



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE VERACRUZ
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

**LA IMPORTANCIA DE FORMAR A LOS DOCENTES DEL NIVEL
PRIMARIA EN EL DESARROLLO DE SU INTELIGENCIA EMOCIONAL**

MONOGRAFÍA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

SHEILA DANIELA MOJICA HERNÁNDEZ

ASESOR:

MTRA. SAMANTHA PALACIOS GONZÁLEZ

COATZACOALCOS, VERACRUZ, MAYO 2022

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

Coatzacoalcos, Ver., 28 de Abril 2022.

C. SHEILA DANIELA MOJICA HERNÁNDEZ

PRESENTE:

En mi calidad de presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado por la Comisión Revisora a su trabajo intitulado: **LA IMPORTANCIA DE FORMAR A LOS DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIA EN EL DESARROLLO DE SU INTELIGENCIA EMOCIONAL**. Opción: **MONOGRAFÍA**, para obtener el Título de **LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**, a propuesta de su asesor; **MTRA. SAMANTHA PALACIOS GONZÁLEZ** manifiesto a Usted que reúne los requisitos establecidos en materia de titulación, que exige esta Universidad.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”



LIC. SAMUEL PÉREZ GARCÍA.
PRESIDENTE DE LA H. COMISIÓN DE TITULACION
UNIDAD REGIONAL 305 UPN.



S.E.V.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
UNIDAD REGIONAL
305
COATZACOALCOS, VER.

DEDICATORIAS

A Dios por darme inspiración, sabiduría, fuerza y guía para poder seguir adelante.

A mi papá Daniel Mojica Gelabert por enseñarme a soñar, apoyarme en todos los sentidos a lo largo de este camino, siempre creer en mí, amarme en todas mis facetas y hoy seguir respaldándome desde el cielo.

A mi mamá Leticia Hernández por darme la vida, ayudarme a ser mejor persona, darme palabras de aliento en el momento preciso, estar conmigo en cualquier circunstancia, siempre infundirme valor para continuar y hacer todas las cosas con amor.

A mi hermana Fernanda Mojica por ser mi alegría en los momentos precisos y ser mi inspiración para brindarle un buen ejemplo.

A mis abuelos Daniel, Griselda, Asiel y Angelica por siempre estar para mí con una dulce sonrisa y un cálido abrazo.

A mis tíos Dora, Lalo, Nere, Gladis, Araceli, Oscar, Eddy y Abimael por su amor, apoyo y motivación día con día, por reír y llorar conmigo.

A mi novio Julio por estar incondicionalmente en cada momento de mi carrera y sostenerme en momentos críticos con amor.

A mi asesora Samantha Palacios González por su pasión hacia su profesión, su paciencia para conmigo y guía para poder culminar este trabajo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
---------------------------	----------

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.1 Antecedentes.....	5
1.2 Delimitación del Problema	12
1.3 Justificación	15
1.4 Objetivos.....	17

CAPITULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS – METODOLÓGICOS.....	19
2.1 Perspectiva de Análisis	19
2.2 Metodología de la Investigación	20

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO	26
3.1 Origen del Término Inteligencia Emocional	26
<i>3.1.1 Concepto de inteligencia según Hermann Ebbinghaus, Robert J. Sternberg y Howard Gardner</i>	<i>26</i>
<i>3.1.2 Concepto de emociones según Rafael Bisquerra.....</i>	<i>29</i>
<i>3.1.3 Surgimiento del término inteligencia emocional.....</i>	<i>31</i>
3.2 Teoría de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman	33
3.3 Dimensiones de la Inteligencia Emocional	36
<i>3.3.1 Autoconciencia emocional</i>	<i>36</i>
<i>3.3.2 Automotivación</i>	<i>39</i>
<i>3.3.3 Empatía</i>	<i>42</i>

3.3.4 <i>Habilidades sociales</i>	45
3.4 El Aprendizaje de la Inteligencia Emocional	48
3.5 Falta de Formación en Inteligencia Emocional de los Docentes de Nivel Primaria en México	54
3.6 Consecuencias Negativas de la Falta de Formación de Inteligencia Emocional en los Docentes	61
3.6.1 <i>El docente no puede ser un buen modelo y promotor de la inteligencia emocional del alumno</i>	61
3.6.2 <i>El estrés docente</i>	64
3.7 El valor de la Formación de Inteligencia Emocional en los Docentes	67
3.7.1 <i>Salud mental</i>	67
3.7.2 <i>Desempeño laboral</i>	70

CAPÍTULO IV

PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN DE INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL DOCENTE	73
4.1 Propuesta de Programa de Taller	73
4.2 Propuesta de Taller para Formación Básica de Inteligencia Emocional para Docentes	75
CONCLUSIONES	95

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La presente investigación monográfica se refiere al tema de la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en la formación docente del nivel primaria, según Goleman (1996) es la capacidad de reconocer las propias emociones y también las emociones de los demás, la capacidad de automotivación y del manejo adecuado de las relaciones.

Es común observar que en el trato diario con otros seres humanos suceden situaciones en las cuales se pierde el control de las emociones lo que afecta las relaciones existentes ya sean sentimentales, de trabajo, familiares, escolares, etc. El desarrollo de la inteligencia emocional es importante en todos los seres humanos, pero poniendo especial atención en el área laboral, es una habilidad fundamental en profesiones y oficios que implican un trato diario con otras personas.

Así como lo es la docencia, la cual es una profesión en la que el docente y el alumno son los agentes principales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en esta profesión el docente es visto como guía, como autoridad y en ocasiones se le atribuye una figura paterna o materna, por lo cual todo acto realizado por él tendrá fuertes consecuencias en sus alumnos, en la dinámica de clase y en el proceso de enseñanza.

Por lo que la formación docente requiere habilidades en diferentes ámbitos como lo son conocimiento, actitudes, habilidades socioemocionales y comportamentales, donde se deberían tomar en cuenta la enseñanza del desarrollo de la inteligencia emocional que prepare al docente en su labor.

La característica principal es que todos los individuos nacen con la capacidad de las emociones, sin embargo, las limitaciones que existen en esta monografía son que cierto porcentaje de personas no han desarrollado esta habilidad de la inteligencia emocional, a pesar de la gran información que existe acerca de ella no se ve reflejado en algunos planes y programas de estudio dedicados a la formación de docentes, causa por la cual los docentes llegan a servicio sin una base teórico-práctica de la

inteligencia emocional, causando esto conflictos en ellos mismos y con sus alumnos, ocasionando problemas de regulación emocional en su desempeño como profesionales de la educación.

La problemática que se presenta es la falta de desarrollo de la inteligencia emocional en la formación de los docentes del nivel primaria, ocasionando que no se les imparta una formación integral ya que esta implica una perspectiva de aprendizaje intencionada, tendiente al fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria y con capacidad de reconocer e interactuar con su entorno para que construya su identidad cultural en la cual no solo se formen en conocimientos teóricos sino también como seres humanos, en habilidades que no solo aportan a su desempeño profesional sino también a la vida cotidiana.

Por ello, Lugo (2007) menciona que dicha formación también busca promover el crecimiento humano a través de un proceso que supone una visión multidimensional de la persona y tiende a desarrollar aspectos como la inteligencia emocional, intelectual, social, material y ética-valores.

Por lo cual, el interés de conocer a profundidad lo que es la inteligencia emocional como factor de importancia en la formación docente, con ello se fragmenta una parte del interés académico en analizar algunos planes de estudio de las instituciones formadoras de docentes. Y como profesional de la educación el interés residió en tomar medidas para dar posibles intervenciones a esta problemática de estudio.

El enfoque teórico en el que se basa la investigación es la nueva escuela mexicana ya que en él se enfatiza al docente como ser humano y su objetivo es el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, mostrando que en el enfoque pedagógico el docente para educar a seres que desarrollen todas sus facultades, debe ser ejemplo de lo que enseña, ahí reside la importancia de que el docente también desarrolle habilidades para la vida, en las cuales se incluye la inteligencia emocional.

En el marco de esta teoría la investigación se realizó por medio de la técnica de investigación documental, la cual según Baray (2006) es una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información.

Lo cual la monografía servirá como base para futuras investigaciones, ya que es un tema que va cobrando fuerza en el ámbito de la educación, por lo que incluso sienta las bases para propuestas pedagógicas y contiene la información necesaria para elaborar una estrategia complementaria para la formación docente.

El objetivo general al que se pretende llegar con este trabajo de investigación monográfica es analizar la importancia de formar a los docentes del nivel primaria en el desarrollo de la inteligencia emocional, a través de investigar fundamentos y teorías lo cual permite analizar programas de estudio de diversas instituciones formadoras y realizar una propuesta de intervención para la formación en el desarrollo de la inteligencia emocional, adaptándola a los docentes.

Los alcances de esta investigación serán, el análisis crítico acerca de la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en la formación docente, dando beneficios al desarrollo de la regulación emocional en la labor. Por ello la presente monografía se estructura por una introducción y posteriormente por cuatro capítulos.

El primer capítulo expone los antecedentes históricos de la inteligencia emocional, se explica la delimitación del problema, la justificación y los objetivos a lograr para identificar y analizar el tema de estudio.

El siguiente capítulo dos se presentan los fundamentos teórico-metodológicos, describiendo la metodología e instrumentos a utilizar para la recolección de información a lo largo de la investigación logrando la perspectiva de análisis en el proceso de la elaboración del cuerpo teórico en el cual se basa este documento.

En el capítulo tres se examina la teoría que sustenta la monografía, incluyendo el origen del término, la teoría más conocida, un análisis de dos programas de estudio de licenciaturas formadoras de docentes, la importancia de desarrollar la inteligencia emocional y las consecuencias negativas de no hacerlo.

En el capítulo cuatro se realiza una propuesta de intervención a un programa de taller que puede ser adaptado en algún momento para forma parte de los planes y programas de estudio de las licenciaturas formadoras de docentes o como un curso de educación continua.

Al final se presenta las conclusiones, que muestra las apreciaciones que dieron al desarrollo del trabajo académico y reafirmar la importancia de reflexionar sobre el tema de estudio. Sobre todo, que es parte del proceso de formación a la labor docente como futuro profesional capaz de desempeñar en el contexto educativo.

Por último, se muestra la bibliografía consultada en forma de listado de las fuentes de información existente sobre el tema tratado en esta monografía.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Antecedentes

A lo largo de los años se han formulado distintas teorías de la inteligencia emocional. En primer lugar, Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). realizaron la primera formulación del concepto a principios de los 90's. En su teoría ellos la definen como la capacidad del sujeto para controlar las emociones propias. Plantean que la inteligencia emocional sirve para guiar los pensamientos y por lo tanto también el comportamiento.

También exponen que esta es una parte de la inteligencia social, que conlleva la capacidad para controlar nuestras emociones y la de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar los pensamientos y comportamientos, explican que las personas con inteligencia emocional son las que le prestan atención, utilizan, entienden y gestionan sus emociones.

Además, mencionan que la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción. Agregan que es la habilidad de acceder o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Presentan cuatro competencias principales: conocimiento de las propias emociones, capacidad de controlar las emociones, capacidad de motivarse a uno mismo, reconocimiento de las emociones ajenas y control de las relaciones. Dividen a las personas en tres grandes grupos, aquellas que son conscientes de ellas mismas y de lo que sienten, aquellas que se quedan atrapadas en sus emociones y las personas que aceptan resignadamente sus emociones.

Por otro lado, años después Goleman (1996) desarrolla también una teoría en la cual plantea que, esta dimensión responde a otro modo de entender la inteligencia más allá

de los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas, como se mencionaba en un principio acerca de la inteligencia. Él habla principalmente de la capacidad de los individuos para dirigirse con efectividad a los demás y a sí mismos, de conectar con las emociones propias, de gestionarlas, de automotivarse, de frenar los impulsos y vencer las frustraciones, todo ello que ocurre cotidianamente en la vida.

Afirma que la inteligencia emocional empieza con la conciencia de uno mismo y también con la conciencia social. Es decir, inicia cuando el ser humano es capaz de reconocer las emociones y su impacto en todo lo que le rodea. Asimismo, ésta supone entender que gran parte de los comportamientos y decisiones diarias, se basan en emociones.

Este también señala que el ser humano, es una criatura emocional que un buen día aprendió a pensar y a razonar. Éste puede parecer un aspecto algo polémico, pero no está exento de verdad. Entenderlo y asumirlo permitirá tener un mayor control sobre el propio comportamiento.

Por otro lado, Bar-On (1997) propone otra teoría en la cual expone que la inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente.

De este modo la inteligencia emocional es un factor importante para determinar la capacidad de éxito en la vida e influye directamente con el bienestar emocional. Según esta teoría, las personas emocionalmente inteligentes son hábiles para reconocer y expresar sus propias emociones, poseen una autoestima positiva y son capaces de actualizar su potencial de habilidades y llevar una vida feliz.

Asimismo, tienen gran facilidad para entender la forma en la que otros sienten y de mantener relaciones satisfactorias interpersonales, sin depender de los otros. Son

personas optimistas, flexibles y exitosas resolviendo problemas y lidiando con el estrés sin perder el control.

Para comprender las teorías de la inteligencia emocional es importante tener claros ciertos conceptos, empezando por el concepto de inteligencia. La cual se ha redefinido a lo largo de los años, conforme surgen nuevas investigaciones acerca de la misma.

En primer lugar, Ebbinghaus (2014), escribe que las cualidades mentales de un sujeto es lo que define a la inteligencia. Él agrega que, la inteligencia se puede medir y evaluar con diversos instrumentos estandarizados, que sirven para cualquier sujeto al que se le apliquen. Afirmó también que, los factores principales para considerar que un sujeto es inteligente son: la memoria, la percepción, la atención y el intelecto.

El poder de la inteligencia es, para él, la combinación de varios factores. Lo cual existen distintos tipos de inteligencias, pero el autor hace énfasis en la inteligencia técnica, que, según sus planteamientos, es la inteligencia más aceptada y utilizada en la comunidad científica. A continuación, Boring (1933) afirma que la inteligencia es lo que miden los test. Hizo notar que la inteligencia al igual que la electricidad se puede medir adecuadamente antes de definirla. Para él lo más importante para definir la inteligencia, era el resultado que arrojaran los test, solo así se podía definir si una persona era inteligente o no.

Sin embargo, con el paso del tiempo Gardner (1993) afirmó que la inteligencia es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que pueden ser valorados en determinada cultura. Él deja de lado el Coeficiente Intelectual como factor para determinar la inteligencia y afirma que todos los individuos poseemos las inteligencias que él plantea: la lingüística, espacial, corporal, naturalista, musical, intrapersonal, interpersonal y naturalista.

Finalmente, Sternberg (1997) llega a definir la inteligencia como actividad mental dirigida hacia la adaptación intencional, selección o transformación de entornos del mundo real relevantes en la propia vida. Él propone tres tipos de inteligencia: analítica,

creativa y práctica. Cada uno de estos tipos conforman tres subteorías parciales que se complementan entre sí: componencial, experiencial y contextual.

El autor plantea en su teoría que no es suficiente con ver qué se hace, sino también cómo y por qué, a la hora de actuar. Ahora bien, el concepto de emociones también es clave para la comprensión del tema. Con relación a ello Lawler (1999) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos.

Por otro lado, Denzin (2009) define la emoción como 'una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional'. (p.66)

No obstante, años después Brody (2010) distingue las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

Es por ello que Bisquerra (2014) afirma que las emociones son reacciones de un sujeto, con respecto a alguna situación exterior. Escribe que éstas se caracterizan por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada, estas respuestas a las emociones es lo que se conoce como reacciones. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno, que puede suceder en cualquier ser humano.

El concepto de Inteligencia Emocional, aunque se maneja más en la actualidad, tiene un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Thorndike (1921) quien la definió como habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres,

muchachos y muchachas, y actuar con sabiduría en las relaciones humanas. Además, sentó las bases, ya que la inteligencia social, es un término muy cercano a la inteligencia emocional, la diferencia es que, la primera se refiere aspectos relacionados con la capacidad de interaccionar y comprender a los demás, y la segunda a la capacidad de conocerse a uno mismo, reconocer un sentimiento y al mismo tiempo poseer habilidades sociales.

El primer uso del término Inteligencia Emocional generalmente es atribuido a Payne (1985), citado en su tesis doctoral *“Un estudio de las emociones”*. Él la reconoce como una facultad de la conciencia y que, además, ha sido negada su importancia en todas las civilizaciones desarrolladas. Además de teorías y conceptos, existen algunos términos que se manejan a lo largo de toda la investigación y de los cuales es necesario saber el significado.

Los siguientes términos se definen según la teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman (1996):

La evolución es lo que permite que los seres humanos razonen, es un proceso que afecta a todos los seres vivos del mundo, consiste en el cambio gradual.

El coeficiente intelectual, se utiliza para estimar la inteligencia general de un sujeto por medio de test estandarizados.

La autoconciencia emocional es entender lo que se siente. Daniel Goleman la compara con una brújula que guía por el mejor camino a quien la posee.

La automotivación destaca la habilidad por orientarnos hacia las metas. De recuperarse de los contratiempos y focalizar todos los recursos personales en una meta, en un objetivo.

La empatía es la capacidad que permite no solo obtener información sobre aquellos que se tiene en frente, reconocer las emociones y los sentimientos de los demás, y

que, además, ayuda a establecer vínculos más fuertes, lazos sociales y afectivos más profundos.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten que el sujeto se desarrolle en un contexto individual o interpersonal.

El razonamiento es entonces, la capacidad para resolver problemas, extraer conclusiones y aprender de manera consciente de los hechos, estableciendo conexiones lógicas necesarias entre ellos.

En cuanto a la inteligencia emocional en relación con la formación docente, existe poca información, pero si algunas investigaciones previas.

En primer lugar, un estudio titulado “La educación emocional en la práctica educativa de primaria” realizado por Marzo, L (2002) en el cual se analiza la inclusión de la educación emocional en la práctica educativa de los profesores de primaria. Para ello se realizan entrevistas y test.

En segundo lugar, Fernández-Berrocal (2008) escribe un artículo titulado “La inteligencia emocional en la educación” en el cual se examina el debate surgido en diferentes países sobre las políticas educativas para facilitar a los alumnos el mejor comienzo en sus vidas y el desarrollo de sus habilidades de inteligencia emocional.

En tercer lugar, Cejudo y López (2016) publican un estudio titulado “Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros” en el cual se da a conocer la opinión de los maestros sobre la importancia de algunas de las dimensiones que componen el dominio de la inteligencia emocional para ser un maestro altamente competente.

Por último, Pincay (2018) realiza una investigación llamada “Inteligencia emocional en el desempeño docente” en la cual se estudió la relación entre la inteligencia emocional y la evaluación de desempeño.

Ahora bien, actualmente la SEP (Secretaría de Educación Pública, del gobierno de México) ha puesto en marcha desde el curso 2018-2019 una reforma educativa para toda la educación básica denominada: Aprendizajes Clave para la educación integral. Una de las principales novedades de la reforma es la asignatura de Educación Socioemocional. En concreto, esta se encuentra dentro del área curricular de Desarrollo Personal y Social. Efectivamente, la SEP se ha sumado a la tendencia actual de educar en las emociones en las escuelas.

Sin embargo, esta reforma solo toma en cuenta la educación básica, por lo que la educación media superior y superior queda fuera de lo que sería la educación socioemocional y de esta manera surge el problema de la investigación ya que no se cuenta con un programa de estudios que contenga alguna asignatura para formar a los docentes en el desarrollo de su inteligencia emocional, la investigación se basa específicamente en el nivel primaria ya que esta forma parte de la educación básica en México y para la cual se requiere docentes preparados para impartir la asignatura de educación socioemocional.

En esta investigación con base en la problemática presentada y en base a las necesidades que enfrentan los docentes en formación con relación a la inteligencia emocional se realiza una propuesta de taller para docentes de nivel primaria, surge como respuesta a la necesidad actual de contar con competencias emocionales que ayuden en primera instancia, a tener una mejor calidad de vida y que al mismo tiempo esto se vea reflejado en el entorno. En el caso de los docentes, para que se vea favorecida su práctica profesional en las instituciones educativas.

Si bien lo adecuado sería que todos los seres humanos desarrollaran la habilidad de la inteligencia emocional, en este caso el taller se enfoca especialmente en los docentes, ya que estos juegan un papel importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque toda enseñanza consciente o inconsciente de esta figura, repercute directamente en sus alumnos, por lo que el desarrollo de esta habilidad es fundamental para un buen desempeño en su área de conocimiento.

La propuesta está basada en la teoría propuesta por el autor Daniel Goleman, tomando como base los principios de la misma. Algunas de las preguntas que surgen para esta investigación son las siguientes; ¿Qué conocimientos adquieren los docentes del nivel primaria en su formación en relación con la inteligencia emocional?, ¿Cuáles son los beneficios de que los docentes del nivel primaria reciban una formación para el desarrollo de su inteligencia emocional? Y ¿Cuáles son las consecuencias negativas de que los docentes del nivel primaria no reciban una formación para el desarrollo de su inteligencia emocional?

1.2 Delimitación del Problema

La inteligencia emocional es una habilidad sumamente importante en el desarrollo de emocional de cualquier ser humano, pero actualmente ha cobrado importancia en el área laboral, especialmente en las profesiones que implican relaciones interpersonales. Los docentes son una parte de la población que forman parte del problema de la falta de inteligencia emocional, el problema radica en que las instituciones encargadas de la formación de docentes no toman en cuenta esa habilidad para ayudar a los docentes y futuros docentes a desarrollarla.

La delimitación del problema en cuestión de contexto educativo, se enfoca únicamente a la población de los docentes. En este caso se enfoca tanto a la labor docente del nivel básico de primaria. No se delimita de una sola escuela o de cierta edad, ya que los recursos respecto a este tema son escasos y, además, se plantea la necesidad de la formación en inteligencia emocional en todos los docentes, por lo cual se tomará a la comunidad del nivel primaria en general y esa será la población a investigar.

Respecto a los medios teóricos se buscarán diversas fuentes que, abarquen el tema a investigar, utilizando diferentes técnicas para la recolección de la información, posteriormente, se ordenará toda la información concerniente al tema que se analizará, desechando la información que no sea útil y tomando la que se apegue más a lo que se explicará.

