



# ESCUELA NORMAL DE TEXCOCO

---



## TESIS DE INVESTIGACIÓN

### COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. DOCENTES EN FORMACIÓN DURANTE SUS PRÁCTICAS PROFESIONALES EN EDUCACIÓN BÁSICA. ESTUDIO DE CASO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA  
EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

PRESENTA

**ARLETH GUADALUPE CABRERA BUTRON**

ASESOR

**DR. ARTURO HERRERA HERRERA**

"2022. Año del Quincentenario de Toluca, Capital del Estado de México".

## ESCUELA NORMAL TEXCOCO

Tulantongo Texcoco de Mora, México a 01 de Julio de 2022.

**ASUNTO: Se autoriza  
Documento de Titulación**

**C. ARLETH GUADALUPE CABRERA BUTRON  
P R E S E N T E.**

Por este conducto, la Dirección de la Escuela Normal de Texcoco a través de la Comisión de Titulación, se permite anunciar que ha sido **AUTORIZADO** su trabajo de Titulación en la modalidad de **Tesis de Investigación**, con el Título:

- Competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico. Docentes en formación durante sus prácticas profesionales en educación básica. Estudio de caso.

Implicando así continuar con los trámites necesarios de su Examen Profesional para obtener el grado de Licenciada en Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana en Educación Secundaria.

Lo que se comunica para su conocimiento y fines legales conducentes.

ATENTAMENTE



DRA. JUANA ROQUE PÉREZ

PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

Vo. Bo



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL  
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES  
ESCUELA NORMAL DE TEXCOCO

C. C. T. 15EN10012K

**DR. ARTURO HERRERA HERRERA**  
**ASESOR DE TITULACIÓN**

## **DEDICATORIAS**

A mis padres Juan Fidel Cabrera Hernández y María Del Carmen Butron Herbert, por brindarme su apoyo, comprensión y motivación en cada paso de mi vida, principalmente en mi formación, ya que sin ellos no hubiera sido posible cumplir esta meta

A mi hermano Aaron Cabrera Butron, por su compañía, apoyo moral y motivación en todo momento.

A mis familiares que ya no se encuentran en este mundo, pero que fueron una fuente de inspiración y motivación para mí en todo momento.

Al Dr. Arturo Herrera Herrera, por compartir sus conocimientos, brindarme acompañamiento y orientación, para que esta meta fuera posible.

A mis profesores quienes contribuyeron en mi formación académica brindándome palabras de motivación y siendo siempre un ejemplo de inspiración de esta profesión.

A mis amigos con quienes compartí la carrera así como amigos externos que han sido un pilar muy importante durante este proceso de formación, quienes me brindaron su compañía y palabras de motivación en todo momento impulsándome a cumplir esta meta.

# ÍNDICE.

Introducción .....	1
Capítulo 1 .....	3
Generalidades .....	3
Planteamiento del problema.....	3
Preguntas de investigación.....	4
Objetivos.....	4
Hipótesis.....	5
Justificación.....	6
Capítulo 1 .....	8
Marco teórico .....	8
Competencias Socioemocionales .....	8
Inteligencia emocional .....	10
Estrés.....	14
Estrés académico.....	15
Síntomas del estrés académico .....	16
Causas del estrés académico .....	22
Estrategias de afrontamiento y control del estrés.....	29
Docente En Formación .....	30
Escuela de prácticas profesionales .....	31
Capítulo 3 .....	34
Marco metodológico .....	34
Proceso De Investigación .....	34
Conceptualización y Operalización de las variables.....	35
Metodología.....	39
Población y muestra .....	41
Capítulo 4 .....	43
Resultados.....	43
Resultados De Inventario SISCO De Estrés Académico.....	43
Resultados De la Escala de Evaluación TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale).....	49
Historias de vida.....	56
Resultados de historias de vida .....	62
Capítulo 5 .....	65
Análisis y conclusiones.....	65
Análisis De Resultados .....	65
Inventario SISCO-21 .....	65
Instrumento TMMS-24 (Traint Meta Mood Scare).....	68

Historias de vida.....	72
Etnografía virtual.....	73
Cambio de escenario .....	73
Etnografía participativa.....	74
Una nueva normalidad .....	74
Conclusiones.....	75
Anexos.....	77
Referencias.....	84

## RESUMEN

La presente investigación tiene el título de “Competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico. Docentes en formación durante sus prácticas profesionales en educación básica. Estudio de caso”, planteado a fin de contribuir al mejoramiento del proceso de enseñanza – aprendizaje de los docentes en formación durante sus prácticas profesionales, a partir de identificar características que describen el estrés académico y su impacto, así mismo de qué manera emplean las competencias socioemocionales al enfrentarse a situaciones de estrés propios de su quehacer docente.

La problemática trabajada en esta investigación es la de analizar e indagar sobre las competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico y así conocer las aportaciones de diferentes investigaciones que permitan analizar las estrategias utilizadas por los docentes en formación para hacerle frente.

Utilizando la investigación cualitativa, con el método inductivo, para recopilar datos con la aplicación del Inventario SISCO-21 de estrés académico; instrumento de medición TMMS-24 que mide la inteligencia emocional; y entrevista que es una herramienta de la metodología de historias de vida. Con el propósito de conocer cuáles han sido sus experiencias al enfrentarse a dicha problemática y que estrategias de afrontamiento han empleado, estos instrumentos fueron aplicados a docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana.

En el capítulo 1 titulado “Generalidades” se plantea el problema identificado a causa de la falta de competencias profesionales se genera estrés académico, siendo primordial el trabajo este tipo de competencias, de esta misma manera, se abordaron las preguntas de investigación en las que se plantearon los siguientes cuestionamientos: ¿Cuáles son las competencias profesionales para el manejo del estrés académico? ¿Qué son las competencias socioemocionales? ¿Cómo se maneja el estrés académico? y ¿Cuáles son las características de las prácticas profesionales en escuelas de educación básica de los docentes en formación estudios en esta investigación?, ya que de acuerdo a ello se propusieron objetivos los cuales consisten en la identificación de la frecuencia con la que se dan problemáticas generadoras de estrés académico, como se ve afectado el proceso de enseñanza-aprendizaje identificando el impacto en el docente en formación al enfrentarse de manera constante al estrés académico.

El capítulo 2 esta conformado por el marco teórico, en el que se abordan distintos conceptos, como el de competencias socioemocionales, pues tiene gran énfasis en la interacción entre personas y el ambiente en el que se desenvuelve la persona, beneficiando el aprendizaje, adaptación y afrontamiento ante diversas situaciones.

El capítulo 3 se conforma por el marco teórico; en este capítulo se aborda el tipo de investigación que es cualitativa inductiva, así como el análisis de los datos través de los distintos instrumentos.

El capítulo 4 encuentra constituido por la interpretación de los resultados de cada uno de los instrumentos aplicados como de las historias de vida, en este capítulo se describen los resultados de acuerdo con los resultados arrojados por los instrumentos.

En el capítulo 5 se encuentran los resultados conclusiones de cada uno de los instrumentos aplicados, ya que en este capítulo se hace un análisis de acuerdo con los objetivos y lo que se obtuvo en la investigación, en el se explica que es lo que se logró de esta investigación.

## **Introducción**

La presente investigación se refiere al tema de competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico en los docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, durante sus prácticas profesionales en escuelas secundarias.

El desarrollo de competencias socioemocionales son de vital importancia para los docentes en formación durante toda su trayectoria académica, ya que se enfrentan a diferentes tareas del ámbito académico, esto puede generar estrés y como consecuencia, pueden afectar su rendimiento durante sus prácticas profesionales, es importante reconocer que las emociones son primordiales en la toma de decisiones. De acuerdo con Sánchez & Hume, (2004):

La inteligencia emocional al parecer no guarda una relación directa con el cociente intelectual. Podríamos decir que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones de tal manera que podamos conseguir intencionalmente que nuestras emociones trabajen para nuestro propio beneficio, es decir que nos ayuden a tomar las decisiones más adecuadas en los distintos ámbitos de la vida. (p.9)

Esta problemática surge a partir del estrés académico vivido por los docentes en formación en su proceso de enseñanza aprendizaje de sus prácticas profesionales a causa de no tener un apropiado desarrollo de las competencias, las cuales deben de considerarse esenciales para el logro de una adecuada toma de decisiones, lograr adquirir un aprendizaje y generar una enseñanza en el alumnado, planteándose como objetivo general de esta investigación, analizar e indagar sobre cómo conseguir el correcto manejo del estrés académico, haciendo uso de estas competencias fundamentales para el adecuado desenvolvimiento en el entorno.

A través de la metodología de historias de vida y de otros instrumentos de medición descritos en el marco metodológico, se dan a conocer las estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes en formación ante a una situación de estrés, tanto de estímulos académicos como de sus demás contextos y de esta manera conocer el impacto que puede tener en las prácticas profesionales.

Por lo que otro factor importante es el de identificar los aspectos a fortalecer por parte de los docentes en formación y tomar en cuenta estrategias de acuerdo con la problemática identificada, hacerlo puede interferir para evitar el estrés académico, pudiéndose tener mayor atención a las emociones y los síntomas que se pudieran presentar, en caso de identificarlos, hacer uso de sus habilidades emocionales. Brenda Badilla, (2013) plantea que:

No existe un tratamiento específico, y está basado en el control de los síntomas y patología asociada, siendo básica la alianza terapéutica con la familia y el paciente. El ejercicio gradual y la normalización del sueño y la dieta contribuyen a la mejoría. (p.426)

Conseguir un adecuado manejo del estrés implica no solo el reconocimiento de las emociones y una buena toma de decisiones, también incluye la búsqueda de alternativas como: los deportes o alguna otra alternativa terapéutica que ayude a un buen manejo del estrés académico, sin tener consecuencias generadoras de algún impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje en la formación de los estudiantes en sus prácticas profesionales.

# Capítulo 1

## Generalidades

### Planteamiento del problema

Es importante saber que los docentes en formación se encuentran en un continuo desarrollo profesional, teniendo un acercamiento a escenarios reales a través de prácticas profesionales, llevadas a cabo en el transcurso de ocho semestres de acuerdo con el trayecto formativo de la especialidad, en donde se ven involucrados en distintos casos de estrés académico que se pueden presentar durante su formación, en donde en ocasiones muchas de estas acciones no son identificadas como un tipo de estresor debido a un desconocimiento del tema.

Se llevan a cabo las prácticas profesionales con el objetivo de lograr las competencias necesarias que permitan fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, así mismo, obtener datos a través de herramienta de investigación en donde el docente en formación se involucra en el ambiente de trabajo, sin olvidar las barreras o problemáticas que obstaculizan la práctica profesional y el desarrollo de las competencias necesarias marcados en el perfil de egreso.

Las prácticas profesionales tienen un papel muy importante durante su trayecto formativo, permite a los docentes en formación desarrollar habilidades, así como competencias que contribuyen a la enseñanza-aprendizaje directamente con un escenario real, para conocer las características propias del contexto y la manera en que influye en el proceso, al respecto Auxiliadora (2006) señala:

En las Prácticas Profesionales, también confluyen concepciones de enseñanza, aprendizaje, modelos y tradiciones de formación docente, modalidades de gestión y administración de instituciones escolares y las características propias del contexto socio cultural. (p.56)

En otras palabras, el desempeño académico se ve afectado durante las prácticas de intervención, al no lograr transmitir los conocimientos a los alumnos teniendo como consecuencia, que no se logren obtener los datos requeridos en la investigación o conocimiento del grupo lo que obstaculiza su aprendizaje.

## **Preguntas de investigación**

¿Cuáles son las competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico?

¿Qué son las competencias socioemocionales?

¿Cómo se maneja el estrés académico?

¿Cuáles son las características de las prácticas profesionales en escuelas de educación básica de los docentes en formación estudios en esta investigación?

## **Objetivos**

### *Objetivo general*

Analizar e indagar sobre las competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico y así conocer las aportaciones de diferentes investigaciones referentes al estrés académico que permitan analizar las estrategias utilizadas por los docentes en formación para hacer frente al estrés académico al que se enfrentan durante sus prácticas profesionales.

### *Objetivos específicos*

Identificar con qué frecuencia en los casos analizados se enfrentan a situaciones que les puedan generar estrés académico durante sus jornadas de prácticas en las escuelas secundarias.

Identificar de qué manera se ve interrumpido el proceso de enseñanza aprendizaje de los docentes en formación ante el estrés académico.

Identifica de qué manera impacta al docente en formación el enfrentarse de manera constante al estrés académico.

## **Hipótesis**

Desarrollar competencias socioemocionales adecuadas para el manejo del estrés académico durante sus prácticas profesionales fortalece el perfil de egreso de docentes en formación para educación básica.

Los docentes en formación se enfrentan a situaciones que les genera estrés académico durante sus prácticas profesionales afectando su proceso de enseñanza aprendizaje, por la falta de competencias socioemocionales.

## **Justificación**

El presente trabajo se enfoca en estudiar el desarrollo de competencias socioemocionales para el manejo adecuado del estrés académico durante prácticas profesionales, para que sean útiles para todos aquellos docentes en formación han presentado algún tipo de dificultades, en esos espacios de enseñanza - aprendizaje y con ello mejorar su ejercicio docente fortaleciendo el perfil de egreso con las competencias genéricas, disciplinares y profesionales de la licenciatura, siendo este un tema del que se ha indagado en distintos estudios, sin embargo, se considera pertinente conocer el impacto en los contextos en los que se desarrolla, logrando tener un mayor conocimiento del por qué no se logran las competencias necesarias.

Es conveniente abordar la competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico generado en las escuelas de prácticas, siendo esta una problemática a la que en algún momento docentes en formación se han enfrentado y no tienen sensatez de las acciones que se deben llevar a cabo para evitarlo, o bien no se tiene conocimiento de actos considerados como estresores sin darse cuenta, por lo que de este modo se puede ver afectado el proceso de enseñanza - aprendizaje.

La escuela juega un gran papel en la formación de los docentes, siendo este un escenario real lo que impactará directamente en su desarrollo y formación como profesional. De acuerdo con Abeledo & Silva De los Ríos (2017):

La Escuela es la institución encargada de transmitir la ideología y los valores estatales a las nuevas generaciones, asegurando un alineamiento de los ciudadanos con el proyecto institucional completo: centralización del poder, jerarquización en la organización, burocratización, racionalidad, progreso, desarrollo, o sea cuáles fueran los valores particulares que se priorizaron en cada Estado local. (pp. 32-57)

Por esta razón es importante considerar la escuela como una institución que se encarga de reforzar los conocimientos través de la práctica y teoría (praxis), para ello es importante, tomar en cuenta la importancia que esta tiene, así mismo tomar en cuenta los factores que intervienen, contribuyendo en el actuar del docente.

Esta investigación pretende analizar e indagar sobre las competencias socioemocionales fundamentales para el manejo del estrés académico, que puedan generarse en los docentes en formación, de la misma manera, es indispensable conocer las aportaciones que se han hecho en diferentes investigaciones referentes a la problemática, conociendo las estrategias de afrontamiento.

## Capítulo 2

### Marco teórico

#### Competencias Socioemocionales

Es importante el manejo de las competencias socioemocionales, ya que influyen en el aprendizaje de los docentes en formación, permiten desarrollar competencias profesionales. Isabel Mikulic et al., (2015) asegura que “La competencia socioemocional es un concepto más práctico que pone mayor énfasis en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia, está más ligada al aprendizaje y desarrollo.” (p.310), por ello es que las emociones son primordiales en el desempeño en las prácticas profesionales, ya que afecta la interrelación con su entorno lo cuales tiene que ver con la escuela, comunidad familia, teniendo por consecuencia un impacto en su desarrollo y en sus emociones.

Desarrollar competencias emocionales, favorecen la toma de decisiones, un mejor adaptación al medio en el que se encuentre, al adquirir competencias emocionales se podrá dar un mejor afrontamiento de los situaciones de estrés que se pudieran presentar. Como señala Rafael Bizquerra & Núria Escoda,(2007):

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio, de acuerdo con lo que apuntábamos más arriba, potenciar una mejor adaptación al contexto; y favorece a un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (p.8)

Si bien hablar de competencias socioemocionales involucra directamente la capacidad que debemos tener como personas, para desenvolvemos en distintos entornos para lograr favorecer relaciones inter e intra personales, de esta manera favorece a una estabilidad emocional. De acuerdo con Rafael Bisquerra & Núria Esconda, (2007) nos mencionan algunos dominios que se deben de tener para lograr tener un buen desarrollo socioemocional:

- Dominar las habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.
- Respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- Practicar la comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.
- Practicar la comunicación expresiva: 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.
- Compartir emociones: 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.
- Comportamiento pro-social y cooperación: capacidad para aguardar turno; compartir en situaciones diádicas y de grupo; mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. (pp.72-73)

Estos dominios permiten lograr una adecuada convivencia social, las cuales ayudan a que el docente en formación tenga capacidad en el afrontamientos de situaciones diversas, también se desarrollan habilidades básicas como el saludo, la cortesía, etc. así mismo implican comportamientos básicos tales como la empatía, el respeto, escuchar de los demás y trabajar de manera cooperativa con los profesores, llogrando un mejor aprendizaje identificando observaciones de las áreas de oportunidad.

Las competencias socioemocionales no solo son importantes para lograr un desarrollo académico o profesional adecuado, si no que estas también son importantes para tener un desarrollo social. Rafael Bizquerra & Núria Esconda, (2007) se es indispensable:

- Fijar objetivos adaptativos: capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.

- 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.
- Buscar ayuda y recursos: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Lo cual 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. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global).
- Bienestar subjetivo: 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).
- Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social. (pp. 73-74)

Las competencias para la vida permitiendo que sea más equilibrada y sana, favoreciendo la tomar decisiones de manera consiente en los entornos en los que se desenvuelva, es importante considerar los distintos aspectos del entorno, por ello, es primordial adquirir competencias que implican ser un ciudadano responsable apegado a los derechos y obligaciones establecidos.

### **Inteligencia emocional**

Es importante abordar las posturas de la inteligencia emocional, para conocer como favorece el desarrollo de competencias emocionales haciendo énfasis en el papel que juega el estrés académico al que se enfrentan los docentes en formación, teniendo en cuenta el impacto de la toma de decisiones en la vida, estas pudiendo ser positivas o negativas. Las acciones dependen de varios factores, sin embargo, siempre influirán las emociones De acuerdo con Eva Martín, (2018) “La inteligencia emocional es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la

importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello” (p.7). En diversos los casos, se toman acciones que no son hechas de manera sensata teniendo consecuencias perjudiciales, por ello se debe de tener un control de las emociones siendo reflexivos de las repercusiones que esta podría tener.

