

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y EL MALESTAR
DOCENTE OCASIONADO POR LA INCLUSIÓN ESCOLAR

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA

PRESENTA:
LESLIE MARIANA JIMÉNEZ LUNA

ASESOR:
MTRO. PAULO CÉSAR DEVEAUX GONZÁLEZ

CIUDAD DE MÉXICO, JUNIO, 2018

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



ÁREA ACADÉMICA:
Teoría Pedagógica y Formación Docente
Programa Educativo Licenciatura en Pedagogía
PT-249/2018

Turno Matutino.
Ciudad de México, junio 01 de 2018.

AUTORIZACIÓN PARA LA IMPRESIÓN DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

C. LESLIE MARIANA JIMÉNEZ LUNA.

Presente

La H. Comisión de Titulación tiene el agrado de comunicarle (s), que habiéndose aprobado su trabajo, con los cuatro dictámenes de los sinodales; en la modalidad de **TESIS** titulada: **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y EL MALESTAR DOCENTE OCASIONADO POR LA INCLUSIÓN ESCOLAR**, está autorizada para que imprima la misma e inicie los trámites correspondientes en la Subdirección de Servicios Escolares.

Asimismo, se le notifica que requiere 4 (cuatro) ejemplares empastados del trabajo y 1 (uno) CD formato PDF rotulado, que deberá entregar a esta H. Comisión y 2 (dos) CD'S más para la biblioteca, mismos que deben ser revisados por el personal de titulación de Pedagogía antes de ser entregados.

Sin otro particular, quedo a sus órdenes.

Atentamente

“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”

DR. FERNANDO OSNAYA ALARCÓN
Presidente de la Comisión de Titulación
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

NOTA: Oficio elaborado por la H. Comisión de Titulación de la Licenciatura en Pedagogía (Sesión 11 de fecha 06/04/16).

c.c.p. Comisión de Titulación.
Alumna.

FOA/ECO

Agradecimientos

El proceso de elaboración de este trabajo recepcional no fue nada sencillo, fue un gran camino en el cual, muchas personas me alentaron a seguir adelante con todo este proceso, me motivaron y nunca me soltaron para que yo pudiese terminar.

Agradezco a la Universidad Pedagógica Nacional por permitirme ser parte de esta gran Institución y abrirme sus puertas para poder estudiar la carrera de Pedagogía que tanto me ha ayudado para crecer y convertirme en una profesionalista, de igual manera agradezco a los diferentes docentes que tuve la oportunidad de tener a lo largo de mi proceso académico los cuales me brindaron sus conocimientos y más que docentes, varios de ellos se convirtieron en grandes colegas que sin su apoyo no hubiese podido llegar hasta la meta.

Dedico este trabajo con todo mi cariño y dedicación a mi familia que nunca me dio la espalda y siempre estuvo ahí conmigo al pie del cañón, les agradezco enormemente el haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, cada uno de mis logros se los dedico a ellos, que sin su apoyo nada de esto hubiese sido posible, gracias por apoyarme en cada decisión que tomo y darme alguna palabra de aliento en el momento adecuado, por apoyarme en cada proyecto que se ha presentado pero sobre todo gracias por creer y confiar en mí.

A mi papá Manrique le doy las gracias por siempre brindarme la mejor versión de él, el preocuparse por darme lo mejor, por enseñarme que con esfuerzo y trabajo todo se puede llevar a cabo, me enseñaste que la dedicación que le pongas a las cosas será tu resultado...te quiero mucho.

A mi mamá Rosalina le agradezco el ayudarme siempre a hacer mis tareas desde que tengo memoria, el estar ahí siempre apoyándome, enseñándome, guiándome y por hacerme ver la vida diferente cada día... te quiero mucho.

A mi hermana Yesica y mis hermanos Man y Carlos les agradezco que hayan estado ahí para mí cuando más los he necesitado, por no soltarme aun cuando el

camino se veía difícil, créanme que yo siempre estaré ahí para ustedes también cuando más lo necesiten.

A mi tía Alicia le estoy sumamente agradecida porque sin su apoyo, sus palabras de aliento, sus ganas de siempre superarse, me inspiraron para que yo pudiera culminar mi carrera, eres mi segunda mamá te quiero.

Con gran gratitud agradezco a mi asesor el maestro Paulo César Deveaux que sin su ayuda y paciencia no hubiese sido posible realizar este proyecto; gracias por brindarme la oportunidad de recurrir a tu conocimiento y saberme guiar en todo el desarrollo de la tesis.

Agradezco a mis amigos, compañeros y colegas que estuvieron conmigo desde el primer día de la carrera hasta los que fui encontrando a lo largo de los semestres que se han convertido en una parte muy importante en mi vida, ustedes hicieron que mi vida como estudiante fuera más divertida, gracias por todos los consejos, aventuras que pasamos juntos.

Finalmente agradezco a quien se toma el tiempo de leer este apartado y todo lo que conlleva este trabajo.

“Nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, sino en haberse levantado después de cada caída”...Confucio

Índice

Introducción	1
Capítulo 1: La identidad docente en el Siglo XXI	4
1.1 La formación docente	5
1.2 Las características de la identidad docente	9
1.3 Modelos de formación docente	12
1.4 La formación docente en México frente a la educación inclusiva	18
Capítulo 2: La mirada del malestar docente ante la inclusión	27
2.1 Antecedentes del malestar docente: Burnout	28
2.2 Malestar y su diferencia con el Burnout	32
2.3 El malestar docente y su relación con la formación del profesorado frente a la educación inclusiva	37
Capítulo 3. La educación emocional como alternativa para mitigar el malestar docente	46
3.1 La importancia de las emociones y la inteligencia emocional: Antecedentes de la educación emocional	47
3.2 La educación emocional y sus competencias	51
3.3 La autorregulación a través de la educación emocional	59
Capítulo 4. “Un acercamiento hacia el malestar docente generado por la inclusión escolar”	64
4.1. Descripción del contexto	64
4.2. Selección y descripción de los informantes	69
4.3. Estrategia metodológica	71
4.3.1. Descripción de los instrumentos	73

4.4. Presentación de la información	77
4.5. Análisis de la información	126
Capítulo 5. Propuesta Pedagógica: “Taller “Un camino hacia la inclusión escolar a través de la educación emocional”	129
5.1 Introducción	129
5.2 Descripción y Propósitos	130
5.3 Presentación	134
Conclusiones	175
Bibliografía	178
Anexos	186

Introducción

El presente trabajo de investigación tiene como propósito dar a conocer la importancia que los docentes tienen dentro de la formación escolar y cómo a lo largo del tiempo se ha generado su malestar, es conveniente aclarar que por tal motivo en este trabajo se precisará más en el malestar docente que es generado por la inclusión escolar.

El tema de esta investigación es un tema actual, el cual mucha gente aún no tiene gran conocimiento de ello y piensa que la inclusión es un tema más que los docentes deben enfrentar en su práctica, pero en realidad es mucho más que eso, conlleva una gran serie de pasos y diferente formación de la que se tiene hoy en día, es por ello la importancia de esta investigación para poder tener un mayor panorama acerca de lo que está viviendo el docente.

Es conveniente hacer mención que las escuelas hoy en día están abiertas a la diversidad y gracias a ello se han elaborado varias Reformas Educativas que tienen como finalidad favorecer el desarrollo de todos los estudiantes, haciendo así una inclusión a todos, pero aquí el problema no es que se lleve a cabo, si no el que los docentes no se sienten lo suficientemente capacitados ni formados para llevar a cabo dicha acción.

Por tal motivo es necesario analizar el malestar que se ha ido generando en el profesor a lo largo de su carrera y en específico en el momento en el cual realiza la inclusión de estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE), que se ha propuesto para las escuelas en la actualidad.

Además se reflexiona sobre aquellos aspectos que han de suscitarle estrés al docente al momento de incluir a estudiantes con NEE, por lo tanto afecta su vida tanto social como laboral, además de cómo es que se adaptan a las nuevas circunstancias que se le exigen en su práctica sin que exista un aspecto el cual los perjudique.

Con relación al objetivo general de la investigación es poder “Analizar de qué manera la educación emocional ayuda al docente a disminuir o desaparecer el malestar que siente ante a la inclusión de estudiantes con NEE”, el cual será de mucha importancia el poder entender cómo es que la educación emocional puede ayudar a disminuir este malestar que sienten los docentes ante esta situación y qué tanto los puede beneficiar entorno a su vida profesional como privada.

Por lo anterior, el presente trabajo se compone de 5 capítulos que ayudan a entender de mejor manera el tema de investigación y se presentan a continuación:

El capítulo uno llamado “La identidad docente en el siglo XXI” se inicia con la conceptualización sobre lo que implica la formación docente, posteriormente se abordan las características que componen la identidad del sujeto llamado docente, estos dos con la intención de esclarecer aspectos relevantes del profesorado.

Enseguida se explican los modelos y orientaciones así como la figura del docente en México frente a la educación inclusiva con el objetivo de profundizar en cómo se encuentra la formación docente en México frente a la nueva Reforma educativa que implica la inclusión escolar.

El capítulo dos llamado “La mirada del malestar docente ante la inclusión”, da paso a la explicación acerca de los antecedentes que hay acerca del malestar docente, el cual es el síndrome de Burnout.

Este capítulo explica lo qué es el malestar docente, esto con la finalidad de poder realizar una comparación acerca de las similitudes y diferencias que tienen el malestar docente y el síndrome de burnout, para poder entender a los docentes y ver el porqué de su malestar docente y cuál es su relación con su formación que tienen como profesorado frente a la educación inclusiva.

El capítulo tres se titula “La educación emocional como alternativa para mitigar el malestar docente” tiene como eje principal resaltar la importancia que tienen las emociones dentro de la vida cotidiana para poder entender lo que es la inteligencia emocional, la cual ayudará a entender los antecedentes de la educación emocional.

Se dará paso a explicar detalladamente lo que es la educación emocional y conocer cuáles son sus cinco competencias que la componen; se le dará un mayor peso a la segunda competencia emocional que es la autorregulación a través de la educación emocional debido que el presente trabajo tiene como énfasis este tema.

El cuarto capítulo llamado “Un acercamiento hacia el malestar docente generado por la inclusión escolar”, se explica la investigación de campo, en el cual primero se describe el contexto en el cual se va a llevar a cabo, también se presenta la metodología con la que se desarrolló, esto con la finalidad de situar el conocimiento teórico dentro de una realidad específica y conocer la manera en cómo se concreta la problemática de este trabajo.

El quinto capítulo es la propuesta pedagógica que se pretende llevar a través de un taller el cual es llamado “Un camino hacia la inclusión escolar a través de la educación emocional”, el cual tiene como intención que los docentes lo vean como un apoyo para disminuir ese malestar generado.

Los contenidos de este taller tienen mucha relación entre sí, debido a que se realizará a partir de la educación emocional como medio para disminuir el malestar docente. Por consiguiente se les hace una invitación a que continúen con la lectura de este documento.

Capítulo 1

La identidad docente en el Siglo XXI

El capítulo que se desarrolla a continuación es de gran relevancia debido a que es importante conocer al sujeto con el cual se va a trabajar, cual ha sido su formación así como conocer cuáles son las necesidades dentro del aula para poder entender su entorno.

Se organiza en cuatro apartados, donde se habla acerca de qué es la formación docente y lo que se espera de ellos en el siglo XXI, lo que se busca con esto es entender como es el proceso de su formación y toda la carga social con la cual trabajan.

Posteriormente se trata el tema de la construcción de la identidad docente, en la que se rescata la importancia de ver al docente como un sujeto que tiene sus propias necesidades y demandas, además de dar a conocer que está en busca de su propia identidad.

Para profundizar y entender un poco más acerca de la formación del docente se explican los modelos que hay en ella los cuales determinarán su práctica, esto con la finalidad de ampliar la mirada sobre la misma.

En el cuarto apartado se habla acerca de cómo es la formación docente en México frente a la educación inclusiva haciendo un poco de análisis del perfil de egreso de la escuela normal y se verá cómo es que no hay relación alguna con la educación inclusiva que se les pide que tengan los docentes para cubrir las necesidades que enfrentan.

Derivado de lo anterior se presenta una conclusión del capítulo sobre los temas que se desarrollaron, así como la relación que hay entre la formación que tienen, la identidad del docente y su formación frente a la educación inclusiva.

1.1. La formación docente

Al hablar acerca de la formación docente, implica adentrarse en un mundo completamente diferente, el cual muchas personas no tienen un conocimiento de ello, por lo tanto la gente no llega a comprender la tarea tan importante que desarrollan y que los docentes enfrentan a diario dentro de las aulas.

En épocas anteriores la formación de los docentes se limitaba mucho a lo que era la educación moral y por consiguiente era por parte de la iglesia, se basaba en las experiencias y la educación que recibían era pasada de generación en generación.

A consecuencia de lo anterior, el conocimiento científico estaba completamente descartado, pero con el paso del tiempo esto se fue modificando hasta lograr tener planes y programas de estudio que logro que de esta manera hubiera docentes más capacitados y con un mayor conocimiento de las disciplinas.

Se puede observar que la percepción que se tenía del docente era solo la de un transmisor de conocimiento, el cual aplicaba una educación tradicional y para ese momento estaba bien, pero para épocas posteriores la percepción y la educación van cambiando y se vuelven más las necesidades que tanto los estudiantes requieren como las de los docentes, tal como lo plantean Liston y Zeichner (1997), "...la formación del profesorado no puede por sí sola crear una sociedad mejor, puede cooperar en la lucha para hacerla realidad" (p.60), debido a que la educación es una parte esencial dentro de la formación y los docentes serán un pilar para la formación de sus estudiantes, es necesario tener en cuenta que no por ello se le debe dejar toda la responsabilidad, es un trabajo en conjunto entre los estudiantes, los padres de familia así como de los mismos docentes.

Dentro del sistema educativo se puede observar que "la sociedad tiende a esperar más de lo que la escuela le es capaz de proporcionar" (Tenti, 2006; 120) por lo tanto, el papel del docente es el que se ve involucrado dentro de esta decepción la cual se ha ido generando a lo largo del tiempo.

La profesión docente se encuentra en una gran crisis, pues hoy en día, el docente se enfrenta a una serie de exigencias políticas y sociales, las cuales hacen que su trabajo y su desempeño se vean empañados y dentro de la práctica, su trabajo no se encuentre vinculado con sus propias necesidades a las que él se enfrenta.

Es importante resaltar que actualmente, en el siglo XXI, se busca un profesional que se encuentre especializado en su rama y que esté en constante interacción con los cambios sociales y tecnológicos para que de esta manera puedan responder a las demandas de hoy.

Ante la necesidad que tienen los docentes al realizar su trabajo, se ven envueltos ante una multiplicidad de tareas, uno de ellos son los cambios educativos y estos son tarea “ineludible en la formación de docentes, es la de prepararlos para enfrentar el cambio, y acostumarlos así a profesionalizar el análisis del cambio social y educativo como la primera tarea que deben asumir para desempeñar un trabajo educativo de calidad.” (Esteve, 2006; 20).

Debido a que los profesores, en su mayoría, no cuentan con la formación necesaria para brindar la atención adecuada a los estudiantes, en consecuencia se presentan diversas problemáticas que los profesores deben de enfrentar, como puedan, a lo largo de su vida profesional.

Los profesores actualmente trabajan con un modelo por competencias que ha de remitir a prácticas más selectivas y conservadoras, las cuales también deberán ser de carácter innovador y es en este donde se movilizará diversos recursos cognitivos para hacer frente a un tipo de situaciones.

Con base en lo anterior resulta importante abordar a detalle los diferentes tipos de modelos de formación con los que los docentes tienen que trabajar para realizar su trabajo.

El modelo educativo “para las próximas generaciones deberá potenciar las capacidades de cada ser humano de manera individual” (García, 2011; 2), es por ello que el trabajo por competencias consiste en poner en guardia a los estudiantes con alguna dificultad conduciéndolos a que tengan una progresión en

sus aprendizajes, así como también llevando a cabo una evaluación formativa y no normativa, la cual ayudará a que se pueda clasificar los recursos cognitivos de los estudiantes.

De igual forma resulta fundamental retomar las competencias profesionales para enseñar de acuerdo con Perrenaud (2007; 10), el cual propone 10 dominios que deberán ser consideradas como prioritarias para la formación docente y son:

1.- **Organizar y animar situaciones de aprendizaje;** esto quiere decir que se tiene que conocer los contenidos que se enseñarán y ponerlos a través de objetivos de aprendizaje.

2.- **Gestionar la progresión de aprendizajes;** en esta se establecerá vínculos entre la teoría y la práctica, que le puedan ayudar a observar y evaluar a los estudiantes en situaciones de aprendizaje.

3.- **Elaborar y hacer evolucionar dispositivos de diferenciación;** aquí se deberá hacer frente a la heterogeneidad de la clase, practicando un apoyo integrado el cual desarrolle una cooperación entre los mismos estudiantes y se dé una enseñanza mutua.

4.- **Implicar a los alumnos en su aprendizaje y en su trabajo;** en este apartado se deberá fomentar el deseo de aprender y ofrecer actividades de formación.

5.- **Trabajar en equipo;** como su nombre lo dice se deberá formar o elaborar un proyecto de equipo que sepa analizar situaciones complejas, prácticas y problemas profesionales.

6.- **Participar en la gestión de la escuela;** deberán organizar y hacer evolucionar la participación de los alumnos, así un proyecto institucional.

7.- **Informar e implicar a los padres;** debe saber dirigir reuniones e implicar a los padres de familia acerca de la construcción de los conocimientos.

8.- **Utilizar las nuevas tecnologías;** este, al parecer, es el más importante debido a la época en la cual estamos viviendo, donde los docentes deberán saber implementar y explotar al máximo las tecnologías que les ayudarán a utilizar

programas de edición de documentos y utilizar los instrumentos multimedia de enseñanza que serán útiles para llevar a cabo una clase más interactiva y dinámica con los estudiantes.

