

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DEL PERSONAL DOCENTE: UNA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN PERMANENTE

2018

Adilia Morera Vargas
Grace Rojas Alvarado
Enia Romilia Castro Gutiérrez

Ministerio de Educación Pública
Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano

370.15
C355e

Castro Gutiérrez, Romilia.

La educación emocional del personal docente: una estrategia de formación permanente / Romilia Castro Gutiérrez, Adilia Morera Vargas; Grace Rojas Alvarado. --1. ed.-- San José, C.R. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano, 2018.

103 p.; 22 x 29,5 cm.
ISBN: 978-9977-60-305-6

1. EDUCACION. 2. PSICOPEDAGOGIA.
3. EMOCIONES - ASPECTOS PSICOLOGICOS. I. TÍTULO.

Diseño Gráfico:
Róger Pérez Ramírez

Autoridades Ministeriales

Dra. Sonia Marta Mora Escalante
Ministra de Educación Pública

Dra. Alicia Vargas Porras
Viceministra Académica

Dr. Marco Fallas Díaz
Viceministro Administrativo

Dr. Miguel Ángel Gutiérrez Rodríguez
Viceministro de Planificación Institucional y Coordinación Regional

Lic. Alexander Castro Mena
**Director Ejecutivo del Instituto de Desarrollo Profesional
Uladislao Gámez Solano**

Dra. Alicia Fonseca Elizondo
Jefe Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo

Tabla de Contenidos

| | |
|--|----|
| Agradecimientos | 5 |
| 1. Presentación | 6 |
| 2. Justificación..... | 7 |
| 3. Antecedentes | 11 |
| 4. Planteamiento del problema | 17 |
| 5. Objetivos | 17 |
| 6.1 Emociones | 18 |
| 6. Marco conceptual..... | 18 |
| 6.2 Inteligencia emocional | 20 |
| 6.4 La educación emocional y la actuación docente | 24 |
| 6.5 Creencias y reflexiones del personal docente | 26 |
| 6.6 Formación permanente del personal docente en educación emocional | 29 |
| 7.1 Tipo de estudio | 31 |
| 7. Marco metodológico | 31 |
| 7.2 Negociación de entrada..... | 32 |
| 7.3 Técnicas para la recolección de la información | 32 |
| 7.4 Estrategia para el análisis de la información | 35 |
| 7.5 Triangulación de la información | 35 |
| 7.6 Definición de categorías..... | 36 |
| 8.1 Estrategia en educación emocional | 38 |
| 8. Análisis e interpretación de la información | 38 |
| 8.2 Creencias y reflexiones en educación emocional..... | 48 |
| 8.3 Formación permanente en educación emocional | 63 |
| 9.1 Conclusiones | 68 |
| 9. Conclusiones y recomendaciones | 68 |
| 9.2 Recomendaciones..... | 71 |
| Bibliografía | 73 |
| Apéndice N° 1 | 83 |

Agradecimientos

Es importante destacar la calidad de las personas que participaron en los diferentes momentos de la presente investigación, ya que con sus aportes, creatividad y compromiso, se logró culminar con éxito este proceso. A todas las personas que a continuación se mencionan, nuestra gratitud:

Ruth Arce Hernández, Asesora Regional de Orientación de la Dirección Regional de Educación de Desamparados.

Marla Hernández Gaubil, Psicóloga de la Escuela Las Letras.

Maritza Barquero Villalobos, Orientadora de la Escuela José T. Mora.

Personal docente que conforma los Comités de Orientación en los centros educativos que no cuentan con este servicio, de la Dirección Regional de Educación de Desamparados.

Al grupo de expertos participantes en este proceso:

Sender Herrera Sibaja

Kathia Alvarado Calderón

Ileana Arce Valerio

“Los países que promuevan la educación emocional podrían estar generando un efecto dominó sobre los niveles de motivación, autocontrol y bienestar de la ciudadanía”.

James Heckman, Premio Nobel Economía

1. Presentación

La sociedad actual presenta nuevas exigencias al sistema educativo, requiriendo de una integración, tanto del desarrollo cognitivo como del desarrollo emocional de las personas, la cual debe estar fundamentada en valores que permitan una mejor calidad de vida.

Dentro de este contexto, la Política Curricular “Educar para una Nueva Ciudadanía” plantea un cambio significativo en la forma de educar, para lo cual define tres ejes orientadores: -Fortalecer la ciudadanía planetaria con arraigo local, -Educación para el Desarrollo Sostenible, y -Ciudadanía digital con equidad social. Mediante estos ejes, se pretende complementar el desarrollo cognitivo y emocional del estudiantado, para de esta forma dar respuesta a las demandas sociales.

Con el planteamiento de estos ejes, se proponen además cuatro retos: -La formación continua de las personas que integran cada comunidad educativa; -La mediación pedagógica propicia para construir conocimientos; -El fomento de ambientes de aprendizajes diversos y enriquecidos y -La evaluación formativa y transformadora.

Para el cumplimiento del reto sobre la formación continua de las personas que integran cada comunidad educativa, el Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano, elaboró el Plan Nacional de Formación Permanente 2016-2018: Actualizándonos, mediante el cual se pretende dotar de herramientas al personal docente, de manera tal, que le permita brindar una formación integral al estudiantado.

Dentro de este contexto, se presenta la investigación denominada “La educación emocional del personal docente: Una estrategia de formación permanente”, con el propósito de brindar un insumo para la planificación de acciones formativas en este campo. De igual forma, se espera que este estudio, constituya una motivación para la innovación y generación de prácticas educativas, donde se incorpore la educación emocional, así como el desarrollo de nuevas investigaciones en esta temática.

La responsabilidad de evitar los conflictos incumbe a los hombres políticos; la de establecer la paz duradera, a los educadores.

María Montessori

2. Justificación

La educación, ante un contexto que se transforma día a día, tiene el reto de renovarse, tratando de ajustarse a un nuevo paradigma, que implica formar de manera integral al estudiantado, donde, además de abarcar lo cognitivo, se integren los valores y las emociones.

En relación con lo anterior, se hace necesario considerar el papel de las emociones dentro del proceso educativo, ya que el personal docente requiere habilidades tanto cognitivas como socioafectivas, que favorezcan un clima propicio para el desarrollo de la mediación pedagógica. Es indudable que el proceso educativo parte de la interacción entre personas, donde el docente representa un modelo para el estudiantado, influyendo con sus actitudes y comportamientos en el aprendizaje del estudiantado.

En concordancia con lo anterior, la Ley Fundamental de Educación, entre sus fines plantea:

- a) La formación de ciudadanos amantes de su Patria, conscientes de sus deberes, de sus derechos y de sus libertades fundamentales, con profundo sentido de responsabilidad y de respeto a la dignidad humana;
- b) Contribuir al desenvolvimiento pleno de la personalidad humana;
- c) Formar ciudadanos para una democracia en que se concilien los intereses del individuo con los de la comunidad;
- d) Estimular el desarrollo de la solidaridad y de la comprensión humanas;
- e) Conservar y ampliar la herencia cultural, impartiendo conocimientos sobre la historia del hombre, las grandes obras de la literatura y los conceptos filosóficos fundamentales (C.R. Leyes, etc., 1957)

De esta manera, se evidencia el interés del Estado costarricense por promover el desarrollo humano de los ciudadanos, de forma integral, igualitaria y equitativa, para una convivencia armoniosa entre las personas.

En esta misma línea, la Unesco, en el informe Delors (1997, p. 40), indica que: “La educación tiene la misión de permitir a todos sin excepción hacer fructificar todos sus talentos y todas sus capacidades de creación, lo que implica que cada uno pueda responsabilizarse de sí mismo y realizar su proyecto personal”. Este informe también hace referencia a la necesidad de incorporar en el proceso educativo, cuatro pilares fundamentales que contribuyen a la formación integral de las personas, estos son: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. Los dos últimos pilares están estrechamente ligados con las habilidades emocionales.

Aunado a lo anterior, la Política Curricular en el marco de la visión “Educar para una Nueva Ciudadanía”; la cual fue aprobada por el Consejo Superior de Educación en su acuerdo No. 07-64-2016, plantea un cambio significativo en las formas de educar, definiendo tres ejes, que se incorporan dentro de los nuevos programas de estudio, con los cuales se pretende, además del aprendizaje de los contenidos, el desarrollo de habilidades, para dar respuesta a las demandas emergentes de la sociedad actual, estos ejes son: -Fortalecer la ciudadanía planetaria con arraigo local, -Educación para el Desarrollo Sostenible, y -Ciudadanía digital con equidad social.

Por medio de los nuevos programas de estudio, se pretende construir una ciudadanía planetaria, orientada hacia lo local y lo global, que actúe en beneficio de la colectividad, que asuma la responsabilidad de pensar, soñar y crear las condiciones idóneas para desarrollar una sociedad participativa, con una mejor calidad de vida para todas las personas. Además, se pretende la formación de seres humanos con un desarrollo integral, conocedores de su contexto y de su historicidad, capaces de interiorizar las necesidades de los demás, de ser respetuosos de las diferencias, personas con inteligencia emocional y espiritual, y respetuosas de los derechos humanos.

En este mismo sentido, para la operacionalización de los ejes planteados en la Política Curricular, el Ministerio de Educación Pública, desde la Dirección de Vida Estudiantil, desarrolla los siguientes programas:

- **Programa Convivir**

Promueve el desarrollo de actividades participativas en los centros educativos de forma permanente. Sus objetivos se dirigen a fortalecer las relaciones de convivencia en la comunidad

educativa, así como a propiciar relaciones basadas en el respeto, el disfrute de la diversidad, la participación y el sentido de pertenencia e identidad.

- **Programa Con Vos**

Tiene por objetivo fortalecer capacidades institucionales para prevenir todos los tipos de violencia e incidir positivamente en una mayor permanencia y éxito escolar. Las áreas que se están reforzando incluyen la elaboración y seguimiento de las ausencias estudiantiles, prácticas restaurativas, crianza tecnológica, artes expresivas, prevención del suicidio, gestión de proyectos en prevención de violencia, trabajando con adolescentes, fortalecimiento de la comunidad educativa.

- **Yo me apunto**

Es una estrategia oportuna e integral, dirigida a los centros educativos que presentan altos índices de exclusión con el propósito de que las y los estudiantes del III Ciclo de la Educación General Básica y la Educación Diversificada, permanezcan o se reintegren al Sistema Educativo Público Costarricense, otorgándoles las condiciones necesarias para el éxito educativo y estimulando en el país la valoración de la educación como responsabilidad ciudadana.

Asimismo la Política Curricular, con el planteamiento de estos ejes, asume además cuatro retos: -La formación continua de las personas que integran cada comunidad educativa; -La mediación pedagógica propicia para construir conocimientos; -El fomento de ambientes de aprendizajes diversos y enriquecidos y -La evaluación formativa y transformadora.

Para el cumplimiento del reto sobre la formación continua de las personas que integran cada comunidad educativa, desde el Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano, se elaboró el Plan Nacional de Formación Permanente 2016-2018: Actualizándonos, mediante el cual se pretende ofrecer acciones de formación permanente al personal docente, de manera que les permita incorporar al currículo los cuatro ejes planteados en la política curricular, y así brindar una formación integral al estudiantado.

Dentro de este contexto, se plantea la presente investigación, la cual se desarrolló, con personal docente de los comités de orientación de la Dirección Regional de Educación de Desamparados. Se selecciona esta Dirección Regional, por ser una zona de alta vulnerabilidad, tal como lo señala el Plan Cantonal de Desarrollo Humano Local de Desamparados:

2015-2025, donde se indica entre las causas de la alta vulnerabilidad, las siguientes:

... la ola de violencia que se ha desatado en el cantón, se evidencia en los índices de pobreza y pobreza extrema de la población, se evidencia en las dificultades que enfrentan las personas con discapacidad, migrantes y mujeres víctimas y sobrevivientes de violencia basada en género. Pero sobre todo se evidencia en los bajos índices de Desarrollo Humano que tiene Desamparados como cantón, donde se ubica entre los últimos 10 cantones con bajo desarrollo humano del país. (C.R. Municipalidad de Desamparados. 2014. p. 25).

En esta Dirección Regional de Educación, la mayor parte de los centros educativos presentan una fuerte problemática social, con altos índices de vulnerabilidad socioeconómica y de exclusión social, ya que se desenvuelven en un marco muy conflictivo. Dado lo anterior resulta indispensable el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales del personal docente, por medio de acciones de formación permanente. En este sentido, Casassus (2003) afirma que la investigación social, ha podido constatar que propiciar un ambiente sano, favorece el equilibrio emocional y consecuentemente, favorece el aprendizaje, ya que: ...las emociones están en la base de aprendizajes efectivos: el clima emocional es, entre varios factores identificados, el que tiene más alta incidencia en el fracaso escolar. Desde este planteamiento, para que el cambio educativo se realice, es necesario que comprometa el mundo interior de los actores educativos (p. 59).

En este contexto, se propone la investigación denominada “La educación emocional del personal docente: una estrategia de formación permanente”, que se enmarca dentro del Plan Estratégico de Formación Permanente del Instituto de Desarrollo Profesional. Mediante esta investigación se pretende conocer la incidencia de la educación emocional en la formación permanente del personal docente. Para la misma se implementó una estrategia formativa en educación emocional, dirigida al personal docente que conforma los Comités de Orientación en los centros educativos que no cuentan con este servicio, de la Dirección Regional de Educación de Desamparados.

Educar es más difícil que enseñar, porque para enseñar usted precisa saber, pero para educar se precisa ser.

Joaquín Salvador Lavado Tejón, conocido como Quino, 1932.

3. Antecedentes

Las emociones y los sentimientos siempre han estado implícitos en las interacciones de los diferentes actores del proceso educativo y particularmente, en las relaciones interpersonales, que genera el personal docente en su desempeño profesional, de ahí la importancia de aprender a gestionarlos.

Con el fin de revisar los estudios existentes en relación con educación emocional, se realizó una consulta bibliográfica, como resultado se encontraron varios estudios, tanto a nivel internacional como nacional, las cuales se presentan a continuación en orden cronológico.

Durante la década de los 90, nace la organización Collaborative For The Advancement Of Social And Emotional Learning (CASEL), fundada en el Departamento de Psicología de la Universidad de Illinois de Chicago, en Estados Unidos, la cual se constituyó como un movimiento crítico a la psicología escolar tradicional. CASEL presta apoyo para que las personas educadoras lleven a cabo el desarrollo de programas para el aprendizaje emocional de los estudiantes preescolares y escolares. A su vez, dichos programas combinan elementos desde diversas perspectivas y privilegia el desarrollo de las competencias emocionales, desarrollando habilidades para que las personas interactúen e forma adecuada en la escuela, en la familia y en la comunidad.

Daniel Goleman (1996), hace referencia a un trabajo pionero en el ámbito escolar, el cual se refiere a la experiencia desarrollada por Karen Stone McCown, directora de una escuela privada y creadora del programa Self Science. Dicha experiencia se refiere a un estudio aplicado en Nueva Learning en San Francisco California. Goleman señala que esta experiencia, puede considerarse como un curso modelo de inteligencia emocional, ya que pretendió orientar la toma de consciencia del yo, dado que el aprendizaje no sucede desvinculado de los sentimientos de los estudiantes. Este programa se orientó a que los estudiantes aprendieran a identificar y manejar mejor sus emociones, reconociendo sus sentimientos, posibilitando el auto-control y despertando la necesidad de comprender a los demás, mejorando de esta forma las relaciones interpersonales. En este sentido puede entenderse como un modelo para mejorar el desarrollo de las competencias emocionales, el cual contribuye a la prevención de conflictos, tanto en el nivel personal como interpersonal.

En esta misma línea, puede citarse el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP), del Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, de la Universidad de Barcelona. Este es un grupo de investigación constituido desde 1997, el mismo lo coordina el Dr. Rafael Bisquerra Alzina. Entre las actividades desarrolladas por el GROP, se destacan las siguientes: -Cursos de educación emocional; -Orientación, información y formación en relación con la educación emocional; -Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Actualmente, el GROP se ha dedicado a la creación de materiales curriculares dirigidos a los profesores para utilizar en los programas de educación emocional (GROP, 1998).

También en la Universidad Autónoma de Barcelona, se conformó un grupo de investigación interdisciplinar e interdepartamental en el ámbito de las emociones, el Desenvolupament Personal i Educació (DPE). Entre los proyectos y líneas de investigación llevados a cabo por el grupo DPE, se encuentran: -Perfil emocional del docente en Catalunya; -Educación emocional en la escuela: Construcción de competencias lingüísticas y la relación con la inteligencia emocional y -Educación Emocional: Programa para profesores.

Es importante citar, además los estudios de Sala (2002) publicados en España, sobre “La docencia y las competencias emocionales en estudiantes de ciencias de la educación”, estas investigaciones analizaron las competencias emocionales y los estilos educativos, para contrastarlos con los estilos educativos que poseen los estudiantes de las diferentes especialidades de las Ciencias de la Educación.

Otra experiencia en esta temática, es el estudio del Equipo de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Lleida y Equip Escola Gran de Lleida, en Cataluña. Estos equipos están desarrollando un programa piloto de educación emocional, dirigido a personas mayores, el cual tiene como finalidad, proporcionar bienestar personal y social, posibilitando capacidades para el afrontamiento de diversos tipos de problemas personales. Estos equipos consideran que educar las emociones es un medio para que las personas se sientan emocionalmente bien.

En Bélgica, Nelis, Quoidbach, Mikolajczak y Hansenne (2009), diseñaron un programa de intervención para desarrollar las habilidades emocionales, basado en el modelo teórico de Mayer y Salovey, el cual se estructura en las cuatro habilidades propuestas en este modelo. Este programa se centra en el conocimiento emocional y en cómo aplicar estas habilidades emocionales en la vida diaria. Esta intervención consta de cuatro sesiones con una duración

de dos horas y media cada una, las que se distribuyen a lo largo de un mes. Los resultados señalan que las personas participantes en este programa mejoran su capacidad para identificar y manejar las emociones, en comparación con aquellas personas que no habían participado en esta intervención. Seis meses después del proceso desarrollado, se seguían manteniendo estas mejoras.

Por otra parte, entre las principales investigaciones realizadas en Costa Rica, relacionadas con la educación e inteligencia emocional del personal docente, se encuentran las siguientes:

Calvo y Robles (2000) desarrollaron el “Estudio sobre el conocimiento y actitudes de docentes de escuelas públicas hacia su intervención para el aprendizaje emocional en el aula”. Esta investigación fue de tipo descriptiva y recopiló los antecedentes de investigaciones sobre inteligencia emocional aplicadas en las aulas, así como las bases teóricas que sustentan la investigación sobre inteligencia y aprendizaje emocional y su divulgación entre el personal docente.

Estas autoras también mencionan la importancia de la figura del personal docente, como facilitador en la enseñanza y aprendizaje de las habilidades emocionales y sociales. Entre los hallazgos señalaron que, el personal docente tiende a mostrarse receptivo al aprendizaje emocional, y no reporta el uso de estrategias de intervención en la dinámica del aula. Así mismo, indicaron que el personal docente posee escaso conocimiento sobre la educación emocional, y que el mismo no se ha sistematizado para su aplicación en el aula. Estas autoras recomiendan que antes de implementar un programa de este tipo en el sistema educativo costarricense, es importante explorar la disposición del personal docente para introducir el aprendizaje emocional en el currículo escolar.

Benavides y otras (2002) realizaron un estudio de tipo exploratorio y descriptivo sobre: “Necesidades percibidas en los alumnos, docentes y padres en relación con los componentes de la teoría de la inteligencia emocional y su aplicación en el aula preescolar”. A partir de las necesidades percibidas, se propone un plan de estrategias metodológicas para la estimulación de los estudiantes de preescolar. En dicho plan se incorporan los componentes de la teoría de la inteligencia emocional: conciencia de uno mismo, toma de decisiones personales, manejo del estrés, empatía, aceptación de uno mismo, seguridad en uno mismo, resolución de conflictos y capacidad de comunicarse. En esta investigación se concluye que existe carencia de información teórica y de estrategias metodológicas para estimular los anteriores componentes.

Por otra parte, Valenciano y Villanueva (2007), elaboraron el estudio “El papel de la maestra en la promoción del conocimiento y manejo de las emociones como competencias de la inteligencia emocional de los niños y de las niñas de quinto grado escolar: un estudio de caso”. En el mismo plantean una propuesta psicopedagógica para enriquecer la práctica pedagógica cotidiana del personal docente, en el ámbito de la educación emocional. Esta fue una investigación cualitativa, que utilizó el enfoque interpretativo; la información se recolectó por medio de entrevistas y observaciones, tanto a la maestra como a los y las estudiantes; se realizaron además, grupos focales y un cuestionario al estudiantado.

Valenciano y Villanueva concluyeron lo siguiente, con respecto a la docente participante en este estudio: La maestra mostró algunas dificultades para reconocer sus propias emociones y expresarlas asertivamente al estudiantado. La maestra cumple un papel tradicional como docente, centrándose en la transmisión de conocimientos de las materias básicas del currículo, y dejando de lado la educación emocional del estudiantado. La docente se muestra receptiva al aprendizaje emocional, sin embargo, no utiliza estrategias adecuadas de intervención en la dinámica de la clase, para promover el desarrollo de habilidades que favorezcan la inteligencia emocional. Se evidenció que la metodología empleada para la resolución de conflictos en el aula no es la más adecuada. Estos resultados se asocian con la escasa formación de la docente en el campo de la educación emocional.

Por otra parte, García (2012), en el estudio sobre “La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje”, señala que en el proceso educativo, los aspectos cognitivos han sido privilegiados por encima de los emocionales, situación que impide el desarrollo integral del educando. Asimismo, este autor indica que la incorporación de los aspectos emocionales, en el proceso educativo requiere del esclarecimiento de las emociones, y a partir de estas, surge la educación emocional y el papel que juegan dentro de dicho proceso. De igual forma, señala la necesidad de analizar el papel del personal docente y de cómo las emociones -tanto propias como de los estudiantes-, deben ser tomadas en cuenta en el acto pedagógico; así como también la relación entre emociones y estilos de aprendizaje.