Además, la investigación acerca de las consecuencias de la falta del desarrollo de esta habilidad emocional arroja que las consecuencias son negativas en el desempeño laboral de los docentes e incluso afecta también la vida personal de los mismos. Por ello en la actualidad, con tantos medios de información que existen y con la constante actualización de planes y programas de estudio de los diferentes niveles educativos, aún no se encuentra una reforma que tome en cuenta el fomentar las habilidades para desarrollar el área emocional específicamente en los docentes tanto en su formación o en su labor.

Es esencial prestar atención a esta situación y analizar cuál es la importancia de que los planes de estudio de las instituciones formadoras de docentes incluyan la inteligencia emocional como curso o como talleres extracurriculares, o bien fomentar en los mismos la autoformación en ella.

En la literatura acerca de la inteligencia emocional relacionada con los docentes, esta resulta ser de mucha importancia en relación con el proceso de enseñanza que se realiza en las aulas de clases del nivel primaria.

Para comprender mejor el tema es necesaria una exhaustiva investigación acerca de la inteligencia emocional en la formación docente. La investigación de este tema aportará bases para futuras investigaciones acerca de la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en la formación de los docentes. Centrarse en la formación de los docentes con un enfoque en la inteligencia emocional ayudará a ampliar los conocimientos que se tienen hasta el momento del tema.

Con todo lo anterior se puede observar que en el aula se deben aplicar gran cantidad de habilidades por parte del docente, no solo para la forma de planear o aplicar su clase, sino también para generar nuevos aprendizajes de acuerdo a los previos conocimientos que tiene el alumno, es por ello que pueden surgir cuestiones ¿Que si los docentes son ajenos a sus propias emociones cuando aplican su labor? ¿Como puede mejorar la calidad de su trabajo docente al regular las emociones? y ¿La labor docente pueden adaptarse a las necesidades emocionales del docente?

Es por esto que reflexionar sobre la regulación emocional toma un papel importante tanto para la educación y los agentes que interviene en ella, ya que un docente se debe encontrar preparado para asumir el reto de enseñar, ya que es necesario, en primer lugar, que piense en su propio desarrollo emocional. Entonces otro problema que puede surgir que tan apto puede está el docente para capacitarse y adquirir herramientas metodológicas que le permitan realizar esta labor con una regulación emocional que pueda ser un factor que le complique educar afectivamente y moralmente a estudiantes si no se cuenta con una estructura de valores clara, cierto dominio de las propias emociones, el manejo del liderazgo, la regulación y minimización de problemáticas dentro del aula, etc.

Con ello el desarrollo de los recursos emocionales del docente puede ser un primer paso para emprender un cambio educativo. Con el maestro emocionalmente puede explorar más áreas de su cognición ya que al contar con los suficientes recursos emocionales estará acompañado del desarrollo afectivo en diversas áreas de su vida. Con ello, establecer vínculos saludables y cercano con el contexto educativo, comprende los estados emocionales del alumnado y al manejo de los conflictos cotidianos de forma conciliadora y pacífica en el aula.

Tomando en cuenta que las emociones son un componente intrínseco del aprendizaje y la vida, no siempre se pueden adquirir y desarrollar las habilidades socioemocionales a temprana edad, ya que no todos los individuos lo logran y esto puede que en la vida profesional no se puedan aterrizar todas metas, ahora cuando se busca complementar esos faltantes en la vida laboral se llegan asociar con mejores niveles de logro académico, laborales o de ingresos, logrando menores probabilidades de incurrir en conductas que afecte la labor docente. Así fomentar a desarrollar habilidades socioemocionales no sólo como un resultado del aprendizaje sino también una manera de lograr una satisfacción profesional.

1.3 Justificación

Esta investigación tiene relevancia porque ayudará al análisis de un problema práctico, latente y presente en la actual realidad educativa, como lo es: la falta de regulación emocional en los docentes, dando como urgencia la necesidad de brindar estrategias y herramientas para que desarrollen habilidades profesionales con un sentido equilibrado en lo laboral y personal del docente.

El beneficio de esta investigación será para el contexto educativo, porque tendrán al alcance, estrategias para el desarrollo de la propia inteligencia emocional, pero también los alumnos se verán beneficiados, ya que, al tener profesores, que sepan manejar sus emociones de una manera inteligente, habrá un ambiente más armónico y propicio para el aprendizaje. A su vez al verse beneficiados los principales agentes de la educación, también se verá beneficiada la institución educativa a la que estos pertenezcan.

Por ello al no formar docentes con conocimientos básicos en la regulación emocional para trabajar con grupo de personas y estar a cargo todos los días hasta que decida dejar de ejercer la profesión, no se toman en cuenta las emociones que esto puede causar. Un claro ejemplo de esto es la evaluación del desempeño docente en el área de la práctica, pero no se evalúan los aspectos emocionales del mismo en su labor.

Esta investigación aportará, al menos una mínima parte para que en los docentes se empiece a tomar en cuenta durante su formación, el desarrollo de la inteligencia emocional en cada uno de ellos.

Se espera que esta monografía llegue personas interesadas en el tema que pueda ayudar en su desempeño práctico, así también se pretende que lo sea para los futuros docentes en formación, ya que desarrollar la inteligencia emocional, no solo beneficiará a los docentes en su labor sino también en su salud mental y profesional.

La razón por la que se eligió este tema de investigación monográfica, es por las diversas observaciones con respecto a él. En relación a las emociones vienen que vienen incluidas desde el nacimiento, ya que no existe ser humano que haya nacido sin ellas, por ello la falta de inteligencia y desarrollo emocional no es una problemática reciente, existen muchos estudios sobre ella e incluso teorías acerca de la inteligencia emocional, pero en relación a los docentes existen muy pocos estudios ya que la mayoría está enfocada al alumnado por lo que es un tema relevante y novedoso.

Es por ello que motiva a hacer una investigación de este tipo por el hecho de querer analizar la importancia de que los docentes desarrollen su inteligencia emocional, ya que el sistema educativo del país no toma en cuenta esa parte. Así que el no ayudar a los docentes a desarrollar la inteligencia emocional, es un problema porque, ellos son los que tienen la responsabilidad de guiar a sus alumnos a desarrollar la misma habilidad para que logre sus propios éxitos, ya que está marcado así en el mapa curricular del nivel de educación primaria, desde primero hasta sexto grado.

A demás enseñar exige la corporificarían de las palabras en el ejemplo (Freire, 1999), lo que significa que primero se tiene que enseñar con el ejemplo y en este caso si los docentes dan muestra de que no pueden controlar sus emociones, hay posibilidad de que puedan enseñar teóricamente a sus alumnos el desarrollo de la inteligencia emocional, pero de eso a que puedan enseñarlos a realmente desarrollarla, es una utopía, ya que se tiene que empezar con el propio ser, para poder ayudar a los demás.

Esta investigación aportará al campo de la pedagogía, en especial al campo de la docencia, una nueva perspectiva acerca de la labor del docente, creando conciencia en los profesores, acerca de la existencia de un problema, que tal vez a lo largo de los años se ha pasado por alto. No se le ha dado la importancia que requiere o incluso se le ha llegado a ver, como una situación “normal” en los procesos educativos, pero se busca tener una mirada crítica al realizar el trabajo, dando a conocer la extrema necesidad de que, la formación de docentes incluya programas para educar y

desarrollar la inteligencia emocional, ya que es importante que los docentes estén bien, para que sus alumnos también puedan estarlo.

Es necesario hacer que los maestros puedan comprender, que su vida personal la mayoría de las veces, si no se tiene inteligencia y regulación emocional, tiende a mezclarse y afectar la vida laboral, lo cual no permite que desempeñen un buen papel a nivel profesional. Por ello los maestros constituyen una referencia para los estudiantes en el salón de clase e influyen en su desarrollo socioemocional a través de la manera en que modelan las habilidades socioemocionales, fomentan la interacción maestro-estudiante, dirigen y organizan el salón de clase, entre otras prácticas. Por ello los maestros deben ser competentes socioemocionalmente ya que estos suelen manejar mejor sus emociones, gestionar el salón de clase de forma más efectiva, establecer códigos de conducta, desarrollar interacciones más comprensivas y alentadoras con sus estudiantes y, por ende, estimular el desarrollo socioemocional de sus estudiantes.

1.4 Objetivos

Objetivo general.

Conceptualizar la importancia de la inteligencia emocional en la formación de docentes de nivel primaria para mantener una autorregulación en su labor como agentes formadores de ambientes de aprendizajes – conocimientos.

Objetivos Específicos.

- Conceptualizar que es la inteligencia emocional para conocer la importancia que tiene en la labor docente.
- Investigar según diversos autores cual es la importancia de la inteligencia emocional en los docentes y apoyo para mantener la autorregulación en la labor educativa.

- Exponer la importancia sobre la inteligencia emocional y sus técnicas del mantenimiento de la autorregulación emocional como docente.

CAPITULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS – METODOLÓGICOS

2.1 Perspectiva de Análisis

De acuerdo al análisis no refiere al proceso de examinar la situación en la que se encuentra el tema a investigar, para lograr un propósito que ayude a mejorar o encontrar métodos y procedimientos que puedan adaptarse en el desarrollo de los sistemas pedagógico.

Podría considerarse que la buena práctica y desarrollo adecuado de la inteligencia emocional ofrece a la persona la posibilidad de ampliar y mejorar su calidad de vida, ahora al mencionarlo en un contexto laboral y educativo, el docente llegaría a identificar, comprender, manejar y regular sus propias emociones mejorando la intervención dentro y fuera del aula. Permitiendo tener una visión del mundo más positiva y transmitiéndose al alumnado como un ejemplo, además de lograr un actuar exitoso y fluido socialmente hablando, el desarrollo de esta habilidad llevará al bienestar y calidad de trabajo en una comunidad.

Por ello se presentan diferentes modelos, los cuales, además de estar validados, tienen el reconocimiento de los expertos. Se observa que en la literatura especializada se encontraron dos modelos de habilidades enfocados específicamente al área de educación. Esto ayudó a que se pudiera identificar que el enfoque pedagógico adecuado para este trabajo a un criterio personal es la nueva escuela.

El enfoque pedagógico elegido muestra una oportunidad que se ha tenido a nivel nacional e internacional para repensar la educación y el quehacer del docente, sobre todo de que este no lo presenta como protagonista en el proceso de enseñanza - aprendizaje sino como orientador o mediador en la formación integral y libre del niño, en reconocimiento de sus capacidades, la valoración del entorno inmediato que es el espacio en el que se convierte en un ser social capaz de servir y ser útil a la sociedad.

Pero como se puede identificar en la teoría es que se encuentran déficits en la capacitación de los docentes en este modelo tanto de cobertura como de calidad, los centros educativos son espacios que poco se implementan estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional y no tienen una funcionalidad bien definida en esta área, aun cuando se requiere para fomentar espacios de aprendizajes. Además, que hay docentes que no implementan el modelo y recaen e incurrir en prácticas pedagógicas tradicionales que puede afectar el desempeño del maestro por no saber adaptar modelos a las necesidades propias de este y de su diversidad del aula.

Se podría concluir de manera general y basados en la experiencias docentes que los principales retos para la consolidación del buen actuar del modelo escuela nueva deberían ir centrados a fortalecer los diferentes actores del modelo, los cuales son los maestros y la comunidad que permitan la interacción entre ellos, las infraestructuras a nivel institucional que permite el espacio para el desarrollo de las actividades propias del modelo participativo y cooperativo centrado en el niño, logrando que el trabajo del docente tenga gran importancia para la comunidad.

Reconociendo que como sistema la escuela nueva como base de la pedagogía logra que el programa fomente una intervención integral, que incluye un currículo estandarizado, técnicas de gestión contable, involucramiento comunitario y formación docente. El tema de investigación relacionada a la inteligencia emocional y de la importancia de la labor del docente hace que los componentes pedagógicos, se apliquen a los principios, criterios y conceptos teóricos de la planificación de la educación, siguiendo un hilo conductor que tiene en cuenta la realidad de la escuela en que se implementa un proceso de la educación del presente.

2.2 Metodología de la Investigación

La metodología de la investigación monográfica es cualitativa ya que según Vega (2014) este se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación

además de que se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica como la descripción y la observación el fenómeno, en este enfoque el proceso es flexible y se mueve entre los eventos y su interpretación. Su uso es frecuente en fenómenos sociales, ya que su énfasis no está en medir las variables involucradas en dicho fenómeno, sino en entenderlo.

La presente monografía “La importancia de formar a los docentes en el desarrollo de su inteligencia emocional” es una investigación de tipo documental. La investigación documental es una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información. (Baray, 2006)

La investigación documental, en primer lugar, es una serie de métodos y técnicas de búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información contenida en los documentos, y en segundo lugar la presentación sistemática y coherente de nueva información en un nuevo documento. Por lo que no debe entenderse como la simple búsqueda de documentos relacionados a un tema.

Por consiguiente, en la presente investigación, se recopilará toda la información importante acerca del tema que se quiere profundizar, consultando diferentes bibliografías, para después realizar una selección de los puntos más importantes, que serán los que posteriormente se presentarán en los capítulos del presente documento.

La investigación tiene como finalidad, explicar la importancia de formar a los docentes en el desarrollo de su inteligencia emocional, tomando para ello la modalidad de monografía.

La monografía es, el estudio exhaustivo de un tema específico (Baray, 2006) es lo que haremos en este documento para lograr la comprensión y explicación del tema. Y como el objetivo central de la monografía, es el de exponer de manera específica un tema, para profundizar una investigación científica ya realizada o para dar comienzo a otra. Además, en la monografía como en todo trabajo científico y académico, se intenta

establecer una visión original del tema, es decir, que el tema sea novedoso y aporte información significativa al campo en el que se desarrolla.

En este caso tiene por objeto abordar un tópico poco explorado y se realiza una investigación original; para esto el autor debe conocer en detalle lo que ya se ha publicado sobre el tema y aportar una perspectiva o punto de vista novedoso.

Por lo tanto, el proceso será el siguiente:

- **Planeación**

En este paso se realizará la elección del tema que en este caso es “La importancia de formar a los docentes en el desarrollo de su inteligencia emocional”.

También se realiza la delimitación del tema, se delimita en cuanto a contenido, población y tiempo, esto permitirá tener una mejor visión de lo que se pretende analizar a lo largo de toda la investigación, en este caso, el tema se delimita específicamente en el campo de la educación, en el cual el objeto de estudio son los docentes.

- **Colección de información**

Posteriormente se realiza la recolección de información de distintos tipos de documentos ya sean escritos o no, ya que el documento final debe ser el soporte de información ya elaborada o documentada con anterioridad.

En este punto, se recolectarán todas las fuentes de información que hablen acerca del tema a investigar, es importante que las fuentes estén validadas, para que puedan ser útiles en nuestra investigación, la información puede ser de diversos autores que ya tengan experiencia en el campo de la educación.

Algunas de las técnicas para el tratamiento del documento son: técnicas operacionales, el subrayado, fichaje, citas y notas de referencias consultadas, así como construcción o presentación de índices, cuadros, gráficos e ilustraciones; técnicas de análisis, como por ejemplo, exploración y presentación documental (con

identificación de unidades de análisis, categorización, codificación y cuantificación); resumen analítico (que aluda al orden lógico-ideológico de los conceptos emitidos en un escrito anterior con tema similar, y análisis crítico (argumentativo, valorativo, sobre algunos aspectos del o de los documentos analizados, señalando incoherencias, inconsistencias, lagunas o vacíos de información o de conocimiento)

- **Organización, análisis e interpretación**

Aquí es importante tener claras las variables del tema o variable del tema, en el tema del presente documento es, específicamente investigar qué es la inteligencia emocional y la importancia de formar a los docentes en la misma, por lo tanto toda la investigación se basará en esos conceptos, posterior a revisar toda la literatura recolectada en el paso anterior ya tendremos una visión más clara acerca de nuestro tema, por lo que será más fácil desechar las fuentes que nos son útiles y quedarnos con las que sí, para pasar a su análisis e interpretación.

También es importante la organización de la información, ir conformando el capitulado de nuestra investigación, formando temas y subtemas que lleven una secuencia lógica.

- **Presentación de resultados**

Por último, ya una vez seleccionada, organizada, analizada e interpretada la información se presentarán una conclusión de la investigación, esperando aportar aspectos útiles para el campo de docencia en la pedagogía.

Es por ello que uno de los objetivos es reconocer la importancia del tema tratado en este documento. Y los criterios empleados para seleccionar los documentos teóricos fueron analizados en primer lugar, en la búsqueda de documentos históricamente relevantes acerca de la Inteligencia Emocional, derivando en el hallazgo de escritos de sus autores originales. Seguidamente, se hizo una revisión del tema manejado por el citado, hasta delimitar, con fines específicos la importancia de la Inteligencia Emocional en el contexto educativo se requería analizar, describir y finalmente,

exponer, lo cual llevó a centrar el arqueo, fichado, análisis e interpretación del tema referido a las competencias emocionales, individuales y sociales dentro de la labor docente.

Además de recurrir a herramientas para la recolección de la información en la siguiente manera:

Fichas de trabajo

Las fichas de trabajo son de fácil manejo y permiten una adecuada organización de los datos colectados, en función del guion preliminar es posible ordenar las fichas de acuerdo al tema o capítulo en que se habrán de utilizar. (Baray, 2006)

Ficha textual

En las fichas textuales se hace referencia literal al contenido del artículo, es decir, se anota al pie de la letra la información del texto y se caracterizan por estar entre comillas.

Ficha de resumen

Una ficha de resumen, también conocida como una ficha de estudio, es una hoja de papel o un documento informático donde se recogen todos los datos principales de un tema a estudiar. En ella deben de constar las ideas principales del tema y también las referencias, por ejemplo, de dónde hemos sacado los datos.

Ficha de paráfrasis

Es una tarjeta en la que el autor, ya sea estudiante o investigador, escribe en sus propias palabras lo que está investigando; en esto no escribe ni copia, sino que interpreta lo que está leyendo.

El subrayado

Subrayar es una de las técnicas utilizadas por muchas personas que cuando estudian un texto, remarcan con un color llamativo aquellas partes del mismo que contienen las ideas principales.

Diario de notas

Tomar notas nos puede servir para ayudar a nuestro cerebro a retener e interiorizar más información de la que conserva habitualmente. Tomar notas de todo lo que te parezca relevante, sea un contenido en texto, un vídeo, un podcast.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Origen del Término Inteligencia Emocional

A continuación, se analizarán los fundamentos y teoría de la inteligencia emocional según diversos autores. Comenzando con los conceptos y definiciones que hacen los autores respecto a la inteligencia y emociones, para posteriormente analizar los orígenes del concepto Inteligencia Emocional y cuál es la definición del mismo. También se explicará la teoría de la inteligencia emocional tomando a partir de aquí, principalmente los planteamientos del autor Daniel Goleman, para explicar las dimensiones de la inteligencia emocional y finalmente como aprenderla.

3.1.1 Concepto de inteligencia según Hermann Ebbinghaus, Robert J. Sternberg y Howard Gardner

La mayoría de los que se desenvuelven en el ámbito de la educación o en el ámbito psicológico tienen familiaridad o al menos han escuchado el término de “Inteligencia Emocional”, pero en realidad la mayoría no sabe la definición del término ni sus orígenes, por eso es necesario saber ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia se ha redefinido a lo largo de los años conforme surgen nuevas investigaciones acerca de la misma. Ebbinghaus (1885), escribe que la inteligencia se refiere a las cualidades mentales de un sujeto. Él agrega que, la inteligencia se puede medir y evaluar con diversos instrumentos estandarizados, que sirven para cualquier sujeto al que se le apliquen. Afirmó también que, los factores principales para considerar que un sujeto es inteligente son: la memoria, la percepción, la atención y el intelecto.

El poder de la inteligencia es para él, la combinación de varios factores. Existen distintos tipos de inteligencias, pero el autor hace énfasis en la inteligencia técnica,

que según sus planteamientos es la inteligencia más aceptada y utilizada en la comunidad científica. Mientras que, en la comunidad social, se toman en cuenta diferentes tipos de inteligencias, como lo plantea Gardner (1983) en su teoría de las inteligencias múltiples.

La inteligencia se caracteriza por comprensión, invención, dirección y censura. Las soluciones operacionales insisten en que es preciso medir y luego definir, y han tenido cierta aceptación en la comunidad científica. Las operaciones que se utilizan para medir una aptitud constituyen la definición de esa habilidad. (Ebbinghaus, 1885)

En un principio el concepto de inteligencia, se apoyó en las técnicas del análisis factorial y la elaboración de test para medir un factor o capacidad primaria: capacidad verbal, fluencia verbal, capacidad para manejo de números, memoria inmediata, velocidad mental o de percepción, capacidad para captar reglas y relaciones lógicas. Es decir, la inteligencia se basaba en el resultado de diferentes test que median las diferentes capacidades de una persona y con base a los resultados se determinaba si una persona era inteligente o no. Más tarde Ebbinghaus insistió en que inteligencia es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.

Por otro lado Boring (1933) afirma que la inteligencia es lo que miden los test. Como hizo notar, la inteligencia al igual que la electricidad se puede medir adecuadamente antes de definirla. Para él lo más importante para definir la inteligencia era el resultado que arrojaran los test, solo así se podía definir si una persona era inteligente o no. En época más reciente se propuso una teoría de la inteligencia diferente de las teorías clásicas. La misma considera que la inteligencia está basada en tres categorías: habilidades analíticas, creativas y prácticas.

Esta teoría de la inteligencia dio origen al Test de Habilidades Triádicas que utiliza ítems de elección múltiple, verbales, cuantitativos y de figuras, al igual que ensayos (escribir historias, contar historias, diseñar cosas, ver películas con problemas prácticos que el examinado debe solucionar) (Sternberg, 1997). La teoría fue de las primeras en ir contra el enfoque psicométrico y adoptar un acercamiento más cognitivo.

Sternberg (1997) define a la inteligencia como “actividad mental dirigida hacia la adaptación intencional, selección o transformación de entornos del mundo real relevantes en la propia vida” (p.24). Lo que significa que la inteligencia es como un individuo trata con los cambios en el entorno a lo largo de su vida. Él propone tres tipos de inteligencia: analítica, creativa y práctica. Cada uno de estos tipos conforman tres subteorías parciales que se complementan entre sí: componencial, experiencial y contextual. En conclusión, el autor plantea en su teoría que no es suficiente con ver qué se hace, sino también cómo y por qué, a la hora de actuar.