9.- Afrontar los deberes y los dilemas éticos de la profesión; aquí es donde el docente tendrá que evitar la violencia y luchar contra los prejuicios y discriminaciones sociales que hasta ellos mismos han estado involucrados pero será su deber desarrollar el sentido de responsabilidad, respeto, solidaridad para que se den un conjunto de reglas que hagan una mejor estancia.

10.- Organizar la propia formación continua; el docente se implicará en las tareas a nivel general de la enseñanza y aceptará y participará en la formación de sus mismos compañeros.

Estas dimensiones muestran claramente el gran hueco que existe entre la teoría y la práctica, pues mientras se proponen nuevas dimensiones de formación docente, en la práctica son muy pocas las que se llevan a cabo.

De acuerdo a lo anterior es necesario resaltar que la profesión docente no responde a las exigencias de estos Modelos y Reformas Educativas planteadas, pues mientras en la teoría se habla de cambios y exigencias que el docente debe realizar, en la práctica, existen aún muchas deficiencias tanto en su formación, infraestructura de las escuelas, material didáctico y diversidad cultural.

Así mismo, es importante resaltar que dependerá mucho que ver la manera en la cual el docente fue formado porque repercutirá en su práctica y determinará la manera en la cual lleva cabo su clase.

También será fundamental tener en cuenta que dentro de ellos existe una inconformidad que se ha ido generando al sentirse mal pagados y al no tener un reconocimiento social adecuado.

1.2. Las características de la identidad docente

Al hablar de identidad docente es conveniente explicar que además de asumir al docente como sujeto que tiene necesidades e intereses propios también es importante abordar y conocer el espacio en el cual los docentes realizan su trabajo, como lo puede ser el aula o la propia escuela donde laboran y serán esos lugares donde los docentes ven y sienten más en peligro su propia identidad.

El reconocer los lugares donde los docentes se sienten más vulnerables y no tan apoyados, ayuda a identificar como es que el docente va a realizar su trabajo y esto será dentro de la escuela, donde debería sentirse apoyado pero lamentablemente no es así.

Teniendo en cuenta que dentro de las escuelas se rigen por ciertas normas y que la escuela siempre ha sido “una institución multifuncional, en el sentido de que en casi todas las épocas siempre se esperó que cumpliera una pluralidad de objetivos” (Tenti, 2005; 110) se deja de lado lo que es al maestro como sujeto por tratar de cumplir con todos estos objetivos, poniendo más énfasis en los estudiantes.

La práctica que el docente realiza implica una serie de tareas y funciones que regularmente no se ven a simple vista, pero que son importantes para el aprendizaje del estudiante y es aquí donde se debe comprender al maestro como sujeto.

Para adentrarse en el tema y hablar de lo que es la identidad como tal, se puede citar en primera instancia al autor Laing (1961) que la define como aquello “por lo que uno siente que es “él mismo” en este lugar y este tiempo, tal como en aquel tiempo y en aquel lugar pasados o futuros; es aquello por lo cual se es identificado”, esto quiere decir que la identidad es un conjunto de rasgos o características de una persona o cosa que permiten distinguirla de otras.

Otra definición que se puede retomar para conocer acerca de lo que es el concepto de identidad proviene del Diccionario de la Lengua Española (DRAE) en

el cual explica que la “noción de identidad proviene del latín *identitas* y que se refiere, entre otras cosas, al conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracteriza frente a los demás” (Castillo, 2014; 17), por lo tanto a través de esta definición podemos reiterar que son rasgos o características que interiorizamos.

De acuerdo con Imbernón (2007), el profesorado “debe asumir a ser sujeto de la formación compartiendo sus significados de la conciencia de qué somos sujetos cuando nos diferenciamos trabajando juntos y desarrollando una identidad profesional y no un mero instrumento en manos de otros” (p.91) esto permite interpretar de mejor manera, el trabajo docente a través de sus experiencias, que llevan a cabo con sus tareas profesionales y que está basada en una reflexión que involucra lo que son, lo que creen ser y lo que deberían ser y todo esto ayudará a que se forme una identidad.

Por su parte Steve (2006) plantea que los “profesores se enfrentan a la incertidumbre de unos sistemas educativos que están en plena transición” (p.26) esto no ayuda en nada a la construcción de la propia identidad docente, debido a que cuando la sociedad y los docentes comienzan a adaptarse a ese sistema educativo, se viene de nueva cuenta otro cambio.

Como resultado de lo explicado, los docentes no pueden capacitarse como ellos quisieran debido a que son millones de ellos y no existe los formadores suficientes para cubrir esa demanda para que estén al día con lo que los nuevos sistemas le exigen que trabaje, por lo tanto se comienza a sentir el docente como alguien que no tiene una autonomía para enseñar ni llevar sus propios contenidos.

Entonces, es la identidad de los docentes como se ha explicado que se encuentra en crisis “pues ellos saben que la aplicación de estos nuevos enfoques de enseñanza implica la transformación de algunos aspectos en su trabajo, pero (...) no saben qué hacer ni cómo hacerlo” (Castillo, 2014; 10), lo que el sistema ha implementado para que la identidad docente no esté en crisis es, realizar cursos de capacitación para que los docentes tengan las herramientas necesarias para

hacer bien su trabajo dentro del aula cumpliendo así con todos los enfoques de enseñanza que se deban impartir.

Al respecto, Imbernón (2007) plantea que el “(re) conocimiento de la identidad permite interpretar mejor el trabajo docente e interactuar mejor con los otros y con la situación que se vive día a día en los centros” (p.92), pero para que ello se lleve a cabo es necesario que el propio docente tenga una imagen de sí mismo y ésta tendrá que ser positiva para que tenga un impacto al momento de trabajar.

Entonces al hablar sobre la identidad docente significa que los docentes tienden a adecuar sus formas de enseñar de acuerdo a las necesidades de aprendizaje que requieran sus alumnos, es aquí donde ellos deben de encontrar y adecuar cuales deberán ser las conductas pertinentes que deben tomar para desarrollar un mejor trabajo docente.

Es conveniente saber que no se puede separar lo que es la formación del docente con lo que es su identidad, aunque serán distintas en cada persona, porque a que a partir de su formación y del contexto en el cual está trabajando, tendrá mucho que ver y repercutirá en su forma de laborar debido a que lo que un docente tiene como necesidad dentro del aula, otro docente que se encuentre en otra escuela y en diferente zona no tendrá la misma; por lo tanto “el contexto condicionará las prácticas formativas y su repercusión en el profesorado y, por supuesto, en la innovación y el cambio” (Imbernón; 2007; 11)

De esta manera la identidad del docente está muy relacionada con lo que vive y pretende enseñar y será también los significados que ellos les den a su trabajo, su propia autoimagen, además que repercutirá en las relaciones con sus estudiantes y como aprendan el contenido que el docente quiera enseñar.

Esta relación que pueda llegar a tener los docentes junto con sus compañeros y estudiantes será un punto clave para la identidad del docente porque tendrá que ver con el rendimiento que tengan al enseñar o si se sienten o no apoyados.

El planteamiento que se requiere para la identidad docente es que se provoque la “autorreflexión individual a fin de que cada quien escudriñe su mundo interno,

detecte sus propias fallas, y por ende, asuma el reto de modificar algunas ideas y acciones para ser mejor, visualizando no cómo es sino cómo le gustaría ser” (Castillo, 2014; 17) por lo tanto se puede identificar que la identidad está relacionada íntimamente con el concepto que se tenga de sí mismo.

Esta concepción de sí mismo se ve reflejada en primera instancia con la autoestima del docente, por lo que se creará capaz de hacer, poniéndose retos y logrando así un mejor vínculo con lo que sabe y enseña, teniendo en cuenta que el enseñar va más allá de solo transferir conocimientos.

Los docentes al salir de su formación, hablando de manera académicamente, la Escuela Normal es la principal encargada de la formación de profesores, donde su propósito principal es egresar docentes que enseñarán determinados contenidos, pero dentro de la Escuela Normal no les enseñan a cómo lidiar ante las cargas sociales las cuales los docentes se enfrentan, así como también no saben los mismos docentes como sentirse ni cuál es su papel dentro de su formación docente.

En pocas palabras el “sentido de identidad personal y profesional, intelectual, social y emocional es fundamental para ser un profesor eficaz” (Day, 2006; 69) en definitiva, se ha entendido a la identidad docente como algo que no sólo se crea a partir de lo que va a enseñar dentro del aula, sino también hace referencia a la interacción que tiene como docente al momento de la práctica a través de sus propias experiencias.

1.3. Modelos de formación docente

En el transcurso del tiempo se han implementado diferentes modelos que han modificado la formación de los docentes, los cuales han tenido un interés principal por que cubran todas las necesidades que la época les demanda, dejando a un lado la formación que ellos tengan.

Lo que siempre se espera del docente es que tenga ciertas habilidades académicas específicas las cuales ayuden a que a partir de sus conocimientos,

tengan la capacidad reflexiva para que puedan unir lo que saben con su práctica y lo analicen, además de potenciar la capacidad crítica con la realidad y esto ayude a la resolución de problemas que se les presenten dentro y fuera del aula.

Desde hace tiempo “el ejercicio de la profesión de enseñante ha estado subordinado a la adquisición de conocimientos y a la realización de cursos. Integrar el saber que debe transmitir e iniciarse bajo control de la práctica de la clase es, sin duda, el doble objetivo de esta formación” (Guilles, 1990; 43). Los contextos tanto sociales como educativos en los cuales trabaja el docente son muy variados y son estos los que han ido conforme al paso del tiempo modificando su formación, moldeándose respectivamente a los cambios que la sociedad les exige.

Al hablar acerca de lo que son las orientaciones hacia la formación del docente se puede decir que lo que se busca es que el propio docente perfeccione su práctica por medio de los valores y que estos repercutan en sus propios conocimientos ya que esto será con el fin de desarrollar la capacidad de conocerse a sí mismo, además de que identifique cuáles son sus propias capacidades para que de esta manera logre desarrollar sus habilidades docentes, esto tiene que ver con la capacidad didáctica con la cual cuenta el docente y su capacidad de análisis y reflexión.

Existen dos orientaciones las cuales se van a hablar a continuación, en primera instancia se encuentra la orientación perennialista que es la que se “centra, sobre todo, en la formación de los contenidos académicos del currículum. Su propósito fundamental es la recuperación de la tradición clásica en la educación” (Imbernón, 1997; 37) aquí se puede observar que está más centrada en lo tradicional o conservador debido a que refuerza lo que es el saber, el hacer y el poder, poniendo un énfasis importante en los contenidos, donde el docente se veía solo como un transmisor de conocimientos y debía ser solo un mediador entre los estudiantes y el conocimiento.

Posteriormente se encuentra la orientación racional- técnica la cual está basada en un “esencialismo. Es una mezcla de componentes idealistas y realistas”

(Imbernón, 1997; 37), esta orientación está marcada por los avances tecnológicos la cual pone al conocimiento científico como algo relevante debido a que hubo una evolución hacia una formación instrumental donde se prestaba atención a las demandas sociales y conforme a los docentes se hizo un énfasis al “concepto de competencia docente, entendida como proceso técnico generalizable, sistemático y rutinario, y se concentrará la atención en un profesor técnico dotado de técnicas y medios para solucionar problemas” (Imbernón, 1997; 38) como se puede observar lo que se busca es formar docentes eficaces capaces de poder resolver problemas, y será este tipo de orientación la que se vea en estos momentos dentro de las aulas hoy en día.

Uno de los aspectos importantes con los cuales los docentes deben de contar además de las orientaciones con las cuales llevaran a cabo su práctica, es con un dominio de los contenidos de enseñanza que será en este apartado donde intervenga el plan de estudios que esté vigente, en el cual se podrán observar los propósitos con los que deberá cumplir el docente a la hora de laborar.

Lo anterior es muy conveniente si se quiere lograr una buena educación con calidad pero lo que en realidad ha hecho el sistema educativo es tratar de capacitarlos, apegándose a los contenidos del plan de estudios a través de diferentes cursos ya sea presenciales o en línea, los cuales les ayudarán a poder cumplir con las problemáticas que se le presentan dentro del aula.

Estos cursos están elaborados por expertos en la materia “donde el profesor es un ignorante que asiste a sesiones que lo culturizan y lo iluminan profesionalmente” (Imbernón; 2007; 11) pero lo que los docentes aprenden en estos cursos en ocasiones no les sirve pues no es lo que ellos esperaban o simplemente no se ajusta a su realidad, debido a que les hacen falta los materiales que les presentan o simplemente no cuentan con el apoyo deseado.

A lo largo de todas “las generaciones (de docentes) han tenido la sensación de que los cambios han sido vertiginosos, pero, es cierto, que en los últimos decenios éstos han sido bruscos y han dejado a mucha gente en la ignorancia, en el desconcierto” (Imbernón; 2007; 10). Y es cierto puesto que esto se puede ver con

la implementación del uso de las tecnologías dentro del salón de clases, la cual ha impactado en la comunicación, además como se mencionó anteriormente se le ha pedido al docente una serie de exigencias y competencias con las cuales claramente no fue formado.

De acuerdo a la transformación educativa que se ha ido generando a lo largo del tiempo se ha podido observar que “el profesorado ha de poder constatar no únicamente un perfeccionamiento de la formación de sus alumnos y del sistema educativo en general, sino también ha de percibir un beneficio profesional en su formación y en su desarrollo profesional” (Imbernón, 2007: 36), esto tendrá mucho que ver en cuanto a la aceptación y el rechazo que tengan los docentes a las nuevas transformaciones que se vayan dando en el sistema educativo, debido que para que no exista un rechazo, se deberá tener la voluntad para realizar dichos cambios así como sensibilidad para realizarlo.

Para todo ello, se deben seguir ciertos modelos pedagógicos que serán de gran ayuda para poder hacer las cosas de manera más centrada y elevar de esta manera lo que es la calidad educativa a través de dichos cursos o del mismo currículo.

A fin de poder tener un mayor conocimiento acerca de lo que se habla, será necesario expresar lo que es un modelo y este es “una representación esquemática que permite comprender el funcionamiento de un sistema además existen una gran variedad de modelos dentro del campo de la formación” (García; 199; 29), dependerá de qué modelo se requiera para poder obtener los resultados esperados.

Existen diversos tipos de modelos el cual uno de ellos está centrado en las adquisiciones que consta de una formación organizada donde “el formador de profesores es un profesor que de un curso y asegura los trabajos prácticos (...) aun cuando enseñe con la técnica magistral o utilice métodos activos, su práctica sigue siendo una práctica de enseñanza ajustada a un programa y a las exigencias del examen a cual los estudiantes deben someterse” (Ferry; 1995; 104)

en este modelo, el docente asume el rol de transmisor y debe ser alguien que tenga muchos conocimientos y habilidades y le da un mayor peso a la teoría.

Este modelo toma más peso a los resultados que al proceso de formación que se utilice para llegar a los mismos, los cuales deben ser evaluables, por lo tanto dentro del modelo centrado en las adquisiciones “el formador de profesores es un profesor que da un curso y asegura los trabajos prácticos” (Ferry, 1990; 70) por lo tanto se puede observar que es un modelo que se apega mucho al programa, pero que implica que existe una relación entre la teoría y la práctica.

El siguiente modelo es el centrado en el proceso donde lo importante es vivir “las experiencias sociales e intelectuales, individual o colectivamente, dentro del campo profesional o totalmente fuera de él” (ferry, 1990; 73), esto quiere decir que no siempre se aprende más en un cierto lugar sino más bien da a entender que se puede aprender ante cualquier situación.

Regularmente se ven a los docentes como expertos y será a través de este modelo donde se pueda ver al docente no como un distribuidor de conocimientos sino como una persona que le ayudarán sus propias experiencias a entender su práctica y serán ellos los encargados de guiar a los estudiantes durante el procedimiento de enseñanza así como la realización de la buena toma de decisiones que ayudaran a mejorar la calidad de la enseñanza.

Dentro de este modelo la formación que requieren los docentes será muy diferente debido a que los docentes tendrán que tener un “estilo de intervención muy diferente al de la intervención enseñante tradicional. Es decir, trabajo de motivación, de facilidades para la elaboración y realización de proyectos, ya sea por medio de tutoría individual o en grupos de trabajo” (Ferry, 1990; 75) para este tipo de modelo se requerirá que la personalidad del docente se preste y tenga la disposición por aprender.

El modelo centrado en el análisis se plantea que “aquel que se forma emprende y prosigue a todo lo largo de su carrera un trabajo sobre sí mismo, en función de la singularidad de las situaciones por las que atraviesa” (Ferry; 1990; 77). Se debe

tener en cuenta que este modelo espera que el docente sepa analizar las situaciones y los problemas a los cuales se enfrenta. Es decir no necesariamente “aprender a aprender, es aprender a decidir qué es lo que conviene enseñar” (Ferry; 1990; 77). El docente que este bajo este modelo tendrá la capacidad crítica y reflexiva sobre los contenidos teóricos y los relacionará con lo práctico, pues se funda en lo imprevisible.

Este modelo ayudará a que el docente sepa analizar cuáles son sus fortalezas y debilidades y tome conciencia de los errores que tiene y a partir de ello buscar las mejores alternativas adaptándolas a su contexto.

Dicho de otra forma lo que se espera de los docentes es que a través del análisis articulen lo que saben de la teoría y la práctica y puedan elaborar sus propios instrumentos dando así una continuidad al proceso que llevan de enseñanza tomando en cuenta lo antes mencionado.

De acuerdo con los modelos explicados, puede decirse que el que es más adecuado para el docente será el modelo pedagógico el cual es “una propuesta teórica que incluye conceptos de formación, de enseñanza, de prácticas educativas, entre otros. Se caracteriza por la articulación entre teoría y práctica, es decir, en la manera en que se abre o disminuye la relación entre una y otra y en cómo se desarrolla según las finalidades educativas” (Loya, 2008; 2), con ello se puede observar la brecha que existe como se planteó anteriormente.

En ese sentido, la relación entre la teoría y la práctica, por tanto dentro de la formación del docente es importante que exista este modelo pedagógico debido a que los docentes serán los que tengan la responsabilidad de articular la teoría que tienen con la práctica al llevarlo a cabo.