Calderón y otros (2012), elaboraron el documento “Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional” para la formación de docentes, ésta es una herramienta que brinda estrategias al personal docente para fortalecer las emociones y la educación de las mismas en sus estudiantes, de manera que complemente la labor que se realiza en las aulas.

Dicho manual es el resultado de un trabajo final de graduación de la Universidad de Costa Rica, titulado: “El papel docente ante las emociones de los niños y niñas de tercer grado de

las escuelas Manuel María Gutiérrez y Salesiano Don Bosco: una propuesta de Educación Emocional desde la Orientación Educativa en el aula”, elaborado en el 2012.

En el 2014, Rodríguez y otros, publicaron el estudio: “El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado”. Esta investigación se fundamentó en la identificación de los conocimientos, habilidades, estrategias y recursos, utilizados por el personal docente, ante las diferentes emociones que manifestaron los estudiantes en el aula. A partir de los resultados obtenidos se identificaron elementos facilitadores y obstaculizadores del quehacer docente, sobre las emociones de sus estudiantes, constatando una deficiencia por parte de los docentes, en cuanto: al conocimiento de esta temática, falta de estrategias aplicables a las emociones de sus estudiantes, poca información y actualización con que se cuenta, en relación con la educación emocional en las aulas.

Otro estudio sobre esta temática lo realizaron García y otros (2015), quienes investigaron sobre la influencia que tienen las competencias emocionales que presentan los docentes de física, química y biología, en la manifestación de las habilidades emocionales de los estudiantes. Entre los resultados señalaron que algunos docentes, cuentan con competencias emocionales adecuadas y acordes a las habilidades emocionales que manifiestan tener sus estudiantes; otros docentes presentan competencias emocionales adecuadas, no así, el desarrollo de habilidades emocionales que manifiestan tener sus estudiantes, también se presentó el caso de docentes que no cuentan con las competencias emocionales adecuadas, situación que podría estar influyendo en la manifestación y desarrollo de las habilidades emocionales de sus estudiantes.

Alvarado (2016), realizó el estudio titulado “Afectividad y enseñanza: metacognición de los estados emocionales y regulación emocional en estudiantes de las carreras de la Facultad de Educación en la Universidad de Costa Rica”, en el cual se planteó como objetivo: -Conocer el grado de relación entre la Inteligencia Emocional (TMMS) percibida, la autorregulación emocional, la satisfacción con la vida y la felicidad subjetiva de un grupo de 378 estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica. Los hallazgos confirman la confiabilidad del TMMS, el cuestionario de autorregulación y de satisfacción con la vida, pero no así el de Felicidad subjetiva. Los resultados indicaron que los estudiantes tienen buen conocimiento de sus emociones y que pueden reconocerlas, sin embargo es necesario apoyar los procesos de autorregulación emocional, lo que se confirma en la discusión generada en el grupo focal. Por otro lado, plantea la posibilidad de contribuir con programas

de atención en educación emocional, dirigidos a los estudiantes que presentan dificultades de avance en la carrera y por tanto, baja satisfacción personal.

Por otra parte, desde el año 2013, el Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (COLYPRO), por medio del Departamento de Desarrollo Profesional y Humano, ha brindado capacitación a docentes colegiados, sobre educación emocional, en temas como: inteligencias múltiples, inteligencia emocional, competencias emocionales, habilidades blandas, habilidades directivas, habilidades para la vida, derecho de participación de niñez y adolescencia. Esta capacitación se ha ofrecido mediante cursos de aprovechamiento de cuarenta horas, así como de participación de veinte horas. Se han desarrollado aproximadamente quince cursos por año, y se han impartido en Guanacaste, Peninsular, Limón y el área metropolitana. Sin embargo, esta experiencia, no ha sido constante, ni se ha sistematizado.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, se aprecia que en el ámbito internacional se han desarrollado experiencias en educación emocional, relacionadas con formación permanente, desde la década del noventa. Por otra parte en Costa Rica, existen algunas experiencias, sin embargo, la revisión bibliográfica realizada evidencia escasos estudios relacionados con la formación permanente del personal docente sobre esta temática. Esta realidad demuestra la importancia de promover estudios en educación emocional, que puedan brindar nuevas perspectivas para mejorar la formación permanente e incidir en el desempeño profesional del personal docente.

4. Planteamiento del problema

El problema de la presente investigación, se orienta a conocer la incidencia de la educación emocional en la formación permanente del personal docente, de los comités de Orientación de los centros educativos, de la Dirección Regional de Desamparados, mediante la puesta en práctica de una estrategia, desarrollada a partir de tres talleres en dicha temática.

De acuerdo con lo anterior, la interrogante de esta investigación se plantea de la siguiente manera:

¿Es posible incidir en la formación permanente del personal docente, mediante una estrategia formativa en educación emocional?

5. Objetivos

a.) Objetivo general

Investigar la experiencia desarrollada durante la implementación de una estrategia en educación emocional y su incidencia en la formación permanente del personal docente, para un mejor desempeño de su ejercicio profesional.

Objetivos específicos

- Desarrollar una estrategia en educación emocional para el fortalecimiento de la formación permanente del personal docente.
- Analizar las creencias y reflexiones del personal docente, en relación con la educación emocional, para observar los cambios presentados mediante la implementación de la estrategia formativa.
- Indagar acerca de la opinión del personal docente en relación con la formación permanente en educación emocional, para conocer sus necesidades formativas en esta temática.

“La personalidad saludable es igualmente equilibrada entre el trabajo, el ocio, el amor, y un aspecto de la personalidad llamado espiritualidad, que también podríamos definir como la búsqueda del sentido y el valor”.

Carl Jung

6. Marco conceptual

En este apartado se incluyen conceptos sobre: emociones, inteligencia emocional, educación emocional, así como de la formación permanente del personal docente en educación emocional.

6.1 Emociones

El término emoción ha tenido diferentes connotaciones, en diferentes momentos históricos. Darwin planteaba que la expresión de las emociones, tanto en los animales como en el ser humano, está relacionada con la supervivencia.

Por su parte Freud, planteó que las emociones se heredan y presentan los siguientes aspectos: la emoción es un instinto o impulso inconsciente; una emoción es un instinto donde se mantienen las connotaciones inconscientes y se añaden las connotaciones de un objeto consciente; la emoción es un efecto, que es consciente, aunque las causas, pueden no serlo.

Desde la perspectiva conductista, Watson consideraba que las emociones eran la representación de los sentimientos relacionados con un acontecimiento exterior. Por otra parte Jung, considera que las emociones se construyen a partir de los sentimientos.

Por mucho tiempo, los términos emoción y sentimiento se consideraron como sinónimos, lo cual presentaba confusión para explicar los procesos afectivos. Sin embargo, las emociones y los sentimientos son procesos estrechamente relacionados, pero diferentes.

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Las emociones responden a acontecimientos externos o internos y afectan al organismo mediante reacciones fisiológicas que desencadenan en el cerebro, de manera que toda emo-

ción, constituye un impulso que nos moviliza a la acción. De acuerdo con lo anterior, las emociones son recursos adaptativos que poseemos los seres humanos, y nos permiten dar prioridad a la información más relevante para cada uno; ayudan a detectar cambios en las situaciones que nos rodean, activando diferentes procesos para dar una respuesta.

Las emociones se clasifican en primarias o básicas, éstas son las que están programadas genéticamente, es decir, son innatas. Por otra parte, las emociones secundarias, son producto del aprendizaje; al respecto, Goleman (1996), señala que los seres humanos venimos equipados con unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción. No obstante; las experiencias de vida y el medio donde nos desarrollamos condicionan nuestras manifestaciones ante los estímulos emocionales que recibimos, de esta forma nuestro equipaje genético se va modelando a lo largo de la vida.

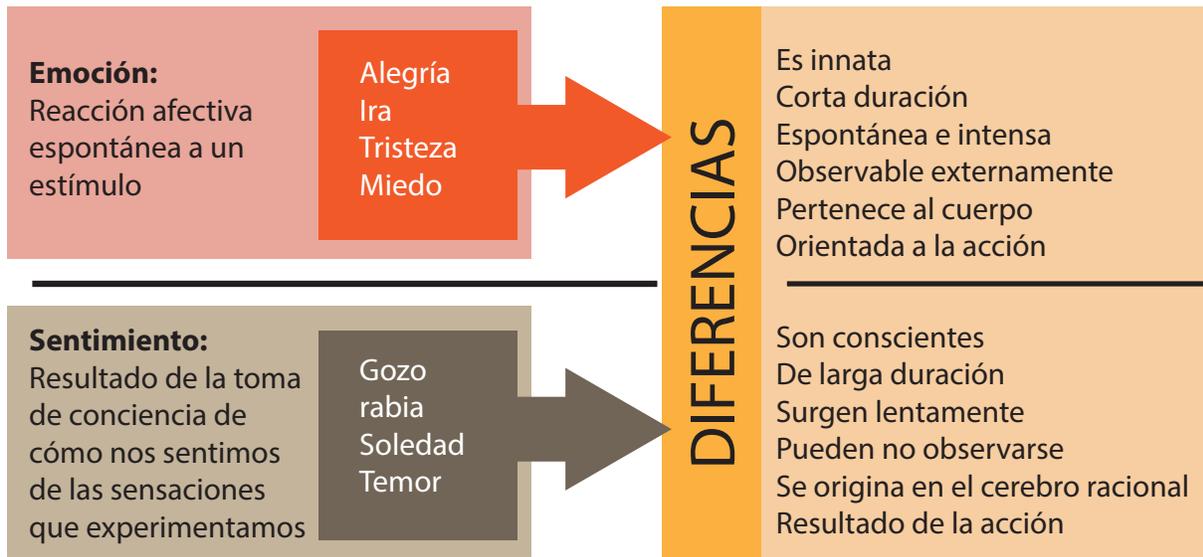
Las emociones primarias son cuatro: alegría, tristeza, rabia y miedo, éstas desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la supervivencia, todas son necesariamente positivas, ya que la rabia, el miedo o la tristeza aseguran nuestra supervivencia y adaptación frente a los problemas de la existencia; siempre y cuando las sepamos expresar.

Por otra parte, el término sentimiento viene del latín sentiré, que significa “pensar” o “darse cuenta de algo”, lo que conlleva un acto de racionalización, de manera que los sentimientos se piensan antes de que se manifiesten en el cuerpo. El sentimiento es el resultado de una emoción, a través del cual, la persona que es consciente, tiene acceso al estado anímico propio. Cada vez que experimentamos una emoción, creamos pensamientos acordes a ésta y nuestro sistema nervioso interviene preparando al organismo para la mejor respuesta. Algunos ejemplos de sentimientos son: amor, odio, compasión, gratitud, respeto, admiración, confianza, esperanza, orgullo, altruismo, desprecio, celos, pena, duelo.

En este orden de ideas, puede afirmarse que las emociones son universales; mientras los seres humanos, manifestamos los sentimientos de formas muy diferentes, ya que es posible que algunas personas no hayan experimentado un determinado sentimiento; por ejemplo, conocer el sentimiento de los celos, o que se tenga poca capacidad de compasión, esto evidencia que no todas las personas poseen el mismo desarrollo de su faceta emocional. En relación con lo anterior, Maturana (1990), afirma que “una emoción se transforma en sentimiento en la medida en que uno toma consciencia de ella”. Así, el sentimiento conlleva la reacción física en el organismo, pero además una racionalización desde lo cognitivo.

Figura N° 1. Emociones y sentimientos

Emoción + Toma de Conciencia = Sentimiento



Fuente: Elaboración propia

A continuación, en la Figura N° 1, se aprecia la diferencia entre emociones y sentimientos:

De acuerdo con la figura anterior, se resalta que la emoción es una reacción inmediata, espontánea ante un estímulo, muy intensa y que dura muy poco tiempo; mientras que el sentimiento es el resultado de tomar conciencia de cómo nos sentimos, y reaccionamos, surge lenta y progresivamente, con una larga duración.

6.2 Inteligencia emocional

La existencia de diferentes inteligencias fue planteada por Howard Gardner en sus libros *Frames of Mind* en 1983 y posteriormente *Inteligencias Múltiples* y *La Teoría en la Práctica* en 1995. Entre estas inteligencias, Gardner incluyó la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, abriendo de esta forma, un espacio fundamental para reconsiderar el papel que las emociones juegan en la educación. Las tesis de Gardner abrieron, en cierto

modo, el desarrollo de una línea que afirma la importancia de los elementos afectivos, emocionales y sociales en el desarrollo de la persona, así como en el éxito que pudiera obtener en su interacción con el entorno.

Posteriormente, Peter Salovey y John Mayer conceptualizaron la inteligencia emocional por medio de cuatro habilidades básicas, que son: "... la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (1997, p. 10). Estos autores han ido reformulando el concepto original en diferentes aportes, las formulaciones que se toman como referencia son las siguientes: Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Mayer y Salovey, 1997.

En esta formulación plantean que la inteligencia emocional se estructura como un modelo de varias ramas interrelacionadas, las cuales se detallan a continuación:

1) Percepción emocional: Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas. Para trabajar esta habilidad se debe trabajar el vocabulario emocional, la identificación de emociones y los sentimientos, el lenguaje como medio de expresión emocional y de reconocimiento de sentimientos y emociones de los demás, así como la conciencia del propio estado emocional.

2) Regulación emocional: Es la capacidad de regular los impulsos y emociones desagradables, la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros. Para facilitar el aprendizaje de esta habilidad se deben trabajar estrategias de autorregulación, entre otras, la relajación, el diálogo interno, o el pensamiento positivo. Además de estrategias de regulación emocional como el diálogo, la relajación y la asertividad, la regulación de sentimientos e impulsos y la tolerancia a la frustración.

3) Comprensión emocional: Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendi-

das, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida. Habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia una persona querida (pareja, hijos) durante un conflicto. Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo de frustración a ira, de amor a odio.

4) Habilidades socioemocionales: implica reconocer las emociones de los demás y saber ayudarlos. Esto supone desarrollar la empatía, saber ponerse en el lugar del otro, ser capaces de reconocer como propios los sentimientos y las emociones de los demás. Además de saber estar con los demás, responderles, mantener unas buenas relaciones interpersonales, basados en la comunicación, la cooperación, la colaboración, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. Para facilitar el aprendizaje de este bloque es necesario trabajar habilidades de relajación, la comunicación y colaboración social, la empatía, las relaciones positivas con los demás y herramientas para la resolución de conflictos.

5) Habilidades de vida: este bloque supone experimentar el bienestar subjetivo en las cosas que hacemos diariamente en el trabajo, las emociones agradables, en el tiempo libre, en la familia y en las actividades sociales. Se trata de generar recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando los obstáculos que pueden acontecer a diario. Para esto se deben trabajar habilidades de organización del tiempo, el trabajo y las tareas cotidianas, herramientas para el desarrollo personal y social y habilidades en la vida familiar, laboral y social. En definitiva, trabajar una actitud positiva ante la vida.

Posteriormente, Daniel Goleman en 1996 retoma las ideas que Peter Salovey y John Mayer habían propuesto desde 1990, junto con los aportes de Gardner (1995), y popularizó el concepto de Inteligencia Emocional, la cual define como: "...un conjunto de disposiciones o habilidades que nos permiten, entre otras cosas, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes y manejar amablemente nuestras relaciones" (Goleman, 1996, p. 15).

Goleman propuso además, un modelo de inteligencia compuesto por cuatro aptitudes, las que a su vez, se agrupan en dos grandes tipos de competencias: la personal y la social. La competencia personal impacta directamente en el tipo de relación que uno entabla consigo mismo y la competencia social define el tipo de vínculos que se establecen con los otros.

Dentro de la competencia personal incluyó la conciencia de uno mismo y la autogestión. Explica que la conciencia de uno mismo es comprender a cabalidad las propias emociones, sus fortalezas y debilidades, así como los valores y motivaciones personales. Ésta, se sustenta en el desarrollo de tres habilidades, la conciencia emocional, la valoración personal y la confianza en uno mismo. La autogestión es la regulación de afectos y emociones, para poder actuar con lucidez y claridad, según las circunstancias. Así, las personas no sólo necesitamos regular la expresión de las emociones, sino que requerimos desarrollar otras habilidades, tales como la transparencia, la capacidad de adaptarse a entornos cambiantes, responder con iniciativa y optimismo, y la orientación hacia el logro a través del esfuerzo.

En la competencia social, Goleman incluye la conciencia social y la gestión de las relaciones. La conciencia social, la define como la capacidad de comprender los sentimientos de los otros y considerarlos al tomar decisiones. Especialmente hace referencia al papel de la empatía, que es ponerse en el lugar del otro, sensibilizarse de su situación, siendo además, necesario propiciar otras habilidades complementarias, tales como la facultad de tomar conciencia en la organización de los grupos humanos y la actitud de servicio. En cuanto a la gestión de las relaciones, la define como la capacidad para regular las emociones de las otras personas, y motivarlas para que actúen hacia objetivos comunes. Para lograr lo anterior, las personas deben ser capaces de establecer vínculos auténticos y duraderos, así como de gestionar los conflictos y trabajar en equipo.

6.3 Educación emocional

La finalidad de la educación es formar estudiantes emocionalmente competentes, con capacidad para reconocer y manejar sus emociones, y por lo tanto, de relacionarse con los demás de forma adecuada y pacífica. La educación emocional surge como una necesidad, dado que la educación es considerada no solo como un espacio para el aprendizaje de contenidos y el desarrollo de competencias cognitivas, sino también, como un espacio que contribuye a la formación integral del estudiantado.

Sin embargo, los modelos educativos, que imperaron hasta finales del siglo XX, consideraban que la educación debía privilegiar los aspectos intelectuales y académicos, sobre los aspectos emocionales y sociales, ya que éstos últimos correspondían al plano privado de las personas. Es a partir de la propuesta de Salovey y Mayer, sobre inteligencia emocional, que se cuestionaron dichos modelos. Estos autores propusieron cinco capacidades que definen la

inteligencia emocional: conocer las propias emociones, manejar las emociones, la motivación propia o automotivación, la empatía y las habilidades sociales. Con el modelo de Salovey y Mayer se planteó la posibilidad de educar las emociones, para que las personas podamos conocer, expresar y manejar nuestras propias emociones y las de los demás, y de esta manera promover nuestro crecimiento emocional e intelectual.

En relación con lo anterior, Rafael Bisquerra afirma que podemos desarrollar la inteligencia emocional, por medio de la educación emocional y define ésta última como:

...un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (2001, p. 243).

Según esta definición, lo que se pretende mediante la educación emocional es enseñar a utilizar los recursos personales para gestionar las emociones y favorecer de esta forma el bienestar personal en todos los ámbitos.

De acuerdo con lo anterior, los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse de la siguiente forma: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad para automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida, de tal modo que se favorezca el bienestar personal en todos los ámbitos.

6.4 La educación emocional y la actuación docente

Los contextos educativos son escenarios donde las emociones cobran especial relevancia, ya que el personal docente en su mediación pedagógica, comunica alegría, enojo, tristeza, lo que influye en el aprendizaje del estudiantado. Por lo anterior, resulta sumamente importante que el personal docente cuente con habilidades emocionales y disponga de estrategias, que le permitan actuar de manera positiva y reflexiva, con respecto a las situaciones que se presentan en su desempeño profesional.

Al respecto Nias (1996), considera necesario que el personal docente tenga la capacidad de gestionar sus emociones, para lo cual señala lo siguiente:

...las emociones son fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por dos razones: en primer lugar, el proceso educativo implica la interacción entre personas y, en segundo lugar, porque la identidad personal y profesional de los docentes en muchas ocasiones son inseparables y en el aula se convierten en factores de influencia en la autoestima y en el bienestar personal y social (p. 6).

El personal docente cumple una función primordial en la vida de sus estudiantes, porque es una persona que siente, hace sentir, se comunica y establece relaciones intersubjetivas, entre él y sus estudiantes; siendo estas relaciones una forma de ofrecer a los estudiantes la oportunidad para el aprendizaje de las habilidades emocionales.

De acuerdo con lo anterior, Gallego, Alonso, Cruz y Lizama señalan que:

Resulta imprescindible que el educador tenga una clara conciencia de sí mismo y de sus procesos emocionales.... La introspección y el reconocimiento de sus puntos débiles y fuertes, la confianza en sí mismo que demuestre, la atención que preste a sus estados de ánimo interiores y la expresión que haga de las mismas ante sus alumnos son aspectos que un educador competente debe trabajar y afianzar antes de enfrentarse a la enseñanza de la inteligencia emocional a su grupo de alumnos (1999. p. 55).

Fernández y Extremera (2002), también concuerdan en la importancia de reforzar la dimensión emocional junto con la cognitiva en los procesos de aprendizaje, ya que las emociones influyen en la motivación y un buen desarrollo emocional favorece el clima adecuado para el aprendizaje en el contexto del aula. Esto implica un cambio importante en el papel del personal docente, que va más allá de la transmisión de conocimientos culturales y académicos, para asumir la responsabilidad de potenciar el desarrollo humano de los estudiantes en su totalidad.

Dentro de este contexto, el personal docente, es un referente muy cercano al estudiantado, en cuanto a actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos, ya que en su labor profesional, enseña a partir de su propio modelo de comportamiento. La labor del personal docente no se limita únicamente a la transmisión de conocimientos académicos, sino que se convierte en un modelo de referencia, ya que sus actuaciones, pensamientos, expresión de emociones y actitudes personales, están inmersos dentro del proceso educativo, influyendo a través de sus múltiples interacciones, en la motivación y en la configuración de la identidad personal de los estudiantes.