Tomar decisiones correctas nos convierte en personas con mayores facilidades para relacionarse con los demás permitiéndonos actuar sin dañar, reconociendo que para lograr un bien desarrollo y convivencia con los demás se debe de trabajar personalmente en la identificación de emociones, ya que estas nos impulsan a la construcción de un mejor autoestima, trabajo colaborativo en tareas escolares o laborales , así mismo, la empatía por el resto de las personas mejorando la relación con el entorno. De acuerdo con Eva Martín, (2018):

La inteligencia bien trabajada y gestionada nos hace personas capacitadas para relacionarnos con nosotros mismos y con el resto de las personas. Nos impulsa a dar un uso constructivo a partir de toda la información emocional que tenemos de nosotros mismos y del resto de las personas. (p.9)

De esta misma manera la inteligencia emocional, no significa que nos garantizará tener un mayor éxito en la vida, sin embargo, es importante que se tenga un buen manejo de estas. De acuerdo con Sánchez & Hume, (2004)

La inteligencia emocional al parecer no guarda una relación directa con el cociente intelectual. Podríamos decir que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones de tal manera que podamos conseguir intencionalmente que nuestras emociones trabajen para nuestro propio beneficio, es decir que nos ayuden a tomar las decisiones más adecuadas en los distintos ámbitos de la vida. (p.9)

Así mismo, es importante el compromiso al momento de enfrentarse a prácticas profesionales teniendo en cuenta desde un primer tiempo de la intervención en un entorno escolar como observadores, posteriormente interviniendo frente a grupo, lo cual, conlleva a una mayor responsabilidad, un profesor con buena actitud y con emociones positivas causará en el alumno un impacto positivo al despertar la motivación con actividades creativas generando una autoestima alta en los alumnos. De esta misma manera es sustancial el manejo de emociones, dando solución a problemáticas asertivamente para

que estas no impacten negativamente, logrando el desarrollo de competencias genéricas, profesionales y específicas. Como plantea Ana Moyano et al., (2017):

Cuando existe un profesorado emocionalmente inteligente y con capacidad de educar emocionalmente el alumnado se siente feliz en la escuela, disfruta y aprovecha más las clases, tiene mejor rendimiento académico, potencia su creatividad y construye más fácilmente su propia autoestima, transfiriéndose en él las cualidades humanas del profesorado. (p.200)

Los docentes en formación tienen una gran responsabilidad, ya que durante sus prácticas profesionales, se enfrenta a la formación de jóvenes con competencias, por lo que además de ser el encargado de dar un conocimientos teóricos, también debe formar a un alumno con competencias emocionales, que sepa dar buena solución a los problemas. Como lo señala Singrid Buitrón & Patricia Navarrete, (2008)“El docente emocionalmente inteligente es, entonces, el encargado de formar y educar al alumno en competencias como el conocimiento de sus propias emociones, el desarrollo del autocontrol, y la capacidad de expresar sus sentimientos de forma adecuada a los demás.”(p.5).

Trabajar las emociones propias, es una necesidad porque se enfrenta a circunstancias diversas, para no afectar nuestro desarrollo social, las emociones deben de ser sanas para nuestro progreso personal y social. De acuerdo con Eva Martín, (2018) “Las emociones son necesarias y es necesario aceptar cada una de ellas, en las circunstancias que sean oportunas, pero conociendo en donde se encuentran los límites para que estas sean sanas y constructivas para nuestro propio desarrollo personal.” (p.12), ya que de esta manera podrá existir una estabilidad logrando una mejor toma de decisiones de manera en distintos aspectos.

Destacando la importancia que tiene el profesor frente al aula conllevando a una gran responsabilidad, siendo siempre parte importante en el desarrollo y aprendizaje del alumno, propiciando un ambiente armónico de convivencia, cabe destacar que el docente es visto como un modelo a seguir frente a grupo, teniendo un papel fundamental como educador emocional. De acuerdo con Natalio Extremera & Pablo Fernández,(2004) :

Una de las razones por la que el docente debería poseer ciertas habilidades emocionales tiene un marcado cariz altruista y una finalidad claramente educativa. Para que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones

necesita de un “educador emocional”. El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional del niño, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos.(p.1)

Para tener una adecuada inteligencia emocional se deben desarrollar técnicas emocionales, para adquirir capacidades que beneficien al desarrollo voluntario de las emociones o estados de ánimo por un sentimiento que se pueda estar presentando en un determinado momento al enfrentarse a situaciones del entorno como lo cita Concepción Vaquero & Esteban Vaquero, (2006) quienes nos mencionan algunas habilidades emocionales que contribuyen a la inteligencia emocional:

- Conocerse a sí mismo y a nuestras emociones.
  - ¿Te conoces?  
Describe como eres tanto física como interiormente.
  - ¿Eres egoísta?
- Automotivación para realizar una actividad, propósito, meta.
  - ¿Qué actitud tienes ante la vida?
  - ¿Cuáles son tus objetivos?
  - ¿Qué te motiva y te atrae?
  - ¿Qué ilusiones tienes para alcanzar tus metas?
- Manejo de las emociones.
  - ¿Cómo reaccionas cuando te salen mal las cosas?
- Conocer cómo nos sentimos en cada momento de nuestra vida.
  - ¿Qué te produce tristeza? ¿Por qué?
  - ¿Cuándo eres cariñoso(a)? ¿Por qué?
  - ¿Cuándo te sientes feliz? ¿Por qué?
  - ¿Cuándo te sientes furiosa(o)? ¿Por qué?
  - ¿Qué emociones son las más conocidas para ti?
- Llegar a acuerdos con los padres de familia, hermanos, amigos.
  - ¿Llegas a acuerdos con las personas que discutes?
  - ¿Cómo lo haces?
  - ¿Qué expresas cuando estás en el diálogo?
- Felicitarse
  - ¿Qué felicitas?
  - ¿Qué te dices?
  - ¿Cuándo?
  - ¿Cómo?
- Fijarse en el lado positivo de las cosas
  - ¿Te desanimas con facilidad?
  - ¿Qué piensas ante los sucesos no muy agradables?
  - ¿Qué manifiestas ante situaciones desagradables?
- Reflexión personal que guía nuestro comportamiento.
  - ¿Te das tiempo par hablar contigo?

- ¿Qué te dices?
- ¿Qué piensas en tus momentos de reflexión?
- ¿Qué haces?
- Decir no cuando la petición que nos hacen no es razonable.
  - ¿Sabes decir no?
  - ¿Cuándo se te dificulta decir no? ¿Por qué?
  - ¿Cómo te comportas?
  - ¿Qué meditas?
- Aceptación de las críticas justas e injustas.
  - ¿Aceptas las críticas?
  - ¿Cuándo?
  - ¿De quien?
  - ¿Qué respondes?
  - ¿Qué piensas mientras te las dicen?
- Sonreír.
  - ¿Cada cuándo sonríes?
  - ¿Qué es lo que más te hace reír? (pp.150-151)

Estas habilidades emocionales son muy importantes, el listado de preguntas puede servir como guía para poder identificar y desarrollar las habilidades permitiendo poseer un mejor estado de ánimo a medida en que se puedan ir contestando los cuestionamientos, se identificarán en un primer momento las emociones experimentadas en ciertas circunstancias, si estas son positivas o negativas y la frecuencia con que suceden, llevándonos a una reflexión del actuar diario, reconociendo la manera en la expresamos nuestros sentimientos con el entorno, permitiéndonos reconocer el control y manejo de nuestras emociones en situaciones personales y sociales.

## **Estrés**

### ***Definición***

Es un concepto del cual se ha vuelto muy común hablar en la sociedad, pero que no se le llega a dar la importancia necesaria para poder definirlo como problemática que enfrenta la sociedad y puede generar diversos problemas a quien lo padece, por ello, es importante conocer su origen para una mejor comprensión. De acuerdo con Díaz & Gómez (2007):

El estrés, motivo de consulta frecuente en la actualidad, viene del inglés stress y se refiere a una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. (pp.11-22)

El estrés es considerado como un problema de salud generalizado socialmente a tal grado en que en muchas ocasiones no se logra identificar o simplemente se ha tomado como un malestar común en la escuela o la familia. De acuerdo con Carlos Collazo & Yenima Rodríguez (2011):

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.”(p.7)

El estrés se ha convertido en un problema común, al no darle la importancia puede generar repercusiones en la salud y vida profesional de las personas, sin embargo, algunas de estas consecuencias no son vistas amenazantes capaces de contribuir a otro tipo de factores poniendo en riesgo su bienestar personal, teniendo consecuencias en muchas ámbitos de su vida como en la escuela afectando su desempeño académico, en el desarrollo en la sociedad, la convivencia diaria con su familia, estado de anímico, complicando su desenvolvimiento en el entorno.

### **Estrés académico**

El estrés es un problema que se presenta en gran parte de la sociedad, sin embargo, es importante recalcar que los estudiantes son un grupo el cual se encuentra expuesto constantemente, afectando negativamente cualquier nivel académico aunque debido a las distintas actividades, encontrándose expuestos los estudiantes de nivel superior. Según Carlos Collazo & Yanima Rodríguez (2011) “Uno de los ambientes más estudiados como medio desencadenante de estrés lo constituye el ambiente escolar o académico, según sea el nivel de enseñanza.”(p.5)

Es importante hablar de la transición de un nivel medio superior a un superior, este último, demandando una mayor carga de trabajo para los estudiantes, cambio de profesores, nivel alto de exigencia, generando un aumento del estrés, además de la adaptación del entorno, la convivencia con sus compañeros de clase o de institución, sin embargo, siempre se debe de buscar alcanzar los aprendizajes con la adaptabilidad al medio. Según Carlos Collazo & Yanima Rodríguez (2011):

Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias

de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo. (p.11)

El estrés escolar se presenta a consecuencia de los distintos factores físicos, emocionales, ambientales y sociales, no solo afectando el entorno académico si no de esta misma manera la personalidad se puede ver afectada al encontrarse aún en un proceso de conformación de la identidad, afectando las prácticas profesionales, al ya no tener el mismo rendimiento, nivel de concentración en las distintas tareas asignadas, proyectos, investigaciones, actividades, etc. De acuerdo con Díaz & Gómez (2007):

El estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.(p.12)

### **Síntomas del estrés académico**

El estrés académico comienza a presentar de distintas maneras con síntomas físicos, psicológicos y conductuales, varios de ellos no pueden ser identificados por los estudiantes convirtiéndose en algo común y no como una problemática que debe de ser atendida, estos síntomas suelen ser imperceptibles, viéndose reflejados con cambios de humor comunes, ansiedad, depresión; en las síntomas físicos confundiendo con un estado de enfermedad, con dolores de cabeza, cansancio, temblores, etc. Alejandro H. & Ana S. (2015) los clasifica de la siguiente manera:

- Síntomas físicos involuntarios
  - Taquicardia
  - Aumento de presión arterial
  - Aumento de actividad respiratoria
  - Hipersudoración
  - Dilatación pupilar
  - Temblores
  - Estado de excitación general

- Insomnio-Hipersomnia
- Sequedad de boca
- Cefaleas
- Síntomas psicológicos
  - Inquietud
  - Desasosiego
  - Irritabilidad
  - Miedo difuso
  - Disminución de la vigilancia
  - Desorganización del curso del pensamiento
  - Disminución de rendimiento intelectual
  - Desorientación temporo-espacial
- Síntomas conductuales
  - Imposibilitada para relajarse
  - Perplejidad
  - Situación de alerta
  - Tensión muscular
  - Caminatas sin rumbo
  - Frecuentes Bloqueos
  - Respuestas desproporcionadas a estímulos externos (p.35)

Los síntomas pueden darse de distintas maneras, como reacciones físicas, psicológicas o inclusive emocionales, sin embargo, es importante que se le dé la atención inmediata al identificar algunos de los síntomas, pudiendo irse dando de manera frecuente e ir afectando la salud de quienes lo padecen.

### ***Fatiga crónica***

Un síntoma que se da de manera frecuente es la fatiga crónica como reacción del estrés académico, generalmente es asociado con otro tipo de factores, sin embargo, se pueden tener mayores consecuencias no solo académicamente, si no que se puede ver perjudicada su vida cotidiana y sus actividades diarias. Como señala Solá, (2002):

Con frecuencia, el paciente la refiere como cansancio, falta de energía, debilidad, adinamia o intolerancia al ejercicio. Habitualmente la fatiga aparece al realizar una actividad física o mental, no antes, y no es superable con una mayor voluntad o intencionalidad por parte del paciente. (p.56)

Los síntomas pueden afectar el desempeño, bajo rendimiento, las actividades o tareas que se tengan que realizar no podrán ser realizadas de una manera correcta. Como plantea Ines Andrade & Eduardo Cruz, (2009):

Establece una relación curricular que suponemos de suma importancia para la formación y práctica del futuro profesor, en tanto se trata de: la inmersión a la docencia en condiciones reales, retornos programados a la escuela Normal para elaborar planeaciones, la realización de ejercicios de análisis, reflexión del trabajo docente y la construcción de conocimientos pedagógicos, didácticos y educativos. (p.20)

De esta manera se logra la adquisición de los conocimientos con una transversalidad de lo teórico con las prácticas profesionales, involucrándose la investigación de campo con la aplicación de diagnósticos áulicos e institucionales, desarrollo de la didáctica contribuyendo al cumplimiento de las competencias establecidas en los planes y programas. Se sugiere establecer una alimentación adecuada, un descanso adecuado, hacer actividad física, aunque no exista un tratamiento, son acciones que ayudan a la reducción de los síntomas de quienes lo padecen para lograr tener un mayor rendimiento académico. Como lo plantea Brenda Badilla, (2013):

No existe un tratamiento específico, y está basado en el control de los síntomas y patología asociada, siendo básica la alianza terapéutica con la familia y el paciente. El ejercicio gradual y la normalización del sueño y la dieta contribuyen a la mejoría.(p.426)

Es importante que ante los primeros síntomas que se puedan presentar se comience a atender a fin de poder prevenir, antes de que estos se puedan convertir en un síntoma grave que pueda impactar negativamente su vida, así mismo, evitar que se pueda tener un bajo desempeño académico y se puedan ver afectadas las prácticas profesionales de los docentes en formación.

### ***Depresión y tristeza (decaído)***

Es importante abordar los sentimientos de depresión y tristeza como un síntoma o reacción al estrés académico, Berta Estalovski, (2004) menciona que “La depresión puede ser una respuesta normal a distintos tipos de situaciones: desarraigo, enfermedad limitante, tensión o estrés prolongado, alejamiento de una persona querida, desempleo.”(p. 8), las causas no solo pueden ser relacionadas a lo académico, sin embargo, también se padecen en medida de la vivencia de situaciones en los entornos . Natalio Pacheco & Pablo Berrocal, (2001) señala “Con respecto al logro escolar,

hipotetizamos que los estudiantes que informan mayores niveles de estado de ánimo depresivo representan un peor rendimiento escolar que los alumnos clasificados como normales.” (p. 7), por ello es conveniente identificar los síntomas de depresión que puedan influir en el rendimiento académico de los/as docentes en formación.

Aunque es difícil identificar como persona que padece depresión o tristeza es importante que se conozcan los síntomas. De acuerdo con Berta Estalovski, (2004):

#### A) Alteraciones emocionales

- Baja autoestima.
- Sentimiento exagerado de culpabilidad.
- Abrumadora sensación de vacío.
- Ataques de cólera e irritabilidad.
- Tendencia irrefrenable al llanto.
- Estado de tristeza y mal humor continuo.

#### B) Cambios de comportamiento

- Falta de interés por las actividades diarias.
- Pánico al salir del hogar.
- Incomodidad ante la presencia del otro.
- Desinterés por el sexo.
- Pérdida de interés y de gusto por la vida en general.
- Descuido del aspecto físico.

#### C) Alteraciones físicas

- Persistencia de fatiga y desgano.
- Marcada pérdida de peso corporal.
- Trastornos alimenticios, falta de ganas de comer.
- Cefaleas.
- Estreñimiento.
- Taquicardia y temblores.
- Insomnio o somnolencia excesiva.
- Dolores en cualquier parte del cuerpo.

#### D) Alteraciones cognitivas

- Pérdida de la memoria.
- Poca capacidad de concentración .
- Pensamientos desagradables de manera constante.
- Pesimismo ante el futuro.
- Obsesión con la idea del suicidio y la muerte.

#### E) Síntomas circunstanciales

- Descenso de la productividad.

- Falta de concentración.
- Falta de motivación.
- Falta de colaboración.
- Propensión a los accidentes laborales.
- Falta de comunicación.
- Falta de decisión ante opciones laborales importantes.
- Necesidad creciente de interrupciones en el ritmo de trabajo.
- Necesidades de consumir drogas o alcohol para evadir la realidad.(pp.14-16)

Cada uno de estos síntomas son señales de la existencia de un problema de depresión el cual debe de ser atendido involucrando las

emociones trabajando en ellas de manera constante, empleando estrategias para trabajar en la depresión o tristeza ante la identificación de los primeros síntomas, para evitar generar consecuencias que repercutan la salud, por ello, se sugiere acudir al especialista de acuerdo a los síntomas y atenderlos para prevenir que se vea afectada la persona que lo padece.

### ***Ansiedad, angustia o desesperación***

La ansiedad, angustia o desesperación es una consecuencia que implica muchas emociones viéndose afectada estabilidad emocional a través de reacciones negativas en la conducta de la persona Juan Sierra & Ihab Virgilio, (2003) señala:

El término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico.(p.15)

La ansiedad puede tener distintas manifestaciones, varias de estas tienen que ver con crisis al enfrentarse a factores de toma de decisiones que se encuentren relacionadas a las emocionales, pudiendo generar manifestaciones físicas que afectan de una manera significativa el desarrollo personal. De acuerdo con Ana Moyano et al., (2017):

Cuando existe un profesorado emocionalmente inteligente y con capacidad de educar emocionalmente el alumno se siente feliz en la escuela, disfrutas y aprovecha mas de las clases, tienen mejor rendimiento académico,

potenciar su creatividad y construye más fácilmente su propia autoestima, transfiriéndose a las cualidades humanas del profesorado.(pp.199-200)

Es importante que profesores frente a grupo reconozcan la responsabilidad adquirida, en donde la actitud y emociones son primordiales en el momento de transmitir un conocimiento considerando que a partir de ello se comienza el desarrollo de las emociones, causando un impacto positivo o negativo en el alumnado, de ello depende un buen rendimiento académico, la creatividad; cada uno de estos elementos determinantes para la obtención de resultados favorables en evaluaciones, un aprendizaje significativo, propiciando la disposición al trabajo por parte de los alumnos como la motivación. Por lo que se sugiere que se lleven a cabo alternativas que disminuyan la ansiedad. De acuerdo con Joseph Luciani, (2006)

Ya sea en el gimnasio o en la terapia, un enfoque de entrenamiento requiere enseñar tres aspectos esenciales:

1. Paciencia.
2. Comprensión real del proceso de cambio.
3. Confianza en uno mismo. (p.24)

Es importante que al identificar que se sufre de ansiedad, desesperación o angustia, siendo necesario tomar las medidas necesarias para comenzar a trabajar en ello ya sea con actividades deportivas o algunas otras acciones que permita el desarrollo de la paciencia en uno mismo y hacia los demás, llevando a la comprensión de los cambios favoreciendo a la tolerancia.

### ***Problemas de concentración***

De acuerdo con el Centro de Psicología MC, (2022):

Esta falta de concentración que sufren muchas personas adultas y que les impide realizar actividades tan cotidianas como escuchar el diálogo de un interlocutor, ver una película o leer un libro, cada día es más frecuente y por eso hoy queremos hablarte de qué lo causa y cómo reconocerlo.

La falta de concentración es muy común, sin embargo, debido a esto no se le da la importancia ni atención que debería, es algo desapercibido, sin pensar en el impacto que pueda tener en la vida académica. De acuerdo con Luis Fernández et al., (2002):

Las dificultades que poseen estos últimos en el momento del estudio, donde surgen problemas relacionados con la falta de atención y concentración necesaria, deficiente planificación del tiempo de estudio y de trabajo, falta de metodología y de técnicas eficaces, carencia de conocimientos instrumentales, etc.(p.162)

La falta de concentración también afecta el que trabajo, es importante establecer mejores hábitos de sueño, tener un lugar limpio y organizado para trabajar, sin distractores a su alrededor para lograr una concentración en las actividades que se están realizando.

### **Causas del estrés académico**

Arturo Marcías (2012) menciona que “ Hay tres grupos de estresores que son abordados de manera más recurrente. a) exámenes, b) trabajo académico y c) profesores” (p. 24), son factores a los cuales se enfrentará el docente en formación durante sus prácticas profesionales siendo estos fundamentales para el desarrollo de competencias genéricas, profesionales y específicas.