De acuerdo con lo anterior, todo “... plan de formación de profesores adopta una postura de acción reflexiva respecto a las formas institucionales y al contexto político y económico en el que se desarrolla la sociedad. En este sentido, los programas de formación y su desarrollo se fundamentan en un modelo

pedagógico que refleja su afiliación a éste, de manera implícita y explícita, a través de las prácticas formativas”. (Loya, 2008; 1).

1.4 La formación docente en México frente a la educación inclusiva

Ser docente como se ha explicado anteriormente es algo muy complejo, debemos tener en cuenta que ante todo es una persona que cuenta con ciertas características y diversas cualidades, que “Dentro de cualquier contexto, en cualquier sistema educativo, el maestro enfrenta y maneja la complejidad de la situación de clase como trabajador y como sujeto. Comprender al maestro como sujeto es considerarlo como persona, con razones, intereses y reflexiones propias, que decide y actúa de manera significativa dentro de las posibilidades de la situación específica en que trabaja” (Rockwell; 1985; 111).

Como se sabe, se vive en una sociedad que es heterogénea y se caracteriza por la diversidad de personas que habitan en ella, por lo tanto existen diversos tipos de docentes que tienen la capacidad de crear y poder organizar todo lo que se les pueda presentar en su vida diaria dentro y fuera del aula.

En nuestro país, México, existe un artículo dentro de la Constitución Mexicana de los Estados Unidos Mexicanos, el cual expresa en el artículo tercero que toda persona tiene derecho a recibir educación, siendo obligatorios los niveles básico y medio superior, así como también “El Estado garantizará la calidad en la educación obligatoria de manera que los materiales y métodos educativos, la organización escolar, la infraestructura educativa y la idoneidad de los docentes y los directivos garanticen el máximo logro de aprendizaje de los educandos” (Constitución) esto deberá ser sin exclusión alguna.

Se lo del explica articulo debido a que la educación inclusiva que se pretende dar a conocer en este apartado parte de ello porque al ser niños todos tienen derecho a recibir una educación.

Posteriormente se estipula dentro del artículo 41 de la Ley General de Educación, que la educación especial debe propiciar la integración los niños, niñas y jóvenes

a los planteles de educación inicial, preescolar, primaria, secundaria en sus distintas modalidades, aplicando métodos, técnicas y materiales específicos, así como dando una orientación a los padres de familia así y al personal docente de las escuelas regulares para poder llevar a cabo este tipo de educación.

Como primer objetivo estratégico planteado en la educación básica nacional “ ... establecido en el Programa Nacional de Educación 2001-2006 es alcanzar la justicia educativa y la equidad, entendido en los siguientes términos: Garantizar el derecho a la educación expresado como la igualdad de oportunidades para el acceso, la permanencia y el logro educativo de todos los niños y jóvenes del país en la educación básica” (SEP; 2002) esto se ha ido realizando para asegurar que las personas con discapacidad logren su plena incorporación a la vida social y no se les excluya.

Es necesario, para poder tener un panorama más amplio conocer en primera instancia lo que es la inclusión dentro de la educación, para poderlo vincular y tener una mejor perspectiva al momento de que los docentes se encuentren ante ello.

Para comenzar “la inclusión no debe restringirse al alumnado con condiciones personales de discapacidad; la inclusión tiene que ver con promover más y mejores oportunidades para todos los alumnos, y en particular para aquellos que por diversas razones (migratorias, culturales, sociales, de género, discapacidad) pueden estar en mayor riesgo de exclusión y fracaso” (Durán y Giné)

Para ello la UNESCO define que la inclusión trata de “hacer efectivo el derecho a la educación mediante la integración de todos los estudiantes, el respeto a sus diversas necesidades, capacidades y características, y la supresión de todas las formas de discriminación en el contexto del aprendizaje” debido a que todos tenemos derecho a una educación y se tiene la obligación de poder brindar una en un marco incluyente.

De la misma forma también nos menciona la UNESCO que “La inclusión debe orientar las políticas y las prácticas educativas, a partir del hecho de que la

educación es un derecho humano fundamental y constituye la base de una sociedad más justa y equitativa” esto es lo que se busca llevar a cabo dentro de la educación, pero al momento de quererlo emplear existe una complicación dentro del aula, esto tiene que ver con que los docentes no se encuentran capacitados para poder llevar a cabo la educación inclusiva que se pretende.

“A partir de 1993, con la Ley General de Educación que en su artículo 41 señala que la educación especial propiciará la integración de los alumnos con discapacidad a los planteles de educación regular mediante la aplicación de métodos, técnicas y materiales específicos”. (SEP; 2002) pero a pesar de que se dio en ese año, será hasta el 2006 cuando se llevó a cabo la inclusión en las escuelas regulares.

Dentro de las escuelas de nivel básico existía las Unidades de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER) ahora llamada La Unidad de Educación Especial y Educación Inclusiva (UDEEI) que es un servicio educativo que se especializa en garantizar una educación de calidad y con equidad mediante la colaboración de maestros y personal de escuelas que laboran en ellas, en este caso dentro de la educación básica.

Las personas que trabajan en UDEEI tienen capacidad de apoyar u orientar a estudiantes con condiciones negativas que limitan las oportunidades de aprender y participar dentro del sistema educativo o que tienen baja motivación, dificultades para la convivencia, rezago, ausentismo, abandono entre muchas otras.

El personal docente de la escuela regular “requeriría apoyo para atender adecuadamente a los niños; este apoyo sería prestado por el personal de educación especial, lo cual implicó un giro en la orientación de su trabajo(...) en adelante tendría que dar prioridad al diseño de estrategias para contribuir a que los alumnos con necesidades educativas especiales logren aprender; además, (...) la tarea principal ya no sería atender a los alumnos separados en grupos “integrados” o por un tiempo fuera del aula, sino dar asesoría al profesor o profesora de la escuela regular para atender a los niños con necesidades educativas especiales al mismo tiempo que atiende a los demás alumnos del

grupo” (SEP; 2002). Esto es algo idóneo que se pretende llevar a la práctica, y es por ello que dentro de las escuelas están los de UDEEI mencionados anteriormente.

La educación inclusiva demanda que exista un cambio en la forma de concebir y de poder desarrollar la educación en los aspectos curriculares, así como también deberá de desarrollarse una actitud diferente por parte de los maestros frente a estos estudiantes, que en ciertas ocasiones pueden demandar un poco de más tiempo.

La educación inclusiva se asocia con la participación de los niños con discapacidad dentro de una escuela común o de otros alumnos llamados en la actualidad con necesidades educativas especiales.

Sin embargo, esta educación inclusiva es algo más complejo, es una transformación de los sistemas educativos que pretende que atienda a la diversidad del alumnado que se presente, eliminando las barreras que experimentan muchos alumnos, por diferentes circunstancias, para aprender.

Desde un panorama más amplio podemos mencionar que la educación inclusiva es más una cuestión de justicia y de igualdad, ya que se espera que se pueda proporcionar una educación de para todos que sea de calidad para aquellos que se encuentran en situación de desventaja o vulnerabilidad.

Para la educación inclusiva se considera que cada alumno es diferente, el cual tiene necesidades educativas y características propias, “se reconoce que todos son diferentes, con intereses, ritmos y estilos de aprendizaje distintos; en este sentido, se dejó de considerar que el niño tiene un problema que debe ser resuelto y, en cambio, se asumió que tiene algunas necesidades que la escuela no pueden satisfacer con los recursos que utiliza habitualmente” (SEP; 2002).

Esto tendrá mucho que ver con cual sea su procedencia social o cultural, además de sus condiciones personales en cuanto a competencias e intereses, que ayudaran a mediatizar los procesos de aprendizaje haciendo que sea único e

irrepetible, por lo tanto debemos considerar que dentro de un aula habrá una gran diversidad de estudiantes.

Pero a pesar de que se quiera que la educación inclusiva sea de calidad, es importante reconocer que en muchos casos no será posible que los estudiantes con necesidades educativas especiales lo hagan al mismo nivel que los alumnos regulares ni con los mismos contenidos y propósitos particulares. Es necesario promover que los alumnos con estas necesidades puedan acceder a los propósitos generales que imparte la educación regular

Para esta educación se necesita o se requiere un docente que tenga ganas de aprender más acerca de su formación, que se atreva a asumir riesgos y pruebe nuevas formas de enseñanza.

Así mismo, también se pretende que el docente reflexione acerca de su práctica para poder transformarla, que ante estos cambios que se han ido realizando a lo largo de estos años, los vea como un elemento de enriquecimiento profesional, además, será importante que tenga la disposición de poder trabajar en colaboración con otros docentes, profesionales y familias de los estudiantes ya sea dentro o fuera de su plantel.

Es necesario forjar una nueva identidad docente que sea competente pedagógicamente, capaz de investigar y reflexionar acerca de su práctica con otros profesores y consciente de las facetas sociales y morales de su profesión.

Ante tal panorama a continuación se presenta el mapa curricular y lo que es su proceso formativo así como el perfil de egreso de la escuela normal que es la escuela que tiene más peso al preparar a los docentes.

Al dar a conocer cuál es su proceso formativo de los docentes se podrá observar que no existe algún apartado en donde exista una relación o estén formados para llevar a cabo la inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales, que es lo que se les pide en estos momentos a los docentes.

1° Semestre	2° Semestre	3° Semestre	4° Semestre	5° Semestre	6° Semestre	7° Semestre	8° Semestre
El sujeto y su formación profesional como docente 4/4.5	Planeación educativa 4/4.5	Adecuación curricular 4/4.5	Teoría pedagógica 4/4.5	Herramientas básicas para la investigación educativa 4/4.5	Filosofía de la educación 4/4.5	Planeación y gestión educativa 4/4.5	Trabajo de titulación 4/3.6
Psicología del desarrollo infantil (0-12 años) 4/4.5	Bases psicológicas del aprendizaje 4/4.5	Ambientes de aprendizaje 4/4.5	Evaluación para el aprendizaje 4/4.5	Atención a la diversidad 4/4.5	Diagnostico e intervención socioeducativa 4/4.5	Atención educativa para la inclusión 4/4.5	
Historia de la educación en México 4/4.5		Educación histórica en el aula 4/4.5	Educación histórica en diversos contextos 4/4.5	Educación física 4/4.5	Formación cívica y ética 4/4.5	Formación ciudadana 4/4.5	
Panorama actual de la educación básica en México 4/4.5	Prácticas sociales del lenguaje 6/6.75	Procesos de alfabetización inicial 6/6.75	Estrategias didácticas con propósitos comunicativos 6/6.75	Producción de textos escritos 6/6.75	Educación geográfica 4/4.5	Aprendizaje y enseñanza de la geografía 4/4.5	
Aritmética: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Álgebra: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Geometría: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Procesamiento de información estadística 6/6.75	Educación artística (música, expresión corporal y danza) 4/4.5	Educación artística (artes visuales y teatro) 4/4.5		Práctica profesional 20/6.4
Desarrollo físico y salud 4/4.5	Acercamiento a las ciencias naturales en la primaria 6/6.75	Ciencias naturales 6/6.75	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	
Las TIC en la educación 4/4.5	La tecnología informática aplicada a los centros escolares 4/4.5	Inglés A1 4/4.5	Inglés A2 4/4.5	Inglés B1- 4/4.5	Inglés B1 4/4.5	Inglés B2- 4/4.5	
Observación y análisis de la práctica educativa 6/6.75	Observación y análisis de la práctica escolar 6/6.75	Iniciación al trabajo docente 6/6.75	Estrategias de trabajo docente 6/6.75	Trabajo docente e innovación 6/6.75	Proyectos de intervención socioeducativa 6/6.75	Práctica profesional 6/6.75	
36 hrs.	36 hrs.	40 hrs.	38 hrs.	36 hrs.	34 hrs.	30 hrs.	24 hrs.
						274 horas	291 créditos

- Psicopedagógico
- Preparación para la Enseñanza y el Aprendizaje
- Lengua Adicional y Tecnologías de la Información y la Comunicación
- Práctica Profesional
- Optativos

Al observar la malla curricular efectivamente se puede percatar que lo que tratan es poder articular las actividades teóricas y de conocimiento con las prácticas a través de un acercamiento con las prácticas profesionales que llevan a cabo, donde podrán los docentes tener un mayor acercamiento con la realidad, poniendo en práctica sus conocimientos.

Dentro de su perfil de egreso de la escuela normal se menciona que las competencias con las cuales los docentes saldrán se agrupan en 5 diferentes campos los cuales serán: “habilidades intelectuales específicas, dominio de los contenidos de enseñanza, competencias didácticas, identidad profesional y ética, y capacidad de percepción y respuesta a las condiciones de sus alumnos y del entorno de la escuela” (DGESPE)

Al término de sus estudios se pretende que cada uno de los docentes cuente con habilidades, conocimientos, actitudes y valores para que comprenda críticamente lo que lee y lo relacione con la realidad y, especialmente, con su práctica profesional.

Otra de las características con las cuales el docente contará será que podrá expresar sus ideas con claridad, ya sea de forma escrita u oral, desarrollando su capacidad de narrar, explicar o argumentar sus ideas a partir de sus conocimientos, esto claramente adaptándose a las necesidades y características de sus alumnos.

El docente también será “capaz de orientar a sus alumnos para que éstos adquieran la capacidad de analizar situaciones y de resolver problemas” esto será adecuado porque se harán personas críticas y los pondrá a prueba ante situaciones que tengan en la vida cotidiana.

Dentro de los dominios de contenidos que tendrán los docentes se habla acerca de que generen una seguridad y fluidez en los contenidos que pretenden enseñar, así como relacionar los aprendizajes dependiendo del grado que estén impartiendo y el nivel de desarrollo de sus alumnos.

Entonces, es necesario reflexionar sobre lo que sucede con la práctica docente y lo que se espera de ella dentro de las aulas, debido a que suena convincente que todo esto dependerá del nivel de desarrollo de los alumnos pero qué tan preparado estará el docente cuando se le presente un estudiante con alguna necesidad especial y tenga que atender a todo el grupo al mismo tiempo.

Por lo anterior, existe la necesidad de hablar sobre la capacidad que el docente tiene para crear estrategias y actividades didácticas que ayuden a potenciar el aprendizaje de sus alumnos adaptándolas a las características sociales y culturales de éstos y de su entorno familiar, con el fin de que los educandos alcancen los propósitos de conocimiento, de desarrollo de habilidades y de formación valoral establecidos en los lineamientos y planes de estudio de la educación primaria” así como también será “capaz de favorecer el aprendizaje de los alumnos en riesgo de fracaso escolar.” (DGESPE), aquí lo que se toma en cuenta al hablar sobre diferentes niveles de desarrollo de los estudiantes no se refiere a los estudiantes con necesidades educativas especiales sino a los estudiantes en riesgo de fracaso, entonces se sigue viendo un faltante en la formación de los docentes al hablar de este tema con el cual se tiene que enfrentar hoy en día.

Para concluir este primer capítulo puede decirse que la formación del docente influirá mucho en cómo se trabaje la inclusión debido a que con unos cursos no se puede llegar al fin deseado, es necesario que se tenga en cuenta que lo que necesitan los docentes es un apoyo tanto en su formación académica así como emocionalmente, de esta manera se pueda fortalecer el cómo ven a los docentes y cómo se sienten ellos mismos hablando acerca de su identidad.

Es relevante mencionar que el único punto el cual habla acerca de los estudiantes con necesidades especiales dentro del mapa curricular que se mostró anteriormente y donde estipula que se puede ayudar al docente a incluir a estos estudiantes es donde se menciona que “si es posible, mediante propuestas didácticas particulares y sabe dónde obtener orientación y apoyo para hacerlo” (DGESPE) pero todo esto no va más allá, se queda en un simple discurso.

Con lo anterior, dentro de este mismo mapa curricular se puede observar que existe solo una materia la cual les ayuda a promover esto que se explica en su plan de egreso pero al ver el discurso que se da, se puede observar que a lo que se refieren con inclusión es a los estudiantes que tienen un fracaso escolar.

Es por ello que los docentes no se sienten capacitados para enfrentarse con los planteamientos de la educación inclusiva y ahora se entiende su malestar al analizar un poco lo que es su formación, es por lo anterior que se sienten frágiles o expuestos ante estas necesidades que la sociedad les demanda donde ellos no están lo suficientemente formados para cumplirlas.

Capítulo 2

La mirada del malestar docente ante la inclusión

Después de haber concluido el primer capítulo en el cual se explicó y se dio a conocer al sujeto principal de esta investigación, en donde se pudo observar lo que era su identidad, los modelos con los cuales trabaja y las demandas que se le piden en su ambiente laboral, se consideró oportuno abordar el tema del malestar que es algo con lo que los docentes se enfrentan a diario.

Dentro de este capítulo se consideraron dos apartados importantes que tienen mucha relevancia dentro de esta investigación, por tal motivo tienen la finalidad de poder ayudarnos a entender aún más a los docentes que sufren este síntoma.

Los temas que se explican dentro de este segundo capítulo son los antecedentes del malestar docente, en el cual se explica que anteriormente ya existía un síndrome llamado burnout, que significa síndrome del quemado, el cual sólo se generaba dentro de las empresas, pero que con el paso del tiempo, éste se fue expandiendo hacia nuevas carreras que también tenían algún contacto con otras personas, dejando de lado que sólo se generara en empresas.

Asimismo, conforme se iba generando el burnout, dentro del ámbito educativo se fue generando un cierto enojo por parte de los docentes por una serie de situaciones que a los docentes no les fue pareciendo dentro de su práctica, por lo tanto esto dio pie para que se generara lo que sería la formación del malestar docente.

De manera que teniendo estos dos grandes conceptos y/o temas los cuales se han ido generando en las personas que trabajan en contacto con otras, se optó por explicar si existe o no una diferencia y/o similitud entre ellas, para posteriormente ver la relación que tienen con la formación del profesorado ante la educación inclusiva.

2.1 Antecedentes del malestar docente: Burnout

Dentro de este apartado se hablará acerca de un síndrome el cual no es muy conocido por la gente y es de gran importancia saber que existe debido a que se puede presentar en cualquier trabajador y para el conocimiento de este síndrome, en este apartado se presentarán algunas de sus características.

