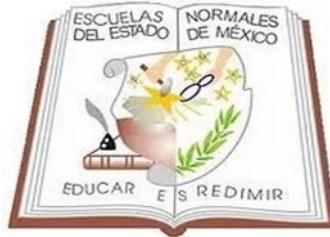




# ESCUELA NORMAL DE ZUMPANGO

---



## TESIS DE INVESTIGACIÓN

### “LA GESTIÓN DE EMOCIONES EN LA FORMACIÓN INICIAL

### DE DOCENTES EN LA ESCUELA NORMAL”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA

**KARLA TAPIA PALACIOS**

ASESOR

**ESTEBAN ARTURO LEÓN TENORIO**

ZUMPANGO, EDO. MEX.

JUNIO, 2023

## INDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: PRIMER ACERCAMIENTO A LAS EMOCIONES.....</b>	<b>3</b>
Planteamiento del problema.....	4
Justificación.....	4
Preguntas de investigación.....	5
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
Supuestos.....	6
<b>CAPITULO II: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y REFERENCIALES.....</b>	<b>8</b>
<b>PERSPECTIVAS TEÓRICAS.....</b>	<b>8</b>
Las emociones.....	8
Función de las emociones.....	8
Gestión de emociones.....	9
Habilidades para afrontar retos.....	9
Competencia para autogenerar emociones.....	10
Salud mental.....	12
Promoción y prevención de la salud mental.....	12
Factores de riesgo y de protección en la salud mental.....	12
Condiciones que pueden afectar a la salud mental.....	14
Burnout en el personal docente.....	15
El papel de la escuela en la educación socioemocional.....	16
Formación personal.....	18
Formación profesional.....	18
Formación profesional docente.....	19
<b>PERSPECTIVAS REFERENCIALES.....</b>	<b>20</b>
Payne y su propuesta.....	21
Inteligencias múltiples.....	21
¿Por qué hablar de emociones?.....	22
¿Nos vamos más a fondo?.....	23
La escuela normal y las emociones.....	30
Los cuatro pilares de la educación y lo socioemocional.....	32
Los principios acerca de la gestión de las emociones.....	34
Nuevas habilidades docentes en la nueva escuela mexicana.....	38

Una comunicación asertiva.....	42
Emociones en los docentes en formación.....	43
<b>CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>47</b>
Descripción de la metodología.....	47
Fuente de información.....	48
Instrumentos.....	48
Categorías que se derivan de los objetivos de la investigación.....	48
Hallazgos y resultados.....	53
<b>CAPITULO IV: LA CAJA DE HERRAMIENTAS.....</b>	<b>61</b>
Diario de aprendizaje: preguntas para autorregularse.....	61
Valoración y gratitud.....	62
A través de las tutorías.....	63
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>66</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>70</b>



## INTRODUCCIÓN

En el último año la salud mental ha tomado mayor relevancia en nuestra sociedad, pues por causa de la covid-19 nos vimos afectados en diferentes sectores, dentro de las escuelas primarias ya se tenía integrado dentro de los planes de estudio la asignatura “Educación socioemocional” enfocado principalmente a los alumnos, pero ¿qué sucede con los docentes?, sabemos que cómo docentes en formación debemos aprender de contenidos científicos o disciplinares para poder impartir nuestras clases.

Sin embargo en muchas ocasiones desde que ingrese a la licenciatura los mismos docentes formadores me han mencionado “las emociones se quedan afuera del aula”, “en el momento que entras al aula debes de colocarte una máscara”, estás teniendo un significado en el que debemos de evitar estas emociones que no afecten nuestro trabajo, no obstante, no podemos estar desconectados de las emociones, somos seres humanos, es por esto que me ha motivado a la aparición de interrogantes y, el desarrollo de encuestas, entrevistas, observación, mi propia experiencia para poder conocer más a fondo este tema donde ¿Qué sucederá a largo plazo?, ¿Qué consecuencias trae?

Este tema de investigación surge desde que me encontraba en mi cuarto semestre de licenciatura, donde identifiqué uno de mis diarios que escribía durante la pandemia que me había acercado a mi lado espiritual, cuando en realidad estaba aprendiendo de manera consciente de mí misma a tener presente mis emociones. Viéndolo ahora en otra perspectiva estaba nombrando mis emociones del cómo estas repercuten en nosotros desde cómo nos relacionamos con nuestro entorno interno y externo.

Pues debemos de ser conscientes de los retos que enfrentamos día con día, además de verse afectado con la crisis sanitaria causada por la pandemia, de esta manera se busca reconocer que dentro la gestión de emociones la salud mental es considerada como un estado de equilibrio y armonía entre las personas y su entorno. Una identificación y expresión asertiva de sus emociones, manejo saludable del estrés, establecer relaciones interpersonales saludables, positivas y empáticas, así como experimentar bienestar y satisfacción con la vida se deriva de una buena gestión de las emociones.

Para lograr una adecuada gestión de emociones el Dr. Bernardo Barra, psiquiatra de Clínica Universidad de los Andes, explica que:

La gestión de emociones es uno de los pilares fundamentales para enfrentar de buena manera nuestra cotidianeidad de todos los aspectos, ya sean laborales, sociales, académicos, etc. Nos permite ser un aporte para la sociedad. Sin una adecuada gestión de emociones es posible afectar nuestra salud física y conductual, pudiendo, en algunos casos, llegar a enfermar (Bernardo, 2011)

En lo personal, creo que es la base para el bienestar y el buen funcionamiento de las personas. De esta manera en la edad adulta, es indispensable promover el autocuidado y estilos de vida saludable. Esto permitirá responder interrogantes que están contemplados dentro de esta investigación, al cual pueden incorporarse características dentro de la psicología, neurológico, salud mental, educación y visiones que ayuden a interpretar la información.

En función de obtener resultados específicos, nos ocuparemos de investigar la gestión emocional dentro de la labor docente, El interés de esta investigación reside en conocer cómo la gestión de emociones tendrá un impacto positivo y de manera directa en el cómo se relaciona con su entorno a su formación docente a largo plazo repercutiendo en su salud mental. Dentro del Capítulo I se habla del acercamiento del planteamiento del problema, justificación, preguntas de investigación, objeto general, específicos y supuestos que se plantea. Capítulo II se tiene un acercamiento a las perspectivas teóricas y referenciales, donde se explican que son las emociones, las funciones, puesto que son habilidades para afrontar los retos que se tienen bajo estrés y tomar en cuenta que son habilidades para autogenerar emociones conservando la salud mental, además de tomar en cuenta factores de riesgo como lo es el burnout, para dar paso a la contextualización de la formación inicial profesional docente, Capítulo III en este capítulo se hace mención acerca de la metodología de la investigación donde se da una perspectiva puntual, las fuentes de información, categorías que se derivan del objetivo de la investigación además de reflexionar los hallazgos encontrados y por último capítulo dentro del Capítulo IV se encuentra la propuesta para llevar a cabo con docentes en formación inicial titulado “La caja de herramientas” donde estarán un diario de aprendizaje para realizar preguntas y autorregularse, tener en cuenta la valoración y la gratitud que se lleva a través de la meditación y acciones a realizar a través de las tutorías.

## **CAPÍTULO I: PRIMER ACERCAMIENTO A LAS EMOCIONES**

El capítulo presenta los aspectos teóricos y marco referencial que soporta el presente análisis, primeramente, se exponen algunas investigaciones recientes que tratan el tema en cuestión, seguida de referencias teóricas de la manifestación, además de presentar el planteamiento del problema y lo que conlleva aquellas interrogantes con supuestos de la investigación.

En una sociedad actual donde las 24 horas tenemos exigencias del día a día nos hace sentir como si corriéramos contrarreloj, donde constantemente se ha tenido a normalizar el estar estresado y minimizar las serias consecuencias que si no prestamos atención puede ser adverso. Debemos estar conscientes de los retos que implica la labor docente que se vio afectada con la crisis sanitaria causada por la pandemia; de esta manera se busca reconocer que dentro de la gestión de emociones. Anónimo (2022) menciona que “la salud mental es considerada como un estado de equilibrio y armonía entre las personas y su entorno” (pág. 28). Una identificación que permita una expresión asertiva de sus emociones, el manejo saludable del estrés, establecer relaciones interpersonales saludables, exitosas y empáticas, así como experimentar bienestar y satisfacción con la vida se deriva una buena gestión de emociones.

La enseñanza es una carrera muy satisfactoria, sin embargo, el estrés asociado al cuidado de las y los estudiantes, la comunicación con las familias, los trámites administrativos, la planificación de actividades académicas y la carga de trabajo, entre otras cosas, puede ejercer una presión importante sobre las y los docentes e influir sobre su salud mental y bienestar. IMSS (2011) afirma que “fortalecer las capacidades de afrontamiento sobre problemas dentro de la práctica docente, pues estas condiciones a las que estamos expuestos generan estrés si este no se controla puede contribuir a múltiples problemas de salud como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes” (pág. 17)

## Planteamiento del problema

Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional es un proceso formativo integral y holístico, que contribuye al bienestar de las personas, por lo que “aprender bienestar” tal como lo plantea Davidson (2012) que tiene relación con el desarrollo de competencia emocional, contribuye a que la gestión de emociones es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones; se establezcan relaciones sanas entre personas, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico afirma que (2015) “Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social” (pág. 50) es bueno enfocarse con los estudiantes, pero ¿qué sucede con las y los docentes en formación? Se pretende que el futuro maestro desarrolle perspectivas sobre el trabajo docente desde un enfoque amplio, el cual le permita comprender la complejidad que encierra el fenómeno educativo, especialmente dentro del aula escolar, con el fin de participar en el diseño y aplicación de situaciones y estrategias didácticas acordes al nivel escolar donde desempeñará su actividad profesional, esto es a lo que nos dice el trayecto formativo en cuanto al desarrollo de la educación socioemocional, pero ahora bien nos enfrentamos con diversos retos que nos plantea la educación actual siendo más específicos la Nueva Escuela Mexicana nos menciona que debemos conocer las emociones, a regularlas para poder transformarlas en herramientas permitiéndonos a nosotros como docentes en formación tener una comunicación asertiva con los actores que intervienen en la educación.

## Justificación

La regulación de emociones toma gran importancia dentro de nuestra vida pues nos permite entender mejor lo que estamos sintiendo, nos ayuda a manejarlas de manera más efectiva cuando identificamos nombrando nuestras emociones posibilita darle un sentido, orden y claridad en nuestra mente, lo que nos permite conocer que nos está afectando y



cómo podemos manejar esta situación de esta forma tomaremos decisiones más acertadas con nuestras acciones. Pues él no hacerlo podemos manifestarlo en malestares físicos o emocionales, en donde, en un determinado tiempo si lo seguimos “acumulando” y el no saberlo externar de una manera saludable (gestionarlo) repercute en nuestra salud física llegando a ser un simple dolor de cabeza o problemas más serios como lo son los gastrointestinales, no solo esto estos efectos negativos se tienen si se sigue así podemos llegar a un desgaste o mejor conocido como burnout afectando la calidad de vida, salud mental e incluso poner en riesgo la vida. De esta forma el poder gestionar emociones nos permite desarrollar habilidades que nos ayuden enfrentarnos en los diferentes escenarios de estrés que rodean las prácticas profesionales de docentes en formación.

#### Preguntas de investigación

Dentro de los planes de estudio 2018 en el 3er semestre encontramos solamente un curso de Educación Socioemocional donde el propósito del curso es:

En este curso se retoman y profundizan los aspectos del curso de Desarrollo y aprendizaje, pues provee al estudiantado de fundamentos teórico-prácticos sobre el desarrollo socioemocional de niñas y niños, que les permitirán comprender mejor su conducta, y diseñar estrategias de enseñanza y aprendizaje que fomente un clima del aula positivo, que posibilite regular las emociones, para favorecer el aprendizaje y establecer relaciones constructivas entre sí (Programa del curso Educación socioemocional , 2019, pág. 5)

Ante lo expuesto sobre la importancia que guarda el curso de educación socioemocional y solamente este enfocado a diseñar estrategias de aprendizaje para los estudiantes, así como la importancia que tiene para nuestra formación inicial, en la presente investigación se plantea la interrogante:

¿Cómo gestionan sus emociones los docentes en formación en situaciones de estrés?

#### Preguntas secundarias

¿Por qué es necesario desarrollar habilidades para gestionar emociones en la práctica inicial docente?

¿Cómo influye la escuela normal en adquirir estos conocimientos sobre la gestión de emociones??

¿Qué consecuencias tiene una gestión de emociones?

- ¿Cómo afecta la salud mental y física la gestión de emociones?

Todos van enfocados al cómo los docentes puedan trabajar la materia a través de estrategias, pero es necesario que se conozcan estas herramientas para desarrollar nuestras propias capacidades para conocer y gestionar las emociones ¿Cómo podemos transmitir algo que no sabemos?; Para las y los docentes, es fundamental reconocer la importancia de procurar y conservar su salud mental. Es importante cuidar los pensamientos, emociones y necesidades, para que cuenten con un equilibrio personal y una salud mental adecuada que les brinde la capacidad de impulsar el desarrollo de habilidades socioemocionales y la formación integral de niñas, niños y adolescentes.

#### Objetivo general

Valorar los factores que genera la gestión de emociones en el modo en cómo estas influyen en desarrollo de las competencias genéricas y profesionales de los docentes en formación que cursan el cuarto grado de la Licenciatura en educación primaria.

#### Objetivos específicos

Identificar si los docentes en formación cuentan con herramientas sobre cómo gestionan sus emociones, para resolver problemas propios de su desarrollo personal y profesional.

Reconocer los factores dentro del contexto de la escuela normal que incidan en la gestión de emociones y su influencia en el proceso de formación.

Analizar las situaciones que implica la gestión de emociones en la resolución de problemas propios de su desarrollo personal y profesional.

Proponer a los docentes en formación un seguimiento autónomo para la gestión de sus emociones.

#### Supuestos

- Si los docentes obtienen herramientas para gestionar sus emociones podrán resolver problemas propios de su desarrollo personal y profesional.
- Conocer los factores dentro del contexto escolar con relación a la gestión de emociones que permitirá atender las áreas de oportunidad que puedan afectar en la formación docente.

- El razonar los factores que involucra la gestión de emociones permitirá darle al docente en formación una nueva perspectiva sobre la solución de problemas propios del desarrollo personal y profesional.
- Un seguimiento autónomo para la gestión de las emociones es importante porque evita el agotamiento y favorece la buena salud mental y física.

## **CAPITULO II: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y REFERENCIALES**

### **PERSPECTIVAS TEÓRICAS**

#### Las emociones

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962, pg. 3). A partir del planteamiento del Wundt se han propuesto diferentes dimensiones que caracterizarían las emociones (Schlosberg, 1954; Engen, Levy y Schlosberg, 1958). No obstante, las únicas que son aceptadas por prácticamente todos los autores y que además son ortogonales son las dimensiones agrado-desagrado siendo intensas. De forma similar, Oatley (1992) señala que lo realmente definitorio y diferenciador de las emociones es la disposición para la acción y la "cualidad fenomenológica". Así, una emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico adaptativo.

Las emociones están integradas en nuestras vidas y forman parte de la personalidad. Desde el nacimiento, el entorno en el que está entrelazado por las emociones vividas y experimentadas día con día. Al nacer, se entra a formar parte de un desconocido, pero, poco a poco, gracias a la interacción con los adultos, se va descubriendo y haciendo propio. Podemos decir que las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

#### Función de las emociones

Como lo menciona Reeve (1994), todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Adaptativa: cada emoción tiene su propia utilidad. Por ejemplo, el miedo tiene la función de proteger y el asco funciona como rechazo. Motivacional: energiza la conducta motivada que se realiza de una forma más vigorosa y eficaz.

Comunicativa: abarca la comunicación intrapersonal y la interpersonal. De la intrapersonal obtenemos información propia. En cambio, en la interpersonal se presta atención a la comunicación verbal y no verbal, que influyen en la conducta de los demás. En definitiva, las emociones son una respuesta emocional de sensaciones agradables y desagradables que difieren en intensidad y duración. Estas sensaciones nos ayudan a afrontar determinadas circunstancias de nuestra vida con mayor o menor éxito. De acuerdo con nuestras experiencias, nuestras emociones básicas o innatas se pueden transformar en emociones sociales que serán muy importantes en nuestras relaciones.

### Gestión de emociones

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

Respecto de la primera cuestión, varios autores (Cole, Michel y Teti, 1994) coinciden en plantear que la gestión emocional “sirve para evitar, desplazar, transformar, minimizar, inhibir o intensificar las emociones” (Campos, Mumme, Kermoian y Campos, 1994, p. 296). Así, el concepto de gestión de emociones significa que las personas no sólo tienen emociones, también las manejan. Se posicionan ante sus emociones y las consecuencias de las mismas y actúan en consecuencia. Pueden hacerlo mientras la emoción está teniendo lugar, en cualquiera de las fases del proceso emocional, o anticipadamente, antes de que ocurra.

Conviene aclarar que hablar de manejo de las emociones no significa que éste sea un proceso voluntario y planificado. La regulación no siempre es voluntaria; de hecho, muchas veces no lo es (Frijda, 1986; Gross, 2014; Gross y Thompson, 2007). En cualquier caso, hemos de añadir que, a pesar de las connotaciones positivas que tiene el concepto de regulación emocional, éste hace alusión a la modificación de las emociones, sea esta modificación saludable o perjudicial y contraproducente para el individuo.

### Habilidades para afrontar retos

Se refiere a la “habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales”

Aprender a manejar el estrés y lidiar con los altibajos de la vida es un proceso que continúa durante toda nuestra vida. Durante la pandemia actual, es especialmente importante mantener rutinas básicas, como mantenernos conectado socialmente con los demás, practicar hábitos saludables y limitar la exposición a las noticias y los medios de comunicación.

Los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así: La valoración, búsqueda del significado del evento crítico; el problema, intentar confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan; la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas podemos identificar las estrategias de afrontamientos se identifican tres clases:

1. Centradas en el problema.
2. Centradas en las emociones.
3. Basadas en la evitación.

Las estrategias centradas en el problema pueden ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable, son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. En cambio, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas a cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Por último, la estrategia basada en la evitación tiene a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, distracción, tomar distancia del evento estresante, o centrarse en otra actividad para no pensar.

Competencia para autogenerar emociones.

Hace referencia a la capacidad para crear emociones que generen bienestar y disfrute de la vida, como por ejemplo la alegría, el amor. Competencia para autogenerar emociones positivas: Está comprobado que mi pensamiento y mi diálogo interno, eso que me digo a

mí mismo y eso que me repito constantemente, influye de manera directa y muy potente en cómo me siento después.

### ***El autocuidado***

Es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. Autocuidado: El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

### ***Redes de apoyo***

Formar parte de una red de apoyo social es una inversión inteligente no solo para tu bienestar mental, sino también para tu salud física y tu longevidad. Empieza a entablar nuevas amistades o a mejorar las relaciones que ya tienes.

### ***Riesgos de aislamiento y beneficios de las redes de apoyo***

Los estudios han demostrado que el aislamiento social y la soledad están relacionados con un mayor riesgo de tener una mala salud mental y una salud cardiovascular deficiente, así como otros problemas de salud. Otros estudios han demostrado los beneficios de una red de apoyo social, que incluyen los siguientes:

- Mejorar la capacidad de lidiar con situaciones estresantes.
- Aliviar los efectos de la angustia emocional.
- Promover la buena salud mental durante toda la vida.
- Aumentar la autoestima.
- Promover las conductas de un estilo de vida saludable

### ***¿Cuándo solicitar ayuda profesional?***

- Piensa en la muerte de manera recurrente.
- Consume alcohol u otras drogas de manera recurrente para mitigar el malestar.
- Su funcionamiento y desempeño laboral cotidiano se ha afectado o disminuido. Experimente episodios de ansiedad, angustia o preocupación recurrentes que afecten gravemente su funcionamiento cotidiano.
- Siente enojo constante, ira con la gente de su entorno cercano y reacciona de manera violenta

- Pierde el interés o la motivación por estar en contacto con otras personas. Experimenta sensaciones de soledad y desamparo, tiende a aislarse, descuida su alimentación y tiene pensamientos persistentes de que esta situación no mejorará.

## Salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud mental como un estado de bienestar, en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad (OMS & Salud, 2013). En la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los emocionales, así como también aprender habilidades sociales saludables y cómo enfrentar los problemas que puedan presentarse (CDC, 2020).