Según Jessica Espinoza (2009), en relación a las investigaciones realizadas sobre las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad con la que las perciben los estudiantes se puede considerar que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes universitarios son:

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios.
- En todos ellos con menor intensidad que el resto de estresores. (p.20)

### ***Sobrecarga de tareas***

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares como un factor estresor. Según Arturo Santillán & Milka Chávez (2011)“Los estresores que más influyen en el estrés académico son exámenes, diferencias intergrupales, exceso de trabajo, excesiva responsabilidad laboral, y la competencia para éxito entre los estudiantes.”(p.164), siendo de relevancia el dominio de ellos y no como un obstáculo repercutor en la persona. De

acuerdo con DGESPE (2018) “Cabe destacar que dichos Planes, están orientados por el enfoque basado en el desarrollo de competencias y una metodología centrada en el aprendizaje.”, por cada curso de la malla curricular de la especialidad cuenta con competencias que se deben alcanzar al finalizar el curso, para el cumplimiento de competencias propuestas, de acuerdo a cada uno se establezcan diversas estrategias de enseñanza aprendizaje.

El desempeño académico se ve afectado debido al no darse una buena organización por parte de los docentes en formación. De acuerdo con Sol Bermúdez et al. (2006) “El término desempeño académico es el constructo que puede hablar de una percepción más global de los resultados del alumno en el contexto académico”(p.25), este factor afecta al momento de la realización de los trabajos escolares siendo calificados con una escala numérica, en donde se consideran distintos elementos que tiene que ver con la calidad del trabajo. Laura Velázquez & Norma Soriano (2006) dice que “A menudo el estudiante no organiza su tiempo de manera que pueda diariamente estudiar, ya sea porque tiene que trabajar dentro o fuera de casa, o bien porque ocupa demasiado tiempo para descansar y divertirse.”(p. 259), la falta de organización del tiempo se debe en varias ocasiones por actividades ajenas a las escolares, generalmente por distractores.

### ***Personalidad y carácter de los/as profesores/as***

Un factor generador de estrés a destacar es la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten clase, teniendo una personalidad la cual no permite que se genere un ambiente de confianza al momento de hacer cuestionamientos referentes a tareas, trabajos o proyectos solicitados por el mismo, obteniendo como consecuencia el difícil logro de los objetivos de las actividades. De acuerdo con María Vargas (2020):

Reflexionar en la práctica docente, investigar, actuar en base a resultados permite romper paradigmas epistemológicos, pues la didáctica es una teoría en construcción, no acabada, a la que se puede aún contribuir con los hallazgos de los docentes. O permite también, fundamentar, que los ya existentes funcionan para el aula. (p.1)

Es importante mencionar que los/as profesores/as tienen un papel primordial como líderes frente a un grupo. De acuerdo con Angelica Rodríguez & Yeni Sánchez, (2019)“Los elementos que caracterizan a un docente líder, dado que, el liderazgo se

considera fundamental al momento de guiar o dirigir un grupo de personas hacia un objetivo.”(p.4), siendo un elemento encargado de ser un acompañante en el proceso de enseñanza-aprendizaje , sin embargo, la personalidad, al convertirse un obstáculo, este liderazgo y acompañamiento se ve interrumpido haciendo de la práctica un proceso complicado.

### ***Evaluaciones***

La forma de evaluación de los/as profesores/as genera preocupación en el alumnado, al solicitarse actividades, fechas, valores de los productos en la escala estimativa. Como nos lo menciona Omar Palacios et al.(2013) “Los estresores específicos de los años básicos referidos por la mayoría de los autores consultados se resumen en las presiones por el tiempo, el sistema de evaluación, los problemas financieros y la competición por un buen desempeño.”(p.189), por lo que de igual manera se genera una competencia entre mismos compañeros al pretender conseguir un puntaje alto, aunque en ocasiones se presentan obstáculos relacionados con la economía al encontrarse preocupados al no poder adquirir los materiales necesarios.

De acuerdo con María Serafini (2002):

En muchas ocasiones los estudiantes no cuentan con una técnica de estudio, lo que los hace divagar mucho antes de comenzar, o realizan actividades infructuosas para el aprendizaje; no saben leer, extraer las ideas importantes de un texto, elaborar un mapa conceptual o un cuadro sinóptico. Ello propicia desgaste personal, pérdida de tiempo y resultados ineficaces (p.94)

Este tipo de técnicas permiten que se desarrollen mejores hábitos de estudio, mejor organización y análisis de textos, lo que permite se reduzca el estrés , convirtiéndose en una estrategia que facilita el aprendizaje del alumno, propiciando resultados positivos a nivel personal en el ámbito académico y social.

### ***Exigencia de los/as profesores/as***

La exigencia de los/as profesores/as es un causante del estrés, debido a que cada uno de los trabajos y tareas asignadas tienen un valor numérico en las evaluaciones, demandando un nivel de exigencia de acuerdo con los criterios para el logro de aprendizajes. Al respecto Sarubbi De Rearte et al., (2013) menciona:

Las actividades que se realizan durante el tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal. (p.293)

Cabe destacar que los programas de estudio están estructurados para el desarrollo de competencias genéricas, profesionales y disciplinares, correspondientes a cada curso abordando de acuerdo con el semestre o especialidad. Los/as profesores/as se apegan a este programa de estudios, diseñados para el logro de objetivos que se quieren alcanzar una formación de docentes de calidad capaces de investigar, reflexionar y de resolver los problemas que se le puedan presentar, recalcando el cumplimiento de los aspectos benéficos en la formación. De acuerdo con DGESEPE, (2018):

El diseño del currículo como un proceso permanente de cambio, en el que los avances en el conocimiento del campo educativo se incorporan a la propuesta curricular para su transformación y para lograr una visión holística del fenómeno educativo, de sus condicionantes y efectos, que conduzcan a los actores de la educación normal a reflexionar, investigar y resolver problemas de manera pertinente. El seguimiento y la evaluación de la puesta en práctica del currículo son dos procesos inherentes a la reforma, cuyos resultados deberán sistematizarse para sustentar los cambios futuros.

Este factor engloba a todas las actividades que se realizan durante sus cursos, ya que si bien el docente en formación se enfrentará a exámenes, trabajos individuales y en equipo, en donde cada uno de estos productos tienen una escala y criterios que son solicitados, variando con el estilo de evaluar del profesor/a. De acuerdo con José Mosqueda et al., (2016):

El tema de la evaluación siempre se ha visto como un arma de poder y de control hacia el alumnado, enmarcado de rigidez y pareciera que su único objetivo es la de seleccionar a los estudiantes, provocando en ellos estrés y temor por los periodos de evaluación (p.367)

Para reducir el nivel de estrés se sugiere como estrategia la realización de rubricas por cada uno de los trabajos y productos que sean solicitados por los/as profesores/as, ya

que de esta manera se consideran los criterios para la elaboración de estos apeándose a las características solicitadas. Las rúbricas socio formativas permiten mejorar constantemente la metacognición para tomar en cuenta los criterios, para irlos mejorando a partir del análisis de estos. De acuerdo con Sergio Tobón et al.,(2015):

La evaluación socioformativa está dentro del enfoque socioformativo, el cual consiste en un conjunto de estrategias que buscan la formación de personas emprendedoras, con un sólido proyecto ético de vida, trabajo colaborativo, co-creación del conocimiento y metacognición, mediante la identificación, interpretación, argumentación y resolución de problemas personales, sociales, comunitarios, científicos, tecnológicos, ambientales, etcétera (p.19).

### ***Tipo de trabajo***

Es importante que los proyectos o trabajos se realicen en equipo, fomentando el trabajo colaborativo, en caso de que estos productos tengan que ser realizados o aplicados en la escuela de prácticas profesionales, las actividades pueden ser distribuidas entre los integrantes, de esta manera se lograrán obtener resultados favorables, además de un mayor involucramiento en las actividades en la institución. De acuerdo con Tobón, (2013):

La transformación de las prácticas de formación en diferentes entornos (educativos, organizacionales y sociales) mediante la colaboración y proyectos transversales. En este enfoque se aborda el concepto de evaluación socioformativa, entendida como el proceso mediante el cual se busca que los estudiantes desarrollen el talento y mejoren en su formación integral mediante la retroalimentación continúe sí mismos, los docentes, directivos, padres y comunidad en general (p. 54)

El que los docentes en formación se involucren en proyectos y trabajos en las prácticas profesionales favorece a la adquisición de competencias, trabajando de manera colaborativa obteniendo conocimiento del contexto institucional interno y externo.

### ***Tiempo limitado***

El trabajo solicitado por los/as profesores/as siempre debe cumplirse en un tiempo determinado, por lo que se establecen fechas de entrega con la finalidad de evaluar un

curso cada periodo, siendo necesario que se establezcan los productos y formas de evaluar, sin embargo, se deben considerar estas fechas y adecuar tiempos para la realización de cada fase del producto. De acuerdo con Brenda Badilla, (2013) plantea:

No existe un tratamiento específico, y está basado en el control de los síntomas y patología asociada, siendo básica la alianza terapéutica con la familia y el paciente. El ejercicio gradual y la normalización del sueño y la dieta contribuyen a la mejoría.(p.426)

Este factor hace que se tenga un mayor nivel de estrés por no saber dosificar los tiempos adecuadamente de las actividades, no llegando a finalizar los productos con las características solicitadas. De acuerdo con Keren Chonay,(2022) “Según cuál sea el objetivo de la realización del cronograma, se debe distinguir entre cuánto tiempo se quiere dedicar a cada actividad y cuánto tiempo en realidad se debe dedicar.”(p.2), de esta manera se podrá tener un registro de los tiempos que se den llevar de cada una de las actividades estableciendo el cumplimiento de acuerdo con la dosificación, teniendo conocimiento de los avances y el lapso en el que se pretende concluir lo solicitado.

### ***Poca claridad en las instrucciones***

Se sugiere la realización de una lista de cotejo en donde se aborden las características que debe contener lo solicitado, para tomarlo como un referente durante el transcurso de realización de la actividad, para que al finalizar del trabajo se haga una autoevaluación del trabajo, ayudando a la retroalimentación del producto concluido pasando por un proceso de comprensión y análisis para identificar si se cumplió con lo solicitado. De acuerdo con Giselle Ávalos et al., (2013) las listas de cotejo nos permiten llevar a cabo un oportuno desarrollo de evaluación y autoevaluación:

- Dejan claro los criterios que se tomarán en cuenta para la evaluación de los aprendizajes.
- Orientan en la construcción de la tarea de aprendizaje y le permiten a cada estudiante realizar una revisión final del trabajo antes de entregarlo.
- Brindan realimentación a profesores y estudiantes sobre la eficacia y calidad del proceso enseñanza y aprendizaje.
- Propician la autorregulación y autoevaluación durante el proceso de aprendizaje. (p.10)

Es importante conocer los síntomas o reacciones del estrés académico ya que de esta manera los docentes en formación podrán identificarlos de manera oportuna. De acuerdo con Aguilar, (2015):

El alumno se ve sometido a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores, provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante); este se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento. (p. 168)

El estrés trae consigo consecuencias en donde estas pueden ser físicas, psicológicas, actitudinales, cabe destacar al verse perjudicados estudiantes que al someterse durante un lapso prolongado puede tener graves repercusiones afectando su salud, entornos de convivencia, desempeño académico institucionalmente como en sus prácticas profesionales. De acuerdo con Alejandro H. & Ana S. (2015)

Las emociones relacionadas con el estrés y que pueden ser observadas fácilmente por profesores o quienes rodean a los estudiantes, son las reacciones displacenteras que están estrechamente relacionadas con las quejas somáticas que los alumnos son capaces de verbalizar. Entre estas se puede mencionar la rabia, la ansiedad, la frustración, el insomnio, el cansancio y diversos dolores. A nivel cognitivo y conductual aparecen dificultades en memoria a corto y largo plazo, disminución de la capacidad de planificar y organizar tiempos y materiales, falta de atención y concentración, dificultades para mantenerse en su puesto, comerse las uñas y morderse los labios continuamente. (p. 36)

Algunas de las consecuencias son las físicas en donde estas son reacciones del cuerpo que en ocasiones son atribuidas a enfermedades ajenas al estrés. Según Arturo Marcías (2006) “Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir.”(p.20).

Como consecuencia se pueden dar cambios de comportamiento, afectando el entorno como en la salud viéndose reflejado en la reducción o un aumento en el consumo de los alimentos, desgano para hacer labores escolares o perder ánimo para asistir a clases perjudicando significativamente la vida del estudiante. De acuerdo con Arturo Marcías (2006) “Entre los comportamientos están aquellos que involucran la conducta de la

persona: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.”(p.20).

### **Estrategias de afrontamiento y control del estrés**

El principal factor analizado es el de medir el nivel de estrés que consideran tener durante el semestre los docentes en formación, como lo indica Francisco Lau et al. (2014) “El manejo del estrés ha sido considerado uno de los problemas más complejos en las esferas de la vida social y profesional”(p.263), el estrés tiene efectos diferentes en cada persona, por lo tanto se deben de considerar diversos factores, por ejemplo, en el primer año se da a causa de un proceso de transición ya adaptación ,sobrecarga académica, enfrentamiento a primeras prácticas profesionales de observación, aplicación de instrumentos, grupales y entrevistas para conocer el funcionamiento institucional de las escuelas secundarias; en un segundo año surge por obtener un rendimiento académico buscando sobresalir; en el tercer grado, puede ser mayor el nivel de estrés por la adquisición de responsabilidades al encontrarse frente a un grupo. Para que estos elementos no sean perjudiciales para salud es importante que se busquen estrategias de afrontamiento para prevenir un impacto negativo. De acuerdo con Denis Jean, n.d., (2000). Para superar el estrés es necesario gestionar el tiempo personal, para esto deberá ser capaz de:

- Conocer como usa su tiempo personal.
- Anticipar el tiempo que requerirá la realización de una actividad.
- Definir plazos para el desarrollo de la actividad.
- Tener claro los objetivos a lograr.
- Establecer prioridades entre objetivos y/o metas.
- Agrupar las actividades sencillas en bloques semejantes.
- Identificar problemas potenciales que pueden afectar el desarrollo de la actividad.
- Asumir la carga de trabajo pertinente para cada ocasión.
- Delegar parte de las actividades cuando así se requiera.
- Utilizar un sistema de monitoreo y control, sobre el uso del tiempo que le dedica a una actividad.
- Revisar periódicamente los objetivos a lograr.
- Evaluar la eficacia y eficiencia de las actividades realizadas para gestionar adecuadamente su tiempo. (p.15)

Los factores que influyen en el ámbito académico es el tiempo, falta de organización al momento de la realización de tareas o trabajos de clase, adecuando los

tiempos permitiendo un equilibrio adecuado con la vida personal y social, previendo que se convierta en una causa generadora de estrés.

### **Docente en formación**

Podemos definir a un docente en formación como aquel alumno que se forma en la escuela normal como parte de ello se involucra en prácticas profesionales en escenarios reales, de acuerdo con los planes y programas que se llevan a cabo, influyendo en la vinculación teórica con la práctica en un escenario real, propiciando el desarrollo de competencias genéricas, profesionales y específicas. De acuerdo con Figueroa Millan (2000):

La formación que se ofrece en las escuelas normales se ha caracterizado por tender a homogeneizar prácticas y discursos. Tales discursos y prácticas se apegan a modelos metodológicos únicos que la modernidad ha implantado. Buscar la receta de cómo ser maestro parece ser la tónica del enfoque positivista. En la formación de maestros confluyen dos enfoques para orientar las concepciones, acciones y modelos pedagógicos a seguir: el positivista y el humanista. Al parecer, ha ganado más terreno el primero y, por ello, la persistencia de ciertos estereotipos en los modelos de formación. (pp.117-142).

Se puede entender a un docente en formación a un estudiante de una escuela normal, en donde durante su trayecto formativo se llevando a cabo prácticas profesionales, teniendo como principal objetivo formar maestros para la orientación y desarrollo de las competencias para el aprendizaje con un enfoque positivista y humanista. El docente en formación debe contribuir y generar experiencias logrando un aprendizaje, llegándose a suscitar situaciones no previstas pudiendo obtener aprendizajes positivos o negativos. De acuerdo con Vaillant (2007):

Los estudiantes practicantes traen consigo una serie de creencias e imágenes que influyen en la forma como se enfrentan a la compleja tarea en el aula. Estas creencias no cambian por sí solas; las experiencias académicas tienen una influencia sobre ellas y las experiencias prácticas en general contribuyen a confirmar dichas creencias. (pp. 207-222)

Es importante conocer las bases conceptuales del proceso y las tareas que se deben llevar durante las prácticas profesionales realizando una reflexión y análisis de los aciertos identificando las áreas de oportunidad, sin embargo, existen aspectos de poca atención en el tipo de trato entre los actores, enfatizando que es determinante como se sienta el docente en el aula con los alumnos influirá en la enseñanza-aprendizaje. De acuerdo con Vaillant (2007)

Generar condiciones para que los formadores que hoy están en la formación de docentes revisen sus marcos conceptuales y sus prácticas. En algunos casos se deberá pensar en mecanismos que permitan que los formadores que tengan mejor disposición a adoptar las nuevas visiones reemplacen a aquellos que no las tienen. (pp. 207-222)

Tomando el papel y las tareas a desempeñar del docente en formación durante sus prácticas profesionales cumpliendo un protocolo a través del desempeño de ciertas tareas, Según Vaillant (2007), “Desempeñan total o parcialmente las funciones que corresponden a los docentes plenamente cualificados en un ambiente de trabajo real (un centro educativo) durante un período de tiempo considerable”(pp. 207-222).

La formación de un docente no solo se da en la escuela normal, sino que esta es continua, llevándose a cabo a través de un trayecto formativo en base a una maya curricular, siendo principalmente la experiencia en donde se comienzan a vivir los retos y desafíos de la educación tanto en el aula como en la institución, llevándonos a un autoanálisis y reflexión de la práctica. Según Vaillant (2005), “Algunas tendencias muestran que el mejor modelo de formación continua es el que se realiza en la propia escuela, a partir de las dificultades y problemas detectados por el equipo escolar”. En este sentido se debe de reconocer el aprendizaje que se logra adquirir al identificar las áreas de oportunidad.

### **Escuela de prácticas profesionales**

Es importante conocer que es una escuela de prácticas profesionales ya que es un contexto en el que el docente en formación se desarrolla en sus prácticas profesionales. Según Dalila Tallaferro (2006):

Cuando se piensa en la formación docente es común insistir en la relación que necesariamente tiene que darse entre la teoría y la práctica. Sin embargo, por más que se reitera esa necesidad, son escasas las experiencias formativas que consiguen articular esa relación de manera satisfactoria. (p.270)

Los docentes en formación , son formados de acuerdo a los planes y programas de distribuidos en ocho semestres conformados por cuatro trayectos formativos: bases teórico metodológicas para la enseñanza, formación para la enseñanza y el aprendizaje, práctica profesional y optativos, con la finalidad de desarrollar las competencias necesarias llevando a la reflexión y desarrollo óptimo de estas en base a fundamentos teóricos. De acuerdo con Dalila Tallaferro (2006):

En las instituciones que forman docentes, se tiende a pensar que si se pone en contacto a los estudiantes con los fundamentos teóricos de la educación y se les brinda la oportunidad de aplicarlos a la realidad escolar, serán capaces por sí solos de transferirlos desde el contexto científico al profesional, reflejándolos en su pensamiento y su conducta, es más, se piensa que lo ideal es esa transferencia y aplicación directa. Claramente nos encontramos ante una visión lineal y simplificada de la relación teoría-práctica que sobre dimensiona la teoría y reduce lo complejo de la práctica (p. 271)

Las prácticas profesionales logran un acercamiento a un escenario real vinculándolo con los fundamentos teóricos, teniendo como finalidad, que se logre el enfrentamiento a problemáticas reales buscando las mejores soluciones de acuerdo a la problemática a la que se pueda enfrentar, estas problemáticas pueden estar vinculadas al quehacer docente originadas en el aula, en la institución, cuestiones actitudinales por parte de los alumnos, etc. Como indica la Universidad Autónoma de Baja California (2011):

Las prácticas profesionales tienen la finalidad de contribuir en la formación integral del alumno, las cuales le permiten ante realidades concretas, consolidar las competencias profesionales, enfrentándolos a situaciones reales de la práctica de su profesión; desarrollar habilidades para la solución de problemas; y reafirmar su compromiso social y ético. Así como, ser fuente de información pertinente para la adecuación y actualización de los planes y programas de estudio, y fortalecer la vinculación de la Facultad con el entorno social y productivo.