Por último, se tiene a la definición del autor Howard Gardner, a quien se le atribuye el término de Inteligencias múltiples. Él escribe que: “La inteligencia es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que pueden ser valorados en determinada cultura”. (Gardner, 1993, p.32). Él deja de lado el Coeficiente Intelectual como factor para determinar la inteligencia y afirma que todos los individuos poseemos las inteligencias que él plantea: la lingüística, espacial, corporal, naturalista, musical, intrapersonal, interpersonal y naturalista. Y en los últimos años se ha agregado también la inteligencia existencial. Afirma que lo que hace a una persona inteligente es la combinación de las mismas ante un determinado contexto.

Una inteligencia es un potencial biosociológico que no debe confundirse con un dominio del saber, que es una actividad socialmente construida. En la mayor parte de los países del mundo las escuelas se organizan de maneras uniformes. Se enseñan y evalúan las mismas materias de las mismas maneras, a todos los estudiantes por igual, porque parece justo poder tratar a todos los estudiantes como si fueran iguales. Ellos se apoyan en el supuesto equivocado de que todas las personas tienen el mismo tipo de mente. Pero yo creo que todas las personas tienen un tipo de mente distinto. Nadie gastaría dinero en un terapeuta que ignorara todo aquello que es específico de los individuos. (Gardner, 1993)

Gardner sostiene que todas las inteligencias trabajan en conjunto para resolver problemas en distintas combinaciones, también menciona que las mismas se pueden

utilizar para un bien o para un mal, eso depende de las características personales de la persona. Él aclara en su tesis que, todas las inteligencias tienen el mismo grado de importancia y lo principal es alinearlos al propio bienestar.

Lo que se considera acciones inteligentes, se modifica a lo largo de la historia. La inteligencia no es una sustancia en la cabeza como es el aceite en un tanque de aceite. Es una colección de potencialidades que se completan. (Gardner, 1993). Esta última definición parece la más adecuada para la actualidad, ya que lo que hace inteligente a una persona hoy en día es exactamente lo que plantea Howard Gardner, el conjunto de habilidades, talentos, y capacidades mentales trabajando en combinación para un determinado objetivo o en una determinada situación de la realidad.

3.1.2 Concepto de emociones según Rafael Bisquerra

Ahora bien, ya que se tienen varias definiciones de lo que es la inteligencia, se pasará a la revisión del término “Emociones”.

Las emociones son reacciones de un sujeto, con respecto a alguna situación exterior. Bisquerra, escribe que éstas se caracterizan por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada, estas respuestas a las emociones es lo que se conoce como reacciones. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno, que puede suceder en cualquier ser humano. El autor afirma que todas las emociones se pueden agrupar en grandes familias y también agrega que a estas familias se les consideran galaxias de emociones.

En cada galaxia hay un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo. A veces parecen como sinónimos, pero en el fondo son matices dentro de la familia. Las grandes galaxias que se contemplan en este mapa son miedo, ira, tristeza, alegría, amor y felicidad. Cada galaxia de emociones se denomina de forma genérica con el nombre de una de ellas. Por ejemplo, ira, representa a toda la galaxia; lo mismo respecto a miedo, tristeza, alegría,

etc. Son palabras que tienen un sentido general como denominación genérica de la galaxia y un sentido específico como estrella principal de la misma galaxia. (Bisquerra, 2014)

Las emociones producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo que quiere decir que, no se percibe por medio de los sentidos. Bisquerra agrega que, por esa razón se dificulta el conocimiento de las mismas, ya que la cultura actual está caracterizada por la materialización de las experiencias, es decir, ver, escuchar, percibir de una manera física las mismas. Sin embargo, las emociones no se ven, no se sienten, por lo cual es difícil conocerlas.

El autor presenta una serie de elementos explicando cómo se produce una emoción, principalmente hay que tener presente que en el cerebro es el lugar del cuerpo en donde se producen y se controlan las emociones.

Según esto Bisquerra (2013), expone que una emoción se produce de la siguiente forma: El primer paso es que, la información sensorial, es decir, la información que se percibe por medio de los sentidos: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato, llega a los centros emocionales del cerebro, mejor conocido como el sistema límbico, que es un sistema formado por varias estructuras cerebrales que, regulan las respuestas fisiológicas frente a determinados estímulos.

El segundo paso en consecuencia es que, se produce una respuesta neurofisiológica, éstas son las respuestas involuntarias y conductuales que provienen del estado de ánimo, ello quiere decir que, la risa, la tos, el llanto, el estornudo, el grito, por mencionar algunas, son reacciones fisiológicas que se emiten a veces sin pretender y que provienen del sistema límbico. El tercer y último paso es que, el neocórtex que es responsable de la capacidad de razonamiento, permite el pensamiento lógico y la consciencia, es el área del cerebro que permite todas las funciones mentales superiores y las funciones ejecutivas, en este paso, el mismo interpreta la información.

De acuerdo con este mecanismo, en general se considera que una emoción es una alteración del ánimo de corta duración, pero de mayor intensidad que un sentimiento. Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas. Las emociones son las causantes de diversas reacciones orgánicas que pueden ser de tipo fisiológico, psicológico o conductual, es decir, son reacciones que pueden ser tanto natural como estar influenciadas por las experiencias o conocimientos previos.

Gran parte de lo que el cerebro realiza cuando se produce una emoción, sucede independientemente del conocimiento consciente; se realiza de forma automática. Por último, se insiste en que la mayoría de emociones se generan inconscientemente.

3.1.3 Surgimiento del término inteligencia emocional

El concepto de Inteligencia Emocional, aunque se maneje más en la actualidad, tiene un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo (Thorndike, 1921) quien la definió como: “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”.

Thorndike sentó las bases, ya que la inteligencia social, es un término muy cercano a la inteligencia emocional, la diferencia es que, la primera se refiere aspectos relacionados con la capacidad de interaccionar y comprender a los demás, y la segunda a la capacidad de conocerse a uno mismo, reconocer un sentimiento y al mismo tiempo poseer habilidades sociales.

El primer uso del término Inteligencia Emocional generalmente es atribuido a Payne (1985), citado en su tesis doctoral *“Un estudio de las emociones”*, sin embargo, el término había aparecido antes en diferentes textos, a los cuales no se les da tanta importancia. Él la reconoce como una facultad de la conciencia y que, además, ha sido negada su importancia en todas las civilizaciones desarrolladas. En las culturas occidental y americana, el término ‘emocional’ tiene un aspecto de ‘incivilizado’ debido

a su asociación con la naturaleza animal del hombre. También considera muy importante mirar a la tradición de las ideas, para entender la relación que tenemos hoy en día con la expresión emocional y el deseo de controlarla o reprimirla.

Payne fue uno de los autores pioneros en el uso del término y que aportó mucho en cuestión de las emociones, pero no se menciona tanto como otros autores, en especial en América Latina, ya que es algo difícil encontrar material sobre él que esté traducido al español, sin embargo, sus aportaciones fueron muy importantes. A partir de mediados de los noventa, la Inteligencia Emocional es un tema de interés general por parte de la sociedad, de tal forma que empiezan a aparecer artículos, primero en revistas de divulgación y después en las científicas, y también surgen libros sobre el tema.

La inteligencia emocional es un término que se ha ido formulando a lo largo de los años. Salovey y Mayer realizaron la primera formulación del concepto a principios de los 90's. Ellos la definen como la capacidad del sujeto para controlar las emociones propias. Plantean que la inteligencia emocional sirve para guiar los pensamientos y por lo tanto también el comportamiento. Las ventajas de desarrollar la inteligencia emocional es saber conducirse en la vida. La inteligencia emocional aplicada en la vida cotidiana, proporciona beneficios a comparación de quienes no la aplican.

Salovey y Mayer como se citó en (Extremera, 2003) escriben acerca de la Inteligencia Emocional que, es una parte de la inteligencia social, que conlleva la capacidad para controlar nuestras emociones y la de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestros pensamientos y comportamientos, las personas con inteligencia emocional son las que le prestan atención, utilizan, entienden y gestionan sus emociones, estas habilidades sirven a funciones adaptativas que les proporcionan ventajas a ellos y a los demás.

También mencionan que la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción. Agregan que es la habilidad de acceder o

generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional

3.2 Teoría de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman

Por otro lado, Daniel Goleman quien es psicólogo, periodista y escritor estadounidense, es quien hace más conocido el término y a quien más se le relaciona al escuchar “Inteligencia Emocional”, ya que ha escrito varios libros relacionados con el tema, uno de ellos ganador de un Best Seller mundial.

Goleman (1996) define el término, como la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarse y de manejar adecuadamente las relaciones. Existen diversos modelos y teorías acerca de la Inteligencia Emocional, dos son las más relevantes: la primera es de los autores Salovey y Mayer, pero, ¿Quiénes son ellos? Peter Salovey, es profesor y rector de la Universidad de Yale y Jhon Mayer profesor de la Universidad de NewHampshire, ellos son los creadores originales del término, su teoría se caracteriza por tener un carácter más científico.

El término daría la vuelta al mundo, gracias a la popularidad del libro de Daniel Goleman, de él es la otra teoría de inteligencia emocional, a diferencia de la primera, ésta es de carácter más social, la comparación entre ambas ha causado mucha controversia, ya que manejan distintos aspectos, pero el desarrollo de esta investigación, se enfocará únicamente en los planteamientos del autor Daniel Goleman.

En su teoría (Goleman, 1996) plantea que, esta dimensión responde a otro modo de entender la inteligencia más allá de los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad para resolver problemas, como se mencionaba en un principio acerca de la inteligencia.

Él habla principalmente de la capacidad de los individuos para dirigirse con efectividad a los demás y a sí mismos, de conectar con las emociones propias, de gestionarlas,

de automotivarse, de frenar los impulsos y vencer las frustraciones, todo ello que ocurre cotidianamente en la vida.

La inteligencia emocional empieza con la conciencia de uno mismo y también con la conciencia social. Es decir, inicia cuando el ser humano es capaz de reconocer las emociones y su impacto en todo lo que le rodea. Asimismo, ésta supone entender que gran parte de los comportamientos y decisiones diarias, se basan en emociones.

Goleman señala que el ser humano, es una criatura emocional que un buen día aprendió a pensar y a razonar. Éste puede parecer un aspecto algo polémico, pero no está exento de verdad. Entenderlo y asumirlo permitirá tener un mayor control sobre el propio comportamiento. El razonamiento es entonces, la capacidad para resolver problemas, extraer conclusiones y aprender de manera consciente de los hechos, estableciendo conexiones lógicas necesarias entre ellos.

Ser racional no quiere decir que se tenga siempre la razón, más bien, los seres dotados de razón son los únicos que pueden equivocarse e incurrir en error; aunque lo puedan corregir y rectificar. Las personas pueden incluso perder la razón, lo que es imposible en los demás animales que carecen de ella.

La evolución es lo que permite que los seres humanos razonen, es un proceso que afecta a todos los seres vivos del mundo, consiste en el cambio gradual. Daniel Goleman habla de la evolución física y estructural que ha experimentado el cerebro a lo largo de la existencia del ser humano. Él dice que, en la prehistoria, el cerebro solo contaba con funciones básicas para sobrevivir. Afirma que con el paso del tiempo el cerebro fue evolucionando. Desde la evolución de los seres humanos, éstos aprendieron nuevas formas de relacionarse. La evolución cerebral permite que los seres humanos razonen.

Si bien es cierto que, la capacidad del ser humano para razonar, permite solucionar problemas y situaciones eficazmente, no es el secreto de la felicidad humana ni del éxito personal. El coeficiente intelectual, se utiliza para estimar la inteligencia general

de un sujeto por medio de: test estandarizados. Daniel Goleman apunta que, el coeficiente intelectual no garantiza el éxito en la vida. Él menciona: “Obtener altas calificaciones y diplomas de excelencia no garantiza la felicidad”. Afirma que, la inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual. La irrelevancia del mismo es, en las relaciones personales. El coeficiente intelectual bajo, es visto como algo negativo en las personas, por cómo se ha visto durante muchos años, en una sociedad donde, si obtienes altas calificaciones es sinónimo de inteligencia y si es lo contrario se etiqueta a la persona de “ignorante”.

El Coeficiente Intelectual tan solo predice del 10 al 20% del éxito en la vida. Parece ser prácticamente irrelevante en las relaciones interpersonales, lo que importa al fin y al cabo no son las capacidades intelectuales sino las aptitudes personales. (Goleman, 1996)

Por lo contrario de lo que se enseña desde pequeños, que tener altas calificaciones, destacar en los estudios escolares y obtener diplomas de reconocimiento por excelencia, garantiza el éxito en la vida, la teoría muestra que la inteligencia emocional, es más importante que el coeficiente intelectual. Algo que cabe recalcar es, que la Inteligencia Emocional no es fija, oscila a lo largo de la vida y gracias a ello, se pueden desarrollar nuevas capacidades y habilidades sociales, esto quiere decir que la misma mejora con el paso de los años.

En resumen, Goleman (1996) plantea lo siguiente en su teoría: Principalmente que, la inteligencia emocional es la capacidad o habilidad de entender lo que se siente y aprender a gestionarlo para que lleve a los resultados que se buscan. En ocasiones, se puede sentir una emoción sin saber exactamente el porqué, pero una vez que se entiende cual ha sido la causa de este sentimiento se ha dado el primer paso hacia controlarlo. Porque muchas veces esa emoción puede estar viniendo más desde dentro que desde la persona o situación que se cree que la ha originado. La clave a tener en cuenta es la regulación de las emociones, es entender de donde viene la emoción y una vez sabiendo eso entender como contrarrestarla o aceptarla.

Se presenta el siguiente ejemplo, alguien habla con un vendedor y él responde de forma grosera; la persona se siente ofendida, lo puede tomar de dos formas: si la persona tiene una inteligencia emocional desarrollada tendrá más posibilidades de cumplir sus objetivos y mantener sus emociones estables, pero si es lo contrario, se molestará y reaccionará de una manera de la que quizás después se arrepienta.

Este autor definió su teoría en base a la Inteligencia Emocional con la que hoy se pueden trabajar las capacidades psicológicas. Casi cien años atrás ya se hablaba de los aspectos emocionales de la inteligencia, sin embargo, gracias a esta nueva oleada de teorías, y con la ayuda de la neurociencia, actualmente se puede afirmar que la inteligencia emocional tiene un poder enorme en la vida y en el éxito personal de cada ser humano.

3.3 Dimensiones de la Inteligencia Emocional

Para este apartado se reconoce el trabajo de Daniel Goleman que define que dentro de su enfoque sobre la inteligencia emocional hay cuatro dimensiones fundamentales que deben desarrollarse integralmente para lograr llevar a cabo la habilidad de la inteligencia emocional y se van mencionando en los siguientes subtemas.

3.3.1 Autoconciencia emocional

La autoconciencia emocional es entender lo que se siente. Daniel Goleman la compara con una brújula que guía por el mejor camino a quien la posee. Él expone que, para alcanzarla, es importante etiquetar las emociones. Escribe que, la herramienta principal para lograr la autoconciencia emocional es la razón. La importancia de ésta, es poder gestionar las emociones. La autoconciencia emocional aplicada permite, conectar a la emoción con la razón.

Hace referencia a nuestra capacidad para entender lo que sentimos y de estar siempre conectados a nuestros valores, a nuestra esencia. Algo así supone tener una especie

de brújula personal bien calibrada que nos permitirá guiarnos en todo momento por el camino más acertado. Siempre que tengamos en cuenta esas realidades internas, ese mundo emocional, sabremos y actuar en consecuencia (Goleman, 1998).

La autoconciencia emocional es la piedra angular de la inteligencia emocional. Gestionar las emociones y pensamientos en un momento es una habilidad clave para entender mejor lo que sucede dentro de cada sujeto, estar en paz con quien cada quien es y manejar proactivamente los pensamientos, emociones y comportamientos personales, es darse cuenta de lo que se está sintiendo, de qué es lo que ha hecho sentir de tal forma y qué información está dando esa emoción.

Entre los pasos necesarios para la gestión de una emoción, corresponde al momento de “ponerle nombre a la emoción”, es decir, etiquetarla. La etiqueta implica poner un nombre a algún objeto para el reconocimiento del mismo. Daniel Goleman, habla acerca de etiquetar las emociones. Él aclara que, poner etiqueta a una emoción permite que la misma sea vista por el sujeto como un objeto. Afirma que, a partir de etiquetar la emoción, la misma puede ser manejada. La facilidad de la etiqueta en las emociones permite poder diferenciarlas y gestionarlas. La etiqueta emocional entonces, permite manejar con más facilidad las emociones

La autoconciencia emocional es, por tanto, lo que une razón y emoción, y por ese motivo es un elemento fundamental para poder gestionar las emociones como seres humanos. La integración es la conexión entre la emoción y la razón.

Además, Daniel Goleman (1998) agrega que, para lograr esa integración es necesario que el individuo cuente con la conciencia emocional. Él además dice que, el paso fundamental para la integración personal es, el reconocer la información que proporcionan los sentimientos.

Defiende también, que la integración de la persona está estrechamente conectada con el reconocimiento de las emociones. Después la integración permite al sujeto saber

que aporta la emoción ya sea algo positivo o negativo. La integración completa permitirá a la persona conducir sus emociones de una manera correcta.

Poner nombre, etiquetar, implica un distanciamiento entre un sujeto que etiqueta y un objeto que es etiquetado. Este es el primer momento en que la emoción es tratada como un objeto, por tanto, como algo diferente al “yo”, antes de este preciso momento la emoción forma un todo indiferenciado con el yo, yo y emoción no se diferencian, la emoción hasta este momento, cubre enteramente, es el mundo total.

Desde este momento, se siente, pero el sentimiento no es lo que define a la persona, la persona es algo más y esto se descubre en el hecho de que se puede nombrar. Precisamente por tratar como objeto a la emoción, ésta puede ser manejada. La emoción pasa a ser algo que se puede nombrar y por ello tratar de gestionar o manejar.

La razón sigue trabajando una vez que se nombra la emoción, la pregunta es: qué sentido tiene esa emoción, cuál es la razón que la ha hecho aparecer, se sintetiza en que información me proporciona. La emoción básicamente es información.

Una de las dos razones básicas de la aparición de la emoción es precisamente proporcionar una información (la otra es proporcionar una activación). En este momento la conexión razón-emoción es total, por tanto, también lo es la integración de la persona. No hay posible integración de la persona, identidad, sin un grado elevado de autoconciencia emocional.

El paso necesario para saber quiénes somos es saber cómo nos sentimos y que información nos traen esos sentimientos y sensaciones. En la autoconciencia emocional entran tanto sentimientos como emociones y sensaciones, entre en su sentido más general el sentir. (Goleman, 1998)

Ya se tiene una emoción a la que se le ha puesto nombre y la razón de su estar ahí, por tanto, también una información. En el proceso la razón se ha hecho un nuevo interrogante: Cómo surge esa emoción, qué la ha hecho aparecer. Se está de nuevo

ante un elemento clave de la conformación de la identidad personal: su puente con el exterior, con el entorno, allá en el fondo su puente con la realidad.

En ocasiones el mismo ser humano, es quien hace surgir la propia emoción, pero es precisamente analizar de dónde proceden esas emociones el puente constante con la realidad, con el entorno, y la posibilidad de sobrevivir como seres vivos con necesidades que deben satisfacer en un entorno.

La autoconciencia emocional es lo que permite al ser humano razonar lo que siente. Esta permite identificar cada una de las emociones, la razón del surgimiento y lo que provocan en el propio sujeto. Daniel Goleman (1998) escribió que debe ser fomentada y aprendida desde muy pequeños. Él añade que, debe ser tomada en cuenta desde el nacimiento de un ser humano ya que es algo de suma importancia para el sano desarrollo emocional de cualquier persona. Afirma también que, hay que enseñar a reconocer lo que se está sintiendo y etiquetarlo para poder manejarlo.

La autoconciencia emocional y la inteligencia emocional van de la mano, ya que la primera es el comienzo de la segunda. La autoconciencia emocional exclusiva es una capacidad específica del ser humano, que ningún otro ser vivo posee, la cual debe ser desarrollada desde su nacimiento hasta el fin de sus días. El desarrollo de la misma permitirá que las acciones del sujeto no sean guiadas impulsivamente por sus emociones.

3.3.2 Automotivación

Después de lograr la autoconciencia, es necesario encontrar fuentes de inspiración que proporcionen energías para la acción, en eso consiste la automotivación.

La automotivación destaca la habilidad por orientarnos hacia nuestras metas. De recuperarnos de los contratiempos y focalizar todos nuestros recursos personales en una meta, en un objetivo. Si aunamos optimismo, constancia, creatividad y confianza

sobrellevaremos cualquier dificultad para seguir conquistando triunfos y logros. (Goleman, 1996)

La automotivación permite influir en el estado de ánimo propio con el fin de tomar las fuerzas necesarias para actuar en pro de una meta u objetivo específico. Weisinger (1998) menciona que existen dos focos generadores de un estado de automotivación: extrínsecos e intrínsecos. Él escribe que los extrínsecos utilizan estimulantes externos de una conducta deseable y los intrínsecos todo lo contrario. Afirma también, que cualquiera de ambos focos generadores, estimulan de manera positiva para generar la automotivación. El poder de la automotivación es increíblemente asombroso, ya que una persona que la posee, será capaz de lograr lo que se proponga.

Uno de los pilares de la automotivación es la expectativa y esperanza de superarse a sí mismo, es decir, ser capaces de imaginarse consiguiendo lo que se quiere, diseñarlo y poner en marcha toda la maquinaria emocional y racional a disposición para verse dentro de lo que se ha visualizado previamente.

Lamentablemente, en contextos donde predominan los estados de ánimo negativos, se puede dejar llevar por la aprensión, la ira, el miedo al fracaso o algunas otras emociones negativas, haciendo imposible el soñar y, por lo tanto, limitando vivir experiencias de automotivación.

Automotivarse es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés con el que provocar una acción específica o un determinado comportamiento. Es influir en el estado de ánimo, para así proceder, de una manera precisa y efectiva en algún aspecto de la vida. Con esta habilidad se logra una fuerza interna, como un motor que impulsa constantemente hacia adelante, una fuerza real que hace producir la energía necesaria y realizar esfuerzos extraordinarios logrando un determinado objetivo o meta.