Por otra parte, los cambios sociales, culturales, económicos y tecnológicos afectan los sistemas educativos, requiriendo de nuevos paradigmas o enfoques, así como de profesionales competentes, que den respuesta a los problemas de una realidad compleja y dinámica; que adopten una actitud reflexiva y crítica con respecto a la realidad educativa. En este sentido, la sociedad demanda que el personal docente, sea facilitador del aprendizaje, organizador del trabajo del grupo y que, además de atender la enseñanza y conocer su materia, cuide el equilibrio psicológico y afectivo de sus estudiantes y la integración social, entre otros.

Sin embargo, en las últimas décadas la profesión docente, ha sufrido un deterioro físico y emocional, debido a múltiples factores, tales como: una sobrecarga de labores administrativas, sumadas a las propias de la labor docente, escaso involucramiento de la familia en el proceso educativo del estudiantado y la desvalorización social del educador como actor clave en la sociedad, entre otras. Esta sobrecarga de trabajo provoca en el personal docente estrés, lo que repercute en el manejo de emociones y sentimientos. Por todo lo anterior, se requiere fortalecer las habilidades emocionales, de estos profesionales, ya que las mismas influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física y emocional, así como en la calidad de las relaciones interpersonales, para que logren alcanzar mayor satisfacción personal y profesional dentro de la carrera docente.

En este sentido la Organización Mundial de la Salud, citada por Schwartzmann (2003, p. 14), define la salud como: "...un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades", además de lo anterior, la salud tiene que ver con una serie de factores como: el ambiente en que viven las personas, sus interacciones sociales, y hasta factores económicos y políticos.

Hoy en día se conoce que aspectos tales como: la cantidad de horas dedicadas al sueño, la práctica de actividades deportivas y una buena alimentación, entre otros, influyen en la salud y el bienestar integral de las personas. De ahí, la importancia de propiciar estados de ánimo positivos, que contribuyan al bienestar físico y emocional, tales como: la alegría, la ilusión y el entusiasmo, para así favorecer una sana convivencia.

6.5 Creencias y reflexiones del personal docente

La vida de todos los seres humanos está impregnada de creencias, éstas se adquieren mediante las interrelaciones familiares, sociales y culturales. Las personas poseemos creencias

sobre los acontecimientos naturales, humanos y sobre las emociones que vivimos desde la primera infancia, en el círculo familiar, según Ortega y Gasset, (1940, p. 29), las creencias son:

...la base de nuestra vida, ellas nos ponen delante de la realidad misma, en ellas vivimos, nos movemos y somos. No solemos tener conciencia de ellas, no las pensamos, sino que actúan latentes, como implicaciones de cuanto expresamente hacemos o pensamos. Cuando creemos de verdad en una cosa, no tenemos la idea de esa cosa, sino que simplemente contamos con ella.

En concordancia con lo anterior, las creencias son valoraciones individuales, basadas en experiencias sociales y culturales, las cuales se construyen de las vivencias directas, obtenidas mediante la observación del comportamiento de las personas con quienes se interactúa. Las creencias se aprenden del contacto con la madre, padre, hermanos o las personas que han sido los principales cuidadores, y a partir de todos estos aspectos se va conformando el imaginario social y emocional de las personas.

En este sentido, las creencias se adquieren mediante dos procesos estrechamente articulados que son: la socialización primaria, cuya función principal recae en la familia, esta socialización constituye el andamiaje sobre el cual se forjan los valores, las emociones y los aprendizajes, puede decirse que las personas desde el nacimiento, están en interacción con el ambiente en todas sus dimensiones. El segundo proceso es la socialización secundaria, en la cual influyen directamente: instituciones educativas, iglesias, organizaciones sociales, entre otras, de estos entes socializadores se aprende la construcción de modelos que tienden a reproducirse durante toda la vida.

En estos dos procesos de socialización, se transmiten creencias erróneas, las cuales se interiorizan a lo largo de la vida y para cambiarlas se requiere de un proceso de análisis reflexivo. Estas creencias pueden ser modificadas, mediante la incorporación intencional de un conflicto sociocognitivo. Este proceso implica generar una situación o un caso, que brinde posibles respuestas ante las emociones que requieren modificarse. Muchas veces este proceso resulta doloroso, sin embargo, el volverse consciente de las propias creencias, le da a la persona un grado de desarrollo personal cualitativamente superior a la creencia inicial.

En concordancia con lo anterior, el docente es una persona que reflexiona, razona, toma decisiones, emite juicios, tiene creencias y realiza rutinas propias de su papel profesional. Su bagaje cultural y social, está asociado a los modelos de enseñanza y aprendizaje que

vivió, a las narrativas que le tocó presenciar o vivir y a los fundamentos morales y éticos que construye a lo largo de su historia, entre otros aspectos. Solís (2015), afirma que “ahondar en las creencias docentes tiene gran importancia pues estas influyen en las percepciones y juicios que los maestros tendrán y, a su vez, determinarán su conducta en el aula” (p. 229).

En este sentido, las creencias docentes, inician a partir de las propias experiencias de su escolarización y se forman en torno a sus ideales sobre la función docente. Por otra parte, las creencias del personal docente se desarrollan, cambian o se refuerzan, de acuerdo con los contextos laborales y profesionales en que se desenvuelven, el tipo de interacciones en las que participan, las relaciones que establece con sus superiores, el estudiantado y la comunidad.

En relación con lo anterior, el personal docente desarrolla su labor profesional enmarcado en un plan curricular y un determinado programa de estudio, sin embargo, para seleccionar y ordenar los objetivos y contenidos, se basan en sus propias creencias, intereses, y motivaciones; de esta forma, las creencias condicionan al docente cuando piensa, clasifica, evalúa, y orienta su práctica pedagógica.

Si bien, las creencias condicionan la actuación docente, se requiere de un proceso de reflexión que permita transformarlas. La reflexión es un acto personal, que permite revisar minuciosamente una situación, reconstruirla en el pensamiento y analizarla, con el propósito de proponer cambios o mejoras. En algunos casos, esta reflexión puede realizarse colectivamente, con el objetivo de llegar a tomar decisiones respecto a una situación.

La reflexión le permite al personal docente revisar o repensar su práctica para la construcción de su saber pedagógico, el cual está estrechamente vinculado con las acciones y los contextos en que se desenvuelve. Esta reflexión involucra, problematizar su enseñanza, la transformación de creencias, el cambio de la conducta y la modificación de las actitudes. Este ejercicio reflexivo es una herramienta, que le permite al personal docente ampliar la mirada sobre las propias acciones y reconceptualizar su quehacer pedagógico.

En este contexto, la actuación docente requiere permanentemente valorar situaciones, procesar información para la toma de decisiones, ejecutar acciones sobre la base de estas decisiones, y observar los efectos de dichas acciones en su práctica pedagógica, para proponer mejoras, de tal manera que su desempeño sea cada día mejor, permitiendo con ello su crecimiento profesional.

6.6 Formación permanente del personal docente en educación emocional

El personal docente requiere de la formación permanente para hacer frente a la realidad cambiante de las aulas y a las nuevas competencias que el ejercicio de su profesión demanda. Esta necesidad de actualización constante, hace que la formación permanente se considere como un proceso a lo largo de toda la vida, ya que la formación inicial no puede proporcionar todas las competencias que se necesitarán dentro de su ejercicio profesional.

De acuerdo con lo anterior, la Unesco, en el informe Delors (1997), recomienda fortalecer las competencias del personal docente, de manera que incorporen los diferentes saberes propuestos por este organismo: saber aprender, saber hacer, saber ser y saber estar. El fortalecimiento de estas competencias le permitirá al personal docente enfocar los procesos de enseñanza y aprendizaje e integrar la dimensión emocional.

Según Ávalos (2008), la formación permanente del personal docente puede considerarse, como “un enfoque desarrollista que valora el acumulado previo en los docentes y se plantea potenciar y estimular los aprendizajes que porta, enriqueciéndolos significativamente, a través de actividades que generen un proceso progresivo de actualización y mejoramiento que continúa a lo largo de toda la vida profesional”. En esta perspectiva, la formación permanente se entiende como un proceso continuo y constante de adquisición de aprendizajes, en función de las propias necesidades, para el ejercicio de la práctica docente.

En cuanto a la formación permanente del personal docente en educación emocional, Vivas (2004), realizó una investigación en la cual plantea un modelo, donde identifica cuatro tipos de necesidades consideradas por los docentes entrevistados, éstas son:

- Conocimientos sobre inteligencia emocional: sobre las emociones y su relación con los procesos cognitivos, así como el papel que juega la I.E. en el bienestar de las personas.
- Habilidades intrapersonales que tienen que ver con el aprender a ser.
- Habilidades interpersonales, que tienen que ver con el aprender a convivir.
- Habilidades didácticas para la educación emocional que promuevan escuelas emocionalmente inteligentes, que construyan ambientes propicios y estimulantes para el desarrollo afectivo (p. 6).

De igual forma King (1999), plantea que “si se reconocen los resultados de las investigaciones donde se determina que la inteligencia emocional juega un papel importante para el ejercicio de profesiones como la enseñanza, este conocimiento entonces debe tener un impacto en la preparación del futuro así como en su formación permanente”. Por su parte Vivas (2003), también destaca el papel fundamental que juegan los docentes en el desarrollo de la capacidad emocional de sus estudiantes, y señala que: “su propio desarrollo emocional así como su preparación en este campo resulta una responsabilidad ineludible de los centros de formación docente”.

En este sentido, el personal docente necesita de formación y actualización constante para atender la educación emocional de sus estudiantes, sin embargo, algunos estudios, como el realizado por Abarca (2003), evidencia la falta de formación del personal docente en esta área. Por eso, esta autora concluye que, debido a que el área emocional se encuentra presente en toda práctica educativa, se requiere de programas de capacitación y formación para el personal docente.

Tal como se ha señalado, la formación permanente del personal docente en educación emocional es un requisito imprescindible para el ejercicio de la docencia, principalmente por dos razones: la primera porque las aulas son el modelo de enseñanza y aprendizaje socio-emocional para los estudiantes; la segunda porque las investigaciones realizadas están demostrando que unos adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito las contratiempos cotidianos y el estrés laboral en el ejercicio profesional (Extremera, Durán y Rey 2010). De esta manera, el personal docente tendría la posibilidad de optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como fortalecer sus habilidades o capacidades emocionales, para afrontar mejor las diversas situaciones que se presentan en su ejercicio profesional.

“Los invito a expresar lo que sentimos, no hay que callar tanto; es importante también, que como docentes, propiciemos que los niños expresen lo que sienten y enseñarles a expresarse”.

Docente participante en este proceso.

7. Marco metodológico

En este apartado se presenta información relativa al tipo de estudio, negociación de entrada, técnicas para la recolección de la información, estrategia para el análisis de la información, triangulación de la información y definición de categorías.

Este proceso investigativo, tuvo como propósito investigar la experiencia desarrollada durante la implementación de una estrategia en educación emocional y su incidencia en la formación permanente del personal docente, para un mejor desempeño de su ejercicio profesional. Para tal efecto se diseñó, en conjunto con un equipo de la Dirección Regional de Educación de Desamparados la estrategia formativa implementada.

La selección del tema de investigación se realizó mediante una entrevista a especialistas que han trabajado de diversas formas el tema de educación emocional, lo anterior para tener la seguridad de que es un tema relevante tanto para el Instituto de Desarrollo Profesional como para el personal docente.

7.1 Tipo de estudio

Esta investigación se circunscribe en el paradigma cualitativo, en el cual se toman como referencia las voces, las creencias, reflexiones y vivencias de las personas participantes. Con este proceso investigativo no se pretende generar leyes universales, más bien se busca el análisis y la reflexión en relación con la educación emocional.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), el enfoque cualitativo se desarrolla en ambientes naturales, no busca replicar la experiencia y los significados se extraen de los datos. Este enfoque requiere de un proceso inductivo y recurrente, donde se analiza la realidad subjetiva; esto quiere decir, que en la investigación cualitativa, el investigador realiza un análisis minucioso, considerando todos los detalles en la recolección de la información, lo cual permitirá obtener conclusiones de primera fuente.

Además, el enfoque cualitativo permite a la persona investigadora profundizar en sus ideas, para ampliarlas, dar riqueza interpretativa y contextualizar el fenómeno en estudio en el trabajo de campo; se parte de lo particular a lo general, relacionando los sujetos en estudio con la problemática que se analiza.

7.2 Negociación de entrada

Para obtener la información que sustenta esta investigación, se desarrolló una estrategia formativa, dirigida al personal docente que conforma los Comités de Orientación en los centros educativos que no cuentan con este servicio, de la Dirección Regional de Educación de Desamparados. La intención de seleccionar esta Dirección Regional fue generar acciones en el área de educación emocional, para fortalecer aspectos de la formación permanente del personal docente en esta temática; dado que esta zona presenta altos índices de violencia y vulnerabilidad socioeconómica.

En este sentido, se le presentó al Director Regional para su aval, esta propuesta investigativa, la cual se enmarca dentro del Plan Estratégico de Formación Permanente del Instituto de Desarrollo Profesional. Posterior a esta gestión se inició la coordinación entre el equipo de investigadoras y la señora Ruth Arce Hernández, Asesora Regional de Orientación, además se integraron al equipo de trabajo: Marla Hernández Gaubil, Psicóloga de la Escuela Las Letras y Maritza Barquero Villalobos, Orientadora de la Escuela José T. Mora, quienes participaron en la elaboración del diseño y el desarrollo de la estrategia formativa. El diseño de esta estrategia se presenta en el Apéndice N° 1.

Este fue un proceso de reflexión permanente entre el equipo regional y el equipo de investigadoras, lo que permitió la introspección en una temática compleja, que atraviesa las subjetividades de las personas involucradas. Por otra parte, la motivación e invitación para que el personal docente participara en esta estrategia formativa, estuvo a cargo de la Asesora Regional de Orientación. Para lo cual se consideraron a los docentes que conforman los Comités de Orientación en los centros educativos que no cuentan con este servicio, con el objetivo de brindarles un espacio para fortalecer sus habilidades socioemocionales y que a su vez estos funcionarios replicaran una estrategia sobre esta temática en sus lugares de trabajo.

7.3 Técnicas para la recolección de la información

Las técnicas para la recolección de la información, son herramientas que permiten recolectar datos para dar respuesta al problema de investigación. En este caso particular, la información se obtuvo principalmente del personal docente participante en la estrategia formativa implementada, y de un grupo de expertos en educación emocional que participaron en una entrevista colectiva.

Para obtener la información que da sustento a este estudio, se elaboró una matriz que orientó el proceso de recolección, en esta matriz se incluyeron los objetivos propuestos, las técnicas para la recolección, las personas que brindarían esta información y los momentos propicios para la recolección de la misma. Este ejercicio permitió definir y estructurar las siguientes técnicas e instrumentos para la recolección de la información:

- Línea base: frases incompletas
- Observación no participante
- Portafolio de evidencias
- Evaluación de la estrategia formativa
- Entrevista colectiva con personas expertas

Línea base: frases incompletas

Consistió en aplicar un instrumento al personal docente participante, con una serie de frases incompletas. Las frases incompletas es una técnica de proyección verbal, donde las personas participantes completan frases. “Esta técnica utiliza troncos verbales, que la persona a la que se le pregunta debe estructurar, tomando como referencia sus ideas, creencias, valores, anhelos, temores o frustraciones” (Sacks y Levy, 1985, p. 208).

Para efectos del presente estudio, se incluyeron frases y preguntas que se estandarizaron, de manera que a todas las personas participantes, se les presentaron los mismos troncos verbales, para completar las frases o responder preguntas. Para la aplicación de esta técnica, se solicitó que respondieran lo primero que les llegara a sus mentes y que expresaran sus sentires y saberes, en relación con lo que se les consultaba; se les indicó además, que no duraran mucho tiempo en responder. El interés fue conocer las creencias de los participantes, en relación con: emociones, educación emocional y formación permanente.

Estas frases incompletas se aplicaron en dos momentos diferentes, al iniciar y al finalizar el proceso, con el propósito de recopilar información de evidencia para obtener información previa y una vez concluida la estrategia, observar si presentaron cambios.

Observación no participante

Esta es una de las técnicas de recolección de información más utilizada. Teniendo presente los objetivos de esta investigación, se procedió a diseñar una guía de observación, para registrar la información mediante notas de campo.

La observación no participante, permitió estudiar las situaciones, acciones y procesos, que se llevaron a cabo mediante la implementación de la estrategia formativa. Una vez concluida cada sesión de trabajo, el equipo de investigadoras, se reunió para compartir e intercambiar la información recopilada mediante las notas de campo.

Portafolio de evidencias

Esta técnica tiene como propósito evidenciar los logros, esfuerzos y transformaciones que se han conseguido, sobre una temática y en un período de tiempo determinados. Es una estrategia autoformativa, que permite describir una situación de la vida para luego reflexionar sobre la misma y proponer mejoras.

En este caso, la intención fue que el personal docente describiera y documentara las vivencias que suceden en el aula, en el hogar o en la comunidad, relacionadas con educación emocional.

Evaluación de la estrategia formativa

La evaluación de la estrategia en educación emocional se realizó mediante la aplicación de un cuestionario. El propósito fue conocer la opinión del personal docente participante en cuanto a la utilidad para el quehacer laboral, la contribución con la formación permanente y la pertinencia de la misma, a los contextos socioeducativos.

Para efectos de esta investigación, el cuestionario utilizado constó de los siguientes aspectos: 1. Pertinencia de los talleres con el contexto laboral de los participantes en cuanto a los aprendizajes adquiridos; 2. Aporte de los talleres para el desempeño profesional, 3. Actividades que podría realizar el personal docente, a partir de las habilidades y los conocimientos adquiridos en la estrategia formativa, 4. Valoración de los participantes sobre la estrategia formativa.

Entrevista colectiva con personas expertas

Se reunió a un grupo de personas expertas en la temática de educación emocional, para presentarles una serie de preguntas semiestructuradas, las cuales se elaboraron previamente. En el desarrollo de esta entrevista, se procuró generar un clima de confianza que facilitara la participación equitativa de las personas expertas. Antes de iniciar la entrevista colectiva, se brindaron algunas indicaciones, con el fin de lograr respuestas claras y concisas; se estableció a priori el tiempo para la participación y abordar las temáticas propuestas para llegar a un consenso sobre las mismas. De esta manera, los temas abordados estuvieron estrechamente vinculados con los objetivos de la presente investigación y giraron en torno a la opinión de las personas expertas, sobre creencias, experiencias en educación emocional y formación permanente del personal docente en educación emocional.

7.4 Estrategia para el análisis de la información

La información se recolectó mediante las técnicas indicadas anteriormente, luego se transcribió y ordenó de acuerdo con los objetivos propuestos y la literatura consultada, con el propósito de extraer los significados relevantes. Posteriormente, para organizar la información de manera articulada, se procedió con la asignación de códigos, agrupación de ideas, conceptos o temas afines.

Una vez organizada esta información, se agrupó sistemáticamente por temas sobre determinados constructos y sus relaciones. De esta manera, emergieron las categorías de análisis, dentro de las que se integraron los diferentes segmentos de texto, los cuales posibilitaron la localización ordenada de la información. De acuerdo con este proceso, la información recopilada se integró en tres categorías para su respectivo análisis.

7.5 Triangulación de la información

La triangulación es una técnica que permite mirar desde diferentes perspectivas la información, para contrastarla y compararla, efectuando un control cruzado entre las diferentes fuentes de información y posibilitando de esta manera, una visión integral del fenómeno en estudio. Permite también observar de forma crítica, toda la información recopilada para identificar debilidades y proponer nuevas alternativas.

En el presente estudio, se trianguló la información, tomando en consideración los datos obtenidos, la teoría y las reflexiones del equipo de investigadoras.

- Triangulación de datos: este proceso se llevó a cabo estableciendo un diálogo permanente entre toda la información recopilada mediante las técnicas e instrumentos aplicados.
- Triangulación de la teoría: se contrastaron diferentes abordajes teóricos, y miradas conceptuales, que desde sus particularidades, potenciaron la comprensión de la educación emocional en el contexto educativo nacional.
- Equipo de investigadoras: Durante todo el proceso investigativo, este equipo mantuvo un diálogo reflexivo, donde se compartieron e intercambiaron puntos de vista, ideas y creencias relacionados con el objeto de estudio.

7.6 Definición de categorías

El proceso de categorización se desarrolló considerando los objetivos propuestos para el presente estudio, el análisis de la literatura existente, las voces del personal docente participante y de la información proporcionada por las personas expertas. En este sentido se establecieron tres categorías, las cuales se conceptualizan seguidamente.

- *Estrategia formativa en educación emocional*

La estrategia en educación emocional, se entiende como el proceso formativo implementado, donde se propició la reflexión y el análisis del personal docente sobre la educación emocional, en los ámbitos personal y profesional. Este proceso se organizó mediante tres talleres, que se llevaron a cabo en el Parque La Libertad, los días 02, 06 de junio y 29 de agosto del 2017. El diseño de esta estrategia formativa se presenta en el Apéndice N° 1.

- *Creencias y reflexiones en educación emocional*

Para efectos de esta investigación, se concibe la educación emocional como un proceso intencional, sistemático y permanente mediante el cual se busca el desarrollo de las habilidades emocionales.

Creencias docentes

Se asume como creencias docentes en educación emocional, las valoraciones individuales que realiza el personal docente, las cuales están basadas en sus experiencias sociales y culturales, en relación con las conductas y manifestaciones emocionales, observadas en las personas con quienes interactúan.

Reflexión docente

La reflexión docente en educación emocional, se concibe como el proceso cognitivo, que permite al personal docente revisar minuciosamente una situación, reconstruirla en el pensamiento y analizarla, con el propósito de proponer cambios o mejoras. Esta reflexión, puede realizarse de manera individual y colectiva. La reflexión posibilita la coherencia entre el pensar y el actuar, poniendo en práctica los valores propios, los cuales se contrastan con el conocimiento pedagógico; este proceso permite que el personal docente pueda revisar críticamente su accionar, con el fin de reorientar su práctica pedagógica.