Las experiencias profesionales tienen un papel muy importante en la formación de los docentes, se debe de hacer un diagnóstico del contexto en el que se encuentra la escuela de prácticas, logrando tener un panorama más amplio de las características del grupo que nos permita implementar las estrategias de enseñanza-aprendizaje de acorde a las características de este. Según Yáñez et al (2014) “En las prácticas profesionales confluyen concepciones de enseñanza, aprendizaje, modelos y tradiciones de formación docente, modalidades de gestión y administración de instituciones escolares, así como las características propias del contexto socio cultural”(p.431)

## Capítulo 3

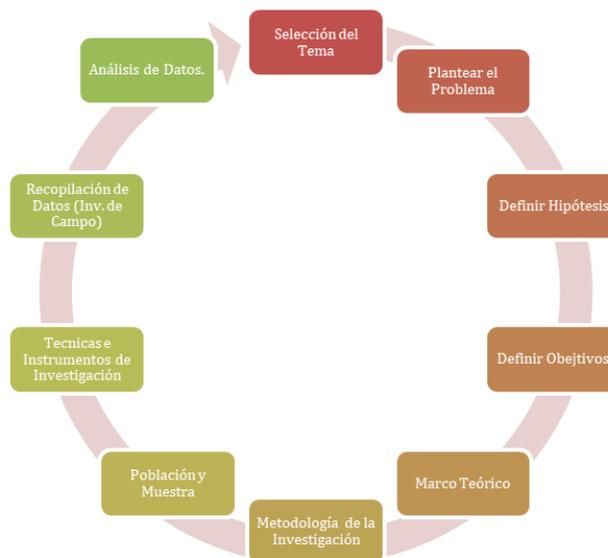
### Marco metodológico

#### Proceso de investigación

En este apartado se abordará la metodología empleada en esta investigación a fin de conocer y analizar las competencias socioemocionales implementadas al enfrentarse a circunstancias para la prevención del estrés escolar, vivido por los docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, logrando comprender el impacto que tiene en los alumnos.

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo tomando como referente a Roberto Sampieri (2014) quien nos menciona la importancia de la investigación y el conocimiento de la misma: “El enfoque cualitativo es inductivo, necesitamos conocer a mayor profundidad, el terreno que estamos pisando” (p. 358).

Se llevaron a cabo los siguientes pasos de investigación, los cuales nos permiten llevar a cabo una investigación óptima, propuestos por Roberto Sampieri (2014)



Fuente: Metodología de la investigación. Sampieri et al., (2014)

Dicha investigación tiene un enfoque de investigación cualitativo, brindando un aporte teórico-conceptual llevando a cabo una investigación del tema, así como la aplicación de distintos instrumentos para la realización de la investigación en relación a las competencias socioemocionales, inteligencia emocional y manejo del estrés académico.

La investigación cualitativa se realiza con la intención de conocer la importancia de las competencias socioemocionales en manejo del estrés académico, identificando el impacto en el desempeño durante sus jornadas de prácticas, haciendo uso de ítems como instrumentos permitiéndonos conocer el nivel de estrés de los casos estudiados, conociendo la frecuencia de esta problemática, factores son los que causantes, estrategias de afrontamiento, nivel de inteligencia emocional, control de las emociones, impacto de estas en su vida cotidiana a través de sus experiencias.

### **Conceptualización y Operalización de las variables.**

#### ***Variable dependiente.***

De acuerdo con Ana Vergara & Nekane Balluerka (2000) “En qué medida pueden ser atribuidas a las variables contextuales las diferencias observadas entre los distintos grupos en la variable dependiente” (p.561), con base a lo anterior, esta investigación corresponde a las competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico, esta variable impacta de manera negativa a los docentes en formación en sus prácticas profesionales, elaboración de tareas o proyectos, el ambiente áulico, convivencia con compañeros, etc.

Estrés académico:

- Conceptualización: Isabel Monzón (2007) “Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad.” (p.89), manifestado en los estudiantes, en primer momento con la identificación de los síntomas, así mismo el manejo de las competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico. Isabel Monzón (2007) “El nivel de deterioro del estado de salud fue analizado como consecuencia de la situación estresante, mientras que el autoconcepto académico fue analizado como variable moduladora de carácter psicosocial.” (p.91), a efecto de enfrentarse de manera constante a distintos estresores afectando distintos ámbitos como la salud, la manera de relacionarse con quien les rodea en su entorno, las emociones, etc.

- Operalización: La medición del estrés académico se hizo mediante los resultados de la aplicación del inventario SISCO para el estudio del estrés académico, a través de ítems de tipo dicotómico (si/no), escala numérica del 1 al 5, para así poder determinar el nivel auto percibido de estrés por parte de los docentes en formación y escalas de Likert (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre en donde posteriormente se realizó un análisis en base a la asignación de un valor numérico de 1,2,3,4 y 5 de cada uno de los aspectos) en los que se determina la frecuencia de los estresores, la frecuencia con la que se presentan algunas reacciones y la frecuencia con las que se utilizan estrategias de afrontamiento. Para poder llevar a cabo esta investigación se consideró como nivel de estrés académico el promedio de las puntuaciones de los ítems tipo Likert, en donde puntuaciones que se encuentran entre 1, 2 y 3 se consideran con un bajo nivel de estrés académico, niveles como 2 y 3 se consideran como un nivel medio de estrés, las puntuaciones como 4 y 5 son consideradas como un nivel de estrés académico alto.

Síntomas psicológicos:

- Conceptualización: Ramos et al. (2020) Se cotejó que genera síntomas que pueden llegar a afectar el tránsito escolar, desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales).(p.81)

Son algunos de los síntomas que se llegan a presentar en los docentes en formación en relación a reacciones psicológicas afectando directamente el rendimiento académico, generando un impacto en sus prácticas profesionales, emocionalmente, con la falta de interés y concentración en la realización de actividades.

- Operalización: Para la valoración de esta variable se aplicó la medición del estrés académico se hizo mediante los resultados de la aplicación del inventario SISCO para el estudio del estrés académico, en escalas de Likert (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre en donde posteriormente se realizó un análisis en base a la asignación de un valor numérico de 1,2,3,4 y 5 de cada uno de los aspectos) en los que se determina

la frecuencia de los estresores, la frecuencia con la que se presentan algunas reacciones y los síntomas de acuerdo a la frecuencia con la que presenta algunos síntomas relacionados con el ámbito psicológico, en donde se clasificaron las categorías de tal modo de que se les dio un valor del 1 al 5, considerando que 1 y 2 como un nivel de estrés bajo, 2 y 3 considerados como nivel de estrés moderado y 4 y 5 más como un nivel estrés alto.

### Inteligencia emocional

- Conceptualización: De acuerdo con Eva Martín, (2018) “La inteligencia emocional es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello”. (p.7).

La inteligencia emocional es muy importante en los docentes en formación permitiendo que se logre una mejor aceptación personal, resolución de problemas, influyendo en la toma de decisiones en cualquier momento de nuestra vida, hay que ser conscientes de las decisiones tomadas procurando que sean asertivas haciendo uso de la inteligencia emocional impactando positivamente.

- Para la valoración de esta variable se aplicó el instrumento de valoración TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scare) el cual sirve para evaluar la inteligencia emocional es una escala rasgo de metaconocimiento emocional, que se encuentra constituida por 24 ítems que se encuentran puenteados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5=totalmente de acuerdo), en donde se hace una suma de los valores, nos muestra la atención a los sentimientos y altas puntuaciones en sintomatología ansiosa y depresiva, así como bajas puntuaciones en los roles emocionales, limitaciones en las actividades cotidianas que se puedan generar debido a problemas emocionales.

### *Variable independiente*

Jaime Gras et al., (1990)“La variable independiente, al mismo tiempo, cree las condiciones necesarias para la producción artificial de los mismos”(p.15). Para efecto de esta investigación las variables independientes que se pueden identificar son la falta de organización de tiempo, poca claridad de lo que quieren los/as profesores/as.

Falta de organización del tiempo:

- **Conceptualización:** Omar Palacios et al (2013)“La mayor preocupación de los estudiantes está relacionada con el área académica, en particular con la sobrecarga del trabajo, exigencia y desempeño.”(p.188). La carga excesiva de trabajo en los estudiantes es un factor importante de estrés académico, sin embargo, a consecuencia de ello los docentes en formación no saben de qué manera organizar sus tiempo, para la realización de trabajos, proyectos, etc.
- **Operalización:** Para medir la falta de organización del tiempo se aplicó un ítem del inventario SISCO del estrés académico de escalas tipo Likert (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, dándoles un valor numérico de 1,2,3,4 y 5) con los que se determina con qué frecuencia los docentes en formación ven a la falta de organización del tiempo como un factor generador del estrés académico y que al mismo tiempo se convierte en un obstáculo para lograr cumplir de manera satisfactoria todos trabajos y proyectos asignados.

## **Metodología.**

El método de este trabajo de investigación es inductivo, utilizando la técnica de entrevista estructurada, teniendo como instrumento el Inventario SISCO del estrés académico del Doctor Arturo Barraza Marcías, aplicado a los docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, la cual se encuentra conformada por tres dimensiones: dimensión de estresores, dimensión de síntomas (reacciones) y dimensión estrategias de afrontamiento. Según Arturo Marcías (2018):

Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que muestre un mayor equilibrio en su estructura y mejores propiedades psicométricas, en lo referente a la tercera sección enfocada al estudio de las estrategias de afrontamiento. Sus objetivos específicos son establecer el nivel de confiabilidad de esta segunda versión y determinar las evidencias de validez, basadas en la estructura interna, que pueden respaldar el uso (p. 1)

La aplicación del instrumento fue de forma individual, con un tiempo no mayor a 15 minutos. Estructurados un total de 23 ítems los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) con el cual se determina si el encuestado es candidato a seguir, o bien, el nivel de estrés que este determine tener.
- Un ítem que consiste en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 en donde uno es poco y cinco mucho) el cual nos permite medir la intensidad de estrés académico de los docentes en formación.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar con que frecuencia se enfrentan a estímulos estresores.
- Siete ítems que, es un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), el cual nos permite identificar con qué frecuencia se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresante.
- Siete ítems que, es un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), el que

nos permite poder conocer con qué frecuencia hacen uso de estrategias de afrontamientos.

Para esta investigación se aplicó una escala de evaluación Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) Una adaptación de Fernández Berrocal, P Extremera, N. y Ramos, N. (2004), aplicado a los docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, la cual se encuentra agrupada de tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. De acuerdo con Pablo Fernández & Natalio Extremera, (2004):

Estos instrumentos normalmente evaluaban el nivel de IE de las personas a través de una serie de preguntas cortas, en formato tipo Likert, con varias opciones de respuestas. Así pues, el sujeto da una valoración subjetiva de sus niveles en ciertas habilidades y competencias afectivas. A través de estas herramientas obtenemos un índice de las creencias y expectativas de las personas sobre sí pueden percibir, discriminar y regular sus emociones y la de los demás. (p.62)

La aplicación del instrumento fue aplicado de manera individual a los docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, en el cual la resolución no comprendió más de 15 minutos. Se estructura de un total de 24 ítems los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

- Ocho ítems, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nada de acuerdo, algo de acuerdo, bastante de acuerdo, muy de acuerdo y totalmente de acuerdo) permite identificar la atención, es decir, si es capaz de atender a los sentimientos de forma adecuada.
- Ocho ítems, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nada de acuerdo, algo de acuerdo, bastante de acuerdo, muy de acuerdo y totalmente de acuerdo) permite identificar la claridad o comprensión de los estados emocionales.
- Ocho ítems, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nada de acuerdo, algo de acuerdo, bastante de acuerdo, muy de acuerdo y totalmente de acuerdo) permite identificar la reparación con la que es capaz de regular los estado emocionales de una manera adecuada.

El método de investigación es cualitativo, utilizando la técnica de historia de vida, teniendo como instrumento una entrevista, la cual se encuentra conformada por treinta

preguntas relacionadas con el estrés académico, desarrollo socioemocional y la manera en que estos factores han impactado en sus prácticas profesionales, estas con el fin de que se vaya desarrollando la narración del entrevistado. De acuerdo con Gladys Villarroel, (2017) “Las biografías o relatos de vida forman parte de los métodos cualitativos de investigación. Dichos métodos pueden ser utilizados en lugar de otros métodos tradicionales, como la encuesta, o bien pueden complementar otras herramientas de investigación.”(p.4)

La aplicación del instrumento fue de forma individual, en el cual la aplicación de la entrevista para la narración de la historia de vida comprendió de un tiempo de 40 minutos. Se estructura de un total de 30 preguntas los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

- Catorce preguntas relacionados al estrés y estrés académico (manejo, impacto negativo, maneras de canalizarlo).
- Ocho preguntas relacionadas a la inteligencia emocional y su competencia socioemocional.
- Ocho preguntas en relación a prácticas profesionales y el impacto de las emociones en las competencias socioemocionales

### **Población y muestra**

De acuerdo con Roberto Sampieri (2014) “La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población.”(p.173). Para la presente investigación se tiene una población de 2 docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, en donde esta se encuentra constituida por docentes en formación de distintas edades.

### ***Procedimiento de recolección de datos.***

La recolección de datos fue llevada a cabo a través de un instrumento que fue aplicado a estudiantes pertenecientes a la especialidad en Formación Ética y Ciudadana. El instrumento utilizado corresponde al inventario SISCO de Estrés Académico, el cual se compone de preguntas cerradas dicotómicas y escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.

La aplicación del instrumento se realizó en un tiempo de 20 minutos durante distintos espacios, de los cuales minutos fueron destinados a la explicación de la

investigación y de la resolución de los instrumentos, solicitando la participación voluntaria y anónima. Posteriormente se le entregó a cada uno de los docentes en formación los instrumentos, quienes lo respondieron en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos de manera individual.

La recolección de datos fue llevada a cabo a través de un instrumento que fue aplicado a estudiantes pertenecientes a la especialidad en Formación Ética y Ciudadana. El instrumento utilizado corresponde a una escala de evaluación Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), el cual se compone de afirmaciones de escalamiento tipo Likert de cinco valores categóricos.

La aplicación del instrumento se realizó en un tiempo de 20 minutos durante distintos espacios, de los cuales minutos fueron destinados a la explicación de la investigación y de la resolución de los instrumentos, de la misma manera para solicitar su participación voluntaria y anónima. Posteriormente se le entregó a cada uno de los docentes en formación los instrumentos, quienes lo respondieron en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos de manera individual.

## Capítulo 4

### Resultados

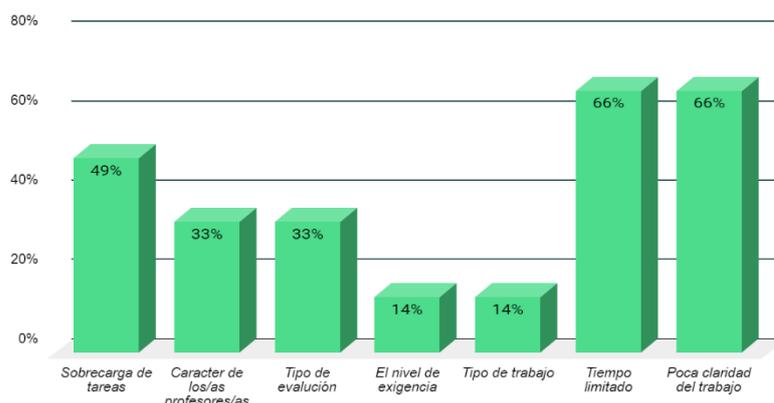
#### Resultados de inventario SISCO de estrés académico.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación realizada a dos docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, está realizada con la intención de conocer los estresores a los que se enfrentan, la frecuencia de los síntomas o reacciones y la estrategias de afrontamiento utilizadas. En la cual cada una de las variables corresponde al Inventario SISCO de estrés académico, con un instrumento de 23 ítems.

Se inicia con la presentación gráfica de acuerdo al inventario SISCO de estrés académico, el cual fue contestado por 2 docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, por lo que se generaron 3 gráficas de barras por cada uno de los casos, éstas de acuerdo con cada categoría ( estresores, síntomas o reacciones y acciones para enfrentar el estrés ).

#### Caso 1. Samuel

##### *Dimensión de estresores*



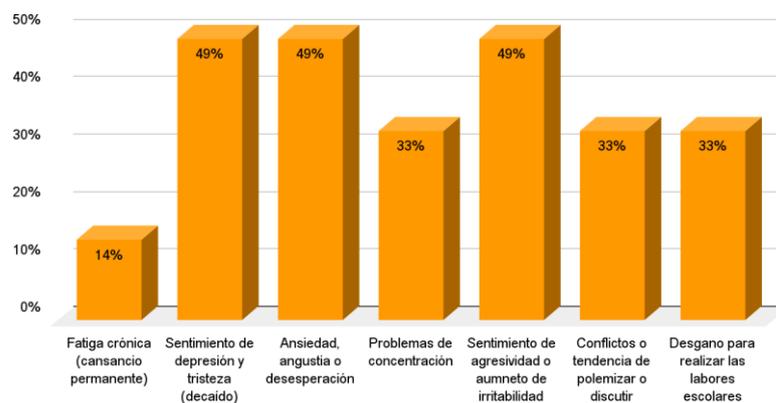
*Nota.* La figura muestra el nivel de estrés por cada uno de los factores que lo provocan.

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos obtenidos a través del inventario SISCO-21 y aplicado al docente en formación, los factores causantes del estrés académico es el del tiempo para la elaboración de trabajos así, poca claridad de lo solicitado por los profesores, estos con un porcentaje considerable, con un nivel de estrés severo de acuerdo con lo obtenido,

siguiendo la sobrecarga de trabajos escolares realizados diariamente, con estrés moderado, sugiriendo llevar a cabo estrategias para una buena organización, estableciendo horarios para cada actividad, con la realización de un cronograma de las actividades, marcando días y plazos de entrega, en caso de ser un proyecto determinar avances de acuerdo a los tiempos establecidos para la entrega del trabajo final. De acuerdo con Keren Chonay,(2022) “Según cuál sea el objetivo de la realización del cronograma, se debe distinguir entre cuánto tiempo se quiere dedicar a cada actividad y cuánto tiempo en realidad se debe dedicar.”(p.2), de esta manera se logrará visualizar el nivel de logro que se ha obtenido, evitando la sobrecarga de actividades.

### *Dimensión de síntomas (reacciones)*

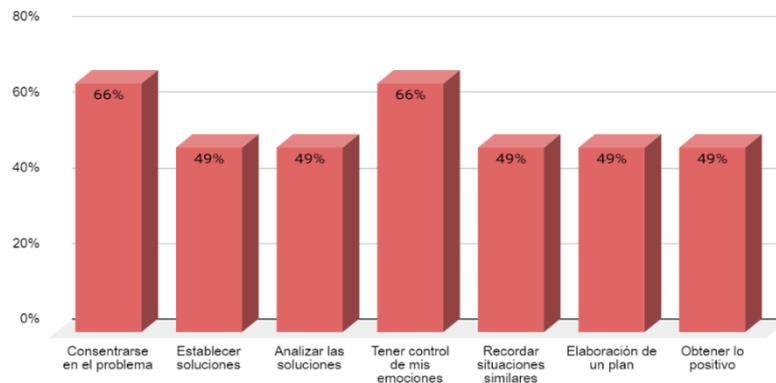


*Nota.* La figura muestra la frecuencia con la que presentan los síntomas de acuerdo al caso analizado. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados obtenidos a través del inventario SISCO-21, aplicado a un docente en formación, en donde nos muestra los principales síntomas ante el estrés académico, teniendo sentimientos de depresión, angustia, ansiedad y un sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, todos estos síntomas se presentan en un nivel moderado, siendo primordial el constante trabajo en ellas, a fin de prevenir nivel severo de estrés en el docente en formación, por lo que en el momento de identificar algún síntoma de depresión se acuda con un especialista, así como de las emociones, trabajándose de manera adecuada la inteligencia emocional para no repercutir el entorno. Como lo menciona Berta Estalovski, (2004) “La depresión puede ser una respuesta normal a distintos tipos de situaciones: desarraigo, enfermedad limitante, tensión o estrés prolongado, alejamiento de una persona querida, desempleo.” (p. 8), las causas no solo están relacionadas a lo académico, sin embargo, se pueden estar padeciendo situaciones

de estrés, por ello es importante la identificación de los primeros síntomas con la finalidad de no afectar su vida diaria.

