



SEP
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD UPN 097 CDMX SUR

Í @ `A DCFH5 B7 -5 `M9 @-A D57 HC `89 ` @ ` ; 9 GHé B `9 AC7 -CB5 @ `.....
.....9B ` @ ` A59GHF5 `89 `DF99G7 C @ FÎ

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA

SANDRA EUGENIA ALMARAZ HERNÁNDEZ

**ASESORA:
DRA. MARÍA DE LOURDES SALAZAR SILVA**

MARZO 2019



RECTORÍA
DIRECCIÓN DE UNIDADES
Unidad UPN 097 CDMX Sur

Ciudad de México, marzo 01 de 2019.

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

C. SANDRA EUGENIA ALMARAZ HERNÁNDEZ

Presente:

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado de la dictaminación del Proyecto de Intervención: "La importancia y el impacto de la gestión emocional en la maestra de preescolar", que usted presenta como opción de titulación de la Licenciatura en Educación Preescolar, le manifiesto que reúne los requisitos académicos establecidos por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 097 DE LA CDMX SUR

DRA. ROXANA LILIAN ARREOLA RICO
Presidente de la Comisión de Titulación

RLAR/caci



2019
EMILIANO ZAPATA

AGRADECIMIENTOS

“la gratitud no es solo es la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás.”

Cicerón

Mis primeros y más grandes agradecimientos se los debo a mis amados padres, Amelia y Sotero, quienes se han vuelto una luz y una compañía permanente en mi corazón, les estaré profundamente agradecida por darme todo lo que me ha permitido ser quien soy. Yo estoy segura de que se encuentran muy orgullosos de lo que lograron en mí. Gracias infinitas. Los amaré y recordaré cada día de mi vida. Estarán siempre en mi corazón.

A mis queridos suegritos, Becha y Don Cuco, quienes siempre estuvieron felices de mis logros y de quienes recibí todo el apoyo y cariño que necesité en los momentos más difíciles de mi vida. También debo agradecerles, el haber traído al mundo al hombre más maravilloso que he conocido, quien ha sido mi fiel compañero desde hace 19 años. Les agradezco infinitamente. Los extrañare siempre.

Especialmente agradezco infinitamente su apoyo incondicional a mi esposo Guillermo, quien me ha dado su confianza, su tiempo, su paciencia en esas noches de desvelo, su escucha permanente, su amor incondicional y también me dio los dos más grandes y mejores regalos de mí vida, a mis hijas; Valeria Abril y a Luna Julieta, quienes me han apoyado como sólo ellas saben hacerlo, con una sonrisa permanente, unas palabras de aliento o de consuelo, un gesto de amor incondicional, su simple presencia me ha dado la fuerza cuando más la he necesitado, los tres se han convertido en mi principal motor de vida, los amo de aquí hasta el cielo.

A mi familia, hermanas y hermanos, en especial a mi gemelita Nancy y a Gaby por su gran apoyo, pero sobre todo por su amor incondicional, por su comprensión en esas ausencias, por sus valiosas aportaciones, su ayuda, su cuidado y por su compañía permanente. ¡¡Las adoro!!

A mis grandes amigas de toda la vida Eri, Moni y Olga que han sido testigos en mi formación como docente y como persona de quienes he recibido siempre apoyo, escucha, y muchos ratos de felicidad, cada una de ellas han aportado un poco de todo lo que ahora soy. Gracias infinitas. Las quiero.

También quiero aprovechar este espacio para agradecerle a todas esas personas que me han apoyado de alguna manera y que me han alentado a continuar con este proceso de formación docente. Amigos, amigas, mamás de mis amigas, vecinos, colaboradores de la unidad 097, maestros, compañeras de maestría, etc. Son tantos que no quisiera hacer alguna omisión, pero están todos presentes en mi corazón.

Y por último y no menos importante, gracias a los maestros que me motivaron y acompañaron en este proceso, a mis lectoras, Dra. Roxana Arreola y a la Dra. María de Lourdes Sánchez, en especial a la maestra **María de Lourdes Salazar Silva**, por aceptar ser mi asesora, por su tiempo, por su paciencia, por su honestidad y por confiar en mí. Este logro también es de ella. Gracias infinitas

A todos y cada uno de ustedes muchas gracias.

ATENTAMENTE

Sandra Eugenia Almaraz Hernández

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Delimitación y planteamiento del problema	3
1.2 Objetivos	7
1.3 Preguntas de investigación	7
1.4 Justificación	8
CAPÍTULO 2	
MARCO CONCEPTUAL	
2.1 Significado de emoción y sentimiento	10
2.2 Inteligencia emocional	15
2.3 Educación emocional	18
2.4 Práctica docente	22
2.5 Las emociones en el PEP 2011	27
2.6 Educación socioemocional en el nuevo modelo educativo.	29
CAPÍTULO 3	
EMOCIONES DOCENTES	
3.1 Las emociones en mi formación docente.	33
3.2 Posibles factores que influyen en las emociones de la educadora	46
3.3 Repercusiones del inadecuado manejo de las emociones en las profesoras de preescolar.	50
3.4 Beneficios de una educación emocional en la maestra de preescolar	52
CONCLUSIONES	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo “La importancia y el impacto de la gestión emocional en la maestra de preescolar” tiene como principal objetivo favorecer la concientización e impacto de las emociones en las maestras de preescolar y en su desempeño docente, con la intención de que las emociones en las maestras sean reconocidas como una importante necesidad de apoyo y de una educación emocional, para que se genere el primer paso que ayude a alcanzar las metas educativas propuestas y el desarrollo integral docente.

Con esto no planteo que sea el único camino para lograr tal fin, solo quiero justificar la importancia e impacto de las emociones y de sus posibles repercusiones de su gestión.

En el primer capítulo se incluye el planteamiento del problema, los objetivos del presente trabajo, así como los motivos por los cuales consideré importante desarrollar este tema en particular en el presente escrito.

En el capítulo 2 incluí algunos aportes teóricos al respecto con la intención de contextualizar el presente tema de investigación, en este apartado menciono algunos conceptos básicos como son: la emoción, el sentimiento, la inteligencia emocional, la educación emocional y su relación e importancia con la práctica educativa.

Para profundizar un poco más en este tema, incluí un poco acerca de mi historia de vida, donde menciono algunas de mis experiencias vividas en este camino hacia mi formación docente, con el fin de exponer las emociones generadas con ciertas circunstancias, las cuales me llevaron a formar mi actual personalidad y mi identidad como docente, considerando a las emociones como una fuerte influencia en la toma de mis decisiones y en mi actuar.

Con el fin de conocer un poco más las aportaciones curriculares respecto al tema emocional, también en este segundo capítulo, se incluyó información sobre el Programa de Educación Preescolar 2011, el cual acaba de ser sustituido por el nuevo modelo educativo 2017, este último incluye más información sobre los aspectos emocionales y del desarrollo socioemocional, aspectos que incorporo, para conocer las nuevas demandas educativas que tiene este nuevo modelo, con respecto al ámbito emocional. Todo lo anterior con la finalidad de una mejor comprensión del presente trabajo.

En el capítulo 3 se mencionan algunos factores que influyen en las emociones de las docentes, incluyó una breve explicación fundamentada sobre los retos a los que se enfrenta el docente en la actualidad, la forma en la que esto impacta en su práctica educativa, así como las repercusiones generadas por un inadecuado manejo de estas.

En este último capítulo se considera de mucha importancia a la educación emocional y al buen manejo de las emociones, como una alternativa en la mejora en la calidad educativa y una posibilidad para favorecer el desarrollo integral de la docente, de mejorar sus relaciones interpersonales y de favorecer la gestión de las emociones en sus alumnos y en ella misma. Como último apartado, expongo algunas conclusiones del tema abordado.

.



CAPÍTULO UNO

Planteamiento del Problema

1. CAPÍTULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DELIMITACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La escuela es uno de los escenarios más importantes en la vida de los seres humanos, pues en ella se aprende a convivir en sociedad a reconocer al otro, pero primordialmente a reconocerse a sí mismos. Los estudiantes aprenden de sus maestros a cómo comportarse en ciertos escenarios y en muchos casos también distinguen o perciben algunas de sus emociones.

Extremera y Fernández (2003), aseguran que el efectivo manejo de las emociones es 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 de mayor impacto para los alumnos; la segunda porque las investigaciones realizadas están demostrando que unos adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos y el estrés laboral en el ejercicio profesional.

Cuando inicié con mi profesionalización docente, mientras estudiaba la licenciatura en educación preescolar, una maestra me preguntó sobre mis primeros recuerdos en el kínder, me sorprendió mucho darme cuenta de que mis recuerdos y los de mis compañeras, estaban fuertemente ligados a la cuestión emocional. Me atrevería a decir, que todas en general tenían este elemento en común.

Yo tengo muy pocos recuerdos de mi etapa preescolar, pero el que nunca se me olvida, es que mientras jugaba en el recreo, me tropecé y caí, en ese momento lo primero que hice fue esconderme en el patio trasero para que las maestras no me vieran, ya que tenía mucho miedo de que me pusieran alcohol en mi rodilla. Y después de casi cuarenta años sigo pensando en ese momento y en el miedo que sentí aquel día.

Por tal motivo considero que ese recuerdo está presente, no por el hecho de haberme caído, me he caído muchas veces antes, sino por la emoción que representó aquella experiencia para mí.

Entonces, creo que, si el recuerdo tiene un elemento emocional, es probable que pueda permanecer mucho tiempo en la memoria de un niño, por lo que, si se considera seriamente ligar una enseñanza con la cuestión emotiva, es posible, trascender en el niño de una manera significativa y duradera.

Chabot (2009), menciona acerca de la emoción lo siguiente; La palabra emoción se deriva del verbo emocionar, que significa poner en movimiento. Por esa razón, cuando estamos emocionados en ocasiones decimos “eso mueve desde adentro”.

La palabra emoción comprende también el término moción, que tiene la raíz misma que la palabra motor. Se puede decir entonces que las emociones son los poderosos motores que hacen mover de manera sensible al ser humano, y esto tanto al interior de sí, como externamente.

Entonces comprendo la importancia de las emociones, no solo en mi práctica docente, si no, también en mi vida personal. Puesto que considero las emociones como un motor importante y han sido pieza fundamental en la mayor parte de mis acciones, por lo tanto, la dimensión emocional es la clave en las interacciones personales y en la propia conducta.

De este modo, los docentes emocionalmente más inteligentes, es decir, aquellos con una mayor capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, tendrán los recursos necesarios para afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral y manejar más adecuadamente las respuestas emocionales negativas que frecuentemente surgen en las interacciones que mantienen con los compañeros de trabajo, los padres y los propios alumnos.

Desde mi propia experiencia y considerando conversaciones con mis iguales, muchos de estos eventos estresantes se expresan con una serie de reclamos, lamentaciones, protestas, pesares, incomodidades, quejas, disgustos, etc., relacionados con las condiciones precarias en las que realizan su labor educativa.

Me he percatado que el escenario de las constantes manifestaciones de enojo, coraje, decepción, desesperanza, desilusión, desmotivación, etcétera, tienen que ver con distintos sujetos y factores que rodean al docente, y que se generan como consecuencia de la sobrecarga de trabajo que les imponen las instituciones en las que están adscritos para alcanzar las metas de productividad.

Otros factores son: la falta de apoyo y reconocimiento a su labor, por parte de su directivo, un bajo sueldo, por parte de la institución, la falta de empatía y apoyo, por parte de sus iguales y las múltiples dificultades a las que se enfrentan cotidianamente por la carencia de materiales de apoyo, de espacios adecuados para llevar a cabo su trabajo educativo y, por la falta de interés y apoyo de las autoridades para resolver los problemas educativos a los que se enfrentan, así como la falta de apoyo y seguimiento de los procesos educativos de los niños, por parte de los padres de familia, todo esto se refleja en sentimientos de culpa, insatisfacción, frustración, desesperación, incomodidad, desconcierto, impotencia, enojo y desmotivación. Lo anterior tiene que ver con el manejo inadecuado de las emociones docentes. Es aquí donde se comprueba la presencia latente de las emociones en las maestras, sin embargo, no hay mucho que se haga al respecto.

A pesar de ser cuestiones que de algún modo impactan de manera negativa el trabajo docente, ya que en muchos casos he observado a las maestras desmotivadas y hasta enojadas cuando ejercen su práctica docente.