La salud mental se ve afectada por diferentes determinantes que incluyen no sólo características individuales, tales como la capacidad para gestionar pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con otras personas, sino también aquellos factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales relacionados con el nivel de vida, las condiciones laborales o el apoyo social proveniente de la comunidad (OMS, 2019). También es importante reconocer que estas figuras pueden presentar afecciones relacionadas con este tema, como el *burnout*, el agotamiento y la depresión. Por ello, es fundamental poner atención a sus necesidades en esta área, y llevar a cabo acciones de prevención, detección oportuna y tratamiento de los problemas mentales, así como acciones para su promoción y cuidado.

## Promoción y prevención de la salud mental

La promoción de la salud permite que las personas tengan un mayor involucramiento en el control de ésta. Incluye intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiarla y protegerla mediante la prevención y solución de los principales problemas de salud, y evita concentrarse únicamente en el tratamiento y curación (OMS, 2016).

## Factores de riesgo y de protección en la salud mental

Son aspectos del ambiente o de la persona que hacen más probable (factores de riesgo) o menos probable (factores protectores) que la persona pueda desarrollar un problema específico (Centro para la Salud y Desarrollo Comunitario, 2020). Aunque hablar de salud



mental implica mucho más que referirse solamente a trastornos mentales o psicopatologías, no debemos dejar de hablar de estos y de las condiciones que pueden generarlos. Asimismo, con la intención de comprender los problemas de salud mental de una manera más sensible, contribuir a erradicar el estigma a las personas que padecen alguno, así como saber cuándo es necesaria la atención especializada y prevenir afectaciones mayores a la salud mental, es necesario conocer qué son los factores de riesgo y de protección en la salud mental.

Las enfermedades mentales tienen un impacto importante en la calidad de vida de las personas y afectan el curso de otras enfermedades crónicas. Según datos de la Encuesta Mundial de Salud Mental, el riesgo de padecer depresión en una persona con diagnóstico de diabetes es 2.2 veces más frecuente que cuando no existe esta condición, en las personas con obesidad, la probabilidad de presentar depresión aumenta 2.8 veces y 4.4 la de presentar ansiedad.

En un estudio con docentes mexicanas, se identificó un porcentaje importante de sintomatología depresiva, 16% presentaba síntomas severos y 85% síntomas leves o moderados, con mayor prevalencia en el grupo etario de 25-34 años; 80% no recibía tratamiento. Las consecuencias de esto impactan en el desarrollo de los estudiantes de forma directa (Soria-Saucedo, 2018)

Otra situación que afecta a la población que presenta algún trastorno mental es el estigma social de vivir con una enfermedad mental, ya que son etiquetadas y viven una serie de reacciones sociales negativas que pueden generar consecuencias adversas para su bienestar, su adaptación, su mejoramiento y su participación social. En el caso de las familias, si no son bien informadas y no sostienen conciencia sobre la enfermedad de su familiar, los sentimientos predominantes pueden ser de vergüenza y negación de la enfermedad, lo que lleva al ocultamiento, el secreto y, eventualmente, al aislamiento en un afán de evitar que las demás personas (amistades y familiares) tengan noticias de la presencia de la enfermedad en su núcleo familiar (Corrigan & Watson, 2005; Angell et al., 2005).

Condiciones que pueden afectar a la salud mental

El estrés es la forma como el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda; a ciertos niveles puede afectar la salud, por lo que es importante prestar atención a la forma en que se afrontan los acontecimientos estresores de menor y de mayor importancia (National Institutes of Health, s.f.). Visto desde un enfoque biopsicosocial se aborda como un proceso que incorpora factores psicosociales estresantes, respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales, y como factor clave la interacción de la persona en su entorno (Lazarus & Folkman, 1984).

Los síntomas del estrés pueden afectar al cuerpo, los pensamientos, sentimientos y al comportamiento. Es importante saber reconocer los síntomas comunes de estrés, ya que esto puede ayudar a controlarlos (Mayo Clinic, 2019). Algunos efectos comunes del estrés son los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Tensión o dolor muscular
- Dolor en el pecho
- Fatiga
- Malestares estomacales (colitis, gastritis, intestino irritable)
- Problemas de sueño
- Ansiedad
- Inquietud
- Falta de motivación o enfoque
- Sentirse abrumada/o
- Irritabilidad o enojo
- Tristeza o depresión
- Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
- Consumo excesivo de alcohol, tabaco u drogas ilegales
- Aislamiento social
- Práctica de ejercicio con menos frecuencia

El sistema inmune se ve afectado por la exposición prolongada al estrés, ya que, al estresarnos, se elevan los niveles de sustancias que disminuyen su funcionamiento, lo que nos vuelve más susceptibles a contraer infecciones, prolonga la duración de las enfermedades infecciosas y el tiempo de cicatrización de heridas, esto aunado a que las personas expuestas a estrés crónico pueden presentar hábitos dañinos para la salud como patrones de sueño alterados, mala alimentación, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol y tabaco (Gómez González & Escobar, 2006).

Altos niveles de estrés no manejados pueden facilitar también el abuso en el consumo de sustancias psicoactivas (tabaco, alcohol y otras drogas), o a ser personas consumidoras de fin de semana.

Esta dependencia inicia cuando una persona está deprimida, angustiada o estresada y empieza a consumir alcohol, por ejemplo, para disminuir las tensiones. En ocasiones el consumo atenúa la ansiedad, tristeza o los pensamientos negativos y de anticipación que generan angustia, por lo que algunas personas pueden tomarlo como una especie de tratamiento que combate sus malestares, lo que puede generar adicción (Zomosa, 2010, pág. 1)

Vivir con estrés de manera prolongada puede también generar síndrome de burnout, que será descrito a detalle más adelante. Así, podemos ver que el estrés afecta de múltiples maneras a nuestro organismo, aunque existe una gran diferencia entre el estrés temporal, el cual ocasiona que los efectos físicos sean de corta duración, al estrés crónico, con efectos sostenidos y cuyo impacto será mayor. Mientras más tiempo se experimente estrés, el sistema de reacciones físicas se mantendrá más activado, ocasionando mayores problemas de salud (American Psychological Association, s.f.)

Burnout en el personal docente

El agotamiento o burnout es una alteración en el estado de bienestar y la funcionalidad de la persona que se relaciona con su área laboral, y que se manifiesta por alteraciones conductuales, somáticas, emocionales y/o intelectuales. Además, es un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito (Gastaldi et al., 2014). De acuerdo con Bosqued (2006), se pueden distinguir diferentes grados en el burnout:

- Leve: las manifestaciones y síntomas generan un malestar, insatisfacción y agotamiento, que entorpecen levemente la vida y la labor diaria.
- Moderado: las manifestaciones se agudizan, el estrés, la insatisfacción y el agotamiento son constantes, los síntomas físicos se incrementan y la labor diaria se ve perjudicada.
- Grave: los síntomas y manifestaciones tienen una intensidad elevada, pueden aparecer patologías asociadas, el agotamiento, el desinterés y la insatisfacción es total, las relaciones interpersonales se encuentran alteradas y la actividad laboral se ve notablemente afectada o incluso se ha suspendido.

Maslach et al., (1996) describen 3 grupos de síntomas principales: agotamiento emocional, (la persona se ve sobrepasada por las demandas laborales y disminuye su energía), despersonalización (cinismo, la persona muestra desapego por el trabajo), sentimientos de ineficacia (la persona se percibe con una falta de desarrollo personal). En un estudio de Aldrete (2003), en población mexicana, donde se incluyeron docentes de educación básica, se encontró que el 80% presentaba burnout global, la misma investigadora en 2008, en docentes de media superior encontró un porcentaje similar (80.8%) y en 2012, en docentes de preparatoria 50.4%; los factores asociados en los diferentes estudios, fueron condiciones del lugar de trabajo, contenido de la tarea y la interacción social (Juárez-García, 2014).

#### El papel de la escuela en la educación socioemocional

Imbernon (1999: 121) al revisar los objetivos de la escuela, plantea que la escuela no puede ya tener como único objetivo la transmisión de conocimientos, sino que también debe ocuparse de la educación de la persona tanto en los aspectos individuales como sociales. Al respecto afirma: La escuela y el aula como contextos donde las personas se implican en actividades, asumen papeles y participan de relaciones sociales son contextos donde se desarrollan las capacidades no sólo de tipo cognitivo sino también las de tipo afectivo, moral y social.

La vida emocional funciona como un motor de las conductas que se registran en las instituciones educativas. En la mayoría de los conflictos que se encuentran en la vida cotidiana de los centros y de las aulas, están implicados los factores emocionales y afectivos que se construyen en la interacción entre las personas que hacen vida en ella.

En las discusiones acerca del rol de la escuela en la promoción de la inteligencia emocional algunos preguntan que, si la escuela asume la promoción de la inteligencia emocional estaría siendo negligente en su rol de enseñanza académica.

En efecto, esta pregunta a menudo es planteada en función de dónde se sacará el tiempo para enseñar habilidades sociales y emocionales en un currículum cerrado. Por su parte, Ohm (1998) a partir de la revisión documental de investigaciones y de experiencias prácticas, afirma que es posible enseñar las habilidades sociales y emocionales a partir de un ambiente educativo.

Formula sugerencias acerca de cómo crear un ambiente escolar seguro, cálido y cuidadoso, que conduzca tanto al aprendizaje académico como al desarrollo de habilidades emocionales. También explora la relación entre las habilidades emocionales y personales y el rendimiento académico Elías, Hunter y Kress (2001: 138) destacan tres condiciones como necesarias para desarrollar el aprendizaje social y emocional en las escuelas:

- Las escuelas deben concebirse como comunidades de aprendizaje, donde el aprendizaje emocional esté integrado con el académico. El consenso, la colaboración y la no culpabilización son los principios que guían a estas instituciones. Estos principios nutren un clima escolar positivo que muestra a profesores, padres y estudiantes trabajando juntos para promover el aprendizaje. Estas escuelas se caracterizan, al estar centradas en las relaciones y los procesos sociales, por un aprendizaje significativo para la vida de los niños más que para aprobar exámenes.
- La formación de los profesores y administradores para construir aprendizaje social y emocional: Los profesores deben preocuparse no sólo por el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de sus estudiantes sino también por su propio desarrollo emocional y la aplicación de esas habilidades.
- Los padres juegan un papel activo: así como los padres juegan un papel importante en el desarrollo académico, también lo juegan en el desarrollo emocional de sus hijos. Por lo tanto, las escuelas a través de las escuelas para padres u otras iniciativas, podrían contribuir a su preparación.

En razón a lo anteriormente señalado, se precisa que en las instituciones educativas se pueden desarrollar iniciativas como la evaluación del potencial emocional de sus

miembros (profesores, estudiantes, padres, etc.), la identificación de las redes emocionales y del ambiente emocional de la institución, el asesoramiento o apoyo individualizado para profesores, estudiantes y padres, promoción de campañas de sensibilización emocional, desarrollo de programas de educación emocional.

#### Formación personal

La formación de personal tiene como objetivo la mejora o la adquisición de habilidades o conocimientos que el profesional precisa para ser más eficiente en su puesto de trabajo o para optar a otros de más categoría. Es decir, potencia el aprendizaje y el desarrollo.

Idalberto Chiavenato (Chiavenato, 2009) la define como "la transmisión de conocimientos específicos relativos al trabajo, a las actitudes frente a aspectos de la organización de la tarea y del ambiente y desarrollo de habilidades". (pág. 65)

Otros dos expertos citados por Chiavenato, Steinmetz y Campbell, creen que la formación de personal "es un proceso educativo para la formación del recurso humano dirigido a la adquisición de las habilidades para una tarea específica".

#### Formación profesional

La Formación Profesional es el conjunto de acciones que tienen como propósito la formación socio-laboral para y en el trabajo, orientada tanto a la adquisición y mejora de las cualificaciones como a la recualificación de los trabajadores. La Formación Profesional permite compatibilizar la promoción social, profesional y personal con la productividad de la economía nacional, regional y local.

El ámbito de la Formación Profesional se organiza en su interior según, el tipo de propósito formativo, y la forma de acceso, en: Capacitación laboral; Formación profesional inicial organizada a su vez en tres niveles de certificación; y en la Formación Profesional Continua.

Sus objetivos específicos son: preparar, actualizar y desarrollar las capacidades de las personas para el trabajo, cualquiera sea su situación educativa inicial, a través de procesos que aseguren la adquisición de conocimientos científico-tecnológicos y el dominio de las competencias básicas, profesionales y sociales requerido por una o varias ocupaciones definidas en un campo ocupacional amplio, con inserción en el ámbito económico-productivo.

Las ofertas de Formación Profesional contemplan la articulación con programas de alfabetización o de terminalidad de los niveles y ciclos comprendidos en la escolaridad obligatoria y post-obligatoria.

Las instituciones educativas y los cursos de Formación Profesional certificados por el Registro Federal de Instituciones de Educación Técnico Profesional y el Catálogo Nacional de Títulos y Certificaciones podrán ser reconocidos en la educación formal.

#### Formación profesional docente

Para lograr la transformación de la educación se requiere de una revisión de la formación y el desarrollo profesional docente. La profesionalización de los maestros debe comenzar desde su formación inicial y ser continua durante toda su vida laboral.

Además, exige que los maestros cuenten con apoyos necesarios para facilitar su quehacer como educadores y contribuir a su desarrollo profesional, también que tengan acceso a recursos pedagógicos innovadores, una formación continua y asesoría técnica-pedagógica para trabajar de manera planeada, actualizada, orientada al aprendizaje de los estudiantes y a la solución de problemas diarios y diversos que se presentan en el aula.

Con el fin de ordenar este proceso de profesionalización del magisterio y construir un nuevo sistema basado en el mérito, se creó el Servicio Profesional Docente el cual define los mecanismos para el ingreso, la promoción, el reconocimiento y la permanencia de los maestros.

Los concursos para el ingreso al Servicio Profesional Docente deben asegurar la idoneidad de los nuevos maestros, y también debe tomar en cuenta el contexto en el que el docente se encuentra. Por ello, la información que resulte de estas evaluaciones será de utilidad para la mejora permanente y podrá atender los requerimientos de cada maestro.

Asimismo, todos los docentes deben presentar periódicamente una evaluación de su desempeño con el fin de fortalecer y actualizar su desarrollo profesional y así, a lo largo de su trayectoria laboral, los maestros que acrediten un buen desempeño serán beneficiados de promociones y reconocimientos que estimulen su desarrollo profesional.

#### PERSPECTIVAS REFERENCIALES

El tema de la gestión de las emociones es un tema de abundante análisis en cuanto lo que se ha investigado referente a él un aspecto importante de la propuesta de Educación Socioemocional tiene que ver con establecer y delimitar los objetivos que persigue, así como las estrategias y herramientas de las que se vale para alcanzarlos, en este sentido, es importante recordar que su carácter es de orden pedagógico, de manera que la puesta en práctica de esta no genere confusiones metodológicas o conceptuales asociadas a la psicología o a las ciencias de la salud.

Aunado a ello se mencionan algunas teorías y prácticas desarrolladas por diferentes autores así:

La expresión de las emociones de Charles Darwin En el año 1872 promovió su obra llamada: "La expresión de las Emociones, en la cual dio a conocer tanto seres humanos como animales reflejan emociones de diferente manera.

La obra La expresión de las emociones en los animales y en el hombre es el texto donde Darwin expresa con mayor exhaustividad sus ideas sobre los procesos psicológicos. Podemos considerarlo como el libro psicológico de este autor y a Darwin como el padre de la Psicología Comparada. No obstante, como señala Fernández (1984), "El origen del hombre´ hubiera sido suficiente, de no existir ´La expresión de las emociones´, para dar lugar a la Psicología comparada" (pág. 14), señalando que las ideas psicológicas aparecen a lo largo de toda la obra de Darwin, demostrándose de esta forma que era un área en la que estaba especialmente interesado.

El hecho de que el autor de la obra más extensa sobre evolución anatómica de las especies, la máxima autoridad en biología de su tiempo y padre de la moderna biología haya dedicado tanto tiempo al estudio de la conducta y a la relación entre función y constitución (o forma), posibilita el que biología y psicología establezcan una serie de puntos de unión que tardaron mucho tiempo en entender posteriormente tanto la biología como la psicología científica. Hoy en día no puede entenderse la conducta en ausencia de los aspectos biológicos y evolutivos, así como es inconcebible comprender los cambios y el equilibrio biológico sin hacer referencia a las influencias del comportamiento (para muestra compréndase la influencia del comportamiento humano en la extinción de especies, aumento del agujero de la capa de ozono, efecto invernadero, o cambio climático debido a la emisión de CO<sub>2</sub>).



Las concepciones neodarwinistas sobre las emociones son de una extraordinaria actualidad. Vamos a centrarnos solamente en una cuestión, cual es la de que una de las posiciones teóricas más significativas actualmente defiende la existencia de una serie de emociones básicas, de las que emergerían el resto de las reacciones afectivas. Tales emociones básicas se distinguirían por las siguientes características:

- Son universales en su expresión y reconocimiento. Se presentan en todos los individuos de la misma especie y cualquiera de ellos puede reconocer las emociones básicas en cualquier individuo, independientemente de factores étnicos o culturales.
- La expresión se produce sin necesidad de aprendizaje, lo que se constata en las investigaciones realizadas con niños y ciegos de nacimiento.

La polémica sobre la existencia de emociones básicas, en fin, lejos de estar zanjada, es un tema de palpable actualidad. Si consideramos que quienes defienden la existencia de emociones básicas se basan en posiciones claramente neodarwinistas, podemos constatar la influencia que todavía posee el autor de *El origen de las especies* en la psicología actual.

### Payne y su propuesta

W.L. Payne (1986) plantea el eterno problema entre la emoción y la razón, propone que se unifique las emociones e inteligencias, con el propósito de que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los discentes, ya que plantea que la ignorancia emocional puede ser nefasta para el individuo, aunado a ello hace un llamado a los gobiernos para que se interesen por los sentimientos individuales.

### Inteligencias múltiples

Las y los docentes demandan muchas herramientas y ayudas al interior de la escuela, que le permitan ser más asertivo y eficaz a la hora de transmitir las enseñanzas, establecer y fijar las técnicas más adecuadas se dificulta, teniendo en cuenta esto Gardner (1995), en su teoría de inteligencias múltiples, en la cual revela que el ser humano posee nueve tipos de inteligencias entre ellas la inteligencia interpersonal, que son las que tienen que ver por el medio del conocimiento, la comprensión, percepción, valor y expresión individual.

El concepto de inteligencia emocional: Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1996) han profundizado y difundido el concepto de inteligencia emocional, así como destacado su importancia en la educación integral del individuo. Se resalta la modificabilidad de la inteligencia emocional en el sentido de que a diferencia de lo que ocurre con el cociente intelectual, la inteligencia emocional puede mejorar a lo largo de la vida. Yoney (2000) reconoce que, aunque algunos rasgos de la inteligencia emocional son determinados genéticamente, las habilidades de la inteligencia emocional pueden ser aprendidas a través de la experiencia y también es posible desarrollarla a través de la orientación profesional. Goldie (2002) sostiene que la idea esencial es que nuestras emociones pueden educarse: se puede enseñar a reconocer las emociones y se puede aprender a controlarlas.

La psicología humanista que defiende la bondad básica de los seres humanos, así como su tendencia a lograr niveles cada vez más altos de desarrollo. Aunque han sido numerosas las contribuciones a la psicología humanista, destacan los aportes de Maslow (1982) y Rogers (1977, 1978), quienes señalan que una de las metas de la educación es satisfacer las necesidades psicológicas básicas, ya que no puede alcanzarse la autorrealización mientras no sean satisfechas las necesidades de seguridad, pertenencia, dignidad, amor, respeto y estima. Aspectos estos últimos totalmente relacionados con la afectividad. La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) hace un significativo aporte a la educación al integrar los estudios de la mente y del cerebro, corroborando que la mayoría de las personas posee un gran espectro de inteligencias. Aportes de la neurociencia: Desde el campo de la neurociencia, destacan las contribuciones de MacLean (1993), Le Doux (1999) y Damasio (1994) que han permitido profundizar el conocimiento acerca de la estructura del cerebro y de su funcionamiento, contribuyendo a la construcción del concepto de cerebro emocional.