Alguien que sea incapaz de comprender la importancia de la automotivación y que no la aplica acabará siendo como la gran mayoría de personas. Es fundamental que

cualquier persona que busque mejorar, dirigir, gobernar y gestionar su vida, necesite automotivarse y entender las consecuencias positivas que ello trae.

La automotivación intrínseca es la que más se debe fomentar, ya que no siempre se cuenta con factores externos que motiven, pero siempre se tiene a uno mismo. La automotivación permite a las personas gestionar de mejor manera sus vidas y desarrollar la inteligencia emocional.

Igualmente, Daniel Goleman (1998) propone de manera implícita por medio de sus escritos los pasos para cultivar la automotivación intrínseca. Él menciona que el paso principal es, comenzar bien el día, todos los días. Agrega además que, ser organizados es una manera sencilla de poder realizar las responsabilidades en tiempo y forma, conforme al orden que se les den. Éste importante paso puede ser facilitado con una lista que facilite visualizar el orden de pasos por realizar. El grado de automotivación incrementa en cuanto la lista va siendo tachada.

El siguiente paso es procurar estar de buen humor, con actitud positiva, teniendo un constante diálogo interior, evitando pensamientos negativos. Agrega además que, ver el lado positivo de las situaciones hace las experiencias diarias más agradables. También afirma que, los pensamientos condicionan las acciones, así que, tener buenos pensamientos llevará a tener positivas vivencias.

El paso posterior es rodearse de personas positivas, en cualquier ámbito en el que el sujeto se desenvuelva (escolar, laboral, familiar, etc.). Añade que, está demostrado que rodearse de gente optimista y entusiasta tiene un efecto de motivación.

Por último, reafirmarse diariamente de manera interna, no dejando que la motivación dependa de personas externas. El hecho es que nuestros motivos determinan cómo vemos el mundo, ya que la atención es selectiva y lo que más nos importa es aquello a lo que atendemos de manera automática. De este modo, la persona motivada por alcanzar resultados descubre modos de hacer mejor las cosas. (Goleman, 1998)

3.3.3 Empatía

La empatía es la siguiente dimensión que se debe desarrollar para tener completa la inteligencia emocional. En nuestra forma de relacionarnos e interactuar hay un aspecto que va más allá de las palabras. Hablamos de la realidad emocional de cada uno. Esa que se expresa con gestos, con un tono de voz particular, con determinadas posturas, miradas, expresiones. Descifrar todo ese lenguaje, ponerse en el lugar del otro y descubrir aquello por lo que está pasando, eso es la empatía.

Esa capacidad nos permite no solo obtener información sobre aquellos que tenemos en frente. Sino que, además, nos ayuda a establecer vínculos más fuertes, lazos sociales y afectivos más profundos.

Además, reconocer las emociones y los sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la inteligencia emocional. (Goleman, 1996)

Requiere en primer lugar, que la persona enfoque su atención respetuosamente en la otra persona buscando escuchar y comprender sus acciones y emociones, entender qué están sintiendo, cuán intenso es ese sentimiento, por qué se siente de esa manera, y cómo sus sentimientos pueden cambiar; sin sentirse responsable por esos sentimientos. Y, seguidamente, responder apropiadamente con sensibilidad logrando la "conexión" con la otra persona, para que exista dicha conexión, es fundamental que sea mutua, de lo contrario, este enlace no ocurre.

Para una mayor comprensión de este concepto, a continuación, se propone el desarrollo de la empatía desde la primera infancia de los seres humanos, siendo éste un análisis propuesto por (Hoffman, 2000) quien plantea que:

Comenzando por la primera etapa (empatía global) que comprende el primer año de vida de la persona, consiste en que el niño todavía no percibe a los demás como distintos de

sí mismo, por lo que el dolor que percibe en otro, se confunde con los propios sentimientos desagradables, como si les estuviera sucediendo a ellos mismos.

En cuanto a la segunda etapa (empatía egocéntrica) que se corresponde con el segundo año de vida, es consciente de que es otra persona la que experimenta la situación desagradable, sin embargo, asume que los estados internos que experimenta el otro son los que está experimentando él.

Con respecto a la tercera etapa del desarrollo de la empatía del niño (empatía hacia los sentimientos de los demás) que va desde el segundo al tercer año, el niño tiene conciencia de que los sentimientos que experimenta son diferentes a los que está vivenciando la otra persona y responde a ellos de manera no egocéntrica.

Y, por último, la cuarta etapa (empatía hacia la condición de vida del otro), que comprende el periodo final de la niñez, se perciben los sentimientos de los demás, no sólo como reacciones del momento, sino como expresiones de su experiencia de vida general, es decir, responde de manera diferente a los estados de dolor transitorios y crónicos, ya que tienen en cuenta la condición general del otro.

Hay numerosas ventajas de practicar la empatía, aprenderla, desarrollarla y recibirla, ya que fomenta conductas en beneficio de la sociedad y por lo tanto es parte fundamental de la inteligencia emocional, es muy necesaria en el progreso desde la infancia, permitiendo el desarrollo de una personalidad adecuada para mantener una calidad de vida óptima, evitando, por ejemplo, comportamientos o estilos de comunicación agresivos, estilos egoístas de personalidad o la introversión, entre otras cosas.

No es frecuente que las personas formulen verbalmente sus emociones y éstas, en consecuencia, suelen expresarse a través de otros medios. La clave, pues, que nos permite acceder a las emociones de los demás radica en la capacidad para captar los mensajes no verbales. (Goleman, 1996)

Para lograr la empatía es importante tener los sentidos activos, solo así se podrán detectar las emociones de otras personas, sin necesidad de que ellos lo expresen. Goleman (1996) escribe que la empatía consiste en darse cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de que lleguen a decirlo.

Además de ponerse en el lugar del otro, igualmente es importante decir, que todos los excesos tienen sus inconvenientes y sus consecuencias negativas, por lo que se recomienda que este tipo de capacidad se desarrolle de forma controlada y razonable. La empatía es un sentir con los demás, siendo no más que los sentimientos que generan individuos y sentidos por el empático, considerando los pasos de memoria, autoconciencia del acontecimiento, control emocional de éste y entonces se llega a la empatía.

Según Goleman (1998) la empatía asume diferentes grados que van desde la capacidad de captar e interpretar adecuadamente las emociones ajenas hasta percibir y responder a sus preocupaciones o sentimientos inexpresados y comprender los problemas que se ocultan detrás de otros sentimientos.

La autoconciencia también se relaciona con la empatía, ya que forma parte elemental de este proceder, en muchos casos involuntarios del ser humano, es un proceso de análisis y de referencias, resultará fácil encontrar el sentimiento, la emoción si esta situación ya ha sido vivida, sino se convertirá en un proceso de análisis breve que generará una emoción.

Pero como todo, en muchas ocasiones la empatía no es real, simplemente se puede fingir ser empático, ya sea por obtener un beneficio, por hacer sentir bien a la otra persona por un momento o por un sinfín de razones más respecto a esto. Goleman (1998) afirma que la empatía puede también hallarse al servicio de la manipulación, en cuyo caso bien podríamos hablar de pseudoempatía, una actitud social que se desvanece tan pronto como es desenmascarada.

Un elemento clave en el hecho de ser empático es la capacidad de escuchar, que se puede definir como escuchar y concentrarse en la persona que habla y a proporcionar respuestas.

3.3.4 Habilidades sociales

Se afirma según Goleman (1996) que es sobre la base del autocontrol y la empatía que se desarrollan las habilidades sociales.

El autor deja claro que, las habilidades sociales comienzan por uno mismo, no es posible relacionarse de manera correcta con los demás si no se tiene control de uno mismo. La empatía es un punto clave para las habilidades sociales, sin ella no se pueden lograr buenas relaciones, ésta tiene que ser algo que siempre esté presente al momento de relacionarse con otras personas.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten que el sujeto se desarrolle en un contexto individual o interpersonal. Caballo (2005) agrega que éstas también incluyen: expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, pero de una manera adecuada a cada contexto y situación. Él afirma que, por lo general, estas habilidades hacen posible la resolución de problemas presentes, pero también desarrollándolas de manera correcta ayudan a la disminución de problemas futuros. Todo esto sucede en la medida en que el individuo respeta las conductas de los demás.

Se sabe que las relaciones sociales son complicadas, ya cada persona tiene contextos totalmente diferentes, pero las habilidades sociales, permiten desenvolverse en cualquier área de la sociedad, sin tener conflictos o de llegar a tenerlos, saber cómo resolverlos.

Además “La capacidad de expresar los propios sentimientos constituye una habilidad social fundamental” (Goleman, 1996, p.131)

La capacidad de expresar los sentimientos propios implica, una serie de cosas, ya que el autocontrol permite que se auto reconozcan las emociones que se están sintiendo en cierto momento, para poder expresarlas sin afectar a nadie, y va desde la expresión verbal, como pueden ser las palabras, gritos, cantos, etc., la expresión no verbal o física, que pueden ser golpes, aplausos, sonrisas, lagrimas dependiendo de la emoción que se esté presentando, pero esta habilidad es la que permite expresarlas sin afectar la relación que se tiene con los demás.

De acuerdo con la teoría de Goleman (1996) se plantean las siguientes habilidades sociales como las esenciales para el completo desarrollo de la inteligencia emocional: la organización de grupos, que es la habilidad esencial de un líder y se trata de movilizar y coordinar los esfuerzos de un grupo de personas, la siguiente habilidad es negociar soluciones que consiste en impedir la aparición de conflictos o en solucionar los que se declare, las conexiones personales es otra de las habilidades, esta se asienta en la empatía, favorece el contacto con los demás, las personas que poseen esta habilidad, tienen facilidad para trabajar en equipo, y por último el análisis social que como ya se mencionó, es la que consiste en ser capaces de detectar sentimientos, motivos e intereses de las personas.

Cada persona desarrolla más algunas habilidades sociales que otras, dependiendo del papel que desempeña en la sociedad, por ejemplo, si alguien es jefe, maestro, directivo, etc. va a desarrollar más la habilidad social de organización de grupos, a comparación de otra persona que solo es un trabajador, que probablemente desarrollará más la habilidad de negociar soluciones, el hecho de que se desarrolle más una habilidad, no quiere decir que las otras no estén desarrolladas, ya que cada persona pasa por procesos diferentes en sus vidas, pero todos incluyen a más personas.

En un análisis más profundo, un jefe, directivo, maestro o cualquier persona que esté al frente de más personas, al mismo tiempo tiene una persona superior, tiene que lidiar

con presiones diarias y a su vez, convive diariamente con otras personas, por lo que también desarrolla las demás actividades que Goleman plantea.

El conjunto de todas estas habilidades sociales, es lo que permite el desarrollo de la inteligencia emocional, no obstante, como todas las demás dimensiones de la inteligencia emocional debe tener un adecuado contrapeso, de una clara sensación de los sentimientos y necesidades propias.

Las habilidades sociales, por tanto, forman parte de la conducta de adaptación del ser humano, que incluye destrezas de funcionamiento independiente, desarrollo físico y desarrollo del lenguaje.

Se podría pensar que las habilidades sociales, son propias solo de aquellas personas que están en contacto con muchas otras. Sin embargo, tener un buen campo para entrenar no significa que las personas desarrollen necesariamente una habilidad. Son importantes más ingredientes, circunstancias y motivaciones.

Un buen desarrollo de las habilidades sociales permite establecer contacto con los demás de forma profunda. Es decir, propician relaciones sanas, nutriendo y enriqueciendo el espacio social. En este contexto, el desarrollo de las habilidades sociales será una ayuda a la hora de transmitir pensamientos, acuerdos o desacuerdos, fortaleciendo todos los vínculos o, al menos, no dañándolos.

Es increíble la aproximación de Daniel Goleman a las habilidades sociales. Muestra su esencia, la inteligencia emocional, con la que todos pueden contar, aunque se necesita realizar un trabajo previo para ello. Se trata de aquella capacidad de entender las emociones propias, para después conocer las de los demás y resolver problemas en el día a día, gestionándolos.

Estas habilidades sociales propician el desarrollo de otras facetas de la inteligencia emocional. Las personas socialmente inteligentes pueden conectar fácilmente con los demás, son diestros en leer sus reacciones y sentimientos; y también pueden conducir,

organizar y resolver conflictos que aparecen en cualquier interacción humana. Son el tipo de personas con quienes a los demás les gusta estar porque son emocionalmente nutritivos, dejan a los demás de buen humor y despiertan el comentario de que *<<es un placer estar con alguien así>>*. (Goleman, 1996)

Daniel Goleman nos recuerda en sus libros la necesidad de ser competentes en estas cuatro áreas. No vale dominar una o tres. La persona emocionalmente inteligente es eficaz en todas ellas. Debemos ver por tanto estas cuatro áreas como un todo.

3.4 El Aprendizaje de la Inteligencia Emocional

En su libro *Inteligencia emocional* el autor Goleman (1996) explica que parte de esta habilidad, de esta capacidad, que es la inteligencia emocional, se halla en la propia epigenética. La epigenética es la que actúa como puente entre los genes y el ambiente. Factores ambientales pueden modificar el estado epigenético e influir en la actividad. Es decir, la inteligencia emocional, se puede activar y desactivar, dependiendo del entorno emocional y social de crecimiento y educación de cada ser humano.

La inteligencia emocional puede ser enseñada y aprendida, si bien se plantea, que los adultos deben guiar a los niños desde pequeños, durante todas las etapas de desarrollo de las emociones, dando lecciones que les ayuden al desarrollo de la inteligencia emocional, los adultos también pueden aprender a desarrollarla, es decir los docentes o futuros docentes aún pueden aprender a desarrollarla sin necesidad de que esta haya les haya sido enseñada desde pequeños.

Sin embargo, y aquí reside la auténtica magia, la inteligencia emocional responde a esa plasticidad cerebral que todos poseen, en donde cualquier estímulo, práctica continuada y aprendizaje sistemático crea cambios, construye conexiones y nuevas áreas donde ser mucho más competentes.

Hay que aclarar que, el aprender que es la inteligencia emocional, su definición, como surgió el término, etc. no hace que una persona la desarrolle, o que sea inteligente

emocionalmente. Es el estímulo constante, el aprendizaje sistemático de emociones propias y la práctica continua de cada una de las cuatro áreas antes señaladas anteriormente, lo que hace a una persona emocionalmente inteligente.

Por lo que, a los docentes se les puede ayudar a desarrollarla, con cursos y talleres extracurriculares o bien, se les puede encaminar para que por sí solos tomen la iniciativa para desarrollarla, mostrándoles los beneficios de contar con el desarrollo de esa habilidad. Se señala según Goleman (1996) la necesidad de educar a los niños a través de este enfoque. Ya sea en el hogar o en la escuela, todos deberían ser capaces de crear un contexto válido y significativo en Inteligencia Emocional. Además, deja claro que los padres son los primeros educadores de estas habilidades.

Señala que cuando los seres humanos son bebés, los padres procuran que se tranquilicen y cuando alcanzan la adolescencia les enseñan a analizar las ventajas e inconvenientes ante distintas situaciones. En todos estos casos les ponen en camino para desarrollar este tipo de inteligencia.

Si bien los docentes ya no son niños, la clave es introducir más el lenguaje emocional en las instituciones encargadas de formar a los mismos, ayudando a fortalecer tanto la mente racional, es decir, ese aspecto de la mente que se caracteriza por el pensamiento.

No importa si la lógica utilizada lleva a tomar decisiones correctas o incorrectas. Cada vez que se utiliza el pensamiento, bien o mal, mucho o poco, sobre temas importantes o superfluos, se está haciendo uso del aspecto racional. También se debe fortalecer la mente emocional, que es ese aspecto mental vinculado al sentir. No importa si las emociones son de felicidad o de tristeza, no importa si se trata de amor o de odio, no importa si se trata de una gran emoción o de una insignificante. Cada vez que se siente, se pone en juego el aspecto emocional. Y si esto no ha sido reforzado desde pequeños, debería ser responsabilidad de las instituciones formadoras enseñar estrategias de gestión de las emociones propias.

Hay que tomar en cuenta también, que cada situación que siente el ser humano es un mensaje importante, todo sirve para algo. El problema surge cuando esto que se siente es muy fuerte, inapropiado o dura mucho tiempo. Las emociones tienen un propósito, pero debe terminar y dar paso a otras emociones o a acciones adecuadas. Por ello hay que normalizar la vivencia de las que son negativas y darles espacio en la vida, pero siempre siendo capaces de gestionarlas. Para ilustrar mejor, si un niño se pone muy triste porque no le han invitado a una fiesta de cumpleaños, habrá que normalizarlo y darle permiso para que se sienta mal y entienda por qué le afecta de esa forma. Lo que no estará bien es si esta tristeza deriva en un berrinche o esta tristeza se mantiene durante semanas.

Lo mismo ocurre con las situaciones de los adultos, la clave es enseñar a los docentes a nombrar la emoción, poder gestionarla y expresarla de manera correcta, todas las emociones tanto negativas como positivas. Es decir, aquí se da paso al autoconocimiento.

Algunas claves para desarrollar y potenciar de manera personal, es decir para que los docentes por sí mismos desarrollen la inteligencia emocional, o que bien se pudieran adaptar para incluirlas en un curso o taller para docentes en formación, se sugieren a partir de la lectura de los textos (Goleman, Inteligencia emocional, 1996) y (Goleman, La práctica de la inteligencia emocional, 1998) y tomando en cuenta las dimensiones de la Inteligencia emocional, son las siguientes:

1. Tener interés por el propio autoconocimiento es básico para poder desarrollar de manera progresiva la inteligencia emocional. Esto se logra adquiriendo la disciplina necesaria para dedicar tiempo al autoanálisis y a la introspección; es decir, ser capaces de mirar dentro y analizar pensamientos, emociones, decisiones, influencias, capacidades, gustos, aversiones, relaciones, anhelos y metas propias. Tener curiosidad por descubrir las sensaciones y emociones sin juzgarlas.

2. Percibir las sensaciones físicas del cuerpo. Las emociones generan una respuesta fisiológica, cambios en cómo está operando el cuerpo: cambios en la irrigación

sanguínea, el ritmo cardiaco, la apertura de las pupilas, la tensión de ciertos músculos, la secreción de diferentes hormonas. Quizá un cosquilleo, una presión en el pecho, un nudo en la garganta, una bola en el estómago. Estar atentos de lo que provoca cada emoción en el cuerpo.

3. Ponerle el nombre de una emoción a esta sensación física que se está experimentando en determinado momento. ¿Esta sensación, es tristeza, miedo, enfado o alegría? Implica relacionar una palabra a una combinación, muchas veces caótica, de sensaciones mentales y físicas. De hecho, a veces es difícil determinar exactamente cómo se siente. Sin embargo, encontrar una palabra para definir el estado ayuda a manejar mejor las emociones.

4. Utilizar la respiración, no juzgar la emoción. Ahora que se sabe el nombre de la emoción, ya se conoce. Se puede dejar que la emoción esté en el cuerpo un rato. No intentar cambiar nada, ni modificar la emoción. Sólo queda respirar lo que se está experimentando. Aunque sea un poco incómodo.

5. Identificar que pensamientos vienen asociados con la emoción que se está sintiendo ¿Ya se ha etiquetado la emoción, que siente el cuerpo ahora mismo? Entonces se pasa a observar que pensamientos vienen asociados. La tristeza o la rabia, a menudo, vienen acompañados de pensamientos del tipo: - no me debería sentir así, no puedo estar triste, es mi culpa, etc. Es indiscutible que, para generar un cambio emocional, se necesita modificar los pensamientos disfuncionales.

6. Regular las emociones y buscar la intensidad sana para expresarlas. Goleman (1996) afirma que, para actuar correctamente con los demás debemos comenzar dominándonos a nosotros mismos, así la emoción permanecerá bajo el control de la razón. Actuar con inteligencia emocional, también es, aprender a regular las emociones antes de expresarlas. Buscar la intensidad adecuada, para decir lo que se está sintiendo. Quizás en ocasiones, solo se necesita respirar o dejar pasar un tiempo, antes de expresar el enfado, por eso es el paso anterior.

7. Expresar las emociones y compartirlas, no guardarlas. Es mejor compartir las emociones con las personas cercanas, para que no se acomoden dentro de cada individuo. Toda emoción que es resistida, permanece en el cuerpo y no permite avanzar.

Y hablando de emociones positivas, también es importante compartirlas ya que al mismo tiempo que, por ejemplo, alguien es feliz, expresando su felicidad puede hacer feliz a otra persona.

8. Mostrar empatía y prestar también la atención a las emociones de los demás.

La capacidad para dejar de tener en cuenta, exclusivamente los propios intereses e impulsos tiene considerables beneficios sociales, puesto que abre el camino a la empatía, a la auténtica escucha y a asumir el punto de vista de los demás. Y la empatía conduce al respeto, altruismo y a la compasión. (Goleman, 1996)

Una vez que ya se saben reconocer las emociones propias, ahora sigue darse cuenta del entorno. Mostrar una actitud empática hacia el propio entorno, ayuda a desarrollar la inteligencia emocional y hace a las personas más felices. Siempre que no se olvide, primero, de atender al propio ser.

9. Utilizar las emociones para relacionarse. Las relaciones también constituyen un tema extraordinariamente importante, diferenciar entre lo que alguien dice y hace y nuestras propias reacciones y juicios, aprender a ser afirmativo y adiestrarse en las artes de la cooperación, la resolución de conflictos y la negociación de compromisos. (Goleman, 1996)

Una manera para mejorar las habilidades sociales, es expresando las emociones que se están presentando con los demás. Se sabe que una expresión emocional sana, ayuda a mejorar el bienestar psicológico. Se aprende mejor si se emociona, y también se relaciona mejor si las emociones intervienen con los demás. Los vínculos serán más sinceros, más profundos y tendrán mayor significado.

10. Disfrutar de las propias emociones, darles espacio a todas. Desarrollar la inteligencia emocional, también significa que, todas las emociones son adaptativas y necesarias para la vida. Tanto las que se disfrutan más y resultan agradables (alegría, tranquilidad) como las que se disfrutan menos y resultan más desagradables (miedo, tristeza, enfado). Por tanto, es importante darles espacio a todas y permitir pasar a la acción con las emociones. Si se bloquean, se congela la posibilidad de sanar por dentro y por fuera.