Los elementos antes mencionados, nos servirán como referentes para lograr aportaciones relevantes y asertivas de este tema, el cual se abordará haciendo uso de la teoría, ya que en todo proceso de investigación deben existir los elementos válidos necesarios que encaminarán y sustentarán el correcto encuadre de cualquier estudio.

En este caso, mi intención no es sólo hacer una revisión o reseña de algunos títulos relevantes, sino apoyarme en algunas experiencias vividas, que me den elementos importantes y que me permitirán elaborar conceptualizaciones y categorías que me faciliten a mí y a los lectores, la comprensión del presente tema.

Entonces considero que el uso de la teoría, en esta investigación, me ubicará mejor dentro de este proceso y orientará para contestar las preguntas que guían mi objeto de estudio y que podrán ser de mucha utilidad para lograr un cambio o transformación en mis futuras experiencias y en las de mis iguales.

Si lo que quiero con este escrito, es aprender a comprender las emociones presentes en la docente de preescolar, entonces será pertinente indagar como los docentes manifiestan el manejo de sus emociones, no necesariamente al fortalecer climas favorables en el aula que propicien el aprendizaje de los estudiantes, sino cómo la educadora se percibe y vive estas emociones, qué o quiénes contribuyen en su aparición y cómo repercuten éstas en su práctica docente. Todo esto con la finalidad de encontrar el camino que nos lleve a lograr un desarrollo socioemocional efectivo, que nos de satisfacción y estabilidad personal, lo cual repercutirá en ambiente laboral positivo y en una práctica docente integral.

1.2 OBJETIVOS

El presente trabajo de investigación tiene como objetivos principales:

- ✚ El concientizar a los lectores sobre la importancia de la gestión de las emociones y su impacto en las maestras de preescolar y en su desempeño docente.
- ✚ Reconocer los factores que influyen en las emociones de las maestras de preescolar
- ✚ Conocer cuáles son algunas de las repercusiones de un inadecuado manejo de emociones, por parte de la educadora.
- ✚ Identificar los contenidos del PEP 2011 y del nuevo modelo educativo (SEP, 2017) sobre el desarrollo socioemocional.
- ✚ Determinar los posibles beneficios de una educación socioemocional en las maestras de preescolar.

1.3 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Las preguntas que me servirán como guía para la presente investigación son las siguientes:

- ✚ ¿Cuál es la importancia de la gestión de las emociones en la maestra de preescolar?
- ✚ ¿Cuáles son las repercusiones de un manejo inadecuado de las emociones de las profesoras, en el aula de preescolar?
- ✚ ¿Qué factores impactan en las emociones en las docentes de preescolar?
- ✚ ¿De qué información dispone la maestra de preescolar, sobre emociones, en el PEP 2011 y en el nuevo modelo educativo?
- ✚ ¿Cuáles serían las ventajas del buen manejo de las emociones de la educadora?

1.4 JUSTIFICACIÓN

Desde que ingresé al ramo educativo y después de un amplio análisis de mi actuar como docente, me he dado cuenta, que casi en todas mis experiencias, con alumnos y con mis iguales, ha persistido la falta del manejo de emociones y del uso adecuado de las mismas.

Por lo que considero relevante investigar sobre la importancia y el impacto de la gestión emocional en la maestra de preescolar en su desempeño, ya que esta investigación me ayudará a generar conclusiones más objetivas y fundamentadas sobre la percepción y manejo de las emociones, con la finalidad de recabar más información que me oriente en la generación de nuevas estrategias que me sirvan para tener una buena gestión de las mismas y que a su vez esto repercuta en una calidad educativa integral, enfocada al buen manejo de las emociones y a favorecer un impacto positivo, en mi persona, en el aula y con mis iguales.

La investigación de este tema me dará claridad en este proceso, el cual más que una vivencia individual, es más bien reconocer el contexto como parte fundamental que influye de manera importante nuestras emociones.

De esta forma podremos identificar las áreas de oportunidad al respecto, hacer lo correspondiente para lograr un buen manejo emocional y por consiguiente una eficiente práctica docente.

Existen diversos motivos por los que considero importante investigar sobre las emociones en las maestras de preescolar. El primero de ellos tiene que ver con mi primera formación: la psicología, desde que inicié con la licenciatura en educación preescolar, tuve el interés de adentrarme en el tema, ya que consideré me ayudaría de forma personal con las diversas emociones que surgieron en mí cuando me enfrenté a la nueva experiencia de ser docente y a todas sus implicaciones, entre ellas, mi falta de experiencia en la educación, mi dificultad para relacionarme con mis pares, sobre todo con mi autoridad y con mi necesidad urgente de cumplir las expectativas de la institución que me contrató.

Aunado a eso, estaba presente mi necesidad de continuar ejerciendo el área psicológica, ya que para mí ha sido inevitable darle ese enfoque a todo lo que hago y observo, entonces pensé que el tema emocional podría darme esa satisfacción.

El desarrollo de esta investigación se justifica en tanto no se han encontrado, dentro del rastreo realizado, investigaciones locales que den cuenta de las emociones de los docentes de preescolar y la influencia que estas tienen en el proceso de formación e intervención docente, así como en la enseñanza, en el ambiente del aula y en las relaciones interpersonales entre pares.

Así que, la falta de información en los programas de preescolar, sobre emociones, me pareció un motivo importante para no lograr trabajar, aportar y favorecer una adecuada gestión emocional, lo que en ocasiones ha repercutido en mis relaciones interpersonales con mis pares y en mi desempeño como docente, así como también ha afectado a otras educadoras que, como yo, están en búsqueda de este tipo de información que nos puede ayudar a mejorar nuestra labor.

Existe un gran vacío de conocimiento en torno a la relación emocional docente, lo cual lo menciona en algunas de las investigaciones realizadas por Bisquerra (2013), él ha detectado la escasa información al respecto y ha dado cuenta del papel que juegan las emociones en los procesos de aprendizaje, esto por la relevancia que se le da al estudiante en las nuevas pedagogías, pues ellos están en el centro del acto educativo, por lo que en este escrito se pretende enfatizar en la presencia y gestión de las emociones docentes, así como también aportar más información al respecto.

También está presente mi necesidad de mejorar mi práctica educativa, ya que me considero una maestra comprometida con mi labor docente y con mi formación continua. A partir de este momento comencé con esta búsqueda de conocimiento la cual confié, me dará los resultados esperados.



CAPÍTULO DOS

Marco Conceptual

CAPÍTULO 2

MARCO CONCEPTUAL

2.1 SIGNIFICADO DE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

En este apartado me centraré en los conceptos que dan sustento a esta investigación, la emoción y el sentimiento ya que contextualiza el tema a tratar “La importancia y el impacto de la gestión emocional en la maestra de preescolar”. Existen diversas concepciones sobre las emociones, el término emoción no se encuentra solamente en un área psicológica, la emoción aparece formada por una combinación de aspectos fisiológicos, psicológicos y cognitivos.

Bisquerra (2003), maneja un concepto de emoción integrado por los aspectos antes mencionados. Nos dice que existen tres componentes en una emoción: fisiológico, conductual, cognitiva. Es decir, no siempre reaccionaremos igual ante un estímulo, podemos expresar solo uno o los tres componentes de la emoción.

Cuando hablamos de lo fisiológico, hablamos de aquellas reacciones físicas que se reflejan en nuestro cuerpo. Estas reacciones no son controlables y aparecen queramos o no. Por ejemplo, si sentimos miedo pueden aparecer taquicardia, sudoración, temblor, tensión muscular, o si sentimos vergüenza podemos ruborizarnos. A veces estas reacciones también provocan cambios conductuales de manera indirecta. Por ejemplo, si sentimos miedo, nuestro cuerpo utiliza la energía de esta emoción para prepararse para salvarnos del peligro, nos ayuda a ser más efectivos en la respuesta y provoca cambios en los neurotransmisores. Así, en caso de huida, la adrenalina entraría en juego.

En cuanto al componente conductual que se expresa cuando experimentamos una emoción, este puede traducirse en acciones muy enérgicas e impulsivas, que son visibles. Estos cambios pueden verse reflejados en nuestro tono de voz, las expresiones faciales, las cuales reflejan el impacto que ha tenido dicha emoción y algunas otras conductas específicas.

Ekman (1987), menciona que las expresiones corporales, informan a las personas de nuestro entorno cómo nos sentimos, estas expresiones son innatas y universales, ya que todo el mundo presenta las mismas para cada emoción, además somos bastante buenos identificándolas en los demás.

En este componente es muy fácil adivinar el estado de ánimo de una persona, a diferencia de las reacciones fisiológicas porque en este es mucho más complicado identificarlas a simple vista. En la cuestión cognitiva es la vivencia subjetiva de la emoción, o lo que comúnmente llamamos sentimientos.

La diferencia entre emoción y sentimiento es algo que con frecuencia produce confusión, ya que el término emoción suele ser confundido con sentimiento. El psicólogo Richard. S. Lazarus (1991), sugirió una teoría en la que incluyó el concepto de sentimiento en el marco de las emociones. En esta teoría, Lazarus consideró sentimiento y emoción como dos conceptos que están interrelacionados, por lo cual la emoción englobaría en su definición al sentimiento. Así, el sentimiento para Lazarus es el componente cognitivo o subjetivo de la emoción, la experiencia subjetiva.

El sentimiento es, la respuesta racional y la interpretación subjetiva que generamos ante toda emoción teniendo como factor fundamental nuestras experiencias pasadas, una misma emoción puede desencadenar diversos sentimientos dependiendo de cada persona, ya que somos y actuamos de diferente forma y esto influye en el significado subjetivo que cada quien le asigne.

Damasio (2005), nos menciona que cuando se experimenta una emoción, por ejemplo, el miedo, hay un estímulo que tiene la capacidad de desencadenar una respuesta automática; esta reacción, por supuesto, empieza en el cerebro, pero luego pasa a reflejarse en el cuerpo, ya sea en el cuerpo real o en nuestra simulación interna del cuerpo, entonces tenemos la posibilidad de proyectar esa reacción concreta con varias ideas que se relacionan con esas reacciones y con el objeto de que ha causado la reacción. Cuando percibimos todo eso es cuando tenemos un sentimiento.

Otra característica que los diferencia es que los sentimientos suelen durar más tiempo que las emociones, los sentimientos durarán el tiempo que pensemos en ellos. Los sentimientos se dan después de las emociones no hay sentimiento sin emoción.

Las emociones son procesos muy intensos, pero a la vez, muy breves. El hecho de que la emoción tenga su duración corta no significa que su experiencia emocional, es decir, el sentimiento, sea igual de breve. Entonces el sentimiento es el resultado de la emoción, es un estado de ánimo afectivo subjetivo generalmente de larga duración consecuencia de la emoción y durará tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él.

El nuevo modelo educativo (SEP, 2017), conceptualiza la emoción como un componente complejo de la psicología humana. Nos dice que las emociones, especialmente las secundarias o los sentimientos, también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertinencia con el contexto en el que se expresan. Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación. Las emociones se pueden clasificar en básicas de respuestas instintivas como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa, y en emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento, como por ejemplo la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros.

De ahí que, para algunos autores, como Rafael Bisquerra (2003) y Goleman (1995), tanto las emociones básicas como las secundarias, las clasifican en dos grandes categorías: las positivas o constructivas que producen estados de bienestar, o las negativas que producen estados de malestar.

A continuación, les presento una descripción breve de las emociones básicas que propuso Daniel Goleman (1995), quien las engloba, en su libro "Inteligencia Emocional", en 6 emociones principales.

FELICIDAD

La primera de las emociones básicas es la felicidad, es decir, la sensación de plenitud, alegría, realización y goce.

TRISTEZA

La segunda de las emociones básicas es la tristeza, que es la sensación de desasosiego y vacío, el decaimiento, la desmotivación generalmente provocadas por una pérdida.

ENFADO

La tercera emoción básica es el enfado, es decir, la frustración provocada por la percepción de un obstáculo, una ofensa o una molestia.

SORPRESA

El cuarto lugar de las emociones básicas lo ocupa la sorpresa, que se deriva de una situación o acontecimiento que se presenta sin ser esperado. La sorpresa puede ser positiva, negativa o neutra.

MIEDO

El miedo es la quinta de las emociones básicas y se trata de una alteración del ánimo que produce angustia ante un peligro o un perjuicio, ya sean reales o imaginarios.

DISGUSTO

Finalmente, el disgusto es la sexta de las emociones básicas, y se refiere a la incomodidad por algo que produce molestia o desagrado.