• Formación permanente en educación emocional

Se entiende la formación permanente en educación emocional, como un proceso continuo, que implica la reflexión introspectiva y participativa del personal docente, así como el análisis de sus creencias, pensamientos y conocimientos, con el propósito de actualizar y mejorar su práctica pedagógica.

“Al comunicarme de forma asertiva, puedo pensar positivamente, tengo más claras las ideas y me evito malos entendidos”.

Docente participante en este proceso.

8. Análisis e interpretación de la información

Para efectos del análisis de la información, se establecieron tres categorías, las cuales están estrechamente relacionadas con los objetivos de la investigación, el marco teórico y la información recopilada. Estas categorías se analizaron considerando: las voces del personal docente participante, de las personas expertas y del equipo de investigadoras, así como de la literatura existente. Las tres categorías planteadas, son las siguientes:

- Estrategia formativa en educación emocional
- Creencias y reflexiones en educación emocional
- Formación permanente en educación emocional

8.1 Estrategia en educación emocional

Esta estrategia, consistió en un proceso formativo, donde se propició la reflexión y el análisis del personal docente sobre la educación emocional, en los ámbitos personal y profesional. Estuvo dirigida al personal docente que conforma los Comités de Orientación en los centros educativos que no cuentan con este servicio, de la Dirección Regional de Educación de Desamparados.

El propósito de esta estrategia fue sensibilizar al personal docente, acerca de la importancia de la educación emocional para su desempeño profesional. Este proceso se desarrolló por medio de tres talleres, que se llevaron a cabo los días 02, 06 de junio y 29 de agosto del 2017, en el Parque La Libertad, en Fátima de Desamparados. Este parque posee condiciones muy apropiadas para este tipo de evento, lo que permitió que el personal docente estuviera en un espacio físico muy diferente a sus lugares de trabajo. Este lugar posee unas bellísimas instalaciones, la sala donde se desarrollaron los talleres es muy cómoda, el mobiliario es apropiado para personas adultas, posee buena ventilación, aire acondicionado, tecnología de punta y excelentes condiciones higiénicas. El personal que labora en este Parque brindó una excelente atención, por parte de los oficiales de seguridad, misceláneos, recepcionistas y personal de soporte técnico. Todo lo anterior favoreció un clima de armonía en la realización de estos talleres.

En esta estrategia formativa participaron 25 docentes que conforman los Comités de Orientación en los centros educativos que no cuentan con este servicio. La mayoría de estos docentes son de I y II ciclos, otros son de educación religiosa y de educación especial. Estos funcionarios cuentan con más de diez años de experiencia profesional, el grupo estuvo conformado por veintiuna mujeres y cuatro hombres. El personal docente participante, en esta estrategia formativa, se presentó puntualmente a los tres talleres, en todo momento demostró entusiasmo por la temática y satisfacción por tomársele en cuenta para este evento.

En el primer taller, realizado el 02 de junio, se clarificaron los conceptos, relacionados con: emoción, educación emocional e inteligencia emocional, expresión de las emociones, diferencia entre emociones y sentimientos. Esta actividad inició puntualmente con una bienvenida a los participantes y la revisión del Programa establecido. Seguidamente, se llevó a cabo la presentación de las facilitadoras y de cada uno de los participantes, mediante la técnica de “Los refranes”. Para esta actividad se seleccionaron refranes alusivos a la educación emocional, los cuales se dividieron en dos partes, y se distribuyeron entre el personal docente. Cada participante debía ubicar a la persona que tuviera la otra parte del refrán, seguidamente se presentaban entre ambos y comentaban el refrán correspondiente, relacionándolo con las emociones. A continuación se presentan algunos de estos comentarios:

- “Dime con quién andas y te diré quién eres”. Los docentes señalaron que las y los estudiantes imitan los comportamientos de otros, por lo que hay que promover los liderazgos positivos.
- “Con la vara que midas serás medido”, Una docente dice que todas nuestras acciones tienen consecuencias, todo se devuelve, y comenta la experiencia vivida durante varios años de acoso por parte de una directora, le provocó un brote de acné en su cara, a tal punto que no quería salir de su casa, debido a los efectos que éste le causaba. Le costó mucho salir de esta situación, pero dice que de esta experiencia aprendió a lo que este refrán se refiere, y que ha propiciado el diálogo con las personas con las cuales labora, porque no le gustaría, actuar como actuaron con ella.
- “De tal palo tal astilla”: Comentó una docente, que es muy cierto, que cuando una tiene un niño en la clase y tiene determinado comportamiento, después ve a la mamá y dice, ya sé porque este niño se comporta así.
- “Quien siembra vientos, recoge tempestades”: Somos responsables de lo que hacemos y

decimos, recuerdo un dicho que dice: “Di palabras dulces como la miel, por si algún día, te las tienes que tragar”.

- “A palabras necias oídos sordos”: Comentó un docente que no hay que permitir que nos tiren la basura de los otros.

Se procedió con un cierre de la técnica de los refranes, lo cual favoreció un clima propicio para que el personal docente se sintiera identificado con el tema. Posteriormente se desarrolló el programa propuesto para este día.

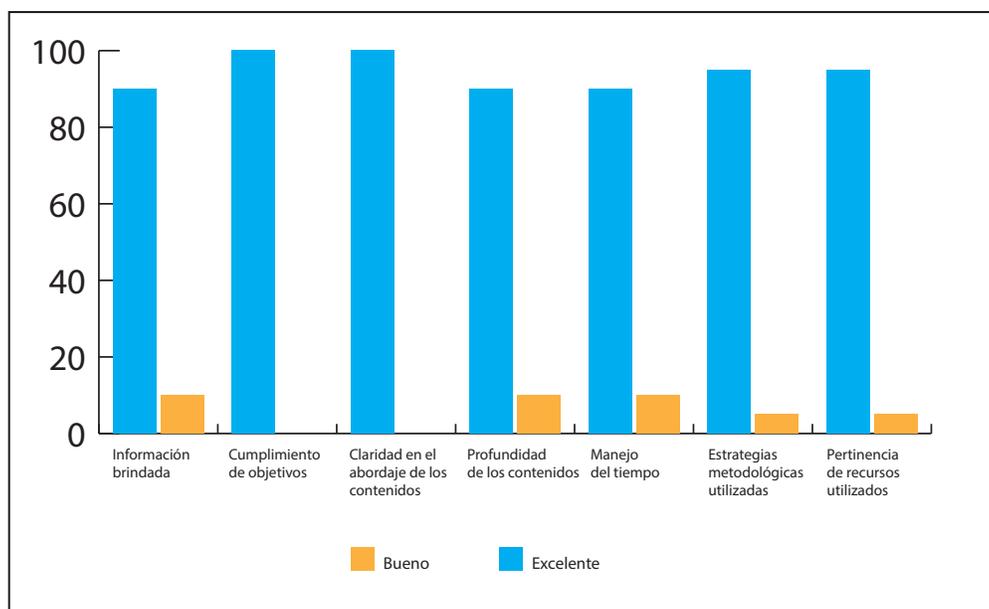
En el segundo taller, realizado el 06 de junio, se trabajó mediante estrategias prácticas sobre educación emocional intrapersonal e interpersonal: autoconciencia, autocontrol, autonomía emocional, autoestima, y automotivación, conciencia social, estilos comunicativos: empatía, comunicación asertiva, comunicación en el centro educativo, compromisos con la educación emocional.

Los talleres realizados los días 02 y 06 de junio, tuvieron un carácter práctico y vivencial, donde se contó con recursos didácticos y estrategias que permitieron la reflexión del personal docente, así como la interiorización y práctica de cada una de las técnicas y enfoques propuestos. En el transcurso de estos talleres, se promovió un ambiente de confianza que permitió la expresión de las emociones por parte del personal docente participante, con respecto a situaciones que viven en el contexto laboral y que les causan: ansiedad, estrés, miedo, frustración.

Seguidamente se presentan algunas figuras, en las cuales se visualiza la valoración realizada por el personal docente participante, con respecto a la estrategia formativa en educación emocional.

En la Figura N° 2 se presenta la valoración del personal docente participante, en relación con: información brindada, objetivos, contenidos, estrategia metodológica y recursos utilizados en estos talleres. (Ver siguiente página)

Figura N° 2. Valoración de la estrategia formativa



Fuente: C.R. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano. Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo (2017)

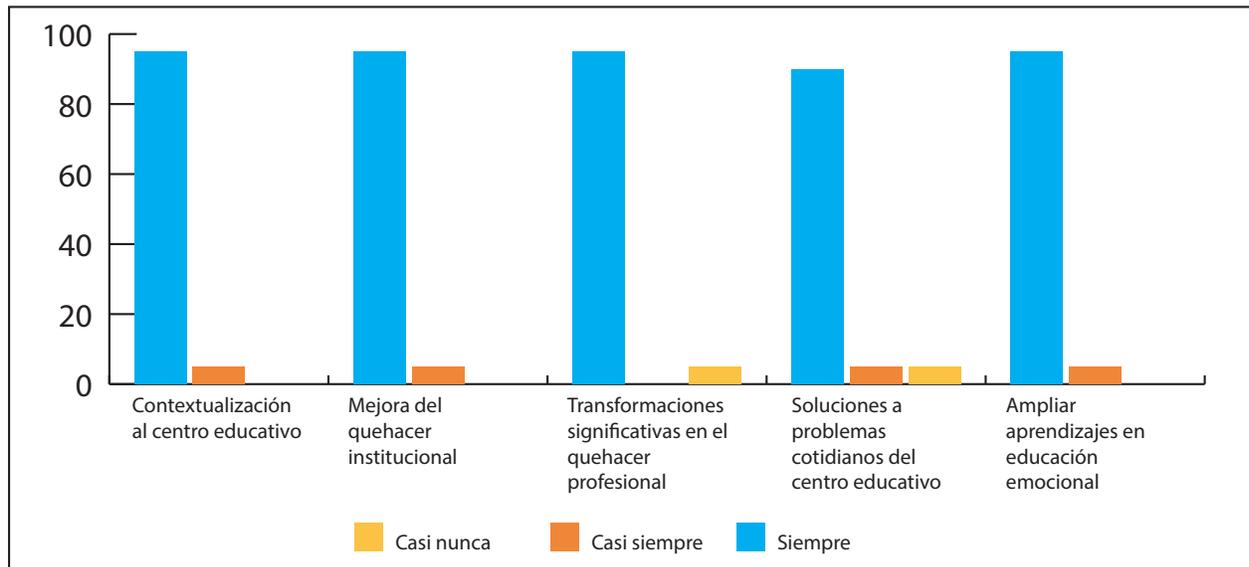
En relación con la Figura N° 2, se observa que el personal docente participante, valoró en un 100% como excelente, el cumplimiento de los objetivos propuestos y la claridad en el abordaje de los contenidos. Por otra parte, las estrategias metodológicas utilizadas y la pertinencia de los recursos fueron valorados en un 95%, como excelentes. La información brindada, la profundidad de los contenidos y el manejo del tiempo fueron valorados como excelentes en un 90%.

Con respecto a lo que más le gustó, al personal docente, sobre esta estrategia formativa, comentó lo siguiente: -“el abordaje que se le dio a cada tema, -el ambiente de confianza para expresarnos, -la clasificación de las emociones, -la dinámica de trabajo, -la disposición de las facilitadoras, - fue un espacio para hacer catarsis, -la conducción de los talleres, -se consideró la perspectiva espiritual, -las dinámicas desarrolladas, -los videos utilizados, -fue dirigido hacia los docentes, -poder expresar nuestras emociones en un ambiente de confianza, -que dejan participar y que escuchan”.

El personal docente participante indicó, en cuanto al desarrollo de los talleres, que: “-estuvieron bien planificados y bien dirigidos, -se demostró dominio del tema, -fueron agradables, -brindaron aportes valiosos en experiencia y conocimientos, -fueron interdisciplinarios, -muy interactivos y entretenidos, -de mucha ayuda, y las explicaciones fueron claras”. De acuerdo con la valoración del personal docente, se infiere que tanto la metodología utilizada, como los contenidos y los recursos didácticos empleados, fueron muy pertinentes para el desarrollo de esta estrategia formativa.

En la Figura N° 3, que aparece a continuación, se presenta la valoración del personal docente, sobre la pertinencia de esta estrategia formativa, en relación con: la contextualización al centro educativo, la mejora del quehacer institucional, las transformaciones significativas en el quehacer profesional, las soluciones a problemas cotidianos del centro educativo y la ampliación de los aprendizajes en educación emocional.

Figura N° 3. Pertinencia de la estrategia formativa al contexto laboral



Fuente: C.R. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano. Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo (2017)

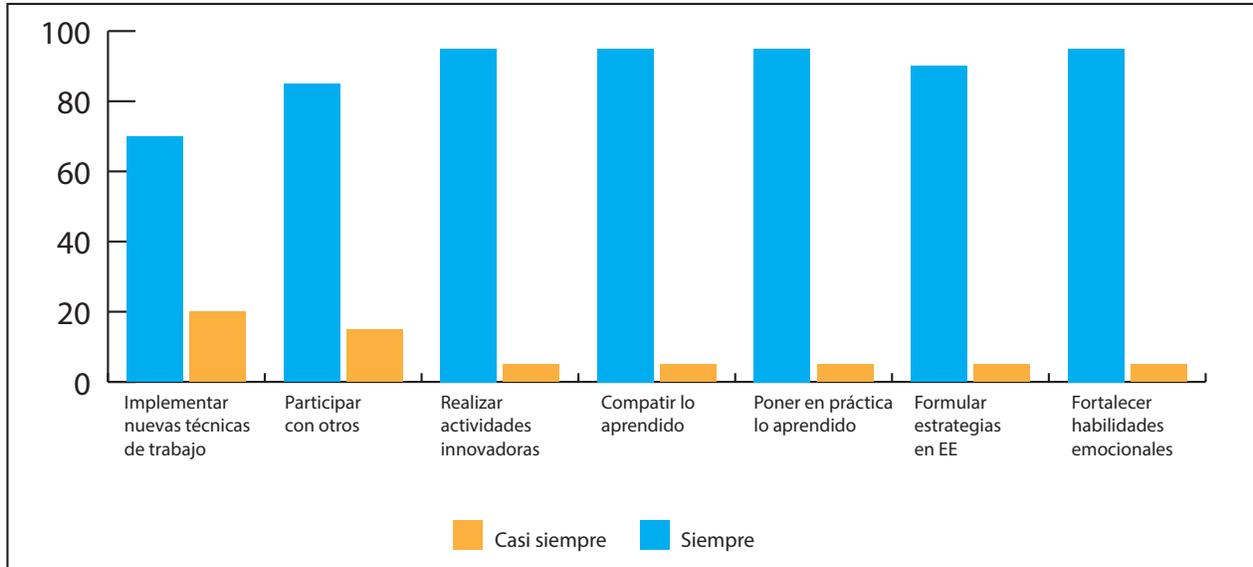
Se aprecia, en la Figura N° 3, que el personal docente, señaló que la estrategia formativa le sirve en un 95% “siempre”, para: la contextualización al centro educativo, la mejora del quehacer institucional, la ampliación de los aprendizajes en educación emocional y la realización de transformaciones significativas en el quehacer profesional. Por otra parte, indicó que “siempre” en un 90% esta estrategia formativa le sirve para solucionar problemas cotidianos del centro educativo.

El personal docente participante indicó que mediante esta estrategia aprendió a: “-entender mejor qué son las emociones y la inteligencia emocional, -identificar sus emociones y sentimientos, -la importancia de expresar y conocer las emociones y a partir de ahí manejarlas para mantener un equilibrio en el organismo, -que para tener niños emocionalmente sanos deben estar sanos ellos primero, -que si se sienten bien ellos mismos pueden transmitir eso a los que están a su alrededor”.

Según se deduce de la información proporcionada por el personal docente participante, esta estrategia formativa les permitió la contextualización en los centros educativos; la mejora del quehacer institucional; realizar transformaciones significativas en el quehacer profesional, la búsqueda de soluciones a los problemas cotidianos y la ampliación de los aprendizajes en educación emocional.

En la Figura N° 4, que aparece a continuación, se presenta la información sobre la valoración del personal docente sobre la transferencia de aprendizajes a su práctica pedagógica, en relación con: implementar nuevas técnicas de trabajo; participar con otros; realizar actividades innovadoras; compartir lo aprendido; puesta en práctica de acciones; formular estrategias en educación emocional; fortalecer habilidades emocionales a nivel personal y en estudiantes. (Ver siguiente página)

Figura N° 4. Transferencia de aprendizajes del personal docente a su práctica pedagógica



Fuente: C.R. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano. Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo (2017)

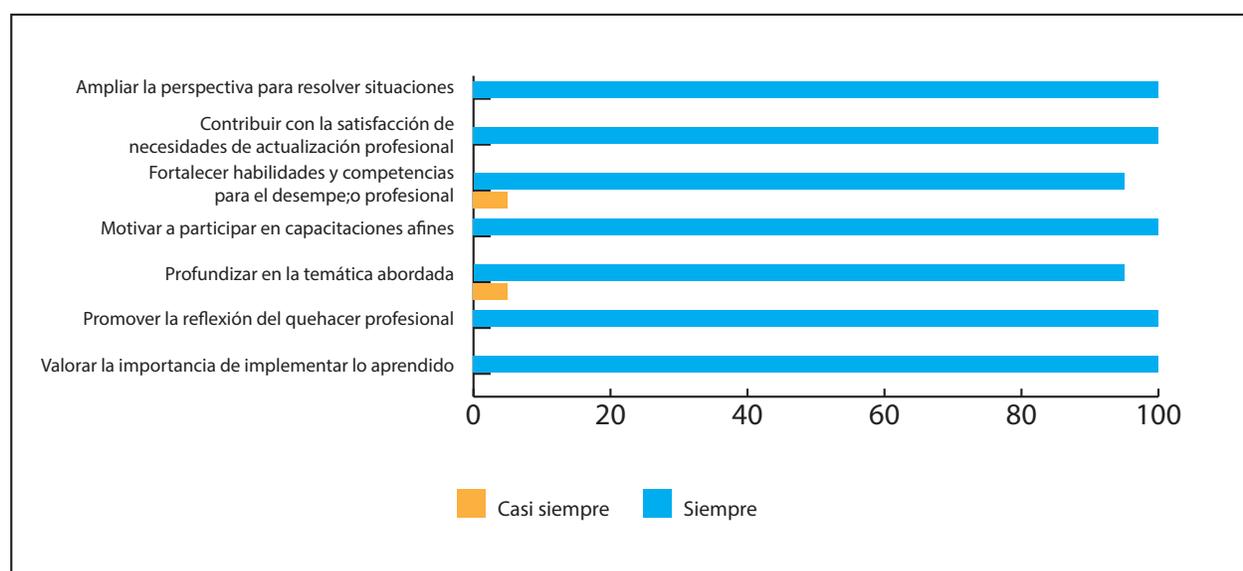
En la Figura N° 4, se visualiza, la valoración realizada por el personal docente sobre la transferencia de aprendizajes a su práctica pedagógica, donde indicó que esta estrategia formativa le permite en un 95% “siempre”: realizar actividades innovadoras; compartir lo aprendido; poner en práctica lo aprendido y fortalecer habilidades emocionales a nivel personal y en estudiantes. De igual forma, señaló que en un 90% “siempre” le permite: formular estrategias en educación emocional. Asimismo, indicó que en un 85% y un 70% respectivamente, “siempre” le permite participar con otros e implementar nuevas técnicas de trabajo.

De acuerdo con la información suministrada por el personal docente, esta estrategia formativa, le posibilita compartir lo aprendido con otros docentes, poner en práctica lo aprendido con el estudiantado, fortalecer sus habilidades emocionales y realizar actividades innovadoras en educación emocional.

A continuación, en la Figura N° 5, se presenta la información sobre el aporte de la estrategia formativa al desempeño profesional del personal docente, en cuanto a: ampliar la

perspectiva para resolver situaciones; contribuir con la satisfacción de necesidades de actualización profesional; fortalecer habilidades y competencias para el desempeño profesional; motivar a participar en capacitaciones afines; profundizar en la temática abordada; promover la reflexión para la mejora del contexto institucional; y valorar la importancia de implementar lo aprendido.

Figura N° 5. Aporte de la estrategia formativa al desempeño profesional



Fuente: C.R. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano. Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo (2017)

En la Figura N° 5, se observa, que el personal docente indicó que esta estrategia formativa le permitió en un 100% “siempre”: ampliar la perspectiva para resolver situaciones; contribuir con la satisfacción de necesidades de actualización profesional; motivar la participación en capacitaciones afines; promover la reflexión para la mejora del contexto institucional; y valorar la importancia de implementar lo aprendido. Así mismo en un 95% el personal docente indicó que la estrategia formativa en educación emocional “siempre” le permitió fortalecer habilidades y competencias para el desempeño profesional; y profundizar en la temática abordada.

El personal docente participante, indica que el aporte brindado, mediante esta estrategia formativa, al desempeño profesional, le permitió: ampliar la perspectiva para resolver situaciones; satisfacer sus necesidades de actualización; fortalecer las habilidades para el desempeño profesional; les motivó a participación en capacitaciones afines; reflexionar sobre su quehacer profesional; e implementar lo aprendido, así como a mejorar el desempeño profesional y la a profundizar en la temática abordada.

El tercer taller, desarrollado el 29 de agosto, tuvo como objetivo socializar las experiencias desarrolladas por el personal docente en educación emocional. Previamente a este taller, se le solicitó que seleccionara una estrategia en educación emocional, y que la implementara en el centro educativo donde labora, para luego compartirla en este taller.

En éste último evento participaron veinte docentes y se compartieron dieciocho experiencias, las cuales estuvieron dirigidas a poblaciones muy diversas, tales como: estudiantes de educación preescolar, I y II ciclos, educación especial, educación de jóvenes y adultos, servicio de apoyo emocional y de conducta, docentes de educación preescolar, I y II ciclos, educación especial, conserjes, agentes de seguridad y madres de familia.