### *Dimensión estrategias de afrontamiento*



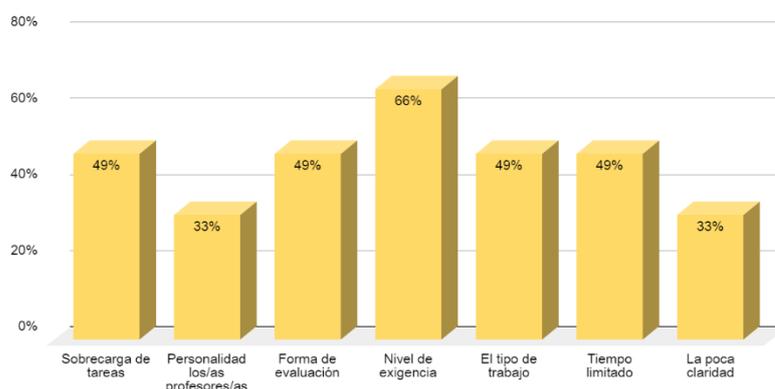
*Nota.* La figura muestra la frecuencia con la que son usadas las estrategias de afrontamiento ante alguna situación de estrés. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos obtenidos a través del inventario SISCO-21, aplicado al docente en formación, nos podemos dar cuenta de la manera de enfrentar las situaciones de estrés, concentrándose en la resolución que le preocupa, manteniendo un control en sus emociones para no verse afectado en el factor estresor, este considerándose un porcentaje alto, sin embargo, aún se puede trabajar cada uno de los aspectos, con respecto a las acciones de afrontamiento, se obtuvo un porcentaje más bajo, por ello es primordial el trabajo en su inteligencia emocional, siendo las emociones una parte importante en la solución de problemas. De acuerdo con Eva Martín, (2018) “La inteligencia emocional es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello”. (p.7).

La inteligencia emocional juega un papel muy importante en los docentes en formación, influyendo en la toma de decisiones y en el desempeño académico, es por eso que se debe de fortalecer tanto la inteligencia emocional para logrando un equilibrio para no ser afectado su desarrollo de competencias socioemocionales. De acuerdo con Isabel Mikulic et al., (2015) “La competencia socioemocional es un concepto más práctico que pone mayor énfasis en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia, está ligada al aprendizaje y desarrollo.” (p.310) teniendo un mayor logro en el aprendizaje e interacción con el entorno, incluyendo su desarrollo en sus prácticas profesionales.

## Caso 2 Yarely

### *Dimensión de estresores*



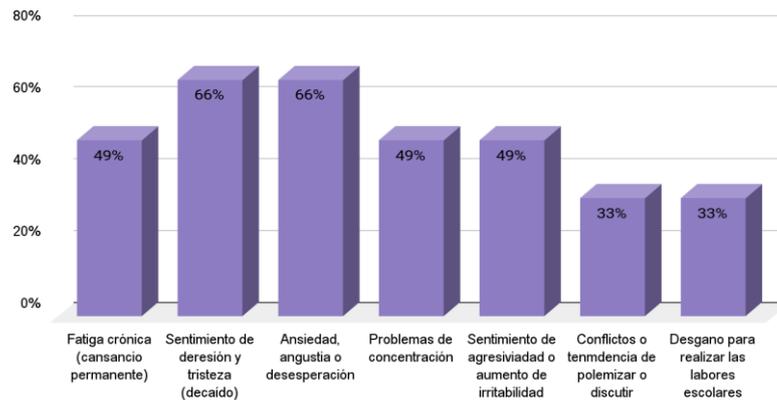
*Nota.* La figura muestra cuales son los principales factores causantes de estrés. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos recabados con el inventario SISCO-21 aplicado al docente en formación, el factor que más le genera estrés, es el nivel de exigencia por parte de los/as profesores/as, teniendo un porcentaje severo de estrés, otros factores también cuentan con un porcentaje importante, aunque, son con un nivel de estrés moderado, sin embargo, es primordial el ocuparse de cada uno de los factores estresores, por ello se toman en cuenta las características y criterios de evaluación, en donde tiene mucho que ver con la exigencia o calidad del trabajo solicitado en cada uno de los cursos ya que como lo menciona Sarubbi De Rearte et al., (2013):

Las actividades que se realizan durante el tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal. (p.293)

Las actividades solicitadas por los profesores, son actividades que están diseñadas en base a que se alcancen los aprendizajes o el desarrollo de competencias, apeandose a los planes y programas, como sugerencia es al analizar las actividades solicitadas, de tal manera que se tenga una mayor comprensión de las características de los trabajos solicitados, disminuyendo el nivel de estrés o preocupación a causa del nivel de exigencia.

### *Dimensión de síntomas (reacciones)*



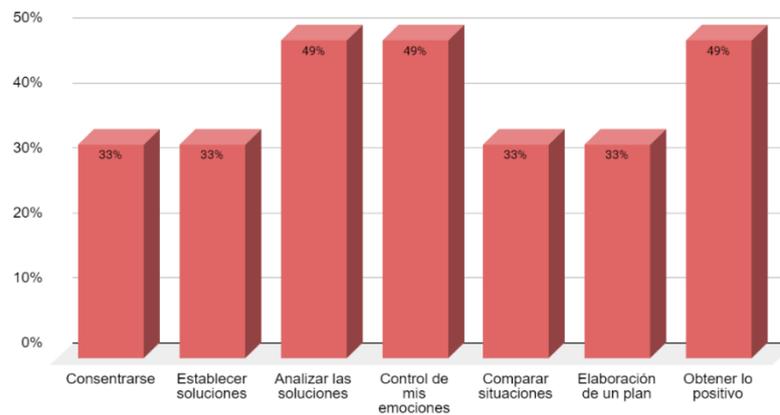
*Nota.* La figura muestra la frecuencia con la que se presentan los síntomas en el caso estudiado. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos recabados con el inventario SISCO-21 aplicado al docente en formación, en donde como principales síntomas que presenta son el sentimiento de depresión, tristeza, ansiedad, angustia o desesperación y aumento de irritabilidad considerado como un síntoma grave, seguido de los demás síntomas, como la fatiga crónica, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, sin embargo, es importante atender estos síntomas, de ser un caso grave se reduzca, así mismo, ante la identificación de síntomas moderados, prevenir que el problema avance, principalmente en los problemas de ansiedad, angustia o desesperación. Como lo menciona Juan Sierra & Ihab Virgilio, (2003) :

El término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico.(p.15)

Por ello es importante identificar algún síntoma de ansiedad, tener en cuenta las manifestaciones, impidiendo la realización de actividades cotidianas, inclusive un grado de alteración ante algunas situaciones a las que se pueda estar presentando.

### *Dimensión estrategias de afrontamiento*



*Nota.* La figura muestra la frecuencia con la que son usadas las estrategias de afrontamiento en el caso estudiado. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos recabados a través del inventario SISCO-21 aplicado al docente en formación, podemos ver que como principal estrategia de afrontamiento en analizar lo positivo y negativo de la circunstancia, mantener el control de las emociones, así como fijarse o tratar de obtener lo benéfico de lo que le preocupa, sin embargo, este tiene un porcentaje moderado, siendo primordial que se trabaje en el afrontamiento de este problema, considerándose un área de oportunidad, el adecuado manejo de las competencias socioemocionales e inteligencia emocional, fomentarán toma de decisiones responsable, sin afectar el desempeño académico. De acuerdo con Eva Martín, (2018):

La inteligencia bien trabajada y gestionada nos hace personas capacitadas para relacionarnos con nosotros mismos y con el resto de las personas. Nos impulsa a dar un uso constructivo a partir de toda la información emocional que tenemos de nosotros mismos y del resto de las personas. (p.9)

El que se cuente con una buena inteligencia emocional, permitirá que logré una mejor convivencia con los entornos en los que se desarrolla, teniendo una mejor capacidad de convivencia con las personas, obteniendo un autoconocimiento.

### Resultados de la escala de evaluación TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale)

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación realizada a los docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, está con la intención de conocer el nivel de atención de los sentimientos, la claridad o comprensión de los estados emocionales y la regulación de éstos. En la cual cada una de las variables corresponde a la escala de evaluación TMMS- 24 (Trait Meta-Mood Scale), instrumento conformado por 24 ítems.

Se inicia con la presentación gráfica de acuerdo con la escala de evaluación TMMS- 24 (Trait Meta-Mood Scale), el cual fue contestado por 2 docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, por lo que se generaron 3 gráficas de barras por cada uno de los casos, éstas de acuerdo con cada categoría (atención, claridad y reparación), posteriormente se realizó una sumatoria que permite conocer el nivel en el que se encuentra cada uno de estos aspectos.

**Tabla 1**

*Escala de puntuación de hombres y mujeres de acuerdo a cada una de las categorías del inventario TMMS-24*

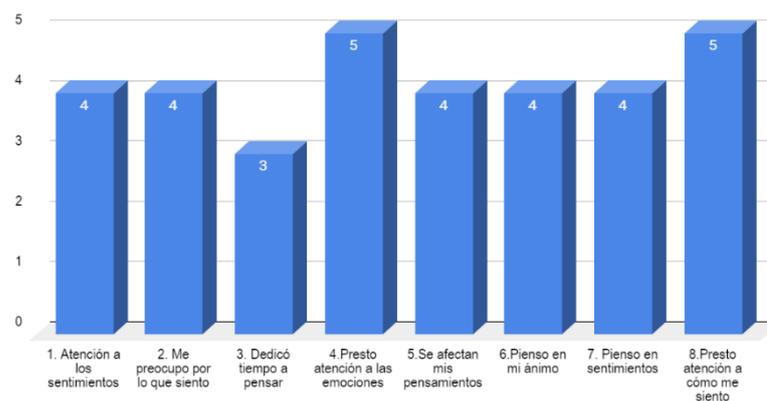
	Puntuaciones hombres	Puntuaciones mujeres
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención <21	Debe mejorar su atención: presta poca atención <24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >36
Claridad	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
Reparación	Debe mejorar su regulación	Debe mejorar su regulación

<23	>23
Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
Excelente regulación >36	Excelente regulación >35

Nota: Datos tomados de Yessika Abarca et al., (2021).

### Caso 1 Samuel

#### *Atención a las emociones*



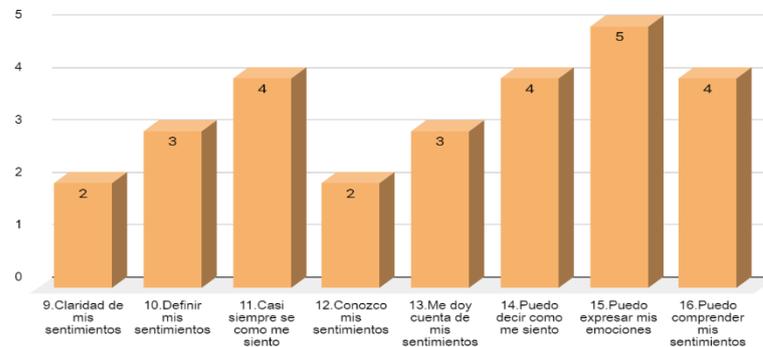
*Nota.* La figura muestra el nivel de atención que se tiene a las emociones en cada una de las situaciones a las que se pueda enfrentar en su vida cotidiana. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos obtenidos con el instrumento de medición TMMS-24, aplicado al docente en formación, en el cual, de acuerdo a la suma de cada uno de los aspectos relacionados con la atención, se obtuvo un resultado de 33 puntos, considerados necesario no prestar demasiada atención a los sentimientos y a lo que siente, tomando en cuenta la medición en los hombres. De acuerdo con Sánchez & Hume, (2004)

La inteligencia emocional al parecer no guarda una relación directa con el cociente intelectual. Podríamos decir que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones de tal manera que podamos conseguir intencionalmente que nuestras emociones trabajen para nuestro propio beneficio, es decir que nos ayuden a tomar las decisiones más adecuadas en los distintos ámbitos de la vida.(p.9)

Por ello es importante que se tenga un equilibrio emocional, para prevenir la toma mala de decisiones o que esta pueda traer consigo consecuencias que puedan afectar su integridad como persona.

### *Claridad emocional*



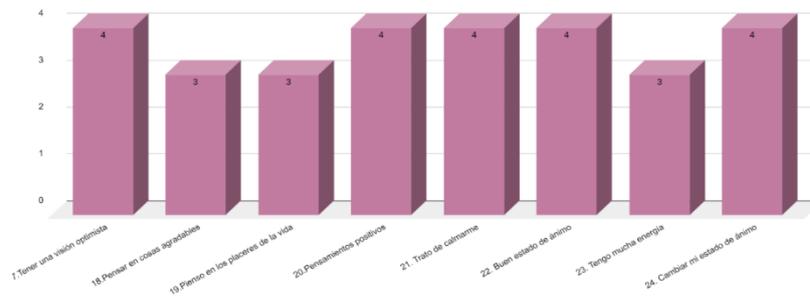
*Nota.* La figura muestra la de que manera maneja sus emociones al enfrentarse a distintas circunstancias. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos obtenidos a través del instrumento de medición de inteligencias emocional TMMS-24 aplicado al docente en formación, se realizó la suma de la los puntos, la claridad que se tiene de los sentimientos o emociones es de 27 puntos, considerándose como una adecuada claridad de las emociones, siendo primordial la comprensión de las emociones o sentimientos, considerándose oportuno un adecuado manejo de las emociones, facilitando la toma de decisiones para la solución a las problemáticas teniendo un dominio de las emociones. Como plantea Ana Moyano et al., (2017):

Cuando existe un profesorado emocionalmente inteligente y con capacidad de educar emocionalmente el alumnado se siente feliz en la escuela, disfruta y aprovecha más las clases, tiene mejor rendimiento académico, potencia su creatividad y construye más fácilmente su propia autoestima, transfiriéndose en él las cualidades humanas del profesorado. (p.200)

Considerando que un futuro profesor emocionalmente inteligente, podrá tener la capacidad para educar a los alumnos en una buena inteligencia emocional, propiciando un ambiente armónico y de motivación en el aula.

### *Reparación de las emociones*

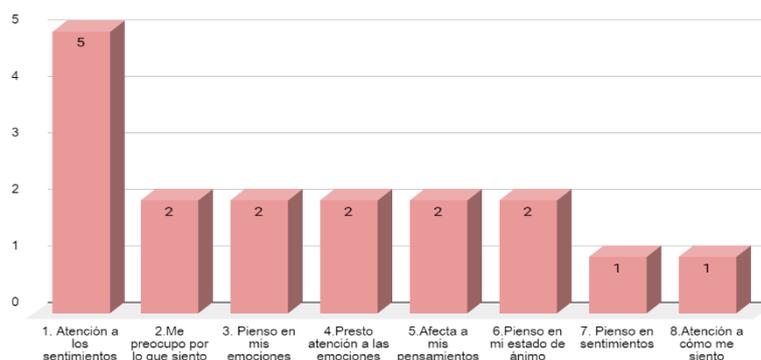


*Nota.* La figura muestra las estrategias utilizadas para reparara las emociones dañadas a causa de alguna situación de su entorno. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos obtenidos a través del instrumento TMMS- 24 aplicado al docente en formación y hacer la suma de los puntos obtenidos en cada uno de los ítems con un total de 29 puntos considerándose con una adecuada regulación en la reparación de sus emociones, por lo que se sugiere que se siga trabajando de la misma manera, manteniendo el nivel de reparación de estas, siendo primordial en el enfrentamiento de circunstancias difíciles, actuando de manera correcta sin afectar la toma de decisiones. Como lo señala Singrid Buitrón & Patricia Navarrete, (2008)“El docente emocionalmente inteligente es, entonces, el encargado de formar y educar al alumno en competencias como el conocimiento de sus propias emociones, el desarrollo del autocontrol, y la capacidad de expresar sus sentimientos de forma adecuada a los demás.”(p.5). así se tendrá un manejo de sus emociones que ayudará en la toma de decisiones permitiendo transmitir a los alumnos el buen manejo de ellas con ayuda de la educación emocional llevada a cabo en el aula.

## Caso 2 Yarely

### *Atención a las emociones*



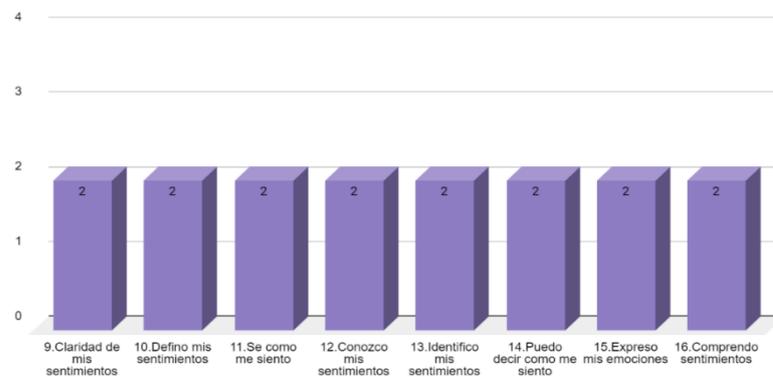
*Nota.* La figura muestra el nivel de atención que le presta a sus amociones en distintas circunstancias. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos obtenidos a partir del instrumento TMMS-24, aplicado a la docente en formación, se obtuvieron 17 puntos a partir de la suma de cada uno de los ítems, considerándose como un factor de mejoramiento en la atención a sus sentimientos, al haber obtenido un puntaje bajo en este aspecto, considerándose pertinente trabajar en el adecuado manejo e identificación de las emociones, pudiendo verse afectado nuestro desarrollo en prácticas profesionales, considerándose primordial prestarle atención a ellas para lograr una buena toma de decisiones favoreciendo al cumplimiento de competencias genéricas, profesionales y disciplinares durante sus prácticas profesionales. De acuerdo con Natalio Extremera & Pablo Fernández,(2004) :

Una de las razones por la que el docente debería poseer ciertas habilidades emocionales tiene un marcado cariz altruista y una finalidad claramente educativa. Para que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones necesita de un “educador emocional”. El alumno pasa en las aulas gran parte de su infancia y adolescencia, periodos en los que se produce principalmente el desarrollo emocional del niño, de forma que el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional y el profesor/tutor se convierte en su referente más importante en cuanto actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos.(p.1)

Si bien, es importante el manejo de las emociones pudiendo repercutir directamente en los entornos en los que se desarrolle, como docentes en formación estarán en constante contacto con alumnos, con los cuales se compartirá un espacio de convivencia, por lo tanto, el contacto constante tiene como consecuencia una socialización con el alumno, sin embargo, este espacio debe de ser positivo para que se logre tener un ambiente armónico.

### *Claridad emocional*



*Nota.* La figura muestra el nivel de claridad o identificación de sus emociones ante distintas circunstancias. Fuente: Elaboración propia.