### ¿Por qué hablar de emociones?

Desde el principio de los tiempos el ser humano y las emociones han estado presentes evolucionando a través del tiempo para nuestro cuidado, pues se encuentran en el centro de quienes somos, como fuimos criados, nuestra naturaleza. Siendo una estructura continua y entrelazada algo que no debemos de dejar de conocer sino darle un significado. En la actualidad las emociones es un amplio campo de investigación en diferentes ámbitos de la vida, pero, no obstante, el estudio de emociones tiene

antecedentes una historia que conviene tener presente para poder emplazar conceptos y pensamientos.

El término “emoción” ha demostrado estar presente en la antigüedad, siendo un concepto complicado de definir teniendo diferentes interpretaciones dependiendo a quien le preguntemos, pues desde mi perspectiva lo considero como lazos que unen a las personas con lo que está afuera; es decir, su entorno (el mundo, con otros o incluso con uno mismo).

Aristóteles define la emoción como: “Aquellos sentimientos que hacen que la condición que un individuo se transforma a tal grado que, si juicio quede afectado, y que van acompañados de placer y dolor” (Aristóteles, 1378 a 20). Él nos menciona que la experiencia emocional suele estar ligado al conocimiento moral. Por tal motivo en algunas obras realizadas usa diferentes descripciones detalladas de las pasiones comunes que afecta a los seres humanos en su relación con los demás y que en general deben ser manejadas adecuadamente para alcanzar en sus palabras “La perfección de la naturaleza humana”.

¿Nos vamos más a fondo?

Concepto y características de una emoción por el lado científico

La concepción y el estudio de las emociones en el comportamiento humano cambió notablemente a finales de los 60 y en la década de los 70; entre otras, las investigaciones de Lang y colaboradores (Lang y Lazovik, 1963; Lang, 1968 y 1971) llevaron a proponer que se agruparán todas las variables observables en tres categorías: cognitiva, fisiológica y motora: observando que estos tres sistemas de respuesta se correlacionaron escasamente entre sí. Como consecuencia de estos trabajos y otros (Lacey, 1967; Paul y Bernstein, 1973; Rachman y Hodgson, 1974; Hugdahl, 1981; Himadi, Boice y Barlow, 1985 y 1986, etc.), adquieren relevancia empírica conceptos que hacen referencia a:

El componente fisiológico de las emociones son los cambios que se desarrollan en el sistema nervioso central (SNC) y que están relacionados con la presencia de determinados estados emocionales.

Son tres los subsistemas fisiológicos que están relacionados con las emociones (Davidoff, 1980): el SNC, el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo. Durante los procesos emocionales se consideran particularmente activos los siguientes centros del SNC:

corteza cerebral, hipotálamo, amígdala cerebral y médula espinal. La corteza cerebral, también llamada "córtex", es una lámina gris, formada por cuerpos de neuronas, que cubre los hemisferios cerebrales y cuyo grosor varía de 1,25 mm en el lóbulo occipital a 4 mm en el lóbulo anterior. Davidoff y Sloman coinciden en que la corteza cerebral activa, regula e integra las reacciones relacionadas con las emociones.

El hipotálamo es una compleja zona de sustancia gris que se extiende, en cada hemisferio, por debajo del tálamo. Forma parte del sistema límbico y juega un papel importante en la regulación de la vida emocional y las funciones vegetativas. Constituye una parte muy pequeña del volumen del encéfalo anterior y, sin embargo, es decisivo para la organización de una variedad de procesos autónomos y de la conducta.

La amígdala cerebral es un grupo de neuronas con forma de almendra situado en el lóbulo temporal del cerebro, en el área encefálica llamada sistema límbico, contigua al hipocampo. Está relacionada con las sensaciones de ira, placer, dolor y temor. La médula espinal es la parte del sistema nervioso contenida dentro del canal vertebral. Cumple dos tipos de funciones:

1. Conductora: Ya que conduce información sensitiva por medio de las fibras nerviosas aferentes que llegan al encéfalo, y además conduce respuestas u órdenes, que llegan del encéfalo, a las fibras nerviosas eferentes que salen de la médula hacia otras partes del cuerpo.
2. Elaboradora: Ya que es un centro elaborador de respuestas reflejas ante estímulos que llegan por las fibras nerviosas aferentes.

Las emociones están relacionadas con procesos electroquímicos, procesos neutrales y procesos fisiológicos o cambios corporales. Tanto el sistema endocrino como el sistema nervioso son fundamentales para activar y mantener las emociones.

La forma reticular, al igual que la corteza cerebral, forma parte del sistema nervioso central, y ejerce dos efectos contrarios sobre la actividad motora. Por un lado, facilita o estimula tal actividad, y por el otro la deprime. Estudios llevados a cabo en laboratorios muestran que la formación reticular del tallo cerebral y estructuras adyacentes cerebrales (hipotálamo) son necesarias para el inicio y mantenimiento del estado de vigilia y conciencia.

La mayoría de las teorías intentan explicar que la emoción hace alusión a diferentes estructuras del sistema nervioso, las cuales posiblemente estén relacionadas de algún modo con las emociones. La teoría de e Lindsley (1951), da importancia a la formación reticular y se ha dado a llamar teoría de la activación (arousal). Según ella los impulsos sensoriales, sean viscerales o somáticos llegan a la formación reticular donde se integran y se distribuyen en el hipotálamo donde estimulan el centro del diancafelico de alerta.

Otra región importante es la corteza prefrontal, que se encuentra en la parte delantera del cerebro. La corteza prefrontal está involucrada en la regulación de las emociones y en la toma de decisiones racionales y conscientes. También juega un papel importante en la inhibición de las respuestas emocionales inapropiadas.

Además, el sistema límbico, que incluye la amígdala, el hipocampo y otras estructuras cerebrales, está involucrado en la regulación de las emociones y en la memoria emocional. En resumen, el cerebro y las emociones están estrechamente relacionados, y diferentes regiones del cerebro trabajan juntas para procesar y regular nuestras respuestas emocionales. Entonces, las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas complejas que son estimuladas a través de lo interno o externo que experimentamos los seres humanos a través de los días, llamándolo de otro modo podríamos decir que las emociones se van a describir como estados subjetivos de ánimo que influyen en la forma que cada uno de nosotros percibe y nos relacionamos con el entorno.

Por esta razón ya hace demasiado imprescindible acercarnos al vato mundo de las emociones para comprendernos mejor. Entonces, una emoción se produce cuando las informaciones sensoriales llegan a nuestros centros emocióneles del cerebro que, aunque no lo crean es ahí donde se genera toda esta información, es así, que como consecuencia se producen respuestas que en ocasiones pueden ser inconscientes o inmediatas.

Los órganos encargados de este proceso es el sistema nervioso autónomo (SNA), donde el neocórtex interpretará la información, del tal forma este mecanismo percibe una perturbación y la emoción se genera como una respuesta a un acontecimiento externo o interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, etc.)

Figura 1. ¿Cómo se genera una emoción?



Bisquerra, R. (2003): "Educación emocional y competencias básicas para la vida", RIE, vol. 21-1, 12.

A través del esquema podemos observar que las emociones, según Bisquerra, se va a producir por medio de un acontecimiento, seguida de una valoración, que ocasiona un planteamiento neuropsicológico, o un comportamiento o una actitud cognoscitiva y en el caso que produzca un comportamiento este ocasiona una predisposición a la acción con el entorno.

Es así como llegamos a nuestro siguiente autor Zaccagnini (2004) para él las emociones "son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicólogo global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas" (Zaccagnini, 2004: 61). Se trata de un concepto que ofrece una descripción del fenómeno que contempla:

1. Las características de los estados emocionales que se agrupan alrededor de tres dimensiones básicas: cualidad, intensidad y duración. Dimensiones que se corresponden con los términos siguientes: afecto, sentimiento, estado de ánimo, reacción emocional. La cualidad emocional representa el grado de activación (cognitiva, fisiológica y motora) que acarrea la reacción emocional, el grado de expresión de esta respuesta, así como la fuerza con que se experimenta subjetivamente; respecto a la duración de las emociones, hay que decir que los estados emocionales pueden ser respuestas puntuales a ciertas situaciones o predisposiciones que perduran en el tiempo.
2. La combinación de los tres componentes fundamentales de las emociones: fisiológico, cognitivo y conductual. Una emoción siempre supone cambios fisiológicos en nuestro organismo. Cuando estamos teniendo alguno de estos

cambios solemos darnos cuenta de ello, y lo interpretamos en algún sentido. Nos sentimos alegre, tristes, aunque no siempre somos conscientes de esos estados, ya que podemos tener la atención en otros estímulos.

3. La expresión de las emociones. Las personas presentamos patrones específicos de expresión corporal cuando estamos sometidos a determinados tipo de emociones relacionadas con la interacción social y la supervivencia biológica. Por lo tanto, las emociones, además de ser un estado psicológico interno del individuo, tienen una dimensión externa de comunicación

Es así como podemos decir que las emociones van a ser respuestas corporales, cognitivas y conductuales que adoptamos y aplicamos las personas ante todo aquello que nos ocurre, pues creamos o proyectamos, es algo así como respuestas a estímulos, donde son las funciones cerebralmente complejas, donde se fusiona lo innato, lo vivido y lo aprendido.

Cómo ya lo habíamos mencionado anteriormente no hay un concepto único de emoción, una de las razones del porque resulta bastante difícil dar una definición que contemple satisfactoriamente todas las dimensiones de la experiencia emocional. Sin embargo, hay acuerdo en que las emociones son funciones cerebrales complejas con tres componentes más o menos visibles o explícitos: el cognitivo, fisiológico y conductual. En este aspecto tiene repercusiones educativamente hablando: implica abordar integralmente el trabajo del cuerpo, mente y conducta en la atención de las emociones.

Es necesario precisar qué no son las emociones y detenerse en sus funciones, Darder y Bach enumeran lo que a su entender no son o no significan las emociones, con el objetivo de seguir ampliando la perspectiva y desarticular ciertos clichés heredados del pasado, y aun muy extendidos, que nos dificulta identificarlas:

- Aceptación habitual en emplearla con el término: el significado de emoción se reduce al de la expresión emocionarse.
- Hacer referencia a su duración, naturaleza y magnitud: las emociones no reducen a una serie de estados puntuales, con un principio y un final claramente delimitados que sobrevienen o inesperadamente y desencadenan una serie de reacciones incontroladas o impulsivas. Es cierto que las emociones básicas pueden presentarse, pero la vivencia emocional en su conjunto tiene un carácter

persistente y sostenido, impregna a la persona. Desde el momento que somos seres en proceso de relación constante con el mundo externo e interno.

- Se le otorga una connotación negativa con frecuencia a las emociones que describe a las personas como demasiados emocionales o se dice que necesitan controlar sus emociones. Las emociones no son estados absolutamente irracionales de lo que tenemos que liberarnos contra lo que tenemos que prevenirnos.
- Cuando hablamos de emociones no estamos refiriendo a sacudir fuertemente los ánimos o provocar impactos emocionales fuertes en las personas.
- Las emociones no tienen un carácter exclusivamente individual, sino que la mayor parte de nuestras emociones tienen su origen en las relaciones que establecemos con otras personas, en la familia, tradición y cultura a la que pertenecemos.
- La dimensión expresiva de las emociones. No hay que confundir expresar las emociones con dejarnos llevar por ellas, no se trata de liberarlas de cualquier forma, sin ningún tipo de medida o contención, sino de tomar conciencia de ellas, orientarlas y guiarlas con la ayuda de la razón, adquirir nuevos recursos, competencias personales para aprender gestionarlas oportunamente.

El componente subjetivo de las emociones es el conjunto de procesos cognitivos relacionadas con la respuesta emocional a determinado estado del entorno y cambios fisiológicos. El componente subjetivo de las emociones informa al individuo del objeto (origen externo o interno) de su experiencia. El comportamiento se organiza en torno a tal objeto favoreciendo metas y planes destinados a enfrentarse o lidiar con él. Si este componente subjetivo no llega a ser interpretado como una experiencia emocional, es probable que la persona perciba otros componentes del estado emocional, en especial los somáticos, como alteraciones de su normal devenir. El componente conductual es el comportamiento perceptible de las personas relacionado con estados mentales emocionales. Todas las emociones poseen unos componentes conductuales particulares que son la forma en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.



- Componentes no lingüísticos o de la expresión verbal.

La observación del comportamiento de una persona permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, los movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de mucha precisión sobre el estado emocional. Pero este componente se puede disimular. Por ejemplo, las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de unos 23 músculos, que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones.

Esto hace que el control voluntario no sea fácil; aunque, siempre se puede engañar a un potencial observador. Aprender a gestionar las emociones se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales. El componente cognitivo nos permite identificar un estado emocional y ponerle un nombre.

El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Por eso, el conocimiento de las propias emociones y su denominación es un primer aspecto de la educación emocional. Así pues, el sentimiento es una parte, y sólo una, de un marco más amplio que es la emoción. Aunque al alargarse el sentimiento más allá de la emoción, se puede olvidar su origen a partir de una emoción.

En otras palabras, el cerebro y las emociones están íntimamente relacionados pues son procesos complejos que implican tanto procesos psicológicos como fisiológicos, y el cerebro es el órgano central en el procesamiento de estos procesos. Existen varias regiones del cerebro que están implicadas en la regulación de las emociones. Una de las más importantes es la amígdala, que se encuentra en el lóbulo temporal del cerebro. La amígdala es la encargada de procesar y almacenar información emocional y de activar respuestas emocionales apropiadas en situaciones de amenaza o estrés.

La gestión emocional en la labor docente implica el reconocimiento y regulación de las propias emociones, así como la capacidad de comprender y responder adecuadamente a las emociones de los estudiantes. Cuando los docentes son capaces de gestionar sus emociones de manera efectiva, pueden mantener un ambiente de aprendizaje positivo, aumentar la motivación de los estudiantes y mejorar la comunicación y las relaciones con ellos.

Por otro lado, si los docentes no gestionan adecuadamente sus emociones, pueden experimentar agotamiento emocional y estrés, lo que puede tener consecuencias negativas para su salud y bienestar general. El agotamiento emocional puede llevar a la

desmotivación, el desinterés y la falta de compromiso en la labor docente, lo que a su vez puede afectar el rendimiento y la satisfacción de los estudiantes que hablaremos más adelante con detalle.

Además, cuando los docentes no gestionan adecuadamente sus emociones, pueden actuar de manera impulsiva o inapropiada en situaciones conflictivas o estresantes, lo que puede afectar negativamente la dinámica del aula y la relación con los estudiantes.

En resumen, la gestión emocional es fundamental para el éxito y el bienestar de los docentes y sus estudiantes. Los docentes que aprenden a gestionar sus emociones pueden fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y saludable, mejorar su satisfacción y compromiso laboral, y prevenir el agotamiento emocional y el estrés. Por lo tanto, se deben fomentar programas de capacitación y apoyo para que los docentes adquieran habilidades de gestión emocional y puedan llevar a cabo su labor de manera efectiva y saludable.

## La escuela normal y las emociones

El presente capítulo se desglosa la descripción del contexto de la Escuela Normal de Zumpango en el cual se llevó a cabo la investigación con referente a la gestión de emociones que presentan los docentes en formación con respecto a los ámbitos dentro de su práctica y vida cotidiana; identificando si son capaces de reconocer dentro del proceso las emociones básicas e identificar y que sucede con ello.

Mondejár (2009) refiere que, en la etapa de vida estudiantil, el estudiante ante las situaciones de enseñanza-aprendizaje experimenta diferentes emociones. El ámbito educativo conlleva un sinnúmero de responsabilidades que implican un aumento de ciertas emociones como son la ansiedad, miedo, estrés, angustia, felicidad, tristeza, alegría, etc.

Con lo anterior demuestra que el contexto en el que se desenvuelve el docente en formación es un factor para su vulnerabilidad a las diferentes situaciones que pueden generar un desequilibrio en su vida y en consecuencia generar un estado emotivo manifestando por cambios a nivel cognitivo y/o psicológicos como son el estrés, ansiedad, depresión, etc.; los cuales pueden o no repercutir dentro de las prácticas.

### Antecedentes

La plantilla docente de la escuela normal que predominan se inclina con mayor énfasis al abordaje de contenidos, cumplimientos de planes y programa de estudio que marca el perfil de egreso, aplicando una evaluación del aprendizaje como un componente fundamental del proceso educativo en un sentido formativo para identificar los aciertos y las dificultades de la enseñanza y el aprendizaje; así como las causas que la ocasionan y con ello diseñar estrategias de perfeccionamiento de la actividad educativa teniendo la premisa de que los instrumentos y formas de evaluar se utilicen para promover el reconocimiento y el logro de una amplia gama de conocimientos, valores y sobre todo actitudes establecidos en el plan de estudios.

Así, el trabajo del docente de la escuela normal, se encamina a realizar acompañamientos diferenciados en lo teórico, pedagógico, didáctico, metodológico, técnico, instrumental y tecnológico, que contribuya a fortalecer los niveles de logro y desempeño de los estudiantes, sin perder de vista los enfoques de los planes y programas de estudio, las normas y acuerdos que lo regulan, así como los contextos sociales, culturales, lingüísticos e ideológicos. Para tal caso se anexan, a este programa, algunas propuestas para desarrollar dicho acompañamiento.

El plan de estudios 2018 de la Licenciatura en Educación Primaria puedo identificar dos cursos donde están enfocados de manera superficial la educación socioemocional, los cuales son en el primer semestre; El sujeto y su formación profesional siendo primera unidad como pregunta ¿Por qué ser docente en el siglo XXI?, proponiendo un análisis y reflexión acerca de la trayectoria de vida, motivos, condiciones, recurriendo a conceptos de motivación para ampliar la comprensión acerca de si mismo de la profesión que se ha elegido.

A pesar de los cambios dentro de la malla curricular donde se aborda la educación socioemocional esta va enfocada a solo un curso en el tercer semestre donde se abordan temas enfocadas a la perspectiva de los estudiantes, creando estrategias y siguiendo metodologías para poder dar resolución a un problema.

Tomando en cuenta las competencias que definen al perfil de egreso se agrupan en cinco grandes campos:

- Habilidades intelectuales específicas: capacidad para comprender el material escrito, tener el hábito de la lectura, expresar ideas con claridad y sencillez, ha desarrollado las capacidades de describir, narrar, explicar y argumentar, plantear y

analizar problemas de desafíos intelectuales, capacidades propicias para la investigación científica y seleccionar información que necesite para su actividad profesional.

- Dominio de los contenidos de enseñanza: conoce los propósitos de sus contenidos y enfoques que se establecen para la enseñanza, además de tener dominios, sabe establecer una correspondencia adecuada entre la naturaleza y grado de complejidad de los contenidos educativos con procesos cognitivos y nivel de desarrollo de sus estudiantes.
- Competencias didácticas: diseña, organiza, pone en práctica estrategias y actividades didácticas, adecuadas a los grados y formas de aprender de los estudiantes tomando en cuenta el contexto en el que está inmersa la escuela a propósito de conocimiento, d desarrollo de habilidades de formación valoral establecidos en los lineamientos y planea de estudio de la educación primaria. “Es capaz de establecer un clima de relación en el grupo que favorece actitudes de confianza, autoestima, respeto, disciplina, creatividad, curiosidad y placer por el estudio, así como el fortalecimiento de la autonomía personal de los educandos”
- Identidad profesional y ética: asume como principios de su acción y de sus relaciones con los estudiantes, las madres y los padres de familia y sus colegas, los valores que la humanidad ha creado y consagrado a lo largo de la historia: respeto y aprecio a la dignidad humana, libertad, justicia, igualdad, democracia, solidaridad, tolerancia, honestidad y apego a la verdad, asume su profesión como una carrera de vida, conoce sus derechos y obligaciones y utiliza los recursos al alcance para el mejoramiento de su capacidad profesional.
- Capacidad de percepción y respuestas las condiciones sociales del entorno de la escuela: Aprecia y respeta la diversidad regional, social, cultural y étnica del país como un componente valioso de la nacionalidad, y acepta que dicha diversidad estará presente en las situaciones en las que realice su trabajo.

### Los cuatro pilares de la educación y lo socioemocional.

Para cumplir el conjunto de las misiones que les son propias, la educación debe estructurarse en torno a cuatro aprendizajes fundamentales que en el transcurso de la vida serán para cada persona, en cierto sentido, los pilares del conocimiento: aprender a

conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno; aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores. Por supuesto, estas cuatro vías del saber convergen en una sola, ya que hay entre ellas múltiples puntos de contacto, coincidencia e intercambio.