Las emociones se vuelven mecanismos que nos ayudan a reaccionar ante acontecimientos externos que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida, esto en el aspecto fisiológico, en lo conductual provoca unas expresiones y conductas específicas, en lo psicológico su sentir en su interior y este sentimiento está predeterminado por nuestros recuerdos, vivencias y pensamientos que se activan ante el estímulo externo.

Bisquerra (2003), menciona que cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores deben ser un buen modelo ante sus hijos y alumnos.

Ramos y Fernández (2009), mencionan que en ocasiones la fuerza y certeza de las emociones impulsan a actuar hacia determinada dirección. En ocasiones las personas trabajan en algo que no los convence, piensan que no es útil, sienten tristeza y hastío, hasta que finalmente deciden abandonar el empleo, en este caso las emociones hacen su aparición de forma rotunda y aunque se intente seguir con el trabajo, no es posible porque el propio estado de ánimo impide la ejecución y en estas ocasiones suele ser que razón y emoción están ligadas.

Actualmente existe más de una maestra de preescolar, que está dudando sobre seguir o no como docente de preescolar, ya que se encuentran desmotivadas por las circunstancias, por sus deficientes relaciones personales y por los nuevos retos que actualmente se viven en esta profesión, algunos de ellos los menciono en esta investigación. Es decir, la falta de manejo de emociones nos puede llevar a tomar decisiones que afecten nuestra práctica docente. Se trata de cómo percibimos la emoción y el impacto que tiene en nosotros, porque cada persona tiene una forma diferente de experimentar o expresar los estímulos externos o internos y obviamente de esto dependerá, la reacción que desarrolle para cada circunstancia.

Este aspecto ha sido uno de los motivos para realizar este trabajo, considero que se necesita urgentemente una educación dirigida a las docentes de preescolar, donde se encamine nuevamente en su labor, donde se les reconozca y se les recuerden los motivos por los cuales están ejerciendo. Y para esto será necesario primero, reconocer sus emociones, favorecer las emociones positivas, aprender a gestionarlas a través de una educación emocional y esperar que esto logre motivar su función como maestra de preescolar, darle un sentido a su actuar, todo esto con la finalidad de favorecer la inteligencia emocional docente, de la cual les hablaré a continuación.

2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Con la concepción de emoción un poco más clara, podemos pensar detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria y que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente. Un ejemplo de ello fue cuando tuve que decidir si ser maestra o continuar con la profesión en la cual me desempeñaba exitosamente o cuando elegí a mi pareja porque sentí que era la mejor opción. Así que gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones. Por lo tanto, es importante desarrollar la capacidad de gestionarlas exitosamente a lo que se le conoce como inteligencia emocional según Goleman (1995).

La definición de inteligencia emocional ha acaparado la atención de los investigadores desde el artículo de Salovey y Mayer (1990), según estos autores, la inteligencia emocional consistía en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Estos autores han ido reformulando el concepto en sucesivas aportaciones. Una de las que se toman como referencia es que la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Posterior a Salovey y Mayer, Goleman (1995), acuñó el término de inteligencia emocional, como un conjunto de habilidades, tanto personales, como de relación social, en las que las propias emociones, su conocimiento y su control tienen un papel relevante. Este conjunto de habilidades podría ser muy útil para todo docente, tanto para controlar sus propias emociones, como para incrementar su motivación en su desempeño docente.

El constructo inteligencia emocional está compuesto por dos elementos: las emociones y la inteligencia. Por ello, Goleman (1995), nos dice que una actuación inteligente consiste en saber identificar bien el origen y la naturaleza de las emociones en nosotros mismos para poder controlarlas de manera reflexiva, estableciendo relaciones adecuadas entre los pensamientos, las emociones y el comportamiento; es decir, empleándolas de manera inteligente.

Actualmente resulta común que se relacione a la inteligencia con un buen desempeño académico. Aquí podría ejemplificar esta idea con estereotipo de estudiante “aplicado”, el intelectual capaz de memorizar datos y llegar a las mejores calificaciones académicas, pero con una vida emocional y sentimental deficiente, porque no es capaz de interactuar con sus compañeros o le es complicado expresarse en público.

Por otro lado, podemos encontrar personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas, pero en cambio consiguen tener una vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional. Parece que se cataloga a la gente como inteligente simplemente porque posee habilidades cognitivas para resolver cuestiones matemáticas, de ciencias, es decir, todo lo académico, sin embargo, esto no parece ser así, ya que hay muchas personas con un coeficiente intelectual muy elevado que no son capaces de empatizar, es decir; detectar o comprender las necesidades del otro, ni de comunicarse asertivamente en la resolución de conflictos.

Martínez-Otero (2006), denomina a la inteligencia emocional como inteligencia afectiva y la define como la capacidad para conocer, expresar y controlar el pensamiento y la afectividad, sobre todo, los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones. Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral.

La inteligencia emocional consiste entonces, en saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no nos generen confianza, ni empatía, una de las claves de la Inteligencia Emocional.

Por ejemplo, Ramos Y Fernández (2009), mencionan que la inteligencia emocional es, desarrollar la habilidad básica para reconocer las emociones en otras personas, ayuda a fomentar competencias específicas para resolver con eficacia un eminente conflicto. A través de la inteligencia emocional.

La capacidad de asimilar un estado emocional a nuestros pensamientos puede modificar la perspectiva hacia los problemas, el desarrollo de nuestra habilidad de comprensión emocional nos puede ayudar a entender las dificultades y sacrificios que en muchos casos supone conseguir una meta y captar las consecuencias positivas que puede tener a medio plazo proseguir en la consecución de un objetivo difícil.

En concreto, las habilidades de inteligencia emocional ejercen efectos beneficiosos para el profesorado a nivel preventivo. Es decir, la capacidad para razonar sobre nuestras emociones, percibir las y comprenderlas, implica, el desarrollo de procesos de regulación emocional que ayudarían a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés docente a los que las educadoras están expuestas diariamente.

Es importante no creer que la inteligencia emocional cambiará drásticamente la vida del docente inmediatamente, ser emocionalmente inteligente disminuirá el desgaste psicológico que implica todo tipo de problemas diarios, como, por ejemplo; las relaciones con nuestros pares, directivos, padres de familia, etcétera, problemas con los cuales nos enfrentamos en nuestra cotidianidad, sin embargo, el desarrollo de esta inteligencia, si facilitará nuestra función en el aula e, incluso, hará que volvamos a disfrutar de una tarea tan fascinante como es enseñar a los demás.

2.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL

En los apartados anteriores hablamos sobre el concepto de emoción y aunque nadie pone en duda que todos los seres humanos experimentamos su existencia, no siempre podemos controlar sus efectos, es decir, no siempre logramos ser inteligentes emocionalmente.

El concientizar sobre la emoción nos permite poner nombre a lo que sentimos y si lo complementamos con el concepto de inteligencia emocional, podremos saber cómo gestionar nuestras emociones.

Entonces si somos conscientes de nuestras emociones y aprendemos a regularlas, seremos capaces de enfrentar y solucionar situaciones de conflicto que se nos presenten, lograr relacionarnos asertivamente y lograr desarrollar en nuestros alumnos y en nosotras una efectiva gestión emocional.

De ahí la importancia de considerar a la educación emocional como un aspecto tan importante en la formación docente como lo es la educación académica.

Bisquerra (2003), dice que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Las emociones están siempre presentes en nuestra clase; sonreímos, nos divertimos, nos enfadamos, nos entristecemos, mostramos nuestros miedos o los escondemos, nos mostramos vergonzosos o tímidos, nos relajamos, en definitiva, la vida está llena de emoción. La importancia de la educación emocional es que se logre reconocer las emociones, darles nombre, gestionarlas, y regularlas, ser asertivo, resolver los conflictos de una manera constructiva, aceptar lo que nos suceda en la vida y que no podamos controlar, esto repercutirá también en que nuestros alumnos desarrollen un efectivo manejo de sus emociones.

Como ya lo mencioné, no siempre tenemos la forma de llamar a nuestras emociones, porque no tenemos plena conciencia de ellas, ni de la forma en la que se manifiestan en nosotros. Entonces suele pasar que no sabemos cómo nombrarlas, primero por las limitaciones de nuestro lenguaje y segundo por nuestra falta de una educación emocional, por lo que es indispensable considerarla, como la mejor alternativa para lograr una efectiva gestión de nuestras emociones.

Bisquerra (2003), habla que muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual, tienen un fondo emocional. Se requieren cambios en la respuesta emocional que damos a los acontecimientos para prevenir ciertos comportamientos de riesgo. Una respuesta a esta problemática puede ser la educación emocional.

Educar las emociones se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo, lograr un buen manejo de emociones con nuestros alumnos y por supuesto también de las docentes, ayudará a lograr una actitud positiva ante la vida.

Lo anterior obedece a los objetivos que Bisquerra (2003), menciona que la educación emocional, implica el 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 de automotivarse y aprender a fluir.

Lo anterior nos ayudará a obtener una buena autoestima y una correcta gestión emocional, lo que considero, nos ayudará a recuperar la armonía y la motivación, que a veces están un poco perdidas, dejadas o abandonadas por culpa de las situaciones que vivimos día a día en nuestra profesión docente.

Además, es muy importante que las maestras realicen estos aprendizajes para que después podamos transmitirlos porque si un docente, por ejemplo, no soporta la tristeza, probablemente trate de negar o suprimir esta emoción y cuando se presente en alguno de sus alumnos, se le dificultará el manejo adecuado de ella.

Anteriormente, el éxito del profesor estaba estrechamente vinculado a los logros académicos de sus alumnos. Sin embargo, en la sociedad actual se han creado otras expectativas docentes y ahora los logros de los alumnos dependerán en gran parte de la educación emocional del docente. En la enseñanza es fundamental reconocer que los factores emocionales tienen una gran relación con los procesos de aprendizaje.

Daniel Goleman (1995), retoma y actualiza parte de los estudios de los norteamericanos Peter Salovey y John Mayer (1990) quienes fueron los primeros en hablar de este tema.

Goleman (1995), habla sobre una serie de pasos a seguir para desarrollar las habilidades emocionales y de esta forma favorecer la inteligencia emocional. Las habilidades emocionales de las cuales nos habla este autor son las siguientes:

1. Conciencia de sí mismo o Autoconciencia: Capacidad de saber lo que estamos sintiendo en un determinado momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones.

2. Autorregulación o Control Emocional: Manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estemos llevando a cabo y no interfieran con ella.

3. Motivación: Utilizar nuestras preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas, ser más eficaces y perseverar a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se presenten.

4. Empatía: Darse cuenta de lo que están sintiendo las personas, ser capaces de ponerse en su lugar y cultivar la relación.

5. Habilidades Sociales o Manejo de las Relaciones: Manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar fluidamente.

Con estas habilidades, Goleman (1995), considera que podrá desarrollar las habilidades emocionales, lo que dará lugar a un desempeño laboral sobresaliente. Por lo tanto, el desarrollo de estas habilidades resultaría ser de mucha utilidad para todo aquel que desempeñe una labor docente, tanto para controlar su estrés, para mejorar su desempeño docente, para incrementar su motivación y también la de sus alumnos.

Por esta razón urge dar mayor énfasis en la formación inicial y continua de los maestros al desarrollo de las competencias emocionales, ya que la práctica educativa no depende únicamente de capacidades pedagógicas.

Sin embargo, también se requiere concientizar al propio profesor para que surja de él mismo el interés para buscar y poner en práctica las estrategias pertinentes para el desarrollo de estas habilidades emocionales, reflexionando sobre el gran compromiso que le concierne en la formación de sus alumnos y en el bienestar de su práctica docente.

2.4 PRÁCTICA DOCENTE

El mencionar el concepto de práctica docente en la presente investigación, tiene como objetivo considerar sus diferentes acepciones y algunas de sus implicaciones, como la importancia de considerar el contexto como parte fundamental del quehacer docente, así como también la importancia de las relaciones interpersonales con todos aquellos implicados: alumnos, padres de familia, docentes, directivos y además enfrentarse a asuntos políticos, institucionales, laborales, administrativos, normativos.

García-Cabrero, Loredo, Carranza, Figueroa, Arbesú, Monroy y Reyes (2008), plantean la necesidad de distinguir entre la práctica docente desarrollada en las aulas y una práctica más amplia, llevada a cabo por los profesores en el contexto institucional, denominada práctica educativa. Esta última se define como el conjunto de situaciones enmarcadas en el contexto institucional y que influyen indirectamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje propiamente dichos; se refiere a cuestiones más allá de las interacciones entre profesores y alumnos en el salón de clases, determinadas en gran medida, por las lógicas de gestión y organización institucional del centro educativo.