La inteligencia emocional no es algo que se aprende mágicamente, o que alguna otra persona puede transferir, ésta se desarrolla conforme el individuo se lo proponga, se debe ser constante en los pasos a seguir, para poder desarrollarla después ya como una habilidad natural, la inteligencia emocional, favorece al individuo que la desarrolla y a todos los que tienen contacto con él.

Por todo ello, se concluye que la clave del éxito en la vida, parte del entrenamiento en habilidades de los sentimientos y en destrezas sociales. La empatía, la gestión de emociones, la capacidad de retrasar las gratificaciones o la compasión, son algunas de las muchas competencias que serán trampolín para tener una vida feliz.

La inteligencia emocional es fundamental para tener una vida plena y con sentido. La buena noticia es que, se puede aprender, y que nunca es tarde para empezar con el crecimiento emocional y aprender de las emociones. A pesar de la latente necesidad, que se manifiesta, de la formación en la inteligencia emocional, en las escuelas lamentablemente aún no se toma en cuenta como algo esencial para la formación de los alumnos.

Es evidente, que una de las razones que explica la carencia de esta habilidad vital fundamental es, que hasta el momento la sociedad no se ha preocupado de que cada niño sepa canalizar su cólera ni de que conozca los fundamentos de la resolución positiva de los conflictos, como tampoco nos hemos molestado en enseñarles la empatía, el dominio de los impulsos ni ninguno de los otros elementos fundamentales de la inteligencia emocional. (Goleman, 1996)

Como los docentes también son personas, ellos pueden desarrollar la inteligencia emocional, lo importante de esto es que esta inteligencia no solo se aprende de los padres o de la escuela, sino que también se puede desarrollar de manera personal, el gran problema es que la mayoría de las personas desconocen que existe esta inteligencia, sin embargo, las que sí tiene conocimiento de ella, pueden desarrollarla sin ayuda de terceras personas, simplemente creando hábitos en las dimensiones que se mencionaron anteriormente. Sin embargo, lo ideal es que las instituciones formadoras de docentes puedan tener conciencia de lo importantes que es formar a los docentes en el desarrollo de su inteligencia emocional, para que las mismas puedan ofrecer a sus estudiantes la formación integral de la que tanto se habla en la actualidad y así a futuro los egresados de las mismas puedan desempeñar su profesión de la mejor manera.

3.5 Falta de Formación en Inteligencia Emocional de los Docentes de Nivel Primaria en México

En México como en otros países, los docentes juegan un papel muy importante para la sociedad, ya que son los encargados de impartir la enseñanza en las escuelas. A pesar de ello, la información sobre los docentes en México es escasa, se encuentra dispersa y no está sistematizada. En México, según el Instituto Nacional de Evaluación Educativa (2015), las escuelas más reconocidas y recurridas para la formación de docentes, son las escuelas normales y la Universidad Pedagógica Nacional de las cuales proporcionan los siguientes datos:

De las 484 normales que existen en el país, 210 son privadas. En todas ellas estudian 132,205 alumnos. Se trata de instituciones en general pequeñas (63% de las públicas y 91% de las privadas tienen 350 alumnos o menos). Por su parte, en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), que tiene 76 unidades y 208 subsedes académicas en el país, 60% de los docentes cuenta con posgrado. En la UPN estudian 27 770 alumnos, de los cuales más de la tercera parte (10 300) cursa la licenciatura en educación preescolar y primaria en el medio indígena. (INEE, 2015)

Para el análisis de la situación actual, respecto a la importancia que se le da a la inteligencia emocional en la formación de docentes, se tomaran en cuenta únicamente, planes de estudio de escuelas formadoras de docentes de carácter público, de licenciaturas enfocadas en educación primaria.

El primer plan de estudios es el de las Escuelas Normales, específicamente el último plan actualizado del año 2018. El plan de estudios (2018) menciona que, la actualización del Plan de Estudios se sustenta en las tendencias más recientes de la formación docente. También agrega, que tiene sus bases en las diversas perspectivas teórico-metodológicas de las disciplinas que son objeto de enseñanza en la educación básica y de aquellas que explican el proceso educativo. Además toma en cuenta los desafíos que enfrenta la formación de maestros en las Escuelas Normales, en tanto instituciones de educación superior; la naturaleza y desarrollo de las prácticas pedagógicas actuales y las emergentes, ante los nuevos problemas que el maestro enfrenta como resultado de los múltiples cambios que en lo social, cultural, económico, tecnológico y educativo experimenta nuestra sociedad e impactan de manera notable en el servicio educativo, en las instituciones y en los propios profesionales de la educación. Asimismo, se sostiene en los marcos normativos y pedagógicos establecidos en el Modelo Educativo para la Educación Obligatoria.

El plan de estudios consta de 8 semestres y contiene las siguientes materias:

Primer semestre: Desarrollo de aprendizaje, El sujeto y su formación profesional, Lenguaje y comunicación, Aritmética. Números naturales, Introducción a la naturaleza de la ciencia.

Segundo semestre: Planeación y evaluación de la enseñanza y el aprendizaje, Prácticas sociales del lenguaje, Aritmética. Números decimales y fracciones, Estudio del medio ambiente y la naturaleza.

Tercer semestre: **Educación socioemocional**, Desarrollo de competencia lectora, Álgebra, Geografía.

Cuarto semestre: Atención a la diversidad, Modelos pedagógicos, Producción de textos escritos, Geometría, Historia.

Quinto semestre: Educación inclusiva, Herramientas básicas para la investigación educativa, Literatura, Probabilidad y estadística, Estrategias para la enseñanza de la historia.

Sexto semestre: Bases legales y normativas de la educación básica, **Estrategias para el desarrollo socioemocional**, Música, expresión corporal y danza, Formación cívica y ética.

Séptimo semestre: Gestión educativa centrada en la mejora del aprendizaje, Teatro y artes visuales, Educación física.

Octavo semestre: Aprendizaje en el servicio.

Materias optativas: Herramientas para la observación y análisis de la práctica educativa, Observación y análisis de prácticas y contextos escolares, Iniciación al trabajo docente, Estrategias de trabajo docente, Innovación y trabajo docente, Trabajo docente y proyectos de mejora escolar.

Además, durante los 8 semestres llevan incluida la asignatura de inglés.

En el presente plan, se visualizan dos materias relacionadas a la inteligencia emocional, la primera aparece en tercer semestre y lleva por nombre “**Educación socioemocional**”, ésta según el programa del curso (Plan, 2018), se estructura se la siguiente manera:

Unidad de aprendizaje 1. Fundamentos científicos y pedagógicos de la educación socioemocional. En esta unidad se analizan aspectos como los antecedentes científicos y pedagógicos de la educación socioemocional, la educación emocional y el bienestar, la inteligencia emocional y su relación con el aprendizaje, la relación entre

emociones, motivación y aprendizaje y por último la relación entre las competencias socioemocionales, la educación cívica y ética.

Unidad de aprendizaje 2. Desarrollo socioemocional en la infancia. En ella se revisan los siguientes temas, neurociencias y aprendizaje, teorías del desarrollo socioemocional en la primera infancia, apego y vínculos sanos, funciones ejecutivas y su desarrollo y resiliencia.

Unidad de aprendizaje 3. Aprendizaje y enseñanza de las habilidades socioemocionales. En donde los contenidos son, las dimensiones de la educación socioemocional y sus habilidades asociadas, el papel del docente en la educación socioemocional, orientaciones pedagógicas para la educación socioemocional y evaluación en la educación socioemocional.

La segunda materia relacionada con la inteligencia emocional se presenta en el sexto semestre y lleva por nombre “**Estrategias para el desarrollo socioemocional**” las unidades de aprendizaje son las siguientes:

Unidad de aprendizaje 1. Fundamentos teóricos del desarrollo socioemocional de la persona de la niña y el niño de nivel primaria. Sus contenidos son, introducción, la evolución socioemocional desde la perspectiva psicológica, la evolución socioemocional desde la perspectiva cognitiva y moral, la evolución socioemocional desde la perspectiva social o relacional y la evolución socioemocional desde una perspectiva pedagógica.

Unidad de aprendizaje 2. Evaluación de las competencias socioemocionales en la persona de la niña y el niño del nivel primaria. Los aspectos que se revisan son los siguientes, el sentido de la evaluación, herramientas iniciales para la evaluación, aproximación a algunas pruebas, estrategias, herramientas y técnicas de seguimiento.

Unidad de aprendizaje 3. Estrategias para favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales en la persona de la niña y el niño del nivel primaria. Los puntos a

analizar son los siguientes, estrategias favorecedoras, áreas de comprensión, actitudes favorecedoras y algunos modelos didácticos favorecedores.

Esas dos materias son las únicas que se relacionan con el tema de la inteligencia emocional, sin embargo, se observa que ambas van dirigidas a preparar, al futuro docente, para la enseñanza de la inteligencia emocional en los alumnos del nivel primaria, pero solo hasta ahí, no existe en el programa de escuelas normales públicas una materia o un curso optativo que tome como prioridad ayudar a los futuros docentes a desarrollar la inteligencia emocional propia.

Examinando el plan de estudios se observa, que los contenidos de dichas materias analizan lo socioemocional a partir de las teorías que estudian a los humanos en su etapa de infancia, por lo tanto, es información que sirve para ayudar precisamente a niños en la formación de la inteligencia emocional, pero que no tiene una función activa en los jóvenes y adultos como lo son los estudiantes de esta licenciatura.

Se llega entonces, a la conclusión de que en la licenciatura en educación primaria que se imparte en las escuelas normales públicas de nuestro país, no se le da la importancia necesaria a formar integralmente a los alumnos, ya que la formación en inteligencia emocional queda fuera del programa de estudios.

Ahora bien, una vez revisado el plan de estudios anterior, se pasará al análisis del plan de estudios de la universidad pedagógica nacional, en específico de la licenciatura en pedagogía, ya que actualmente, los egresados de ella pueden aplicar para ser docentes de educación primaria. Aunque existe una licenciatura en educación primaria es solo de nivelación, es decir para los docentes en servicio que no han estudiado una licenciatura y actualmente tienen que hacerlo de manera obligatoria.

La licenciatura consta de 8 semestres, según (UPN, 1990) menciona que el programa se fundamenta en las conclusiones de la Comisión Inter académica de la Dirección de Docencia durante el proceso de Evaluación Institucional, así como el análisis de los

proyectos académicos de la UPN (1978-1985) y ha tenido en cuenta asimismo el programa para la modernización educativa 1989-1994.

El programa se divide en tres fases, la primera es la formación inicial en la que se encuentra el primer, segundo y tercer semestre, las asignaturas que comprende son las siguientes:

Primer semestre: El estado mexicano y los proyectos educativos, Filosofía de la educación, Introducción a la psicología, Introducción a la pedagogía y Ciencia y sociedad.

Segundo semestre: Institucionalización, desarrollo económico y educación, Historia de la educación en México, Desarrollo, aprendizaje y educación, Teoría pedagógica: génesis y desarrollo e Introducción a la investigación educativa.

Tercer semestre: Crisis y educación en el México actual, Aspectos sociales de la educación, Psicología social: grupos de aprendizaje, Teoría pedagogía contemporánea y Estadística descriptiva en educación.

Cuarto semestre: Planeación y evaluación educativa, Educación y sociedad en América Latina, Comunicación y procesos educativos, Didáctica general y Seminario de técnicas y estadísticas aplicadas a la investigación educativa.

Quinto semestre: Organización y gestión de instituciones educativas, Bases de la orientación educativa, Comunicación, cultura y educación, Teoría curricular e Investigación educativa I.

Sexto semestre: Epistemología y pedagogía, La orientación educativa: sus prácticas, Programación y evaluación didácticas, Desarrollo y evaluación curricular e Investigación educativa II.

Séptimo semestre: Seminario-Taller de concentración I, Curso o seminario optativo 7-I, II y III y Seminario de Tesis I.

Octavo semestre: Seminario-Taller de concentración II, Curso o seminario optativo 8-I, II Y III y Seminario de Tesis II.

El plan de estudios se divide en tres fases:

Fase 1: Formación inicial. Busca favorecer, la adquisición y utilización de una serie de conocimientos y criterios multidisciplinarios para analizar y comprender “lo educativo” como un proceso socio-histórico complejo, mediado por diversas fuerzas, intereses y actividades sociales, de índole económica, política y cultural. Dicha formación, además, comprende las dimensiones institucionales e informales en las que se expresa y adquiere concreción y actualidad el proceso educativo.

Fase 2: Campos de formación y trabajo profesional. Proporciona, en los semestres intermedios, aportaciones teóricas, metodológicas y técnicas que favorecen conocimientos y análisis más específicos de los procesos educativos, en términos institucionales, grupales e individuales. También se analizan las alternativas y recursos metodológicos y técnicos, con los que el pedagogo puede intervenir en los campos de trabajo profesional.

Fase 3: Concentración en campo o servicio pedagógico. Se organiza con el propósito de fortalecer la formación profesional del pedagogo desde una perspectiva integradora, tanto en relación con los planteos teórico-pedagógicos actuales, como con los conocimientos y habilidades orientados a resolver problemáticas educativas concretas del Sistema Educativo Nacional.

A lo largo de este plan de estudios, se puede observar que no hay ninguna materia relacionada con la inteligencia emocional, las materias relacionadas con la psicología, van más enfocadas en los procesos mentales de aprendizaje de los seres humanos, más no en una formación hacia la inteligencia emocional. Aunque en los últimos dos semestres hay posibilidad de implementar algún curso o seminario que aborde este punto, sin embargo, hasta la actualidad esto no ha sucedido.

Con base en el análisis de los planes de estudio, de las escuelas formadoras de docentes más reconocidas en México, analizados anteriormente, se deduce que en el país a los futuros docentes no se les forma en inteligencia emocional. No se toma en cuenta ese tipo de inteligencia como parte fundamental en el futuro desarrollo de la profesión docente. Ronquillo (2015), afirma que no hay asignatura en la cual se forme al docente en el aspecto emocional. Añade además que, en su mayoría, las asignaturas van más encaminadas a los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales dejando fuera los afectos y las emociones del profesional de la educación.

La realidad es que, la educación que han recibido y que reciben los docentes y futuros docentes los han formado muy poco o nada en el aspecto de inteligencia emocional.

3.6 Consecuencias Negativas de la Falta de Formación de Inteligencia Emocional en los Docentes

Existen múltiples consecuencias negativas de la falta de inteligencia emocional, pero de la falta de formación de la misma en los docentes, las consecuencias negativas son muy específicas y Fernández (2008) expone las dos más relevantes.

3.6.1 El docente no puede ser un buen modelo y promotor de la inteligencia emocional del alumno

Como se sabe, formar a los alumnos de cualquier nivel escolar, en inteligencia emocional es una cuestión necesaria en el ámbito educativo, ya que como se revisó anteriormente, las escuelas formadoras de docentes ya preparan a sus alumnos para esta tarea tan importante, sin embargo, un docente que no tiene formada la inteligencia emocional propia, no podrá ayudar a otro.

La labor del docente claramente tiene un carácter altruista y una finalidad educativa, por lo que el docente debe poseer ciertas habilidades emocionales. Fernández (2008) expone que el aprendizaje y desarrollo de las habilidades emocionales y afectivas,

relacionadas con el uso inteligente de sus emociones, necesita la guía de un “educador emocional”. Agrega que, en este caso, como los alumnos pasan la mayor parte de sus vidas en las aulas, el desarrollo emocional de los mismos se va dando en el entorno escolar, por lo tanto, el docente se convierte en esa figura importante, en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos, es decir el docente funge la función de “educador emocional”.

El docente, no solo se encarga entonces, del proceso de enseñanza de contenidos. “Los profesores son un modelo adulto a seguir por sus alumnos en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida” (Fernández, 2008). En especial en los niveles de educación primaria, el docente llega a asumir para el alumno el rol de padre o madre, por lo que, es un modelo de inteligencia emocional importante.

Los docentes moldean el perfil emocional de sus alumnos, de manera inconsciente. Marzo L. (2002), escribe que la práctica del docente implica actividades como las siguientes, de manera casi invisible: la estimulación afectiva y la expresión regulada de los sentimientos positivos y, más difícil aún, de las emociones negativas (ira, envidia, celos...), la creación de ambientes (tareas escolares, dinámicas de trabajo en grupo...) que desarrollen las capacidades socio-emocionales y la solución de conflictos interpersonales; la exposición a experiencias que puedan resolverse mediante estrategias emocionales; o la enseñanza de habilidades empáticas mostrando a los alumnos cómo prestar atención y saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás. Con todas ellas, el docente contribuye a la formación de la inteligencia emocional de los alumnos.

Las actividades cotidianas en el aula, bien pensadas, pueden contribuir para la formación en inteligencia emocional de los alumnos, algunos ejemplos son: contar problemas, intercambiar opiniones, puntos de vista o consejos, la mediación en la resolución de conflictos entre los alumnos, las anécdotas que siempre suelen contar los mismos o el docente con respecto a conflictos y como se han resuelto o la creación

de tareas que permitan a los alumnos vivenciar y aprender acerca de los sentimientos propios y de los demás.

Claro que cada vez más la sociedad y las administraciones educativas son conscientes de la necesidad de una materia específica que desarrolle contenidos relacionados a las emociones, en el caso de México, actualmente ya se cuenta con esa materia en varios de los niveles escolares. Fernández (2008) menciona que mientras estas actividades y estrategias pedagógicas no se concreten en un currículum establecido en el sistema educativo, la única esperanza para los alumnos es confiar en la suerte y que su docente sea un modelo emocional competente y una fuente de aprendizaje afectivo adecuado a través de su influencia directa. Por lo que es sumamente importante que el docente se encuentre preparado para afrontar esa gran responsabilidad.

Para que el docente se encuentre preparado para asumir este gran reto, es necesario, en primer lugar, que se tenga un buen desarrollo de la inteligencia emocional. Solo entonces será capaz para realizar esta labor. Se sabe que es imposible ayudar en la formación de la inteligencia emocional de estudiantes si no se cuenta con una estructura propia y clara, respecto a ésta, además del dominio de las propias emociones.

El maestro emocionalmente inteligente debe contar con los suficientes recursos emocionales que acompañen el desarrollo de la inteligencia emocional de sus alumnos. Con esto, se establece un vínculo sano y cercano con ellos, comprende sus estados emocionales, y les enseña a conocerse y a resolver los conflictos cotidianos de forma conciliadora y pacífica.

El autor Marzo L (2002) afirma que el profesorado está consciente de la necesidad de trabajar la educación emocional en el aula. Sin embargo, añade que, no dispone ni de la formación ni de los recursos para trabajarla. Afirma por otro lado que, los esfuerzos de los docentes se centran en el diálogo, lo que conlleva frecuentemente una actitud moralizante en la que el alumno toma un papel pasivo.

No obstante, aún estamos empezando a descubrir la relevancia e influencia del mundo emocional en el aula y, a pesar de que el conocimiento afectivo está muy relacionado con la madurez general, la autonomía y la competencia social del niño, son muy pocas las instituciones educativas que tienen establecidos programas específicos con estos contenidos y que fomenten en los docente las habilidades necesarias para llevar a cabo un estilo educativo que le dé la importancia necesaria al desarrollo de la inteligencia emocional.

Un estudio de docentes realizado por Marzo L. (2002) con una muestra de quince docentes, demuestra que trece de ellos declararon que no se les había formado adecuadamente para desarrollar esta labor. Sin embargo, ellos han buscado por su propia cuenta formarse en ese ámbito.

Claramente los docentes saben de la necesidad de formarse en inteligencia emocional, pero la oferta formativa que ofrecen las escuelas no es suficiente, por lo tanto, la falta de formación de la inteligencia emocional en los docentes, provoca que estos no puedan ser un buen modelo y promotor de la inteligencia emocional en el aula con sus alumnos.

3.6.2 El estrés docente

Esta es una consecuencia negativa que influye de manera más personal en el docente, la habilidad de la inteligencia emocional, en este caso cumple una función preventiva.

El desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional en el profesorado no sólo servirá para conseguir alumnos emocionalmente más preparados, sino que además ayudará al propio profesor a adquirir habilidades de afrontamiento ante situaciones de estrés.

Hacer frente a los problemas supone un esfuerzo constante para dominar las “situaciones negativas” que, algunas veces, se hacen presentes en la vida de todos los individuos. Depende entonces del sujeto, de su capacidad para manejar las

situaciones, de sus esfuerzos por controlar, en definitiva, de su capacidad de adaptación, que su estrés se convierta en un buen estrés o mal estrés.

Hay una gran diferencia entre el buen estrés y el mal estrés. Pereira (2009) afirma que el buen estrés es todo aquello que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Añade que es la realización agradable. La autora también escribe algunos ejemplos de buen estrés como lo son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad, compartir con otras personas, o sea, todos los aspectos que resultan estimulantes, alentadores, fuentes de bienestar, de felicidad o de equilibrio.

Ella también, aclara que el mal estrés es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación. Son ejemplos de mal estrés la tristeza, el fracaso, las malas noticias, la enfermedad, las presiones, las frustraciones, la carencia de libertad, que son fuentes de desequilibrio, de alteraciones psicosomáticas y de enfermedades de adaptación.

En este caso de estrés docente se hace referencia a un mal estrés el cual tiene consecuencias conductuales negativas. Pereira (2009) redacta que en el lenguaje se presenta una incapacidad para dirigirse oralmente a un grupo de personas de forma satisfactoria, puede darse tartamudez y un descenso de fluidez verbal. Añade que la persona experimenta falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por sus pasatiempos favoritos. Es frecuente también el ausentismo laboral y escolar, así como un aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas. El nivel de energía disponible disminuye o aumenta de un día para otro. Los patrones de sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio y se llega a veces a una extremada necesidad de dormir.

En cuanto a las relaciones interpersonales, aumenta la tendencia a sospechar, se tiende a culpar a las otras personas o a atribuirles responsabilidades propias. También hay cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas y la aparición de tics, o

sea, actitudes que no sean propias de la persona. Incluso pueden manifestarse ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo.