Para la elaboración del presente capítulo se decidió investigar sobre este tema porque tiene una gran relevancia en la vida de cualquier persona que labore dentro de una institución y que además su trabajo tenga relación con otras personas.

Se hace referencia a este tipo de trabajos, debido a que los trabajos que suelen ser más administrativos se ha observado que no generan tanto este síndrome, sin embargo los que suelen tener más contacto con otras personas les puede llegar a ocurrir sin que se den cuenta los que lo padecen o simplemente lo pueden llegar a confundir con un simple estrés.

El síndrome del cual se va a hablar es denominado “burnout”, el cual aparece en los años setenta en Estados Unidos y fue el psiquiatra Freudenberg el primero en describir esta patología, pero más adelante la psicóloga Maslach y Jackson fueron los que utilizaron el término de burnout.

Dentro de este síndrome la ciencia que más aporta al síndrome es la de la psicóloga Maslach, debido a que dio una gran aportación para que se desarrollara este tema que se puede traducir como síndrome de “estar quemado en el trabajo” y se refiere a un “desgaste emocional relacionado con la actividad profesional que se desarrolla (...) Esta patología es un tipo de estrés se da en los trabajadores que trabajan con un contacto directo con personas, especialmente en los entornos de servicios humanos”. (Interconsulting Bureau S.L., (s/a); 101) se plantea este síndrome debido a que la mayoría de los trabajos tienen un contacto directo con muchas personas y llegan a desarrollar este síndrome sin darse cuenta.

Este desgaste del cual se habla “consiste básicamente en un proceso de pérdida lenta, pero considerable, del compromiso y la implicación personal en la tarea que se realiza. Esta disminución relevante puede ocurrir en todos los ámbitos de la acción de la persona” (Jiménez, González, Garrosa, 2001; 1) es decir, que la capacidad que tengan las personas o su motivación al realizar su trabajo se puede ver afectada debido a este desgaste.

Para ello la persona que lo padezca puede darse cuenta que presenta este síndrome debido a que se manifiesta por estar en un “estado de agotamiento intenso y persistente, pérdida de energía, baja motivación y extrema irritabilidad, tanto en el medio laboral como familiar: enojo, a veces agresividad y desmoralización, causados por problemas de trabajo o del hogar.” (Viniccia, Alvaran, 2004; 37) esto tiene que ver mucho con el tipo de trabajo que desarrollan.

Lo anterior se ve más enfocado a los trabajadores que tengan mayor relación con otras personas porque siempre se encuentran en situaciones de estrés y generan un estado de agotamiento al sentirse todo el día cansados y hasta de malas y si a esto se le agrega la falta de descanso que tienen, se agudiza este síndrome y afecta su productividad.

El burnout se refiere más a la actitud, al estado emocional que tienen las personas que lo padecen sobre todo por el estado de agotamiento y es necesario saber que no se desarrolla de repente sino que es paulatino porque se va generando por una desmotivación o una insatisfacción en el trabajo que conllevara a que no tenga ganas de trabajar y por consiguiente esto repercutirá dentro de su desempeño laboral.

Para que las personas lleguen a generar el Burnout es necesario que las condiciones de trabajo sean decadentes, algo que suele ser muy común en diferentes tipos de trabajo, debido a que este síndrome es “una defensa del individuo ante el trabajo continuo con otros seres humanos, una labor que desarrolla muchas veces bajo una tensión emocional crónica. Se produce en los casos en los se pone en contacto al trabajador con problemas, situaciones críticas

o procesos insatisfactorios con otras personas” (Interconsulting Bureau S.L., (s/a); 102) asimismo tiene que ver con las expectativas que la persona tenga de su trabajo y esto se refleja con la visión que tienen de ellos mismos para poder cumplir con su trabajo.

Para los trabajadores que se llegan a percatar que tienen algunas de las características de este síndrome, lo llegan a concebir como “la experimentación de cansancio y fatiga que se puede manifestar tanto a nivel físico como mental acompañada de una sensación de ya no poder dar más de sí mismo a los demás” (Ayala, 2013; 63), esto es algo alarmante debido a que son trabajos que tienen relación con otras personas y si se llega a presentar este síndrome la calidad de trabajo y disposición se verá afectada en su trato.

Otra de las formas que el síndrome de burnout se puede llegar a presentar es como “la descripción de un problema generalizado en múltiples profesiones, que afectaba a la satisfacción laboral, la implicación profesional, la eficacia y la calidad laboral” (Jiménez, González y Garrosa, 2001; 1) esto quiere decir que el burnout es algo muy común en los trabajadores y no solo se presenta en una sola profesión si no que abarca varias las cuales es algo asombroso que la gente no conozca el término de burnout a pesar de que muchas de ellas la padezcan.

Habría que mencionar también por otra parte que el síndrome de burnout se “caracteriza por:

1. Agotamiento emocional, fatiga y depresión.
2. Relación de los síntomas con la actividad laboral.
3. Predominancia de estos síntomas en los ámbitos mentales y conductuales sobre el cansancio físico.
4. Aparición de los síntomas en personas normales sin antecedentes “psicopatológicos”.
5. Ineficiencia y pobre desempeño en el trabajo.” (Wiechers, Álvarez y Sánchez, 2007)

De tal manera que si se llegan a presentar estas características es necesario que el trabajador se tome un tiempo para pensar por todo lo que está pasando lo cual le está afectando en su trabajo y en su vida.

Para tener más claro cuáles son los síntomas que se llegan a generar dentro del síndrome de burnout en el siguiente cuadro se puede observar los “Síntomas Descriptivos Del Burnout” el cual nos presentan los autores Jiménez, González y Garrosa (2001) dentro de su artículo donde se mencionan los síntomas de manera más clara los cuales se encuentran divididos en 4 aspectos donde podrá ayudar a que las personas identifiquen si es que padecen o no padecen el síndrome de burnout.

EMOCIONALES	COGNITIVOS	CONDUCTUALES	SOCIALES
Depresión Indefensión Desesperanza Irritación Apatía Desilusión Pesimismo Hostilidad Falta de tolerancia Acusaciones a los clientes Supresión de sentimientos	Perdida significado Pérdida de valores Desaparición de expectativas Modificación auto concepto Desorientación cognitiva Perdida de la creatividad Distracción Cinismo Criticismo generalizado	Evitación responsabilidades Absentismo Conductas Inadaptativas Desorganización Sobre implicación Evitación de decisiones Aumento del uso de cafeína, Alcohol, tabaco y drogas.	Evitación de contactos Conflictos interpersonales Malhumor familiar Aislamiento Formación de grupos críticos Evitación profesional

Como se puede observar dentro de la tabla los síntomas que involucran el burnout son fuertes debido a que el estado de ánimo que prevale dentro de todos es el de que la persona no tenga una buena autoestima porque como se explicó esto es un círculo vicioso el cual va a ir degenerando a la persona afectando no solo su entorno laboral si no también su entorno social y familiar.

Todo lo anterior es conveniente que la persona que trabaja y puede llegar a sentir todos estos síntomas vaya analizando o se preste mayor atención debido a que puede traer repercusiones graves para la salud, como lo puede ser el caer en el alcohol o drogas y esto repercutirá en su estado de ánimo y en su disposición para trabajar.

Hoy en día se aplica “el síndrome de Burnout a diversos grupos de profesionales que incluyen desde directivos hasta amas de casa, desde trabajadores en los ámbitos sociales hasta voluntarios de organizaciones del Tercer Sector; y se acepta que el síndrome es el resultado de un proceso en el que el sujeto se ve expuesto a una situación de estrés crónico laboral y ante el que las estrategias de afrontamiento que utiliza no son eficaces” (Martínez, 2010; 5), esto quiere decir que el sujeto que experimenta lo antes mencionado se ve en una búsqueda de poder realizar sus actividades de la mejor manera posible tratándose de adaptar a las circunstancias que tenga que atravesar, haciendo un gran esfuerzo por llevarlas a cabo.

Lo anterior al realizar todas las tareas que se necesitan para cumplir con el trabajo que conlleva a que el trabajador tenga un estrés agudo prolongado y dentro del ámbito laboral en el que puede que en ocasiones exista la posibilidad de que prefieran mejor abandonar su puesto de trabajo debido a la sensación de sentirse quemados y no sentirse funcionales dentro de él.

Por tal motivo es necesario que la gente tenga conciencia de lo que significa el síndrome de burnout porque como se había mencionado es algo que suele ser muy común que suceda dentro de los trabajos y que si se combatiera este síndrome, la eficacia y productividad de sus trabajadores sería aún mayor.

2.2. El malestar y su diferencia con el Burnout

Dentro de este apartado se habla acerca del tema del malestar docente donde se podrá observar si realmente existen o no diferencias entre el burnout y el malestar docente.

Se pretende realizar esta diferencia debido a que como se explicó en el apartado anterior, el burnout se desarrolla dentro de las empresas, con personas que tengan algún trato con otras y en cambio el malestar docente como su nombre lo dice, se refiere únicamente a los profesores que imparten clases dentro de las aulas, que son los encargados del grupo y que también tienen relación o trato con otras personas que no son sólo sus alumnos, sino también son los directivos, padres de familia entre otros.

Para dar paso a explicar lo que es el malestar docente y su diferencia con el burnout, es conveniente aclarar que ambos son un gran generador de estrés, es por ello que dentro de esta investigación se quiso indagar y hablar acerca de lo que es el burnout.

A pesar de que sólo se genere dentro de las empresas, pero que a fin de cuentas tiene una similitud con nuestro tema a investigar que en este caso son los docentes y su malestar que generan a lo largo de su práctica, se pone un énfasis en ellos debido a que muchas veces no son tratados con la importancia que se debiere.

Para comenzar es importante conocer que el docente dentro de su trabajo se ve envuelto en una multiplicidad de tareas como se mencionó en el capítulo anterior y a ello se le agrega la falta de recursos que tiene para hacer las tareas mencionadas, todo esto a el docente se le dificulta más poder llevar a cabo sus tareas correspondientes, por tal motivo empieza a generar un estrés al no poder cumplir sus tareas como él quisiera.

Debido a esta falta de recursos de los cuales carece el docente y un poco a la formación que tiene y las demandas que debe cumplir al haber una sociedad heterogénea a lo cual no está capacitado al cien, es que el docente puede llegar a generar un malestar, como es conocido dentro del ámbito educativo.

De acuerdo con Steve (1994), “la expresión “malestar docente” es intencionalmente ambigua. La palabra “malestar” se refiere según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua a una “desazón o incomodidad indefinible”. El

dolor es algo determinado y que podemos localizar. La enfermedad tiene síntomas manifiestos. Cuando usamos la palabra “malestar” sabemos que algo no anda bien, pero no somos capaces de definir qué es lo que no marcha y por qué” (p.12), esto es algo que a los docentes les pasa a menudo pues no saben que es lo que no está bien en su práctica, solo sienten esa presión social y la falta de reconocimiento.

Por lo tanto, se puede decir que el malestar docente llega a “Describir los efectos permanentes de carácter negativo que afectan a la personalidad del profesor como resultado de las condiciones psicológicas y sociales en que se ejerce la docencia”. (Esteve, 1994; 23-24), es por ello que el ambiente en donde trabajan será muy importante y el apoyo que le den a la hora de su práctica tendrán mucho que ver para que el docente pueda llevar a cabo sus tareas de la mejor manera posible, además de que tendrá mucho que ver el cómo se vive la docencia.

Por otra parte, dentro del burnout se produce un “desajuste entre lo que se demanda al individuo, y los recursos que éste tiene para afrontar esta demanda” (Interconsulting Bureau S.L., (s/a); 111), aquí tendrá relevancia que tipo de trabajo es el que se le otorga a las personas dentro de las empresas, pero a fin de cuentas el trabajador debe de cumplir con su trabajo a pesar del estrés y la falta de recursos.

Lo anterior, claramente se puede relacionar con un docente también, debido a que al docente continuamente se le hace un desajuste donde el plan de estudios le exige ciertas características para realizar bien su trabajo pero no se le dan las herramientas necesarias para que lo lleve a cabo, por esta parte se podría decir que el malestar docente y el burnout tienen un parecido o algo en común.

Dentro del ámbito en el cual trabaja el docente tiene mucho que ver también sus condiciones de salud y bienestar donde serán factores determinantes que tienen que ver inmediatamente con su desempeño laboral.

Cuando el docente comienza a generar lo que es el malestar docente, se puede observar que él mismo sigue realizando su trabajo pero ya no lo hace con gusto o

como algo que realmente disfrute, sino que comienza a hacerlo de manera monótona, comienza a padecerlo en lugar de disfrutarlo, se empieza a cuestionar el valor de su trabajo y de esta manera se va generando lo que es la frustración y se desarrolla la apatía por el trabajo realizado, de esta manera se va desarrollando lo que es el malestar.

Mucho de lo antes mencionado tiene que ver con la sobrecarga de trabajo que se le da a las personas y su falta de conocimiento de sí mismo, porque “la sobrecarga laboral están íntimamente relacionados con el cansancio emocional. Los trabajos administrativos que cada vez más desarrolla el profesor y los conflictos de rol también provocan un aumento en los niveles de estrés y en los inicios de cuadros de burnout” (Moriana y Cabrera, 2004; 603), esto ayudará a que se desarrolle el malestar en el docente porque considerando que los docentes se ven envueltos en una complejidad de temas los cuales deben enseñar, la toma de decisiones que debe hacer a diario y a la gran matrícula que tienen es casi imposible que no generen este síndrome.

Por otro lado, el síndrome de burnout también es reconocido dentro del ámbito educativo debido a que se piensa que es un nivel más alto de lo que es el malestar docente debido a que el burnout se “retroalimenta así mismo conformando un círculo vicioso. Al presentar actitudes negativas hacia los alumnos y el resto de las personas a su alrededor, el profesor puede experimentar un sentimiento de culpa que a la vez provoca que aumenten sus esfuerzos en el trabajo para disminuir el remordimiento y la culpa” (Napione, 2008, citado por Ayala, 2013; 67), esto tiene que ver con las demandas tanto sociales como emocionales que se le hacen al docente en el cual deben agotar todos los recursos que tienen y es aquí donde se demuestra que este síndrome de burnout es el resultado de un estrés laboral crónico donde la docencia es una de las disciplinas que más genera este tipo de estrés.

Por tal motivo se puede observar que dentro del malestar docente “La salud mental del profesorado está en riesgo si se superan los límites, o bien no se dispone de recursos adecuados para afrontar adecuadamente los retos” (Napione,

2008; 16), estos retos de los cuales se hablan tiene relevancia con las nuevas demandas que se le ponen al docente a la hora de su práctica, como lo es la inclusión, que es algo con lo cual los docentes sienten que no están lo suficientemente capacitados y piensan que esto los supera y por tal motivo comienzan a sentir ese malestar.

Una de las consecuencias de que se dé este malestar dentro de los docentes repercute más dentro de los centros educativos “impacta directamente sobre la forma en que el docente se compromete con él” (Ayala, 2013; 68), esto quiere decir que los docentes ya no se sienten motivados para seguir con su práctica y cada vez se les hace más pesado y no lo hacen con disposición, debido a que sienten que lo que hacen no está bien o no tienen ese reconocimiento que ellos quisieran.

Igualmente es importante que el docente se llegue a sentir bien en su práctica y con el trabajo que realiza, porque es un trabajo el cual tiene una gran repercusión e impacto, no solo en él, sino en todas las personas que tiene a su cuidado y si el docente no da todo de sí, la calidad de lo que enseña disminuirá y al disminuir tendrá más presión social que sería algo que los docentes ya no podrían soportar más.

Para concluir este apartado, se puede decir que la diferencia más notoria entre el malestar docente y el burnout es que el malestar es un síntoma el cual no se sabe que es lo que está mal en el docente, no tiene un síntoma en particular solo sabe que algo no está bien con su práctica.

En cambio el burnout es algo mucho más complejo, tiene una serie de características específicas y es más preciso saber si se padece o no este síndrome debido a sus síntomas.

Es importante también reconocer que el síndrome de burnout se descubrió primero y que a partir de ello, de las investigaciones que se fueron realizando y de la observación se dio lo que es el malestar, pero se le dio ese nombre para catalogarlo dentro del ámbito educativo.

Por lo tanto, se puede decir que si existe una diferencia de lo que es el síndrome de burnout y el malestar docente debido a que el burnout presenta características específicas y el malestar no se sabe bien cuáles serían esas características, pero es conveniente decir que también existe una similitud debido a que ambos experimentan un alto estrés y una gran apatía por el trabajo que están realizando.

Además, se podría mencionar que a partir del burnout surgió una vertiente que sería lo que es el malestar docente porque comparten muchas de las mismas características y dentro del malestar también en algunas ocasiones se le llama burnout.

2.3 El malestar docente y su relación con la formación del profesorado frente a la educación inclusiva

Dentro de la formación docente se ha ido generando una crisis donde los docentes no se sienten escuchados ni reconocidos, esto ha impactado de manera considerable debido a que esta crisis no ha ido descendiendo sino todo lo contrario con el paso del tiempo se ha ido incrementando considerablemente.

El cambio social ha sido un gran influyente para que se dé este malestar en los docentes debido a que su formación no se adapta aún a los nuevos cambios sociales, además de que existe una gran presión al momento de trabajar y a muchas personas se les olvida el papel que representa el docente dentro de las aulas, un ejemplo de ello es que los padres de familia le dan todo el peso al docente acerca de la educación de su hijo cuando debería ser un trabajo en conjunto.

Ante este panorama la escuela se ha convertido en la única responsable de educar a sus estudiantes, por lo mismo el peso que tiene el docente es cada vez más alto porque los padres de familia lo responsabilizan de lo que aprenden y no aprenden sus hijos.

El papel que representa el docente dentro del aula es el del transmisor de conocimientos, donde será él propiamente el que debe acompañar la educación

de sus estudiantes y se ofrezca a ellos como un apoyo o ayuda para su crecimiento y desarrollo personal, pero esta educación que se les proporciona a los estudiantes se busca que sea de calidad y sea capaz de formar en ellos distintas competencias que los ayuden a superar los retos que se les presenten.