Con relación a este párrafo, cabe señalar que la distinción entre práctica educativa y práctica docente es esencialmente de carácter conceptual, ya que estos procesos se influyen mutuamente. A pesar de que ambos los considero en este apartado, ya que considero que ambos conceptos complementan la comprensión del tema, la presente investigación está más enfocada a la concepción de la práctica docente.

La práctica docente de acuerdo con De Lella (1999), se concibe como la acción que el profesor desarrolla en el aula, especialmente referida al proceso de enseñar, y se distingue de la práctica institucional global y la práctica social del docente.

Por tanto, la práctica docente se concibe como el conjunto de situaciones dentro del aula, que orientan el quehacer del profesor y de los alumnos, en función de determinados objetivos institucionales y de las relaciones contextuales.

Suñer (s.f), en su escrito sobre el sentido y significado del concepto de profesionales de la educación, menciona que la práctica docente es una función compleja, de clara significación social cuyo sentido y significado no está claramente definido. Cada evento de la práctica educativa es un motivo para entender, comprender, analizar y reflexionar, porque dependerá del lugar, espacio, tiempo, posición en la que se encuentran cada uno de los actores para interpretar o reinterpretar el hacer de la práctica docente en la vida cotidiana.

Por lo que es de suma importancia, considerar todos y cada uno de los elementos que conforman el contexto de nuestra práctica, con el fin de actuar con un amplio conocimiento de lo que implica el contexto en general. Actualmente el programa de preescolar y en mi actual formación docente, se habla de lo primordial que es el considerar el contexto de cada situación que se enfrenta, esto con la finalidad de interpretar lo que observamos y tener una visión más completa de lo que acontece. Esto nos servirá para conocer mejor a nuestros alumnos, mejorar nuestras estrategias de enseñanza y reconocer a nuestros alumnos como seres históricos con capacidades y características diferentes y por supuesto para mejorar nuestra práctica docente

Vergara Fragoso (2005), dice que la práctica docente es algo más que el simple hacer de las personas, por lo que para comprenderla es necesario articular los hechos educativos con el contexto en el que se producen y los significados que adquieren en ese contexto.

Es decir, considerar que en toda práctica existe un entrelazamiento de experiencias, aprendizajes obtenidos, y que de alguna manera inciden en la función de los docentes.

Entonces, cada una de las experiencias como docentes, nos han dotado de diversos significados, los cuales han conformado nuestra propia identidad. Así que cada maestro podría hablar de prácticas tan distintas la una de la otra, ya que cada historia de vida es diferente.

Conocer y comprender desde las creencias y actuaciones de cada una de las personas que conforman una comunidad educativa, es atender parte importante de nuestra práctica docente, nos servirá para encontrar los sentidos y significados que se mueven y que nos permiten tener una mejor comprensión de nuestro contexto y por consiguiente nos da elementos importantes para actuar al respecto ya que muchas de las conductas que observamos, podemos verlas en diferentes ocasiones en nuestro paso por la docencia.

Cecilia Fierro (1999), menciona que la práctica docente es una praxis social, objetiva e intencional, en la que intervienen los significados, las percepciones y las acciones de los agentes implicados en el proceso, así como los aspectos político-institucionales y normativos que, según el proyecto educativo de cada país, delimitan la función del maestro. Ella nos menciona 6 dimensiones que define como los ámbitos que afectan el contexto del docente, los cuales detallaré a continuación:

Dimensión Personal: El profesor ante todo es un ser humano, por tanto, la práctica docente es una práctica humana. Se debe de entender que los profesores también son seres humanos que tienen características, cualidades, defectos.

En lo personal, en la mayoría de las instituciones en las que he laborado pocas veces han valorado mi persona y mi labor como docente.

Dimensión institucional: La escuela constituye una organización donde se despliegan las prácticas docentes. Constituye el escenario más importante de socialización profesional, pues es allí donde se aprenden los saberes, normas, tradiciones y costumbres del oficio.

La escuela es una construcción cultural en la que cada maestro aporta sus intereses, habilidades, proyectos personales y saberes a una acción educativa común.

Respecto a esta dimensión, considero que es necesario considerar la educación emocional docente dentro de la institución, como un elemento básico de nuestra formación.

Dimensión interpersonal: La práctica docente se fundamenta en las relaciones de los actores que intervienen en el quehacer educativo: alumnos, docentes, directores, madres y padres de familia.

Estas relaciones son complejas, pues los distintos actores educativos poseen una gran diversidad de características, metas, intereses, concepciones, creencias, etcétera.

La manera en que estas relaciones se entretujan, constituyendo un ambiente de trabajo, representa el clima institucional que cada día se va construyendo dentro del establecimiento educativo.

Y es precisamente esta falta de educación docente lo que nos impide en muchas ocasiones generar relaciones interpersonales armónicas.

Dimensión social: La dimensión social de la práctica docente refiere a el conjunto de relaciones que se refieren a la forma en que cada docente percibe y expresa su tarea como agente educativo cuyos destinatarios son diversos sectores sociales.

El análisis de esta dimensión implica la reflexión sobre el sentido del quehacer docente, en el momento histórico en que vive y desde su entorno de desempeño.

Existe una importante necesidad social que implica el desarrollo de habilidades socioemocionales las cuales van a repercutir en transformar nuestro entorno, de aquí la importancia de lograr desarrollarlas en nuestros alumnos.

Dimensión Didáctica: Esta dimensión se refiere al papel del docente como agente que, a través de los procesos de enseñanza, orienta, dirige, facilita y guía la interacción de los alumnos con el saber colectivo culturalmente organizado para que ellos, los alumnos, construyan su propio conocimiento. En este sentido, la función del profesor, en lugar de transmitir, es la de facilitar los aprendizajes que los mismos estudiantes construyan en la sala de clases.

Uno de los objetivos de este trabajo es generar la concientización sobre la importancia de lograr gestionar adecuadamente las emociones de las docentes, esto con la finalidad de mejorar la didáctica en la enseñanza de las emociones en sus alumnos. Si la docente aprende a gestionar sus emociones, le será más fácil transmitirles estos conocimientos a sus alumnos.

Dimensión Valoral (valórica): La práctica docente no es neutra, inevitablemente conlleva un conjunto de valores. Cada profesor, en su práctica educativa, manifiesta sus valores personales, creencias, actitudes y juicios. En definitiva, el maestro va mostrando sus visiones de mundo, sus modos de valorar las relaciones humanas y el conocimiento y sus maneras de guiar las situaciones de enseñanza, lo que constituye una experiencia formativa.

Por lo general los valores que más promuevo en clase son el respeto, la tolerancia y la empatía. Ya que considero son de gran importancia para generar un ambiente de armonía.

Los docentes, en su práctica, dan cuenta día a día de su labor docente, de vivir los éxitos y desventuras que se le presentan en las diversas dimensiones antes mencionadas, estas vivencias, tanto positivas como negativas, nos permiten demostrar nuestras capacidades y de reflexionar sobre nuestro quehacer docente. De este punto se desencadena tanto malestar como bienestar docente.

Los cuales son sentimientos generados por las emociones que se experimentan en la práctica educativa.

Marchesi (2007), habla de bienestar cuando el profesor se siente preparado y competente en su desempeño profesional; cuando percibe que su esfuerzo merece la pena por los resultados que obtiene; cuando trabaja en una cultura profesional en la que se reconoce y valora el buen hacer; y cuando siente que los responsables de la educación se preocupan por mejorar sus condiciones de trabajo y sus posibilidades profesionales futuras. El bienestar profesional es, por tanto, el resultado de un conjunto de factores interactivos, unos internos y otros externos al docente, cuya relación condiciona su satisfacción profesional.

Dependerá de cada docente, de cómo desempeñe su práctica y de cómo resuelva las situaciones de conflicto que se le presenten. Para este fin, la selección docente en todas las instituciones debería también de incluir una entrevista personalizada y un test sobre inteligencia emocional, donde se evalúe sus habilidades emocionales y se pueda tener un resultado integral de cada aspirante a ocupar una plaza docente, esto con la finalidad de garantizar un buen desempeño en la institución y lograr los resultados esperados con las nuevas necesidades educativas en el actual modelo educativo, donde se le da un gran peso al área socioemocional.

2.5 LAS EMOCIONES EN EL PEP 2011

Es importante considerar los contenidos sobre emociones que incluyen, tanto el programa 2011 de preescolar. Esto con el objetivo de justificar la necesidad de una educación emocional docente, que satisfaga las exigencias curriculares y que nos brinde elementos que nos guíen en la educación de nuestras propias emociones y que cumplan con la principal función que tenemos como maestros, que es la educación de los alumnos. No hay manera de negar que estos elementos nos brinden satisfacción personal y profesional como docentes.

Para comenzar con la justificación que mencioné en el párrafo anterior, es importante señalar que, en ambos programas, la información que se maneja es más respecto a las competencias emocionales que debemos desarrollar en el alumno, que, en las competencias docentes, entonces como maestras de preescolar en servicio, ¿Cómo podremos educarnos en el ámbito emocional?

Quise considerar el programa de educación preescolar 2011 (PEP 2011), porque fue el que se aplicó en las aulas recientemente, en él se manejaban seis campos a abordar en la educación preescolar y en el penúltimo lugar se encontraba el campo de desarrollo personal y social, este campo se refería a las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de la identidad personal y de las competencias emocionales y sociales.

La comprensión y regulación de las emociones y la capacidad para establecer relaciones interpersonales son procesos estrechamente relacionados, en los cuales las niñas y los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo personal y social.

El PEP (2011), menciona que los procesos de construcción de la identidad, desarrollo afectivo y de socialización se inician en la familia. Al respecto, las investigaciones actuales han demostrado que las niñas y los niños desde edad temprana desarrollan la capacidad para percibir e interpretar las intenciones, los estados emocionales de los otros y actuar en consecuencia; es decir, en un marco de interacciones y relaciones sociales; por ejemplo, de llorar cuando sienten una necesidad de expresar lo que sienten y desean (p.74).

Es decir, los niños tienen la capacidad de percibir e interpretar estados emocionales, sin embargo, es necesario mencionar que mucho de ellos requieren de un acompañamiento constante para poder desarrollar aún más estas habilidades. Con base a mi experiencia en el aula, he observado que un 80 % de las docentes no tienen los conocimientos suficientes para lograr tal objetivo, por tal motivo optamos por omitir tan importante formación con nuestros alumnos.

Sylvia Schmelkes (1995), también coincide con que la mejora en la calidad de la educación depende más de la calidad de las personas que se desempeñan como docentes que de los planes y programas de estudio.

Y, sin embargo, en educación, muchas veces vemos que, en los programas de estudio, parecen darles más importancia a los contenidos que al recurso humano como parte de su mejora a la calidad de la educación.

Es común ver como en los programas para el mejoramiento de la educación se incluye más contenidos curriculares de manera mucho más frecuente e importante que en algún programa para desarrollar las emociones docentes. Por experiencia propia sé que, para desarrollarse integralmente, es necesario tener conocimientos, gozar de una calidad de vida digna, ser respetados y aceptados.

Pero quizás más importante que todo lo anterior, el desarrollo personal integral se encuentra en gestionar adecuadamente nuestras emociones, a través de una formación que desarrolle nuestras habilidades socioemocionales.

Considero que en este momento existe una gran necesidad de introducir la educación de las emociones docentes en la escuela, ya que se ha generado todo un movimiento educativo que enfatiza en una educación emocional, también llamado educación socioemocional, pero que sólo está enfocado a los alumnos, sin embargo, las docentes de preescolar no tenemos la información, ni la formación suficiente que nos permita cubrir tal necesidad.

2.6 EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN EL NUEVO MODELO EDUCATIVO.

El nuevo modelo educativo habla de que aun cuando los maestros han trabajado y se han preocupado por las emociones de los estudiantes, tradicionalmente la escuela ha puesto más atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional.

Hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía más al ámbito educativo familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada individuo determinan la vivencia y la expresión emocional; no se consideraba que estas dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita.

Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo y en los demás, y reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva, esto es, autorregulada, autónoma y segura.

El nuevo modelo educativo (SEP,2017), nos dice que la educación socioemocional, es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética (p. 304).

Todo esto con el propósito de que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflitivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

Respecto al nivel preescolar, el nuevo modelo educativo (SEP,2017), menciona que se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales.