Más, en general, la enseñanza escolar se orienta esencialmente, por no decir que, de manera exclusiva, hacia el aprender a conocer y, en menor medida, el aprender a hacer. Las otras dos formas de aprendizajes dependen las más de las veces de circunstancias aleatorias, cuando no se les considera una mera prolongación, de alguna manera natural, de las dos primeras. Pues bien, la comisión estima que, en cualquier sistema de enseñanza estructurado, cada uno de esos cuatro “pilares del conocimiento” debe recibir una atención equivalente a fin de que la educación sea para el ser humano, en su calidad de persona y de miembro de la sociedad, una experiencia global y que dure toda la vida en los planos cognoscitivos y práctico.

- Saber conocer: En cuanto a medio, consiste para cada persona en aprender a comprender el mundo que la rodea, al menos lo suficiente para vivir con dignidad, desarrollar sus capacidades profesionales y comunicarse con los demás. Como fin, su justificación es el placer de comprender, conocer, de descubrir. Aprender para conocer supone, en primer término, aprender a aprender, ejercitando la atención, la memoria y el pensamiento.
- Aprender a hacer: está más estrechamente vinculado a la cuestión de la forma profesional: ¿cómo enseñar a los estudiantes a poner en práctica sus conocimientos y, al mismo tiempo, ¿cómo adaptar la enseñanza al futuro mercado del trabajo, cuya evolución no es totalmente previsible? La comisión procurará responder en particular a esta última interrogante.
- Aprender a vivir juntos: este aprendizaje constituye una de las principales empresas de la educación contemporánea. Demasiado a menudo, la violencia que impera en el mundo contradice la esperanza que algunos habían depositado en el progreso de la humanidad. Además, en la práctica escolar cotidiana, la participación de los docentes y estudiantes en proyectos comunes puede engendrar el aprendizaje de un método de solución de conflictos y ser una

referencia para la vida futura de los jóvenes, enriqueciendo al mismo tiempo la relación entre educadores y educandos.

- Aprender a ser: un principio fundamental: la educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual, espiritualidad. Todos los seres humanos deben estar en condiciones, en particular gracias a la educación recibida en su juventud, de dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida.

Los cuatro pilares de la educación que acabamos de describir no pueden limitarse a una etapa de la vida o a un solo lugar, además de ser para el aprendizaje a lo largo de toda la vida la gestión de emociones sobre todo el aprender a ser puede ser una habilidad importante para apoyarte a nosotros como docente y estudiantes.

No obstante, cuando surjan situaciones que requieren ser abordadas de manera específica e inmediata, los docentes intervendrán; si lo considera necesario o conveniente dará seguimiento y propondrá situaciones que planeará con anticipación para apoyar a sus estudiantes, de acuerdo con lo que se pretende favorecer en esta área. Entonces, en la intervención docente es fundamental:

Ser sensible y respetuosa hacia la vida de los estudiantes y sus condiciones particulares; evitar etiquetas y prejuicios hacia los niños debido a sus condiciones, creencias, modos de crianza, por el trabajo de las familias, sus características físicas o cualquier otra condición.

Brindar seguridad, estímulo y condiciones en las que los estudiantes puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar.

Crear condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción con la escuela.

Ser una figura en quienes pueden confiar para favorecer que los estudiantes hablen, expresen lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o que les causa miedo e inseguridad. Esto especialmente importante asumir que la seguridad

emocional que desarrollen es una condición para lograr sus bienes estar y una disposición más efectiva ante las oportunidades de aprendizaje

En este sentido, los docentes asumen la función de acompañante en el proceso de descubrimiento, exploración y desarrollo de las posibilidades de sus estudiantes, promoviendo situaciones de aprendizaje que enfrentan de diversas maneras, sin limitarse a esquemas o metodologías rígidas que en ocasiones podemos utilizar.

## Los principios acerca de la gestión de las emociones

A través de estos perfiles, dominios, criterios e indicadores, una materia de socioemocional que debemos cubrir como una asignatura más los docentes no contamos con herramientas que nos ayuden a alcanzar estos aprendizajes que necesitamos, es así como tomamos en cuenta también el marco para la excelencia en la enseñanza y la gestión escolar en Educación básica, donde podemos observar los perfiles profesionales, criterios e indicadores para el personal docente, esto se establece en los artículos 3ro, 31 y 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en las leyes secundarias, la reforma educativa llevada a cabo en 2019 orienta al Sistema Educativo Nacional (SEN) para garantizar el derecho a la educación de las niñas, los niños y adolescentes con un enfoque de derechos humanos e igualdad sustantiva, así como incidir en una cultura educativa que prevalece la correspondencia y el impulso de transformaciones sociales dentro de la y escuela y de la comunidad.

### Propósitos

Los perfiles, dominios, criterios e indicadores tienen los propósitos siguientes:

Favorecer la comunicación, vinculación, el diálogo y trabajo colaborativo en las escuelas y supervisiones escolares, con las autoridades educativas, dependencias e instituciones, a fin de que apoyen en la mejora de las prácticas profesionales y el servicio educativo.

### Dominios, criterios e indicadores del perfil de las maestras y los maestros

En el marco de los elementos señalados se establecen los dominios son los siguientes, los cuales permiten organizar atributos, presentados en criterios e indicadores que son deseables en el ejercicio de la función educativa y, en su conjunto, pretenden contribuir a una educación de excelencia.

***Una maestra, un maestro que asume su quehacer profesional con apego a los principios filosóficos, éticos y legales de la educación mexicana***

Asimismo, las maestras y los maestros manifiestan habilidades y actitudes para la construcción de una escuela laica y democrática, en la que se garantiza que los estudiantes reciban una educación de carácter nacional, desde el reconocimiento de lo diverso y plural que caracteriza a nuestro país por no haber culturas o saberes que estén por encima de otros, y laica, es decir, ajena a cualquier credo religioso, fundamentalismo o dogmatismo ideológico, de acuerdo con en el artículo 3º constitucional.

Reconoce que su trabajo cotidiano contribuye al bienestar, dignidad y buen trato de los estudiantes, sus familias y la comunidad, en particular de quienes se encuentran en zonas con alta marginación y vulnerabilidad.

Se compromete con su formación profesional permanente, conforme a sus necesidades profesionales, así como a los retos que implica en su enseñanza el logro de los aprendizajes y bienestar de sus estudiantes.

Emplea el diálogo, el intercambio de experiencias y la reflexión sobre la práctica como herramientas que apoyan su aprendizaje profesional, y el de sus colegas de la escuela, zona escolar u otros espacios educativos.

***Una maestra, un maestro que conoce a sus estudiantes para brindarles una atención educativa con inclusión, equidad y excelencia***

Este dominio considera que un aspecto fundamental en la práctica docente es el conocimiento que la maestra y el maestro tienen de las niñas, los niños o adolescentes con quienes trabaja; es decir, para que su intervención educativa sea pertinente, es necesario que tengan como referente las pautas del desarrollo físico, cognitivo, lingüístico, social y emocional, infantil o adolescente, y que conozcan sus características y condiciones de vida asociadas a sus ambientes familiares, culturales, territoriales y escolares en los que, por ejemplo, las formas habituales de usar el lenguaje, relacionarse y aprender de los demás es distinta entre unos y otros.

Dialoga con sus estudiantes de forma respetuosa y empática, a fin de conocer su situación de vida, necesidades de aprendizaje, intereses, ideas y emociones, como base para impulsar nuevos aprendizajes.



2.3.1 Tiene altas expectativas acerca de las capacidades y posibilidades de aprendizaje y desarrollo intelectual, físico, ético, estético y emocional de los estudiantes, de modo que sean personas felices y trasciendan en todos los ámbitos de su vida.

***Una maestra, un maestro que construye ambientes favorables para el aprendizaje y la participación de todas las niñas, los niños o adolescentes***

Este dominio plantea el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que las maestras y los maestros ponen en práctica para que todos sus estudiantes aprendan con gusto, participen con conciencia de sus fortalezas y alcancen el máximo logro de aprendizaje; esto demanda, un trabajo pedagógico intencionado y continuo con ellas y ellos, manifestar saberes, experiencia, interés en la vida de cada quien, así como tener conocimiento y aprecio de la diversidad presente en el grupo o grupos escolares.

Reconoce la importancia de la formación integral de los estudiantes al diseñar actividades que fomentan el desarrollo socioemocional, el pensamiento crítico, la lectura y escritura, las artes, el cuidado de la salud, la igualdad de género, una cultura de paz y la protección del medio ambiente.

Establece una comunicación asertiva con los estudiantes que facilita y estimula su participación en las actividades de aprendizaje y el gusto por aprender.

***Una maestra, un maestro que participa y colabora en la transformación y mejora de la escuela y comunidad***

Este dominio apunta a las habilidades y actitudes de la maestra y el maestro para colaborar en el trabajo de la escuela encaminado a prestar un servicio educativo incluyente, intercultural, equitativo y de excelencia, lo cual le demanda comprometerse con una cultura de aprendizaje, donde la máxima aspiración común sea la formación integral los estudiantes.

Muestra disposición para trabajar con sus colegas, de forma colaborativa, responsable y crítica, para contribuir a que la escuela ofrezca un servicio educativo de excelencia.

Establece un diálogo profesional con sus colegas al compartir conocimientos y experiencias cotidianas, así como hallazgos de la literatura e investigación educativa que aportan a su aprendizaje profesional y mejora del trabajo pedagógico.

Comunica de forma asertiva a las familias lo que espera de ellas para apoyar la tarea educativa, considerando sus condiciones culturales, lingüísticas, sociales, laborales y económicas, y brindando mayor atención a aquellas que lo requieran.

La Secretaría de Educación Pública busca que estos perfiles profesionales muestren lo más valioso de la labor de las maestras y los maestros mexicanos para apreciarla en su

amplio sentido ético, su dimensión humana y contribución a la transformación social, sin adjudicarles responsabilidades que corresponden a otros ámbitos o actores sociales. En este sentido, pretende que la maestra y el maestro inspiren a otras personas para actuar y buscar mejores condiciones de desarrollo y bienestar de la comunidad. Finalmente, el perfil resalta la importancia del trabajo colaborativo, el aprendizaje profesional en el terreno de la práctica y fuera de ella, la toma conjunta de decisiones fundamentadas en evidencias acerca del aprendizaje de los estudiantes, y la importancia de fomentar la convivencia armónica, además de la necesaria comunicación y colaboración con las familias y la comunidad.

Si nos damos cuenta todos estos atributos seleccionados que busca la Secretaría de Educación Pública tiene relación con la gestión de emociones, ya sea que estemos hablando de una constante comunicación asertiva que se dé con todos los actores que tienen que ver con la educación ya sean con las y los estudiantes, con las familias y un dialogo profesional con los colegas, pues la comunicación asertiva que nos hacen mención es un estilo de comunicación que implica expresar las emociones, necesidades y opiniones de manera clara y directa, sin atacar ni ofender a las demás personas. Es un enfoque que nos permite comunicar de manera efectiva, esto implica ser honesto, directo donde también implica respetar las emociones, necesidades y opiniones de la otra persona, escuchando con atención lo que tiene que decir.

## Nuevas habilidades docentes en la nueva escuela mexicana

Los docentes que aprenden a gestionar sus emociones pueden fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y saludable, mejorar su satisfacción y compromiso laboral, y prevenir el agotamiento emocional y el estrés. Por lo tanto, se deben fomentar programas de capacitación y apoyo para que los docentes adquieran habilidades de gestión emocional y puedan llevar a cabo su labor de manera efectiva y saludable.

Veámoslo desde los rasgos deseables del nuevo maestro que nos dice la nueva escuela mexicana

Las competencias que definen al perfil de egreso se agrupan en cinco grandes campos:

- Habilidades intelectuales específicas: capacidad para comprender el material escrito, tener el hábito de la lectura, expresar ideas con claridad y sencillez, ha desarrollado las capacidades de describir, narrar, explicar y argumentar, plantear y

analizar problemas de desafíos intelectuales, capacidades propicias para la investigación científica y seleccionar información que necesite para su actividad profesional.

- Dominio de los contenidos de enseñanza: conoce los propósitos de sus contenidos y enfoques que se establecen para la enseñanza, además de tener dominios, sabe establecer una correspondencia adecuada entre la naturaleza y grado de complejidad de los contenidos educativos con procesos cognitivos y nivel de desarrollo de sus estudiantes.
- Competencias didácticas: diseña, organiza, pone en práctica estrategias y actividades didácticas, adecuadas a los grados y formas de aprender de los estudiantes tomando en cuenta el contexto en el que está inmersa la escuela a propósito de conocimiento, d desarrollo de habilidades de formación valoral establecidos en los lineamientos y planea de estudio de la educación primaria. “Es capaz de establecer un clima de relación en el grupo que favorece actitudes de confianza, autoestima, respeto, disciplina, creatividad, curiosidad y placer por el estudio, así como el fortalecimiento de la autonomía personal de los educandos”
- Identidad profesional y ética: asume como principios de su acción y de sus relaciones con los estudiantes, las madres y los padres de familia y sus colegas, los valores que la humanidad ha creado y consagrado a lo largo de la historia: respeto y aprecio a la dignidad humana, libertad, justicia, igualdad, democracia, solidaridad, tolerancia, honestidad y apego a la verdad, asume su profesión como una carrera de vida, conoce sus derechos y obligaciones y utiliza los recursos al alcance para el mejoramiento de su capacidad profesional.
- Capacidad de percepción y respuestas las condiciones sociales del entorno de la escuela: Aprecia y respeta la diversidad regional, social, cultural y étnica del país como un componente valioso de la nacionalidad, y acepta que dicha diversidad estará presente en las situaciones en las que realice su trabajo.

Es así como tomamos en cuenta también el marco para la excelencia en la enseñanza y la gestión escolar en Educación básica, donde podemos observar los perfiles profesionales, criterios e indicadores para el personal docente, esto se establece en los artículos 3ro, 31 y 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en las leyes secundarias, la reforma educativa llevada a cabo en 2019 orienta al Sistema

Educativo Nacional (SEN) para garantizar el derecho a la educación de las niñas, los niños y adolescentes con un enfoque de derechos humanos e igualdad sustantiva, así como incidir en una cultura educativa que prevalece la correspondencia y el impulso de transformaciones sociales dentro de la y escuela y de la comunidad.

A través de estos perfiles, dominios, criterios e indicadores, una materia de socioemocional que debemos cubrir como una asignatura más los docentes no contamos con herramientas que nos ayuden a alcanzar estos aprendizajes que necesitamos, analicemos el cuadro del cuidado de sí mismos que nos proporciona la SEP en el desarrollo de habilidades en las 5 dimensiones de la Educación socioemocional.

DE LO INDIVIDUAL		DE LO SOCIAL		DE LO EMOCIONAL COGNITIVO.	
Autoconocimiento	Habilidad/ Indicadores	Empatía	Habilidad/Indicadores	Funciones cognitivas	Habilidades asociadas
Atención.  Conciencia de las propias emociones.  Autoestima.  Aprecio y gratitud.  Bienestar.	Autoestima: identifica dificultades y pide apoyo a alguien de su confianza.  Aprecio y gratitud: agradece a sus maestros, familia y compañeros por la ayuda que le brindan.	Bienestar y trato digno hacia otras personas.  Sensibilidad hacia otras personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.  Se involucra en acciones para brindar apoyo a personas o grupos que han sufrido exclusión o discriminaciones positivas asociadas a dichas acciones de apoyo.	Cognitivas o frías:  Elección del estímulo.  Planeación de la tarea  Metacognición  Empatía:  La teoría de la mente.  La regulación emocional	Sensación  Percepción  Memoria  Confianza  Seguridad  Agradecimiento  Solidaridad  Reflexión  Compasión  Reciprocidad
AUTORREGULACIÓN  Metacognición.  Regulación de las emociones.	Autogeneración de emociones: evalúa los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar	COLABORACIÓN  Responsabilidad.  Inclusión.  Interdependencia.	INTERDEPENDENCIA  Corresponde de manera solidaria a la ayuda y aportaciones que revive de los demás.	La decisión afectiva (Frade Rubio L., 2020; Diseño de situaciones didácticas.  Todo ello implica:	Tolerancia  Agencia  Resiliencia  Planeación  Planeación
AUTONOMIA  Iniciativa personal.  Identificación de necesidades y búsqueda de solución.	iniciativa personal:  Toma decisiones en función de lo que le beneficia a él o a los demás; y reconoce aquellas decisiones		Lleva a la práctica iniciativas que promuevan la solidaridad y la reciprocidad para el bienestar colectivo.	Pensamiento crítico, argumentación	

Toma de decisiones y compromiso.	que lo perjudica			comunicación, libertad, democracia, dialogo, honestidad, respeto a la	
----------------------------------	------------------	--	--	---	--

El desarrollo de habilidades en las 5 dimensiones de la educación socioemocional (SEP, Aprendizajes clave 2017)

Al analizar la tabla podemos observar que el área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones, que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas. Estas se interrelacionan entre los ámbitos de la Educación Socioemocional, los planos de interacción individual y social.

Estas dimensiones surgen a partir de la literatura científica que señala categorías similares para el trabajo socioemocional, se considera que estas dimensiones dinamizan las interacciones entre los planos individual, socio-ambiental, creando y sosteniendo la posibilidad de a aprender ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir. Las dimensiones se cultivan mediante el desarrollo de las habilidades específicas que podemos observar en el cuadro de arriba, estas están compuestas de tal forma que tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar.

Si bien las dimensiones de la Educación Socioemocional se pueden comprender y trabajar de manera independiente, es la interrelación entre ellas lo que potencia el desarrollo integral no solo de los estudiantes sino también de nosotros mismos. Las dimensiones se cultivan mediante las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro, estos indicadores de logro tienen un carácter descriptivo y no prescriptivo, es decir, señalan algunas conductas y actitudes que los estudiantes pueden mostrar como resultados de haber desarrollado cada habilidad. Sin embargo, este desarrollo no se limita a la manifestación de las conductas identificadas.

Ser sensible y respetuosa hacia la vida de los estudiantes y sus condiciones particulares; evitar etiquetas y prejuicios hacia los niños debido a sus condiciones, creencias, modos

de crianza, por el trabajo de las familias, sus características físicas o cualquier otra condición.

Brindar seguridad, estímulo y condiciones en las que los estudiantes puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar.

Crear condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción con la escuela.

Ser una figura en quienes pueden confiar para favorecer que los estudiantes hablen, expresen lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o que les causa miedo e inseguridad. Esto especialmente importante asumir que la seguridad emocional que desarrollen es una condición para lograr sus bienes estar y una disposición más efectiva ante las oportunidades de aprendizaje.

### Una comunicación asertiva

La comunicación asertiva es especialmente importante en la docencia pues permite a los docentes comunicarse de manera efectiva con sus estudiantes, colegas y otros miembros de la comunidad educativa, puede ser muy útil en situaciones conflictivas, ya que permite a las personas comunicarse de manera afectiva y resolver problemas sin recurrir a la agresión. Además, puede ayudar a la autoestima, la confianza de uno mismo ya que permite expresar los pensamientos y emociones de manera clara.

Pero ¿Por qué hablamos de comunicación asertiva?, es bien sabido que ambas tienen estrecha relación, pues como lo habíamos mencionado anteriormente la comunicación asertiva implica expresar las emociones y necesidades de manera clara, pero también implica respetar los sentimientos y necesidades de los demás. Para ser capaz de hacer esto, es necesario tener habilidades de gestión emocional. La gestión emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular tus propias emociones, así como las emociones de los demás. Cuando eres capaz de regular tus propias emociones, puedes comunicarte de manera efectiva sin dejar que tus emociones te controlen y sin herir a los demás.

En el contexto de la comunicación asertiva, la gestión emocional es importante porque te permite expresar tus sentimientos y necesidades sin ser agresivo o defensivo. También te permite escuchar los sentimientos y necesidades de los demás sin tomarlos

personalmente o reaccionar exageradamente. la comunicación asertiva y la gestión emocional están interconectadas, y ambas son importantes habilidades para establecer relaciones interpersonales efectivas y saludables.