Al docente se le exige que sea capaz de poder resolver todos los problemas que se susciten dentro de las aulas, pero el mayor problema es que el mismo docente no cuenta con los recursos necesarios para poder resolver de mejor manera esos problemas, esto claramente provoca dentro de los docentes un malestar que repercutirá en su estado de ánimo y en su manera de trabajar.

Pero para que se vaya desarrollando el malestar es necesario que se genere en ellos un estrés laboral, además es de gran importancia la imagen que el docente tenga de sí mismo y de su trabajo que es algo que se menciona en el capítulo anterior hablando acerca de su identidad.

Por consiguiente una de las situaciones que enfrentan en su práctica los docentes es que sienten un temor al no saber qué hacer cuando se está frente a grupo y no cuentan con la información necesaria o el material deseado lo cual puede producir en ellos una tensión y un estrés por no poder controlar al grupo que tienen frente a ellos y es en este momento que su imagen como persona que lo sabe todo, esa imagen que tienen sus estudiantes de él se ve en un desequilibrio pues puede quedar ante sus ojos como un mal maestro y eso es algo que los docentes no pueden permitir, así que esto ayudara a que se genere en ellos una gran ansiedad y estrés que no pueden controlar.

Para poder entender lo que los docentes están sintiendo, es conveniente saber que el estrés significa que exista una tensión en el individuo y se produce cuando “el organismo tiene que ajustar sus respuestas ante un cambio en el entorno, que las amígdalas cerebrales consideran una amenaza” (Nieto, 2006; 23) esto quiere decir que el cuerpo permanece en alerta para poder detectar las situaciones las cuales afectan al individuo causando un agotamiento.

Aunque el estrés puede llegar a causar muchos daños en las personas también puede resultar beneficioso debido a que “ejerce de estimulador y ayuda a disipar problemáticas con gran rapidez de maniobra. Su finalidad es solucionar la situación en la mayor brevedad posible y salir airoso, resolviendo el conflicto eficazmente” (Fueguel, Montoliu, 2005; 14), pero lamentablemente los docentes se encuentran la mayoría del tiempo con un grado de estrés muy alto y prolongado por consiguiente las demandas que deben cumplir son bastantes y sus recursos limitados por tal motivo el docente no puede adaptarse a las nuevas respuestas o cambios y gracias a ello se genera este estrés que en lugar de llevarlos a la solución de problemas como se menciona anteriormente, los lleva al desánimo o irritabilidad lo cual les genera un malestar debido a que se altera su bienestar como persona.

Para adentrarse más en el tema, es conveniente mencionar que el estrés laboral “emerge de la interacción de las personas con sus condiciones de trabajo” (Ayala, 2013; 18) esto quiere decir que debido a que los docentes tienen que interactuar con diferentes personas hace de su trabajo algo más complicado que solo enseñar.

Uno de los mayores problemas que encuentran los docentes es que el mismo profesorado” tiende a contrastar el éxito del sistema educativo y contraponerlo al éxito personal. A veces la perspectiva de los educadores no va más allá de la propia experiencia en el aula.” (Pérez, 2012; 1) lo mencionado anteriormente tiene que ver con las altas expectativas y responsabilidades que se le dan al docente.

Es relevante saber lo que involucra el malestar docente y esta expresión se ha utilizado desde los años ochenta y se “emplea para describir los efectos permanentes, de carácter negativo, que afectan la personalidad del enseñante como resultado de los cambios acelerados producidos en el contexto histórico-social” (Fueguel, Montoliu, 2005; 7) estos cambios acelerados de los cuales se habla tiene que ver con el sistema escolar y la matrícula que se ha ido

incrementado, donde las exigencias y demandas de los mismos alumnos se han modificado.

El prestigio social del cual se habla ha disminuido a lo largo del tiempo y esto ha tenido unas grandes consecuencias debido a que se ve su práctica como algo ambiguo, además de que los mismos docentes a la hora de ser cuestionados no se les defienden y en algunas ocasiones sus derechos se ven amedrentados.

De igual importancia uno de los síntomas que también presentan los docentes englobando todos los malestares que generan se encuentran la culpabilidad, la insatisfacción, la frustración, la desesperación, la incomodidad, el desconcierto, la impotencia, el enojo, la depresión y la desmotivación por mencionar algunos.

Uno de los problemas que siempre ha tenido el docente es que ha sido constantemente una “figura cuestionada por la misma contradicción inherente al papel que representa” (Steve, 1994; 21), es aquí donde su propia identidad se ve amenazada debido a que se puede ver como una persona de autoridad pero al mismo tiempo no se le valora su trabajo.

Y es que el problema recae en que la mayoría de las personas solo ven al docente como alguien el cual debe cumplir con los contenidos y necesidades de sus estudiantes y no ven al docente como una persona que debe cumplir con muchas exigencias y condiciones que al final del día lo afectan como individuo.

Uno de los malestares que más han sobresalido dentro de la formación docente que abarca el estrés laboral es el que “se ha demostrado que la docencia es una profesión altamente estresante. La presencia de estrés conlleva a consecuencias que perjudican su salud y calidad de trabajo, por lo tanto puede afectar el aprendizaje y el rendimiento académico del alumnado” (Ayala, 2013; 6) por lo tanto, no es conveniente ni para el docente ni para el alumno que se encuentre el docente bajo este estrés, debido a que no podrá llevar a cabo sus funciones adecuadamente y eso no ayuda a que se tengan los resultados deseados.

Dentro de las cosas, las cuales ayudan a contribuir para que el docente desarrolle este malestar tiene que ver con el rol que representa dentro del aula y esto hace referencia al saber del mismo docente donde “no sólo se trata de que el profesor necesite poner al día lo que explica para no reproducir unos contenidos desfasados que podrían exponerle al ridículo; sino que, mucho más allá, el dominio de cualquier materia se hace extraordinariamente difícil, hasta el punto de afectar a la seguridad del profesor en sí mismo” (Steve, 1994; 36), es en este momento donde el docente tiene que estar constantemente actualizado en los contenidos debido a que ya no le bastará con lo que le enseñaron durante su formación si no que debe estar atento a las nuevas tecnologías o incorporar nuevas técnicas de enseñanza que le ayuden a mejorar su práctica.

Asimismo, se puede observar que “los programas de formación inicial de los docentes suelen estar alejados de los problemas reales que un educador debe resolver en su trabajo. Se otorga más importancia a la formación académica que a la observación y a las practicas innovadoras, a la formación individual que al trabajo en equipo, a los aspectos más cognitivos que a los afectivos” (Camacho, Padrón, 2006; 211), es decir que la formación que se les está dando a los docentes no tiene que ver con las necesidades que se presentan hoy en día, además de que sus propias aulas no les permiten desarrollar su tarea como ellos quisieran.

Otra de las cosas por las cuales los docentes desarrollan el malestar es por la “presión permanente, las prisas, el riguroso control de la agenda con el propósito de poder aumentar el número de actividades en breve espacio de tiempo” (Fueguel, Montoliu, 2005; 13) con esto el docente se ve inmerso en una serie de rutinas, competitividad entre sus colegas provocando estrés e irritación para poder cumplir con lo antes mencionado.

A todo ello se le agrega la escasez de tiempo que tiene el docente para realizar todas sus actividades, además de que se le da un exceso de trabajo debido a que la docencia es un empleo de tiempo completo pues consiste en una jornada laboral con un horario poco flexible, pues no sólo se ocupa de enseñar, debe de

organizar sus clases, sus estrategias de enseñanza como muchas otras cosas para llevar a cabo su clase y además de ello se enfrenta con reuniones de padres, actividades extra escolares, calificar exámenes o tareas o tutorías por mencionar algunas, esto es lo que le genera al docente una sobrecarga de trabajo con la cual debe lidiar de forma simultánea a la de enseñar.

Todo lo anterior hace que el docente interrumpa su tiempo de descanso, no pueda dedicar su tiempo para estar con su familia o no tenga disponibilidad de su tiempo libre pues además de ello tiene pocos periodos vacacionales porque en estos casos muchas veces los ocupan para realizar trabajos atrasados o los ocupan para hacer los cursos que les implementan para mantenerlos actualizados, dejando a un lado su descanso.

Otra de las cosas importantes por las cuales los docentes generan el malestar es debido a que conforme pasa el tiempo, la educación ha buscado que esta sea más abierta a la diversidad de alumnos, los cuales se pretende que exista una educación inclusiva.

Para ello se debe saber que la “Inclusión es un proceso. Es decir, la inclusión debe verse como una tarea interminable de búsqueda de mejores formas de responder a la diversidad de alumnos que aprenden” (Ainscow citado por Echeita, 2007; 13-14), a esto es a lo que se refiere el docente donde menciona que no se siente lo suficientemente capacitado para afrontar este tipo de circunstancias, debido a que tiene que atender a una gran matrícula dentro del salón de clases pero también debe preocuparse por que exista una inclusión dentro de ella.

Posteriormente se debe entender que la “inclusión tiene que ver con la tarea de identificar y remover barreras” (Ainscow citado por Echeita, 2007; 14), si las personas se quedan solo con esta definición se podría pensar que los docentes si están capacitados para realiza dicha acción porque dentro de su maya curricular si existe una materia como se mencionó en el capítulo anterior dónde se pone atención a los alumnos que estén más cerca del fracaso escolar; pero en realidad lo que se les está presentando a los docentes es que deben realizar una educación inclusiva que es muy diferente a lo llamado solo inclusión y es aquí

donde existe una confusión entre lo que se quiere y lo que se da realmente dentro de las escuelas.

En efecto lo que se trata de explicar es que la educación inclusiva es solo una “nueva etiqueta de los académicos para referirnos a la educación especial de siempre y que, por lo tanto, sólo tiene que ver con el alumnado con necesidades educativas especiales, al igual que la inclusión no sería sino un sinónimo postmoderno para la integración” (Echeita, 2007; 90-91) esto quiere decir que las escuelas lo que buscan es integrar estudiantes que presenten alguna discapacidad dentro de las aulas buscando así una igualdad entre todos.

Lo mencionado en el párrafo anterior no se dice que este mal o no sino lo que se trata de decir es que lo que se dice en el discurso no es lo que realmente se pretende o se busca que se haga, porque lo que se dice que se haga es una inclusión de estudiantes, pero es muy diferente que se busque una educación inclusiva donde los docentes ahí si no están lo suficientemente capacitados para enfrentarse a dichos problemas.

La educación inclusiva implica “una visión diferente de la educación común basada en la diversidad y no en la homogeneidad. Se considera que cada alumno tiene unas necesidades educativas y características propias, fruto de su procedencia social y cultural y sus condiciones personales en cuanto a motivaciones, competencias e intereses.” (Blanco, s/a; 175). Desde este enfoque lo que se busca es que se vea a cada estudiante como una persona única que tiene diferentes formas de aprender y que cada estudiante necesitara recursos distintos para llegar a un mejor aprendizaje, pero para que se logre lo mencionado el docente necesitaría contar con esos recursos que cada estudiante requiere pero la realidad es otra y por tal motivo el docente se encuentra en este estado de no saber cómo llevar a cabo la educación inclusiva que se le pide dentro de las instituciones.

El ideal de una educación inclusiva o de una escuela inclusiva es la de ser un lugar “ en el que todos sus miembros, tanto los alumnos como los adultos, se sintieran acogidos y miembros de pleno derecho, valorados e importantes para su

comunidad, donde nadie, por aprender de uno u otro tipo, se situara por encima o por debajo de los demás y donde todos estuvieran llamados a aprender lo máximo posible en relación de sus intereses, capacidades y motivaciones” (Echeita, 2007; 96), esto claramente no existe dentro del sistema educativo y si se planeara debidamente como se expresa aquí, se tendría que comenzar por los docentes, que serán ellos los encargados de formar un ambiente donde todos quieran aprender, y es bien sabido que los docentes en primer lugar no se sienten acogidos ni importantes dentro de su comunidad.

Por lo tanto, primero se debería ver cómo es que se sienten los docentes ante esta iniciativa de querer hacer una educación inclusiva para posteriormente capacitarlos para que puedan llevar a cabo las actividades y no se sientan como en este momento se sienten al tener que llevar a cabo esta educación inclusiva sin antes saber lo que esto realmente significa y todo lo que involucra.

Todo lo anterior tanto lo del malestar docente como lo que es la educación inclusiva, es algo de lo cual debemos tener muy en cuenta y nos debe preocupar porque hablamos de que el docente está atravesando una crisis emocional a la cual nadie le pone atención y esto repercutirá en su rendimiento, por lo tanto no se llegara al fin deseado que tanto habla el sistema.

Para concluir con el segundo capítulo es necesario mencionar que las personas que desarrollan el síndrome de burnout con el paso del tiempo, éste se va incrementando debido a la falta de apoyo que les dan en su trabajo y como bien sabemos esto sucede en la vida de cualquier profesional.

Por consiguiente esto se va desarrollando porque se la vive en un estado de estrés continuo por el exceso trabajo que se le da para que termine en un determinado tiempo para poder llegar a una meta (si es el caso) y el tiempo que se les da será muy poco.

Por lo tanto, lo único que buscan las personas es poder cumplirlo en tiempo y forma, entonces lo realizan claramente bajo mucha presión, pero lo importante de

todo esto no es que hagan o no el trabajo, sino que ya lo ven como una rutina del trabajo al sentirse estresados, agotados, sin ganas de nada y por consiguiente esto no está bien, deben buscar un punto medio el cual los haga sentir bien para que de esta manera puedan rendir más en su área laboral y además rindan en su desempeño.

Esto mismo pasa con los docentes al sentir esta presión de la cual se ha ido hablando a lo largo de este capítulo y si a todo esto se le agrega lo que es la educación inclusiva lo cual como se explicó anteriormente es algo complicado de realizar los docentes no se sentirán bien dentro de su práctica y esto se verá reflejado en su trabajo.

Lo que se busca con esta investigación es que los docentes sepan que padecen este síntoma, para posteriormente ayudarlos a que con el paso del tiempo no vaya en aumento este malestar, sino todo lo contrario que se conozcan a sí mismos y puedan saber lo que realmente padecen y lo identifiquen a la hora que lo estén generando y de esta manera puedan tratarse para controlar ese malestar con el cual vienen cargando a diario.

Capítulo 3

La educación emocional como alternativa para mitigar el malestar docente

Dentro de este capítulo se hablará acerca de lo que son las emociones para dar paso a lo que es la inteligencia emocional, posteriormente se abordará acerca la educación emocional y sus competencias que serán las que ayuden al docente a realizar de manera más adecuada su práctica.

En primera instancia se trata el tema de las emociones las cuales tienen una fuerte influencia en la motivación y ayudan a generar un clima idóneo para el aprendizaje en el contexto aula, cosa que a los docentes les ayuda para facilitar su labor.

En tal medida lo que el concepto de inteligencia emocional será el encargado de integrar diversos aspectos para dar pie a lo que es la educación emocional, es importante mencionar que la educación emocional se le dio ese nombre debido a que será exclusivo para el ámbito educativo y está situado en los estudiantes y no tanto en los docentes, por tal motivo es que aquí se planteará que la educación emocional también debe incorporarse para los docentes porque será de gran ayuda para poder disminuir el malestar docente que a lo largo del tiempo han ido generando

Lo que se busca que genere la educación emocional es poder reforzar la dimensión emocional del docente, así como la parte social para que de esta manera tenga un equilibrio y una mejor calidad de vida posible, lo cual ayudará a que su práctica mejore considerablemente y se tenga una mejor calidad y disposición a la hora de enseñar.

Dentro de la educación emocional no sólo se trata de saber unos conocimientos y ya, sino que también hay que saber aplicarlos a la vida diaria contemplando su carga emocional que estos puedan tener.

Por tal motivo, se cree conveniente que el hablar acerca de la educación emocional servirá como componente para disminuir algunos de los síntomas los cuales los docentes generan a lo largo de su práctica.

3.1 La importancia de las emociones y la inteligencia emocional: Antecedentes de la educación emocional

Con relación a las buenas y malas circunstancias con las cuales los docentes tienen que enfrentarse en su vida diaria, se plantea la necesidad de poder explicar acerca del tema de la inteligencia emocional para posteriormente pasar a lo que es la educación emocional, lo cual es muy importante que los docentes lo conozcan debido a que si ellos supieran lo que realmente significa y lo pusieran en práctica las cosas realmente serían diferentes.

Es necesario saber que la inteligencia emocional engloba como bien su nombre lo dice dos estados de la mente “cognición y afecto” que actúan de forma conjunta a lo largo de nuestra vida.

Pero para poder adentrarse en el tema, es necesario saber que la educación emocional que es el tema central de este capítulo “pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal.” (Bisquerra, 2003; 9), por lo tanto es necesario que los docentes tengan conocimiento de ella porque es una gran herramienta dentro de su práctica.

Por tal motivo es conveniente primero conocer lo que es una emoción y todo lo que implica para poder entender mejor el concepto de educación emocional que será el tema de interés dentro de este tercer capítulo.

Asimismo, el autor Rafael Bisquerra que es uno de los autores principales dentro del tema de educación emocional, menciona que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que

predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno (2003; 12).

En vista de lo anterior es conveniente tener en cuenta que los docentes tienen a su cargo una serie de emociones tanto de ellos como de sus estudiantes todo el tiempo y es algo que no pueden controlar debido a que ésta predispone una respuesta involuntaria.

Dentro de las emociones existen tres componentes las cuales son la neurofisiológica, la conductual, la cognitiva, estas serán de gran ayuda para poder entender mejor como es que se genera y qué es lo que causa una emoción dentro de las personas.

De acuerdo con Bisquerra, la neurofisiológica “se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar. Sin embargo se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas como la relajación. (Bisquerra, 2003; 13), por consiguiente se puede ver que todos estos síntomas los puede llegar a presentar un docente y por tal motivo es necesario que los docentes sepan que a partir de la relajación es que pueden llegar a prevenir todos estos síntomas antes de generar lo antes mencionado en los capítulos que es el malestar docente.