Busca que los niños adquieran confianza en sí mismos al sentirse capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía; que se relacionen sanamente con personas de distintas edades; que expresen ideas, sentimientos y emociones, y que autorregulen sus maneras de actuar (p.307).

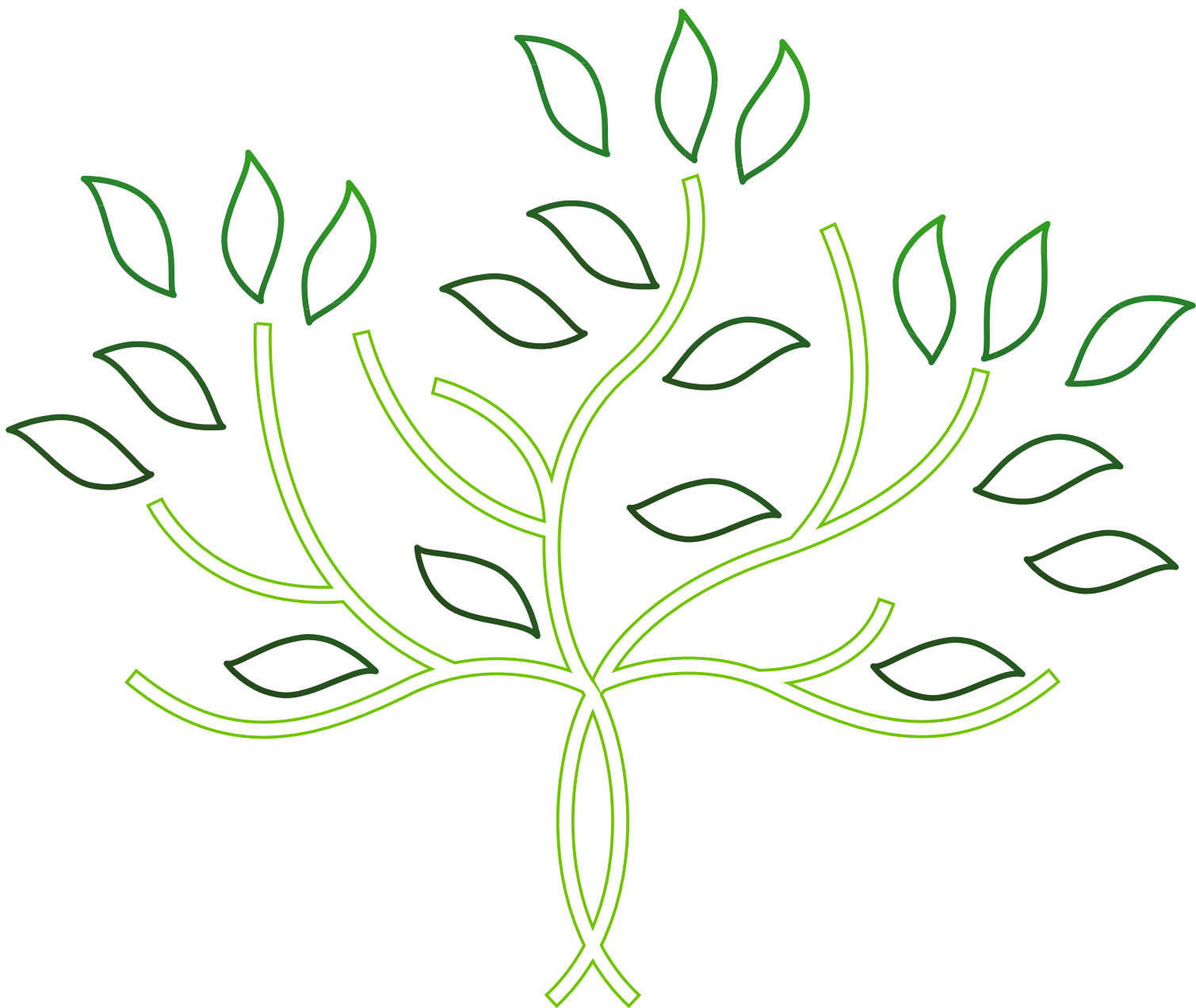
Los propósitos generales de la educación emocional que se promueve en el nuevo modelo educativo (SEP, 2017) son los siguientes:

1. Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.
2. Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.
3. Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo.
4. Fortalecer la autoconfianza y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones fundamentadas.
5. Aprender a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo, para construir un ambiente de trabajo colaborativo.
6. Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista, y una percepción de autoeficacia tal que le permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas.
7. Desarrollar la capacidad de resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos.

8. Minimizar la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, los embarazos no deseados, la deserción escolar, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros propósitos por nivel educativo (p.305).

En general la información que se presenta, respecto a la educación socioemocional en el nuevo modelo educativo, en nivel preescolar, es muy extenso. Parecería ser un buen comienzo para las próximas generaciones, lo único que se espera es que no suceda lo mismo que con el programa anterior, que sólo se incluyó la información, pero pocas veces se le dio la importancia que se merecía. Por lo que se espera que, a esta nueva propuesta socioemocional, se le dé el seguimiento y prioridad correspondiente, a lo que ya identificaron como una necesidad básica de la educación preescolar y que no se convierta nuevamente en solo un discurso político.

Nuevamente hay mucha información que aporte a la formación del docente, tenemos gran responsabilidad para lograr aplicar y desarrollar en los alumnos estas habilidades, pero primordialmente en nosotros mismos, ya que de otra forma no lograremos obtener los resultados esperados, no sólo con los alumnos, sino también en nuestras relaciones interpersonales, en nuestro desempeño docente y en nuestras vidas.



CAPÍTULO TRES

Emociones Docentes

CAPÍTULO 3

EMOCIONES DOCENTES

3.1 LAS EMOCIONES EN MI FORMACIÓN DOCENTE

El objetivo de este capítulo es la de movilizar reflexiones en torno a la identificación e interpretación de las emociones en el acto educativo, en otras palabras, con esta investigación pretendo concientizar sobre el impacto tanto positivo como negativo, que tienen las emociones en el quehacer del docente y así, al caer en cuenta de lo que antes era desconocido, se puedan tomar acciones, no sólo para que el ejercicio de la enseñanza sea más significativo y que cada acto del docente en el aula pueda tener una dirección asertiva, sino también para favorecer un equilibrio emocional y personal.

Las competencias emocionales del docente, frente a grupo, se deben consolidar a la par de la formación académica, ya que nosotros como docentes, realizamos una labor más allá del simple cumplimiento del currículo, estoy hablando del ámbito emocional, el cual se manifiesta en las formas en que realizamos nuestra tarea y en las relaciones que establecemos con nuestros alumnos, con la finalidad de conseguir la formación integral en los niños y en el docente mismo, por lo que es de mucha importancia concientizar sobre nuestra función y continuar con esta constante búsqueda de un desarrollo tanto profesional como personal.

Cruz (2014), considera que tanto los profesores como los alumnos están inmersos en contextos culturales e históricos, además de procesos administrativos y demandas institucionales, mediados por la emoción, la intención y la dinámica de todos y cada uno de los cuerpos que participan del proceso educativo, principalmente en el aula. Frente a ello, la intención es conformar la teoría con la realidad y mediarla con los agentes que la construyen, principalmente el docente, quien es cuerpo, emoción, intuición, creatividad e iniciativa, y no sólo un mero consumidor de las prescripciones didácticas.

Actualmente en las escuelas el éxito del profesor está vinculado esencialmente a los logros académicos de sus alumnos, esto es, al rendimiento escolar. Sin embargo, la sociedad ha creado nuevas demandas y retos tanto para la escuela como para los docentes que han cuestionado en profundidad los principios y los objetivos educativos vigentes.

Extremera, N. y Fernández–berrocal (2004), mencionan que ya no es suficiente conseguir un buen rendimiento del alumnado, el éxito del profesorado queda también vinculado a desarrollar personas integradas en la sociedad, con herramientas sociales y emocionales que les permitan afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

Es importante incluir algunas experiencias relevantes de mi historia de vida en donde las emociones tienen un papel fundamental en mí formación como docente de preescolar. Para hacer un análisis de las emociones y de los valores de los profesores tengo que tener presente mi historia personal y profesional, mis creencias y mis actitudes, las condiciones de trabajo y el contexto social y educativo en el que me desenvuelvo para poder comprender mejor la problemática presentada. En síntesis, esta información me permitirá entender el significado que le he dado a los sucesos de mi vida y me permitirá explicar y definir el sentido que le han dado las emociones a mis propias experiencias.

La información sobre la historia de mi vida tal vez sea la mejor forma de conocer mi propia interpretación del mundo social en el que vivo, el contexto y las emociones que surgieron en mí en este camino hacia la docencia, lo cual tiene como principal objetivo la comprensión de mi actuar y de mi sentir.

Cecilia Fierro (1999), menciona la importancia de reconocernos como seres históricos, capaces de analizar nuestro presente para poder construir el futuro. En referencia a esta idea, considero que esto podría ser el primer paso para renovar nuestra identidad como docentes, que este análisis, me permitirá darle un nuevo significado a mi labor y encontrar mayor satisfacción en mi desempeño diario.

Este reconocimiento de mi propia historia me ayuda a tener un panorama más amplio sobre las posibles problemáticas que se analizarán y en donde las emociones están siempre presentes.

En mi formación como maestra de preescolar, han estado inmersas diversas emociones que me han encaminado a tomar muchas de mis decisiones y que han influido fuertemente en mi desempeño docente.

Para comenzar con este pequeño relato de vida, puedo decir que nací en la ciudad de México. Soy la cuarta de 7 hermanos y es importante mencionar que no llegué al mundo sola, he crecido acompañada toda mi vida por Nancy, mi hermana gemela. Su existencia me ha hecho sentir siempre acompañada y segura.

Considero importante mencionarlo, ya que, hasta el día de hoy, Nancy ha influido fuertemente en la toma de mis decisiones, en la formación de mi personalidad, en el enriquecimiento de este trabajo, hasta en mi elección de ser maestra, como lo explicaré más adelante.

Toda mi infancia crecí rodeada de mucha gente, mis padres trajeron a mi casa a unas primas del estado de Pachuca, realmente no conozco bien la razón. En un principio pensé que era para que estudiaran, posteriormente y gracias un poco a este análisis, creo que fue para que ayudaran a mi mamá a cuidarnos. Con 7 hijos pequeños considero que ella se sentía un tanto agobiada.

Mi mamá de soltera vivía en la ciudad, por las fotos y por sus relatos, mi mamá gustaba de vestir a la moda y de su vida en la ciudad, sin embargo, todo cambio cuando conoció a mi papá; ya que, la llevó a vivir a una colonia donde no había ningún tipo de servicio, no había luz, agua, drenaje, ni tampoco pavimentación.

Llegando a vivir ahí, mi mamá comenzó a tener hijos casi cada año. Ella nunca nos lo dijo, pero, casi siempre la vi desmotivada y frustrada, mi mamá estaba acostumbrada a otro tipo de vida y lo que mi papá le ofreció estaba muy lejos de ser lo que ella deseaba.

Todo esto lo menciono, porque sé que definitivamente todas esas emociones repercutieron en su relación con sus hijos. Se enojaba con facilidad y creo que, hasta cierto punto, eso influyó para sentirla un poco distanciada y con una pobre relación afectuosa.

Esa situación influyó en mí posteriormente, ya que siempre me recuerdo buscando situaciones que me motiven constantemente, que no me permitan sentirme frustrada, como en algún momento percibí a mi mamá. Además, me considero extremadamente condescendiente con mis hijas y con mis alumnos.

Creo que en el fondo quiero fortalecer mi propio vínculo materno y obviamente esto repercute directamente en mi práctica ya que suelo ser demasiado maternalista y eso en ocasiones puede llegar a confundir a mis alumnos, al grado de no verme como la maestra si no como a la mamá que permite y que cede con facilidad.

Mis primeros 15 años de vida crecí un poco alejada de cualquier tipo de relación con mis pares, recuerdo que desde tercero de primaria tuve una sola amiga, que, por cierto, se llama Adriana, ella me daba mucha seguridad y confianza. Seguramente era una necesidad importante en mí.

Cada vez que nos enojábamos me sentía terrible, inclusive recuerdo que no dormía esperando que fuera de día y poder resolver la situación con ella. Cuando entré a la secundaria, Adriana se quedó en otra escuela y a mí me costó mucho adaptarme a la nueva experiencia sin ella.

