el carnero mayor.
09 - La zorra y el espino.	59 - El lobo orgulloso de su sombra, y el león.
10 - La zorra y el leñador.	60 - El lobo y el cordero en el arroyo.
11 - La zorra y la serpiente.	61 - El lobo y el cordero en el templo.
12 - La zorra y los racimos de uvas.	62 - El lobo y la cabra.
13 - La zorra y el cocodrilo.	63 - El lobo, la nana y el niño.
14 - La zorra y la pantera.	64 - El lobo y la grulla
15 - La zorra y el mono coronado rey.	65 - El lobo y el caballo.
16 - La zorra y el perro.	66 - El lobo y el asno.
17 - La zorra y el mono discuten	67 - El lobo y el león.
18 - La zorra y el chivo en el pozo.	68 - El lobo y el perro.
19- La zorra con el rabo cortado.	69 - El lobo y el pastor.
20- La zorra que había visto un león.	70 - El lobo harto y la oveja.
21 - La zorra y la careta vacía.	71 - El lobo herido y la oveja.
22 - La zorra y el hombre labrador.	72 - El lobo y el labrador.
23 - La zorra y el cangrejo de mar.	73 - El lobo y el perro dormido.
24 - La zorra y el cuervo hambriento.	74 - El lobo y el cabrito encerrado.
25 - La zorra y el cuervo gritón.	75 - El lobo flautista y el cabrito.

26 - Las zorras, las águilas y las liebres.	76 - Los dos perros.
27 - La zorra y la liebre.	77- Los perros hambrientos.
28- La zorra y la leona.	78- El hombre al que mordió un perro.
29- La zorra y el león anciano.	79 - El perro y el cocinero.
30 - La zorra, el oso y el león.	80 - El perro de pelea y los perros sencillos.
31 - Las ranas y el pantano seco.	81 - El perro, el gallo y la zorra.
32 - La rana del pantano y la rana del camino.	82- El perro y la almeja.
33 - Las ranas pidiendo rey.	83- El perro y la liebre.
34 - La rana que decía ser médico y la zorra.	84- El perro y su reflejo en el río.
35 - La rana gritona y el león.	85 - El perro y el carnicero.
36- El león y el boyero.	86- El perro con campanilla.
37- El león y los tres bueyes.	87- El perro que perseguía al león. 88 - El perro y la corneja.
38- El león y el mosquito volador.	89- La corneja y el cuervo.
39 - El buen rey león.	90- La corneja con los cuervos.
40- El león apresado por el labrador.	91 - La corneja y las aves.
41- El león enamorado	92 - La corneja y los pichones.
42- El león, la zorra y el ciervo.	93 - La corneja fugitiva.
43 - El león y la liebre.	94 - El cuervo y la culebra.
44 - El león y el jabalí.	95 - El cuervo y Hermes.
45 - El león y el delfín	96 - El cuervo enfermo.
46 - El león, la zorra y el lobo.	97- El ruiseñor y el gavián.
47 - El león y el asno ingenuo.	98- El ruiseñor y la golondrina.
48 - El león y el asno presuntuoso.	99 - El gallo y la comadreja.
49 - El león y el ratón.	100- Los gallos y la perdiz.
50- El león, la zorra y el asno.	