Las experiencias presentadas, se basaron en las propuestas brindadas en los dos primeros talleres, con adaptaciones al contexto educativo y a las poblaciones a las cuales estuvieron dirigidas. Algunos títulos de estas experiencias fueron: “Un paseo por el bosque: Técnica de autoconocimiento y automotivación”, “Descubriendo mi interior”, “El monstruo de colores”, “Emociones Peligrosas”, “Identificamos nuestras emociones”, “La caja de las emociones”, “La varita mágica”, “Manejo de conflictos”, “Mi relación con los estudiantes”, “Mis Emociones”, “Por qué debo hablar de mis sentimientos”, “Respondiendo a una acusación”, “Un mundo de Igualdad”, “Expresión de sentimientos”, “Teléfono descompuesto” y “Pintando mis emociones”.

Mediante estas experiencias, el personal docente se propuso como objetivo dar respuesta a diversas situaciones que se viven en el centro educativo, relacionadas con la educación emocional, entre ellas: -fortalecer la equidad y evitar la discriminación, -estimular la expresión de emociones y sentimientos, tanto en estudiantes como en docentes, -valorar positivamente a los demás, -favorecer el conocimiento propio y de los demás, -analizar las distorsiones que se presentan en la comunicación para favorecer la asertividad, -manejo de conflictos, -desarrollar la capacidad para expresar y recibir afecto, -fomentar la automotivación y el

descubrimiento de cualidades propias, -promover ambientes inclusivos para la expresión de los sentimientos, -desarrollar estrategias para trabajar el sentimiento de culpa, -reconocer los estados de ánimo para controlar las emociones, -generar en las madres de familia estrategias para valorar a sus hijas e hijos.

Entre las estrategias didácticas más significativas sobre educación emocional, desarrolladas por el personal docente, se encuentran las siguientes:

- Cine fórum, con las películas: “El monstruo de colores”, “Intensamente” y “El estudiante”.
- Técnica de relajación: “Fantasía dirigida sobre el manejo del enojo”.
- El círculo de conversación.
- Propuesta del «Rincón de la Calma» en lugar de la «Silla para pensar».
- Expresión de emociones mediante un globo que el estudiante lleva a su casa y comparte con su familia.
- Análisis de creencias en educación emocional con docentes de educación preescolar.
- La pared de emociones y sentimientos.
- Escribir el final de una historia.
- Presentando mi emoción del día.

Es importante destacar, que mediante la implementación de esta estrategia formativa, que consistió en tres talleres de ocho horas cada uno, se lograron cambios significativos en el personal docente, tales como: la toma de conciencia sobre el tema de educación emocional, para aplicarlo en su vida personal y profesional. De igual forma, reconocer la importancia de vincularse consigo mismo, en el contexto de su realidad educativa, y desarrollar estrategias innovadoras para mejorar el clima de aula y por ende el aprendizaje.

Lo anteriormente señalado, es coincidente con la experiencia desarrollada por Nelis, Quidbach, Mikolajczak y Hansenne (2009), la cual se implementó mediante cuatro sesiones de dos horas y media cada una, distribuidas en un mes. Estos autores señalan que las personas participantes en este programa mejoraron su capacidad para identificar y manejar las emociones y que seis meses después del proceso, seguían manteniendo estas mejoras.

En términos generales, la estrategia formativa implementada, generó la reflexión, así como la interiorización y puesta en práctica de las técnicas y enfoques propuestos. De igual forma, las experiencias desarrolladas en educación emocional, le permitieron al personal docente, obtener información sobre situaciones personales, familiares y de la comunidad educativa, que interfieren en el desempeño de sus estudiantes y tomar decisiones para el bienestar del estudiantado y la mejora de su práctica profesional.

8.2 Creencias y reflexiones en educación emocional

Creencias docentes

En esta investigación se concibe como creencias docentes en educación emocional, las valoraciones individuales que realiza el personal docente, las cuales están basadas en sus experiencias sociales y culturales, sobre las conductas y manifestaciones emocionales, observadas en las personas con quienes interactúa.

Para conocer las creencias del personal docente sobre educación emocional, se le solicitó que completara el instrumento “Línea base: frases incompletas”, en dos momentos diferentes, al inicio y al final de la estrategia en educación emocional, esto con el propósito de conocer las creencias que posee sobre educación emocional y observar si se presentaron cambios, al finalizar la estrategia. Esta información se complementa, con los aportes brindados por los expertos, en la entrevista colectiva.

En el instrumento “Línea base: frases incompletas”, se incorporaron dos tipos de preguntas, unas relacionadas con las habilidades intrapersonales, referentes al aprender a ser y otras con las habilidades interpersonales, que tienen que ver con el aprender a convivir.

De acuerdo con lo anterior, y en relación con las habilidades intrapersonales se le consultó al personal docente lo siguiente: “Cuando hablan de emociones, me siento; Describo las principales emociones que vivo cotidianamente; ¿De qué manera comunico mis emociones?; Yo converso de mis emociones con; ¿Qué hago cuando una situación se sale de control?, ¿De qué manera me demuestro afecto?; ¿En qué partes del cuerpo siento mis emociones?, ¿Cómo reacciono cuando una emoción me afecta?”. A continuación se describen las principales respuestas del personal docente, sobre estas interrogantes.

En un primer momento, se consultó al personal docente participante: “Cuando hablan de emociones, me siento”, entre sus respuestas se encuentran las siguientes: “alegre, atenta, cómoda, en búsqueda de las mías, identificada, involucrado, motivada, normal, tranquila y con

mucha libertad, bloqueado, de hecho no hablo de ese tema, insegura, melancólico, no hablo mucho de eso, pensativa, se me salta el corazón, sensible, triste, ver que no soy la única con un determinado sentir”.

Al finalizar la estrategia, nuevamente se le consulta al personal docente: “Cuando hablan de emociones, me siento”, a lo cual responden: “bien, cómoda y animada ahora que estoy más clara acerca de lo que son, con deseos de expresarme, con ganas de aprender y conocer las mías, identificada con el tema, interesada y a la expectativa, motivada a hablar sobre mis sentimientos, relajado y atento, segura de expresarlas, son inesperadas me permito sentir las, tranquilo, inquieto, intrigada”.

Llama la atención, que algunos docentes participantes, en un primer momento, consideraron que: “no desean hablar del tema de emociones, se sienten melancólicos o bloqueados”. Lo anterior evidencia, que en pocas ocasiones los docentes expresan sus emociones en sus espacios laborales.

Al finalizar la estrategia, la mayoría de los docentes consideraron que: “pueden hablar de las emociones que viven cotidianamente; con ganas de aprender y conocer las mías; interesada y a la expectativa; cómoda y animada ahora que estoy más clara acerca de lo que son, segura de expresarlas”, entre otras. Vale destacar, que a partir de la implementación de esta estrategia, se generó un cambio en la percepción del personal docente sobre sus emociones e indicó que puede expresarlas y que desea aprender más sobre el tema.

Otra de las consultas realizadas al personal docente participante, fue “Describo las principales emociones que vivo cotidianamente”. En un primer momento indicó: “alegría, cariño, compasión, entusiasmo, felicidad, paz, preocupación, satisfacción, ternura, tranquilidad, angustia, ansiedad, desánimo, emotividad, enojo, entusiasmo, estrés, incertidumbre, presión, susto, temor, tensión, tristeza”. Mientras que al finalizar, señaló las siguientes emociones que vive cotidianamente: “alegría, entusiasmo, felicidad, sorpresa, angustia, ansiedad, control, incertidumbre, ira, frustración, miedo, preocupación, temor, tristeza”.

Entre las emociones que más destacó el personal docente, en relación con las que vive cotidianamente se encuentran las siguientes: alegría, entusiasmo, felicidad, ansiedad, preocupación, tensión, temor e incertidumbre, se percibe que estos profesionales sienten mucha responsabilidad con respecto a las emociones que viven en sus casas, con los niños y niñas

y en el centro educativo. Se aprecia al finalizar esta estrategia formativa, que el personal docente logra una mejor comprensión acerca de las emociones básicas.

También se consultó al personal docente, ¿De qué manera comunico mis emociones?; en un primer momento algunos manifestaron que, por medio de: “gestos faciales, canto, conversaciones, risas, dramatizaciones”. Mientras otros indican que expresan sus emociones mediante: “llanto, casi no hablo, pero me desahogo con amistades; callada; enojado, hablando, se me dificulta transmitir las, generalmente no las expreso, de forma verbal, disgustada”.

Las respuestas brindadas por el personal docente al finalizar la estrategia formativa, en relación con la consulta: ¿De qué manera comunico mis emociones?, fueron las siguientes: “todo mi ser es una comunicación; consciente o inconsciente; ahora pienso cómo, a quién y cuándo decirlas, antes solo las soltaba; con mis gestos; conversando; sacando fuera lo que siento; con el lenguaje corporal; con sonrisas; me mantengo muy serio o a veces río; me gusta hacerlo a través de la música; a través del silencio, con enojo; con mis ojos, ya sea porque se me ve la carita feliz o triste; cantando”.

En concordancia con lo anterior Hernández (2017), considera que:

Si un profesor se siente realizado, feliz y le encuentra sentido y significado a lo que hace, logrará un equilibrio entre sus competencias emocionales y la profesionalización exigida, será consciente de quién es él y quiénes son los alumnos a su cargo, favorecerá climas y relaciones sanas y constructivas, y por consecuencia, los propósitos educativos se verán materializados potencializando los pasos hacia la meta de una educación de calidad para todos (p. 85).

En este sentido, una vez finalizada la estrategia formativa, se percibe un cambio en la forma en que algunos docentes comunican sus emociones, lo cual se evidencia cuando indican que: “ahora pienso cómo, a quién y cuándo decirlas, antes solo las soltaba”. También cuando señalan que pueden conversar, en vez de callar sus emociones.

Otra de las consultas realizadas al personal docente fue: “Yo converso de mis emociones con”, a lo cual manifestaron, tanto al inicio como al final de la estrategia formativa, lo siguiente: “familia; mis compañeros de confianza; mi esposo, hermanas, hijos, amigos; Dios; conmigo misma; con pocas personas: personas muy cercanas; depende a veces lo converso con mis compañeros; con mi mejor amiga; con personas especialistas: lo hago poco me considero muy reservada en eso”. Estas respuestas evidencian que el personal docente sólo

expresa sus emociones en círculos de mucha confianza y en algunos casos ni siquiera puede compartirlas.

Ante la consulta realizada al personal docente: ¿De qué manera me demuestro afecto?, al inicio de la estrategia formativa, manifestaron lo siguiente: “Me dedico tiempo; haciendo ejercicios; acurrucada en la cama; aceptándome como soy; haciendo deporte; cuidándome a mí misma; respetándome; cuidando mi apariencia personal; haciendo algo que me guste mucho; descansando; dándome un tiempo para mí con Dios; cuidando mi salud; escuchar la música que más me gusta; invitándome a tomar café; comprándome un ramo de flores; de todas las formas posibles; con buen humor; felicitándome; me compro cosas; cantando; leyendo; cocinando; soy cero afecto físico; valorándome; pensativa”.

Al finalizar la estrategia en educación emocional se le presenta al personal docente la misma consulta: ¿De qué manera me demuestro afecto? Sus principales respuestas fueron: “me doy un tiempo para mí; un chineo; doy un paseo; me doy permiso de sentir; cuidando mi cuerpo; autoabrazo; hacer algo para mi crecimiento personal; hacer cosas que me gustan para mejorar mi estado de ánimo como cocinar, limpiar el patio y salir a caminar; sacando un ratito para ver televisión; degustar una copa de vino; ordenando mi bodega de herramientas; con gestos; palabras; prestándome atención; compartiendo vivencias; con el cuidado personal y espiritual; haciendo deporte; por medio de abrazos, besos, palabras cariñosas; diciéndolo o siendo muy cariñosa; de ninguna manera antes, ahora me lo expreso de forma verbal”.

Según lo manifestado, por el personal docente, tanto al iniciar como al finalizar la estrategia formativa, se percibe que ellos se demuestran afecto mediante diferentes formas y evidencian su interés por el autocuidado. Sin embargo, llama la atención que una persona manifiesta: “de ninguna manera antes, ahora me lo expreso de forma verbal”, esto sugiere un pequeño cambio en esta persona al finalizar la estrategia formativa.

En relación con las habilidades intrapersonales, otra consulta realizada al personal docente fue: ¿En qué partes del cuerpo siento mis emociones?, a la cual respondió, tanto al inicio como al final de la estrategia, que las sienten principalmente en: “estómago, corazón, cabeza, cuello, espalda, hombro, cerebro, en todo el cuerpo, en el pecho, las manos, y en los ojos”. De acuerdo con lo anterior el personal docente manifiesta que sus emociones las sienten, en

algunas partes específicas del cuerpo, lo cual repercute en su salud y por ende en su labor profesional.

En este sentido, la práctica profesional del personal docente, presenta situaciones estresantes que repercuten en la afectación de los diferentes órganos del cuerpo, debilitando así el sistema inmunológico, y provocando cambios patológicos. En muchos casos, se origina hiperacidez y un exceso de enzimas digestivas, lo que causa problemas digestivos, debilitando el revestimiento del estómago y luego provocando impactos en el sistema nervioso, lo cual produce úlceras, indigestión crónica y mala nutrición. El cuerpo agota sus reservas de energía, y se van debilitando los mecanismos de defensa, esto puede ocasionar enfermedades y hasta la muerte.

De acuerdo con lo anterior, Hawkins (2014, p.122) señala que la mayor parte del estrés deriva en trastornos emocionales y físicos que en nuestra sociedad son de origen psicológico. Afirma, además, que la energía que produce el estrés, se acumula en el organismo y se manifiesta en aficciones psicosomáticas, trastornos corporales, enfermedades emocionales y una conducta desordenada en las relaciones interpersonales.

Termina manifestando, el Dr, Hawkins, que esos sentimientos acumulados bloquean el crecimiento espiritual y la consciencia, así como el éxito en muchas áreas de la vida, derivando en la incapacidad para amar de verdad y confiar en otra persona, lo que provoca un aislamiento emocional y el odio a uno mismo (p. 22).

Ante la consulta: ¿Cómo reacciono cuando una emoción me afecta?, realizada al personal docente, tanto al inicio como al final de la estrategia formativa, respondió lo siguiente: “alegre; analítico; busco ayuda; busco la solución; converso; espero hasta tranquilizarme; feliz; me controlo; me retiro y pienso; medito; motivado; rezo; paciente; reflexivo; respiro profundo; tomo tiempo para pensar; trato de tener paz; hago ejercicio”. Por otra parte, también señalaron que se sienten: “acelerado; alterado; ansiosa; asustada; callado, deprimida; emotivo; enojada; estresada; eufórico; frustrado, hiperactiva; lloro; me alejo; me enfermo del estómago; nervioso; nostálgica; seria; sin salida; triste”. Es importante destacar que algunos docentes indicaron que se permiten sentir, reconocer y reflexionar sobre sus emociones, sin embargo, también se percibe, que algunos de los participantes cuando una emoción les afecta, no saben cómo reaccionar.

Por otra parte, con respecto a las habilidades intrapersonales, en la entrevista colectiva los expertos señalaron, que los docentes: “pueden reconocer mejor las emociones en los estudiantes, que en ellos mismos, no vinculan las estrategias que desarrollan con los estudiantes para utilizarlas en ellos mismos, confunden los sentimientos y las emociones y también confunden una emoción con otra, y que el stress y la sobrecarga laboral hacen que las emociones se confundan unas con otras”. Además indicaron, que los docentes no cuentan con estrategias personales ni grupales para trabajar la regulación emocional.

Buitrón y Navarrete (2008), consideran que el desarrollo de las habilidades emocionales representa un desafío para el personal docente, ya que:

No solo demanda espacios y tiempos de capacitación y trabajo; también implica un compromiso que trasciende el plano laboral, comprendiendo el plano afectivo y personal. El mundo interno del maestro se mueve: debe crecer como persona, conocerse a sí mismo, y enfrentar sus miedos y conflictos. Esta experiencia, en algunos casos, podría evaluarse como “amenazadora” y ser desarrollada con angustia, alimentando las resistencias. Pese a ello, resulta indispensable dar el primer paso (p.6).

Mediante la consulta realizada sobre las creencias en educación emocional y desde la perspectiva intrapersonal, puede decirse que este proceso le permitió al personal docente contar con un espacio para percibir, expresar y comprender sus propias emociones. Después de desarrollada la estrategia formativa, fue evidente que el personal docente, mejoró sus percepciones sobre esta temática.

Con respecto a las habilidades interpersonales, se le consultó al personal docente lo siguiente: ¿Cómo percibo las emociones de otras personas?, Cuando una situación se sale de control, busco apoyo en, ¿En qué ocasiones puedo ponerme en el lugar de la otra persona?”.

En cuanto a la consulta realizada al personal docente sobre: ¿Cómo percibo las emociones de otras personas?, tanto al inicio como al final de la estrategia formativa, manifestó lo siguiente: “acciones; actitudes; el aspecto físico; se ven cansados; el comportamiento; conversaciones; desanimo; distraídos; emocionados; enfermos; enojados; estresados; felices; gestos; con sólo mirarlos; lenguaje corporal; ojos; pensativas; pregunto por ello; preocupados; rostros; sus silencios; todo su ser corporal, espiritual y social; tono de voz; tristes”. Es importante destacar que el personal docente tiene la capacidad de reconocer las emociones de las otras personas y darse cuenta cuando algo les ocurre.

El personal docente al inicio de la estrategia formativa, en relación con la consulta: “cuando una situación se sale de control, busco apoyo en:”, respondió lo siguiente: “la persona que dirige la institución; personas de experiencia y confianza; comité interdisciplinario; en los líderes; siempre resuelvo sola; esposo; hermana”. Al finalizar la estrategia formativa, ante este mismo enunciado, el personal docente coincide con las respuestas brindadas anteriormente y agregan que: “lo primero es tener un acercamiento sobre lo que está pasando y las variables que influyen en ello, para luego valerse de las personas o liderazgos más aptos para la situación; acudo al orientador para que me ayude a buscar la solución”. Cabe resaltar, que el personal docente es asertivo al seleccionar las personas que pueden ayudar cuando alguna situación se sale de control, además algunos participantes manifestaron que no actúan a la ligera, sino que se dan un espacio para analizar y resolver la situación.

Otra consulta realizada al personal docente, fue: ¿En qué ocasiones puedo ponerme en el lugar de la otra persona?, al inicio de la estrategia formativa, manifestó que: “algunas veces me pasa y me afecta; cuando actúan de manera diferente; ante un dolor; casi siempre; cuando converso con las madres de familia; en muchas ocasiones; cuando escucho su realidad personal; cuando están lejos de su familia; cuando hay conflictos; cuando he vivido esa misma situación o problema; cuando las veo muy angustiadas; cuando pasan por alguna situación difícil; cuando piden ayuda y me cuentan su problema; cuando pierden a un familiar muy cercano; siempre; cuando sufren o se muestran débiles; cuando tienen una alteración emocional; en ninguna”.

Al finalizar la estrategia formativa, se realizó al personal docente la misma consulta: ¿En qué ocasiones puedo ponerme en el lugar de la otra persona?, y sus respuestas fueron las siguientes: “en casi todas; en ocasiones; en situaciones difíciles; cuando escucho sus argumentos; cuando están tristes; cuando las vivencias han sido tan fuertes que afectan las relaciones con los demás o reaccionan de manera particular; cuando me comunico para saber que le sucede; mi problema es que no experimento lo mismo con los demás (no siento que se pongan en mi lugar); cuando no los entiendo; cuando pasan por momentos parecidos a los ocurridos en mi vida; cuando pasan por una situación con su familia; por la pérdida de un familiar; cuando estoy consciente y atento; siempre, soy muy sensible; yo más bien me paso; siento que no me comprenden; en ningún momento”.

De acuerdo con los comentarios del personal docente en relación con la consulta ¿En qué ocasiones puedo ponerme en el lugar de la otra persona?, una vez finalizada la estrategia formativa, la mayoría de los participantes manifestaron que tienen la capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona, dejando de lado los prejuicios, con el único propósito de comprender lo que está pasando, por lo que desea sentirse escuchada y apoyada. Algunos docentes indicaron que además de ponerse en su lugar, se comunican con los otros, de forma asertiva, para una mejor comprensión de la situación.

Por otra parte, con respecto a las habilidades interpersonales, los expertos manifestaron en la entrevista colectiva, que de acuerdo con su experiencia en este campo, es importante ofrecer formación permanente a los docentes, ya que consideran que estos profesionales: “para explicar lo que les pasa a los estudiantes, se centran en su conducta y no en sus emociones, no se comunican entre ellos, existe poca interacción, no dialogan entre ellos mismos, tienen dificultad para relacionarse con sus compañeros; para los docentes, los enojos de los estudiantes son berrinches, de esta forma descalifican la emoción; también los docentes consideran que la educación emocional se aprende en la casa y entonces descuidan esos temas en el centro educativo”.

En términos generales, mediante esta estrategia formativa, el personal docente fue clarificando y transformando sus creencias, con respecto a sus emociones y sentimientos. De esta forma, se observó que entre los participantes hubo mayor interés por preguntar, dialogar, observar y escuchar, lo que permitió mejorar sus habilidades personales, establecer relaciones empáticas con los demás, aceptando las diferencias, así como el reconocimiento y valoración entre ellos mismos. Lo anterior pone de manifiesto, que las creencias del personal docente en relación con su quehacer profesional, están vinculadas con su propio sistema de creencias.

Reflexiones docentes

Para efectos del presente estudio, se concibe la reflexión docente en educación emocional, como un proceso cognitivo, que permite al personal docente revisar minuciosamente una situación, reconstruirla y analizarla, para proponer cambios o mejoras. La reflexión posibilita la coherencia entre el pensar y el actuar, y pone en práctica los valores propios, los cuales se contrastan con el conocimiento pedagógico; este proceso permite que el personal docente pueda revisar críticamente su accionar, con el fin de reorientar su práctica pedagógica.