Otro de los componentes que involucra las emociones tiene que ver con la observación del comportamiento que como nos mencionaba Bisquerra es la conductual la cual menciona que será donde el “individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional. (Bisquerra, 2003; 13), aquí es donde las personas que están en contacto con los docentes, los directivos,

sus mismos compañeros, se podrían dar cuenta lo que realmente están sintiendo ellos, porque como se menciona aquí, su cuerpo y sus expresiones delatan si algo no está bien con ellos.

El último componente importante dentro de las emociones es la parte cognitiva la cual es una vivencia subjetiva a "lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. Para distinguir entre la componente neurofisiológica y la cognitiva, a veces se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal. (Bisquerra, 2003; 13), de igual forma estas emociones las presentan los docentes a la hora de dar clases o cuando no se encuentran en la mejor situación, la cual puedan resolver como ellos quisieran, así pues es conveniente que los propios docentes tengan conciencia primero de sus propias emociones para posteriormente tener lo que es una buena educación emocional.

En relación con la educación, se pretende que esta prepare a los estudiantes para los retos de la vida, pero no bastará solo con los conocimientos impartidos dentro de clase, si no que debe prepararlos emocionalmente que es algo a lo cual no le ponen la atención debida, pero es algo sumamente importante debido a que si una persona está bien con sí misma podrá poner mayor atención en lo que aprende, y hablando de los docentes, esta ayudará a que tengan un mejor manejo de sus contenidos y de su persona.

Como ya se ha mencionado, para poder hablar acerca de lo que es la educación emocional primero se hablará acerca de lo que es la inteligencia emocional debido a que el término de inteligencia emocional surgió antes que la educación emocional y será la que dé las pautas para lograr una buena educación emocional que es lo que se busca que tengan los docentes.

El término de inteligencia emocional se planteó formalmente en el año de 1990 por los autores Salovey y Mayer pero fue a partir del año de 1995 donde se dio a conocer más gracias a Daniel Goleman con su best seller.

Con respecto al tema de inteligencia emocional ésta se define como “un conjunto de cuatro habilidades relacionadas con a) percibir y expresar emociones de forma precisa; b) usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva; c) comprender las emociones, y d) regular las emociones para el crecimiento personal y emocional. (Salovey citado en Mestre y Fernández, 2007; 17-18), con ello es posible que los docentes puedan percibir lo que son sus emociones para posteriormente usarlas para la solución de problemas o toma de decisiones de modo que empleen todo lo anterior en estrategias que ayuden a cambiar la forma de ver las cosas en los docentes.

Por otra parte, la inteligencia emocional hace es la “capacidad del individuo para razonar sobre las emociones y procesar la información emocional para aumentar el razonamiento” (Salovey citado en Mestre y Fernández, 2007; 17), esto se pretende que los docentes lo sepan usar con la finalidad de guiar sus acciones y pensamientos.

Se habla acerca de este tema porque Daniel Goleman lo plantea en sus libros como “un conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas vitales entre las que destacan: la habilidad de auto-motivarse y persistir sobre las decepciones; controlar el impulso para demorar la gratificación; regular el humor; evitar trastornos que disminuyan las capacidades cognitivas; mostrar empatía, y generar esperanza (Fragoso, 20015; 115), por lo tanto esto será relevante porque los docentes es lo que tanto buscan, motivarse para seguir disfrutando su práctica, regular su estado de ánimo y poder dar su clase de la mejor manera para que sus estudiantes puedan aprender los temas los cuales les está enseñando y si se de ese crecimiento en ellos para que posteriormente no tenga esa carga social de los padres de familia.

Por consiguiente es necesario saber que la inteligencia emocional se desarrolla a partir de nuestras experiencias y por lo tanto nuestras habilidades también influirán en ella debido a que estas irán madurando con el paso del tiempo.

Para concluir con el apartado acerca de la inteligencia emocional se debe saber que el actuar de una persona no sólo está determinada por lo que piensa, sino

también implica su sentir, que es por tal motivo que se plantea la necesidad de poder hacer que el docente se sienta inteligente no solo en su manera de actuar, sino que también sea inteligente a la hora de sentir, debido a que será por ese medio el cual se pueda combatir el malestar docente que es uno de los temas principales dentro de esta investigación.

3.2 La educación emocional y sus competencias

Por lo que se refiere al tema de educación es algo que se centra mucho en lo intelectual pero se deja de lado la parte emocional y como se mencionó, es algo que tendría que ir de la mano para que existiera un equilibrio, dado que si el docente se siente satisfecho a la hora de enseñar, sus resultados con sus estudiantes se verá reflejado.

Esto quiere decir que el desarrollo cognitivo que debe saber el docente para poder impartir sus clases, deberá complementarse con el desarrollo emocional para que de esta manera se logre una unión de lo que se necesita con lo que se quiere.

Posteriormente lo que se busca es que la educación emocional sea de carácter preventivo para no generar o de preferencia disminuir un poco los síntomas que podrían ser el estrés, la depresión, la impulsividad entre otros que son algunos de los síntomas que se generan por el malestar docente.

Por tal motivo, es que se propone la educación emocional como algo que se debería impartir también a los docentes como a los estudiantes debido a que casi siempre se centra en los puros estudiantes.

Lo anterior se propone debido a que esta se plantea como 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” (Bisquerra, 2005; 96), es decir que es una

educación para la vida donde se pretende llevar al docente a que tenga una mejor calidad de vida sin tantas presiones y con un buen manejo de sus propias emociones.

Dicho de otra manera la educación emocional se puede tomar como una “forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención de estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc.” (Bisquerra, 2005; 97), esto con el fin de que se genere en el docente un autoconocimiento que le ayudará a mantener sus emociones controladas y a su vez controlar esos impulsos negativos, también a que puedan llegar a tener un autocontrol y por otra parte se genere una empatía que es importante porque desarrollará la capacidad de reconocer al otro y sus relaciones laborales mejoraran si se desarrolla la empatía debido a que dará paso al arte de saber escuchar.

En otras palabras, lo que es la educación emocional dentro del ámbito educativo es “una innovación que se justifica hacia las necesidades sociales, su “finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social.” (Bisquerra, 2003; 8), esto se hará para que el docente afronte de mejor manera los retos que se le planteen en la vida cotidiana.

Es importante reconocer que la educación emocional “concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada.” (Bisquerra citado por Vivas, 2003; 8) así pues, será un proceso continuo y permanente donde la participación individual y la interacción social serán aspectos importantes dentro de la formación del profesorado para que se logre esta educación emocional que tanto se desea que desarrollen.

Lo dicho hasta aquí pretende dar a conocer que la función de la educación emocional será que desarrolle el autoestima el docente para posteriormente alzar sus propias expectativas que es algo con lo cual se tendría que trabajar con él para que finalmente desarrolle la capacidad de adoptar una actitud positiva ante la vida y ante su práctica.

Por tal motivo, el objetivo que se pretende que tenga la educación emocional para los docentes es que se logre que generen un mejor conocimiento de sus propias emociones para que posteriormente sepan identificar las emociones de los demás y desarrollen la habilidad para regularlas y prevenir esos pensamientos y emociones negativas que afectan su práctica y llegan a generar el malestar docente y si se logra lo mencionado, el docente podrá tener una actitud más positiva ante la vida y no tendrá esa apatía por ir a su trabajo.

Siguiendo el tema acerca de la educación emocional conviene subrayar que su finalidad es el desarrollo de competencias emocionales las cuales ayudan a generar un mejor bienestar tanto personal como social, por lo que se debe tener en cuenta que existen 5 competencias que complementan y que sean de gran ayuda para que el docente pueda desarrollar la educación emocional.

Por lo cual es necesario exponer que una competencia emocional es el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser. El dominio de una competencia permite producir un número infinito de acciones no programadas.” (Bisquerra, 2003; 21), por consiguiente una competencia ayudará al docente a saber movilizar sus conocimientos y cualidades, para hacer frente a los problemas.

Dentro de las competencias emocionales existen diferentes clases las cuales se pueden denominar se pone un mayor énfasis en dos dimensiones que abarcan la

mayoría de ellas y esas son las competencias de desarrollo técnico-profesional y competencias de desarrollo socio-personal.

Al hablar acerca de las competencias de desarrollo técnico-profesional, las cuales son también denominadas funcionales estas “se relaciona con el “saber” y el “saber hacer” necesarios para el desempeño experto de una actividad laboral.” (Bisquerra y Pérez, 2007; 64), por tal motivo será necesario que los docentes tengan una buena capacidad para manejar sus contenidos pero que a su vez tengan las destrezas necesarias para llevarlas a cabo.

Las competencias socio- personal como su nombre lo indica tendrá que ver con lo personal e interpersonal en este caso del docente lo cual implica una serie de cosas las cuales ayudaran a que él mismo pueda sentirse mejor y con más ganas de trabajar.

Para poder entender aún mejor las dimensiones de las competencias emocionales que previamente se han mencionado los autores Rafael Bisquerra y Nuria Pérez en su texto de “Las competencias emocionales” (2007; 64) nos presentan una tabla en donde se pueden observar las características de cada una de estas dos dimensiones previamente mencionadas.

CLASES DE COMPETENCIAS	
SOCIO-PERSONALES	TÉCNICO-PROFESIONALES
<ul style="list-style-type: none"> - Motivación. - Autoconfianza. - Autocontrol. - Paciencia. - Autocrítica. - Autonomía. - Control del estrés. - Asertividad. - Responsabilidad. - Capacidad de toma de decisiones. - Empatía. - Capacidad de prevención y solución de conflictos. - Espíritu de equipo. - Altruismo. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los conocimientos básicos y especializados. - Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión. - Dominio de las técnicas necesarias en la profesión. - Capacidad de organización. - Capacidad de coordinación. - Capacidad de gestión del entorno. - Capacidad de trabajo en red. - Capacidad de adaptación e innovación. -

Como se puede observar estas competencias serán de gran ayuda para el docente debido a que si cuenta con estas características la presión que tendría sería mucho menos además de que “hay evidencia de que los conocimientos académicos se aprenden mejor si el alumnado está motivado, controla sus impulsos, tiene iniciativa, es responsable, etc. Es decir, si tiene competencias emocionales. Consecuentemente, los procesos de educación y formación deben tener presente el desarrollo de estas competencias integrándolas en los currícula”.

(Bisquerra y Pérez, 2007; 65), pero se debe tener en cuenta que estas competencias ayudan tanto al docente como al estudiante, sin embargo la mayoría de las ocasiones se piensa que solo se debe poner mayor interés en los estudiantes sin pensar que los docentes son los que impartirán estas competencias y si ellos no las tienen, será más complicado que los estudiantes las comiencen a generar.

Posteriormente e involucrando todas las clases de competencias que existen y todo lo que engloban, el autor Bisquerra propone para que se llegue a tener una buena educación emocional existen 5 competencias emocionales las cuales son las siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar.

A continuación se explica las características de cada una de las competencias emocionales anteriormente mencionadas con el fin de poder entender un poco mejor lo que involucra cada una de ellas.

La primera competencia de la cual se habla es la de “Conciencia emocional” donde se explica que es la “Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.” (Bisquerra y Pérez, 2007; 70).

Dentro de esta competencia emocional se puede decir que se genera esa capacidad para poder identificar y darle nombre a esas emociones, donde será importante tener un buen vocabulario emocional para que de esta manera se pueda ser empático con los demás al saber cómo es que ellos se están sintiendo, esto tiene que ver con que los docentes se ayuden entre sí, debido a que solo ellos saben lo que esta experimentando el otro.

La segunda competencia es la de regulación emocional donde se expone que es la “Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar

conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (Bisquerra y Pérez, 2007; 71).

Esta segunda competencia será a la cual le pondremos más énfasis en el siguiente apartado de este capítulo porque es la que genera más influencia dentro de la práctica docente, porque involucra tres aspectos importantes como son la emoción que es el sentir de los docentes, la cognición que es lo que saben y su comportamiento que será las ganas y la disposición que le pongan al momento de estar dentro de su aula.

La autonomía emocional es la tercera de las competencias también muy importante dentro de la práctica docente debido a que se puede entender como un “conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.” (Bisquerra y Pérez, 2007; 71), dentro de esta competencia se involucran muchos aspectos que dentro del malestar docente están como quebrados por llamarlos de alguna manera.

Dentro de la autonomía emocional se plantea lo que es el autoestima lo cual involucra el tener una imagen positiva de sí mismo que es algo que como se mencionó en el capítulo anterior no se tiene dentro de los docentes y eso sería algo de gran importancia que ellos tuvieran, asimismo surge esa preocupación por que los docentes la generen para que de esta manera se pueda disminuir ese malestar que han ido generando, otros aspectos que se menciona es la actitud positiva ante la vida y la automotivación,

Lo anterior es algo que igualmente se ve quebrantado dentro de la práctica docente porque si no se tiene una buena autoestima no se podrá tener una buena

actitud hacia la vida y no se encontrarán motivados para trabajar y es ahí donde puede llegar también el malestar pues no logran saber si están haciendo las cosas bien o no y por tanto se podría mencionar que es como una cadena que si no se llega a tener algún aspecto no se puede completar lo que tanto se espera, por tal motivo se busca que los docentes tengan esa buena educación emocional para que se sientan bien en su práctica y les ayude a generar un buen ambiente laboral y se sientan bien con ellos mismos.

La siguiente competencia emocional es la que se le denomina como “Competencia Social” y como su nombre lo dice es “la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.” (Bisquerra y Pérez, 2007; 72).

Dentro de la competencia social, se encuentra el respeto que será la clave para que el docente sepa que todos somos diferentes y que tanto el como los demás pueden cometer errores así como también influirá mucho la comunicación que es algo que los propios docentes tienen que dominar a la perfección, dado que ellos son los principales transmisores de conocimientos y tienen relación con muchas personas como lo son los padres de familia, directores y sus propios alumnos.

Un aspecto importante que no se debe pasar por desapercibido dentro de la competencia social es la asertividad que es “la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.

La capacidad de negociación es un aspecto importante, que contempla una resolución pacífica, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.” (Bisquerra y Pérez, 2007; 73), como se puede observar la asertividad es algo con lo cual los docentes tienen que estar lidiando todo el tiempo dado que al tomar una

decisión tienen que evaluar todos los riesgos que esta pueda tener y si se llega a generar algún conflicto tienen que resolverlo de la mejor manera y con una actitud positiva porque no solo están involucrados ellos sino también sus estudiantes.

Por último, pero no menos importante es la llamada “Competencia para la vida y el bienestar”, esta genera la “capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.” (Bisquerra y Pérez, 2007; 73), esto será de gran ayuda en los docentes porque podrán equilibrar tanto su vida profesional como personal dándose el tiempo libre que a veces les hace falta, así como también podrán tener la capacidad de fijar sus objetivos y prioridades.

3.3 La autorregulación a través de la educación emocional

Al hablar acerca de las competencias emocionales en el apartado anterior, se optó por centrarse más a detalle en la segunda competencia emocional que para la investigación en cuestión se considera más importante debido a que ésta será la que beneficie más al docente para poder disminuir el malestar docente que tiene y de esta manera adquiera la habilidad para saber interpretar los significados de sus propias emociones, disminuyendo así las emociones negativas e intensificando las positivas.

La regulación emocional “empieza con su percepción. El paso siguiente es llegar a comprender los procesos emocionales y considerar sus variaciones. Finalmente, con la información obtenida de las emociones, su manejo o regulación nos permiten adaptarnos a contextos inter e intrapersonales”, (Mestre y Fernández, 2007; 144) esta regulación ayudará a que el docente sepa manejar sus emociones de manera más consiente y de esta manera podrá mejorar su comportamiento ante diversas situaciones de conflicto.

Dentro de la autorregulación existen 5 características las cuales complementarán para que se logre generar la autorregulación en los docentes que es lo que se busca que tengan más presentes debido a que para comenzar es necesaria una formación integral que englobe conocimientos académicos y habilidades socio-afectivas y en la actualidad es algo que no se logra ver dentro de la práctica docente, por tal motivo es que a continuación se expondrán las características de la autorregulación.

El primer punto que involucra la autorregulación que se espera que tenga el docente es que sepa “Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).” (Bisquerra, 2003; 23), por tal motivo es necesario que el docente tenga en primer lugar sus conocimientos claros para posteriormente poder aplicarlos y que estos generen un ambiente adecuado dentro del aula para que la disposición de sus estudiantes se vea reflejada en sus conocimientos, por lo tanto si el estado emocional que tenga el docente incide en su comportamiento y este a su vez incide en su emoción, será importante que el docente tenga una buena disposición al momento de trabajar y se sienta a gusto porque de esta manera se generaran buenos resultados.

La segunda característica de la autorregulación será la expresión emocional la cual es la “capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás.” (Bisquerra, 2003; 23) esta será una parte muy importante la cual deberá tener controlada el docente debido a que su estado emocional no debe de impactar a sus estudiantes, ellos mismos deberán saber que su expresión impacta a los otros y que la forma en la que ellos se ven es como los demás lo verán, por lo tanto aquí se involucra un poco lo que es su autoestima y su capacidad para afrontar sus problemas.

La siguiente característica es la capacidad para la regulación emocional donde “los propios sentimientos y emociones deben ser regulados. Esto incluye autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión), entre otros aspectos.” (Bisquerra, 2003; 24), esto claramente es algo que los docentes no han podido generar ni controlar porque como se mencionó anteriormente en los capítulos, estas son algunas de los síntomas que presentan al generar el malestar docente, por lo que los docentes deberán aprender a regular lo que sienten y buscar mejor alternativas que les ayuden a disminuir estos estados emocionales negativos que presentan.

Siguiendo con las características se encuentra la de Habilidades de afrontamiento que ayudará para generar la “Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales. (Bisquerra, 2003; 24), aquí tendrá mucho que ver con la disposición que tenga el docente para disminuir esas emociones negativas que lo acompañan en su práctica, será donde el mismo busque estrategias o actividades que lo ayuden a sentirse mejor en lugar de centrarse en lo que no le parece.