La capacidad para razonar, percibir y comprender las emociones como habilidad, implica la regulación emocional. Fernández (2008) menciona que la autorregulación ayudaría a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés docente a los que los profesores están expuestos diariamente. El autor reconoce varios grupos de agentes que contribuyen a la aparición del estrés laboral en el profesorado. Entre estos factores se destacan tres grandes grupos:

- 1) factores que se sitúan en el contexto organizacional y social (sobrecarga de trabajo; presiones temporales, escasez de recursos.)
- 2) factores vinculados a la relación educativa (escasa disciplina y mala conducta al alumnado, desmotivación estudiantil, falta de comprensión por parte de compañeros de trabajo)
- 3) factores personales e individuales relacionado con variables inherentes del profesorado que influyen en la vulnerabilidad al estrés docente (experiencia docente, autoestima, estilo atribucional, características de personalidad)

La inteligencia emocional trabaja desde el tercer factor, se forma desde la individualidad, pero conforme se va desarrollando la misma, va abarcando también los demás factores, ya que como se analizó en el capítulo 2, la inteligencia emocional desarrollada, provoca que los factores externos a la persona, no afecten sus emociones de manera negativa.

Se han realizado a lo largo de los últimos años diversos estudios para comprobar la hipótesis. En la investigación de Fernández (2008) se registra que una gestión adecuada de las emociones disminuye los niveles globales de estrés laboral del profesorado incluso cuando se controlan estresores típicamente organizacionales y del entorno de trabajo. Tomando en cuenta eso, se puede sostener que la relación entre

la inteligencia emocional y el estrés laboral se basaría en que las emociones negativas y el estrés que continúa después de ellas, son el resultado de alguna relación disfuncional entre el docente y el entorno. La inteligencia emocional no solo estaría dentro del ámbito de las emociones como tales, sino que más bien se convertiría en la habilidad de los individuos, que integran efectivamente emociones con pensamiento y comportamiento para así actuar y reducir las experiencias emocionales negativas.

En otras palabras, la manera como los docentes perciben las situaciones y los acontecimientos estresantes influye sobre sus emociones. De esta manera, se puede afirmar que la inteligencia emocional desempeña una función importante en el manejo del estrés. Un desarrollo adecuado de la inteligencia emocional, permitirá a los docentes tener control de sus emociones y reducir de esta manera el estrés en el entorno laboral.

3.7 El valor de la Formación de Inteligencia Emocional en los Docentes

Indudablemente la formación en inteligencia emocional es importante para cualquier ser humano, pero en el caso de los docentes cobra un valor aún mayor, a continuación, se examinarán algunos de los aspectos con respecto a la inteligencia emocional que cobran valor para los docentes.

3.7.1 Salud mental

Estudios han demostrado que existe una relación significativa y positiva entre Inteligencia Emocional y salud mental. Los resultados de dichos estudios indican que niveles elevados de inteligencia emocional se relacionan significativamente con bienestar emocional y salud mental, es decir que, a mayor inteligencia emocional, mayor salud mental. Extremera (2003) expone que existe un síndrome llamado "Burnout" o del agotamiento que daña la salud mental del docente y se ve reflejado en su vida personal y pública. El autor menciona también lo siguiente, para que un individuo pueda ser coherente con lo que dice y con lo que hace, debe contar con una

buena salud mental. Así como para el desarrollo de cualquier actividad, en el caso de los docentes, dentro y fuera del aula de manera profesional o en la vida privada, de cualquier ser humano.

Debido a la gran labor como docentes, los mismos están en constantes situaciones, que con el paso del tiempo se convierten en enfermedades como fatiga, falta de concentración, ansiedad, insomnio, trastornos digestivos y más. Para la Organización Mundial de Salud (1994), la salud es un “estado completo de bienestar físico, psíquico y social”. Esto radica en las dimensiones de salud mental, física y social.

Cada una de las dimensiones requieren actitudes y comportamientos que mejoren la calidad de vida, de modo que ayuden a llegar a un nivel alto de bienestar deseado, entonces, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan en una integración adecuada de las dimensiones físicas, mental y social a cualquier nivel de salud o enfermedad. Esto implica que se puede experimentar bienestar, ya sea que el sujeto se encuentre enfermo o saludable. El bienestar no es perfecto, pero se puede actuar a favor de que éste sea lo mejor posible.

Sin darle menos importancia a la salud física y social que también son primordiales, en este apartado se hará referencia únicamente a la salud mental. Específicamente al síndrome de “burnout” ya que afecta directamente a los docentes, a su desempeño laboral y a su vida personal.

La población con más riesgo de este síndrome son inicialmente los médicos, seguidos por los docentes, por el nivel de exigencia y el constante estrés con el que viven, en cuestión de género a la mujer le afecta más que al género masculino. Las causas podrían ser en el caso de estos profesionistas, que se exigen demasiado de sí mismos. Extremera (2003) define al síndrome burnout a través de tres dimensiones:

- Agotamiento: es la sensación de ya no ser capaz de ofrecer más de sí mismo(a) a nivel emocional;

- Susplicacia/escepticismo: es una actitud distante hacia el trabajo, hacia las personas a las que se está ofreciendo el servicio y también hacia los compañeros de trabajo.
- Ineficacia: es la sensación de que no se está llevando a cabo debidamente las tareas y de que se es incompetente en el trabajo.

En la actualidad, los profesores se enfrentan a nuevos retos y desafíos que poco tienen que ver con los de décadas anteriores. Aspectos como la falta de disciplina del alumnado, problemas de comportamiento, el excesivo número de alumnos, la falta de motivación por aprender, la apatía estudiantil por realizar las tareas escolares encomendadas y el bajo rendimiento se han convertido en importantes fuentes de estrés para el profesorado que afectan a su rendimiento laboral.

El síndrome de “burnout” es un estado de agotamiento mental, emocional y físico que se presenta como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral y afecta de manera extremadamente negativa en la salud mental de los docentes, pero no es lo único que les afecta.

Existe también entre los docentes otro problema relacionado con la salud mental. Panadero E. y Alonso-Tapia (2014) afirman que desafortunadamente, la docencia muestra una correlación positiva con el bajo nivel de autoestima. Los autores añaden que esta correlación obedece a una doble dirección: por un lado, los docentes con una escasa aceptación de sí mismos, sacrificando todo por entregar lo mejor a los demás, mediante el rol de docencia, entrega que puede ser para buscar en la relación con los demás el reconocimiento que ellos no se dan a sí mismos. Por otro lado, la desfavorable situación del docente que puede ocasionar el hundimiento de la autoestima personal como consecuencia del escaso o nulo reconocimiento por los demás.

Por tal motivo es importante fortalecer las competencias emocionales en docentes en primer lugar por salud mental, los docentes emocionalmente inteligentes deben tomar

en cuenta que: la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que el docente debería aprender porque está demostrando que unos adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos y la salud mental de los profesores en el contexto educativo.

Según Ahumada (2011), estudios han demostrado que existe una relación significativa y positiva entre Inteligencia Emocional y salud mental. Los resultados de dichos estudios indican que niveles elevados de inteligencia emocional se relacionan significativamente con bienestar emocional y salud mental, es decir que, a mayor inteligencia emocional, mayor salud mental. Asimismo, niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con ciertos problemas emocionales, mayor ansiedad, depresión y estrés, problemas de personalidad y tendencia a conductas adictivas. Por lo tanto, según estos estudios las personas emocionalmente inteligentes, tendrán una mejor salud mental. Incluso, estudios afirman que se puede considerar a la IE como un factor protector frente a la aparición de trastornos psicológicos, como la ansiedad o depresión, dado que disminuye la vulnerabilidad al estrés y evita la aparición de estos trastornos.

3.7.2 Desempeño laboral

Las emociones tienen una influencia directa en las actividades diarias y el ámbito laboral no es la excepción, en el caso de los docentes esto se ve reflejado en las escuelas y en las aulas de clases. Según Pincay (2018) la evaluación de desempeño es una apreciación sistémica del valor de una persona, por sus prestaciones, a la organización de la que forma parte, expresada periódicamente conforme a un preciso procedimiento conducido por una o más personas conocedoras tanto de la persona como del puesto. Agrega también que la evaluación de desempeño es una actividad permanente que debe darse entre los directivos y colaboradores, acompañada de análisis con retroalimentación. Él escribe que ésta permite identificar cuáles son los elementos relevantes del trabajo o actividad de la persona, para poder emitir sobre

ellos un juicio y utilizar la información obtenida en beneficio de la persona y de la organización.

Al implementar procesos de evaluación, es conveniente tener presente que la evaluación de la docencia es una práctica compleja, que involucra aspectos técnicos, académicos y políticos, los cuales pueden tener consecuencias sociales relevantes, tanto para los profesionales como para los estudiantes. Los propósitos de la evaluación docente van de la mano con a la filosofía de la educación misma, a diagnosticar los problemas educativos e institucionales y superarlos, mejorando la calidad en este sentido es donde adquiere importancia la evaluación. Pincay (2018) menciona que, por otro lado, los planes de evaluación pueden ser distintos dependiendo de la institución, ya que cada uno debe considerar componentes orientados a medir la satisfacción de los estudiantes, la buena práctica docente, el desempeño o las competencias relacionadas a la formación constante y la experiencia de trabajo. Esto solo es posible mediante una evaluación del desempeño que considere todos los protagonistas del sistema educativo, siendo las principales dificultades de este siglo, para las instituciones educativas y por ende para los docentes, integrar conocimientos científicos actualizados, dominio práctico e inteligencia emocional.

En distintos estudios se refleja un índice aceptable en cada una de las subcategorías de la inteligencia emocional lo que permitió constatar que son características que deben estar presentes en los docentes, como causa y resultado propio del trabajo, un buen desarrollo en este ámbito da como resultado una adecuada gestión laboral.

Cabe destacar que la importancia de estas competencias en el ámbito educativo constituye una base fundamental el proceso de enseñanza-aprendizaje. El autoconocimiento emocional en el docente le permite manejar de mejor manera situaciones que se presentan de forma cotidiana. Cuando el docente desarrolla esta forma de enfrentar las situaciones problemáticas, contagia también a sus alumnos, quienes incorporaran, además de conocimiento teóricos, herramientas prácticas que le permitan actuar de forma empática en su vida cotidiana.

La formación de los docentes en inteligencia emocional es, entonces un importante aspecto que debe ser cubierto en la formación de los docentes, para que, en consecuencia, se obtenga de ellos al egresar, un buen desempeño laboral. Fernández (2008) destaca que ser emocionalmente inteligente otorga múltiples ventajas en muchas de las actividades de la vida, así como las relaciones e interacción social, siendo favorable para desempeño laboral y el bienestar físico y psicológico de los docentes. Por último, se constata en el estudio de Pincay (2018), que el desarrollo de la inteligencia emocional es pronóstico para obtener indicadores de éxito en el desempeño laboral docente. Pero para que esto suceda, es importante formar a los docentes en todas las dimensiones de la inteligencia emocional, anteriormente analizados en el capítulo 2, ya que formarlos en solo uno de ellos no tendría ningún efecto diferente en el desempeño laboral de los mismos.

CAPÍTULO IV

PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN DE INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL DOCENTE

4.1 Propuesta de Programa de Taller

Para este apartado se desarrolló con apoyo del trabajo monográfico un programa para poder adecuar a un proceso de introducción al docente al desarrollo de la inteligencia emocional en la labor en el contexto educativo. Esto puede permitir que pueda aprender a identificar sus propias emociones y pueda generar herramientas que apoyen a la regulación emocional en su labor.

El cual se presenta en el siguiente esquema del programa de taller propuesto:

Nombre: Desarrollo en Inteligencia Emocional
Objetivo: El alumno/maestro comprenderá el origen y desarrollo del término inteligencia emocional, para analizará la utilidad y su aplicación en la vida cotidiana como agentes sociales, permitiendo manejar sus emociones inteligentemente y de esta manera elevar la calidad de sus relaciones consigo mismo y con los demás en la labor docente.
Contenido: Tema 1: Origen del término inteligencia emocional 1.1 Concepto de inteligencia según Hermann Ebbinghaus, Robert J. Sternberg y Howard Gardner 1.2 Concepto de emociones según Rafael Bisquerra 1.3 Surgimiento del término inteligencia emocional 1.4 Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman Tema 2: Dimensiones de la inteligencia emocional 2.1 Autoconciencia emocional 2.2 Automotivación 2.3 Empatía 2.4 Habilidades sociales

Tema 3: La inteligencia emocional en el aula

3.1 Falta de formación en inteligencia emocional de los docentes de nivel primaria en México

3.2 Consecuencias negativas de la falta de formación de inteligencia emocional en los docentes

3.2.1 El docente no puede ser un buen modelo y promotor de la inteligencia emocional del alumno

3.2.2 El estrés docente

3.3 El valor de la formación de inteligencia emocional en los docentes

3.3.1 Salud mental

3.3.2 Desempeño laboral

Evaluación:

Las actividades previstas son variadas y serán acordadas entre docente - alumnos, el desarrollo del curso favorecerá también poner en práctica actividades no contempladas que puedan servir al logro del objetivo propuesto. Algunas de estas actividades son las siguientes.

- participación, motivación, implicación, esfuerzo, etc.
- Planteamiento, ejecución y resolución de problemas y supuestos prácticos
- Estudio y análisis de casos
- Elaboración de informes
- Comentarios sobre la lectura y estudios de documentos de trabajo

Examen. 40%

Portafolio. 60%

Resultados de aprendizaje:

- Describir las características de la Inteligencia Emocional y su relación con otros ámbitos de estudio como la emoción, la inteligencia y la personalidad.
- Diferenciar los diferentes modelos teóricos de la Inteligencia Emocional y las principales aportaciones de cada uno de ellos.
- Mencionar los ámbitos de aplicación de la Inteligencia Emocional y sus posibilidades de intervención en la labor docente.

- Describir las bases socio-culturales de la inteligencia emocional en el contexto educativo
- Analizar los beneficios de fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en la labor docente.

Bibliografía:

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairos.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. España: Kairós.

Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Mestre, J. y Fernández, P. (2007). *Manual de Inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.

4.2 Propuesta de Taller para Formación Básica de Inteligencia Emocional para Docentes

Presentación del taller.

Con las bases teóricas que se tienen acerca de la inteligencia emocional se desarrolla este taller para docentes de nivel primaria, surge como respuesta a la necesidad actual de contar con competencias emocionales que ayuden en primera instancia, a tener una mejor calidad de vida y que al mismo tiempo esto se vea reflejado en el entorno. En el caso de los docentes, para que se vea favorecida su práctica profesional en las instituciones educativas.

Si bien lo adecuado sería que todos los seres humanos desarrollaran la habilidad de la inteligencia emocional, en este caso el taller se enfoca especialmente en los docentes, ya que estos juegan un papel importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque toda enseñanza consciente o inconsciente de esta figura, repercute directamente en sus alumnos, por lo que el desarrollo de esta habilidad es fundamental para un buen desempeño en su área de conocimiento.

Como se sabe, los docentes en su práctica no solo transmiten conocimientos predeterminados por el programa, sino que con el constante trato diario los alumnos

también aprenden a través de las actitudes del mismo, por lo que es aún más importante desarrollar o reforzar esta habilidad.

En la actualidad, las empresas tienen como prioridad al emplear personas, que estas cuenten no solo con habilidades para el desempeño de cierta función, sino que también tengan habilidades emocionales necesarias, como lo es la inteligencia emocional. Si en el ámbito empresarial es importante, aún más lo debería ser en el ámbito educativo. Ya que, si se quiere formar ciudadanos emocionalmente inteligentes, primero se debe comenzar con quien forma a estos ciudadanos, así la educación que se le brinde a los alumnos será coherente e integral.

En respuesta a la problemática de la falta de formación en el desarrollo de la inteligencia emocional de los docentes, surge el presente taller, como propuesta tentativa para mejora.

El presente, tiene sus bases principalmente en la teoría de la inteligencia emocional del autor Daniel Goleman (1996), quien es pionero en la investigación de esta habilidad en relación a lo laboral. También toma en cuenta los recursos que brinda acerca de ella el autor Rafael Bisquerra (2010). Adaptándolo a las necesidades de los docentes.

En estos momentos, y por los datos de los que se dispone, se puede afirmar que el desarrollo de competencias emocionales de forma intencional y sistemática, en general, está ausente en la mayoría de los programas de formación del profesorado.

Se considera que la formación inicial del profesorado debería dotar de conocimientos sólidos en materia de inteligencia emocional.

La presente propuesta podrá ser aplicada a los docentes del nivel primaria, ya sea que estén en formación o en servicio. Será aplicable en cualquier institución educativa de México.

Objetivos del taller:

Que el participante:

- Comprenda la relevancia de las emociones en la educación y en la vida diaria.
- Tome conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, en particular del alumnado, en las interacciones sociales.
- Regule las propias emociones y ejerza un autocontrol emocional en las situaciones conflictivas de la vida ordinaria, en particular en la dinámica de clase.
- Desarrolle o refuerce las cuatro dimensiones de la inteligencia emocional (autoconciencia emocional, automotivación, empatía y habilidades sociales)
- Enfrente al alumnado de forma más eficiente y satisfactoria, comprometiéndose a reforzar la inteligencia emocional propia

Metodología

Según Bisquerra (2010) la naturaleza de la inteligencia emocional es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica. Por lo que la mejor opción para la formación en la inteligencia emocional será en dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica y juegos con objeto de favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional.

El taller se trabajará de tres maneras: individual, en equipo y en plenaria.

Este taller consta de ocho sesiones, de dos horas cada una, cumpliendo con un total de 16 horas, estas sesiones se dividirán en dos partes, dando espacio a media hora de descanso, dependiendo el tema a llevar a cabo se trabajará con las técnicas adecuadas.

El contenido será dividido en dos unidades de aprendizaje, dentro de las cuales se abordarán ocho temas en total.

Contenidos

Los contenidos están basados en las dimensiones de la inteligencia emocional, adaptados a las necesidades de los docentes o futuros docentes que aún se encuentran en formación o en educación continua.

Unidad de aprendizaje 1: Origen del término inteligencia emocional

En primer lugar, lo importante es dominar conceptualmente las emociones. Por lo que esto incluiría el concepto de emociones, tipos de emociones (emociones positivas y negativas). Conocer las características de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc.

Unidad de aprendizaje 1	
SESIÓN 1	Parte 1.
Objetivo:	Romper el hielo entre los participantes del taller, que los docentes distingan las emociones y crear un ambiente propicio para el aprendizaje.
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentación del taller ❖ Introducción al tema origen del término inteligencia emocional. ❖ Inicio: Se abrirá un espacio en la que los docentes se presenten, digan su nombre, edad, cuál es la emoción positiva y negativa que los representa y por qué. En el cual se apoyará de una dinámica. (anexo 1. “La telaraña”) ❖ Desarrollo: Los docentes a la vez que se conocen, se autoevalúan de manera rápida y distinguen la emoción que los caracteriza, también permite a los mediadores del curso saber si tienen los conocimientos básicos de las emociones. (anexo 2. arte-terapia)

	❖ Cierre: Para finalizar los participantes expondrán las emociones más agradables y menos agradables que han experimentado en los últimos días por medio de una lluvia de palabras.
Material:	Proyector, hojas de colores, plumones, bola de estambre, pinturas, pinceles.
SESIÓN 1	Parte 2.
Objetivo:	Aprender que son las emociones, cuáles son las positivas y las negativas y las características de las mismas
Actividades:	<p>❖ Inicio: los mediadores harán preguntas abiertas acerca de las emociones que los docentes tendrán que contestar de manera verbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las emociones? • ¿De dónde vienen las emociones? • ¿Cuáles son algunos ejemplos de emociones? <p>Con la finalidad de propiciar la participación de los docentes y a la vez como una evaluación diagnóstica. (anexo 3. Círculo de preguntas)</p> <p>❖ Desarrollo: En plenaria por medio de presentaciones en power point los mediadores expondrán que son las emociones, de donde surgen y como se clasifican según Bisquerra (2014).</p> <p>❖ Cierre: Se les asignará a los docentes una emoción y tendrán que escribir si esa emoción es negativa o positiva además de describir los sentimientos que trae la misma. Todos los docentes socializarán sus respuestas con el grupo.</p>
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros, proyector.

SESIÓN 2	Parte 1.
Objetivo:	Analizar como surgió el término de Inteligencia Emocional
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los mediadores formarán equipos de trabajo, pedirán a los docentes investigar el origen del término de inteligencia emocional. (anexo 4. Los abrazos) ❖ Desarrollo: Con la información recabada, los docentes realizarán una línea del tiempo explicando el surgimiento del término ❖ Cierre: Cada uno de los equipos explicará de manera breve su línea del tiempo, los mediadores darán retroalimentación.
Material:	Papel américa, plumones, colores
SESIÓN 2	Parte 2.
Objetivo:	Conocer que es la inteligencia emocional
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los mediadores presentarán a los docentes el (anexo 5) video “Inteligencia emocional: Daniel Goleman” https://www.youtube.com/watch?v=KvpsjJOpPoQ ❖ Desarrollo: Los docentes expresarán de manera verbal lo que más se les hizo interesante del video (anexo 6 palabras clave) ❖ Cierre: Los docentes contestarán las siguientes preguntas de manera escrita: ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Para qué es útil? ¿Crees que es importante en la educación? ¿Por qué?
Material:	Hojas, lápices o lapiceros, proyector de video

Unidad de aprendizaje 2: Dimensiones de la inteligencia emocional.

El principal fundamento teórico será la teoría de Daniel Goleman (1996) el psicólogo considera que la forma en que está organizado el cerebro y el modo en que evolucionó es clave para entender la importancia de la emoción en la especie humana y la forma en la que nos relacionamos. Según Goleman, existen cuatro dimensiones que se deben dominar para poder decir que se ha desarrollado la inteligencia emocional como habilidad para la vida. Las dimensiones son: Autoconciencia emocional, automotivación, empatía y habilidades sociales, las cuales se abordarán en esta unidad de aprendizaje, sentando las bases para el desarrollo y dominio de las mismas.

Unidad de aprendizaje 2	
SESIÓN 1	Parte 1.
Objetivo:	Aprender los cuatro ámbitos para el desarrollo de la inteligencia emocional.
Actividades:	<ul style="list-style-type: none">❖ Inicio: Los mediadores dividirán al grupo en cuatro equipos, a cada equipo se le asignará una dimensión y se les brindará información impresa acerca de ella. (Anexo 7. Canasta revuelta)❖ Desarrollo: Después de analizarla los docentes harán una pequeña representación de la misma, la presentarán ante el grupo y darán una breve explicación de la dimensión asignada. (Anexo 8. Luz, cámara, acción)❖ Cierre: Los docentes reflexionarán y escribirán cuales de esas dimensiones dominan y cuáles no. Y como podrían trabajar para mejorarlas.
Material:	Impresiones, hojas blancas, lápices o lapiceros

Autoconciencia emocional

La *autoconciencia emocional* consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Bisquerra (2010) afirma que esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal. La regulación de las emociones va incluida en este punto y probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.