Para la recopilación de información sobre las reflexiones del personal docente, se utilizaron las técnicas: guía de observación no participante y el portafolio de evidencias, implementadas durante toda la estrategia formativa, asimismo esta información se complementa con los aportes brindados por los expertos en la entrevista colectiva. En el proceso de recopilación de información, se identificaron diferentes momentos donde el personal docente para analizar las situaciones que vive cotidianamente reflexionó sobre su accionar en el ámbito personal, profesional y grupal.

Tal como se mencionó anteriormente, en el primer taller, se utilizaron refranes para la presentación del personal docente, entre las reflexiones realizadas con respecto a los refranes se destacaron las siguientes:

- Quién calla, otorga: -comenta un docente, “en política y educación siempre otorgamos y respecto a lo emocional muchas cosas las callamos y permitimos que se hagan otras que son incorrectas. Por ejemplo, los docentes tenemos que hacer tantas cosas, que dejamos a veces de dar clases”.
- Otra docente agrega que: “parece, que tenemos nuestra parte emocional muerta. Debemos aprender a nunca callar, a expresar nuestras emociones, cuando tenemos que decir algo, hay que decirlo. Muchas veces los educadores callamos, para no meternos en enredos, también los estudiantes callan lo que están viviendo”.
- Otro comentario que surgió del anterior fue el siguiente: “Los maestros cargamos muchas cosas y las descargamos donde no debemos. Los invito a expresar lo que sentimos, no hay que callar tanto; es importante también, que como docentes, propiciemos que los niños expresen lo que sienten y enseñarles a expresarse”.
- El que mucho abarca, poco aprieta: “No hay que pretender hacer grandes cosas, sino que, con pequeños detalles se logra más. A veces los niños lo que requieren es un abrazo, eso motiva durante todo un día o una semana”.

El propósito de utilizar la técnica de los refranes, fue introducir el tema de las emociones y generar un ambiente de confianza para la interacción. Además de lo anterior, cada refrán es un pequeño mundo particular que merece ser analizado por separado para su comprensión,

ya que pone de manifiesto la cultura en la que interactúan los participantes. Las reflexiones del personal docente sobre estos refranes evidenciaron un proceso de análisis, en relación con sus vivencias emocionales en torno a sus vivencias cotidianas en los ámbitos personal y laboral.

Una de las técnicas aplicadas para recopilar información sobre las reflexiones del personal docente fue la técnica del portafolio de evidencias. Para este efecto, se entregó al personal docente una carpeta al inicio de la estrategia formativa, con el propósito de que anotara en la misma, sus vivencias en el aula, en el hogar o en la comunidad, se les solicitó además que indicaran: la fecha, descripción de la situación y la actuación reflexiva que ellos realizaron sobre el evento descrito, además se les indicó que durante la implementación de esta estrategia formativa se realizaría constantemente este ejercicio. En el primer taller se brindó una breve inducción sobre el uso y la importancia del portafolio de evidencias, también se abrió un espacio para que el personal anotara una situación y la compartiera con el grupo.

El personal docente participante se refirió al uso del portafolio, y señaló que el mismo le sirvió para: “aliviar sus penas y dejar evidencia de sus experiencias; desahogar su ser interior; evidenciar sus pensamientos y conocimientos; expresar sus sentimientos y emociones; reflexionar; registrar vivencias pasadas y presentes de sucesos cotidianos”. Sin embargo, en algunos casos no les fue fácil acostumbrarse a utilizar el portafolio de evidencias. No obstante lo anterior, este proceso reflexivo permitió a los participantes el acercamiento a situaciones emocionales significativas, que han repercutido en su vida tanto personal como profesionalmente.

Otro espacio que permitió recopilar información sobre las reflexiones del personal docente, fue en el tercer taller donde se socializaron las experiencias sobre educación emocional, que el personal docente desarrolló en los centros educativos, y que indujeron al personal docente a reflexionar en torno a la educación emocional. Seguidamente se presentan las reflexiones que surgieron a partir de dichas experiencias, las cuales, para efectos de analizarlas se organizan en reflexiones personales y laborales:

“Los docentes no tenemos con quien compartir las crisis emocionales, este fue un espacio para acercarme a los compañeros de trabajo. Esto me permitió validar la estrategia empleada”.

“El contexto en el que nos desarrollamos influye mucho en el estado de ánimo de nosotros y determina como sentimos y expresamos nuestras emociones, por eso debemos cultivar las amistades y las actividades que nos agradan porque nos aportan bienestar”.

“Los docentes estamos hechos para conocer y ayudar a otros, pero nos hemos olvidado de ayudarnos a nosotros mismos”.

“Este momento que he vivido en este taller me ha ayudado a sanar”.

“No nos olvidemos de nosotras mismas”.

“Me di cuenta de que tengo que dejar mis miedos, porque me han limitado mucho para realizar las cosas que siempre he querido”.

“Hay que tratar de entender que es lo que nos produce el enojo, de dónde viene, quién o qué lo causa y aprender a decir eso no es conmigo”.

“En este taller me he sentido muy a gusto, yo necesitaba este espacio, era para mí, en este ratito me he sentido muy bien. Yo descargo mucha de mi frustración mediante el ejercicio. No nos olvidemos de nosotras mismas. Yo les agradezco por bajar esta información”.

“Tenemos que aprender a leer nuestro cuerpo porque nos envía señales sobre nuestra salud y nuestras emociones”.

“Me doy cuenta que estoy trabajando bien, que debo sentirme segura de lo que hago; que mi esfuerzo vale la pena y que Dios me tiene aquí por una razón muy especial”.

“Los maestros tenemos la tendencia a descargar nuestra frustración en la casa. Muchas veces, sentimos frustración por no poder manejar situaciones de disciplina en el aula”.

“Tengo varios amigos que han optado por el suicidio, llevados por situaciones personales. Creo que nunca esperaban llegar a esa decisión. Por eso debemos atender nuestras emociones y ante las diferentes situaciones de la vida, tratar de aprovechar cada momento”.

“El Ministerio de Educación Pública, debe posibilitar espacios más seguidos para que los docentes podamos externar nuestras frustraciones, anhelos y para canalizar nuestro estrés”.

“Los docentes estamos muy cargados, en la escuela no hay tiempo para compartir, a veces ni para tomar café, ahora tenemos hasta que cuidar a los niños en los recreos”.

“Los problemas de acoso laboral que viví se reflejaban en mi cara, en forma de acné. En mi cuerpo se expresaba, todo lo que sentía. He aprendido a manejar las situaciones dolorosas de la vida, con la ayuda de una doctora, que me ha ayudado a conocerme y reconocermelo. Todo lo que nos pasa, nos ayuda a crecer”.

“Mi pasión es ser educadora, por mucho tiempo añoré trabajar en un centro educativo cerca de mi casa, cuando al fin lo logré, no me siento tan feliz, ya que la cultura institucional no me ha permitido adaptarme a este centro educativo, me siento excluida y criticada por mis propios compañeros, lo que me genera mucha tristeza e impotencia”.

“Los cambios son necesarios en nuestra vida porque son sacudidas para despertar”.

“Es importante comprender nuestras emociones, recordar que la inteligencia emocional no solamente es propia sino que es social. Debemos de funcionar asertivamente en una sociedad, ya que somos emoción”.

“Cuando comparto mis sentimientos y los puedo expresar, me hace sentir muy bien”.

“Al comunicarme de forma asertiva, puedo pensar positivamente, tengo más claras las ideas y me evito malos entendidos”.

“Es importante compartir todo el tiempo posible con nuestros seres queridos, disfrutar de su compañía, por más ocupaciones que se tengan en la vida cotidiana, es necesario sacar el tiempo para hacer cosas que me hagan sentir bien”.

En las anteriores reflexiones se aprecia, como el personal docente fue consciente de la importancia de la educación emocional, y de que las habilidades emocionales influyen en: los procesos de aprendizaje, la cultura institucional, la salud física y la calidad de las relaciones interpersonales. También se destaca la necesidad, señalada por el personal docente acerca del autocuidado y la importancia de contar con espacios en los centros educativos, para el desarrollo de habilidades emocionales y la promoción de climas laborales saludables.

A continuación se muestran algunas reflexiones en torno al tema laboral, surgidas a partir de las experiencias desarrolladas por el personal docente sobre educación emocional, en los centros educativos:

“A veces no somos conscientes de cuánto marcamos la vida de nuestros estudiantes”.

“Para tener niños emocionalmente sanos, debemos primero estar sanos nosotros”.

“Si nosotros nos sentimos bien con nosotros mismos, podemos transmitir esto a los que están a nuestro alrededor”.

“Es muy enriquecedor escuchar las experiencias de vida de los estudiantes, en una población de adultos. Es importante escucharlos y conocer a esa persona que ocupa un lugar en el aula e ir más allá de su formación académica, este puede ser su primer acercamiento al sistema educativo formal. Es necesario fomentar en ellos la libertad de poder expresarse y de ser escuchados. Por lo anterior considero importante dedicar al menos 15 minutos de la clase, para conversar sobre diferentes temas, vivencias, expectativas, sueños. La película “El estudiante” dejó en ellos un gran deseo por seguir estudiando, y la actividad nos permitió compartir momentos tristes, risas, y anécdotas”.

“Con esta estrategia se logra que los estudiantes reconozcan sus emociones y puedan identificar cuando se sienten: alegres, tristes, enojados y en calma. Esta estrategia sirvió para diagnosticar los estados emocionales más constantes en los niños y buscar alternativas de solución”.

“A partir de los 2 o 3 años podemos iniciar con la enseñanza de las emociones. No se nace con las emociones, estas se aprenden cuando las expresas y las gestionas. Por ejemplo: la empatía, el colocarse en el lugar del otro y poder resolver un conflicto emocional desde el respeto”.

“La inteligencia emocional se debe de trabajar tanto en el hogar como en la escuela, por ello la importancia de los Talleres de interacción y aprendizaje con los padres de familia, para sensibilizar sobre las habilidades sociales, y propiciar relaciones más sanas. Si la inteligencia emocional se trabajara desde la infancia se formarían adultos capaces de: comprender sus emociones, gestionar las emociones de una manera respetuosa, que afronten los conflictos pacíficamente, con mejores habilidades sociales y resultados académicos”.

“Como docente, soy capaz de construir un ambiente positivo en mi aula”.

“Siento que al trabajar con las madres de familia este tipo de actividades se concientizan

sobre las emociones de sus hijos, ya que muchas trabajan y en ocasiones no pasan mucho tiempo con ellos. Esta estrategia las puso a pensar en el tiempo tan valioso que se están perdiendo, también en la calidad de tiempo que pasan con sus hijos (as) y la importancia de demostrarles amor y expresarles las emociones y sentimientos”.

“Con la realización de esta actividad pude observar la forma en que los niños expresan las emociones, ante una situación en la que se pueden ver amenazados o acusados, de una situación en la que ellos no han tenido responsabilidad alguna”.

“Considero que este tipo de actividad nos puede servir como herramienta para realizar un diagnóstico socioafectivo en los niños para conocer diferentes situaciones que pueden estar viviendo nuestros estudiantes”.

“Los estudiantes recibieron con alegría y motivación esta actividad. Expresaron mediante una dramatización algunas de las emociones que se presentan ante diferentes situaciones cotidianas y que no siempre los docentes logramos leer con claridad”.

“Como facilitadora pude guiar a los alumnos a tomar sus decisiones de manera que se sintieran seguros, sin necesidad de llegar a la frustración ni al enojo. Les expliqué la importancia de escuchar bien y poner mucha atención cuando las personas nos dicen algo y no cambiar la versión original para evitar problemas posteriores”.

“Esta actividad permitió que los estudiantes pasaran más tranquilos el resto del día. Tengo como proyecto, realizar un taller con esta temática, dirigido a mis compañeros docentes”.

“Decido no enojarme más, ni demostrar enojo, ni resentimiento hacia los estudiantes. Decido enfocarme en los estudiantes y mejorar mis lecciones. Esto ejerce un cambio positivo en el entorno, ya que las emociones positivas que irradio, permean a mis estudiantes, compañeros y familia, cambiando las actitudes negativas y mejorando mi quehacer. Resultados: la clase se volvió mucho más significativa”.

“Nuestras acciones trascienden aún más allá del aula.”

“Soy docente de Educación Especial, yo tenía a cargo un niño especial, su madre en el tiempo de la terapia, se dedicaba a dormir, sin mostrar interés hacia su hijo. Hablé con la ella para invitarla a que me apoyara en el trabajo que yo realizaba con su hijo. Cuando le solicité su colaboración, la madre se molestó, y dijo que cómo espera que ella apoye la terapia de su

hijo, si éste no expresa nada, no responde a ningún estímulo. Sólo se me ocurrió abrazarla y eso hizo que la madre llorara y se desahogara. Esta situación permitió establecer una conexión con ella, permitiendo que se involucrara en la terapia de su hijo y me apoyara con mi trabajo”.

“Yo percibía que un niño estaba siendo discriminado, tanto por sus compañeros como por la docente de grado. Programé varias actividades donde todos los estudiantes de ese grupo, participaron. Una de estas actividades se realizó por medio de dibujos. Este niño logró comunicar sus emociones y sentimientos en torno a lo que vivía, por medio de un cartel con diferentes historietas, el cual sirvió para demostrar el sufrimiento, que vivía diariamente en el centro educativo, por las situaciones de violencia a las que estaba expuesto. Esta estrategia me sirvió para poner en evidencia, la necesidad de que los estudiantes expresen sus emociones, para diagnosticar sus estados emocionales e implementar los protocolos de atención ante este tipo de situaciones”.

“Soy docente en una comunidad que presenta altos índices de violencia, en algunas ocasiones los estudiantes no pueden asistir a clases porque se desatan balaceras en sus vecindarios, incluso una estudiante murió, a causa de una bala perdida. Esta situación ha afectado a toda la comunidad educativa y en especial a sus compañeros. Por esta razón, desarrollé una estrategia con los niños para que ellos pudieran identificar sus miedos, tristeza, ira, etc., con respecto a estas situaciones. Los estudiantes pudieron expresar sus sentimientos mediante dibujos y compartir entre ellos sus emociones. Es importante resaltar, que no se puede obviar el contexto en el que laboramos, ya que permea el proceso educativo y la vida de la comunidad educativa”.

Mediante las reflexiones anteriores, referentes al ámbito laboral, los docentes participantes lograron reconocerse a sí mismos, e identificar sus propias emociones y las de otras personas. De igual forma fueron conscientes de que ellos son un modelo para el estudiantado, en relación con sus actitudes, emociones y sentimientos, ya que enseñan a partir de su propio comportamiento.

En relación con lo anterior Vivas (2003, p. 18) afirma que: “Se destaca el papel fundamental que juegan los docentes en el desarrollo de la capacidad emocional de sus alumnos, por lo que su propio desarrollo emocional así como su preparación en este campo resulta una responsabilidad ineludible de los centros de formación docente”.

En términos generales, el personal docente, logró sensibilizarse en relación con las situaciones difíciles, que cotidianamente viven sus estudiantes, en la familia, la comunidad y en los centros educativos, las cuales les causan malestar emocional y repercuten en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Asimismo, propusieron algunas estrategias que permitieron diagnosticar y canalizar dichas situaciones. De esta manera, fueron conscientes de que las emociones influyen en la motivación y que un buen desarrollo emocional favorece el clima adecuado para el aprendizaje en el contexto del aula.

8.3 Formación permanente en educación emocional

Se entiende la formación permanente en educación emocional, como un proceso continuo, que implica la reflexión introspectiva y participativa del personal docente, así como el análisis de sus creencias, pensamientos y conocimientos, con el propósito de actualizar y mejorar su práctica pedagógica.

Para la recopilación de la información relacionada con la categoría de formación permanente en educación emocional, se utilizaron las siguientes técnicas: línea base: frases incompletas, observación no participante y se complementó con la información proporcionada por los expertos en la entrevista colectiva. En este sentido y con el propósito de conocer la opinión de los docentes participantes sobre esta categoría, se les solicitó en dos momentos, al inicio y al final de la estrategia formativa, que completaran el instrumento “Línea base: frases incompletas”, para observar si se presentaron cambios con respecto a su opinión.

Cabe señalar, que en términos generales el personal docente posee una buena opinión sobre la formación permanente y la visualiza como una oportunidad para aprender y compartir experiencias. Lo anterior se confirma, ante la consulta que se les planteó, sobre lo que significa para ellos la formación permanente y la definieron como: “una oportunidad de crecimiento personal y profesional; un espacio para renovarme; reflexionar sobre mi práctica profesional y cambiar o mejorar lo que sea necesario; tomarme un tiempo para mí para aprender; es una posibilidad para actualizarme y poder dar giros en mi trabajo”. Sobre este aspecto, los expertos señalaron la necesidad de brindar al personal docente, formación permanente en educación emocional, ya que las habilidades emocionales influyen en la salud, la autoestima, en las relaciones interpersonales, así como en los aprendizajes y la motivación del estudiantado.

El personal docente, además indicó que la formación permanente le ha servido no solo para mejorar su desempeño profesional, sino también para su crecimiento personal, ya que, en la medida en que logran ser mejores personas, esto repercute en todas las facetas de su vida. Comentaron también, que lo aprendido en las capacitaciones, lo han aplicado: “de manera personal en la convivencia con los demás, con los estudiantes, otros docentes, padres de familia, en el planeamiento didáctico; compartiendo con los compañeros; viviéndolo en cada cosa que hacen; en el actuar personal y profesional; mediante proyectos; utilizando estrategias que le permitan a los estudiantes vivir otras experiencias para enfrentarse a la vida; en la práctica diaria y con la familia”.

Con respecto a lo anterior, los expertos mencionaron algunos ejemplos de experiencias desarrolladas por docentes, a partir de acciones formativas en educación emocional, tales como: la implementación de boletas positivas al estudiantado, la asignación de liderazgos semanales en los diferentes grupos del centro educativo y convivios con los estudiantes que se han nominado más en estos liderazgos durante el periodo lectivo. Así mismo, comentaron que estas acciones han disminuido la violencia y el bullying en los centros educativos, de igual forma, han servido para fortalecer los valores y la autoestima en el estudiantado.

Por otra parte, y ante la consulta realizada al personal docente sobre: cómo se sienten cuando son convocados a una capacitación, respondió que: “dispuestos a aprender y actualizarse; motivados por adquirir nuevos conocimientos; agradecidos por la oportunidad; con expectativas sobre la temática”. Estos comentarios evidencian el interés y disposición por participar de acciones formativas. En cuanto a la participación del personal docente en acciones formativas en educación emocional, los expertos señalaron que la misma debe ser voluntaria.

El personal docente, cuando se le consultó sobre cómo se siente después de participar en una actividad formativa, indicó que generalmente se siente: “satisfecho; motivado; con deseos de cambiar; mejorar y seguir superándose; compartir y poner en práctica los aprendizajes adquiridos; consciente de que necesita de estos espacios”. También indicó que: “siempre se aprende algo nuevo”. Sin embargo, algunos docentes manifestaron que se sienten: “molestos, decepcionados y que pierden el tiempo cuando se trata de actividades magistrales o que no les aportan nada nuevo”. Otros docentes también expresaron que se sienten presionados cuando participan en acciones formativas, porque sus estudiantes se atrasan con la materia.

Otra consulta realizada al personal docente, fue sobre la manera en que ellos se capacitan, algunas de sus respuestas fueron: “analizando algunos temas y debatiéndolos los compañeros; buscando y compartiendo información; consultando a los compañeros de trabajo; consultando recursos didácticos; conversando y reflexionando sobre diversas temáticas; buscando información en internet; investigando; leyendo; escuchando programas de radio; viendo documentales; participando en actividades formativas, tales como: charlas; cursos en línea, cursos presenciales, talleres, foros de discusión, videoconferencias,”.

Con respecto a las temáticas en las cuales el personal docente desea recibir formación permanente, la mayoría señaló que en temas socioafectivos, tales como: abuso, afectividad, autocontrol, autoestima, comunicación asertiva, disciplina en el aula, educación emocional, habilidades de negociación, necesidades educativas especiales, neurociencia, relaciones interpersonales, resolución de conflictos, salud mental, manejo del estrés, mindfulness o consciencia plena. Otros docentes señalaron que en: estrategias didácticas, evaluación y tecnología educativa.

En este sentido, tal como lo afirman Palomares y Serrano, citado por Palomares (2014. p. 127) “la educación debe atender todas las dimensiones de la persona humana y sus relaciones con los demás, y en las exigencias sociales que permiten participar plenamente en una sociedad democrática, por lo que se precisa una atención complementaria a la formación impartida en las diferentes áreas del currículo”.

Aunado a lo anterior, los expertos indicaron en la entrevista colectiva, que el personal docente requiere de la formación permanente en educación emocional, para la implementación de los nuevos programas de estudio, así como para el desarrollo de los programas ministeriales: Yo me apunto, Convivir y Programa Con Vos, así como para la aplicación de protocolos de prevención de la violencia en los centros educativos.

Entre las modalidades preferidas para recibir formación permanente, el personal docente indicó que mediante: talleres, cursos presenciales y en línea, charlas, videos, lecturas y foros. Sobre este particular, los expertos en la entrevista colectiva indicaron, con respecto al tipo de modalidad, la importancia de que las acciones formativas en educación emocional sean prácticas y vivenciales, así mismo manifiestan la conveniencia de incorporar estrategias tales como redes de docentes en los centros educativos.

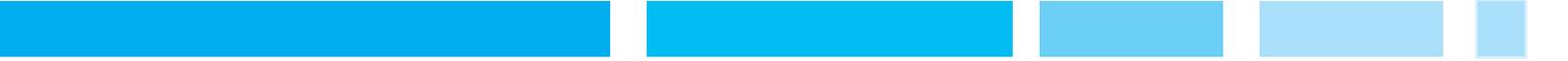
En términos generales, se aprecia que el personal docente tiene una buena opinión en relación con la formación permanente. De igual forma y en relación con la educación emocional, mostró interés por recibir formación permanente en temas socioafectivos. Además, manifestó su disposición para autoformarse en temáticas de interés personal y profesional.