Por último, se encuentra la Competencia para auto-generar emociones positivas la cual será la encargada para generar la “capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo para una mejor calidad de vida.” (Bisquerra, 2003; 24), dentro de esta competencia lo que se busca es que el docente vuelva a sentir ese gusto por enseñar y que no sea algo fastidioso, buscando de esta manera un balance para que conforme pase el tiempo el docente tenga una buena calidad de vida.

Por los motivos previamente mencionados es que se expone que la competencia de autorregulación emocional es algo importante dentro de la práctica docente

debido a que es la que engloba más aspectos que se ven quebrantados o no tan desarrollados como los otros.

Dicho de otra manera lo que se espera de la educación emocional es que se pueda ver como una solución para disminuir este malestar docente porque dentro de la educación se debería prestar atención no solo a los conocimientos como la mayoría de las veces se hace, sino también se debería prestar más interés y/o atención a la educación de los sentimientos, esto en función de desarrollar y generar la capacidad de identificar los propios sentimientos tanto de los docentes como de los propios estudiantes, así como de expresarlos en forma auténtica y de manera adecuada.

Como conclusión es conveniente resaltar que el malestar docente genera distintos síntomas anteriormente explicados que por lo regular no pueden controlar los docentes y se plantea la educación emocional como solución para poder disminuir este malestar debido a que conforme el paso del tiempo van generando la sensación de no saber qué es lo que les pasa es una de las principales razones para lograr en ellos efectos negativos sobre su persona. Y es a partir de este punto donde nace la importancia de una educación emocional encaminada a un mejor conocimiento de sus propias emociones.

En definitiva la formación del profesorado y su desarrollo profesional con relación a sus emociones será importante para potenciar a sus estudiantes y de esta manera pueda afrontar toda la complejidad que lleva el realizar su práctica y no solo en relación a sus contenidos sino también le ayudará a establecer mejor sus relaciones de trabajo y con su familia.

Y hablando acerca de lo que sienten y hacen los docentes podemos observar que el su rol ha cambiado y antes estaba centrado en ser el transmisor de conocimientos, pero ahora en la actualidad con el uso de las tecnologías se obtiene todo más rápido y este gran cambio también ha afectado su dimensión emocional debido a que han sido cambios vertiginosos y ahora el docente es visto

como un educador el cual orienta el aprendizaje de su estudiantes cuidando lo que aprende y siendo un apoyo emocional.

Uno de los puntos claves será que el docente logre tener una buena educación emocional porque si esto se logra, el docente podrá tener una buena confianza y se sentirá seguro de sí mismo, por lo tanto, se pretende desarrollar una propuesta la cual permita fortalecer en el docente una aptitud emocional la cual es que tengan un buen manejo de lo que piensan, lo que sienten y lo que hacen al realizar una tarea y esto se busca que sea concentrado en el autoconocimiento y en su capacidad de tolerancia, ya que se pretende que a partir del manejo de sus emociones se sientan más tranquilos y ayude a que disfruten su trabajo y tengan más éxito profesional.

Capítulo IV

Un acercamiento hacia el malestar docente generado por la inclusión escolar

En este capítulo se presenta la investigación de campo que se concretó en un diagnóstico, en el cual se funda la propuesta pedagógica de este trabajo, por lo tanto se inicia con la descripción del contexto, que ayuda a situar al lector sobre el lugar donde se llevó a cabo dicho diagnóstico.

Enseguida, se explica la manera en cómo fueron seleccionados los informantes y sus características con la finalidad de conocer mejor a los sujetos participantes; posteriormente se explica la estrategia metodológica, en la que se desarrolla cómo fue realizado este trabajo, de igual manera en ella se presentan los instrumentos que se utilizaron para la obtención de la información empírica.

Una vez que se ha expuesto lo anterior, se continúa con la presentación y el análisis de la información como la construcción de evidencia sobre el objeto de estudio del presente trabajo.

4.1 Descripción del contexto

La investigación de campo se llevó a cabo en la escuela Martín Luis Guzmán, la cual se ubica en la delegación Coyoacán, dentro de la colonia Santo Domingo, donde el Código Postal de la escuela es el 04369 y se encuentra en la calle de Coatli s/n, entre las calles Huchilac y Coapan.

El horario de la escuela es de un solo turno, en este caso es el turno matutino que es de 8:00 de la mañana a 2:30 de la tarde, esto debido a que se encuentra inscrita en la jornada ampliada, porque cuenta con la materia de inglés.

En la zona donde se ubica la escuela primaria cuenta con los servicios de drenaje, pavimento, agua, luz, teléfono, internet, alumbrado público, vigilancia por parte de la seguridad pública, televisión por cable y gas natural, mercados establecidos e

iglesias de diversas religiones, sin embargo esto no ha sido suficiente por la sobrepoblación que caracteriza a la colonia Santo Domingo.

Ahora bien, la colonia Santo Domingo cuenta con servicios de salud por parte de la Secretaría de Salubridad Pública a través de Centros de Salud que se encuentran dentro de la colonia y a sus alrededores, brindando así atención de nivel 1 (preventiva).

A continuación se presenta el mapa espacial de donde se encuentra ubicada la escuela Martín Luis Guzmán.

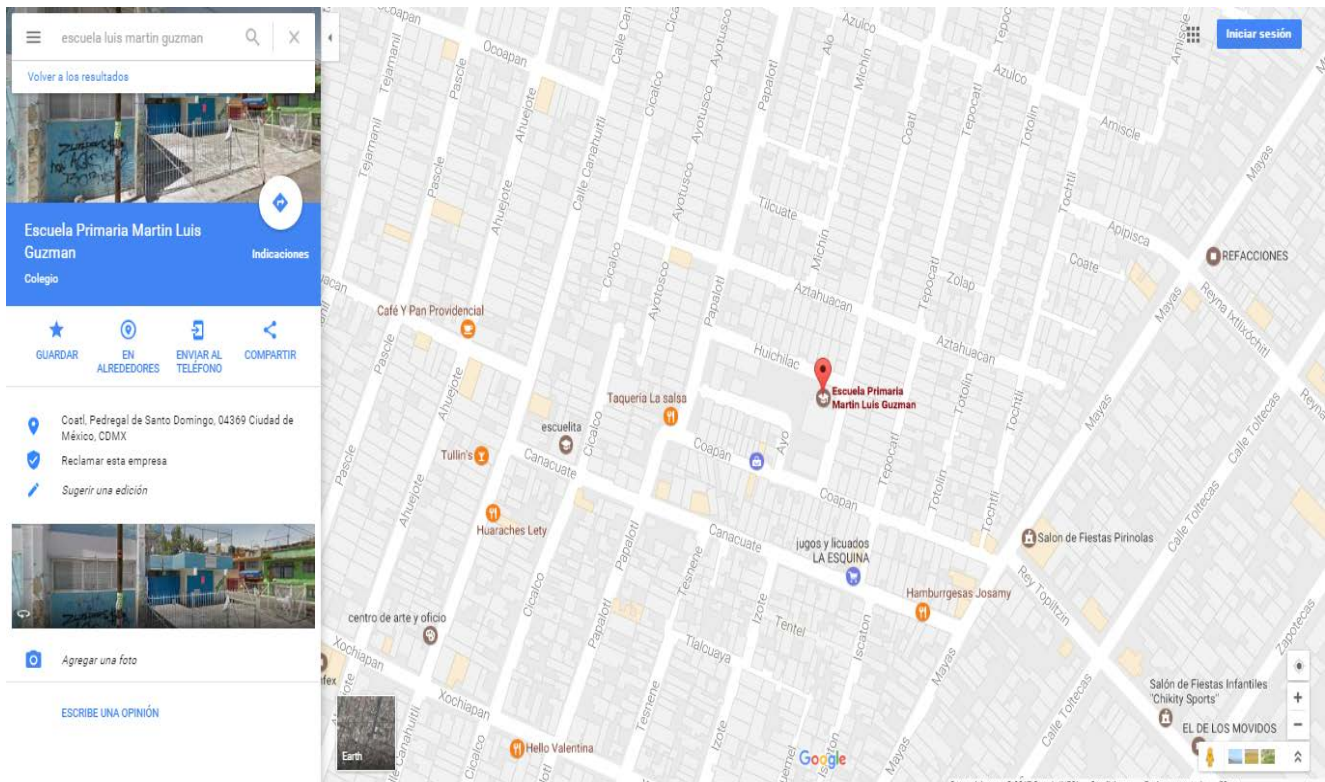


Imagen 1. Mapa Espacial

Al hablar acerca de la escuela Martín Luis Guamán se debe precisar que es una escuela con gran capacidad de alumnos, cuenta con un total de 651 alumnos, distribuyéndose en 22 grupos de los cuales existen:

- 4 grupos en los grados de 1°, 4°, 5° y 6°
- 3 grupos en los grados de 2° y 3°.

Dentro de la escuela se encuentra como parte del área administrativa un director, un subdirector de operación y un promotor de lectura.

Posteriormente se expondrá la manera en la cual está distribuida y con qué materiales cuenta la escuela que será importante mencionar debido a que serán los materiales con los cuales pueda contar el docente para llevar a cabo su práctica.

La escuela primaria cuenta con un total de 22 aulas las cuales están organizadas en 6 salones en el primer piso, 6 salones en el segundo piso, 6 salones en el tercer piso, estos se encuentran dentro del edificio principal, posteriormente en otro edificio de una sola planta se encuentran 3 salones más y en el edificio que se encuentra al fondo de la escuela hay otro salón más el cual se encuentra junto a una bodega.

También cuenta con una dirección equipada con 3 computadoras y servicio de internet, un aula de TIC equipada con 30 computadoras de las cuales solo sirven 8 equipos con servicio de internet de baja intensidad.

Dentro del edificio principal en la planta baja se encuentra una biblioteca en la cual los niños encuentran gran variedad de libros de acuerdo a su edad, así como también dentro del mismo edificio y planta se encuentra un consultorio dental, la conserjería y dos módulos de baños, uno para niñas y uno para niños, los cuales se encuentran limpios

En el tercer nivel se encuentra un salón de Inglés donde llevan a los estudiantes en horarios correspondientes para tomar sus clases, posteriormente a lado del edificio principal se encuentra un salón de educación física donde el profesor podrá guardar sus materiales que ocupe para impartir su clase.

Es importante mencionar que la escuela cuenta con los servicios básicos de luz y agua los cuales ayudaran a que los baños se encuentren en buen estado, dentro de la escuela no se cuenta con una cafetería o una cooperativa debido a que esta es encargada por los padres de familia y por algunos proveedores, los cuales no tienen un lugar en específico dentro de la escuela para ponerse y vender sus productos, ellos tendrán la responsabilidad de traer una mesa y una sombrilla para mostrar sus productos y estos se ubican alrededor del patio principal.

La escuela se caracteriza por contar distintas áreas verdes, así como también cuenta con dos patios amplios donde en el principal tiene una cancha de basquetbol y futbol y en el segundo patio que es más chico se pueden llevar a cabo las actividades y recreativas de los alumnos sin ningún problema, cabe mencionar que estos dos patios no son suficientes para el total del alumnado que asiste a él.

A continuación se presenta un mapa general de la escuela, donde se puede observar todo lo descrito anteriormente.



Imagen 2 Mapa de la escuela

4.2 Selección y descripción de los informantes

Dentro de la escuela, el clima de trabajo entre los docentes se caracteriza por realizar trabajos colegiados, entre pares y de intercambio, esto se lleva a cabo a través de las experiencias y conocimientos de los compañeros.

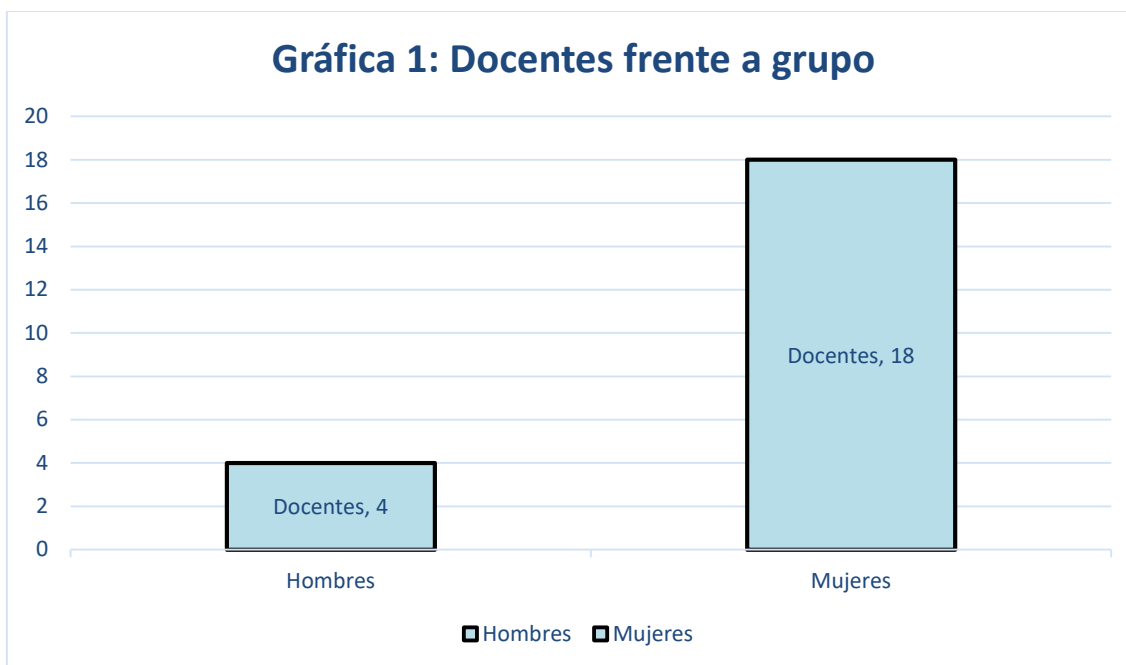
La actitud que tiene la mayoría del personal que trabaja dentro de la escuela es que tienen una actitud proactiva, son solidarios entre ellos, responsables y puntuales, también se puede observar que tienen una gran actitud participativa en los eventos y actividades que se realiza dentro de la escuela, así como en las reuniones de Consejo Técnico escolar.

En la escuela Martin Luis Guzmán existe una organización, la cual convoca a los padres de familia a través de citatorios para que éstos se organicen y garanticen su asistencia, donde dentro de las actividades que se realizan con ellos son reuniones informativas, entrega de evaluaciones bimestrales, clases abiertas, talleres, festivales y estrategias globales, esto debido a que la escuela cuenta con el CEPS (Consejo Escolar de Participación Social).

La finalidad de este Consejo Escolar es acercar a los padres de familia para participar en temas de relevancia y situaciones que mejoren los aprendizajes de los alumnos, participan en el análisis de los resultados de la prueba planea, además de que participan en las acciones de la ruta de mejora junto con el colectivo docente.

A continuación se hace saber que la escuela no cuenta con promotor un de Tic, pero cuenta con 4 maestros de Educación Física, 3 profesores de inglés, 1 de maestro de UDEEI, 3 Asistentes al Servicio del Plantel que en este caso son los de limpieza, que tienen un horario y se retiran del plantel y un conserje que vive dentro de la escuela, así que en total la escuela primaria cuenta con 37 personas de su personal.

De los docentes que se encuentran frente a grupo son 22 maestros los cuales son correspondientes a cada grado escolar como se mencionó anteriormente, a continuación se expone una gráfica la cual expresa la cantidad de hombres y mujeres de docentes que se encuentran frente a grupo.



Como se puede observar en la gráfica 1, existe una gran diferencia entre la cantidad de docentes entre un género y otro, donde solo hay dentro de la escuela primaria 4 hombres y 18 mujeres docentes frente a grupo, predominando el género femenino.

De todo el personal docente que trabaja dentro de la escuela primaria Martín Luis Guzmán, se optó por enfocarse exclusivamente en los docentes que trabajan frente a grupo los 5 días de la semana, que son los que se expusieron en la gráfica de arriba, esto debido a que ellos son los principales docentes que llegan a generar este malestar docente mencionado anteriormente.

Uno de los motivos por el cual se escogió esta escuela primaria en particular, fue por la matrícula tan alta, tanto en profesores que se encuentran frente a grupo como en alumnos.

Además se eligió por las necesidades que tienen y se presentan dentro de la escuela debido a la zona donde se encuentra la escuela en gestión, que es una zona popular donde hay muchos escasos de recursos.

De todos los docentes que laboran dentro de la escuela Martín Luis Guzmán los cuales se mencionaron anteriormente, se decidió trabajar con 12 docentes que laboran en el nivel básico primario debido a que son los actores principales de nuestra investigación y que generan un malestar docente ocasionado por el gran trabajo que realizan y la falta de capacitación que requieren y de la cual carecen.

Los docentes con los cuales se realizó el cuestionario, tienen años de experiencia frente a grupo y han pasado por diferentes circunstancias tanto buenas como malas, las cuales aportaron mucha información para poder tener una visión más profunda y clara del tema a investigar.

Aunado a ello y a todo el trabajo que desarrollan día a día, es en ellos principalmente donde el malestar docente se ve generado, esto causado por la inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales.

4.3 Estrategia metodológica

Se llevó a cabo la investigación en el sector público del nivel de educación básica primaria, en la Ciudad de México en la Escuela Martín Luis Guzmán_ asimismo, ésta se desarrolló desde la perspectiva cualitativa, ya que la misma de acuerdo con Bisquerra (2004) permite partir "...de otra aproximación que entiende la realidad holísticamente e intenta comprenderla en profundidad" (p.46).

Por lo tanto, esta investigación tuvo como eje de análisis y reflexión el malestar docente que se ha ido generando a lo largo del tiempo y el modo de inclusión de los niños con Necesidades Educativas Especiales en la actualidad, donde está

involucrada la dimensión afectiva a través de la educación emocional, para conocer la relación que puede tener con el malestar.

Para ello se abordó la problemática de cómo la educación emocional puede influir en el docente para poder disminuir el malestar que siente y que le es generado por la inclusión de estudiantes que presentan NEE, y cómo esto se relaciona.