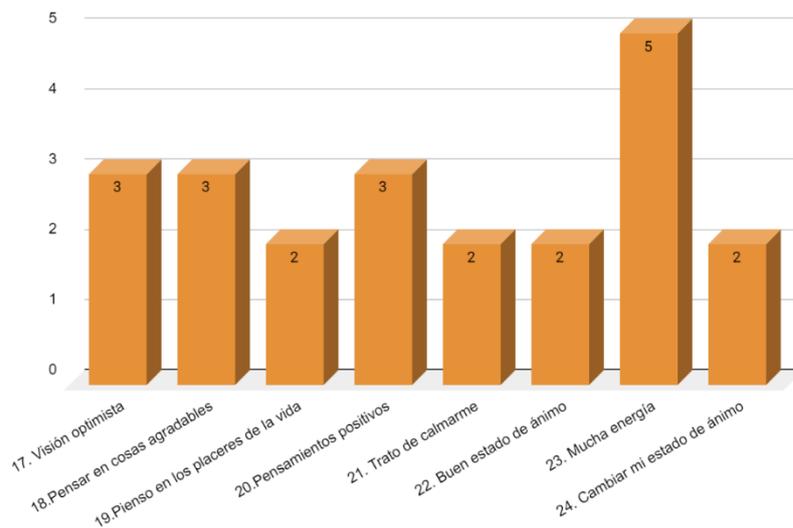
De acuerdo con los datos recabados a través del instrumento de TMMS-24 de inteligencia emocional aplicado a una docente en formación, al realizar la suma de los puntos obtenidos en cada uno de los ítems relacionados con la claridad de las emociones se obtuvieron 16 puntos, considerado como bajo, por lo que se recomienda mejorar la comprensión de sus emociones, al no existir claridad de ellas, generando que la docente en formación, no pueda tomar decisiones de una manera asertiva, un reconocimiento de los sentimientos siendo perjudicial al no existir esta, ante situaciones que se pueda suscitar, afectando su desarrollo y convivencia con quienes lo/a rodean. Como señala Rafael Bizquerra & Núria Escoda,(2007):

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio, de acuerdo con lo que apuntábamos más arriba, potenciar una mejor adaptación al contexto; y favorece a un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los

procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (p.8)

De esta misma manera estas interviene en gran medida en la solución de problemas adaptándose, sin embargo, existe la preocupación por solucionar las problemáticas que se nos puedan presentar durante nuestras prácticas profesionales, conocer el contexto y adaptarnos en la realización de las actividades y características de este.

### *Reparación de las emociones*



*Nota.* La figura muestra como es que repara sus emociones al enfrentarse a situaciones que pueda afectarlas. Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los datos recabados a través de la aplicación del instrumento TMMS-24, aplicado a la docente en formación, al realizar la sumatoria de los puntos en cada ítem en relación a la reparación de las emociones se obtuvo un total de 22 por lo que se debe de mejorar su regulación en sus emociones, siendo importante el trabajo de ellas, en este sentido como consecuencia de ello se puede estar viendo perjudicado su entorno, familiar, social y académico, al tener regulación de sus emociones reflejándose con reacciones positivas o negativas, sin embargo, trayendo consigo graves consecuencias. Como lo menciona Rafael Bizquerra & Núria Esconda, (2007) “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.”  
(p.73).

### **Historias de vida**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación realizada a los docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, con la intención de conocer su experiencia en relación al manejo de sus emociones, desarrollo socioemocional al enfrentarse a situaciones de estrés académico, reconociendo el impacto de estos factores en sus prácticas profesionales. En la cual cada una de las variables corresponde a una entrevista que consta de treinta preguntas con el fin de que se vaya desarrollando la narración del entrevistado. De acuerdo con Gladys Villarroel, (2017):

Las historias de vida se distinguen de otros documentos personales diarios, autobiografías, memorias, testimonios o confesiones- porque la persona que cuenta su historia tiene un acompañante y su narración se va desarrollando orientada por las preguntas, por los enigmas, que este acompañante le propone.  
(p.12)

### **Caso 1 Samuel**

Entrevista realizada a un docente en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana quien nos habla de sus experiencias de manera personal de cómo es que ha vivido el estrés, las emociones; la manera en que se han visto afectadas sus prácticas profesionales.

Yo entiendo a el estrés el estrés como un estado mental que cual regularmente te hace sentir algunas emociones y un estado de agotamiento, generalmente suelo estresarme al encontrarme bajo una sobrecarga de trabajos escolares, la presión del tiempo, la falta de una buena explicación o de un buen acompañamiento, generándome en el momento de estar enfrentando alguna situación de estrés dolores de cabeza, pérdida del cabello por lo que he tratado de buscar estrategias, buscando estar relajado, tratar de organizar mi trabajo, escuchar música que me relaje para así evitar en un estado de estrés mayor, aunque a pesar de estar estresado siempre, continúo con mis actividades, sin embargo, he identificado que me ha afectado de manera física, emocional, esta última, poniéndome triste o enojándome con las personas de mi alrededor, sin embargo, considero que es muy importante tener un control de ellas.

Para mí es muy importante controlar el estrés y las emociones para evitar conflictos ya que hay ocasiones en las que me llevo a molestar con cosas muy sencillas, por ello es pertinente buscar la manera de moderar mis emociones para evitar tener problemas más adelante, además, se convierte en un obstáculo para seguir avanzando en lo que me está estresando o preocupando en ese momento, en ocasiones deben de ser tomadas decisiones y si no estoy bien emocionalmente, no es seguro de que funcione, pues te puede funcionar como causarte alguna consecuencia que agrave el problema y volver a hacer el trabajo doble vez en caso de actividades académicas.

Regularmente busco la manera de organizar bien mis tiempos, ver la estructura ver todo lo que me está afectando para sentirme menos estresado para así tratar de solucionarlo de la mejor manera posible, también en momentos suelo darme cinco minutos de descanso, saliendo a tomar el aire para después nuevamente retomar lo que estaba haciendo e incluso mi familia me apoya en cosas pequeñas de las actividades que tengo que realizar.

Las emociones son primordiales en cualquier momento de nuestra vida porque estas influyen en la toma de decisiones, cuando nos sentimos tristes o enojados puede que no tomemos la decisión correcta, en cambio si estás muy alegre, también te puedes equivocar, por lo que debe de existir un balance, es por eso que ser prudentes al momento de tomar decisiones, es primordial considerar si realmente tenemos el control de ellas, por ejemplo, las negativas debe de ser atendidas para que se logre una buena toma de decisiones, ya que en ocasiones en las que me siento triste dejó que gane la emoción, afectándome negativamente al punto de dejar de hacer mis actividades cotidianas; en cambio, sí me encuentro alegre logré hacer mis actividades de forma distinta, por lo que considero que todavía no tengo un balance de ello y debo trabajar en ello.

Al estar en este estado al estar preocupado por cualquier situación, cualquier factor de mi entorno me puede llegar a asustar o inquietar por mínimo que sea, cuando me siento triste se comienza a agravar a punto de recordar cosas que no son tan relevantes, impidiéndome seguir avanzando y pensar de manera positiva, al contrario, empiezo a pensar en más cosas negativas.

Una situación de estrés a la que me enfrente en mis prácticas, fue en clase de educación física, los alumnos no están poniendo de su parte, me sentí mal, desmotivado,

por lo que me preguntaba ¿estoy haciendo mis planeaciones?¿estoy buscando las estrategias para desarrollar el trabajo para lograr que aprendan de una manera diferente?, aunque las clases en mi grupo al inició el ciclo escolar a como son actualmente, solo ha tenido un cambio negativo por lo que estoy cambiando mis estrategias para volver a atraer la atención del grupo, con obras teatrales, escuchar un audios, a hacer juegos, con la finalidad de que disfruten de la clase y también aprendan; existió un cambio en mi conducta. Otra situación que se propicio es que los alumnos en lugar de estar mejorando, estaban teniendo resultados poco favorables tanto en atención como en el desarrollo de trabajos e incluso en cambios actitud siendo más estricto e incluso ellos lo notaban, al hacer cambios de estrategias de manera constante he visto una mejoría logrando obtener trabajos muy creativos; aplique exámenes , uno de mis alumnos obtuvo resultados no favorables, la mayoría obtuvieron notas altas, sin embargo, estoy identificando que tengo problemas el algunos de mis alumnos es por ello que considero primordial buscar las estrategias para hacer que este alumno realmente aprenda, sin descuidar a los demás alumnos, reflexionar sobre mi práctica me está generado otro tipo de emociones, llevándome a avanzar organizándolas y en caso de que sea urgente pues atenderlos lo antes posible, buscando las mejores soluciones, por lo que considero me ha funcionado, aunque, este último semestre he sentido más estrés a diferencia de otros.

## **Caso 2 Yarely**

Entrevista realizada a una docente en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana quien nos habla de sus experiencias de manera personal de cómo es que ha sido el manejo de competencias socioemocionales ante el estrés y la forma en que se han visto afectadas sus prácticas profesionales.

Yo entiendo al estrés como una situación física, psicológica en el que te genera cierta ansiedad aunados al estrés, porque a partir de eso tu estado de salud se encuentra activo de manera excesiva, es decir, no nada más en un solo momento, sino que en un lapso amplio en donde te encuentras frustrado y preocupado. La escuela es un factor por la mala organización en tiempo o la acumulación de ciertas actividades, suelo ser accesible a ciertas actividades, sin embargo no me limito en los tiempos causándome preocupación por lo que tengo que hacer , llevándome a no concluir una tarea y ya quiero hacer otra, haciéndome ideas de lo que puede suceder si no termino, optando por hacer

las actividades en un menor tiempo, provocándome frustración y enojo conmigo misma o con las personas que me rodean, viéndolo reflejado mi estado físico y mental.

Pude darme cuenta de que estaba comenzando a tener estrés de una manera más grave cuando entré a la universidad, comencé a analizar mis hábitos por lo que me pude dar cuenta es que era a causa de no tener una buena organización de mis actividades, sin embargo, la transición de preparatoria a la universidad, “fue un giro de trescientos sesenta grados”, este primer síntoma lo comencé a tener porque no dormía igual, me sentía constantemente preocupada por hacer las actividades, con miedo de no poder cumplir con la entrega en tiempo y forma, no tener una comprensión de las instrucciones, si una vez realizada la actividad iba a cumplir con todos los criterios solicitados por los/as profesores/as, este tipo de situaciones me llevaba a un estado de tensión. Otro factor que me causó mucho estrés proceso de admisión para nuestra plaza o para obtener nuestro título, viéndolo reflejado en dolores de espalda al mismo tiempo atribuido al estar mucho tiempo frente a la computadora. En cuanto a mi estado emocional me he sentido desanimada, sin ganas de socializar, priorizando terminar mis actividades escolares, estudiar para algún proceso, siendo causa de síntomas de depresión.

A causa de la pandemia hubo aislamiento, cambios en las actividades escolares presenciales pasando de manera virtual, sin embargo, considero algunos profesores, no tenían otra visión de lo que se vivía en casa ya que en ocasiones dejaban muchas actividades, dándose cambios en las actividades que teníamos tradicionalmente, en clases presenciales ya se contaba con una organización de los tiempos que permitían terminar tareas o trabajos solicitados los/as profesores/as, una vez que llegaba a casa, tenía menos actividades pendientes, este tipo de cambios me generaron frustración.

No tener un buen manejo ha afectado mi entorno familiar, siento que no me entienden que yo tengo otras cosas que hacer, me asignan otras actividades generandome enojo de haber comunicación o empatía de darle a cada quien su tiempo, estas situaciones hacen un ambiente negativo. Al darme cuenta del impacto que estaba teniendo comencé a buscar alternativas para manejar el estrés y mis emociones, haciendo beneficiándome logrando expulsar energía negativa, pasar tiempo con mi pareja, el buscar hacer actividades distintas a las cotidianas, si no que salir a un museo, al parque, a comer algo que me gusta, otra estrategia que he identificado que me ayuda mucho es la de escuchar música que me agrada, no con letra ya que he percibido que el escuchar canciones con

alguna letra me hace pensar otras cosas entonces prefiero escuchar un piano, sonidos de lluvia, de la naturaleza, inclusive el hecho de poder jugar con mi mascota me ha ayudado mucho, el convivir con la naturaleza y no solo quedarme encerrada en mi habitación.

Hubo un momento de la licenciatura en el que desconocer lo que es el estrés y la importancia del manejo de las emociones, me genero pensamientos negativos, en el que no sabía de que manera controlarlo, no sabía cómo llevarlo a cabo o darle otro giro a mi vida sin que fueran situaciones académicas, como consecuencia de ello actualmente sufro de ansiedad, suelo mover constantemente los dedos, siento la necesidad de estar apretando de manera constante, por lo que opte por hacer uso de pelotas de esponja terapéuticas, en algunos de los cursos de mi formación académica hubo una ocasión en donde para moderar el estrés nos enseñaron videos de hipnosis en un espacio silencioso pues al escucharlos y cerrar los ojos analizo lo que dice la persona, él te decía: “suelta todo lo que tengas deja tu mente en blanco cuenta del uno al cien”, me relaja mucho llegando a un punto de quedarme dormida, sin tener alguna preocupación, ayudándome en el manejo de estos síntomas.

Es primordial controlar el estrés y las emociones al ser una persona que no sabe cómo liberar la energía negativa teniendo un control de sus emociones, sería muy difícil tener una vida sin dificultades, sin embargo, nosotros que ya somos maestros no significa, estar en un salón de clases de estudiando o viendo algún contenido, sino que también nos vamos a someter a situaciones de estrés de manera constante, por lo que es importante identificar los síntomas, posteriormente, buscar manera liberarlo adecuadamente, una vez identificado ya puedo controlar mi estrés limitándome a ciertas actividades porque muchas veces por querer a lo mejor quedar bien o hacer algo muy creativo o bonito, me puede perjudicar en la salud o emociones, es por eso que ahora prefiero moderar mis tiempos y en cuestión de trabajos escolares solo colocar los elementos necesarios para algún trabajo creativo.

Sin embargo, para lograr identificar todas estas acciones que me han ayudado, fue necesaria una orientación de algún profesor en mi estancia en la universidad, principalmente en el tercer y cuarto año que fue donde se suscitaron situaciones negativas a raíz de la pandemia, aunque también la confianza es una parte fundamental para que yo pudiera expresar lo que sentía ante algún problema, cuando yo no encontraba alguna solución, otra red de apoyo fueron las amistades quienes se encontraban emocionalmente

estables en ese momento, ayudándome a darle otra perspectiva a la situación, es por eso que entendí que la importancia que le das a la identificación de la emociones es muy importante, principalmente a las negativas , pues yo me considero una persona que percibe cómo se sienten las otras personas, siendo fundamental identificar si estás frustrado, enojado, que te causa tristeza por no lograr lo que tú quieres, por lo tanto canalizar el estrés y la emoción en el momento de identificarlos actuar de manera oportuna. Por lo que he hecho es simplemente tratar de sobrellevar las actividades que tengo tratar de organizarlas, canalizar de acuerdo con la situación que se presente, buscar las estrategias en su momento auxiliándome de alguien para pedir orientación o un consejo.

Las prácticas de conducción fueron los más frustrantes por las actividades y entrega del documento de titulación, en prácticas la realización de planeaciones, revisar actividades, organizar todas mis evidencias; en casa, realizar actividades domésticas, en un principio todo eso me generó demasiado estrés llegó un punto en el que ya no descansaba, intestinalmente lo resentía mi cuerpo, estar tanto tiempo preocupada privilegiando las actividades académicas, antes de preocuparme por alimentarme, olvidaba tomar agua, de cierta forma nos organizarnos por tiempos en donde algunos de los docentes en formación hicieran algunas actividades y continuarán con su trabajo, a partir de ello minimizando lo que es el estrés te favorece a ti como persona para que puedas controlarte tú misma, el llegar a tu casa poder comer bien, poder beber el agua que necesites descansar por lo menos una hora en la tarde, para posteriormente continuar con tus actividades, me ayudaron a disminuir el estrés y/o frustración, sin embargo, existió el apoyo por parte de la directora de la escuela de prácticas para para ello se comenzó por organizar las actividades para evitar que estas se acumularan. Por lo que yo considero que seguiría utilizando estas mismas estrategias modificar algunas, pero siempre priorizando mi salud.

## **Resultados de historias de vida**

De acuerdo con las experiencias compartidas por los docentes en formación podemos darnos cuenta de que durante su estancia en la universidad se enfrentaron a muchas situaciones de estrés, las cuales afectaron su desempeño académico, sin embargo, esta es una problemática a la que les fue difícil de identificar en cada uno de los casos, es importante que en un primer momento se comience por conocer el estrés siendo este un estado de salud en el que la persona que lo padece se ve afectado ante distintos estímulos de su entorno que le pueden generar un estado de frustración, amenazante en su salud física y emocional. De acuerdo con Carlos Collazo & Yenima Rodríguez (2011) “El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.”(p.7), esta problemática se ha convertido en algo muy común en la sociedad, observando que ambos casos no lograron identificar este como una problemática que pudo estar padeciendo y que este podría causarles consecuencias físicas y emocionales, dándole muy poca importancia a esta última, no considerando las competencias socioemocionales una alternativa de mejoramiento, en cada uno de los casos se presentaron síntomas físicos, la caída del cabello, la ansiedad, falta de apetito; psicológicas pudimos ver repercusiones en la pérdida de apetito, depresión, angustia, solo por mencionar algunas, aunque estas se presentan de manera distinta en cada uno de los docentes en formación, deben ser atendidos, debido a que esto puede conllevar a consecuencias más graves, en las que no solo afecta su estado de salud, sino que también se genera un estrés académico, generando un bajo rendimiento y una inadecuada toma de decisiones al no contar con un equilibrio emocional.

Según Carlos Collazo & Yanima Rodríguez (2011) “Uno de los ambientes más estudiados como medio desencadenante de estrés lo constituye el ambiente escolar o académico, según sea el nivel de enseñanza.”(p.5), ya que la universidad es el que los docentes en formación pasan más tiempo, de acuerdo con el caso dos, nos menciona que uno de los factores que puede identificar que le genere más estrés fue el cambio de nivel medio superior, a un nivel superior, el ser humano se adapta a las circunstancias de su entorno, sin embargo, es importante que se busque el que los docentes se puedan adaptar al medio que les rodea esto con ayuda de las competencias socioemocionales

De acuerdo con Isabel Mikulic et al., (2015) “La competencia socioemocional es un concepto más práctico que pone mayor énfasis en la interacción entre persona y ambiente y como consecuencia, está más ligada al aprendizaje y desarrollo.” (p.310) por ello es que las emociones juegan un papel muy importante en el desempeño en las prácticas profesionales y en su aprendizaje en ellas de los docentes en formación, ya que afecta la interacción con su entorno por lo que de esta misma manera hemos podido ver que se ha visto enfocado su desempeño académico.

Otro factor importante mencionado en ambos casos es la cuestión emocional, ya que cada uno de los entrevistados nos menciona que de algún manera han visto afectado su estado emocional como consecuencia del estrés con reacciones de enojo, irritabilidad, aunque de esta misma manera, se han podido otro tipo de estados emocionales ante las distintas circunstancias a las que se enfrentan los docentes en formación, sin embargo, es importante que se al ser identificadas puedan ser atendidas en su momento, tal es el caso número dos de Yarely, en donde la docente en formación al no tener un adecuado manejo de las emociones, la llevó a un estado más grave de depresión al punto de no saber qué hacer recurriendo a ayuda externa, se pudo haber evitado de haber hacer uso de las competencias socioemocionales, sin afrentarse a pensamientos negativos, afectando su desempeño en varios entornos como el social y académico. Como señala Rafael Bizquerra & Núria Escoda,(2007):

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio, de acuerdo con lo que apuntábamos más arriba, potenciar una mejor adaptación al contexto; y favorece a un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (p.8)

El que se logre tener competencias socioemocionales, va a permitir que los docentes en formación no se enfrenten a este tipo de problemas, ya que al enfrentarse a distintos actores del medio, van a poder buscar la mejor solución a la problemática que se les puede llegar a presentar, como lo mencionaron en ambos casos, uno de los principales estresores para los docentes en formación es el tiempo, si se lleva un

cronograma de las actividades, estableciendo tiempos y horarios para entrega de actividades para evitar que los tiempos se logrará el cumplimiento de estas.