Por otra parte, los expertos comentaron en la entrevista colectiva, en relación con la formación permanente del personal docente en educación emocional, que estos funcionarios, en la formación inicial no recibieron cursos sobre esta temática. En este sentido, Caballero, Ruiz y Fernández (2010) proponen que tanto por razones teóricas como empíricas, es vital incluir el desarrollo socio emocional como parte de la formación básica y permanente del personal docente.

Complementario a lo anterior, los expertos comentaron que en las experiencias que ellos han desarrollado en formación permanente, así como en investigaciones realizadas sobre educación emocional, el personal docente les ha manifestado que no tenía conocimiento sobre el tema, que las universidades no los formaron en esto, que es una lástima que recibieron esta capacitación al final de su ejercicio profesional, cerca de su jubilación. Además, comentaron que algunos docentes por cuenta propia han recibido formación, lamentablemente, muy pocos.

Asimismo, estos expertos también indicaron, que los docentes creen que no conocen herramientas para trabajar la educación emocional con los estudiantes, pero conforme participen en actividades formativas sobre esta temática, reconocen que sí poseen algunas estrategias. En este sentido, consideran que al personal docente se le dificulta trasladar algunos de los aprendizajes adquiridos en la formación inicial en educación emocional, para integrarlos a su práctica pedagógica.

En términos generales, el personal docente consideró que la formación permanente es una oportunidad para aprender y compartir experiencias, la cual le ha servido para mejorar su desempeño profesional y su crecimiento personal. Las modalidades preferidas para la formación permanente, son: talleres, cursos presenciales y cursos en línea, charlas, videos, lecturas y foros. También estos funcionarios manifestaron su disposición por participar en acciones formativas en temas socioafectivos, ya que los considera indispensables para la implementación de los nuevos programas de estudio, para la aplicación de protocolos de prevención de la violencia en los centros educativos así como para el desarrollo de los pro-



gramas ministeriales: Yo me apunto, Convivir y la Estrategia Con Vos.

En este sentido es importante resaltar la conveniencia de que la formación permanente sea voluntaria, que las acciones formativas sean prácticas y vivenciales, así como la necesidad de conformar redes de docentes con el fin de incorporar la educación emocional al proceso educativo.

Considerando todo lo anterior, se hace imprescindible la formación permanente del personal docente en educación emocional y de esta forma, responder a la realidad educativa, a las demandas sociales y a las exigencias que requiere el ejercicio de la profesión docente. Dado que, la formación permanente en esta temática, incide en el bienestar personal, profesional y de la comunidad educativa; ya que las habilidades emocionales influyen en la salud, la autoestima, en las relaciones interpersonales, así como en los aprendizajes y en la motivación del estudiantado.

“No hay que pretender hacer grandes cosas, sino que, con pequeños detalles se logra más. A veces los niños lo que requieren es un abrazo, eso motiva durante todo un día o una semana”

Docente participante en este proceso.

9. Conclusiones y recomendaciones

A continuación se esbozan las conclusiones y recomendaciones, las cuales fueron construidas a partir de la información proporcionada por los participantes del presente estudio.

9.1 Conclusiones

Para elaborar estas conclusiones se tomaron como referencia los objetivos propuestos, así como el análisis de las categorías y los aspectos metodológicos y teóricos desarrollados en la presente investigación.

1. Con respecto a la estrategia formativa en educación emocional

Esta estrategia, consistió en la implementación de tres talleres, dirigidos al personal docente que conforma los Comités de Orientación en los centros educativos que no cuentan con este servicio, de la Dirección Regional de Educación de Desamparados. En el primer taller se clarificaron los principales conceptos sobre la temática; en el segundo taller se trabajaron estrategias prácticas, intrapersonales e interpersonales en educación emocional; y para el tercer taller, se realizó un intercambio de experiencias desarrolladas en los centros educativos por el personal docente, que participó en esta estrategia.

Cabe destacar que mediante esta intervención, en un lapso de tres días y con pocos recursos económicos, se lograron cambios significativos en el personal docente participante, que permitieron sensibilizarlos y que reflexionaran sobre la importancia de la educación emocional, para tomar conciencia sobre sí mismos y de esta manera fortalecer sus habilidades emocionales.

También es importante señalar, que mediante las experiencias desarrolladas en educación emocional en los centros educativos, el personal docente obtuvo información del estudiantado sobre situaciones personales, familiares, así como de la comunidad educativa, que interfieren en el aprendizaje y en el bienestar emocional; lo cual permitió poner en práctica cada una de las técnicas y enfoques propuestos.

En relación con su desempeño profesional, el personal docente participante, indicó que esta estrategia formativa, le permitió: ampliar la perspectiva para resolver situaciones, satisfacer sus necesidades de actualización profesional, fortalecer algunas habilidades para el desempeño

profesional, reflexionar sobre su quehacer profesional, compartir lo aprendido con otros docentes y poner en práctica con el estudiantado estrategias innovadoras.

2. Con respecto a las creencias y reflexiones del personal docente

Con esta estrategia formativa, se propiciaron las condiciones para que el personal docente, tuviera la posibilidad de percibir y expresar sus propias creencias relacionadas con la educación emocional. Después de desarrollada la experiencia en educación emocional, fue evidente que se generó un cambio en la percepción del personal docente sobre sus emociones, lo cual le permitió clarificar y transformar sus creencias. La mayoría de los participantes indicaron que pueden sentir, expresar, reconocer y reflexionar sobre sus emociones y que desean profundizar en la temática abordada. Asimismo, se apreció que el personal docente logró una mejor comprensión acerca de las emociones básicas y se observó un cambio en la forma de comunicarlas.

Aunado a lo anterior, esta estrategia formativa propició la reflexión del personal docente para la toma de consciencia, acerca de la importancia de la educación emocional, ya que las habilidades emocionales influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales, así como en la promoción de climas laborales saludables. También el personal docente, fue consciente de que es un modelo para el estudiantado, en relación con sus actitudes, emociones y sentimientos, ya que enseñan a partir de su propio comportamiento.

Mediante las reflexiones, el personal docente logró reconocerse a sí mismos, e identificar sus propias emociones y las de otras personas. Además, estas reflexiones promovieron la sensibilización del personal docente, con respecto a situaciones adversas, que viven sus estudiantes cotidianamente en la familia, la comunidad y en los centros educativos, las cuales les causan malestar emocional y repercuten en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Asimismo, propuso algunas estrategias para diagnosticar y canalizar dichas situaciones.

3. Con respecto a la formación permanente en educación emocional

Tal como se ha señalado durante este proceso investigativo, la formación permanente del personal docente no debe restringirse únicamente a los conocimientos disciplinarios y

pedagógicos. Se hace necesario además, implementar acciones que permitan el bienestar emocional de los docentes, de manera que incida en la formación integral del estudiantado, para lograr un equilibrio entre lo cognitivo y lo emocional, que genere aprendizajes significativos.

Dentro de este contexto en términos generales, el personal docente considera la formación permanente como una oportunidad para aprender y compartir experiencias, la cual le sirve para mejorar su desempeño profesional y su crecimiento personal. Asimismo, las modalidades de formación permanente preferidas por los participantes son: talleres, cursos presenciales y en línea, charlas, videos, lecturas y foros, donde se incorporen metodologías prácticas y vivenciales.

La formación permanente del personal docente en educación emocional, constituye una posibilidad para cambiar la cultura del centro educativo y dignificar el trabajo de los docentes, ya que permite generar cambios significativos con respecto a los vínculos que se establecen en la comunidad educativa y que repercuten en la convivencia escolar. En este sentido, es necesario que el personal docente participe en acciones formativas en el área socioemocional, ya que requiere de esta temática que es vital para su bienestar emocional y para la implementación de los nuevos programas de estudio, así como para el desarrollo de los programas Yo me apunto, Convivir, con Vos y los protocolos relacionados con la prevención del bullying en los centros educativos.

Cabe destacar, que este estudio abre nuevas posibilidades de investigación en educación emocional, ya que las demandas del país requieren de personas que sean capaces de vivir en armonía consigo mismo y con los demás, para lograr mejores niveles de bienestar que contribuyan a la construcción de un mundo mejor.

Por otra parte, es necesario señalar que este estudio implicó también un proceso de formación para el equipo de investigadoras, ya que la reflexión y el diálogo constante, generado alrededor de esta temática, posibilitó la sensibilización y la concientización de su importancia en el bienestar personal. Lo anterior representó una oportunidad para argumentar, debatir y compartir conocimiento, en torno a la educación emocional y la formación permanente.

“Los docentes estamos hechos para conocer y ayudar a otros, pero nos hemos olvidado de ayudarnos a nosotros mismos”. Docente participante en este proceso.

9.2 Recomendaciones

Este apartado contiene las recomendaciones elaboradas a partir del análisis de la información recabada para este estudio. Estas sugerencias se plantearon tomando como referencia el análisis de la información y las conclusiones de la presente investigación.

1. Con respecto a la estrategia formativa en educación emocional:

La implementación de esta estrategia formativa, propició la reflexión del personal docente sobre la importancia de la educación emocional. De igual forma, el personal docente participante logró diagnosticar situaciones que interfieren en el aprendizaje y el bienestar emocional del estudiantado, mediante la puesta en práctica de técnicas y enfoques en educación emocional, y además, permitió compartir lo aprendido con la comunidad educativa e innovar en su contexto laboral.

En este sentido, la educación emocional representa una oportunidad para la prevención de situaciones que vive el personal docente y el estudiantado en los centros educativos, tales como: fracaso escolar, violencia, ansiedad, estrés y depresión, entre otros y las cuales interfieren con la salud, las relaciones interpersonales, así como con los aprendizajes y la motivación de la comunidad educativa.

De acuerdo con lo anterior, se recomienda la implementación de esta estrategia formativa en educación emocional, ya que en la misma propone el desarrollo de una metodología práctica y vivencial, contextualizada en la realidad educativa del personal docente, con el propósito de fortalecer sus habilidades emocionales y profesionales. Asimismo, se requiere que las diferentes instancias del Ministerio de Educación Pública, relacionadas con esta temática, se involucren en este proceso y así garantizar la incorporación de la educación emocional en el sistema educativo costarricense.

2. Con respecto a las creencias y reflexiones:

Esta estrategia formativa permitió al personal docente una mejor comprensión acerca sus las emociones, de esta manera, los docentes participantes lograron sentir, expresar y reconocer sus propias emociones para clarificar y transformar sus creencias en relación con la educación emocional. Asimismo, mediante las reflexiones que realizaron los docentes participantes, lograron identificar las emociones de las otras personas y fueron conscientes de que las habilidades emocionales, interfieren en los procesos de aprendizaje, la salud física, la calidad de las relaciones interpersonales, así como en la promoción de climas laborales saludables.

De acuerdo con lo anterior, se recomienda que para la implementación de futuras estrategias formativas en educación emocional, se tome como punto de partida las creencias y reflexiones del personal docente, para que desde su propia experiencia personal y profesional se logre transformar la cultura de los centros educativos y de esta manera resignificar el trabajo docente.

3. Con respecto a la formación permanente en educación emocional:

El personal docente participante considera la formación permanente como una oportunidad para aprender y compartir experiencias, que le ha servido para mejorar su desempeño profesional y su crecimiento personal. Asimismo, el personal docente expresó su interés por recibir y participar de acciones formativas en el área socioemocional, ya que las considera vitales para su bienestar emocional y su desempeño profesional.

Aunado a lo anterior, la formación permanente en educación emocional, constituye una posibilidad para generar cambios significativos, con respecto a los vínculos que se establecen entre la comunidad educativa, los cuales repercuten en el aprendizaje y en la convivencia escolar, razón por la cual es imprescindible desarrollar acciones formativas en esta área, que respondan a la realidad educativa, a las demandas sociales y a las exigencias que requiere el ejercicio de la profesión docente.

En concordancia con lo anterior se recomienda, que en forma articulada el Instituto de Desarrollo Profesional y las diferentes instancias del Ministerio de Educación Pública, relacionadas con esta temática, planifiquen una propuesta de formación permanente en educación emocional, la cual es una necesidad apremiante, para el bienestar emocional y el desempeño profesional del personal docente.

En este sentido, es importante generar espacios en los ámbitos educativos nacional, regional e institucional, para la reflexión y el análisis de las prácticas educativas en educación emocional. Así mismo, dentro de esta planificación es necesario considerar acciones, que permitan documentar, sistematizar e intercambiar experiencias en esta temática.

En relación con lo anterior también se recomienda la creación de un sitio virtual para el intercambio de experiencias y materiales didácticos en Educación Emocional.

Bibliografía

- Abarca, M. (2003). **La educación emocional en educación primaria: currículo y práctica.** (Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona. [En línea] Recuperado de: <http://www.tdx.cat/handle/10803/2349>. Consultado: 15/03/2017.
- Albors C., C. (2017). **La inteligencia emocional en Educación Infantil: propuesta de intervención** (Trabajo Final de Grado en Educación Infantil, Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social).
- Alvarado C., K. (2016). **Afectividad y enseñanza: metaconocimiento de los estados emocionales y regulación emocional en estudiantes de las carreras de la Facultad de Educación en la Universidad de Costa Rica: Informe final.** San José: Universidad de Costa Rica, INIE.
- Ávalos, B. (2008). Entrevista, inédita, en el marco del proyecto FONDECYT N° 11060 128. En: Miranda, C. y Rivera, P. (2009). “Formación permanente de profesores: ¿quién es el formador de formadores?”. **Estudios Pedagógicos.** 35(1):155-169.
- Benavides, A. et al. (2002). **Necesidades percibidas en los alumnos docentes y padres en relación con los componentes de la teoría de la Inteligencia Emocional y su aplicación en el aula de preescolar.** Tesis presentada para obtener el grado de Licenciatura en Educación Básica. Centro de Investigación y Docencia en Educación. Heredia, Costa Rica: UNA. Heredia: Benavides A. y et al.
- Bisquerra, R. (2001). **Educación emocional y bienestar.** Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). “Educación emocional y competencias básicas para la vida”. **Revista de Investigación Educativa.** 21(1):7-43
- Bisquerra, R. (2005a). “Inteligencia emocional”. **Red de Salud.** (9):4-12.
- Bisquerra, R. (2005b). “La educación emocional en la formación del profesorado”. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.** 19(3):95-114. Diciembre.
- Bisquerra, R. (2005c). “Educación emocional: marco conceptual y aplicaciones prácticas”. En: Pérez S., M. (2005). **La orientación escolar en centros educativos.** Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. (pp. 287-318).

- Bisquerra, R. (2009). **Psicopedagogía de las emociones**. Madrid, España: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). **Cómo educar las emociones en la infancia y la adolescencia: Educación emocional y competencias básicas para la vida**. Barcelona: Cuadernos FAROS.
- Buitrón B., S. y Navarrete T., P. (2008). “El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias”. **Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria**. 4(1):1-8 dic. [En línea] Recuperado de: http://info.upc.edu.pe/hemeroteca/Publicaciones/ridu5_art5_pn_sb.pdf Consultado: 10/09/2017.
- C.R. Leyes, etc., (1957). “Ley Fundamental De Educación: Ley N° 2160”. **La Gaceta N° 223** (San José, C.R.) 2 de octubre 1957.
- C.R. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano. Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo (2009). **Diagnóstico de necesidades de desarrollo profesional: según opinión del personal docente, técnico-docente, administrativo-docente y administrativo del Ministerio de Educación Pública**. San José: El Ministerio.
- C.R. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano. Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo. (2013). **Detección de Necesidades de Capacitación (DNC) del personal docente administrativo docente en servicio del Ministerio de Educación Pública. (Manuscrito no publicado)**. San José: IDPUGS.
- C.R. Ministerio de Educación Pública. Viceministerio Académico. (2015). **Educación para una nueva ciudadanía en el contexto del siglo XXI: fundamentación pedagógica para la transformación curricular**. San José: El Ministerio.
- C.R. Ministerio de Educación Pública. Viceministerio Académico. (2015). **Educación para una nueva ciudadanía en el contexto del siglo XXI: fundamentación pedagógica para la transformación curricular**. San José: El Ministerio.
- C.R. Municipalidad de Desamparados. (2014). **Plan Cantonal de Desarrollo Humano Local de Desamparados: 2015-2025**. [En línea] Recuperado de: <https://www.desamparados.go.cr/sites/default/files/pcdhldesamparados.pdf> Consultado: 01/02/2017.
- Cabello, R. et al. (2010). “Docentes emocionalmente inteligentes”. **REIFOP**. 13(1). [En línea] Recuperado de: <http://www.aufop.com>. Consultado: 01/02/2017.

- Calderón R., M. et al. (2012). **Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional**. San José, C.R.: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, (CECC/SICA).
- Calderón, M.; González, M. G.; Salazar, P. y Washburn, S. (2012). **El papel docente ante las emociones de los niños y niñas de tercer grado de las escuelas Manuel María Gutiérrez y Salesiano Don Bosco: una propuesta de Educación Emocional desde la Orientación Educativa en el aula**. (Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura). San José: Universidad de Costa Rica.
- Calvo, N. y Robles, N. (2000). **Inteligencia Emocional: estudio sobre el conocimiento y las actitudes de maestras de escuelas públicas hacia su intervención**. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. San José, Costa Rica: U.C.R. San José: Calvo N y Robles N.
- Campos, A. (2010). “Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano”. **La Educación: Revista Digital**. (143). [En línea] Recuperado de: www.educoea.org/Educacion/laeducacion/neuroeducacion.Pdf. Consultado: 01/03/2017.
- Casassus, J. (2003). **La escuela y la (des)igualdad**. Santiago: Lom Ediciones.
- Casassus, J. (2006). **La educación del ser emocional**. México: Ediciones Castillo.
- Cascante L., S. (2017). “Estrés y depresión: Síndrome del Quemado afecta salud de educadores”. **laprensalibre.cr**. 08 de junio. [En línea] Recuperado de: <https://www.laprensalibre.cr/Noticias/detalle/113859/estres-y-depresion:-sindrome-del-quemado-afecta-salud-de-educadores>. Consultado: 10/06/2017.
- Cejudo, J.; López-D., M. L. y Rubio, M. J. (2015). “La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros”. **REOP**. 26(3):45-62: Julio-Setiembre.
- Cejudo, J.; y López-D. (2017). “Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros”. **Psicología Educativa**. (23). Enero. [En línea] Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>. Consultado: 01/02/2017.
- Contreras, Saúl (2008), “Qué piensan los profesores sobre sus clases: estudio sobre las creencias curriculares y las creencias de actuación curricular”. **Revista Formación Universitaria**. 1(3):3-11.
- De Leyva B., Y. (2015). **Las competencias socioemocionales de los docentes de Educación Secun-**

darita de la Comunidad de Madrid en contextos de acción tutorial. [Trabajo fin de Máster].

Delors, J. (1997). **La educación encierra un tesoro.** Madrid: Santillana/Unesco.

Dueñas, M. (2002). “Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa”. **Educación siglo XXI.** (5). [En línea] Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=70600505>. Consultado: 02/03/2017.

Elías, M., Hunter, L. y Kress, J. (2001). “Emotional Intelligence and Education”. En Ciarrochi, J., Forgas, J. y Mayer, J. (2001). **Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry.** (pp. 133-149). Philadelphia: Psychology Press.

Escolar Ll., M.C. Torre, de la C., T.; Huelmo G., J. y Palmero C., C. (2017). “Educación emocional en los profesores de Educación Infantil: aspecto clave en el desempeño docente”. **Contextos educativos.** (20):113-125.

Esteve, J. M. (2006). “Las emociones en el ejercicio práctico de la docencia”. **Teoría Educativa.** (18): 85-107.

Extremera, N. y Fernández B., P. (2003). “La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula”. **Revista de Educación.** (332):97-116.

Extremera, N. y Fernández B., P. (2004). “La importancia del desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado”. **Revista Iberoamericana de Educación,** 33(8):1-9

Extremera, N.; Durán, A. y Rey, L. (2010). “Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria”. **Ansiedad y Estrés.** (16):47-60.

Falus, L. (2011). **Perfil de los Docentes en América Latina.** España: OEI.

Fernández, A. (2008). **El desarrollo profesional del docente y el “perfil del docente”.** [En línea] Recuperado de: www.reside.org/investigación/edudistancia/unidad_10.htm. Consultado: 12/07/2017

Fernández B., P. y Extremera P., N. (2005) “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey”. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.** 19(3):63-93.

- Fernández B., P. y Ruiz A., D. (2008). “La inteligencia emocional en la educación”. **Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa**. 6(15):421-436. [En línea] Recuperado de: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf66school_context.pdf. Consultado: 02/03/2017.
- Fincias, P. T. e Izard, J. F. M. (2013). “Desarrollo de competencias emocionales en el profesorado de educación secundaria a través de una intervención por programas”. **Revista Teoría de la Educación y Cultura en la Sociedad de la Información**. 15(1):90-105.
- Gallego, D. (2004). **Educación la inteligencia emocional en el aula**. Madrid: PPC.
- Gallego, D., Alonso, C.; Cruz, A. y Lizama, L. (1999). **Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional**. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- García A., V. et al. (2015). “Influencia de las competencias emocionales de docentes de Ciencias Naturales en la adquisición de las habilidades emocionales de los estudiantes. El caso de un colegio secundario en Costa Rica”. **Uaricha**. 12(29):67-96. Setiembre-Diciembre.
- García A., V.; Salazar O., S.; Torres S.: M. I.; Zúñiga M., A. y Castro V., O. (2015). “Influencia de las competencias emocionales de docentes de Ciencias Naturales en la adquisición de las habilidades emocionales de los estudiantes. El caso de un colegio secundario en Costa Rica”. **Uaricha**. 12(29):67-96 Setiembre-Diciembre.
- García G., E. (2008). “Enseñar a aprender: Análisis y desarrollo de las competencias del profesor” **Inafocam**. 2(4):38-58.
- García M., B. M. (2012). “Pertinencia de un programa de Inteligencia Emocional dirigido a docentes de la segunda etapa de la escuela básica en Venezuela”. **Revista de Investigación**. 36(76):113-131. Mayo -Agosto.
- García R., J. A. (2012). “La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje”. **Revista Educación**. 36(1):97-109. Enero-Junio.
- Gardner, H. (1995). **Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica**. Barcelona, España: Paidós.
- Goleman, D. (1996). **Inteligencia Emocional**. Argentina: Javier Vergara.
- Gordillo, M. V. (1979). **La Orientación en el proceso educativo**. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra.