Estuve sola en el recreo, por un buen tiempo, no me atrevía a entablar una conversación con nadie más. Había generado cierta dependencia con aquella amiga que se había convertido en mi portavoz y en parte de mi seguridad. Se fue ella y yo me sentí perdida, sin sentido, sin la confianza suficiente para poder entablar relaciones con mis pares.

Pienso mucho en la diferencia que hubiera significado para mí, tener a alguien a quien platicarle la situación, a quien decirle como me sentía o quien me diera un consejo para sobrellevar mejor mi situación y sentirme de alguna manera apoyada. Supongo que gracias a esas experiencias he desarrollado un alto grado de empatía con niños, que considero, están desamparados o con necesidades de afecto evidente y por supuesto eso impide una intervención docente asertiva ya que está influenciada por mi propia necesidad de afecto y de no sentirme desprotegida.

Fue hasta que terminé la secundaria que mi vida dio un giro de 180 grados, me sentía libre, de alguna manera, ya no estudiaba en la esquina de mi casa, por que entré a estudiar a una escuela que estaba como a siete kilómetros de distancia, a diferencia de la secundaria que estaba a 5 cuadras. Ya no me sentía tan presionada por cumplir con las obligaciones de la escuela, ni de casa tampoco.

El alejarme un poco de mi hogar, me ayudó a sentirme más independiente y me hizo sentir un cierto grado de poder. Me hice de muchos amigos y yo creo que hasta un poco más segura de mí.

Yo recuerdo que desde pequeña mi papá fue poco flexible con nosotros, mi educación en casa se limitaba a “obedecer y acatar” lo que él decía, no había cuestionamientos de ningún tipo, solo ejecutábamos las indicaciones.

Y, por otro lado, nos motivaba con frases como “tú puedes” “tú tienes todo para ganar” y mensajes por el estilo que solo alimentaban en mí, una falsa seguridad por este doble mensaje que yo percibía desde mi entender.

Esta situación marcó mi actuar durante mucho tiempo, generó en mí, la desconfianza al no poder relacionarme con mis pares, de no lograr expresar mis ideas, ni mis sentimientos, de dudar de mis actos y a veces hasta de mis pensamientos. Y sobre todo me generó mi poca tolerancia a la frustración.

No estoy culpándolo tampoco, sus acciones eran consecuencia también, de sus propias experiencias y creía que hacía lo adecuado para evitar que sus hijos repitieran su historia.

Sólo lo mencionó, porque considero que estas circunstancias orientaron mi actuar y formaron en gran medida mi identidad, alimentaron por muchos años mis creencias y mi estado anímico.

Ahora creo que mi resistencia hacia la autoridad tiene mucho que ver con la relación con mi papá. Es como si me estuviera revelando a las órdenes y a las injusticias. No toda la autoridad representa para mí una resistencia, debe tener características muy específicas, como el ser autoritario e injusto.

Recuerdo que cuando estaba en espera de mis resultados para la preparatoria, mi hermana gemela se quedó en la escuela que yo había elegido mi primera opción, y surge de nuevo en mí la falta de confianza, gracias a todos los clásicos comparativos que toda la gente hacía entre ella y yo, incluyendo mis propios padres.

Yo me quedé en el colegio de bachilleres No. 15 ubicado cerca de la delegación Magdalena Contreras, al cual me llevó muy poco tiempo adaptarme, me gustaba el hecho de ya no tener que compartirla con mi hermana gemela, ya que me di cuenta de que no era tan malo el no estar estudiando en el mismo plantel que ella.

Lo había hecho desde el preescolar y ahora me doy cuenta de que el habernos distanciado un poco me ayudó a enriquecer una identidad propia, en donde ya no existían las comparaciones por parte de los compañeros de clase, ni por parte de los maestros.

Comentarios que casi siempre la favorecían a ella pero que, a la larga, considero, me hicieron más fuerte y más tolerante.

Crecí y me formé esperando siempre la comparación con mi hermana, no dejé de luchar por formarme una identidad propia, por lo menos hasta la universidad.

Quizá por esa razón, generé mi poca tolerancia a la frustración, por eso me resisto a las críticas y al aceptar cuando me equivoco, el simple hecho de analizar mi actuar en este momento me ha generado cierta dificultad.

Ingresé a la universidad, Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Xochimilco (UAM-X) para cursar la licenciatura en psicología, recuerdo que mi primera impresión al ingresar fue el darme cuenta de que el sistema era totalmente diferente a que estaba acostumbrada, no había bancas al fondo donde podía pasar desapercibida para los maestros, eran mesas redondas en donde tu participación contaba en un 50%, quise salir corriendo pues no era lo mío el participar, siempre había huido de hacerlo y ahora no me quedaba alternativa, era eso o no terminar mi licenciatura y enfrentarme a las consecuencias con mi papá y a la comparación, otra vez, con mi hermana.

Esto lo menciono, porque en realidad esta experiencia me sirvió en muchos aspectos, fui más consciente de mis aprendizajes y perdí un poco el miedo a expresarme en público y a trasladarme más lejos de lo habitual.

A partir del tercer año tuve que elegir especialidad, estaba psicología educativa y la social, debo confesar que no pensé dos veces el hecho de elegir psicología social, la educación no estaba en mis planes de ninguna manera. Así que terminé con el título como psicóloga social.

Realmente fueron muchos retos los que tuve que enfrentar en este paso por la UAM-X, sin embargo, estas experiencias, quizás las más importantes, son el motivo de mi actuar en este momento. Algo que necesariamente tenía que vivir, ya que, al terminar la carrera me recuerdo más segura de mí misma y más fuerte emocionalmente.

Al no encontrar empleo en mi área, tuve que aceptar un empleo como operador telefónico, aunque al principio no era lo que yo esperaba, esta experiencia me ayudó a adquirir cierta habilidad para comunicarme y para expresar mis ideas.

Posteriormente ingresé a una empresa de seguridad privada, como reclutadora de personal, al principio fue un poco difícil, ya que era algo nuevo para mí. Sin embargo, la cantidad de gente que se contrataba era impresionante por lo que no tardé mucho en volverme una experta en lo que hacía. Nuevamente esto me generó más confianza en mis capacidades. Mi trabajo como reclutadora en diversas empresas duró ocho años aproximadamente.

Fue hasta que tuve a mis hijas, que me cuestioné sobre mis deberes de madre, y obviamente regresaron aquellos fantasmas del pasado sobre mi necesidad de fortalecer mi vínculo con mis hijas, entonces dejé a un lado mi desarrollo profesional, para enfocarme a la maternidad durante dos años.

En ese entonces mi hermana gemela, ingresó a trabajar a la SEP como educadora, por eso comento que fue parte importante para tomar la decisión de ser maestra de preescolar, en ese momento decidí que era la mejor opción para laborar; horarios cómodos, lugar de trabajo cercano a mi domicilio y un empleo que aparentemente sonaba fácil de ejercer. Pero, sobre todo, estaba presente mi deber ser como madre, podría dedicarles más tiempo a mis hijas, situación que nunca me cuestione, ya que culturalmente está instaurado en nuestras creencias.

Gómez (2015), considera que a mayor nivel de tensión entre el ámbito familiar y el laboral, más disminuida se presenta la percepción de las propias capacidades para satisfacer las necesidades físicas y emocionales de los hijos e hijas.

Y mientras retomaba de nuevo el estudio, tuve que encargarme del cuidado de mis dos pequeñas, que en ese entonces tenían 3 meses y 4 años, lo cual me resultó bastante agotador, frustrante y estresante, yo había trabajado anteriormente tiempo completo y siempre me habían ayudado con el cuidado de mi hija mayor, por lo que era una experiencia nueva para mí.

La decisión de cuidar a mis hijas estuvo fuertemente influenciada por mi necesidad de tener el tiempo para estar con ellas, de combatir la culpa que me había generado dejar a mi hija al cuidado de otra persona y que además ellas no se sintieran como en algún momento yo me sentí, insegura y sola.

Honestamente sentía mucha curiosidad por vivir mi primera experiencia como maestra. No tenía entonces ninguna razón para no aceptar esa primera opción de trabajo que me ofrecieron, que más que una elección, se trató de una oportunidad que no quise dejar pasar.

Pero tan sólo un año más tarde tuve que revalorar mis motivaciones. La experiencia con un grupo de niños significó para mí una incipiente incursión a la docencia.

Dos fueron las causas: mi poca familiaridad con los contenidos del programa de educación preescolar y mi desconocimiento de cómo debían aplicarse los contenidos en el aula, es decir, literalmente jugué a ser maestra.

Esto representaba para mí un reto, me di cuenta de que el ser maestro es una de las profesiones que requiere la mayor parte de nuestro “tiempo libre”; implica muchos compromisos que no cubren en el tiempo destinado a la jornada escolar como por ejemplo estar en constante actualización, planear las clases, revisar tareas, preparar eventos cívicos, etc. Lo cual representaba no darle prioridad a la generación de aprendizajes y peor aún, el no darle la prioridad a mi labor como docente.

En ese momento hice un replanteamiento en mi vida y decidí buscarle en otra área, sin embargo, cuando estaba lista para despedirme de la docencia, me doy cuenta de que no me desagrada del todo, que me sentía bien haciendo lo que hacía, que es más pesado que trabajar ocho horas en una oficina, pero que te deja más satisfacciones en muchos aspectos. Como, por ejemplo, los aprendizajes que los niños logran gracias a la acertada intervención docente.

Y por supuesto me quedó claro que sí quería continuar frente a grupo, necesitaría algo más que una carrera corta de asistente educativo. Había caído en cuenta que tenía muchas deficiencias en cuanto a conocimiento del área, como mi falta de didáctica para impartir una clase, mi falta de conocimiento respecto a la teoría, mi ausente control de grupo y por supuesto, mi falta de control de emociones.

Entonces comencé asumiendo mi rol y mi responsabilidad como docente, cuestión que se ha vuelto parte de un proceso continuo en la actualidad y que por supuesto he fortalecido en mi paso por la licenciatura en educación preescolar y ahora la maestría. Lo antes mencionado fue suficiente para decidir ingresar nuevamente a la Universidad, ya que de esta forma estaba segura de que podría tener lo necesario para lograr generar conocimientos en mí y en otros, volver a adquirir la confianza en mí misma.

La experiencia vivida en la licenciatura, puedo decir que ha sido un factor que me ha equilibrado un poco, me sirvió para vislumbrar una idea que se convertiría en una estimulante certeza: la docencia es una actividad perfectible, por lo tanto, el docente requiere para la práctica adecuada de los procesos en los que interviene, la preparación, actualización, la planeación y una evaluación constante. Por lo tanto, sé que la actualización y preparación constante serán parte de un exitoso futuro como docente.

Este proceso de perfectibilidad, en donde comprendo que mi labor puede mejorar, ha resultado ser un tanto agotador, ya que comenzaron a surgir otro tipo de problemáticas, por un lado, está mi poca tolerancia hacia la frustración, generada por las cuestiones antes señaladas, también está mi pobre concepto del ser docente generado por mi falta de experiencia, mi poco conocimiento en el área, pero sobre todo generado por mi falta de seguridad y confianza, producto de las experiencias vividas.

Desafortunadamente esta y otras situaciones están repercutiendo en la deficiente generación de aprendizajes dentro del aula, en mi bienestar emocional y personal y en mi desarrollo profesional.

Resultado quizá de una mala planeación, de una ineficaz intervención educativa, de una mala elección de mi profesión o de la falta de una educación emocional.

Aunque he tratado de ser un ejemplo de paciencia, trabajo duro, proactividad, de buen humor, puntualidad, responsabilidad, disponibilidad, entre muchas otras virtudes, sucede que aun cubriendo todas las expectativas e implementando diversas estrategias de aprendizajes no siempre he logrado generar aprendizajes significativos. Supongo que sólo me he quedado en la buena intención por generarlos. Lo que, si he logrado, es reforzar mi deseo de continuar siendo docente de preescolar.

En diversas situaciones he notado que la frustración e intolerancia, muchas veces me ha llevado a formas poco profesionales, con tal de lograr los resultados esperados.

Como, por ejemplo, el no llevar una secuencia didáctica, el no favorecer el análisis, ni la crítica, darles en ocasiones, toda la información para evitar perder tiempos, hablándoles fuerte y aplicando consecuencias negativas constantemente, como no salir al recreo, el levantar la voz y mostrarme molesta y poco tolerante.

Lo anterior me lleva a pensar que no creo estar generando ningún aprendizaje, si no imponiendo acciones que pueden no ser significativas y que al contrario pueden repercutir negativamente en la autoestima del niño. Y, sin darme cuenta, estoy repitiendo el mismo patrón que tuve con mi papá.