De acuerdo con Keren Chonay,(2022) “Según cuál sea el objetivo de la realización del cronograma, se debe distinguir entre cuánto tiempo se quiere dedicar a cada actividad y cuánto tiempo en realidad se debe dedicar.”(p.2), de esta manera podremos darnos cuenta del tiempo que le estamos destinando a cada actividad, sin embargo, como consecuencia de ello, es el caso número dos, nos podemos dar cuenta de que su contexto familiar a influido, en el sentimiento de incomprensión generado disgustos, mientras que en el caso número uno se pude ver que el ambiente familiar es una red de apoyo que permite que el docente en formación se sienta comprendido, favoreciendo positivamente en el proceso de aprendizaje.

De acuerdo con Eva Martín, (2018) “Las emociones son necesarias y es necesario aceptar cada una de ellas, en las circunstancias que sean oportunas, pero conociendo en donde se encuentran los límites para que estas sean sanas y constructivas para nuestro propio desarrollo personal.” (p.12).Otro factor importante en los docentes en formación que influye en gran medida en el desarrollo de las emociones en el desenvolvimiento en sus distintos entornos y prácticas profesionales, de acuerdo con los casos uno y dos, se han enfrentado a distintas problemáticas que les genera estrés, o bien, las emociones han impactado de forma negativa en su desarrollo en estas, en el caso uno el docente en formación mencionaba, que uno de los principales estresores era el que no se obtuvieron los resultados esperados en cuanto a el aprendizaje de sus alumnos, de esta misma manera, se mostraba con un estado de frustración debido a que no sabía de qué manera manejar las emociones negativas en su práctica, tal es el caso en el que se preguntaba de manera constante en qué aspectos podría mejorar de su práctica, qué estrategias podría cambiar, por lo que a consecuencia mostraba un cambio de actitud con sus alumnos, lo que en este caso podemos ver que hay un manejo de las emociones poco adecuado ante las problemáticas a las que; en el caso número dos podemos observar que hay un mejor manejo ante las problemáticas a las que se enfrentan, buscando soluciones en colectivo causando un impacto positivo beneficiando a todos.

## **Capítulo 5**

### **Análisis y conclusiones**

#### **Análisis De Resultados**

Al analizar los resultados de acuerdo con el inventario SISCO-21 de estrés académico, el instrumento de inteligencia emocional TMMS-24 e historias de vida, aplicadas a docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, En el Inventario SISCO-21, se analizó el estrés académico; estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento. En el instrumento de inteligencia emocional TMMS-24, se analizó la atención, la claridad y la regulación de los sentimientos. En las historias de vida se conocen aspectos como el estrés, estrés académico, inteligencia emocional, competencias socioemocionales y las prácticas profesionales.

#### **Inventario SISCO-21**

Este instrumento fue aplicado a dos docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, el cual fue aplicado de manera presencial, en un tiempo aproximado de 20 minutos, en el que al aplicarlo, se pudo observar una buena disposición en el momento de la aplicación del instrumento , así mismo, al momento de contestar los ítems relacionados con las emociones se notaba preocupados, comentaban que nunca le habían puesto cuidado a sus emociones ni en el impacto que genera en su vida cotidiana, el cambio que hubo del momento en que ingresaron al nivel superior al que se tiene actualmente, en la forma de pensar, actuar e inclusive en la manera en cómo se viven las prácticas profesionales, sin embargo, es primordial reconocer el impacto negativo en su salud física, psicológica y emocional, por lo que también se pudo percibir durante la preocupación, debido a que se dan cuenta que el no identificar que existía un problema con el estrés les ha traído repercusiones afectando su vida cotidiana o inclusive tenido consecuencias, dicho instrumento no solo lleva a conocer en los factores de estrés, síntomas y estrategias de afrontamiento, si no que de esta misma manera, permite que el docente en formación reflexione de qué manera impacta el estrés académico en su vida cotidiana.

## ***Estresores***

Este aspecto cuenta con nueve ítems para la medición, por lo que al ser interpretados de acuerdo con los datos recopilados con dos docentes en formación a quienes les fue aplicado, los principales estresores que más influyen es el tiempo considerándolo como limitado para la realización de actividades o trabajos solicitados por los/as profesores/as, este encontrado en ambos casos. De acuerdo con Arturo Santillán & Milka Chávez (2011) “Los estresores que más influyen en el estrés académico son exámenes, diferencias intergrupales, exceso de trabajo, excesiva responsabilidad laboral, y la competencia para éxito entre los estudiantes.” (p.164), uno de los principales estresores en ambos casos analizados, sienta este un factor que puede obstaculizar el proceso de aprendizaje, así como otro de los principales factores son el que se tenga poca claridad de lo solicitado por los/as profesores/as debe de ser considerado como una causa a que no se logre la realización de los productos en el tiempo solicitado, cabe destacar que es importante que se den a conocer las inquietudes a los/as profesores/as para lograr una comprensión de lo solicitado o en su defecto sean resueltas las dudas que impidan la comprensión de este. De acuerdo con DGESE (2018) “Cabe destacar que dichos Planes, están orientados por el enfoque basado en el desarrollo de competencias y una metodología centrada en el aprendizaje.”, por lo que estos planes y programas están diseñados para que se logre el desarrollo de competencias para un aprendizaje significativo de acuerdo con los cursos programas establecidos en la malla curricular.

## ***Síntomas***

De acuerdo con los datos recabados a través del inventario SISCO- 21 aplicado a dos docentes en formación en la dimensión de síntomas que han presentado del estrés académico, conformada por siete ítems que permiten conocer los síntomas físicos y emocionales, obteniendo como resultado, el sentimiento de depresión en ambos casos analizados, sin embargo, este síntoma tiene mucha importancia el que sea detectado de manera oportuna, ya que puede traer consigo consecuencias graves, no solo en la estabilidad emocional, sino que también de salud.

Como señala Natalio Pacheco & Pablo Berrocal, (2001) “Con respecto al logro escolar, hipotetizamos que los estudiantes que informan mayores niveles de estado de ánimo depresivo representan un peor rendimiento escolar que los alumnos clasificados como normales.”(p. 7), esta una problemática que no impacta de manera negativa la

emociones, sino que también se puede ver afectado su desempeño académico, comenzando por impedirles llevar a cabo tareas tan simples como el levantarse de la cama, agravándolo al lapso presentando más situaciones que le impidan hacer actividades académicas, inclusive en sus prácticas profesionales. Otro síntoma que se presenta en ambos casos es la ansiedad, angustia o desesperación, por lo que es importante que se identifique y que en un primer momento se conozca que es este síntoma ya que se ha llegado a denominar como un cuadro clínico. Como lo menciona Juan Sierra & Ihab Virgilio, (2003):

El término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico.(p.15)

Este síntoma puede darse a través de distintas manifestaciones de las que se pueden generar crisis, aunque en este interviene factores como los emocionales este síntoma se presentó en ambos casos con un porcentaje importante, sugiriendo ser atendido a fin de prevenir que se convierta en un cuadro clínico.

En uno de los casos, se obtuvo como resultado que uno de los síntomas que ha presentado han sido el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, sin embargo, es importante el manejo de las emociones, ya que el manejo de estas permitirá que en el momento en que el docente en formación se enfrente a alguna situación de estrés, no reaccione con una emoción negativa que pueda afectar la convivencia con su entorno, por lo que la inteligencia emocional juega un papel muy importante en el manejo del estrés. De acuerdo con Eva Martín, (2018) “La inteligencia emocional es la capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello”. (p.7). ya que el que no se logre tener una buena inteligencia emocional, puede generar que no se logró una buena toma de decisiones.

### ***Estrategias de afrontamiento***

De acuerdo con los datos recabados a través del inventario SISCO-21 de estrés académico aplicado a docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que con más frecuencia son utilizadas por uno de los docentes en formaciones es el de concentrarse en resolver la situación que les preocupa, analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas, llevara este proceso contribuye a la buena toma de decisiones ante la solución de estrés a la que se esté enfrentando, manteniendo el control de sus emociones. Como señala Rafael Bizquerra & Núria Escoda,(2007):

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio, de acuerdo con lo que apuntábamos más arriba, potenciar una mejor adaptación al contexto; y favorece a un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (p.8)

El que se tengan buenas competencias emocionales hace que los docentes en formación no vea afectado su entorno, sin embargo, es importante reconocer que las estrategia de afrontamiento empleadas por los docentes en formación ante una situación de estrés académico, son muy pocas ya que de acuerdo a los resultados, se le da muy poca importancia a las emociones al momento de estar enfrentando una situación de estrés, propiciando un bajo su desempeño académico e impedimento al desarrollo de las competencias socioemocionales.

### **Instrumento TMMS-24 (Trait Meta Mood Scare)**

Este instrumento fue aplicado a docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, la aplicación consto de un tiempo aproximado de 20 minutos, los docentes en formación mostraron una buena disposición al momento de aplicar el instrumento, no se mostraron dificultades al momento de contestar los ítems, con una actitud positiva, reflexionando a cerca de cada uno de los cuestionamientos ya que reconocen que son pruebas a las que no se habían enfrentado antes, pues mencionan que rara vez llegan a poner cuidado en sus emociones debido a a las distintas actividades

que se tiene que hacer, no le ponen mucho cuidado a las emociones y hacer un análisis de cómo es que estas impactan en su vida cotidiana.

### *Atención*

De acuerdo con los datos recabados a partir del instrumento de medición de inteligencia emocional TMMS-24 aplicado a docentes en formación, en el aspecto de la atención en donde se determina si es capaz de atender sus sentimientos de manera adecuada, al realizar la suma de los 8 ítems relacionados con esta categoría y tomando en cuenta que el instrumento fue aplicado a un hombre y una mujer, se pudo observar en el caso de Samuel se obtuvo un puntaje alto con 33 puntos, mostrando que toma en cuenta sus emociones, poniendo atención a estas y al estado de ánimo para una buena toma de decisiones. Lo que pudimos observar de acuerdo con el caso dos de Yarely, ese obtuvo un puntaje muy bajo con 17 puntos, de acuerdo con los ítems presta mucha atención a sus emociones, sin embargo, no se preocupa, no prestando atención a su estado de ánimo; llevándonos a analizar el manejo de las emociones en las mujeres es más complicado, a pesar de ser reconocidas no se trabajan en la inteligencia emocional, para que se pueda manejar a la atención a las emociones; en el caso de Yarely poder ponerle mayor atención a sus emociones y en caso de Samuel, que se pueda seguir teniendo una adecuada atención de sus emociones De acuerdo con Sánchez & Hume, (2004)

La inteligencia emocional al parecer no guarda una relación directa con el cociente intelectual. Podríamos decir que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones de tal manera que podamos conseguir intencionalmente que nuestras emociones trabajen para nuestro propio beneficio, es decir que nos ayuden a tomar las decisiones más adecuadas en los distintos ámbitos de la vida.(p.9)

Una adecuada atención a las emociones puede generar tomar decisiones responsables, objetivas y asertivas, no solo en el ámbito académico, sino que también estas se puedan ver reflejadas en cualquier ámbito de la vida del docente en formación, por ello es muy importante que se logre un equilibrio de ellas.

## *Claridad*

De acuerdo con los datos recabados en la aplicación del instrumento de medición de inteligencia emocional TMMS-24 contestado por docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, obteniendo como resultado del caso 1 de Samuel 27 puntos, considerándose una adecuada comprensión de sus emociones, teniendo claridad de sus emociones, puede hacer un análisis de las situaciones que se le pudieran presentar, analizando las consecuencias de cada una de las alternativas, las emociones positivas no significa que se vaya a hacer una adecuada toma de decisiones, pero sí que se lograra tener un análisis de las posibles soluciones y así poder tomar la decisiones asertivas. En el caso 2 de Yarely, se obtuvieron 16 puntos, de acuerdo con la las puntuaciones de las mujeres, debe mejorar la comprensión de sus emociones tenido un puntaje muy bajo, cabe destacar que el que se tenga claridad de las emociones es muy importante en la toma de decisiones de los docentes en formación. Como señala Rafael Bizquerra & Núria Escoda,(2007):

Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio, de acuerdo con lo que apuntábamos más arriba, potenciar una mejor adaptación al contexto; y favorece a un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (p.8)

El dominio y claridad de las emociones va a favorecerá a la adaptación del contexto, pues el hecho de que tenga claridad de ellas en cualquier momento, nos puede llevar a que se tenga éxito en la vida, la toma de decisiones asertivas, en el ámbito académico y personal, al trabajar en la comprensión de estas en el caso de Yarely, de la misma manera en el caso 1 de Samuel, trabajándose diariamente a lo largo de su vida, recalcando que con frecuencia se enfrentará a toma de decisiones, principalmente en el laboral una vez estando frente a grupo, por lo que cada una de las decisiones que se tomen durante su ejercicio docente, tendrá consecuencias positivas como negativas, por eso es importante que antes de que esta sea tomada se haga un análisis de cual sería la mejor alternativa para no perjudicar a alguien más o inclusive uno mismo.

### ***Regulación o reparación***

De acuerdo con los datos recabados en base a la aplicación instrumentos de medición de inteligencia emocional TMMS-24 aplicado a los docentes en formación de la especialidad de Formación Ética y Ciudadana, en el caso 1 de Samuel, el puntaje obtenido fue de 29 puntos, indicando una adecuada regulación de las emociones, mientras que en el caso 2 de Yarely quien obtuvo 22 puntos en la reparación de sus emociones, considerándose según la puntuación de mujeres, debe mejorar su regulación, de acuerdo con estos datos recabados de los casos, podemos observar que en el caso de los hombres se logra tener una mejor regulación de las emociones, siendo primordial trabajar en este aspecto, tratando de evitar tener problemas en su desarrollo socioemocional, de lo contrario se podría verse afectado su desempeño académico así como su toma de decisiones. De acuerdo con Natalio Extremera & Pablo Fernández,(2004) :

Una de las razones por la que el docente debería poseer ciertas habilidades emocionales tiene un marcado cariz altruista y una finalidad claramente educativa. Para que el alumno aprenda y desarrolle las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones necesita de un “educador emocional”.(p.1)

El docente debe de tener una buena inteligencia emocional es porque estará frente a un grupo en donde juega un papel muy importante como un educar, no sólo el que transmite algún conocimiento, si no que aquel que también estará educando de manera emocional, por lo que la cuestión emocional tome gran importancia dentro del aula , pues el que se tenga un docente y alumnos emocionalmente sanos propiciará al logro de desarrollo de habilidades, el alumno ve al docente como un ejemplo y figura a seguir, fungiendo un papel importante en el desarrollo de habilidades emocionales como de la inteligencia emocional en el aula.

## **Historias de vida**

En base a las historias de vida de los docentes en formación, las cuales fueron realizadas de manera personal, de acuerdo con lo relatado, se puede identificar que aunque en ambos casos se tiene conocimiento de lo que es el estrés y el estrés académico, les ha sido difícil el identificar este tipo de problemática en su persona en el caso de Yarely, no se percató de que padecía estrés académico hasta que sus síntomas comenzaron a ser graves de insomnio, siendo este un síntoma que debía ser entendido no benéfico para su salud, dificultando el adecuado descanso a causa de la preocupación que vivía constantemente, al pensar en que actividades le podían salir bien o no generando ansiedad, preocupación, viéndose afectada emocionalmente, los primeros síntomas eran factores por los cuales se comenzaron a notar cambios en su estado emocional, al sentirse triste y decaída, por lo que el hecho de asistir a la universidad cada vez era más pesado y actividades que en un inicio de la carrera eran poco pesadas, ahora eran actividades que ya no eran realizadas con la misma motivación, sin embargo, es importante destacar que también su desempeño en práctica se podía ver afectado, pues su estado de ánimo no le permitía hacer las actividades de clase con el mismo entusiasmo o actitud frente al grupo, por lo que comenzó a ver como un área de tensión, en ambos casos, las competencias socioemocionales son implementadas con poca frecuencia como una estrategia de afrontamiento, al no poner atención a las emociones generaron un equilibrio de estas. Como menciona Ana Moyano et al., (2017):

Cuando existe un profesorado emocionalmente inteligente y con capacidad de educar emocionalmente el alumno se siente feliz en la escuela, disfruta y aprovecha más de las clases, tienen mejor rendimiento académico, potenciar su creatividad y construye más fácilmente su propia autoestima, transfiriéndose a las cualidades humanas del profesorado. (pp.199-200)

En el caso de Samuel, identifica que es un estado de estrés, en el momento en que empezó a padecerlo, lo supo identificar, sin embargo, se ha visto afectado emocionalmente contribuyendo a problemas de rendimiento académico, percatándose de que al estar pasando por momentos de estrés suele mostrar enojo, poca motivación, impactando en las prácticas profesionales comenzando a percibir resultados negativos en su práctica, llevándolo a reflexionar en que era lo que tenía que comenzar trabajar como persona y en su secuencia didáctica para nuevamente se pudieran tener resultados positivos. De acuerdo con Luis Fernández et al., (2002)

Las dificultades que poseen estos últimos en el momento del estudio, donde surgen problemas relacionados con la falta de atención y concentración necesaria, deficiente planificación del tiempo de estudio y de trabajo, falta de metodología y de técnicas eficaces, carencia de conocimientos instrumentales, etc.(p.162)

El que no se cuente con la concentración adecuada podría estar generando una falta de eficiencia en las actividades realizadas en el aula. El que se realice una reflexión de la práctica permitirá que se desarrollen mejores habilidades identificando las áreas de oportunidad, al mismo tiempo evitará que se genere estrés.

En ambos casos se presentaron consecuencias físicas como caída de cabello, falta de apetito, las cuales de no ser atendidas de manera oportuna puede desencadenar problemas alimenticios o de salud más graves. De acuerdo con Carlos Collazo & Yenima Rodríguez (2011) “El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.”(p.7) el estrés vivido por los docentes en formación se ha ido dando con la manifestación de distintos síntomas, perjudicando su vida tanto académica y personal; en el caso de Yarely, había presentado sensación de incomprensión por parte de su familia llevándola un estado de enojo o frustración, mientras que en el caso de Samuel, ha sentido comprensión por parte de su familia.

## **Etnografía virtual**

### **Cambio de escenario**

Una factor que influyo en la educación y en el aprendizaje de los docentes formación y todos los niveles educativos, a sido el confinamiento a raíz de la pandemia por SARS-CO2 ó COVID-19 , al pasar de una educación presencial, de manera casi instantánea, se cambió a una modalidad virtual, lo que debido a las circunstancias, generando problemas de salud, cambios en nuestra rutina, convivir gran parte de nuestro tiempo con la familia, fue una causa importante del estrés comenzando a presentar mas síntomas, por lo que se tuvo que enfrentar un proceso de aprendizaje virtual, observando las clases se tenían una dinámica muy distinta al encontrarse con estado anímico inestable, se veía poca participación por parte de los docentes en formación hacia el profesorado de los alumnos que normalmente solían tener una participación activa en clase, actitud de

apatía, ante los cuestionamientos de los/as profesores/as se mostraba disposición de participación, sin embargo, esto solo sucedía, si el cuestionamiento era directo, observándose un estado de ansiedad en algunos casos la falta de concentración era constante a causa de los factores de su entorno, en algunos casos se había muchas ausencias generadas por situaciones económicas, teniendo dificultad de acceso a la red de internet, convirtiéndose en una barrera en el aprendizaje, generándoles estrés, preocupación al no poder entregar los trabajos y tareas asignados por los/as profesores/as en tiempo y forma, siendo causante de alteraciones emocionales. Es importante resaltar la importancia de fortalecer las competencias socioemocionales, inteligencia emocional para la resolución de problemas, para que ante eventos o problemáticas a las que se pueda enfrentar el docente en formación, tenga una adecuada inteligencia emocional para que no sea vea afectada su integridad.