- Gorodokin, I. (2005). “La formación docente y su relación con la epistemología”. **Revista Iberoamericana de Educación**. 37 (5):1-9
- GROP (1998). “Educación emocional”. En: Álvarez, M. y Bisquerra, R. **Manual de orientación y tutoría**. Barcelona: Praxis, pp. 27-43.
- Hawkins, D. (2014). **Dejar ir: el camino de la liberación**. Barcelona: El Grano de Mostaza.
- Hernández B., V. (2017). “Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional”. **Revista Alternativas en Psicología**. (37):79-92, febrero–julio. [En línea] Recuperado de: [http://www.alternativas.me/ attachments/article/147/06%20-%20Las%20competencias%20emocionales % 20del%20docente.pdf](http://www.alternativas.me/attachments/article/147/06%20-%20Las%20competencias%20emocionales%20del%20docente.pdf). Consultado: 02/03/2017.
- Henríquez G., C., y Santa Cruz G., L. (2016). **La dimensión emocional en la experiencia educativa percepciones docentes a partir de la estrategia de mejoramiento del clima en el aula** (Trabajo Final de Graduación para optar el Título de Profesor/a de Enseñanza Básica, Licenciado/a en Educación. Mención en Geografía y Ciencias sociales. Universidad Academia de Humanismo Cristiano).
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, L. (2010). **Metodología de la Investigación**. México: Mc Graw Hill.
- Hué G., C. (2009). “Razones para el bienestar docente”. **Cuadernos de Pedagogía**. (390):88-91. Mayo
- Hué G., C. (2013). “Una experiencia de formación en competencias emocionales del profesorado universitario”. **RIDU Revista d’Innovació Docent Universitària**. (5):42-61.
- Imbernón, F. (2007). **La formación y el desarrollo profesional del profesorado: hacia una nueva cultura profesional**. Barcelona: Graó.
- King, D. H. (1999). **Measurement of differences in emotional intelligence of preservice educational leadership students and practicing administrators as measured by the multifactor emotional intelligence scale**. Doctoral dissertation, East Carolina University, Jacksonville.
- Lebrija, A.; Flores, R. C. y Trejos, M. (2010). “El papel del maestro, el papel del alumno: un estudio sobre las creencias e implicaciones en la docencia de los profesores de matemáticas en Panamá”. **Educación matemática**. 22(1):31-55.

- López-Goni, I. y Goni, J. M. (2012). “La competencia emocional en los currículos de formación inicial de los docentes: Un estudio comparativo”. **Revista de Educación**. (357):467–489.
- Marchesi, A. (2007). **Sobre el bienestar de los docentes. Competencias, emociones y valores**. Madrid: Alianza.
- Marchesi, A. y Díaz, T. (2007). **Las emociones y los valores del profesorado**. Madrid: Fundación Santamaría.
- Márquez, A. C. (2009). **La Formación Inicial para el nuevo perfil del docente de secundaria: relación entre la teoría y la práctica** (Tesis de doctorado en educación). Málaga: Universidad de Málaga.
- Maturana, H. (1990). **Emociones y lenguaje en educación y política**. Santiago, Chile: Ediciones Pedagógicas Chilenas.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). “¿What is emotional intelligence?” En: P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.). **Emotional development and emotional intelligence: Educational implications**. New York: Basic Books.
- Mayer, J. D.; Salovey, P. y Caruso, D. (2000). “Models of emotional intelligence”. En Sternberg, R. J. (ed.) **Handbook of Intelligence**. New York: Cambridge, 396-420.
- Moreno M., C.; Díaz M., A.; Cuevas T., C.; Nova O., C. y Bravo C., I. (2011). “Clima social escolar en el aula y vínculo profesor-alumno: alcances, herramientas de evaluación, y programas de intervención”. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**. 14(3).
- Moraga R., M. (2015). **Las competencias relacionales del docente: su rol transformador**. Concepción, Chile: Universidad de Chile.
- Muñoz, M. (2005). “Prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales: el programa P.E.C.E.R.A”. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado**. 19: diciembre. [En línea] Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927007>. Consultado: 03/07/2017.

- Murillo, F. J. y Hernández-C., R. (2011). “Factores escolares asociados al desarrollo socio-afectivo en Iberoamérica”. **Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa**. 17(2). [En línea] Recuperado de: http://www.uv.es/RELIEVE/v17n2/RELIEVEv17n2_2.htm. Consultado: 10/03/2017.
- Nias, J. (1996). “Thinking about feeling: the emotions in teaching”. **Cambridge Journal of Education**. (26):293–306. [En línea] Recuperado de: http://www.uv.es/RELIEVE/v17n2/RELIEVEv17n2_2.htm. Consultado: 10/03/2017.
- Nelis, D.; Quoidbach, J.; Mikolajczak, M. y Hansenne, M. (2009). “Increasing emotional intelligence: (How) is it possible?” **Personality and Individual Differences**. (47):36–41.
- Ortega y Gasset, J. (2006) [Edición original: 1940]. “Ideas y creencias”. En: **Obras completas**. Madrid: Taurus.
- Palomares, A. (2014). “Metodologías innovadoras para promover las competencias emocionales de los docentes”. **Journal for Educators, Teachers and Trainers**. 5(2):116 – 129.
- Palomera, R.; Gil-Olarte, P. y Brackett, M. (2006). “¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa”. **Revista de Educación**. (341):687–703
- Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). **Desarrollo Humano**. (9ª. ed.). México: McGraw-Hill.
- Perales F., C.; Arias C., E. y Brazdresch P., F. (2014). **Desarrollo socioafectivo y convivencia escolar**. México: ITESO.
- Pereira, M. T. (2007). **Orientación Educativa**. San José: EUNED.
- Pérez-Escoda, N.; Filella, G.; Soldevila, A. y Fondevila, A. (2013). “Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria”. **Educación XXI**. (16):233–254.
- Pertegal-Felices, M. L.; Castejón-Costa; J. L. y Martínez; M. A. (2011). “Competencias socioemocionales en el desarrollo profesional del maestro”. **Educación XXI**. (14):237–260.
- Puig, M. (2012). **Reinventarse: tú segunda oportunidad**. Barcelona: Plataforma.
- Ribes, R. et al (2008). “Estudio sobre indicadores de bienestar docente en profesorado de Secundaria”. **Cultura y Educación**. 20(3):347-356.

- Rodríguez, M.; González, G.; Salazar S., P. y Washburn M., S. (2014). “El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado”. **Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación**. 14(1): 1-23
- Rojas A., G. y Díaz M., M. (2010). “Partiendo de nuestras creencias y transformando nuestras visiones de mundo”. En: Chaves et al (2010). **Investigación-acción colaborativa: Un encuentro con el quehacer cotidiano para su transformación**. San José: Universidad de Costa Rica, INIE.
- Sacks, J; y Levy, S. (1985). “El test de frases incompletas”. En: Abt, L. E. y Bellat; L. **Psicología proyectiva**. Buenos Aires. Paidós.
- Sala, J. (2002). “Ideas previas sobre la docencia y competencias emocionales en estudiantes de Ciencias de la Educación”. **Revista Española de Pedagogía**. (223):543-557.
- Santrock, J. (2003). **Psicología del desarrollo en la infancia**. Madrid: McGraw-Hill.
- Schwartzmann, L. (2003). “Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales”. **Ciencia y enfermería**. 9(2):09-21. [En línea] Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532003000200002>. Consultado: 11/09/2017.
- Solís, C. (2015). “Creencias sobre enseñanza y aprendizaje en docentes universitarios: Revisión de algunos estudios”. **Propósitos y Representaciones**. 3(2):227-260 Jul.–Dic. [En línea] Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n2.83>. Consultado: 11/09/2017.
- Suberviola-Ovejas, I. (2012). “Auto-percepción del profesorado sobre su formación en educación emocional”. **Revista de Comunicación Vivat Academia**. 14(117):1154–1167. Diciembre.
- Uitto, M., Jokikokko, K. y Estola, E. (2015). “Virtual special issue on teachers and emotions in Teaching and teacher education (TATE) in 1985-2014”. **Teaching and Teacher Education**. (50):124–135. [En línea] Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2015.05.008>. Consultado: 10/03/2017.
- Valenciano C., G. y Villanueva B., R. (2007). **El papel de la maestra en la promoción del conocimiento y manejo de las emociones como competencias de la inteligencia emocional de los niños y de las niñas de quinto grado escolar: un estudio de caso** (Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Maestría en Psicopedagogía, UNED). San José, C.R.: Valenciano C., G. y Villanueva B., R.

Vargas L., C. (2016). **Diagnóstico de necesidades sobre formación continua en personas docentes colegiadas**. Alajuela: COLYPRO.

Vivas, M. (2004). **Las competencias socio-emocionales del docente: Una mirada desde los formadores de los formadores**. [En línea] Recuperado de: <http://www.uned.es/jutedu/VivasChaconMireya-IJUTE-omunicacion.PDF>. Consultado: 10/05/2017.

Vivas, M. (2003). “La educación emocional: conceptos fundamentales”. **Sapiens: Revista Universitaria de Investigación**. 4(2):1-21 diciembre [En línea] Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>. Consultado 12/09/2017.

Apéndice N° 1

Guión metodológico Estrategia Formativa en Educación Emocional

| I Taller | |
|------------------------------|---|
| Fecha | |
| Organiza | Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo (IDP) y Asesoría Regional de Orientación, Dirección Regional de Educación de Desamparados |
| Objetivos | Sensibilizar al personal docente acerca de la importancia de la educación emocional para su desarrollo profesional. |
| Objetivo General | |
| Objetivos Específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las creencias que posee el personal docente en relación con la educación emocional. • Construir los conceptos básicos relacionados con la Educación emocional. |

| Contenidos | Actividad | Metodología | Tiempo | Recursos | Responsable |
|---|--|--|--|---|-------------|
| Saludo, bienvenida, e indicaciones generales. | Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo (IDP) y Asesoría Regional de Orientación, Dirección Regional de Educación de Desamparados | <ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida. Presentación del equipo de facilitadoras. • Indicaciones sobre la participación en el taller: acceso a las instalaciones, uso del celular, horarios. • Se distribuye entre el personal participante refranes o frases, divididos en dos partes que se complementan, teniendo que buscar la otra parte del refrán. Además, se saludan, presentan y realizan un breve comentario del refrán o frase. • Plenaria con breves comentarios de las y los participantes. | 5 minutos 5 minutos 20 minutos 10 minutos | Dinámica con refranes o frases, divididas en dos partes | |
| RECESO | | | | 20 minutos | |
| Programa de la estrategia formativa en Educación Emocional | Revisión del programa | <ul style="list-style-type: none"> • Lectura y revisión del programa de esta actividad formativa con los participantes. | 10 minutos | 35 programas | |
| Portafolio de evidencias | Presentación de la Técnica del Portafolio de evidencias | <ul style="list-style-type: none"> • Explicar la Técnica del Portafolio de evidencias. • Presentación de ejemplos de los aspectos que se pueden incluir en el portafolio de evidencias. | 20 minutos | Folder para portafolio Power Point | |
| Emociones que experimenta cotidianamente el personal docente. | Trabajo individual y grupal | <ul style="list-style-type: none"> • Cada participante, individualmente escribe una situación de su vida cotidiana (familiar, personal y/o laboral) y describe cómo vivió esa situación. • Luego, se forman grupos, comparten esas situaciones y reflexionan. Cada grupo elige una, para exponerla de manera creativa. • Cierre de la actividad por parte del equipo de facilitadoras. | 10 minutos 30 minutos 20 minutos | Hojas blancas Lapiceros | |
| Funcionamiento del cerebro límbico | Presentación del video: La química de las emociones. Plenaria | <ul style="list-style-type: none"> • Se presenta el video. • Explicación de la importancia del funcionamiento del cerebro emocional. • Puesta en común, sobre los aspectos más sobresalientes del video. • Cierre por parte de la persona facilitadora. | 10 minutos 15 minutos 15 minutos 10 minutos | https://www.-youtube.-com/watch?v=ULT1F3vvzrU La química de las emociones (6') | |
| RECESO ALMUERZO | | | | | |

| Contenidos | Actividad | Metodología | Tiempo | Recursos | Responsable |
|---|---|--|--|---|-------------|
| Dinámica para introducir la jornada de la tarde. | Dinámica grupal | • Técnica de animación grupal, la facilitadora explica la dinámica a realizar. | 10 minutos | | |
| Conceptos sobre: emociones, sentimientos, educación emocional e inteligencia emocional. | Construcción colectiva de los principales conceptos. | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual donde cada participante escribe su propio concepto de emociones, sentimientos, inteligencia emocional y educación emocional. • Presentación de PP con los conceptos de emociones, sentimientos, educación emocional e inteligencia emocional. • La persona facilitador aclara conceptos, y establece la relación entre los aportes individuales. | 20 minutos 20 minutos 10 minutos | Hojas blancas Lapiceros Presentación Power Point. | |
| Importancia de experimentar las emociones en nuestro cuerpo. | Actividad de relajación corporal y visualización. | • Una persona facilitadora guía esta actividad, propiciando la participación. | 15 minutos | Música apropiada para la ocasión | |
| Emociones y salud. | Video acerca del tema emociones y salud. | <ul style="list-style-type: none"> • Orientaciones generales para observación del video, por parte de la persona facilitadora. • Presentación del video "Las emociones y su impacto en la salud", Dr. Mario Alonso Puic. • Puesta en común, por parte de los participantes, sobre los aspectos que más llamó la atención del video. • Cierre por parte de la persona facilitadora | 5 minutos 35 minutos 15 minutos 5 minutos | https://www.youtube.com/watch?v=c-QzleJvf3mc (31') | |
| Técnica El portafolio. | Escritura individual en el portafolio de evidencias. Socialización voluntaria sobre las situaciones escritas. Este ejercicio se llevará a cabo durante toda la actividad formativa. | <ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones para realizar tareas: <ul style="list-style-type: none"> - Descripción de la situación: - Desde esta sesión y hasta la próxima (II taller), el personal docente participante va a observar y a escribir en el portafolio, la forma en que vive alguna situación determinada. - Actuación reflexiva: A partir de la situación descrita, anota la reflexión realizada y propone una solución, identificando los efectos que la misma causa en su persona y en las personas que le rodean. | 30 minutos | | |
| Actividades en Educación emocional para mejorar la práctica pedagógica | Técnica en Educación emocional participativa | • Trabajo en grupos para proponer posibles actividades en Educación emocional que mejoren la práctica pedagógica. | 25 minutos | | |
| | Evaluación del I taller. | • Aplicación del instrumento de evaluación. | 20 minutos | Instrumento de evaluación | |
| | Cierre del I taller. | • La persona facilitadora destaca los logros del taller y procede a agradecer a las y los participantes, motivándolos a la vez para el II taller. | 10 minutos | | |

II Taller

| | |
|------------------------------|--|
| Fecha | |
| Organiza | Departamento de Investigación y Desarrollo Educativo (IDP) y Asesoría Regional de Orientación, Dirección Regional de Educación de Desamparados |
| Objetivos | Sensibilizar al personal docente acerca de la importancia de la educación emocional para su desarrollo profesional. |
| Objetivo General | |
| Objetivos Específicos | • Promover el uso de técnicas para fortalecer las habilidades socioafectivas en el proceso educativo. |

| Contenidos | Actividad | Metodología | Tiempo | Recursos | Responsable |
|---|--|---|------------|---|-------------|
| Dinámica para iniciar el II Taller | Bienvenida y saludo a participantes. Dinámica grupal. | <ul style="list-style-type: none"> • Las facilitadoras brindan un saludo de bienvenida. • Explicación de la dinámica a desarrollar. | 15 minutos | Dinámica. | |
| Conceptos analizados en el I Taller | Repaso de los conceptos: analizados en el I Taller | <ul style="list-style-type: none"> • Se repasan los conceptos mediante una lluvia de ideas. | 20 minutos | Mapa conceptual | |
| Actividades en Educación emocional para mejorar la práctica pedagógica. Vivencias del personal docente en educación emocional. | <p>Socialización de actividades propuestas por los participantes en Educación emocional para mejorar la práctica pedagógica.</p> <p>Socialización de las situaciones descritas en el portafolio de evidencias.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Exposición grupal sobre la propuesta de actividades en Educación emocional para mejorar la práctica pedagógica. • En círculo se comparte en forma voluntaria, las situaciones descritas en el portafolio de evidencias. | 40 minutos | Preguntas orientadoras: - ¿Cómo se sintieron al escribir en el portafolio? - ¿Pensaron en algunos cambios? - ¿Lograron compartir lo realizado con otras personas? Lista de propuestas. | |
| Habilidades emocionales: autoconciencia, autocontrol, conciencia social, inteligencia emocional y comunicación asertiva. | Introducción del tema por parte de las facilitadoras con una dinámica | <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas a partir de preguntas generadoras • Dinámica de grupos | 10 minutos | - ¿Qué son las habilidades emocionales? - ¿Cómo creen que se pueden incorporar en la práctica pedagógica? | |
| Autoconciencia | Clarificación del concepto de autoconciencia | <ul style="list-style-type: none"> • Descripción sobre quién soy yo, qué características tengo • ¿Qué podría hacer para mejorar? | 40 minutos | https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/conociendo-me-a-mi-mismo-tdah-y-dinamicas-para-de-sarrollar-las-hss-html Papelógrafo 25 hojas con Técnica Reconociéndome | |
| Autocontrol | Clarificación del concepto de autocontrol | <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas sobre el concepto de autocontrol • Dramatización de una situación conflictiva de la vida cotidiana, relacionada con un inadecuado manejo de alguna emoción, y la misma situación, pero aplicando la técnica El semáforo. Dos docentes realizan una dramatización sin técnica y otra, con técnica, con el apoyo del resto de los participantes. | 30 minutos | 25 hojas Técnica El semáforo. Técnica El semáforo: https://www.educapueques.com/escuela-de-padres/la-tecnica-del- semaforo-para-el-control-de-las-emociones.html | |

| Contenidos | Actividad | Metodología | Tiempo | Recursos | Responsable |
|--|---|--|--|--|-------------|
| Automotivación emocional. Autoestima. | Técnica para trabajar autoestima y automotivación | <ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas y análisis de los conceptos de autoestima y automotivación Técnica automotivación emocional: Un paseo por el bosque. | 20 minutos 30 minutos | Técnica Un paseo por el bosque: http://recursos.uveni.com/actividad-autococimiento-y-automotivacion-paseo-por-el-bosque/ Papelógrafo, rotuladores, gacillas, papel. Música de fondo mientras los participantes trabajan 25 hojas con la Técnica Un paseo por el bosque | |
| RECESO PARA ALMUERZO | | | | 40 minutos | |
| Estilos Comunicativos | Presentación de video Estilos de comunicación | <ul style="list-style-type: none"> Presentación de video Breve reflexión acerca del video. Lluvia de ideas para analizar ¿cómo se sintieron? | 10 minutos 5 minutos 15 minutos | Video: Estilos de comunicación. https://www.youtube.com/watch?v=9-qD5PoslukU | |
| La comunicación asertiva en el centro educativo | Exposición | <ul style="list-style-type: none"> Cierre por parte de la facilitadora del concepto de comunicación asertiva en la vida cotidiana y en el centro educativo. Incluir elementos que interfieren en la comunicación. | 15 minutos | Papelógrafo. | |
| Habilidades emocionales | Cierre del tema Video Maestra educadora emocional Trabajo de reflexión individual y grupal a partir de las preguntas generadoras acerca del video Plenaria con la exposición de cada grupo. | <ul style="list-style-type: none"> Cierre por parte del equipo facilitador acerca de la importancia de la gestión de las habilidades emocionales. Presentación de video Las y los docentes participantes, dan respuestas a las preguntas generadoras, de forma individual y luego se reúnen en grupos y generan una respuesta por grupo, la cual exponen en plenaria. | 10 minutos 10 minutos 15 minutos | Calderón R., M. et al. (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional. San José, C.R.: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, (CECC/SICA). Reflexión video: https://cr.tiching.com/documental-educacion-emocional-sub-en-espanol/recursos-educativo/97401?utm_source=BlogTiching&utm_medium=referral&utm_content=97401&utm_campaign=cm-Hojasbiancas - Preguntas generadoras: ¿Qué reflexión me generó el papel de la educadora de este video? ¿Qué puedo poner en práctica a partir de lo aprendido? | |
| Acciones en Educación Emocional a desarrollar en el centro educativo | Propuesta de acciones por parte del personal docente | <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en grupos, para planificar acciones Educación emocional, para socializar en el tercer taller. Las propuestas deben contener: -Objetivos -Contenidos -Estrategias de mediación -Evaluación -Resultados Exposición por parte de cada grupo. | 30 minutos 20 minutos | Guía para el trabajo en grupos. | |
| Cierre segundo taller | Dinámica de cierre del taller | <ul style="list-style-type: none"> Reflexión grupal acerca de qué se lleva cada persona en el plano personal y profesional. | 10 minutos | Dinámica de cierre | |
| | Evaluación de la estrategia. | <ul style="list-style-type: none"> Aplicación de instrumento de evaluación | 15 minutos | 25 instrumentos de evaluación | |



Central telefónica: 2255-4527

Teléfono: 2233-5018

Fax: 2255-4527

www.idp.mep.go.cr

www.facebook.com/idpmep

Apartado postal: 4652129

Edificio Antiguo CENADI

De la Iglesia de ladrillo 100 mts. norte y 75 mts. oeste
San Francisco de Goicoechea. San José, Costa Rica