Es importante mencionar que la psicología me ha dado un enfoque diferente de mi realidad, me considero muy observadora y analítica. La forma en cómo se desenvuelve y actúan las personas, es algo que observo casi inconscientemente.

La importancia que le doy a las emociones es generada por mi necesidad personal de apoyar una sociedad más empática, que implique el entender las necesidades del otro, más humana, que busque la armonía y la estabilidad emocional. Ser inteligentes emocionalmente.

Considero que vale la pena intentar mejorar nuestra práctica docente, sólo así podremos desprendernos de las acciones no educativas que por años nos han caracterizado y que hoy no tienen ninguna fundamentación teórica. El simple hecho de pensar que nosotros como docentes fuimos educados de formas distintas a las actuales, que crecimos bajo otros fundamentos metodológicos, que quizá estamos trabajando con el ejemplo de nuestros profesores de antaño; y como nuestras emociones han influido considerablemente, hace que este análisis se convierta en una inminente prioridad.

El reto consiste entonces no sólo en aprender a valorar y analizar la propia práctica docente, sino también en desarrollar habilidades emocionales que me permitan lograr cada uno de los retos antes mencionados.

Sin lugar a duda es un desafío para todos los involucrados en la educación, cumplir con lo estipulado en nuestro programa de educación y el cambio indudablemente debe de comenzar con una mejor actitud y la adquisición de competencias emocionales.

Estoy tan consiente de la necesidad de implementar nuevas estrategias que me permitan mejorar en este ámbito, estoy muy interesada en optimizar mi desempeño docente, en sistematizar mi práctica, organizando y buscando la forma de mejorar mi labor como docente y en lograr la efectiva gestión emocional, a través de una educación de las emociones, todo esto con la finalidad de obtener la transformación en mi función docente.

Gracias al autoanálisis realizado, me doy cuenta de que mis motivos para estar donde estoy han carecido de un sentido, considero que la mayoría de las veces he actuado con base a las circunstancias, a mis propias experiencias, a mis creencias y prejuicios, creyendo que no seré nunca una docente competente, que sea capaz de cumplir en tiempo y forma con lo estipulado por el sistema, pensando solo en lo que me conviene según mis necesidades en ese momento y no en lo que realmente quiero.

De la Herrán Gazcón (2004), describe en su escrito “El docente de baja autoestima”, algunos indicadores que los profesores manifiestan cuando no tienen una autoestima sana, entre los que se encuentran: poca confianza en sí mismos, menor tolerancia a la frustración, evitación de responsabilidades, irritación, autoritarismo, o por el contrario gran permisividad, sensibilidad a la agresividad percibida, culpabilidad, opción por la rutina, y una serie de dificultades tanto personales como didácticas que obstaculizan su intervención.

Se entiende que mostrando este tipo de actitudes no se encuentra en las mejores condiciones para realizar una práctica profesional óptima, lo que por ende repercute en el clima del aula, así como en el aprendizaje y motivación de sus alumnos.

Por lo tanto, nosotros como educadoras debemos de estar bien equipadas con el conocimiento y la práctica de las habilidades sociales y emocionales con el fin de lograr una autoestima sana que nos aliente a ejercer nuestra práctica con confianza en nosotras, con responsabilidad y con la motivación suficiente que aliente a nuestros alumnos a aprender y a nosotras a mejorar cada día.

Y para hacer un mejor uso de la inteligencia emocional en la enseñanza, que según Goleman (1995), el desarrollo de las habilidades emocionales, puedo comenzar buscando ayuda que me permita comenzar a desarrollar mis competencias emocionales y aplicar estas nuevas habilidades a mi práctica y en mi contexto personal.

Con la intención de mejorar las relaciones con mis pares, con mis alumnos, darle la importancia a la parte emocional; comenzar a escuchar a los estudiantes de manera efectiva, responder adecuadamente a los sentimientos de las personas; desarrollar la autoconciencia como profesor; reconocer mis prejuicios y mis preferencias; mejorar la comunicación no verbal y reconocer y manejar mis propios sentimientos tener tolerancia a la frustración, constancia, perseverancia, estructura y por supuesto, un buen manejo de mis emociones.

3.2 POSIBLES FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS EMOCIONES DE LA EDUCADORA

Es importante señalar algunos factores que influyen en las emociones docentes, con el objetivo de empatizar con las educadoras, con su actuar y comprender el estado anímico que vive en la actualidad las docentes de preescolar.

Las emociones han ocupado un papel relevante en el mundo de la enseñanza y en los tiempos actuales su importancia es aún mayor. Todos los cambios en la sociedad y en la familia, las crecientes exigencias sociales, el tipo de relaciones sociales que se establecen entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, la ampliación de los objetivos de la enseñanza y las nuevas competencias exigidas a los profesores, contribuyen a que sea fácil comprender las dificultades de enseñar y las tensiones emocionales que conlleva.

Estos y muchos otros factores influyen en las emociones de las maestras de preescolar, la educación se ha convertido en el principal responsable de resolver los problemas sociales que se han generado en los últimos años en nuestro país. La tarea que la sociedad y las políticas educativas han dado a los docentes, tienen que ver con nuevas demandas, cambio en los enfoques pedagógicos deseados, la presión por las evaluaciones aplicadas, la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo por parte de la institución, de sus directivos, de sus pares y la desvalorización social de la profesión.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal (2004), dicen que, en la actualidad, los profesores han de afrontar una posición diferente, nuevos retos y desafíos que poco tienen que ver con los de décadas anteriores. Aspectos como la falta de disciplina del alumnado, problemas de comportamiento, el excesivo número de alumnos, la falta de motivación por aprender, la apatía estudiantil por realizar las tareas escolares encomendadas y el bajo rendimiento se han convertido en importantes fuentes de estrés para el profesorado que afectan a su rendimiento laboral.

Ahora, las maestras de preescolar tienen mucho por aprender con el desarrollo de las nuevas tecnologías, la pérdida de credibilidad en la labor de los profesores, el bajo estatus social en el que nos han colocado los medios de comunicación masiva, entre otros, merman aún más la capacidad de afrontamiento del docente. También consideramos las situaciones que se suscitan en las aulas, que no siempre tienen que ver con necesidades intelectuales, como, por ejemplo: las inadecuadas relaciones interpersonales, con los alumnos, pares y directivos, además ambientes que no favorece el aprendizaje.

Y como ya lo mencioné, una de las más importantes, es la falta de motivación docente y en el inadecuado manejo de las emociones en el aula.

La falta de medios en la escuela, debido a la escasa inversión económica que realiza el gobierno a la educación, esto también dificulta la labor educativa que a veces no cuenta con los elementos necesarios para realizar adecuadamente su trabajo.

Sería de gran ayuda no considerar la educación como un gasto, sino como una inversión de futuro.

También podemos incluir las condiciones laborales, la falta de recursos en comparación con las altas demandas requeridas, las distintas presiones temporales se convierten en obstáculos que pueden acabar rápidamente con el entusiasmo inicial del docente y desembocar en la aparición de estrés laboral, ansiedad, en la salud mental y hasta la salud física, dando lugar, en algunos casos, al ausentismo, la baja laboral o el abandono de la institución.

Aunado a esto las docentes de preescolar no solo trabajamos intelectualmente, en los últimos años se ha burocratizado mucho la enseñanza, por lo que tenemos que realizar trabajos administrativos engorrosos, a los que no les vemos ningún sentido.

Se nos asignan tareas que podrían realizar otros especialistas, estas funciones afectan cada vez más al profesorado que tiene que dedicarle demasiado tiempo a la realización de informes, estadísticas y evaluaciones de todo tipo, que restan tiempo a las labores educativas y además no facilitan el trabajo del profesor, sino que lo hace más estresante y menos satisfactorio.

A estas crecientes exigencias se suma el hecho de que el sistema educativo no siempre favorece un contexto que apoye al profesor, independientemente del nivel en el que se sitúe. Y mientras las educadoras se incorporan a su profesión con unas altas expectativas y con un objetivo claro de educar a los niños, las diversas fuentes de estrés existentes van degradando esa expectativa original.

La consecuencia más obvia es la presencia de docentes desmotivadas, que han perdido en sentido de lo que es su práctica docente. Todas estas problemáticas están afectando su salud emocional.

Si a esto le aumentamos, la pérdida de credibilidad en la labor profesional, de los maestros en general, por parte de la comunidad educativa y el desprestigio social, es difícil que estas cuestiones no mermen la capacidad de respuesta y de solución a estas problemáticas. Difícilmente un maestro desmotivado, hará frente a semejantes retos.

Sin embargo, y a pesar de esta descalificación docente, la sociedad continúa demandando al profesor una mayor preparación académica, ciertos conocimientos no sólo en contenidos, sino también en metodologías y didácticas.

Estos factores están repercutiendo de una forma negativa en el estado anímico docente, ya que todos estos cambios continuos, implican la modificación constante de nuestra práctica, a veces el cambio se presenta de manera muy sutil, pero otras veces, los cambios que se plantean transgreden nuestra dignidad e identidad docente.

Un ejemplo de lo anterior son las evaluaciones aplicadas a algunas educadoras, ya que generan algunos conflictos de tipo emocional y físico, es muy común ver a las maestras que están pasando por esta evaluación, estresadas, desmotivadas, desconfiadas y hasta enfermas, ya que muchas de las veces estos requerimientos, están fuera de la comprensión de la maestra de preescolar al no mostrar claridad y explicación ante las nuevas formas que se dice deben ser las prácticas de los docentes, generando incertidumbre al pensar que sus habilidades, capacidades y ahora sus competencias, no son suficientes para al tipo de docente que se requiere en la actualidad.

Las consecuencias de esta situación, desafortunadamente, no afectarán únicamente al profesional docente o a la organización en la que trabaja, sino quien va a resultar el más perjudicado, será el alumno quien sufrirá las verdaderas consecuencias de esta falta de calidad educativa, resultado de las deficiencias y malos manejos en el sistema educativo actual.

Los retos que enfrentamos como maestras de preescolar son grandes, sin embargo, si reforzamos nuestra capacidad, aprendemos a gestionar nuestras emociones, direccionamos nuestra motivación y reafirmamos nuestro compromiso y ética docente, estaremos dando el primer paso hacia la transformación de nuestra práctica docente.

Lo que repercutirá en mejorar nuestras relaciones interpersonales entre iguales, en mejorar nuestras intervenciones docentes y lograr un impacto positivo en nuestros alumnos, entre otras cosas.

Con lo anterior no quiero decir que la educación de las emociones sea lo único por hacer, sólo quiero enfatizar en su importancia y en la necesidad de considerar su implementación en la docente de preescolar.

3.3 REPERCUSIONES DEL INADECUADO MANEJO DE LAS EMOCIONES EN LAS PROFESORAS DE PREESCOLAR.

Como lo mencioné en el punto anterior, el ámbito educativo es, sin lugar a duda, uno de los que más ha sido impactado por cambios, transformaciones, análisis, reflexión, reformas y propuestas, entonces nos encontramos con docentes con una profunda carga emocional, desvalorizados, agobiados, desmotivados o enfermos.

En su gran mayoría, los docentes se ven saturados de innovaciones y políticas en materia educativa, por lo que el docente comienza a experimentar diversidad de emociones negativas que sólo hacen de su trabajo una tarea casi imposible de sobrellevar.

Desencadenando situaciones que no sólo afectarán su estado anímico, sino también su estado físico, poco a poco se ha ido adquiriendo conciencia por parte de los docentes, de la existencia de ciertas enfermedades generadas a raíz de algunas situaciones estresantes en el trabajo educativo, muchas de mis compañeras han referido dolores de cabeza, gastritis, colitis y hasta problemas de ansiedad, debido a las exigencias laborales.

Otra de las problemáticas que aquejan a las docentes es el tiempo, ya que se convierte en una limitación fundamental que se impone a lo que son capaces de hacer y se espera que hagan en sus escuelas.

La escasez de tiempo hace difícil planear las cosas de la forma en que se solicita. Ya que la mayoría de las maestras de preescolar son madres, esposas, hijas o estudiantes y eso implica que el tiempo disponible se reduzca y no sea suficiente para cumplir con las demandas educativas.

También se encuentra el absentismo, el cual mantiene una relación directamente proporcional con los ciclos de estrés que se producen a lo largo del curso escolar.

Un modo diferente de absentismo se halla en ciertas peticiones de traslado que han realizado algunas maestras que conozco en busca de nuevos destinos, más cómodos, o más tranquilos, huyendo de centros especialmente conflictivos o de la existencia de malas relaciones humanas dentro de una determinada institución.