En el contexto del trabajo docente, la comunicación asertiva y la gestión de emociones son particularmente importantes en situaciones como:

- Dar retroalimentación a los estudiantes: los docentes debemos poder dar una retroalimentación constructiva a los estudiantes sin ser demasiado críticos o herir su autoestima. La comunicación asertiva y la gestión emocional pueden ayudar a los docentes a encontrar el equilibrio correcto.
- Manejar situaciones de conflicto: los docentes debemos poder manejar situaciones de conflicto con estudiantes, colegas y padres de familia de manera efectiva. La comunicación asertiva y la gestión emocional pueden ayudar a los docentes a mantener la calma y encontrar soluciones constructivas.
- Colaborar con colegas: Los docentes deben poder colaborar de manera efectiva con otros docentes y miembros del personal. La comunicación asertiva y la gestión emocional pueden ayudar a los docentes a comunicarse de manera clara y directa, respetando las ideas y necesidades de los demás.

La comunicación asertiva y la gestión de emociones son habilidades importantes en el trabajo docente, ya que pueden ayudar a establecer relaciones interpersonales efectivas y resolver conflictos de manera constructiva.

## Emociones en los docentes en formación

El grupo de docentes en formación del cuarto grado de la licenciatura en educación primaria oscila entre las edades de 20 a 25 años, predominando la edad de 21 con el 64.3% de las y los docentes, donde Piaget nos dice que se encuentran en el estadio de operaciones formales, ya que en esta etapa se adquiere la capacidad de usar funciones cognitivas abstractas y de resolver problemas considerando diversas variables. Se les realizó un cuestionario ya que reside en la poca relación directa con los docentes en formación, para así con el propósito de identificar si cuentan con herramientas sobre “como gestionan sus emociones” para resolver problemas en su vida y en la práctica docente.

De esta manera empezamos con la identificación de las emociones básicas tomando en cuenta la rueda de las emociones de Plutchik es una herramienta que sirve de gran ayuda para identificar cuáles son las emociones básicas, que son primordiales para nuestra supervivencia y el resto de las emociones más complejas. Los diversos estados emocionales son originados por la liberación de neurotransmisores que convierten estas emociones en sentimientos y finalmente en el lenguaje. A nivel conductual, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas. Poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre personas, grupos y culturas (Levenson, 1994). Las emociones que menciona el autor son las siguientes: ira, asco, tristeza, felicidad, sorpresa y miedo.

Existe confusión entre sentimientos y emociones ya que ninguno de los docentes pudo identificar la emoción asco las demás emociones presentan un índice bajo de identificación Es así como comenzamos a analizar la gestión de emociones en su vida cotidiana, tomando en cuenta tres aspectos en cada una de las preguntas, identifica sus emociones, ignora sus emociones y no identifica sus emociones, donde las respuestas más frecuentes fueron ignorarlas.

Las emociones en los exámenes es un hecho que se presenta de manera automática; Según Kagan (2011) emoción alude a relaciones entre estímulos externos, pensamiento y cambios de sentimientos internos. Las emociones básicas se pueden inferir directamente de las expresiones faciales: felicidad, miedo, enfado, tristeza, ansiedad y disgusto; los cuales son hechos de percepción destacada que obstan a la continuidad del pensamiento, acompañan al éxito en respuesta a un desafío, comunican información a otra persona o producen síntomas que disminuyen la capacidad de hacer. Algunos científicos sitúan el origen de la emoción en el cerebro mientras que otros lo localizan en los cambios de los músculos faciales, todos están de acuerdo en que existe cierto cambio del estado interno y es un rasgo necesario de los fenómenos que llaman emotivos.

Por lo antes mencionado complicado tener una unidad de medida de las emociones, debido a que son combinaciones de hechos que producen un fenómeno diferente a cada una de sus partes y no son susceptibles de predicción. Los científicos han afirmado que ningún estado emotivo ha sido precisado por una sola medida inequívoca de conducta (Perinat, 2007). Por ejemplo, cualquier reacción puede reflejar algún estado emotivo; es



decir, el aumento del ritmo cardiaco puede acompañar tanto la risa y al llanto; el temor al castigo 23 puede asociarse a reacciones diferentes como la amenaza de una golpiza, contracciones estomacales, cefaleas y el observador puede estimar que el estado sensible no es tanto la paliza sino el temor a alguien.

Bajo este contexto en este último semestre se encuentran cursando la materia Aprendizaje en el Servicio donde se aportan elementos para reconocer y comprender la particularidad del trabajo docente y busca que nosotros como docentes en formación elaboremos propuestas pedagógicas en todos los campos de formación académica dentro de las escuelas primarias pero con ello conlleva otros desafíos, responsabilidades que debemos de cumplir como lo son: la elaboración de planeaciones (donde estas deben ser elaboradas semanalmente para entregarlas a revisión tanto en las escuelas primarias por parte de los titulares y en la escuela normal para que puedan ser selladas), dentro de este semestre nos podemos encontrar otro reto al cual nos enfrentamos fue la realización del proyecto de gestión escolar ( esto implicó retos de trabajos en equipos que a cada uno se complicó cumplir y comunicarnos de una manera asertiva).

Esto sin dejar a un lado la reflexión si alguna clase salía mal y como se podía mejorarla, elaboración de materiales puesto que la intervención más prolongada en la escuela es necesario para conocer y experimentar, manteniendo una participación activa, colaborativa y sensible a las demandas, problemas y expectativas de la comunidad, el aula, los docentes, los estudiantes y padres de familia; por lo que es necesario considerar que cada periodo de intervención requiere del uso de insumos diferenciados: diagnósticos institucionales y de aprendizaje de los estudiantes, análisis de contextos, condiciones infraestructurales, recursos tecnológicos, características de desarrollo cognitivo y socioemocional de los estudiantes acceso y conectividad, entre otros tantos, que resultan vitales para planificar, elaborar secuencias didácticas, diseñar, construir y elegir materiales y/o recursos didácticos para la enseñanza, el aprendizaje y la evaluación de los estudiantes.

Por estas razones estamos experimentando situaciones que nos mantienen bajo el estrés constante desde que se inicia el octavo semestre siendo factores de riesgo para la salud mental y física que explicaré más adelante. Así mismo el ser humano al irse desarrollando en un mundo cambiante desde el momento de su nacimiento requiere del desarrollo de la regulación personal que involucra todos los aspectos de la adaptación

humana; es decir, las personas reaccionan ante los acontecimientos de su mundo y una vez que lo logran, aprenden a regular esas reacciones manifestadas en emociones.

La habilidad para reaccionar depende de la habilidad para recuperarse de las reacciones; por ejemplo, un muchacho que lleva a cuesta las emociones negativas es algo que puede ser muy destructivo para él y los demás que conviven con él; más sin embargo necesitan de ayuda para la regulación y como esta ayuda proviene de los ambientes y contextos cercanos a ellos como son, su entorno familiar, los maestros, la institución educativa, etc. Por tanto, se dice que el desarrollo es la capacidad creciente de autorregulación expresada en la capacidad para funcionar de manera cada vez más independiente en los diferentes contextos.

Eysenck y Gutiérrez (1993) consideran que existen 6 categorías de emociones básicas; las cuales tienen la función de supervivencia y bienestar, con una duración de corto plazo.

Tabla 1

Emociones Básicas consideradas por (Eysenck y Gutiérrez, 1993)

Emoción	Descripción
Miedo	Manifestado por medio de la ansiedad, incertidumbre e inseguridad. Con una función de protección ante el peligro
Sorpresa	Manifestado por sobresalto, admiración y desconcierto. Con una función orientadora hacia las novedades.
Aversión	Manifestado por disgusto, asco o repugnancia. Con una función de rechazo
Ira	Manifestado por rabia, enojo, furia e irritabilidad. Con una función de destrucción.
Alegría	Manifestado por emoción, euforia y contento. - Con función positiva.
Tristeza	Manifestado por pena, pesimismo y

	soledad. Con una función de la integración personal.
--	--

Tomando en cuenta que las emociones se derivan de una estructura cognitiva del sistema emocional como un todo, las emociones son estados emocionales internos que varían por intensidad y que están centrados predominantemente en el afecto, éste es simplemente las reacciones evaluativas ante situaciones exitosas o de fracaso, estos conceptos los analizaremos más adelante.

### **CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

En este capítulo se presenta la metodología la cual se seleccionó para dar respuesta al planteamiento del problema de investigación; así mismo contiene la descripción de la muestra, las técnicas e instrumentos implementados para la recolección y captura de los datos, donde se dará un análisis reflexivo acerca de las entrevistas aplicadas.

#### Descripción de la metodología

Sampieri (2014) señala que el enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigara) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad.

Para darle repuesta al planteamiento del problema se considera el método cualitativo donde proporciona una visualización del desarrollo natural del suceso de estudio; permitiendo la indagación flexible y reconstruir la realidad tal cual como la observan los involucrados en la investigación; de esta manera determinante en las aportaciones de los sujetos, es decir, está directamente involucrando con las personas estudiadas y con sus experiencias personales sin perder de vista su perspectiva analítica, es así que se considera la diversidad de ideologías y cualidades únicas de los participantes.

El proceso de investigación se inicia con una realidad a describir, la Escuela Normal de Zumpango, partiendo de la premisa de que el mundo social es relativo, solo puede ser entendida desde el punto de vista de los participantes estudiados que en este caso fueron los estudiantes del 8vo semestre de la Licenciatura en Educación Primaria. El planteamiento del problema se considera flexible y se apoya en la teoría como un referencial, guía y auxiliar.

#### Grupo de enfoque

Considerando la recolección de datos a través de los grupos de enfoque a grupos pequeños (tres a 10 personas), Creswell (2005) indica que el tamaño de los grupos varía dependiendo del tema: tres a cinco personas cuando se expresan emociones profundas o tema. complejos y de seis a 10 participantes si las cuestiones versan sobre asuntos más

cotidianos, aunque en las sesiones no debe excederse de un número manejable de individuos.

#### Fuente de información

La fuente primaria o directa es el marco teórico y empírico, proporciona datos de primera mano ya descritos.

La fuente secundaria son los participantes de la investigación, los informes y registros que obtengan de la aplicación de los instrumentos proporcionarán información relevante y útil para dar respuesta a la interrogante planteada.

El instrumento que se manejará son las entrevistas y técnica de observación completa, donde nos menciona que como investigador estoy integrada a la población de estudio por ser miembro de la comunidad estudiada.

#### Instrumentos

Entrevistas pueden hacerse preguntas sobre experiencias, opiniones, valores, creencias, emociones, sentimientos, hechos, historias de vida, percepciones, atribuciones, etcétera.

Categorías que se derivan de los objetivos de la investigación.

Categoría	Código
Expresión de emociones en el último semestre	EE
Perseverancia	P
Autorregulación	A
Tolerancia a la frustración	TF
Autoeficacia	AE

#### Matriz de relaciones entre categorías de análisis

Código	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4
EE	En ocasiones frustrada, triste y enojada porque sentía que no podía con todo eso, había ocasiones en que me ponía a llorar y pues no quería hacer nada y	Sintiéndome estresado a principio era como que esta, muy feliz porque ya iba a concluir un trabajo de todo, pues	Al momento de estar planeando me frustraba porque a mí no me gusta planear, me sentí frustrada porque cada semana	Ay pues ahorita me hace sentir pues muy estresada cansada y harta de lo que estoy haciendo se supone que tendríamos que

	<p>no hacía nada y sentía que no podía en ese momento seguir trabajando y sintiéndome así.</p>	<p>como tal se inició de séptimo semestre y pues estaba muy feliz el poder empezar, pero con el paso del tiempo me empecé a estresar mucho, empecé triste por no llevar avances.</p> <p>Triste por pasar a las asesorías que me faltaba mucho por leer y mucho por escribir, necesitando ponerme a trabajar</p>	<p>era lo mismo y era un constante mm... como... pues si frustración porque decía: ¿Cómo no voy a saber esto? Si ya se supone que ya lo debería de saber y pues el hecho de no ser creativa me frustra también me frustra mucho.</p> <p>Ay pues ahorita hace sentir pues muy estresada cansada y harta de lo que estoy haciendo se supone que tendríamos que disfrutar este periodo, pero pues no es no es así no es como me imaginé</p>	<p>disfrutar este periodo, pero pues no es no es así no es como me imaginé</p>
<b>P</b>	<p>Volver a estructurar lo que era necesario, fue a partir de ahí que yo me sentía plena diciéndome: necesitas relajarte y comprender lo que estás haciendo, donde me tranquilicé, después ya me sentí muy plena porque ya había entendió la construcción de ese documento</p>	<p>Ponerme las pilas, estar más dedicado a lo que debo de entregar y realizar.</p> <p>Ahora me mentalizo y me hecho porras para poder terminar y finalizar los trabajos.</p>	<p>Tengo muchas fallas al momento de haberlo presentado no fallas sino áreas de mejora este me hace sentir pues un poco triste porque pues eso es mucho tiempo de estarlo elaborando y que al final pues no salga como yo había pensado pues sí es triste que aprendiste de ello aprendí que pues tengo muchas</p>	<p>Pero pues por alguna cosa tu ánimo en bueno en mi caso, mi ánimo determina mucho lo que lo que hago y pues ya no hago las cosas y pues ahí me quedo este pues sin hacer nada pensando en que tengo que hacerlo, pero sin hacerlo no buscando no sé. Buscando una solución, sino que lo aplazo y lo aplazo y</p>

			<p>áreas de mejora en cuestión de la coherencia de los textos eh existe mucha área de mejora en cuestión de la coherencia de mi documento.</p>	<p>por lo cual lo entra a la construcción del documento ha sido muy, muy laboriosa le he indicado.</p>
<b>A</b>	<p>Pues al inicio pensaba que no iba a poder con ese trabajo porque no tenías estructuradas las ideas</p>	<p>Triste, porque yo estoy consciente de que pude a ver logrado un puntaje más alto, pero estoy feliz porque ya pensándolo bien ya este valorando, pues fue un puntaje en el cual puse todo mi esfuerzo y dedicación, este momento puedo decir que me siento feliz con mi puntaje.</p>		
<b>TF</b>	<p>Me frustraba mucho el no poder tener asesoría con la maestra pues porque ella tenía ocupaciones, entonces me frustraba el no verla</p>	<p>Triste, porque yo estoy consciente de que pude a ver logrado un puntaje más alto, pero estoy feliz porque ya pensándolo bien ya este valorando, pues fue un puntaje en el cual puse todo mi esfuerzo y dedicación, este momento puedo decir que me siento feliz con mi puntaje.</p>	<p>Al principio me sentí contenta porque fue una buena puntuación yo considero que sí a lo largo ya de estar pues sí comparándome con otros compañeros porque yo no lo veía como una competencia.</p>	<p>Inconformidad por lo que logré como que no logré lo que yo esperaba qué aprendiste de ello que bueno pues no siempre salen las cosas como lo planeas y que a qué tal vez tienes que buscar las soluciones más adecuadas para afrontarlas en el momento</p>
<b>AE</b>	<p>Creo que despejarme los</p>		<p>Cuestión de mi</p>	<p>Muchos, muchos</p>

	<p>fines de semana, por lo menos tomar un día de los fines de semana y no hacer nada, es algo que no hacia siempre trabajaba los fines de semana y me la pasaba en la computadora y en estas ocasiones he tomado un día para despejarme, aunque sea en la tarde, olvidarme de los pendientes lo bueno y lo malo, creo que eso me ha ayudado a continuar con este trabajo tan arduo en mi formación.</p>		<p>confianza el tengo mucha confianza de mis capacidades sin embargo pues sí hay ocasiones en las que digo es que está muy difícil esto, pero yo misma sé que puedo lograr las cosas.</p>	<p>desvelos solo es dormir en estos días como cuatro horas este por día. Y aun así no lo termino y siento que no me va a terminar que voy a quedar inconclusa que me voy a faltar cosas y estoy en ese tumor de que de que, pues no me lo acepten y que al final en el examen profesional, pues, pues a pesar de que tuve una puntuación bueno, pues vaya se vaya todo ese esfuerzo ahí.</p>
--	---	--	---	--

Código	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7
EE	<p>Me hubiera gustado el trabajo algo que no sucedió simple y sencillamente no nunca me lo informó y pues yo considero que ese fue eso o sea que no repita la comunicación no era la adecuada nunca se dio inclusión inmediata me daba como que pues así lo externo, no como miedo como. Como miedo de decirle maestra es que, como hago esto como esto porque no, no, no existía</p>	<p>Hacer el documento prácticamente, pues desde donde me quedé que fue a la mitad entonces sí fue complicado retomar esa parte, causando que me sienta estresada enojada Mmmmm. Frustrada. Un poco, así como decepcionada de mi porque, o sea, si era como algo que no, o sea, no quería que pasara a dejar toda la mera hora, pero pues paso.</p>	<p>el ejecutar estrategias para control de grupo me unas a servían y otras no me servían y pues cuando no me servían me frustraba mucho</p>



	el apartado de pues dame tus dudas y vemos		
<b>P</b>	Esto se puede llevar de la mejor manera cuando la comunicación que se lleva de una manera asertiva y también cuando este. Pues se genera todo en un ámbito de respeto, obviamente siempre va a haber este problema porque pues con problemas me refiero a que pues precisamente eso no dar ese ancho respecto a todas las mociones que tienes que desempeñar no es lo mismo cuando quizás no están tan sobre ti o tal vez si me tienes respecto a qué están haciendo cómo lo estaba haciendo y te dejan esa libertad. Pero cuando no lo hay es porque se vuelve complicado como eso.	Ahorita en el segundo foro, pues ya no me no me convenció al 100% en mi trabajo por los comentarios que realizaron los lectores. Entonces este, sin embargo, considero que es un buen trabajo	Hasta el momento va bien, me ha permitido pues identificar mis áreas de oportunidad mis fortalezas, eh, propuestas se mejora
<b>A</b>	Fue algo que sí me complicaba al principio porque no sabía sobre qué iba a ser mi documento posteriormente, pues siento que con el apoyo de la tutora		A veces me quería como que salir del salón. Pero nunca lo hice y pues trataba de regular mi enojo.
<b>TF</b>	Y por lo mismo de que a pesar de que llevaba una comunicación muy respetuosa con mi titular siento que el ambiente no, no siempre se dio de la mejor manera fue un ambiente de respeto sí pero no congeniaba.	Pues yo me sentí. Pues bien, conmigo porque dije bueno, es mi resultado lo que yo tuve entonces, pues yo me sentí bien sí	Bueno el examen lo sentí un poquito complejo y pues yo tenía eh, pensé que iba a salir mal por lo mismo de que me sentí muy frustrada en el examen
<b>AE</b>	Me yo tengo una situación extraña conmigo que no me doy cuenta de lo de lo bueno que quizás me pasa	La última semana este he recibido decidme el tiempo para mí este he decido ir al gimnasio con mi hermana entonces me despejo un	El hábito. Ay, no lo se. No, no tengo hábitos.

	<p>solamente en un instante como que lo venga a reflexionar ya después me di cuenta de que algo bueno, me paso ya después cuando yo lo estoy viviendo ahorita.</p> <p>Un hábito personal. No sé pues mis hábitos no han cambiado mucho realmente.</p>	<p>poco de la escuela y pues anteriormente, pues sí me tomaba el tiempo de descansar y dormirme un poco temprano, no tan temprano porque pues era complicado por las planeaciones y todo eso, pero sí este trataba también de que los días viernes hacer lo que tenía que hacer y el fin de semana, pues darme el tiempo de sentarme en otras actividades.</p>	
--	---	--	--

### Hallazgos y resultados

Después de haberse definido la metodología a utilizar en la investigación y toda vez que se ha realizado una recopilación de datos, se cuenta ya con una vasta cantidad de los mismos, de tal suerte que se puede dar paso al proceso del análisis. Esta etapa reviste de una enorme importancia para cualquier investigación

#### Las habilidades asociadas a la dimensión de la autorregulación

La autorregulación la podemos ver desde la perspectiva personal y profesional, considerado como la capacidad o habilidad para gestionar pensamientos, emociones, y acciones, pues es un proceso importante que permite ver a los docentes en formación el cómo comportarse adecuadamente, realizar las tareas de manera oportuna. Estas habilidades que se tiene para regular la propia conducta se entienden también como funciones ejecutivas, es decir, con las capacidades cognitivas necesarias que tiene el ser humano de gestionarse a sí mismo para alcanzar determinados objetivos.

Los docentes que tienen dificultad para la autorregulación tienden a tener problemas en sus relaciones interpersonales y son más propensas a tener problemas en su salud, o emocionales.