Unidad de aprendizaje 2	
SESIÓN 2	Parte 1.
Objetivo:	Aprender a conocer las emociones propias
Actividades:	<ul style="list-style-type: none">❖ Inicio: Los docentes escribirán en una hoja en forma de lista, la mayor cantidad de emociones que hayan experimentado a lo largo de sus vidas.❖ Desarrollo: Los mediadores les pedirán a los docentes que alado de la emoción escriban las sensaciones físicas que suceden antes de que se presente la emoción, que pensamientos la acompañan y compartirán algunas de sus emociones escritas con el resto del grupo. (Anexo 9. La rueda de la vida)

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cierre: Los mediadores explicarán la importancia de reconocer las emociones propias y saber en qué momentos surgen para controlarlas, los docentes contestarán las siguientes preguntas en una hoja: ¿Sabes reconocer tus emociones? ¿Cómo las reconoces? ¿Qué es más fácil reconocer las emociones positivas o las negativas?
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros
SESIÓN 2	Parte 2.
Objetivo:	Aprender a controlar las emociones propias
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los docentes expresarán ante el grupo cuáles son las técnicas que utilizan para controlar sus emociones, si tienen algún método o ninguno ❖ Desarrollo: Los mediadores les darán algunos consejos según Bisquerra (2010), para control de las emociones ❖ Cierre: Se les presentara una situación escolar ficticia por la que podrían pasar en algún momento, que causara en ellos una emoción negativa y de manera individual escribirán qué método utilizarían para controlar sus emociones dentro del aula de clases y cuál sería la manera adecuada de expresarla, socializarán sus respuestas con el grupo.
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

Automotivación

La motivación está íntimamente relacionada con la emoción. Según Bisquerra (2010) la motivación proviene de la raíz latina movere (mover); igual que emoción (de ex-movere, mover hacia fuera).

La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. Por medio de esta vía se puede llegar a la automotivación, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Éste es uno de los retos de futuro de la educación. Las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenóforas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Las relaciones entre emoción y bienestar subjetivo suelen ser, de acuerdo con nuestra experiencia, de gran interés para los participantes. Esto lleva a delimitar el constructo “bienestar subjetivo” y los factores que lo favorecen o que lo dificultan. La reflexión sobre estos temas conduce a la confluencia entre bienestar y felicidad, donde el “estar sin hacer nada” no es lo propio, sino más bien implicarse en algún tipo de actividad.

Unidad de aprendizaje 2	
SESIÓN 3	Parte 1.
Objetivo:	Distinguir las diferencias entre lo que es la motivación extrínseca y la automotivación
Actividades:	❖ Inicio: Los docentes relatarán una lista de los factores externos que los motivan a cumplir sus metas (personas, situaciones, etc.) (Anexo 10 automotivación parte 1)

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desarrollo: los mediadores les pedirán que destruyan la lista y piensen que esos factores desaparecieron y con base en ello hacer una nueva lista de los factores internos que los motivarían a cumplir sus metas. (Anexo 11. Automotivación parte 2) ❖ Cierre: Los docentes comentarán la diferencia entre motivación extrínseca y automotivación. (Anexo 12 Automotivación parte 3)
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros
SESIÓN 3	Parte 2.
Objetivo:	Aprender técnicas para la automotivación
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los expositores mostrarán una serie de pasos a los docentes para promover la automotivación día con día: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Empezar bien el día, organizando las tareas ➤ Tener actitud positiva, procurando un constante diálogo interior ➤ Rodearse de personas positivas en todos los ámbitos ➤ Afirmarse de manera interna no dejando la motivación a factores externos ❖ Desarrollo: Los docentes escribirán de manera sincera cuales de esos pasos los llevan a cabo y cuales les falta implementar en su vida diaria ❖ Cierre: Los docentes contarán alguna experiencia en el que han hecho uso o creen que debieron hacer uso de la automotivación y comentaran la importancia de esta en el trabajo como docentes.
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

Empatía

Una de las dimensiones más importante en la vida cotidiana es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. Goleman (1996) afirma que la empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas pueden notar más rápido y mejor las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio como lo son los docentes. Por lo que es importante desarrollarla.

Unidad de aprendizaje 2	
SESIÓN 4	Parte 1.
Objetivo:	Experimentar los sentimientos, emociones y sensaciones de los demás
Actividades:	<ul style="list-style-type: none">❖ Inicio: Los mediadores pedirán a los docentes pensar en la persona con la que más trabajo les ha costado tratar o convivir. Responder ¿Por qué les costó trabajo? ¿Qué actitudes y comportamientos no les agradaron de dicha persona?❖ Desarrollo: Los docentes crearán una historia a este personaje de la razón por la cual su comportamiento no fue el más adecuado en la situación que vivieron, se realizará una representación con la dinámica “Cambio de roles” (Anexo 13) en donde cada docente representará en escena al personaje.❖ Cierre: Los docentes contestarán las siguientes preguntas: Durante la representación: ¿Cómo te sentiste? ¿Qué sentimientos experimentaste? ¿Te gustaron? ¿Por qué? ¿Qué se siente estar en los zapatos del otro? ¿Qué te llevas de reflexión?
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

SESIÓN 4	Parte 2.
Objetivo:	Aprender a desarrollar la verdadera empatía
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los docentes de manera individual escribirán si se consideran a sí mismos empáticos y por qué ❖ Desarrollo: Los expositores explicarán en qué consiste la empatía verdadera y en que consiste la pseudoempatía, los docentes comentaran si en algún momento han sentido ser falsamente empáticos. (Anexo 14 Mapa de empatía) ❖ Cierre: Los docentes escribirán una breve reflexión acerca de la importancia de la empatía en el servicio como docentes y lo que están dispuestos a realizar para ser más empáticos
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

Habilidades sociales

El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás

Unidad de aprendizaje 2	
SESIÓN 5	Parte 1.
Objetivo:	Aprender a expresar de manera correcta las emociones con los demás
Actividades:	<ul style="list-style-type: none">❖ Inicio: Los mediadores formarán a los docentes en equipos, a uno de cada equipo se le pedirá que actúe no colaborando, siendo grosero, sin que los demás sepan que se le pidió que actuara de esa manera.❖ Desarrollo: se les pedirá a los equipos que realicen una actividad ficticia, los mediadores observarán las actitudes que los demás docentes demuestran ante esa situación❖ Cierre: Al final de la actividad se explicará a los docentes lo que sucedió. En una hoja los docentes responderán las siguientes preguntas: ¿Cuáles fueron tus emociones al percibir la mala actitud de tu compañero? ¿Cómo expresaste esas emociones? ¿Crees que estuvo bien? ¿Qué hubieras hecho para expresarlas de mejor manera?
Materiales:	Hojas blancas, lápices o lapiceros
SESIÓN 5	Parte 2.
Objetivo:	Aprender a expresar de manera correcta las emociones con los demás

Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los mediadores darán una breve explicación de la importancia de las habilidades sociales y lo necesarias que son en la vida cotidiana. ❖ Desarrollo: Los docentes escribirán en una hoja que harían ellos para expresar de manera correcta sus emociones como docentes en su lugar de trabajo con: sus alumnos, padres de familia, compañeros docentes y directivos. En los siguientes escenarios: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Disgusto ➤ Enojo ➤ Frustración ➤ Tristeza ❖ Cierre: Los docentes socializarán sus respuestas con el grupo, de esta manera los demás podrán adquirir diferentes técnicas para la expresión de emociones
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

Unidad de aprendizaje 3: La inteligencia emocional en el aula

Evidentemente y según Jurado (2009) el profesional con mayor implicación en aplicar la inteligencia emocional en el aula y del que debe de surgir la iniciativa de llevarlo a cabo por su relación más directa con el alumnado es el propio docente.

Algunas investigaciones evidencian la estrecha relación entre el desarrollo de la habilidad de la inteligencia emocional de los profesores y la efectividad a la hora de llevar a cabo los procesos de enseñanza-aprendizaje del aula, así como el desarrollo de la conducta relacionada con la parte emocional de los alumnos.

De hecho, Cejudo (2017) afirma que el rol docente implica una importante carga de trabajo emocional, tanto por lo que exige de sensibilidad a las emociones ajenas como por lo que exige de manejar adecuadamente las emociones propias y optimizar la calidad de las relaciones interpersonales.

Unidad de aprendizaje 3	
SESIÓN 1	Parte 1.
Objetivo:	Reflexionar sobre la formación en inteligencia emocional para docentes
Actividades:	<ul style="list-style-type: none">❖ Inicio: Los mediadores formarán a los docentes en equipos y les repartirán los planes y programas de estudio de algunas escuelas formadoras de docentes.❖ Desarrollo: Cada equipo analizará los planes y programas y observarán si en ellos existen asignaturas en las cuales reciban formación para la inteligencia emocional.❖ Cierre: Cada equipo dará frente al grupo sus conclusiones respecto al análisis y a su experiencia personal, respecto a la formación que ellos recibieron.
Materiales:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

SESIÓN 1	Parte 2.
Objetivo:	Reconocer el papel que juegan las emociones en la educación
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los mediadores pedirán a los docentes que escriban en una hoja en qué momento sintieron que las emociones negativas afectaron sus acciones en algún momento de su vida y de qué manera. ❖ Desarrollo: Los docentes pasaran al frente a contar su experiencia y explicarán de qué manera creen que esas emociones negativas pudieran afectar en un aula de clases ❖ Cierre: Los docentes responderán las siguientes preguntas: ¿Puedo ser un modelo y promotor de la inteligencia emocional con mis alumnos? ¿Por qué?
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

SESIÓN 1	Parte 1.
Objetivo:	Reconocer el papel que juegan las emociones propias en la resolución de conflictos
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los mediadores formarán a los docentes en equipo, estos presentarán a los docentes una situación ficticia de un conflicto en el aula de clases. ❖ Desarrollo: Los docentes expondrán de qué manera podrían actuar teniendo emociones negativas y de qué manera podría actuar teniendo emociones positivas y cómo afectaría eso en el aprendizaje de sus alumnos. ❖ Cierre: Los docentes de manera individual escribirán una breve reflexión acerca de cómo influyen las emociones en la educación y si en algún momento como alumnos las emociones del docente han influido en ellos y de qué manera.
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros
SESIÓN 2	Parte 2.
Objetivo:	Reflexionar sobre la importancia de desarrollar las dimensiones de la inteligencia emocional en el aula.
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los expositores darán una breve recapitulación de las dimensiones de la inteligencia emocional y organizarán a los docentes en equipos ❖ Desarrollo: cada equipo expondrá de manera creativa como aplicarían la inteligencia emocional (cada dimensión) en un escenario de trabajo como docentes frente a grupo. ❖ Cierre: Los expositores del taller harán preguntas pertinentes a cada uno de los equipos después de que expongan.
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

SESIÓN 3	Parte 1.
Objetivo:	Reconocer la importancia de desarrollar la inteligencia emocional como docentes
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los mediadores darán una breve exposición por medio de diapositivas acerca del síndrome burnout en los docentes ❖ Desarrollo: Los docentes expresarán si alguna vez han experimentado el síndrome a lo largo de su experiencia como docentes frente a grupo o si han identificado ese síndrome en alguno de sus docentes. ❖ Cierre: Los docentes darán opciones (en base a lo aprendido en las sesiones anteriores) para prevenir dicho síndrome
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros y proyector
SESIÓN 3	Parte 2.
Objetivo:	Reflexionar acerca de los aprendizajes adquiridos en el taller
Actividades:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inicio: Los mediadores harán una breve recapitulación de todo lo visto a lo largo del taller ❖ Desarrollo: Los docentes harán un escrito en donde expresen los aprendizajes significativos que se llevan del taller, de manera voluntaria algunos pasarán frente al grupo a leerlo. ❖ Cierre: Los docentes realizarán una lista a manera de carta compromiso, con los aspectos a los que se comprometen practicar en su día a día para reforzar la inteligencia emocional basándose en las cuatro dimensiones estudiadas. (Anexo 15. Carta)
Material:	Hojas blancas, lápices o lapiceros

De esa manera se daría por concluido el taller, esperando que cada docente se haya dado cuenta de la importancia de la inteligencia emocional y más allá de comprenderla y saber sus conceptos, estos puedan ponerla en práctica en su vida cotidiana y sobre todo en su trabajo como docentes frente a grupo. El desarrollo de la inteligencia emocional sin duda consiste en una práctica continuada, no es algo que sucede inmediatamente, la automatización de respuestas emocionales apropiadas en las

diversas circunstancias de la vida requiere una práctica continuada. Dadas las dificultades y el tiempo que requiere la adquisición de competencias emocionales, hay que capacitar y motivar a los participantes del taller de inteligencia emocional para seguir aprendiendo más allá de la duración del taller. Aprender a aprender a partir de las experiencias de la vida es uno de los contenidos más importantes para desarrollar la habilidad de la inteligencia emocional.

CONCLUSIONES

Los logros alcanzados con esta investigación monográfica fueron que se logró analizar los fundamentos y la teoría de la inteligencia emocional, tomando como referencia a distintos autores que han contribuido a lo largo de la historia con el término de inteligencia emocional y su difusión en el mundo.

También se analizó a profundidad los programas de estudio de dos instituciones formadoras de docentes, el primer programa analizado fue el de la escuela normal superior, en específico el de la licenciatura en educación primaria. El segundo programa que se analizó fue el de la Universidad Pedagógica Nacional de la licenciatura en pedagogía. Se desglosaron las asignaturas de ambos programas, llegando a la conclusión de que ninguno de ellos cuenta con materias para formar a los docentes en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Se investigó cual es la importancia de la inteligencia emocional en los docentes según diversos autores, en donde se encontraron consecuencias negativas al no desarrollarla, como lo son, no poder ser un buen modelo y promotor de la inteligencia emocional en sus alumnos y el estrés docente que se desarrolla al no poner en práctica dicha inteligencia. También se analizó el valor de formar a los docentes en inteligencia emocional y esta cobra valor en relación con la salud mental y el desempeño laboral ya que ambos factores mejorarían en los docentes si se les diera la formación mencionada.

Se expusieron los elementos para una formación docente en la inteligencia emocional, dichos elementos fueron deducidos a partir de la lectura del libro “La inteligencia emocional” de Daniel Goleman, presentando los esenciales planteamientos a manera de pasos para ponerlos en práctica y lograr el desarrollo de la inteligencia emocional.

Se expuso una propuesta para la formación en el desarrollo de la inteligencia emocional, adaptando los contenidos a los docentes, en ella se presentaron los

elementos básicos para proporcionarle a los docentes las bases para el desarrollo de la inteligencia emocional, dentro y fuera del aula de clases.

Después de desarrollar todas las partes del tema de investigación se llegó a una postura pedagógica crítica, ya que en un principio se tenía una postura analítica, pero conforme se fue desarrollando la investigación la postura fue evolucionando, desde el análisis hacia la reflexión y la crítica, se adquirió una actitud desde el razonamiento, generando juicios propios y cuestionamientos a cerca del tema. Dando paso a la curiosidad y el deseo por aprender más acerca del tema, tener mayor dominio del mismo llevando el conocimiento más allá que el trabajo de investigación. Queriendo no solo realizar un análisis del tema sino llegando a una propuesta, con la intención de lograr un cambio en el ámbito de la educación y de ser posible en el sistema educativo de México.

La importancia del tema estudiado radica en que existe mucha información acerca de la inteligencia emocional el presente el tema se ha puesto de moda, existen miles de talleres para desarrollar esa habilidad, en la televisión hablan de ella, existen libros, documentos, videos y artículos acerca de la misma, en donde se menciona la importancia que esta tiene en la vida cotidiana, como influye en las relaciones, los conflictos que esta puede evitar, pero no hay tanta información de esta habilidad relacionada con la formación de los docentes.

Mucho se habla de que es importante que los docentes estén bien preparados para impartir sus clases, en cuanto a conocimientos de sus asignaturas, de una formación permanente, de siempre buscar nuevos conocimientos, de autoformación. Pero todo ello relacionado a los conocimientos científicos que deben dominar para impartir clases frente a un grupo de determinado nivel escolar. Sin embargo, no se menciona la importancia que se le debe dar a la formación emocional de los docentes.

La formación como tanto se menciona, debería ser una formación integral es decir que busque la integración de habilidades sociales, intelectuales, profesionales y humanas en el aprendizaje de los alumnos, no solo intelectual.

En el caso de los futuros docentes la inteligencia emocional cobra aún más valor, ya que es una profesión en la que todo el tiempo se estará en contacto directo con otros seres humanos y en el caso de los docentes del nivel primaria es aún más necesario que la desarrollen, ya que sus alumnos son menores de trece años de edad, por lo que en su mayoría aun no desarrollan del todo la inteligencia emocional. Así que el docente tiene que hacerlo sí o sí, para lograr un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje y mejor ambiente en el aula.

Así que el tema es importante porque no existen muchos trabajos de investigación que lo aborden de la manera en la que está siendo abordado en esta monografía, además de que no es un tema que pasará de moda, porque el auge de la inteligencia emocional va en aumento conforme pasan los años, además de que todos los seres humanos cuentan y siempre contarán con emociones positivas y negativas por lo que siempre será necesaria la inteligencia emocional para lograr el control de las mismas.

El tema es significativo para la comunidad educativa, ya que si bien, es una monografía, un trabajo de carácter documental, en la que solo se analizan los aspectos del tema, también cuenta con una propuesta que se puede fácilmente llevar a la práctica, aunque esa propuesta está pensada para docentes del nivel primaria, la propuesta de taller puede ser aplicada a docentes o futuros docentes de cualquier nivel educativo.

Además de que la investigación abre la perspectiva acerca de un problema que tiene años permaneciendo en la educación en México y al cual no se le ha dado la importancia que requiere, o tal vez no se tiene mucho conocimiento acerca del mismo y por lo tanto no se brinda una solución.

El trabajo de investigación presentado no es la solución a la problemática, pero es de importancia porque cualquier lector que lo tenga en sus manos podrá aprender acerca de la problemática y a la vez tener a la mano posibles soluciones a la misma.

En un principio la perspectiva que se tenía acerca del tema era muy corta, ya que no se contaba con mucha información por lo que parecía que no tenía mucho futuro como trabajo de investigación.

Se pensaba que la falta de inteligencia emocional en los docentes era únicamente culpa de los docentes, ya que ellos no se habían interesado en buscar su autoformación para desarrollar esta habilidad. También al inicio de la investigación no se tenía claro que era la inteligencia emocional, se inició este proyecto con la idea de que la inteligencia emocional era reprimir las emociones que se sentían de manera que los de alrededor no resultaran afectados. Se creía que la inteligencia emocional era fácil de desarrollar en la vida cotidiana y en el aula de clases.

Sin embargo, la perspectiva cambió después del desarrollo del tema, ahora se sabe que la inteligencia emocional implica el desarrollo de otras dimensiones como lo son la autoconciencia emocional, es decir conocer tus emociones y en qué momento se presentan, la automotivación que es no depender de ningún motivador externo para el logro de metas, sino más bien propiciar esa motivación desde el interior, la empatía, que es conocer las emociones de los demás y comprender lo que sienten sin juzgarlos y las habilidades sociales, que implican el saber expresar las emociones propias a las demás personas de manera correcta. La perspectiva cambió al descubrir que la inteligencia emocional implica, no solo reprimir las emociones, sino controlarlas y que controlarlas no es fácil.

También se encontró que la inteligencia emocional en los docentes, no es responsabilidad únicamente del mismo, sino que las instituciones en las que se forman a los docentes deberían tomar en cuenta esta habilidad para formar a sus alumnos en ella y ayudarlos con el desarrollo de la misma. Aunque si bien es cierto, que en el país no se cuenta con esto, el desarrollo de esta habilidad es una responsabilidad que debe ser compartida entre la institución y los docentes.

Antes de la investigación se creía que la inteligencia emocional solo se podía desarrollar durante los primeros años de vida de un ser humano y ahora se tiene claro

que es una habilidad que se puede desarrollar a cualquier edad y en cualquier circunstancia y que el desarrollo de esta trae los mayores beneficios a la persona que la desarrolla.

La perspectiva cambió aún más cuando lo estudiado acerca de la inteligencia emocional se estudió y se profundizó en él, ahí entonces se visualizó la gran importancia que esta debería tener en la vida de todos los seres humanos, pero en especial de los docentes.

Se sugiere y recomienda para futuros trabajos e investigaciones acerca del tema que, se lea mucho al autor Daniel Goleman especialmente su libro "Inteligencia emocional", también existen muchos artículos escritos por él en donde relaciona a la inteligencia emocional con otros aspectos de la vida cotidiana, a su vez también existen videoconferencias de él hablando acerca del tema, es un hombre que ha dedicado su vida a la investigación de la inteligencia emocional, por lo que sus aportaciones son novedosas e importantes en cualquier trabajo en el que se hable acerca de esta habilidad.

Otra de las recomendaciones sería, buscar todas las fuentes de información que hablen acerca de la inteligencia emocional relacionada con los docentes, leer lo más que se pueda de ellos y desechar los que no aporten información relevante a la investigación, ya que son muy pocos los datos que existen de este tema, también que se tenga claro el tema que se quiere investigar, pero, sin temor a realizar ajustes necesarios al tema o a los objetivos planteados en un principio, otra recomendación sería que se interesen por el tema.

Por último, se sugiere, que lo investigado sobre el desarrollo de la inteligencia emocional pueda servir de base para futuras investigaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahumada, F. (2011). ***La relación entre inteligencia emocional y salud mental.*** In III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires: Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). ***Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica.*** *Psicología educativa*, 20 (1), 11-22.
- Baray, H. L. (2006). ***Introducción a la metodología de la investigación.*** México. Recuperado de: Eumed.net.
- Bar-On, R. (1997). ***BarOn emotional quotient inventory.*** Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233216360007.pdf>
- Bisquerra, R. (2010). ***Psicopedagogía de las emociones.*** Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (01 de Agosto de 2013). ***Educación emocional.*** Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.htm>
- Bisquerra, R. (2014). ***Viajar al universo de las emociones.*** Recuperado de: <http://padresformados.es/wp-content/uploads/2016/04/Ponencia-Universo-de-emocionestexto-RB.pdf>, 1-9.
- Boring, E. G. (1933). ***The physical dimensions of consciousness.*** New York: The Century Co.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2010). ***Gender, emotion, and socialization.*** In *Handbook of gender research in psychology* (pp. 429-454). New York: Springer.