Andy Hargreaves (1998), afirma en uno de sus artículos dedicados al tema de las emociones de los profesores, que las emociones están en el corazón de la enseñanza. Casi ninguno de los docentes pondría en duda esta afirmación e incluso la mayoría de los ciudadanos la aceptaría sin dificultad. El trabajo en la enseñanza está basado principalmente en las relaciones interpersonales con los alumnos y con otros compañeros, por lo que las experiencias emocionales son permanentes.

Sin duda alguna, el área educativa se basa principalmente en las relaciones interpersonales con los alumnos, padres de familia, compañeros y autoridades educativas, por lo que las experiencias emocionales de los docentes son permanentes.

Los factores emocionales y afectivos son causantes de la mayoría de los conflictos que se suscitan en las instituciones educativas al relacionarse con los actores que en ella participan.

Es importante mencionar a las emociones y su impacto en el aula, ya que el ámbito educativo también debe prestar atención a las emociones por la diversidad de repercusiones que tienen en el proceso educativo, ya que al descuidarse este aspecto se presentan diferentes problemáticas, como conductas agresivas o de violencia.

Esto se debe a que la educación se centra en desarrollar el intelecto, descuidando el aspecto emocional.

Lo que tiene una gran implicación al no respetarse la educación integral que deben recibir los estudiantes, ya que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el emocional.

Troman (2000), habla sobre la crisis de confianza y de identidad profesional a la que se enfrenta los docentes. Ambos sentimientos están estrechamente relacionados. La confianza permite a los profesores tener seguridad en las acciones que desarrollan y enfrentarse con más fuerza a los riesgos que conlleva la profesión docente. La confianza reduce la ansiedad, permite un juicio más equilibrado y facilita la innovación. Sin embargo, existe una pérdida de confianza en la sociedad postmoderna que provoca desconfianza.

Las repercusiones en la identidad y afectividad de los docentes influyen en la disminución de la calidad de su trabajo, accidentes laborales, problemas de salud, mala relación con sus compañeros, directivos y con sus alumnos, así como absentismo, bajas temporales o definitivas por parte de las docentes. Aquí surge la importancia de abordar la educación emocional como una necesidad de salud en los docentes, que, a su vez, puede repercutir en las emociones de los alumnos y en su labor educativa.

3.4 BENEFICIOS DE UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA MAESTRA DE PREESCOLAR

Con lo antes mencionado, puedo decir que es muy importante que los docentes desarrollen la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones, estas habilidades le pueden ayudar en su práctica docente, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico y laboral.

Es inevitable que en la práctica docente se produzcan experiencias negativas, lo que puede hacerse es que éstas no afecten al profesor, pues ocasionan repercusiones a su persona, lo mismo que a su desempeño docente y al desarrollo de sus funciones en la escuela, impactando a su vez a la institución donde labora y a los estudiantes que tiene a su cargo.

Los profesores deberán aprender a mantener los estados emocionales positivos y a reducir el impacto de los negativos, esto puede verse reflejado no sólo en un mayor bienestar docente y en su aula, sino también en su vida personal y en sus relaciones sociales.

Kemper (1995), dice que, un gran número de emociones humanas puede comprenderse como respuestas al poder y/o los significados e implicaciones de estatus de las situaciones. El trabajo de Kemper muestra que cuando experimentamos un aumento de nuestro propio poder, más seguros nos sentimos ya que estamos protegidos. Cuando nuestro estatus crece, sentimos felicidad, satisfacción y plenitud, además de orgullo si somos responsables de ese ascenso, y gratitud si el responsable es otra persona.

Por eso es importante que el docente cuente con estrategias adecuadas y con el conocimiento de ciertas habilidades sociales y emocionales, que lo haga sentir seguro de sí mismo, que le facilite la resolución de problemas en el grupo y los conflictos que repercutan en su estabilidad emocional.

La educación emocional, podría mejorar muchas de las problemáticas que mencioné en el punto 3.3 de este capítulo, que se viven en la actualidad en la docencia, pudiéndose suavizar los factores principales que están causando ese malestar docente.

Si una maestra se siente realizada, 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, 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.

Por todo lo anterior se recalca la importancia de que el profesor tiene que sentirse bien consigo mismo para que pueda impartir clases de manera óptima.

De esta forma no se afectan negativamente los procesos que se generan en la interacción docente-alumno, propiciando así condiciones favorecedoras de aprendizajes significativos en los alumnos, no sólo académicos, sino también emocionales.

Mearns y Cain (2003), han llegado a la conclusión de que los profesores que se perciben de esa manera como poseedores de cierto grado de habilidad para regular sus emociones utilizan más estrategias activas para enfrentarse a las situaciones estresantes en el entorno académico, experimentan menos consecuencias negativas de estrés y mayor realización personal.

Para los profesores y para las personas en general, es importante conseguir lo que nos proponemos. De esta forma es posible garantizar el orgullo, la satisfacción y la motivación personal y profesional, más aún cuando se tiene éxito en tareas y proyectos que nos importan, que satisfacen nuestros objetivos y propósitos. La educación emocional sería una muy buena estrategia, ya que la docente desarrollaría un sentido positivo de sí mismo y la capacidad para regular sus emociones, se sentiría apoyada, escuchada y entendida, fortaleciendo su autoestima, lo que le permitiría enfrentar asertivamente cada uno de los retos actuales.

Cuando la maestra siente que las demandas administrativas superan su capacidad para atenderlas eficazmente, surge el sentimiento de falta de realización profesional o personal, apareciendo cuadros de ansiedad que disminuyen la concentración y el rendimiento. Este sentimiento de bajo logro profesional y de escasa realización personal implica respuestas negativas hacia uno mismo y hacia su trabajo.

De aquí la importancia de considerar a la educación emocional la mejor opción, cuando se trata de formar docentes capaces de enfrentar cada una de las problemáticas actuales de nuestro país. Pero sobre todo formar docentes felices y satisfechos de su labor, lo que repercutirá en la mejora educativa esperada.

CONCLUSIONES

Durante toda nuestra existencia aprendemos infinidad de cosas, pero con el paso del tiempo solo algunas perdurarán en nuestros recuerdos, las emociones son las principales responsables de que esto suceda.

Los aprendizajes generados en la vida cotidiana o dentro de un aula que se encuentra asociada a sentimientos ya sean positivos o negativos son los que permanecerán en nuestra memoria.

Las emociones en el aprendizaje juegan un papel fundamental. Ellas facilitan la consolidación de los recuerdos. Aquellas experiencias que están asociadas a una elevada emocionalidad perduran con mayor facilidad en nuestra memoria.

Si las emociones definen el espacio de acciones posibles de realizar, entonces las emociones constituyen el aspecto de mayor relevancia para facilitar los aprendizajes en educación: emociones positivas o gratas permitirán la realización de acciones favorables para el aprendizaje, emociones negativas o no gratas no lo permitirán.

Con base en mi experiencia considero que aprender va de la mano de sentir. Por este motivo, aquellas clases en las que se experimenta aprendizaje con un impacto emocional mostrarán una mayor consolidación de los contenidos. Si la maestra sonríe, posiblemente sus alumnos también lo hagan.

Si ella se apasiona en el relato de un cuento, probablemente sus alumnos se apasionen al escucharlo.

Así mismo, si la docente se aburre con sus contenidos, aquellos que le escuchen difícilmente mantendrán la atención y encontrarán una utilidad a los mismos.

En la educación preescolar, a diario nos enteramos de problemas que surgen no sólo de deserción o bajo rendimiento laboral por parte de las docentes, sino también de situaciones de falta de interés para ejercer su práctica, conductas inadecuadas, relaciones interpersonales conflictivas, falta de un ambiente sano, donde no exista el respeto, el reconocimiento, la escucha, ni la empatía, que no propicie aprendizajes significativos, estrés constante y falta de motivación en el docente, entre otras cosas.

Lo cual permite ver claramente que el maestro, además de cumplir con un perfil profesional que le permita desempeñarse y lograr sus propósitos educativos, tiene que interesarse en desarrollar competencias emocionales, ya que básicamente su trabajo consiste en interacciones, relaciones personales y comunicación.

Contar con una educación emocional, nos ayudará a lograr una transformación en nuestra práctica docente, lo que nos puede ayudar a confiar en nuestros conocimientos, capacidades y de esta forma se podrá incrementar las posibilidades de éxito de nuestra intervención docente.

Trabajar las emociones significa ser consciente del impacto que generan en nosotros y en los demás, esta conciencia nos ayuda a comprender su función y a entender la repercusión que tienen en nuestro modo de pensar, sentir y actuar, con la finalidad de ser una docente debidamente preparada y actualizada para dar respuesta a los retos de la vida actual.

La educación emocional parece ser indispensable en el ámbito educativo, ya que el conocer, comprender, vivir y nombrar las emociones de forma adecuada, nos ayudará a tener plena conciencia de ellas y por consiguiente desarrollar nuestra inteligencia emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, n.º 1

Chabot, D. y Chabot, M. (2009). *Pedagogía Emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje*. México. Ed. Alfaomega.

Cruz, C. (2014). La didáctica es humanista. *Perfiles Educativos*, vol. XXXVI, núm. 145, 2014 IISUE-UNAM

Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona. Ed. Crítica.

De la Herrán, G. A. (2004). El docente de baja autoestima: Implicaciones didácticas, *Indivisa. Boletín de Estudios e Investigación*, núm. 5, 2004, España. Ed. La Salle Centro Universitario Madrid.

Ekman, P. (1987). Universales y diferencias culturales en los juicios de expresiones faciales de la emoción. *Revista de personalidad y psicología social*, Vol. 5 3, No. 4, 712-717.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo. *Cativo: Hallazgos de sus efectos en el aula. Revista de Educación*, 332

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, no. 33

Fierro, C., Fortoul, B. y Rosas, L. (1999). *Transformando la práctica docente. Una propuesta basada en la investigación-acción*. México. Ed. Paidós.

García-Cabrero, B., Loredó, J., Carranza, G., Figueroa, A., Arbesú, I., Monroy, M. y Reyes, R. (2008). Las aproximaciones teórico-metodológicas en los trabajos de la RIED: consideraciones en torno a la construcción de un modelo de evaluación de la práctica docente. México. Ed. Rueda.

Goleman D, Cherniss C. y Bennis W. (1995). Inteligencia Emocional en el trabajo, como seleccionar y mejorar la Inteligencia Emocional en individuos, grupos y organizaciones. Barcelona. Ed. Kairós.

Goleman, D. (2012). El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Barcelona. Ed. B.

Gómez, V. (2015). El conflicto trabajo-familia ante los derechos al cuidado de niños y niñas. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. 13 (1), pp. 137-150.

Hargreaves, A. (1998). Profesorado, Cultura y Postmodernidad: Cambian los Tiempos y Cambia el Profesorado. Londres. Ed. Routledge.

Kemper, T. (1995). Modelos sociológicos en la explicación de las emociones. Nueva York y Londres. Ed. La prensa de Guilford.

Lazarus, R. (1991). Emoción y adaptación, Nueva York. Ed. Oxford University

Marchesi, Á. (2007). Sobre el bienestar de los docentes: competencias, emociones y valores. Madrid. Ed. Alianza.

Martínez-Otero, V. (2007). La inteligencia afectiva. Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México. Ed. CCS.

Mearns, J., y Caín, JE (2003). Relaciones entre el estrés laboral de los docentes y su agotamiento y angustia: roles de afrontamiento y expectativas negativas de regulación del estado de ánimo. Psychology , Vol.4 No.3A.

Ramos N y Fernández, P. (2009). Desarrolla tu inteligencia emocional. España. Ed. Kairós.

Schmelkes, Sylvia. (1995). Hacia una mejor calidad de nuestras escuelas. Biblioteca para la actualización del maestro. México: Secretaría de Educación Pública.

SEP. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. México. Ed. Ultra

SEP. (2011). Programa de educación preescolar. Guía para la educadora. México. SEP

Suñer, E. (s.f). Sentido y significado del concepto: profesiones de la educación. Argentina. Recuperado el 10 de octubre de 2018 de <https://www.educ.ar/>

Troman, G (2000). Énfasis del profesor en la sociedad de la ley-confianza. Diario británico de la sociedad de la educación

Vergara F. (2005). Significados de la práctica docente que tienen los profesores de educación primaria REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. España. vol. 3, núm. 1, 2005, pp. 685-697.