Existen diferentes modelos que explican cómo se lleva a cabo la autorregulación, entre los más destacados está el modelo de Barry Zimmermann (2011), que plantea que la autorregulación consta de tres pasos:

1. Fase de planificación: se analiza la situación, determina sus objetivos y toma en cuenta cosas aprendidas para organizarse y lograr obtenerlos.
2. Fase de ejecución: se ejecuta la conducta planificada.
3. Fase de autorreflexión: se evalúa si se lograron los objetivos, esta fase se retroalimenta a través de las experiencias y consecuencias obtenidas.

En las fases intervienen las siguientes habilidades

### ***Autoconocimiento***

Es la atención, conciencia de sus propias emociones, autoestima, aprecio y gratitud, bienestar.

El autoconocimiento permite a los docentes en formación comprender las fortalezas y debilidades, al conocer sus propias habilidades, conocimientos y estilos de enseñanza, con la finalidad de realizar mejor sus actividades, es el caso del sujeto 7 que puede identificar un área de oportunidad.

“Lo más complicado en este semestre fue la práctica la práctica porque mi grupo era un poquito complicado, entonces el ejecutar estrategias para control de grupo me servían y otras no me servían y pues cuando no me servían me frustraba mucho y eso me llevaba a mí a veces, pues como a desinteresarme de lo que estaba sucediendo en la clase” Sujeto 7

Cuando observamos quienes somos, lo que sabemos hacer o como nos comportamos se tiene la capacidad de reflexionar pues bien Patricia Behisa (2017) menciona que el hecho de conocerse a sí mismo hará que sea más fácil detectar estas áreas, y nos permitirá empezar a trabajar más en ellas. Al conocerse a sí mismos, pueden ser más efectivos teniendo impacto positivo en el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes.

### ***Expresión de emociones en el último semestre***

El expresar emociones de manera adecuada y saludable es fundamental para el bienestar emocional, cuando se reprimen constantemente estas se puede experimentar un aumento del estrés o ansiedad. La expresión de emociones permite liberar una carga emocional acumulada. Al reconocerlas y validarlas se puede tener una mejor comprensión,

necesidades ayudando a tomar decisiones más conscientes permitiendo establecer límites saludables.

Al realizar la entrevista donde los docentes en formación al identificar sus emociones del cómo se sentían por este último semestre que están pasando les permitió estar conscientes de lo que están pasando, siendo el estrés uno de los factores más relevantes y alarmantes, repercutiendo en ellos en su estado físico, experimentándolo emocionalmente como bien lo mencionan a continuación:

“En ocasiones frustrada, triste y enojada porque sentía que no podía con todo eso, había ocasiones en que me ponía a llorar y pues no quería hacer nada y no hacía nada y sentía que no podía en ese momento seguir trabajando y sintiéndome así”  
...Sujeto 1

“Ay pues ahorita me hace sentir pues muy estresada cansada y harta de lo que estoy haciendo se supone que tendríamos que disfrutar este periodo, pero pues no es no es así no es como me imaginé” ... Sujeto 4

“Sí fue complicado retomar esa parte, causando que me sienta estresada enojada Mmm, frustrada” ... Sujeto 6

Conocer las emociones ayuda a comprender la de los demás, potenciando las relaciones sociales, pues esta favorece el bienestar emocional que repercute en un mayor bienestar social y dentro del contexto escolar.

Teniendo como beneficio:

- Sentimiento de liberación.
- Reducir el estrés mental.
- Abrirnos a escuchar y ser escuchados.
- Ser conscientes de lo que sentimos.

La expresión de las emociones ha sido una de las estrategias de afrontamiento que se han estudiado en los últimos años. El afrontamiento es un aspecto vital en la psicología de las personas adultas, y que se inicia en los primeros años de vida. Desde este enfoque “lo primordial en el análisis del afrontamiento es la descripción de lo que piensa y hace el individuo cuando realiza esfuerzos dirigidos a afrontar, y su vínculo con las emociones que experimenta el sujeto en un momento determinado” (González Angarita, 2009, p. 47). Es decir, se trata de identificar las emociones que siente la persona durante sus

estrategias de afrontamiento, así como aspectos conductuales en situaciones comprometedoras.

La expresión apropiada se refiere no a un parámetro preestablecido de expresión emocional, sino a tomar conciencia de que un estado emocional puede modificar el propio comportamiento y el de otras personas, y comprender cómo estas expresiones se pueden enfatizar o moderar.

### ***Perseverancia***

Mostrar constancia de la persecución de objetivos, a pesar de las dificultades; así como diferir las recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo que generan un mayor grado de bienestar. Permitiendo seguir incluso cuando los resultados no son visibles de inmediato pues se trata de superar desafíos que tiene como en el aula y la vida cotidiana. De esta mostrándolo a través de la construcción del documento de titulación donde se encuentran con diferentes retos como lo son:

“Volver a estructurar lo que era necesario, fue a partir de ahí que yo me sentía plena diciéndome: necesitas relajarte y comprender lo que estás haciendo, donde me tranquilicé, después ya me sentí muy plena porque ya había entendió la construcción de ese documento” ... Sujeto 1

“Ponerme las pilas, estar más dedicado a lo que debo de entregar y realizar. Ahora me mentalizo y me hecho porras para poder terminar y finalizar los trabajos” ... Sujeto 2

“Pero pues por alguna cosa tu ánimo en bueno en mi caso, mi ánimo determina mucho lo que lo que hago y pues ya no hago las cosas y pues ahí me quedo este pues sin hacer nada pensando en que tengo que hacerlo, pero sin hacerlo no buscando no sé. Buscando una solución, sino que lo aplazo y lo aplazo y por lo cual lo entra a la construcción del documento ha sido muy, muy laboriosa le he indicado” ... Sujeto 4

“Hasta el momento va bien, me ha permitido pues identificar mis áreas de oportunidad mis fortalezas, eh, propuestas se mejora” ... Sujeto 7

Se ha demostrado que la perseverancia afecta el rendimiento pues bien lo menciona Gerhards y Christina (2020) esta debe de estar equilibrada con otros aspectos, como la adaptabilidad, evaluación y aprendizaje de los errores. Pues esta ayuda a superar los

obstáculos y dificultades que se presentan, en lugar de rendirse ante los desafíos, las personas perseverantes buscan soluciones y se esfuerzan por encontrar superarlas, a lo que puedo mencionar lo siguiente:

- Los docentes perseverantes suelen poner un mayor esfuerzo y compromiso en su trabajo, estando dispuestos a trabajar arduamente para lograr sus objetivos.
- Esto desde una mirada a resultados a largo plazo centrándose para lograr sus objetivos.
- Relacionada con la voluntad de aprender mejorando constantemente, buscando oportunidades de desarrollo y crecimiento.

### ***Autorregulación***

La autorregulación es esencial para que los docentes sean efectivos en su trabajo y puedan enfrentar los desafíos y demandas que surgen en el entorno escolar de manera adecuada. Los docentes deben ser capaces de regular su comportamiento en el aula, especialmente en situaciones desafiantes. Esto implica aprender a manejar la frustración, mantener la calma y utilizar estrategias efectivas de manejo de conflictos, tomando como referencia al sujeto 7, que nos menciona lo siguiente:

“A veces me quería como que salir del salón. Pero nunca lo hice y pues trataba de regular mi enojo” ... Sujeto 7

Por estas razones es esencial para que los docentes sean efectivos en su trabajo y puedan enfrentar los desafíos del entorno educativo. Implica el desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas y comunicativas, así como el autocuidado.

Los autores de los enfoques apreciativo, relacional y de emociones secundarias, consideran que las personas regulan sus emociones al poner en práctica estrategias que afectan a la emoción propia, a las emociones de los demás y a los comportamientos asociados con ellas (Campos, Walle, Dahl, & Main, 2011). Al desarrollar la autorregulación, los docentes pueden mejorar su bienestar y rendimiento profesional, lo que a su vez beneficia a sus estudiantes y al ambiente escolar en general.

La vida cotidiana y sus experiencias son el detonante en el desarrollo socioemocional y cognitivo de las personas. Por lo tanto, desde el punto de vista pedagógico se deben favorecer situaciones didácticas que guarden una relación estrecha con la realidad de los

estudiantes, de manera que se pueda ilustrar y poner de manifiesto las habilidades asociadas a la autorregulación. Además, es importante considerar los siguientes factores asociados a la autorregulación en un contexto educativo.

Para que inicie un proceso de autorregulación es necesario aceptar las emociones deben ser reguladas, en practicar cuando se experimentan estados emocionales asociados a respuestas impulsivas, que tienen como resultado el estrés, miedo o enojo. En este sentido, los estudiantes deberán de reconocer en ellos mismos el beneficio de modular su expresión emocional.

### ***Tolerancia a la frustración***

Es la capacidad de hacer frente y manejar de manera saludable las situaciones frustrantes o desafiantes sin sentirse abrumado o desmotivado, de esta manera nos va a permitir mantener la calma, perseverancia frente a las dificultades, algo que los docentes en formación lo manejan bien por su manera de verlo ya que mencionan sus áreas de oportunidad de como ellos pueden mejorar a través de estos comentarios. Albert Ellis (1957) menciona que hablar de la baja tolerancia a la frustración consiste en el comportamiento de las personas que eviten el dolor.

Uno de los elementos importantes a analizar en este ámbito fue la obtención de datos donde resalto los siguiente:

“Al principio me sentí contenta porque fue una buena puntuación yo considero que sí a lo largo ya de estar pues sí comparándome con otros compañeros porque yo no lo veía como una competencia” ... Sujeto 3

“Inconformidad por lo que logré como que no logré lo que yo esperaba qué aprendiste de ello que bueno pues no siempre salen las cosas como lo planeas y que a qué tal vez tienes que buscar las soluciones más adecuadas para afrontarlas en el momento” ... Sujeto 4

Este factor es muy en común debido a problemas, retos o situaciones de conflicto que no parecieran tener una solución evidente ni inmediata en el corto plazo; de ahí la necesidad de apoyar a los docentes en formación para que aprendan a modular la sensación de insatisfacción o abatimiento, y generen emociones que conlleven a la calma a pesar de las dificultades.

### ***Autoeficacia***

Es valorar la capacidad para llevar a cabo acciones que le permitan mejorar la propia realidad y la de los demás. Implica contar con un sentido de agencia, haber tenido oportunidades prácticas para llevar a cabo tales acciones, y tener un acervo de experiencias previas que apoyen esa confianza personal. Por ende, Bandura (2005) resalta que la autoeficacia es “aquello que determina la manera de pensar y actuar de cada persona” que se conoce cuáles son sus capacidades, habilidades y limitaciones para tener éxito o prevenir un fracaso.

Algunas acciones de autoeficacia adecuada identificadas en los docentes en formación son las siguientes:

“Creo que despejarme los fines de semana, por lo menos tomar un día de los fines de semana y no hacer nada, es algo que no hacia siempre trabajaba los fines de semana y me la pasaba en la computadora y en estas ocasiones he tomado un día para despejarme, aunque sea en la tarde, olvidarme de los pendientes lo bueno y lo malo, creo que eso me ha ayudado a continuar con este trabajo tan arduo en mi formación” ... Sujeto 1

“Cuestión de mi confianza el tengo mucha confianza de mis capacidades sin embargo pues sí hay ocasiones en las que digo es que está muy difícil esto, pero yo misma sé que puedo lograr las cosas” ...Sujeto 3

“La última semana este he recibido decidme el tiempo para mí este he decido ir al gimnasio con mi hermana entonces me despejo un poco de la escuela y pues anteriormente, pues sí me tomaba el tiempo de descansar y dormirme un poco temprano, no tan temprano porque pues era complicado por las planeaciones y todo eso, pero sí este trataba también de que los días viernes hacer lo que tenía que hacer y el fin de semana, pues darme el tiempo de sentarme en otras actividades” ...Sujeto 6

En estos docentes en formación podemos observar que llevan actividades que les permite tener un descanso, donde a la vez estos fueron más capaces de enfrentar los diversos retos para lograr su objetivo, al contrario de lo que podemos observar de los siguientes:

“El hábito. Ay, no lo se. No, no tengo hábitos” ... Sujeto 7

“Muchos, muchos desvelos solo es dormir en estos días como cuatro horas este por día. Y aun así no lo termino y siento que no me va a terminar que voy a quedar



inconclusa que me voy a faltar cosas y estoy en ese tumor de que de que, pues no me lo acepten y que al final en el examen profesional, pues, pues a pesar de que tuve una puntuación bueno, pues vaya se vaya todo ese esfuerzo ahí” ... Sujeto 4

Estos son aspectos alarmantes, ya que esta permite la creencia en la propia capacidad y motivación en la disposición de enforzarse por las metas, cuando se muestra una autoeficacia débil acostumbra a evitar nuevos desafíos, no confía en sus capacidades y habilidades, se considera que los fracasos forman parte de su vida. En este sentido la autoeficacia es la que determina las competencias individuales.

Ahora bien, cuando hablamos de autorregulación podemos decir que es una habilidad de controlar nuestras emociones, en este caso de poder gestionarlas, del cómo se reacciona a diversas situaciones que tenemos a lo largo del día, el cual nos lleva que para poder tener esta habilidad es necesario que contemos con otras más como lo pueden ser las siguientes:

- Conocer las emociones: uno puede considerar que el conocer nuestras emociones es un primer paso, pero también debemos aprender a validarlas, se puede tomar un momento del día para reflexionar, acerca de cómo se puede sentir uno, recordando lo malo, preguntando: ¿Qué puedes hacer para que todo mañana fluya mejor?
- Agradecer: la gratitud es una práctica para hacer notar las cosas buenas que se tiene en la vida, dándole un enfoque positivo y asertivo, esto nos permite dar pausas, analizando de otro modo las dificultades con las que se enfrenta.
- Técnicas de relajación y/o respiración, e podría pensar ¿por qué la respiración si es algo muy sencillo si lo hacemos todos los días?, bueno al hacerse favorece a la mente y el cuerpo.
- Atención plena: o como muchas veces conocemos como meditación, esta permite mantener el foco de atención en el momento presente, esta mezclada con los ejercicios de respiración puede calmar, dar paz y equilibrio.

Es importante tomar en cuenta cada uno de los aspectos analizados pues al momento de integrarlos a la vida cotidiana que al mismo tiempo se desenvuelve en un contexto de aprendizaje diario, permitiendo un desarrollo pleno pues según Hegel (1807) consiste en convertirse en ser un humano que siente, sabe y lucha por ocupar el lugar que quiere en el mundo. Un ser humano que se reconocer como constructor y transformado se su realidad con libertad y responsabilidad.

Creo que esto se relaciona mucho con el ser un docente, que siempre está aprendiendo, encontrando desde la idea humanista son necesarias para satisfacer necesidades de sentirse competente aportando lo mejor del talento, de lo que un docente puede otorgar a cada uno de sus estudiantes.

## **CAPITULO IV: LA CAJA DE HERRAMIENTAS**

Esta propuesta está abocada en tomar los retos que enfrentamos día con día, con la finalidad de tener una expresión asertiva de sus emociones, permitiendo un estado de equilibrio de armonía entre EL entorno y consigo mismo.

Promoviendo los estilos de vida saludable, el ambiente laboral, la gestión de emociones interpersonales, puesto que el estrés es la forma como el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda; a ciertos niveles puede afectar la salud, por lo que es importante prestar atención a la forma en que afrontamos los acontecimientos estresores de menor y de mayor importancia (National Institutes of Health, s.f.) que afecta:

- El cuerpo
- Los pensamientos
- El comportamiento

Diario de aprendizaje: preguntas para autorregularse

Partiendo de que el diario de aprendizaje es una herramienta para registrar las experiencias vividas en el aula y fuera de ella, donde se realiza un análisis-reflexivo sobre contenidos, actividades, estrategias, organización de tareas del aula, considero que tiene una gran utilidad favoreciendo identificar las dificultades por las que se pasan, algo que nos podrá ayudar para entender nuestra práctica diaria.

Complementado dentro del diario para potenciar la autorregulación por medio de las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades estoy teniendo?
- ¿Cómo me sentí el día de hoy?
- ¿Tengo en cuenta mi estado emocional en el proceso a la hora de dar clases?  
¿Por qué?

- ¿He llegado a los objetivos que me propuse el día de hoy?

Meditación: una manera de ir más lento, para relajarse y el cuerpo suelte el estrés, la meditación beneficia nuestras vidas a estar más presente, conectando con los que más nos importa.

La meditación es una habilidad de entrenar nuestra mente para sentirnos más calmados y despejados, en armonía con cuerpo, mente o vida.

La Dra. Sara Lazar (2018) menciona que algo cambia en nuestro cerebro cuando meditamos durante 8 semanas podemos ver cambios físicos en las áreas del cerebro asociadas con el aprendizaje y la memoria, esas partes del cerebro aumentan de tamaño, y las partes asociadas con la ansiedad y estrés se hace más pequeña, es interesante saber que ocurren cambios tanto físicos como psicológicos.

Es entrenar a la mente para que este más presente, menos distraída.

Atención plena: enfocarnos en la respiración

Crear ambientes para dejar el estrés: visualización, lugares donde nos guste estar, lugares, formas, olores, (sentimiento de meditación), atención consciente.

Aprender a cambiar nuestra relación con las emociones de estrés o ansiedad.

Reconocimiento: no somos nuestros pensamientos, reconocer para cambiar nuestra perspectiva de nosotros y menos críticos.

Valoración y gratitud

Considerar, pensar en las cosas que van bien, (algo que ocurra de manera recurrente, salud física, personas que te rodean, el entorno o lugar donde vives), conectar con el sentido de valoración.

Reflexión: considerar una pregunta o tema de contemplación en el que se enfoca. La intención es formar un espacio de calma, sin tratar de resolverla, solo debemos de observar que pasa cuando soltamos la pregunta (pregunta en segunda persona), no hay una respuesta correcta o incorrecta.

Escribir tres cosas por las que están agradecidos al finalizar el día.

A través de las tutorías

En el caso de la educación normal, el concepto de tutoría se retoma en el presente Plan de Estudios expresando la necesidad de apoyar el proceso formativo del estudiante desde sus diferentes facetas, así como de ofrecer alternativas para mejorar sus experiencias educativas y resolver los problemas que se le presenten.

Donde podemos mirar a la tutoría en la escuela Normal como un acompañamiento durante la formación profesional, siendo concreta o más personalizada de manera individual o grupos reducidos, enfocándose al desarrollo personal donde a su vez se trabajen las orientaciones académicas, estas pueden utilizar los siguientes modelos para trabajar en la gestión de emociones.

Nombrar para reconocer las emociones.

- El objetivo es hacer que las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a gestionar nuestras conductas dentro de los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal. Esto nos va a permitir percibir, comprender y regularlas.

### ***Círculos de apoyo***

- Son espacios útiles en el que se genera a través de un grupo de personas con la finalidad de aprender y crecer juntos. Además, estos se encuentran pensados para aquellos que se desean solucionar o tener claridad las situaciones que le afecte en su vida, el objetivo primordial es dar una visión distinta que ayude a enfocar desde otra perspectiva y así lograr ver más allá encontrando el camino que los lleve a una solución, enfocado en crear un sistema de apoyo y conciencia.

### ***Silla vacía***

- Esta es una técnica utilizada para constituir la experiencia de contacto de la persona, bien con el otro, consigo mismo y con el entorno. Esto con la finalidad de darse cuenta la persona puede observar donde surgen los conflictos, del cómo se está haciendo, la manera en qué se realiza, qué es lo que se necesita y la forma en que se puede o no se puede lograr lo que se necesita, esta técnica ayuda a darse cuenta, pues no somos siempre conscientes.

Como hemos dicho, la silla vacía rescata la posibilidad de diálogo interno y de contacto con las historias, sentimientos y emociones, las vivencias infantiles y adultas de las personas.

La técnica consiste en disponer de dos lugares diferenciados y de frente (normalmente cojines), uno de ellos es la silla vacía donde la persona proyecta imaginariamente una parte de su personalidad, una persona, un sentimiento, una situación inacabada, un conflicto... y a partir de ahí establece un diálogo entre una parte y otra.

Durante este diálogo se le pide a la persona que cierre los ojos si le ayuda a tener una experiencia más cómoda y profunda, ya que la idea es un diálogo a dos partes y no contando con el terapeuta en la experiencia.