## **Etnografía participativa**

### **Una nueva normalidad**

Una vez transcurrido algún tiempo se decidió que se regresaría clases presenciales de manera híbrida, ya que se tenía que asistir de manera escalonada o por grupos, sin embargo, los docentes en formación se mostraban con angustia y miedo al enfrentarse a convivir con sus compañeros, por miedo a adquirir la enfermedad, sin embargo, este regreso iba ser de manera responsable al tomar todas las medidas de prevención, aunque el estrés de enfrentarse a ello era latente, por pérdidas familiares y situaciones difíciles que se vivieron a raíz de la pandemia, lo que el regresar transformar totalmente el ambiente áulico y la convivencia como la teníamos conocida, los docentes en formación volvieron a prácticas profesionales de manera presencial, lo que para algunos docentes en formación era una sensación de angustia, por no saber cómo es que sería, la preocupación por estar frente a un grupo después de mucho tiempo, lo que seguía generando estrés provocando emociones negativas, la convivencia y socialización se convirtió complicada, debido al tiempo que se estuvo confinado, con el contacto limitado entre las personas, aun más crecía la incertidumbre de no saber cómo es que llegaran los alumnos en el aula, si iba tener los conocimientos necesarios, la educación a distancia había sido nueva para todo los niveles básicos, los problemas de la red que no dejaban de ser frecuentes en cualquiera de los niveles escolares, en el que nos encontraremos. Las emociones han jugado un papel muy importante en los eventos vividos a nivel mundial perjudicando o impactado la vida de los docentes en formación.

## CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en la presente investigación acerca de las competencias socioemocionales para el manejo del estrés académico en docentes en formación de la especialidad en Formación Ética y Ciudadana, durante sus prácticas profesionales en educación básica, permiten arribar las siguientes conclusiones:

A lo que corresponde al primer objetivo de esta investigación es la de identificar la frecuencia en la que en los casos analizados se enfrentan a situaciones que les generan estrés académico durante sus jornadas de prácticas en las escuelas secundarias, llevándonos a la conclusión que en el transcurso del nivel superior se han enfrentado a distintas situaciones de estrés académico, sin embargo, durante sus prácticas profesionales, se enfrentan a situaciones que les han generado dicha problemática en el aula posteriormente en los resultados de evaluaciones de los alumnos de las escuelas secundarias.

El segundo objetivo corresponde a identificar la manera se ha visto interrumpido su proceso de enseñanza aprendizaje de los docentes en formación ante el estrés académico, concluyendo que el proceso de aprendizaje del docente en formación se ha visto interrumpido a causa de no hacer uso de competencias socioemocionales ante la resolución de conflictos tenido como consecuencia el estrés académico con síntomas de la ansiedad, depresión, desesperación y angustia; mientras que en el proceso de enseñanza aprendizaje en sus prácticas profesionales.

El tercer objetivo de investigación corresponde a identificar la manera en que impacta al docente en formación al enfrentarse de manera constante al estrés académico, a lo que se concluyó al enfrentar de manera constante situaciones de estrés, que impactaron de manera negativa, en los casos analizados ya sea en mayor o menor medida se presentaron consecuencias tanto físicas como psicológicas como la pérdida de cabello, pérdida de apetito, ansiedad, depresión, irritabilidad, desesperación, sentimientos de tristeza, el no logra tener un equilibrio emocional

A través de esta investigación se logró identificar, la manera en que los docentes en formación son capaces de solucionar problemas y tomar decisiones asertivamente ante las distintas situaciones que se le presenten en sus prácticas profesionales y vida cotidiana, teniendo el objetivo de fortalecer el desarrollo personal, social dentro y fuera del aula

desenvolviéndose de manera profesional, tomando en cuenta el contexto, haciendo uso de las transposiciones didácticas, así como el considerar las competencias socioemocionales como base fundamental del aprendizaje que genere un ambiente armónico de desarrollo de competencias, tomando en cuenta las motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes, haciendo una análisis y reflexión constante de la práctica, teniendo como base fundamental los principios, valores humanistas en el proceso de enseñanza aprendizaje propiciando la resolución de conflictos pacífica en base a un buen manejo de las emociones, favoreciendo un desarrollo de habilidades socioemocionales en el alumnado a fin de lograr un desarrollo integral.

Las dificultades que se tuvieron durante esta investigación fueron los tiempos por poca compatibilidad, complicando poder llevar cabo la investigación de manera personal, sin embargo, se mostró disposición por parte de los docentes en formación para contribuir a esta investigación, cabe destacar que los objetivos fueron cumplidos logrando identificar y conocer la manera en que el estrés y las competencias socioemocionales han impactado en los docentes en formación, como el mal manejo de estas últimas genera que no se identifiquen las emociones influyendo negativamente en la toma de decisiones, así como las causas y consecuencias que han presentado cada uno de los caso, reconociendo las estrategias de afrontamiento implementadas, conociendo el impacto que han tenido los acontecimientos como el confinamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje, teniendo que adaptar a las nuevas circunstancias sociales para la convivencia, reconociendo la importancia que tiene un buen manejo de las emociones en la toma responsable de decisiones en la vida cotidiana. Lo que nos lleva a reflexionar como licenciatura en Formación Ética y Ciudadana, se debe lograr el manejo de competencias socioemocionales, para poder educar emocionalmente, siendo el docente el protagonista del aprendizaje importante frente agrupo, permitiendo la formación de ciudadanos con valores y principios capaces de desenvolverse en una sociedad, tomando decisiones de manera asertiva y pacífica ante situaciones emergentes.

## Anexos

### Inventario SISCO-21

1.-Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si  
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar por la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, en donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?

	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/las profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mismos profesores						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia de polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares.						

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

**TMMS-24****INSTRUCCIONES:**

*A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Nada de Acuerdo</b>	<b>Algo de Acuerdo</b>	<b>Bastante de acuerdo</b>	<b>Muy de Acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>

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

19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

## Entrevista

1. ¿Qué es para usted el estrés?
2. ¿Cuáles son las causas habituales del estrés en tu vida?
3. Específicamente ¿Qué factores escolares te causan estrés? ¿Por qué?
4. ¿Qué efectos físicos, psicológicos y emocionales has notado a causa del estrés?
5. ¿De que manera has sobrellevado este tipo de efectos?
6. El estrés causa efectos emocionales, y mentales ¿De qué manera se ha visto afectado tu proceso de aprendizaje?
7. ¿Qué efectos ha notado?
8. ¿Qué tan importante es tener control del estrés en cualquier entorno?
9. ¿Qué tan importantes es tener control del estrés en el entorno académico?
10. ¿Consideras que el estrés influye en tu toma de decisiones académicas y sociales?  
¿De qué manera?
11. ¿Cómo se ha visto afectada su vida a causa del estrés académico?
12. ¿Cómo se ha visto afectado su entorno y su desarrollo ante el estrés?
13. ¿Qué estrategias utiliza para canalizar el estrés?
14. ¿Alguien de tu entorno te ha ayudado a canalizar el estrés?
15. ¿Qué tan importante son para ti tus emociones? ¿De qué manera?
16. ¿Consideras que realmente le prestas atención a tus emociones, trabajando en ellas cuando es necesario?
17. ¿Cómo es que reconoces que se están afectando tus emociones ante algún evento?
18. ¿En qué entornos influyen tus emociones?
19. ¿Las emociones impactan o afectan tus emociones?
20. ¿Utilizas algún tipo de estrategia para que tus emociones no afecten tus prácticas profesionales?
21. ¿Cuáles son los cambios de conducta que te han generado el estrés?
22. ¿De qué manera impactan tus emociones tu estado de ánimo en tu práctica profesional?
23. ¿Que tipo de experiencias has tenido en prácticas profesionales en donde pudieras presentar estrés? ¿De qué manera te afectó? ¿Tu estado de ánimo influyó en tu toma de decisiones?
24. ¿Consideras que este tipo de experiencias te han afectado emocionalmente? ¿De qué manera? ¿Cuál fue tu sentir?

25. ¿Cómo es que estas emociones y experiencias ha afectado tu vida diaria? ¿Te ha generado estrés? ¿Cuáles fueron los síntomas?
26. ¿Alguna situación de tus prácticas profesionales te ha generado estrés? ¿Cuál o cuáles? ¿Por qué?
27. ¿Durante tu formación académica que tipo de situaciones te causaron estrés que al mismo tiempo te afecto emocionalmente?
28. ¿De qué manera sobrellavaste la situación?
29. ¿Qué estrategias de estudio utilizaste a fin de evitar la sobrecarga de actividades? ¿Consideras que te fue funcional? ¿Como es que pudieras mejorarla?
30. ¿Durante tus prácticas profesionales has sentido una sobrecarga de actividades? ¿Cómo las has resuelto?

## Referencias

- Abarca, Y. M., Apaza, Y. T., Carrillo, G. G., & Espinoza, T. M. (2021). Inteligencia emocional y satisfacción laboral en enfermeras de un Hospital Regional en Arequipa. *Ciencias Medicas*, 37(1), 1-14. [https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES)
- Aguilar, B. A. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-168. <file:///D:/6to%20semestre/asesoria/estres%20escolar/Dialnet-EstresAcademico-5023824.pdf>
- Andrade, I. L., & cruz, E. M. (2009). Cómo investigar la práctica docente. Orientaciones para elaborara un documento recepcional. *Escuela Normal Superior de México*, (1).
- Ávalos, G. G., Quesada, N. S., Aragón, L. J., Álvarez, C. V., Gutiérrez, Y. D., Villalobos, Y. G., Campos, I. S., & Mata, C. U. (2013). Consideraciones técnico-pedagógicas en la construcción de listas de cotejo, escalas de calificación y matrices de valoración para la evaluación de los aprendizajes en la Universidad Estatal a Distancia. *UNED*.
- Badilla, B. C. (2013). Síndrome de fatiga crónica. *REVISTA MEDICA DE COSTA RICA Y CENTROAMERICA* LXX, 423-428. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2013/rmc133h.pdf>
- Bermúdez, S. B. Q., Trejos, J. V., Castaño, L., & González, S. P. (2006). Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de Medicina. *MedUNAB*, 9, 198-205.
- Bizquerra, R. A., & Esconda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Buitrón, S. B., & Navarrete, P. (2008, Diciembre). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, (1). <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/8>
- Centro de Psicología MC. (2022, February 15). *Falta de concentración: ¿existe el déficit de atención en adultos?* Centro de Psicología Integral MC. Retrieved May 6, 2022, from <https://centrodepsicologiaintegral.com/dificultad-y-falta-de-concentracion-deficit-de-atencion-en-adultos/>
- Chonay, K. E. E. (2022, Enero). METODOLOGÍA PARA EL AVANCE DE PROYECTOS DE OBRA CIVIL CUANDO SE PRESENTAN DEMORAS EN EL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES. *Universidad de San Carlos Guatemala*. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/16590/1/Keren%20Ester%20Ejcal%C3%B3n%20Chonay.pdf>
- Collazo, C. A. R., & Rodríguez, Y. H. (2011, Junio). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 7. <file:///C:/Users/guada/Downloads/26023-49426-1-PB.pdf>
- DGESPE. (2018). *Plan de Estudios 2018*. Dirección General de Educación Normal y Fortalecimiento Profesional. Retrieved May 5, 2022, from [https://dgenyfp.edomex.gob.mx/reforma\\_educativa\\_superior](https://dgenyfp.edomex.gob.mx/reforma_educativa_superior)
- DGESPE. (2018). *PLANES DE ESTUDIOS 2018*. (CEVIE), la DGESuM. Retrieved May 5, 2022, from <https://www.cevie-dgesum.com/index.php/planes-de-estudios-2018>

- Díaz, E. S. M., & Gómez, D. A. D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10, 11-22.
- Díaz, E.S. M., & Gómez, D.A. D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10, 11-22. [http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007\\_Mart%C3%ADnez\\_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1](http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1)
- Espinoza, J. M. I. (2009). *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM, 2008.* : Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/512/Inga\\_ej.pdf?sequence=1](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/512/Inga_ej.pdf?sequence=1)
- Estalovski, B. G. (2004). *Cómo Vencer la Depresión* (1st ed.). Ziel. <https://books.google.com.mx/books?id=Bkvv4NJvUJsC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Extremera, N., & Fernández, P. (2004, Septiembre 10). LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PROFESORADO. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(3), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie3334005>
- Fernández, L. M. S., Santalla, A. I. C., & Sánchez, R. R. (2002). Las habilidades de parentizaje y estudio en la educación secundaria: estrategias orientadoras de mejora. *tendencias pedagógicas*, 7. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4833/31600\\_2002\\_07\\_06.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4833/31600_2002_07_06.pdf?sequence=1)
- Fernandez, P., & Extremera, N. (2004, Marzo). EL USO DE LAS MEDIDAS DE HABILIDAD EN EL ÁMBITO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf>
- Gras, J. A., Argilaga, M. T. A., & Benito, J. G. (1990). Modelo general de la investigación científica. In *Metodología de la investigación en ciencias del comportamiento* (4th ed., p. 310). Edit.um. [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=TQtBbnk1LSoc&oi=fnd&pg=PA9&dq=variable+independiente+concepto+metodologia+de+la+investigacion+&ots=NMcvuWA70T&sig=1Gr31uVIFvOMgp5MVoRIBmv8zEM&redir\\_esc=y#v=onepage&q=variable%20independiente%20concepto%20metod](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=TQtBbnk1LSoc&oi=fnd&pg=PA9&dq=variable+independiente+concepto+metodologia+de+la+investigacion+&ots=NMcvuWA70T&sig=1Gr31uVIFvOMgp5MVoRIBmv8zEM&redir_esc=y#v=onepage&q=variable%20independiente%20concepto%20metod)
- H., A. M., & S., A. V. (2015, Diciembre 29). El estrés escolar. *Revolución Medica*, 1. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000073?token=74CCAC71EA6C8E98160992E33CCDFAFE14C10EE7F846E2CA5A582720D94B46EC3513AB9F0FF5B10A54DB642731A52F5&originRegion=us-east-1&originCreation=20220415045258>
- Jean, D. M. M. (n.d.). Como organizar el tiempo. *Larousse*, 2000.
- Lau, F. N. B., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Neuropsiquiatria*, 77(4). <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>

- Luciani, J. J. (2006). *Como superar la ansiedad y depresión*. Amat. tobón, s., gonzalez, l., nambo, j. s., & antonio, j. m. v. (2015). la socioformación: un estudio conceptual. paradigma, 36(1), 7-29.
- Marcías, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Electron Psicol Iztacala*, 9, 20. [www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052](http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052)
- Marcías, A. B. (2012). Estresores en alumnos de la licenciatura y su relación con dos indicadores autoinformados del desempeño académico. *Universidad Pedagógica de Durango*, 22-28. <file:///C:/Users/guada/Downloads/Dialnet-EstresoresEnAlumnosDeLicenciaturaYSuRelacionConDos-4025617.pdf>
- Marcías, A. B. (2018). *Inventario SISCO Segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN.
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inteligencia+emocional+&ots=RrGYhIkVKp&sig=JhwuTW-XuGefQiZculqW5IDr9bs&redir\\_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inteligencia+emocional+&ots=RrGYhIkVKp&sig=JhwuTW-XuGefQiZculqW5IDr9bs&redir_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false)
- Mendoza, L. (2010, Diciembre). Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. *Revista de enfermería*, 4(3), 35-140. <file:///C:/Users/guada/Downloads/96-356-1-PB.pdf>
- Mikulic, I. M., Crespi, M., & Radusky, P. (2015). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES PARA ADULTOS (ICSE). *INTERDISCIPLINARIA*, 32(2), 307-330. <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v32n2/v32n2a07.pdf>
- Monzón, I. M. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. [https://kingshipman.co.uk/idus.us.es/bitstream/11441/12812/1/file\\_1.pdf](https://kingshipman.co.uk/idus.us.es/bitstream/11441/12812/1/file_1.pdf)
- Mosqueda, J. S. H., Tobón, S. T., & Rosas, G. G. (2016, Diciembre). Hacia una evaluación integral del desempeño: las rubricas socioformativas. *Ra Ximbbhai*, 12(6), 359-376. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194025.pdf?msclid=424ea0deca1911ec8a61d744f86dc6a0>
- Moyano, A. C., Pacjeco, M. M., & Urbietta, C. T. (2017). El papel de la inelegancia emocional en los procesos de interacción social en el aula. Un análisis multinivel. *RILME*, 199-202. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/679568>
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2001). ¿Es la intelegancia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes? *ResearchGate*.
- Palacios, A. M., Blanco, Y. V., Palacio, M. M., & Roblejo, Y. P. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2), 185-196. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>
- Ramos, M. F. S., Cocontle, J. J. L., & Segura, C. M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Rodríguez, A., & Sánchez, Y. M. (2019, Junio). Competencias docentes: su impacto en el proceso formativo. *Revista Digital Universitaria*, 20(3). [http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20\\_n3\\_a8\\_Competiciones-docentes-su-impacto-en-el-proceso-formativo.pdf](http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n3_a8_Competiciones-docentes-su-impacto-en-el-proceso-formativo.pdf)

- Sampieri, R., Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6th ed.). Mc. Graw Hill.
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.).
- Sánchez, M. T., & Hume, M. (2004). Evaluación e intervención de la en inteligencia emocional y su importancia en el ámbito educativo. *Universidad de castilla España*, 2-26. [https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/7972/Evaluaci\\_n\\_e\\_intervenci\\_n\\_en\\_inteligencia\\_emociona.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/7972/Evaluaci_n_e_intervenci_n_en_inteligencia_emociona.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Santillán, A. G., & Chávez, M. E. E. (2011, Septiembre). El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num3/Vol14No3Art9.pdf>
- Sarubbi De Rearte, S., Ema, Castaldo, & Rosa Inés. (2013). Factorescausales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología*, 291-294. da8f5890c9bc11eca144e9f5b9b04ece
- Serafini, M. T. (2002). *Como redactar un tema*. Paídos. <https://books.google.com.mx/books?id=YWA5dPF4JBIC&printsec=copyright&hl=es&mscikid=430ceb2bc78111ecbb4023d3a225fd87#v=onepage&q&f=false>
- Sierra, J. C., & Virgilio, Z. I. O. (2003, Marzo). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Solá, J. F. (2002). Síndrome de fatiga crónica. *Medicina Integral*, 40(2), 56-63. [http://alfredblasi.net/documentacio/es\\_Sindrome\\_Fatiga\\_Cronica\\_\(PDF\).pdf](http://alfredblasi.net/documentacio/es_Sindrome_Fatiga_Cronica_(PDF).pdf)
- Tallaferro, D. (2006, Junio). La formación para la práctica reflexiva en las prácticas profesionales docentes. *Educare*, 10, 269-273. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35603309>
- Tobón, S. (2013). Proyectos formativos : transversalidad y desarrollo de competencias para la sociedad del conocimiento. *Instituto CIFE*. [https://issuu.com/cife/docs/e-book\\_proyectos\\_y\\_transformaci\\_n](https://issuu.com/cife/docs/e-book_proyectos_y_transformaci_n)
- Tobón, S. T., González, L., Nambo, J. S., & Antonio, J. M. V. (2015, Junio). La socioformación: un estudio conceptual. *Scielo*, 36(1). [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512015000100002&mscikid=b9aa2395ca1d11ecbe2d947e21ad371b](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100002&mscikid=b9aa2395ca1d11ecbe2d947e21ad371b)
- Universidad Autónoma de Baja California. (2011). Reglamento interno para las práctiFacultad de Pedagogía e Innovación Educativa.
- Vaquero, C., & Vaquero, E. (2006). *Psicología. Un espacio para tu reflexión* (3rd ed.). ESFINGE.
- Vargas, M. (2020, Octubre 19). La importancia de la didáctica. *Uncategorizet*. <https://mariavargasblanco.com.mx/2020/10/19/la-importancia-de-la-didactica/>

- Velázquez, L. E. T., & Soriano, N. Y. R. (2006, Diciembre). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 11(2), 255-270. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29211204.pdf>
- Vergara, A. I., & Balluerka, N. (2000). Metodología en la investigación transcultural: perspectivas actuales. *Psicothema*, 12, 561. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72797126>
- Villarroel, G. E. (2017, Mayo 27). Las vidas y sus historias: Cómo hacer y analizar historias de vida. *Researchgate*.
- Yáñez, C. E. J., Soto, Y. M., & Domínguez, N. A. R. (2014, Diciembre). Aprender a hacer: la importancia de las prácticas profesionales docentes. *Educare*, 18(61), 428-439. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35639776005>