- Buendía, E. P., & Amora Ronquillo, C. V. (2015). ***La influencia de las emociones del docente en el aprendizaje del estudiante de primaria*** (Doctoral dissertation, Ajusco). Recuperado de: <http://digitalacademico.ajusco.upn.mx:8080/jspui/handle/123456789/28162>
- Caballo, V. (2005). ***Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales***. Madrid: Siglo XXI.
- Denzin, N.K. (2009) [1984], ***On Understanding Emotion***. New Brunswick y Londres: Transaction Publishers.
- Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2017). ***Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros***. *Psicología educativa*, 23(1), 29-36.
- Ebbinghaus, H. (2014). Experimental ***Study of Memory***. *Approaches to a history of western psychology*, 10, 414.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. A. B. L. O., & Durán, A. (2003). ***Inteligencia emocional y burnout en profesores***. *Encuentros en psicología social*, 1(5), 260-265.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). ***La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado***. *Revista iberoamericana de educación*, 34(3), 1-9.
- Fernández-Berrocal, P., & Aranda, D. R. (2008). ***La inteligencia emocional en la educación***. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 421-436.
- Freire, P. (1999). ***Pedagogía de la autonomía***. México: Siglo Veintiuno.
- Gardner, H. (1993). ***Inteligencias Múltiples***. España: Paidós educación.

- Goleman, D. (1996). **Inteligencia emocional**. España: Kairós.
- Goleman, D. (1998). **La práctica de la inteligencia emocional**. España: Kairós.
- Hoffman, M. (2000). **Empatía y desarrollo moral**. España: Kairós.
- INEE. (2015). **Los docentes en México**. México: PERSEO.
- Jurado, C. (2009). **La inteligencia emocional en el aula**. Innovación y experiencias educativas, (21), 1-10.
- Lawler, E. J., & Thye, S. R. (1999). **Bringing emotions into social exchange theory**. *Annual review of sociology*, 25(1), 217-244.
- Lugo, L. R. (2007). **Formación integral: desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes**. *Revista universitaria de sonora*, (1), 1-3.
- Marzo, L., Roca, J. S., & Castillo, M. A. (2002). **La educación emocional en la práctica educativa de primaria**. *Bordón. Revista de pedagogía*, 54(4), 505-518.
- OMS. (1948). **Constitución de la Organización Mundial de la Salud**. *Constitucion de la orgnizacion mundial de la salud*. Recuperado de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf>
- Payne, W. L. (1985). **A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire** (Doctoral dissertation, The Union for Experimenting Colleges and Universities). Recuperado de: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2349/03.MMAC_BIBLIOGRAFIA.pdf

- Pereira, M. L. N. (2009). **Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo**. *Revista educación*, 33(2), 171-190.
- Pincay-Aguilar, I., Candelario-Suarez, G., & Castro-Guevara, J. (2018). **Inteligencia emocional en el desempeño docente**. *Psicología Unemi*, 2(2), 32-40.
- Plan, E. (2018). **Gobierno de México**. Recuperado de: <https://www.cevie-dgespe.com/index.php/planes-de-estudios-2018/124>
- Retana, J. Á. (2012). **La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje**. *Revista educación*, 36 (1), 1-24.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). **The intelligence of emotional intelligence**. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Sternberg, R. J. (1997). **Inteligencia exitosa**. España: Paidós Iberica.
- Thorndike, E. L. (1921). **Intelligence and its measurement: A symposium--I**. *Journal of Educational psychology*, 12(3), 124.
- Universidad Pedagógica Nacional. (1990). **Plan de estudios licenciatura en pedagogía**. México: Secretaría de educación pública.
- Universidad Pedagógica Nacional. (2016). **Instructivo de titulación para la licenciatura en pedagogía**. México: Secretaría de educación pública.
- Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A., & Leo-Amador, G. E. (2014). **Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo**. *European Scientific Journal*, 10(15).
- Weisinger, H. (1998). **La inteligencia emocional en el trabajo**. Argentina: Javier Vergara.

ANEXOS

Anexo 1.

Dinámica “La telaraña”

Objetivo de la dinámica La Telaraña:

- Iniciar un pequeño reconocimiento grupal de manera entretenida
- Escenificar la interacción grupal

Desarrollo:

El coordinador les solicitará a los participantes que, estando de pie, formen una ronda. Al azar le pedirá a una persona que tome el ovillo de lana, se presente y al concluir, sin soltar la punta del ovillo, se lo debe arrojar (por el aire o por el piso) o acercárselo a otro integrante.

Cuando se presenten deberán dar a conocer su nombre y, en caso que la actividad se desarrolle en una empresa, él área en donde se desempeña y la cantidad de años que tienen en la compañía. Quien recibe el ovillo deberá presentarse y repetir la misma acción: sostener una parte de la lana (nunca deben soltarla) y arrojar el ovillo a otro integrante. La dinámica deberá continuar hasta que todos los participantes se hayan presentado.

Una vez que todos los participantes, incluyendo el coordinador, se hayan dado a conocer, quedará una representación de una telaraña o una red donde todos están interconectados, si alguna persona desea moverse a otro sitio no lo podría hacer sin que el resto no tenga que cambiar su postura.

Para desarmar la telaraña cada participante deberá dar a conocer al grupo otra información, en este caso la elige cada uno. Quien se haya quedado con el ovillo (el último participante en presentarse) comenzará la ronda, deberá compartir otro dato y regresar el ovillo al ante último compañero/a. En esta ocasión quien devuelve el ovillo deberá acercarse hasta el compañero/a (no va a poder tirárselo porque quedaría

enredado en la telaraña). Se debe continuar con esta dinámica hasta que el ovillo retorne a quien inicio la telaraña.

Anexo 2.

Dinámica Arte-terapia

Esta dinámica tiene por objetivo representar, plásticamente, las emociones. Es decir, expresar de forma visual qué siente o entiende cada uno con una determinada emoción.

El tiempo requerido es de unos 40 minutos o una hora. El tamaño del grupo es indiferente porque se realiza de forma individual, aunque la puesta en común sea colectiva. Se necesitarán materiales artísticos, como papeles, pinturas, lápices, témperas...

Pasos a seguir

El dinamizador inicia la actividad explicando que todos tenemos la misma palabra para referirnos a la alegría, la tristeza y el enfado, entre otras emociones. Sin embargo, lo que nuestra mente siente, cómo lo representamos en nuestro mundo psíquico, es algo que varía de persona en persona.

La intención de la actividad es hacer que cada uno represente, de forma visual, artística y libre, lo la ira, la tristeza, la soledad, el miedo, la alegría y cualquier otra emoción que se les ocurra. Es muy importante incidir en que deben usar los colores con los que asocian esas emociones, además de representar las emociones con las figuras que les sugieran.

Esta actividad, de primeras, puede parecer un tanto infantiloides, pero lo cierto es que se utiliza mucho en contextos terapéuticos. Liberar el mundo interno por medio del arte puede ser una de las mejores formas de destensarse, además de ir ganando un mayor conocimiento de nuestro mundo emocional.

Al final de la dinámica, se pondrá en común lo que cada uno ha pintado, destacando por qué ha usado uno o varios colores, por qué ha usado unas formas en concreto y,

si ha usado la figura de algún animal, persona u objeto, qué significado tiene para él. Además, se puede tratar de entender si alguna experiencia pasada ha influido en la forma en cómo se ha representado la emoción en cuestión.

Anexo 3.

Dinámica círculo de preguntas

OBJETIVO: Reforzar los conocimientos adquiridos de un tema específico

TIEMPO: 25 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: Ilimitado

LUGAR: Aula amplia o espacio amplio Un salón amplio o un espacio al aire libre para que los participantes puedan formar un círculo.

DESARROLLO:

- I. El Facilitador solicita a los participantes que formen un círculo.
- II. El Facilitador invita a un participante a ser el líder, el cual se colocará en medio del círculo.
- III. Entonces el Facilitador hace una pregunta relativa al tema, el líder de repente apuntará con el dedo a un participante y dirá "Izquierda". La persona a la izquierda de la señalada deberá contestar a la pregunta.
- IV. Si el líder dice "Derecha", la persona ubicada a la derecha de la señalada es quien deberá contestar. Si la persona no diera la respuesta antes de terminar de contar cinco, entonces habrá perdido y se convertiría en el líder, mientras que el líder anterior tomará su lugar en el círculo. Si contesta correctamente antes de haber terminado de contar hasta cinco, entonces el líder seguirá donde estaba, el Facilitador hará otra pregunta y el líder apuntará a otro participante.
- VI. El Facilitador otorga el tiempo suficiente para que se desarrolle la dinámica y los participantes refuercen los conceptos aprendidos en el curso.

Anexo 4.

Los abrazos

Esta dinámica consiste en dejar a los alumnos y alumnas que se distribuyan por el espacio mientras la música suena. Cuando la música pare, tienes que decir un número al azar y los alumnos se deben agrupar con las personas que tengan alrededor. En la última ronda, debes decir el número de participantes que quieres que tenga cada grupo, así cuando se hayan juntado, esos serán los grupos que se conformarán para la actividad posterior. ¡Existen muchas variaciones de este juego y muy divertidas!

Anexo 5.

Video “Inteligencia emocional: Daniel Goleman”



<https://www.youtube.com/watch?v=KvpsjJOpPoQ>

Anexo 6.

Dinámica Palabras clave

Objetivo: Permite sintetizar o resumir los aspectos centrales de una idea o un tema.

Procedimiento de aplicación:

Pasos a seguir:

a) Con todos los participantes o por grupos (Según el número), se le pide a cada uno que escriba o diga con una sola palabra (que sintetice o resuma), lo que piensa sobre el tema que se trata.

b) Los miembros del grupo deberán responder con una sola palabra a esta pregunta.

Su respuesta puede ser: la motivación, la voluntad, la disciplina, etc.

Discusión: Luego se realiza una breve reflexión en torno a lo que cada palabra significa para los participantes.

En este paso, el facilitador puede apoyarse en un pápelo grafo en el que previamente se hayan escrito las palabras nombradas por el grupo o simplemente en el pizarrón. Se puede conducir este paso con preguntas como las siguientes: ¿Por qué la motivación es importante para la realización profesional? El que menciono dicha palabra explica el porqué. Otros compañeros pueden apoyar sus ideas o contradecirlas, y en este sentido se dirige la discusión.

Pueden aplicarse diferentes variantes a la técnica. Así, por ejemplo, puede pedirse, en lugar de una palabra una frase que resuma o sintetice; la "Palabra clave" o la frase puede ser expresada en forma gráfica por parte de los participantes.

Se puede realizar la técnica a partir de la lectura de un documento, una charla, una discusión o presentación de un medio audiovisual, se les pide a los participantes que resuman en una frase o en la que consideren conveniente, las ideas más importantes del tema tratado.

Anexo 7.

Canasta revuelta

OBJETIVO: Integración de equipos

MATERIALES: Papeles con nombres de frutas y Diurex

DESARROLLO: Todos los participantes se forman en un círculo con sus respectivas sillas. El coordinador queda en el centro, de pie. En el momento que el coordinador mencione “revuelta de...” los participantes pondrán atención en los nombres de frutas que mencione (en este caso se podrán repetir frutas).

La persona que llegue primero y armen el grupo de frutas mencionado serán los que integren el primer equipo, y así sucesivamente.

Anexo 8.

Luz, cámara, acción.

Objetivo de la dinámica Luz, Cámara y Acción:

- Experienciar la improvisación de una comunicación no verbal
- Identificar los comportamientos sociales que el grupo posee
- Vivenciar la comunicación no verbal

Desarrollo

El coordinador o la coordinadora propone al grupo realizar un juego de improvisación incorporando la actuación. El desafío es tener que desarrollar la capacidad de pensar y comunicarse de forma rápida.

Solicitar dos voluntarios para que participen en un juego de actuación improvisada en el que no podrán hablar. Se les propone realizar una escena de consultorio odontológico, una persona hará de dentista y la otra de paciente. Informar que al grito de “luz, cámara y acción” deberán iniciar la escena, y se les advierte que cada tanto el facilitador o la facilitadora repetirá el mismo grito. Cuando esto suceda, la pareja deberá comenzar a actuar una nueva escena, sin tener tiempo para comunicarse entre sí. Este ejercicio se podrá realizar dos o tres veces con diferentes parejas. El juego pondrá a prueba la capacidad de los participantes para leer las señales no verbales e interpretar los códigos y comportamientos sociales que se comparten.

Anexo 9.

La rueda de la vida

La rueda de la vida es una herramienta muy utilizada en coaching, pues permite que conozcamos nuestros deseos o necesidades. Nos da la posibilidad de tener una visión clara y plasmada en papel sobre qué aspectos consideramos importantes en nuestra vida y queremos trabajar. Ahora bien, la ruda de la vida es una técnica flexible que puede adaptarse a la situación que más nos interese. Por ejemplo, para nuestro desarrollo personal o bien para buscar trabajo y saber qué competencias necesitamos trabajar.

Para llevar a cabo esta dinámica entregamos una hoja de papel que contiene un círculo con espacio para escribir las variables que deseamos trabajar. Estos espacios serán rellenados por los participantes. Por ejemplo, si se trabaja la felicidad, los participantes deben apuntar los aspectos que consideran más importantes: pareja, amistades, trabajo, ocio, etc. Después éste evalúa del uno al diez cada aspecto para saber en qué momento considera que se encuentra.

Con esta herramienta la persona se hace más consciente de las áreas que necesita trabajar para lograr una vida más plena, y es posible diseñar las acciones necesarias para cada punto que ha elegido. Por ejemplo, si el participante piensa que su relación de pareja está en un número bajo, puede diseñar distintas estrategias para mejorarla: comunicación, pasar más tiempo juntos. etcétera. Esta actividad es idónea para adolescentes y adultos.

Anexo 10.

Automotivación parte 1

1. Piensa en una tarea o una actividad que sea realmente atractiva, motivante para ti, cuando la haces. Imagina que estás viendo la película de esa actividad. Nota las cualidades de la imagen al pensar en esa tarea: la escena, la iluminación, el sonido, los movimientos. Observa una imagen rica, con muchos detalles... OK "apaga el proyector".
2. Descansa y mira a tu alrededor, respira tranquilo.
3. Ahora piensa en algo que no te despierta ningún interés: Nota lo que se siente pensar en algo que te es totalmente indiferente. De nuevo mira la imagen y sus cualidades... OK, apaga la imagen.
4. Descansa y mira a tu alrededor, respira tranquilo.
5. Haz una comparación entre las dos "películas" y nota las diferencias que encuentras en las cualidades de las imágenes: Iluminación, brillo, colores, tamaño, distancia, ubicación, sonidos, sensaciones, etc.
6. Escribe tu propia lista para que tengas los elementos que tu mente (tu cerebro) utiliza para indicarte que algo es valioso y te motiva. Estas serán tus claves de motivación. Toma ahora una imagen cualquiera de una experiencia agradable, placentera, que hayas tenido. Vas a hacer el siguiente juego con esa imagen: Cambia las características visuales, es decir, aumenta o disminuye: Colores / blanco y negro, iluminación, brillo, contraste, foco (nitidez), detalle, tamaño, distancia, si la imagen tiene borde o no, ubicación (arriba, abajo, al frente, etc.), se mueve o está quieta, proporción. Quédate con aquellos cambios que te parezcan más atractivos, más agradables, más motivantes.

Haz lo mismo con las características auditivas: Fuente (origen) del sonido, tonalidad (aguda, grave), sonido monótono o melodioso, volumen, ritmo (rápido, lento), duración (sonido continuo o intermitente), mono o estéreo.

Y ahora con las características kinestésicas (sensaciones, sentimientos): Calidad de la sensación, intensidad, ubicación, velocidad, duración. Quédate con la combinación de características que te resultó más atractiva y motivante (anótalas). La vas a usar después.

Anexo 11.

Automotivación parte 2

1. Piensa en algo que tú sabes que para ti es valioso hacerlo, pero te resulta difícil o cuesta arriba, hacerlo.
2. Concéntrate y pregunta a todas tus partes internas, si existe alguna objeción a cumplir con esa tarea. Se sensible a esas objeciones (de haberlas). Si no puedes satisfacer la objeción con comodidad, ajusta (o cambia) la tarea de manera que no existan objeciones.
3. Piensa en las consecuencias de hacer la tarea, no en el trabajo de hacerla. Piensa en los beneficios que obtendrás una vez que esté completada. Piensa en tu ganancia.
4. Ahora, usa la lista de elementos que encontraste en el ejercicio anterior, los que anotaste. Recuerda que son los más atractivos y motivantes. Úsalos para cambiar lo que piensas acerca de tener esa tarea hecha, completada. Ponle a la tarea completada los elementos visuales, auditivos y kinestésicos que anotaste. Continúa haciendo esto hasta que te sientas fuertemente atraído, motivado, a realizar esa tarea.

Anexo 12.

Automotivación parte 3

1. Toma una posición cómoda. Dirige tu mirada hacia la derecha, algo hacia arriba. Imagina que ves a una persona igual a ti, a corta distancia. Este "otro tu" hará el ejercicio, mientras tú lo observas. Solamente cuando esté completamente satisfecho con el proceso, será que las habilidades se integrarán a ti. Para asegurarte de que así será, quizás te gustaría imaginar que estás metido dentro de una burbuja de plexiglás, para que realmente estés separado de las actividades que va a hacer tu otro yo.
2. Escoge algo que tu quieres ser capaz de motivarte a hacerlo. Para este ejercicio, escoge algo muy simple, como limpiar tu cuarto, o acomodar tu closet. Algo que tu no disfrutas haciéndolo, pero deseas mucho que sea completado, debido a los beneficios que obtendrás como resultado.
3. Observa a tu otro yo y mira lo que se verá cuando la tarea haya sido realizada, incluyendo las consecuencias positivas, lo beneficios directos e inmediatos y los futuros.
4. Ahora, mira a ese "otro tu" haciendo la tarea con facilidad. Mientras el "otro tu" la hace, se mantiene mirando la imagen de la tarea terminada y se siente bien como respuesta a verla totalmente completada. Nota como la voz interna del "otro tu" es estimulante y te recuerda las recompensas futuras y lo que hasta el momento has logrado con respecto al objetivo. Finalmente, ve a "otro tu" encantado de haber terminado y disfrutando de la recompensa obtenida por una tarea que ya se completó.
5. Si lo que ves no te satisface por completo, deja que una suave neblina cubra por un momento la imagen, mientras tu inconsciente hace los ajustes que sean

apropiados. En unos segundos, cuando la neblina se quite, verás los ajustes, que serán satisfactorios para ti (pausa...).

6. Ahora que tienes la completa satisfacción, permite que la burbuja de plexiglás desaparezca. Toma la imagen del otro tu que tiene todos esos aprendizajes y deslízala hacia ti. Puedes, si te resulta cómodo, extender tus brazos, tomar la imagen, traerla hacia ti, e integrarla contigo. Algunas personas sienten un estremecimiento (o se "erizan") o una liberación de energía, al hacer esto.
7. Finalmente, tómate un momento adicional para que pienses cuándo será la próxima ocasión en la que tendrás que realizar la tarea para a cuál te acabas de auto motivar a completarla...

Anexo 13.

Dinámica “Cambio de roles”

Procedimiento: consiste en tres fases: una fase previa, otra de puesta en escena y otra de reflexión. En la primera, se buscan varios voluntarios para la dramatización de la escena (en algunas ocasiones, los alumnos-actores son adolescentes que han tenido algún problema entre sí). Después, se reparten los papeles y se da un tiempo para la preparación de los mismos. La puesta en práctica consiste en una discusión mediante la cual cada uno expone el punto de vista del otro en presencia de éste, por lo que intenta colocarse en el marco referencial del contrario, promoviendo una actitud menos defensiva de éste, y convenciéndolo de que ha sido escuchado y comprendido. Finalmente, se analiza y valora los diferentes momentos de la situación planteada, se hacen las preguntas sobre el problema dramatizado, se puede solicitar que los que han representado el conflicto den sus opiniones y como se han sentido al asumir el rol que les ha tocado interpretar.

Objetivos:

- Empatizar y comprender a la otra persona.
- Promover el entendimiento, la cooperación y la negociación en la resolución de conflictos.
- Generar conciencia de prevención.

Materiales y recursos: son mínimos y de carácter anecdótico: aula o espacio cerrado, mesas y sillas, papel y bolígrafo para apuntar anotaciones sobre la escenografía...

Tiempo: entorno a los 30 minutos, aunque puede variar en función del número de representaciones y de la extensión y el juego que de la reflexión.

Observaciones: se necesita implicación, motivación y realismo de todos los implicados. El papel del coordinador es ir guiando el debate hacia la consecución de soluciones y

alternativas para solucionar el conflicto planteado, poder establecer conclusiones y medir las consecuencias de las decisiones tomadas.

Anexo 14.

Mapa de empatía

Los mapas de empatía pueden ser una herramienta poderosa para construir una comprensión más profunda de cómo nuestras palabras y acciones se conectan con nuestros pensamientos y sentimientos. Los mapas de empatía se dividen en cuatro secciones: pensar, sentir, decir, hacer. Dirija a los estudiantes a través de un ejemplo, utilizándose a sí mismo como modelo. (Por ejemplo: cuando me siento nervioso, podría pensar que estoy cometiendo errores. Cuando me siento así, me disculpo mucho (digo) y, a menudo, respiro profundamente (do).)

Ejemplo de mapa: para llevar a cabo una de las dinámicas de empatía más gráficas que existen basta con partir de una pizarra donde se dibuja un círculo en el centro. Este se titulará «nuestro grupo». Luego divide en cuatro cuadrantes, etiquetados con cuatro verbos: Pensar, sentir, decir, hacer. Se entregan 4 notas adhesivas a cada participante y se les pide que escriban una emoción que a veces sienten, un pensamiento que conectan con esa emoción, una acción que toman cuando tienen ese sentimiento y algo que podrían decir sobre ello.