### ***Tomar un tiempo libre***

Nos permite salir de la rutina, cargándonos de energía, favorece la realización personal, fortalece vínculos, las relaciones interpersonales nos permite tener la sensación de pertenencia a un grupo, contribuye al crecimiento integral de la persona, permitiendo disminuir el estrés. Desde un punto de vista emocional, nos ayuda a ser más positivos, energéticos y empáticos incluso interfiere en la biología, fortaleciendo el sistema inmunológico. Además, desde un enfoque más lúdico, podemos seguir formándonos y creciendo laboralmente. En definitiva, mejora nuestra calidad de vida.

### ***Cuidar nuestros ciclos del sueño***

Conforme la vida se vuelve más agitada, es mucho más fácil pasar el tiempo sin dormir, el dormir le da al cuerpo y al cerebro el tiempo necesario para recuperarse del día a día ayuda a sentirse más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas aunado que ayuda a combatir enfermedades.

Si no se duerme lo suficiente, su cerebro puede tener problemas para desempeñar funciones básicas. Puede tener problemas para concentrarse o recordar cosas. Puede tener mal humor y reaccionar de manera violenta con sus compañeros de trabajo o sus seres queridos.

El distanciamiento psicológico del trabajo teniendo derecho a la desconexión del mismo

Las relaciones de trabajo van mutando. La tecnología va modificando estas relaciones para bien o para mal. Por un lado, facilita la ejecución de las labores, genera otras formas

de trabajar y extingue aquellas que son repetitivas. Por otro lado, puede permitir que el trabajador siga constantemente conectado a sus actividades, que conteste a demandas de su empleador fuera de la jornada y de las dependencias físicas de la empresa, y, de esta forma, perjudica el descanso y la vida social y familiar del trabajador

Como sociedad, estamos cada vez más conectados, pendientes de lo que nos pasa alrededor, y esto se traslada al trabajo. No obstante, estar permanentemente conectados a nuestras labores genera estrés, depresión y otras enfermedades psicosociales que ahora están cada vez más asociadas al trabajo. Permitiendo así tener tiempo para uno mismo manteniendo los beneficios del tiempo libre.

### ***Ejercicio***

Hacer ejercicio físico activa el sistema endocrino, segrega endorfinas en sangre, contribuyendo a tener un mejor ánimo. El ejercicio físico es una inyección, no solo de salud, sino de ánimo y bienestar. Hay que hacerlo de forma equilibrada, hasta sentirse cansado, elevando la intensidad o duración progresivamente

## CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo fue determinar el impacto que genera la gestión de emociones en la formación docente y todo aquellos riesgos o beneficios que nos pueden traer a mediano o largo plazo en los docentes en formación del cuarto grado de la Licenciatura en Educación Primaria en la Escuela Normal de Zumpango.

Para ello, fue necesario tomar una serie de conceptos que nos permitieron darle un enfoque apropiado a la temática. En este sentido, corresponde mencionar nuevamente a los autores como Aristóteles, Maslow, Gottman, de quienes tomamos conceptos de la educación socioemocional y orígenes, hasta unos de los autores más actuales como Davidson, Aceves, GA, Gross, Gross y Thompson, donde sostenemos conceptos del burnout, inteligencias múltiples, cómo se generan las emociones de un lado más científico.

Esto nos permitió desarrollar la investigación adoptando la perspectiva mencionada, que anteriormente ha dado resultados que llamaron mi atención, puesto creo que se abre una puerta a poder seguir investigando y dar solución desde la preparación de los docentes en la normal donde nos podemos hacer de herramientas necesarias no solo de conocimiento científico sino también de lo emocional.

Ah raíz de lo dicho, se identificó el impacto donde de alguna manera esto puede afectar a nuestra salud mental y física de una manera negativa, si bien el estudio se enfocó exclusivamente en docentes en formación del cuarto año, sería prudente trasladar esta investigación hacia otros sectores. Con esto me refiero a docentes de primeros años, docentes egresados o docentes con años de servicio, con el objetivo de determinar si los resultados obtenidos son los mismos o se puede aportar nueva información.

Es por esto que la gestión de las emociones en los docentes en formación es esencial desde la práctica, en donde la escuela normal junto con los docentes formadores tiene una gran tarea donde se puedan establecer espacios que les permita tener un acercamiento de otra forma a sus emociones, ya que los beneficios que esta trae permiten un equilibrio dentro del desarrollo personal y profesional.

## REFERENCIAS

- Alexis-Boyd, L. (1998). The emotional life of teachers: A heuristic inquiry.
- Tesis doctoral University of Cincinnati. Digital Dissertations, N° AAT 9919926. Antunes, C. (2000). Estimular las inteligencias Múltiples. Madrid: Narcea. Bach, E. (2001). Educación emocional. Los padres, los primeros.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis. Bisquerra, R. (2001). ¿Qué es la educación emocional? Temáticos de la escuela española, I (1), 7-9. Barcelona: Cisspraxis.
- Damasio, A. (1994). El error de Descartes. Barcelona: Crítica.
- Darder, P. (2001). Emociones y desarrollo personal. Temáticos de la escuela española, I (1), 4-6. Barcelona: Cisspraxis.
- Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Madrid: Santillana- UNESCO:
- Díaz, D. y Reyes, R. (1994). Diseño Curricular para la Carrera de Educación. Trabajo de ascenso no publicado. Universidad de Los Andes Táchira. Venezuela. Elias, M., Hunter, L. & Kress, J. (2001). Emotional Intelligence and Education. En
- Ciarrochi, J., Forgas, J. y Mayer, J. (2001). Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry. (pp. 133-149). Philadelphia: Psychology Press.
- Espejo, B. (1999). Hacia un modelo de educación integral: el aprendizaje emocional en la práctica educativa. Revista de Ciencias de la Educación, 180, 521-535. Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001, marzo 24). El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997): Implicaciones educativas para padres y profesores. III Jornadas de Innovación Pedagógica. Granada, España.
- Flórez, R. (2001). El campo disciplinar de la pedagogía. En Flórez, R. y Tobón, A. Investigación educativa y pedagógica. (pp. 13-26). Bogotá: McGraw Hill. Fridja, N. (1993). Moods, emotion episodes and emotions. En Levis, M. y Haviland, J. (Eds.) Handbooks of emotions. (pp. 381-403). Nueva York: Guilford. Freinet, Célestin (1979). Parábolas para un Pedagogía Popular. Los dichos de Mateo. Barcelona: Laia.
- Freire, Paulo. (1997). Pedagogía de la autonomía. México: Siglo XXI. Gallego, D., Alonso, C, Cruz, A. y Lizama, L. (1999). Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Gardner, H. (1995). Inteligencias Múltiples. Paidós: Barcelona.
- Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Barcelona: Paidós. Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.



Greenberg, L. (2000). Emociones: una guía interna. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Greenspan, S (1998). El crecimiento de la mente. Barcelona: Paidós. Güel, M. y Muñoz, J. (2000). Desconócete a ti mismo: Programa de alfabetización emocional. Barcelona: Paidós.

Güel, M. y Muñoz, J. (2002). Programa de alfabetización emocional. Desconócete a ti mismo. Temáticos de la escuela española, I (1), 20-21. Barcelona: Cisspraxis.

King, D. H. (1999). Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale. Doctoral dissertation, East Carolina University, Jacksonville.

Lazarus, R. (1991). Emotion and adaptation. Nueva York: Oxford University Press.

LeDoux, J. (2002). El aprendizaje del miedo: de los sistemas a las sinapsis. En Morgado, I. (Edit.). Emoción y Conocimiento. La evolución del cerebro y la inteligencia. (pp. 107-133) Barcelona: Tusquets.

LeDoux, J. (1999). El cerebro emocional. Barcelona: Ariel/Planeta. MacLean, P. (1993). Cerebral evolution of emotion. En Levis, M. y Haviland, J. (Eds.) Handbooks of emotions. (pp. 67-83). Nueva York: Guilford.

McFarland, B. (1999). Out of chaos comes emotional intelligence: Integrating behavioral strategies into the educational environment of adolescents. Tesis de Maestría. Prescott College. Digital Dissertations, Publicación N° AAT 1396873.

Maslow, A. (1982). La amplitud potencial de la naturaleza humana. México:Trillas.

McFarland, B. (1999). Out of chaos comes emotional intelligence: Integrating behavioral strategies into the educational environment of adolescents. Tesis de Maestría. Prescott College. Digital Dissertations, Publicación N° AAT 1396873. [Consulta: 2022, enero 13]

Ministerio de Educación (1998). Currículo Básico Nacional. Caracas. Ohm, P. (1998). Emotional Intelligence. A different kind of smart. Teaching for success through an emotion-based mode. Trabajo de Maestría no publicado. Prescott College. Digital Dissertations, Publicación N° AAT 1391459.

Ortiz, E. (2000). Inteligencias múltiples en la educación de la persona. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.

Prieto. L. (1985). Principios Generales de la Educación. Caracas: Monte Avila Editores.

Rogers, C. (1978). Libertad y creatividad en educación. Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (1977). El proceso de convertirse persona. Buenos Aires: Paidós.

Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Bilbao: Grupo Zeta.

- Simonsen, E. (1997) Maestros reprobados. Revista ¿ Qué pasa?, 1384, 27 de octubre de 1997. Chile.
- Steiner, V. y Perry, R. (1998). La educación emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Tapia, M. (1998). A study of the relationships of the emotional intelligence inventory. Tesis doctoral University of Alabama. Digital Dissertations, Publicación N° AAT 9907040.
- Vivas, M. (1999). Curso de Iniciación Universitaria para los alumnos de la Carrera de Educación del Núcleo Táchira de la Universidad de los Andes. Revista Lumen XXI, II, (2). Universidad Rómulo Gallegos, Venezuela.
- Yöney, H. (2001). Emotional Intelligence. Marmara Medical Journal, 14, Issue1, 47-

## ANEXOS

### Entrevista

#### Sujeto 1

#### Expresión de las emociones en el último semestre

1. ¿Qué fue lo más complicado para ti este semestre?, ¿Cómo te hizo sentir eso?

Lo más complicado fue el documento recepcional y desde un inicio tuve dificultad al momento de redactar fue algo que me costó mucho trabajo, tenía mis ideas pero no sabía cómo plasmarlas, al mismo tiempo trabajarlo estando en prácticas fue lo más complicado, en ocasiones frustrada, triste y enojada porque sentía que no podía con todo eso, había ocasiones en que me ponía a llorar y pues no quería hacer nada y no hacía nada y sentía que no podía en ese momento seguir trabajando y sintiéndome así.

Pero después de tomar un breve descanso pude continuar.

#### Perseverancia

2. Háblame de algún fracaso por el que hayas pasado en este último semestre, ¿Qué aprendiste de ello?

Fracaso meh (...) un fracaso en prácticas creo que fue (...) ¿Cómo decirlo? (...) pues fue no lograr tener como esa comunicación o esa interacción en todo el grupo de trabajo, que a pesar de ser gentil y no pude generar como ese vínculo agradable entre los compañeros de trabajo, me refiero específicamente a los docentes titulares ¿no?, no se pudo en esa parte.

#### Autorregulación

3. Cuéntame de alguna situación estresante dentro de las prácticas profesionales ¿Cómo le diste solución?

Situación estresante (...) pues creo que fue que constantemente la directora pasara cerca del salón y observara me ponía muy muy nerviosa, especialmente pues veía que platicaba con la secretaria, pues no sabía si estaba comentando cosas buenas o malas de clase. Había momento en que me sentaba dándole actividades a los chicos, me sentaba porque no podía controlar mis nervios, entonces fue algo que en su momento me frustró, pero después ya platicando con

ella en reuniones que hacíamos en el equipo de trabajo me di cuenta que a lo mejor si tenía áreas de oportunidad pero creo que ya estaba trabajando sobre ellas, entonces ya después como que dije bueno si no estoy haciendo nada mal no puedo ponerme así, nuevamente esa autonomía si no estoy haciendo nada malo no tienes por qué ponerte nerviosa.

#### Tolerancia a la frustración

4. ¿Cómo tomaste los resultados de la puntuación acerca de la valoración de USICAMM?

Me sentí muy feliz la verdad, porque hubo varias personas que me dijeron que fue un buen puntaje y probablemente iba a ser una de las primeras, sintiéndome feliz y satisfecha con el trabajo que se había realizado.

5. Háblame de tu experiencia en la construcción de tu documento recepcional

Mhh, pues al inicio pensaba que no iba a poder con ese trabajo porque no tenías estructuradas las ideas en cuanto a la construcción, si como se iba analizar los capítulos, los elementos plasmados en el escrito, me frustraba mucho el no poder tener asesoría con la maestra pues porque ella tenía ocupaciones, entonces me frustraba el no verla y no decirle mis dudas, pero ya después opte por leer mi documento y volver a estructurar lo que era necesario, fue a partir de ahí que yo me sentía plena diciéndome: necesitas relajarte y comprender lo que estás haciendo, donde me tranquilice, después ya me sentí muy plena porque ya había entendió la construcción de ese documento, fue una experiencia frustrante pero satisfactoria.

#### Autoeficacia

6. ¿Cuál es el hábito personal que te ha funcionado bien con respecto a sentirte mejor este último semestre?

Creo que despejarme los fines de semana, por lo menos tomar un día de los fines de semana y no hacer nada, es algo que no hacia siempre trabajaba los fines de semana y me la pasaba en la computadora y en estas ocasiones he tomado un día para despejarme, aunque sea en la tarde, olvidarme de los pendientes lo bueno y lo malo, creo que eso me ha ayudado a continuar con este trabajo tan arduo en mi formación.

## Sujeto 2

### Expresión de las emociones en el último semestre

1. ¿Qué fue lo más complicado para ti este semestre?, ¿Cómo te hizo sentir eso?

La conclusión del trabajo de titulación, sintiéndome estresado a principio era como que esta, muy feliz porque ya iba a concluir un trabajo de todo, pues como tal se inició de séptimo semestre y pues estaba muy feliz el poder empezar, pero con el paso del tiempo me empecé a estresar mucho, empecé triste por no llevar avances.

### Perseverancia

2. Háblame de algún fracaso por el que hayas pasado en este último semestre, ¿Qué aprendiste de ello?

Como tal no fracaso, pero si triste por pasar a las asesorías que me faltaba mucho por leer y mucho por escribir, necesitando ponerme a trabajar, ponerme las pilas, estar más dedicado a lo que debo de entregar y realizar.

### Autorregulación

3. Cuéntame de alguna situación estresante dentro de las prácticas profesionales ¿Cómo le diste solución?

Estando en un grupo de primer grado pues los niños te cuentan y te dicen muchas cosas y una situación pues que una niñita se nos perdió, se nos perdió saliendo del horario como tal de la escuela, se perdió me estresé mucho porque no la encontrábamos me puse triste, debí mantenerme con calma, recordando todo lo que deberíamos se seguir protocolos y pues me acorde de Karlita pues que nos menciona que hay que tratar de respirar y tranquilizarnos para mantenernos en calma.

### Tolerancia a la frustración

4. ¿Cómo tomaste los resultados de la puntuación acerca de la valoración de USICAMM?

Triste, porque yo estoy consciente de que pude a ver logrado un puntaje más alto, pero estoy feliz porque ya pensándolo bien ya este valorando, pues fue un puntaje en el cual puse todo mi esfuerzo y dedicación, este momento puedo decir que me siento feliz con mi puntaje.

5. Háblame de tu experiencia en la construcción de tu documento recepcional
- Al principio era así como que algo nuevo para mí, porque anteriormente habíamos conformado diversos informes, o bueno de manera personal yo no llevaba esa estructura en la cual vienen como tal estipulado en las orientaciones en cómo deben ir estructurados, de este modo puedo decir que el documento ya está finalizado ya puedo decir que pude ver mis errores y áreas de oportunidad y de mejora.

#### Autoeficacia

6. ¿Cuál es el hábito personal que te ha funcionado bien con respecto a sentirte mejor este último semestre?

No ponerme triste por cualquier situación al estar ya en este último semestre teniendo muchos trabajos anteriormente me ponía triste, dejaba pasar el tiempo y no realizaba, ahora me mentalizo y me porras para poder terminar y finalizar los trabajos.

#### Sujeto 3

#### Expresión de las emociones en el último semestre

1. ¿Qué fue lo más complicado para ti este semestre?, ¿Cómo te hizo sentir eso?
- En cuestión de las practicas realizar las planificaciones, más que nada demandan cierto tiempo de estrategias de actividades, al momento de estar planeando me frustraba porque a mí no me gusta planear, me sentí frustrada porque cada semana era lo mismo y era un constante mm... como... pues si frustración porque decía: ¿Cómo no voy a saber esto? Si ya se supone que ya lo debería de saber y pues el hecho de no ser creativa me frustra también me frustra mucho.

#### Perseverancia

2. Háblame de algún fracaso por el que hayas pasado en este último semestre, ¿Qué aprendiste de ello?

Como tal no un fracaso pero en en cuestión de mi documento recepción al he de hecho de que tenga muchas fallas al momento de haberlo presentado no fallas sino áreas de mejora este me hace sentir pues un poco triste porque pues eso es mucho tiempo de estarlo elaborando y que al final pues no salga como yo había pensado pues sí es triste que aprendiste de ello aprendí que pues tengo muchas

áreas de mejora en cuestión de la coherencia de los textos eh existe mucha área de mejora en cuestión de la coherencia de mi documento.

#### Autorregulación

3. Cuéntame de alguna situación estresante dentro de las prácticas profesionales ¿Cómo le diste solución?

Hasta el final me llamó mucho la atención y pues sí marcó algo en mí porque eso no te lo enseñan en la Escuela Normal de cómo afrontarlo pues se presentó un caso de se puede decir como acoso escolar entonces en este caso pues tuve que utilizar las herramientas que he aprendido a lo largo pues de mi información que no precisamente te da la normal YY pues sí fue un caso que me marco porque es un caso que le sucede a muchos niños pero no todos tienen la el valor de hablarlo entonces el hecho de que esta persona se haya abierto conmigo pues sí fue un reto un reto y pues eso.

#### Tolerancia a la frustración

4. ¿Cómo tomaste los resultados de la puntuación acerca de la valoración de USICAMM?

Al principio me sentí contenta porque fue una buena puntuación yo considero que sí a lo largo ya de estar pues sí comparándome con otros compañeros porque yo no lo veía como una competencia, sino que otra persona me hizo verlo como una competencia entonces yo decía que pues era un resultado bajo pero ya una amiga me ayudó a este a ver el aspecto positivo de esto de que llevaba todo este tiempo trabajando estudiando practicando entonces al final pues me quedé contenta con el resultado.

5. Háblame de tu experiencia en la construcción de tu documento recepcional

A sido una Montaña de emociones porque al principio pues sí sabía lo que quería después estaba muy confundida con lo que quería plasmar y ya con mi asesora pues fuimos dándole forma y me siento ahorita orgullosa porque ha sido un proceso largo que desde séptimo semestre hemos empezado y ver los avances tanto de la coherencia de la redacción de las actividades que realicé entonces me

siento muy contenta con lo que estoy logrando y siento que pues a futuro se va a poder llevar a cabo también con otras escuelas

#### Autoeficacia

6. ¿Cuál es el hábito personal que te ha funcionado bien con respecto a sentirte mejor este último semestre?

Cuestión de mi confianza el tengo mucha confianza de mis capacidades sin embargo pues sí hay ocasiones en las que digo es que está muy difícil esto, pero yo misma sé que puedo lograr las cosas a mi tiempo entonces eso es lo que me ayuda a que yo sé que yo puedo a mi tiempo a mi espacio a mi ritmo YY pues eso es lo que me motiva yo misma mi confianza.

#### Sujeto 4

#### Expresión de las emociones en el último semestre

1. ¿Qué fue lo más complicado para ti este semestre?, ¿Cómo te hizo sentir eso?

Organizar mis tiempos se me ha complicado mucho organizar mis tiempos porque pues porque tienes una actividad que ya tienes programada y te llega otra y ya no sabes qué hacer con las actividades a parte de los que se les ve la casa entre otras cosas y vas ir cuidando por poner la atención a una vacunando a los demás eso es la que se me ha comunicado más tiempos como te hizo sentir eso ay pues ahorita hace sentir pues muy estresada cansada y harta de lo que estoy haciendo se supone que tendríamos que disfrutar este periodo pero pues no es no es así no es como me imaginé

#### Perseverancia

2. Háblame de algún fracaso por el que hayas pasado en este último semestre, ¿Qué aprendiste de ello?

No es fracaso yo no lo llevaría fue casi si no que realiza actividades este con los niños o que tenía planeado con las con los niños en la primaria que no se llevaron como yo lo había planeado que no lleve tal vez el material que no lo preparé que por algún tiempo no hice como yo quería la estrategia o la actividad es trabajos a medias los cuales pues se supone que tenían que bueno en mi imaginación tuvieron que haber tenido resultados diferentes pero pues que no fueron así y pues se queda como que esa esquinita de inconformidad por lo que logré como que no logré lo que yo esperaba qué aprendiste de ello que bueno pues no



siempre salen las cosas como lo planeas y que a qué tal vez tienes que buscar las soluciones más adecuadas para afrontarlas en el momento.

#### Autorregulación

3. Cuéntame de alguna situación estresante dentro de las prácticas profesionales ¿Cómo le diste solución?

Era preparé el material llegaba o tenías pensado hay mucho otro día que ibas a preparar cierto material para los alumnos, pero pues en el transcurso del día pues ya hace una actividad de esto que proteo que yo que ya te quité el tiempo en el tiempo de viajar o ir a comprar algo tiempo que pues ya desperdiciaste y cómo le hiciste solución pues no le he podido solucionar porque pues aun así me siguen ganando los tiempos algo que me estresa muchísimo.

#### Tolerancia a la frustración

4. ¿Cómo tomaste los resultados de la puntuación acerca de la valoración de USICAMM?

Pues, gracias, gracias este pues en eso de ti de igual por estar estudiando lo de para música. Escribe mucho otros trabajos, me enfoqué en eso y pues sí tuve estos resultados buenos, fue un 82 y pues y pues me siento satisfecha, pero no bueno se supone que no se entendía que sentir feliz, pero en realidad no me siento feliz. No siento feliz porque pues estos no determinan nada y hoy me falta el documento y sin el documento, pues no va a servir en nada. Lo que haya sacado.

5. Háblame de tu experiencia en la construcción de tu documento recepcional

Ay, eso ha sido pues lo mismo de que dedique tiempo a otros aspectos planeaciones estos materiales este algunos. Problemas en casa que pues. Qué pues no sé empiezas el día y dices voy a hacer esto y aquello, pero pues por alguna cosa tu ánimo en bueno en mi caso, mi ánimo determina mucho lo que lo que hago y pues ya no hago las cosas y pues ahí me quedo este pues sin hacer nada pensando en que tengo que hacerlo, pero sin hacerlo no buscando no sé. Buscando una solución, sino que lo aplazo y lo aplazo y por lo cual lo entra a la construcción del documento ha sido muy, muy laboriosa le he indicado. Muchos, muchos desvelos solo es dormir en estos días como cuatro horas este por día. Y aun así no lo termino y siento que no me va a terminar que voy a quedar inconclusa que me voy a faltar cosas y estoy en ese tumor de que de que, pues no

me lo acepten y que al final en el examen profesional, pues, pues a pesar de que tuve una puntuación bueno, pues vaya se vaya todo ese esfuerzo ahí.

#### Autoeficacia

6. ¿Cuál es el hábito personal que te ha funcionado bien con respecto a sentirte mejor este último semestre?

En este último semestre. El consuelo es que ya voy a terminar jaja. Y mis gatos normalmente siempre me acompañan en mis gatos me acompañan en la que estoy realizando alguna cuidad de la escuela o mientras estoy en mi casa, pues son ellos los que me dan como es un respiro.

#### Sujeto 5

##### Expresión de las emociones en el último semestre

1. ¿Qué fue lo más complicado para ti este semestre?, ¿Cómo te hizo sentir eso?

Considero que lo más complicado es ese semestre. Fue enfrentarme a directamente a los diversos contextos a los cuales pues tuve que verme implicado sobre todo en relación A. Establecer esa comunicación con diferentes este actores como directores con tu proyecto titular con los alumnos realmente no, no género como que se ese encuentro muy cómo decirlo muy complicado, porque pues los niños de la comunicación con los niños siempre bueno en mi caso, siempre ha sido muy, muy sencilla el principalmente con los con estos otros actores que realmente sí se me complica porque es un bueno, yo lo veces esta forma es un constante este. Ir y venir de ideas que muchas veces no coinciden y también, pues está inmerso en que tú en que lo que tú haces como como si la información o como criticaste no sea lo que esperan OO las expectativas, eh, A cubrir, sin embargo, esto se puede llevar de la mejor manera cuando la comunicación que se lleva de una manera asertiva y también cuando este. Pues se genera todo en un ámbito de respeto, obviamente siempre va a haber este problema porque pues con problemas me refiero a que pues precisamente eso no dar ese ancho respecto a todas las mociones que tienes que desempeñar no es lo mismo cuando quizás no están tan sobre ti o tal vez si me tienes respecto a qué están haciendo cómo lo estaba haciendo y te dejan esa libertad. Pero cuando no lo hay es porque se vuelve complicado como eso.

Sentir eso al respecto como me hizo sentir pues. Siempre muchas confusiones, Y. Contradicciones tal vez no más sino de que bueno de manera personal cuando

recibía alguna indicación. Pues ya se dímelo será en el titular sobre todo de mi titular. Este a respecto a mi práctica esa. A la contradicción de que merecía no puedes hacer esto o no puedes hacer aquello sin embargo, cuando estuve en la jornada de observación me daban cuenta de que eso mismo o eso mismo comentarios que a mí me hacía eran una oportunidad que ella también presentaba, pues sí como que entraba en un conflicto conmigo mismo de tratar de comprender del por qué si a mí se me daban ese tipo de comentarios no se seguían tal cual se me indicaba no Por Y de igual manera considero que no está malo porque tiene al cabo 1 va a perder tanto de lo bueno como de lo malo, pero pues sí entraba mucho en su conflicto de comprender por qué a mí se me daban comentarios de los cuales no, no había como que esa. Esa esa realidad Por su parte no. Aparte de que pues yo, yo digo que me practicaron fe del todo libre porque pues siempre dentro de mi cuadernillo de observaciones siempre se hacía además y la misma mínima observación se me hacía y este no siempre era algo malo, no, no, inclusive era algo, pues muy, muy insignificante como, por ejemplo. No sé tienes que atender a todos los álbumes no o tienes que colocar todas las comas en las palabras cosas muy sencillas que los alguien diría bueno, es que eso ya es ya entra dentro de la perfección, pero siento que eso ya era algo, algo más de perfección precisamente y que considero un. A mí se me solicitaba, pero no, no, yo entraba en el tomo como que era algo muy exagerado muy exagerado de comprender por mí y que al no me permitía, pues esa libertad al realizar neta es que siempre estaba como, yo no puedo hacer esto porque me van diciendo puede hacer esto, aunque fuera lo mínimo.

#### Perseverancia

2. Háblame de algún fracaso por el que hayas pasado en este último semestre, ¿Qué aprendiste de ello?

Fracaso es un Ah, como tal, bueno es que, si yo siento que, si tuve, pero como tal recuerdo un fracaso como tal que me haya marcado mucho haciendo una memoria acaso. Es que tú eres la oportunidad, pero fracaso siento que como tal fracaso es de donde yo dijera no puedo o no lo pude realizar siento que no porque el fracaso yo siento que ya entré en algo muy complejo en lo que ya puede decir hígole lo intenté por más que lo voy a intenté no pude precisamente yo siento que fueron oportunidad en las que considero pude mejorar, pero fracaso como tal de decir no pueden no puedo siento que no ahora es la oportunidad sí, pero fracasos.

## Autorregulación

3. Cuéntame de alguna situación estresante dentro de las prácticas profesionales ¿Cómo le diste solución?

Quiero mucho ese aspecto en que pues se me seguía ya un. Un trabajo como de como de. De ser muy puntual de ser muy perfecto muy perfecto en este ámbito como quiere el error era muy, muy poco muy, muy. Occidente de mi labor y. Y por lo mismo de que a pesar de que llevaba una comunicación muy respetuoso con mi titular siento que el ambiente no, no siempre se dio de la mejor manera fue un ambiente de respeto sí pero no congeniaban o sea, creo que parte de una buena comunicación dentro de dentro del. Educación es la comunicación y no existía o sea, no, no existía la comunicación había un trato de respeto, pero no de comunicación y eso pues mermaba mucho porque yo pudiera expresarme libremente con mi titular e inclusive cuando empezaba alguna duda era como de pues bueno, no o sea, no me lo decía, pero con solo la mirada con solo los que estos macias a ver que por ser. Por ser de octavo obviamente ya no podía tener errores. ¿Tienes dudas, pues no sé no o sea, hazlo como puedas no o sea, tienes dudas este está bien que me lo estés, pero pues ya, ya un asunto tuyo no De hecho, fue algo que confirmé cuando recibí mis comentarios en la jornada de? De evaluación por parte de la maestra del Coco en donde principalmente la maestra comentaba es que él se espera que le den una indicación es que él se espera a que a que yo le diga que se indicativamente eso a mí me cazó conflicto porque no era así simplemente que yo igual respeto a la autoridad que ya tenía dentro del aula este pues trataba de comunicarle toda una maestra pasó esto pasó aquello, pero pues ella no lo tomaba de esta manera, no ella lo tomaba como de bueno este. Para que me preguntas, no yo, yo quisiera yo quisiera haberlo visto como de bueno que me dices vamos, qué hacemos entre los dos no en un proceso de aprendizaje, pues mutuo, pero pues no existía ósea era como eres de octavo y al grupo y pues al otro solo está bien porque, De hecho, sí debe de ser, pero repito dentro de mi constante interés por. Comunicarle a ella algo que, pues obviamente tenía que saber por ser la titular no podía simplemente estar en su autoridad, yo solo se sabe, pero ella en vez de verlo como algo positivo lo veía como algo como de bueno o todavía ya me está diciendo que pasó con el niño o qué pasó esto con el niño no esa es lógica que se lo tenía que comentar porque si no, yo también reiniciaría en una situación en que le estoy pues como que. Cómo decirlo

escondiendo información importante porque lo saludan, o sea, algo que puedo ser bueno, lo veía como algo negativo.

No, no, no se le pudo dar solución una situación que así como empezó. Así término de su parte nunca hubo un o sea, yo siento que la solución de hubieran estado desde el momento en que yo me paré en el aula de clany ella me viene informado este tú estás ya en séptimo octavo semestre vas a tomar el grupo y a mí no me comunica estado no cualquier situación tú hazla yo siento que esa hubiera sido la solución que ella desde primeramente en que yo me paré en el aula me hubiera informado como como. **Le hubiera gustado el trabajo fue una casa que algo que no sucedió simple y sencillamente no nunca me lo informó y pues yo considero que ese fue eso o sea que no repita la comunicación no era la adecuada nunca se dio inclusión inmediata me daba como que pues así lo externo, no como miedo como. Como miedo de decirle maestra es que, como hago esto como esto porque no, no, no existía el apartado de pues dame tus dudas y vemos** que ese botón simplemente tú ya estás en octavo si fallas a tu problema si no fallas también, pero pues creo que siempre había más en la parte de si fallaste te lo tengo que hacer, sabes, no, nunca existía como de Qué bien, pues también no, o sea, no siempre más que nada era el aspecto negativo.

Tolerancia a la frustración

4. ¿Cómo tomaste los resultados de la puntuación acerca de la valoración de USICAMM?

Cómo lo tu mi pues realmente muy bien. **Me yo tengo una situación extraña conmigo que no me doy cuenta de lo de lo bueno que quizás me pasa solamente en un instante como que lo venga a reflexionar ya después me di cuenta de que algo bueno, me paso ya después cuando yo lo estoy viviendo ahorita.** Ahorita en esta situación, pues yo tengo originalmente lo del trabajo de titulación, los de otros trabajos, inclusive dentro de las mismas prácticas tenía otras cosas que pensar respecto a los niños respecto a otros ambientes, otros contextos es realmente como que los dedican pasó y creo que fue de lo mejor pasó como un proceso YY pero nunca no le tomé importancia de simplemente yo sabía que ser el proceso y pero pues entrar en otras cosas déjame permitió quizás no sentirme preocupado o simplemente estado sobre qué me para salir mal algo o algo OAOA Así simplemente creo que lo tome de la mejor manera. Como parte de un mismo proceso que se sumaba a otros más.

5. Háblame de tu experiencia en la construcción de tu documento recepcional
- De mi documento inicio. Mmmmm con controversias como todos siento yo desde el primer momento en saber que basa detectar en el aula o cómo lo vas a detectar para poder este pues ideal esa focalización del problema en mi grupo no sé si he tenido suerte, pero siento según lo observado de esta jornada no solamente en este grupo realmente no me han tocado varios. Problemas siento que han sido situaciones muy, muy sencillas, eso hablan de un primer momento, por lo que por eso digo que la focalización del problema fue algo que sí me complicaba al principio porque no sabía sobre qué iba a ser mi documento posteriormente, pues siento que con el apoyo de la tutora y pues efectiva digo mi tutora antes de primero hasta ahorita este ya ahorita, ya no es todo eso se suena verdad, pero este sí o sea, ese acompañamiento siempre existió y considero que no, no me da complejidad.

#### Autoeficacia

6. ¿Cuál es el hábito personal que te ha funcionado bien con respecto a sentirte mejor este último semestre?
- Un hábito personal. No sé pues mis hábitos no han cambiado mucho realmente. Pues nunca, no tengo hábitos dañinos y tampoco están buenos, pero pues dañe fueron respecto a otros otras personas, pues quiero pensar que. Que tengo hábitos, pues sanos, pero realmente no, no tengo algún exceso más que pues el de dormir mucho no que es algo que pues me gana de vez en cuando no, pero realmente no, o sea, realmente como bien tomó agua no todo mundo fumo y pues creo que pues creo que eso me ha mantenido pues estable bien.

#### SUJETO 6

##### Expresión de las emociones en el último semestre

1. ¿Qué fue lo más complicado para ti este semestre?, ¿Cómo te hizo sentir eso?
- Dedicarle el tiempo a mi informa de titulación, pero déjeme informa de titulación porque pues estaba pues al 100% en la escuela primaria, no, no, no realizaba ninguna otra actividad más que eso entonces el regresar después de prácticas y ponerme a hacer el documento prácticamente, pues desde donde me quedé que fue a la mitad entonces sí fue complicado retomar esa parte, causando que me sienta estresada enojada Mmmmm. Frustrada. Un poco, así como decepcionada

de mi porque, o sea, si era como algo que no, o sea, no quería que pasara a dejar toda la mera hora, pero pues paso.

#### Perseverancia

2. Háblame de algún fracaso por el que hayas pasado en este último semestre, ¿Qué aprendiste de ello?

Pues considero que ninguno eh, bueno, podría ser este en cuanto al curso de aprendizaje y servicio en la realización de mi portafolio de evidencias porque pues no es como a mí me hubiese gustado realizarlo entonces eso sería un fracaso que aprendiste de ello que no debo dejar las cosas al último momento. O de tomarme mi tiempo también para mí y que tú tienes que salir bien.

#### Autorregulación

3. Cuéntame de alguna situación estresante dentro de las prácticas profesionales ¿Cómo le diste solución?

En la segunda evaluación del Ajá del del segundo trimestre, pues se me juntaron este en la calificación y revisión de exámenes y aparte como era un examen que pues se calificaba con niveles entonces, pues me sentí muy estrazada, porque pues no, no había avanzado en. En la entrega de esas evaluaciones, entonces este tuve que tomarme, pues todo un fin de semana revisando exámenes esta lista para pues sacar este en las calificaciones de los alumnos entonces este fue un momento incesante porque pues en la semana dije, me voy a apurar, pero lo que llegaba a buscar los materiales que tenía que aplicar al día siguiente de para los niños entonces pues el en no me daba el tiempo de verdad. Hay exámenes por lo que tuve que dejarlo para el fin de semana y todo el fin de semana, pues sea saca calificaciones y eso fue muy interesante.

#### Tolerancia a la frustración

4. ¿Cómo tomaste los resultados de la puntuación acerca de la valoración de USICAMM?

Pues yo me sentí. Pues bien, conmigo porque dije bueno, es mi resultado lo que yo tuve entonces, pues yo me sentí bien sí me sentí como que dije bueno, es 79, pero yo. En el examen dije, pues sí me costó un poco yo reconocí que me costó, entonces dije está bien, muy a preocupar considero que es un buen un buen contacto, entonces lo tomé con calma y pues que sea lo que de dios quiera.

5. Háblame de tu experiencia en la construcción de tu documento recepcional

Me sentía convencida con mi plan de acción con lo que iba a ejecutar este. Este en el primer el foro que tuvimos para presentar este el plan de acción y todo lo que llevábamos, pues me sentí segura. Bueno, al presentar no me sentía tan segura, pero pues al escuchar a los maestros, los comentarios si me dio esta más seguridad para seguir este abordando ese tema. Sin embargo, **ahorita en el segundo foro, pues ya no me no me convenció al 100% en mi trabajo por los comentarios que realizaron los lectores. Entonces este, sin embargo, considero que es un buen trabajo**

#### Autoeficacia

6. ¿Cuál es el hábito personal que te ha funcionado bien con respecto a sentirte mejor este último semestre?

Última semana este he recibido decidme el tiempo para mí este he decido ir al gimnasio con mi hermana entonces me despegó un poco de la escuela y pues anteriormente, pues sí me tomaba el tiempo de descansar y dormirme un poco temprano, no tan temprano porque pues era complicado por las planeaciones y todo eso, pero sí este trataba también de que los días viernes hacer lo que tenía que hacer y el fin de semana, pues darme el tiempo de sentarme en otras actividades.

#### SUJETO 7

#### Expresión de las emociones en el último semestre

1. ¿Qué fue lo más complicado para ti este semestre?, ¿Cómo te hizo sentir eso?

Lo más complicado en este semestre fue la práctica la práctica porque mi grupo era un poquito complicado, entonces **el ejecutar estrategias para control de grupo me unas a servían y otras no me servían y pues cuando no me servían me frustraba mucho** y eso me llevaba a mí a veces, pues como a desinteresarme de lo que estaba sucediendo en la clase cómo Muy frustrada muy frustrada me enojaba, eh, **a veces me quería como que salir del salón. Pero nunca lo hice y pues trataba de un. Regular mi enojo para que, pues funcionara la clase, pero a veces como que influye un poquito eso.**

#### Perseverancia

2. Háblame de algún fracaso por el que hayas pasado en este último semestre, ¿Qué aprendiste de ello?



Ese fue mi fracaso en la práctica Del. El control de grupo, ya aprendiste de ello a que bueno primero que llegando al aula, tengo que dejar en claro, pues las reglas no y que los alumnos sepan que soy una autoridad eso es lo que deben aprender a diferencia porque fue lo que no hice cuando llegué.

#### Autorregulación

3. Cuéntame de alguna situación estresante dentro de las prácticas profesionales ¿Cómo le diste solución?

¿Cuándo ay? Pues estresante. Cuando esteee. Ah, cuando yo dejaba actividades pues los niños hacían caso a mí pero la titular les daba otra indicación y lo que hacían los niños, pues era como desobedecer no, no atendían lo que yo les pedía y eso era pues estresante para mí porque hoy le hacía un caso a ello me hacían caso a mí entonces se perdía pues eso de la autoridad. ¿Cómo le diste solución? No puede darle solución, no puede darle solución porque pues mi titular no de cierta forma, no me apoyo en eso y aunque yo trataba, pues era imposible porque pues el Grupo no es mío, al fin y al cabo, es de la maestra.

#### Tolerancia a la frustración

4. ¿Cómo tomaste los resultados de la puntuación acerca de la valoración de USICAMM?

Me sentí bien, me sentí bien, me sentí satisfecha con el contacto porque sabía que bueno el examen lo sentí un poquito complejo y pues yo tenía eh, pensé que iba a salir mal por lo mismo de que me sentí muy frustrada en el examen había cosas que pues me hacían lugar mucho entonces pues me siento bien con el resultado.

5. Háblame de tu experiencia en la construcción de tu documento recepcional Hasta el momento va bien, me ha permitido pues identificar mis áreas de oportunidad mis fortalezas, eh, propuestas se mejora y. Y como a valorar un poquito más lo que es el ser docente.

#### Autoeficacia

6. ¿Cuál es el hábito personal que te ha funcionado bien con respecto a sentirte mejor este último semestre?

El hábito. Ay, no lo se. No, no tengo hábito.