De acuerdo con las características de la investigación que se realizó con un enfoque cualitativo, propone Taylor y Bogdan (1986) que se considera como “aquella que produce datos descriptivos: es decir, las palabras y conductas de las personas sometidas a la investigación” (p.15), es decir que en ella se puede obtener de manera más directa las palabras de los sujetos con los cuales trabajamos, así como también tener la conducta observable de manera más cercana que fue algo lo cual se llevó acabo .

Por lo tanto la presente investigación propone analizar la relación que tiene el docente con el malestar y cómo le afecta la inclusión, además de cómo es que la educación emocional le ayuda a disminuir el malestar.

Para el caso de este trabajo se realizó una descripción así como una interpretación y reflexión sobre el malestar que sienten los docentes, posteriormente se analizó la importancia de la dimensión afectiva en el profesorado y la relación que guardan con la inclusión de niños con Necesidades Educativas Especiales.

De acuerdo con Martínez Rizo (1997), la extensión que se asumió en la investigación fue parcial, porque solamente se trabajó con un grupo de docentes, debido a que en estas investigaciones solo se “...estudia un solo individuo (que puede ser una persona, grupo, comunidad, institución, etc.)”.(p.140).

El estudio de campo el cual consistió en recolectar información, esto a partir de las visitas registradas a la escuela Martín Luis Guzmán ayudó a poder comprender su malestar y cómo es que la educación emocional puede servirles para disminuirlo.

Cabe señalar que solamente se recolectó información de aquellos docentes que presentaron estudiantes con NEE en la escuela Martín Luis Guzmán, debido a

que, si se realiza en otras escuelas, será diferente el ámbito escolar, el contexto y sus necesidades.

Posteriormente dentro de la recolección de datos, se realizaron cuestionarios específicos a docentes, los cuales arrojaron información sobre las circunstancias por las cuales los docentes presentan este malestar, dieron los resultados de como los docentes comprenden y como se sienten y cómo llevan a cabo la inclusión.

Una vez recolectada la información, se sistematizaron y analizaron los datos recolectados, esto con la finalidad de conocer las necesidades del docente ante la falta de formación para la inclusión de estudiantes con NEE y el surgimiento del malestar que presentan.

Es importante mencionar que se construyeron diversas categorías de análisis que se ubicaron en las dimensiones afectivas. Esto ayudó a comprender, de manera más clara los propósitos del sujeto, así como también los significados que se fueron formulando dentro de la práctica social o personal.

4.3.1 Descripción de los instrumentos

Para poder llevar a cabo la elaboración del análisis de la información, la cual se recogió a través de diversos métodos los cuales fueron, la observación y los cuestionarios, posteriormente se concentró la información a través de gráficas y tablas para poder tener de esta manera más clara la información arrojada.

La observación que se realizó fue muy gratificante, debido a que pude tener un mayor acercamiento con el docente a la hora de dar clase y me pude dar cuenta de las carencias, necesidades y angustias que tienen y sufren a diario al tener que lidiar con estudiantes que presentan algunas necesidades especiales pero que a su vez ellos no están ni se sienten capacitados para enfrentar día a día este tipo de situaciones.

Y otra de las cosas que se pudieron observar es que realmente si necesitan una constante capacitación para poder afrontar este malestar que se ha ido generando, donde para ellos lo más importante es cubrir con los contenidos del programa y plan de estudios.

Se consideró realizar una observación no sistematizada debido a que carece de una planificación como tal, y se estará a disposición de lo que las maestras hagan con los niños para poder observar como lo llevan a cabo y dé lugar a unos descubrimientos que no se tengan contemplados.

La observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación, en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos, que en este caso será yo el investigador.

Dicha observación recoge toda información que llame la atención, independientemente de que sea algo usual o no y el objetivo no está como tal delimitado, se va armando conforme va la observación.

Uno de los aspectos por los cuales se hace dicha observación se deberá a que hace 15 años no se planteaba la atención formal y obligatoria a estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE).

Esto sucedió en el año 2012 y ha seguido hasta la fecha, es decir que en el sexenio gobernado por Felipe Calderón se planteó la inclusión y atención escolar a estudiantes con Necesidades Educativas Especiales, de esta manera se modificó la idea y la vida dentro de la escuela.

Y esto es lo que se busca observar, qué tanto afectó en los profesores esta situación al no sentirse lo suficientemente capacitados para ello y como salen adelante cuando se les presenta alguna problemática.

Es conveniente aclarar que la observación ayudó a poder acercarse al contexto, conocerlo, entenderlo y también ver el ambiente el cual se vive dentro del aula, lo cual fue de gran ayuda para entender por lo que ellos se enfrentan a diario, además sirvió para que se pudiera sistematizar de manera muy general la información para comprenderla posteriormente; debido a lo anterior ayudó a poder

construir ideas de lo que buscaba preguntar, que en su momento no se tenía claro.

Asimismo, la observación ayudó a poder construir las categorías que formaron parte del siguiente instrumento el cual se utilizó y que más adelante se explicarán de mejor manera.

En ese sentido la observación que se realizó no será algo determinante que ayude a analizar y profundizar en el objeto de estudio de este trabajo, es necesario aclararlo debido a que la mayor parte de la información empírica se recogió con el siguiente instrumento el cual se hablará a continuación.

Posteriormente, ya realizada la observación correspondiente, se consideró realizar un cuestionario con el fin de recolectar información de grupos grandes y de diversas personas, el cual contiene una serie de preguntas que se quisieron hacer que fueran de carácter abierto, esto con la finalidad de que tuvieran libertad para responder de acuerdo a sus molestias y necesidades que tuviera cada uno, en consecuencia al tener todas esas respuestas se agruparon en diversas categorías de análisis para concentrar la información de acuerdo a lo que se espera.

Dentro del cuestionario se puso una nota en la cual el encuestador, que en este caso era yo, explique los motivos por los cuales se estaba realizando dicho cuestionario.

Con la elaboración del cuestionario se trató que los docentes se sintieran tranquilos al llevarlo a cabo a través de un anonimato y esto le ayudó a poder contestar con tranquilidad, seguridad y sinceridad y con esto se puede estar más seguros que sus respuestas serán más confiables.

Para el diseño del cuestionario, se analizó bien el tema el cual se iba a tratar, para que a partir de ello se sacaran las categorías adecuadas, que sirvieron para definir las preguntas pertinentes conforme al tema seleccionado, en este caso fueron el malestar docente y educación emocional.

Las categorías que se sacaron a partir del tema seleccionado, se expusieron las características que se tomaron en cuenta para la realización de dicha categoría y son las que se presentan a continuación:

Categorías

1. Malestar docente

Rasgos

1.1 Excesivo trabajo/ Sobrecarga

1.2 Multiplicidad de demandas

1.3 Conflictos al enseñar

1.4 Insuficiencia de recursos

1.5 Falta de autonomía

2. Educación Emocional

Competencias emocionales

2.1 Conciencia emocional (Dar nombre a las emociones, comprensión de las mismas, tomar conciencia de las emociones tuyas y de los demás)

2.2 Regulación emocional (Capacidad para manejar las emociones, estrategias de afrontamiento)

2.3 Competencia para la vida y el bienestar (Fijar objetivos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos)

2.4 Autonomía emocional (Autoestima, automotivación, autoeficacia, responsabilidad, actitud positiva, resiliencia)

2.5 Competencia Social (Saber escuchar, capacidad para la comunicación, respeto por los demás y a él, que no lo escuchen)

Se escogieron estas categorías por el motivo de que son el tema principal de la investigación que se llevó a cabo y con la elaboración de dichas categorías lo que se buscó era que a partir de ellas se generarán las preguntas de los cuestionarios y consecuentemente las respuestas que dieran los docentes dieran indicio a saber

cuál es la problemática que tienen ante las situaciones que se enfrentan a diario y cómo es que las resuelven a partir del malestar que se les ha ido generado.

En síntesis se puede mencionar que el motivo por el cual se optó a que se trabajara a partir de categorías, era para que se trabaje la categoría de campo semántico, debido a que se trabajó con un grupo de palabras que están relacionadas por su significado, a su vez se realizó con el fin de poder sacar mayor provecho de las respuestas abiertas que dieron los docentes ante sus necesidades y de esta manera saber cómo es que logran controlar sus emociones ante diversas situaciones.

4.4 Presentación de la información

Dentro de este apartado se encuentran los resultados obtenidos al hacer 2 observaciones y al aplicar 12 cuestionarios a docentes que trabajan en el nivel básico primaria de la escuela pública llamada “Martín Luis Guzmán” la cual como se mencionó anteriormente se encuentra dentro de la delegación Coyoacán.

A continuación se exponen las observaciones realizadas así como también las preguntas que se realizaron junto con las gráficas correspondientes que se trabajaron a través del programa de Excel el cual es una herramienta que facilitó el manejo de los datos numéricos con mayor precisión, así como el obtener resultados de manera más fáciles de manejar.

En dicho programa se expresa que el conjunto de datos que se analizara en la realización de todos los cuestionarios se hizo a manera de agrupación semántica.

Una agrupación semántica está constituida por un grupo de palabras relacionadas por su significado, compartiendo ciertas características comunes. Se realizó de esta manera debido a que el cuestionario fue realizado por medio de preguntas abiertas, lo cual se consideró que a través de esta agrupación se podría recuperar mejor la información recabada, poniendo en la tercera columna las respuestas que engloban la categoría escogida.

Posteriormente se realizó una explicación correspondiente a cada pregunta donde se expuso en primera instancia lo que es la pregunta para dar paso a las tablas que arrojan las categorías obtenidas en las respuestas de los docentes así como también la frecuencia y las respuestas dadas por los mismos. Así mismo, estará la gráfica que corresponderá a la tabla anterior para dar paso a la explicación de la información recabada.

Registro de Observaciones

La siguiente observación se realizó dentro del salón de clases de la escuela Martín Luis Guzmán, en el grupo de 4to de primaria

Primera Observación

Día: jueves 9 de noviembre de 2017

Escuela: Martín Luis Guzmán

Localidad: Ciudad de México

Delegación: Coyoacán

Grupo: 4ºB

Tiempo de Observación: 2 horas

Observadora: Jiménez Luna Leslie Mariana

HORA	INSCRIPCION	INTERPRETACIÓN	PREGUNTAS/DUDAS
10:00	La maestra les pidió que abrieran su libro de texto en la página 23 de su libro de texto.	La maestra no llama la atención de sus estudiantes, además de que es una persona muy pacífica.	¿Qué estrategias debería utilizar la maestra para captar la atención de sus estudiantes?
11:00			
12:00			
	Los niños no le hicieron caso o muy pocos atendían a lo que ella les estaba pidiendo.	Por lo mismo los estudiantes no le prestan atención.	¿Cómo se siente la profesora ante la falta de interés del grupo? ¿Cómo podría controlar

	<p>10 Niños jugaban con sus tijeras raspando lo que es la banca</p> <p>La maestra jamás perdió la calma, trataba que los niños entendieran la lectura, hacía que leyeran uno por uno y posteriormente les preguntaba qué es lo que habían entendido, haciéndoles preguntas referentes a lo que habían leído.</p> <p>3 niños jugaban con cerbatanas, se pegaban y nunca se sentaron en su lugar.</p> <p>La maestra se enfocaba más en el estudiante que causaba más desorden y sus amigos del mismo se la pasaban insultando a las chicas y a los demás compañeros diciendo groserías e insultando.</p>	<p>Al no tener control de grupo, los estudiantes no aprenden lo mismo y no existe un aprendizaje significativo.</p> <p>La maestra debería tener más control de su clase.</p>	<p>a Karim, el niño que causaba más desorden?</p> <p>¿Qué estrategias debería implementar la profesora para llevar de mejor manera su clase?</p> <p>¿Afecta la autoestima del profesor?</p> <p>Si la respuesta fuera afirmativa, entonces se preguntaría ¿Cómo?</p>
--	--	--	---

Segunda Observación

La observación se realizó dentro del salón de clases de la escuela Martín Luis Guzmán, en el grupo de 4to de primaria, en este día, se observara como es que la maestra puede controlar al grupo, teniendo en cuenta que se encuentra el estudiante Karim que es el estudiante más inquieto.

Segunda Observación

Día: Lunes 13 de noviembre de 2017

Escuela: Martín Luis Guzmán

Localidad: Ciudad de México

Delegación: Coyoacán

Grupo: 4ºB

Tiempo de Observación: 1 hora y 30 min horas

Observadora: Jiménez Luna Leslie Mariana

HORA	INSCRIPCION	INTERPRETACIÓN	PREGUNTAS/DUDAS
12:00pm	Al estar observando al grupo, llego la maestra Mireya y con solo su presencia dentro del salón Karim y todos sus compañeros se tranquilizaron y empezaron a participar. El tema que se estaba	El estudiante Karim sabe perfectamente con que maestras puede hacer relajo y con cuales debe de trabajar. La maestra Mireya que	¿Por qué Karim con la maestra Mireya no se portaba tan inquieto?
1:00pm			¿Qué causa en los estudiantes la actividad que les hace tranquilizarse?
1:30pm			

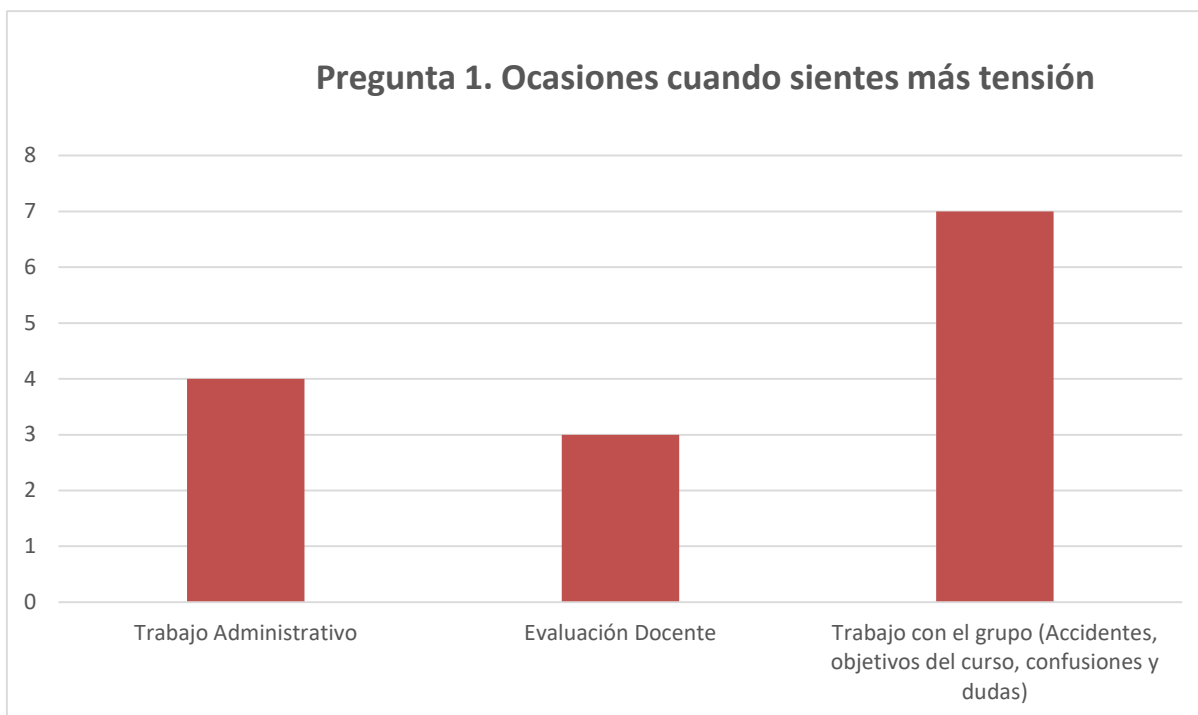
	<p>viendo eran los grupos indígenas, la mayoría de los niños no traía su monografía que se les había pedido de tarea, día previo, entonces platicaban con sus demás compañeros pero estaban tranquilos en su lugar.</p> <p>Para que los niños volvieran a poner atención al tema de clase, la maestra ocupó una técnica al decirles manos arriba, manos abajo y ellos tienen que completar la frase y así logra que los niños se calmen.</p> <p>Ya cuando los niños no logran tranquilizarse y guardar silencio la maestra aplica otro método el cual consiste en que los niños repitan lo siguiente:</p> <p>“Tengo un tic, fui al doctor y me dijo que moviera el brazo izquierdo, tengo un tic fui al doctor y me dijo que</p>	<p>es la maestra de USAER había sido su profesora en años anteriores y ya sabía cómo tratarlo para que se pusiera a trabajar.</p> <p>Creo que la técnica la cual la maestra utilizó para poder tranquilizar a los estudiantes fue buena, debido a que después de ello, se pusieron a trabajar mejor.</p>	<p>Sería pertinente que la maestra ocupara diferentes técnicas para que sus estudiantes aprendieran sus estudiantes de una manera más óptima</p>
--	--	--	--

	moviera el brazo derecho... y así sucesivamente con cada una de las partes del cuerpo hasta lograr capturar la atención de los niños.		
--	---	--	--

- **Preguntas realizadas con su explicación correspondiente**

1. ¿En qué ocasiones dentro de tu trabajo sientes más tensión?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Trabajo Administrativo	4	Se entrega documentación sin previa planeación, entregar calificaciones
Evaluación Docente	3	Acuerdos de trabajo no respetados, se toman decisiones que afectan la labor docente, no contar con materiales para lograr los objetivos, los evalúan
Trabajo con el grupo (Accidentes, objetivos del curso, confusiones y dudas)	7	El alumno no muestra interés, no tiene conocimientos previos, no se ven avances, inicio y final de bimestre, desajuste de la planeación semanal, accidentes o percances



Análisis

Estas categorías se hicieron englobando tres aspectos que se consideraron importantes como lo son en primera instancia el trabajo administrativo que tuvo una frecuencia de 4 respuestas, la cual tiene que ver con la entrega de documentos en este caso a dirección sin plena planeación o con muy poco tiempo para la entrega de documentos así como también la entrega de calificaciones en tiempo y forma.

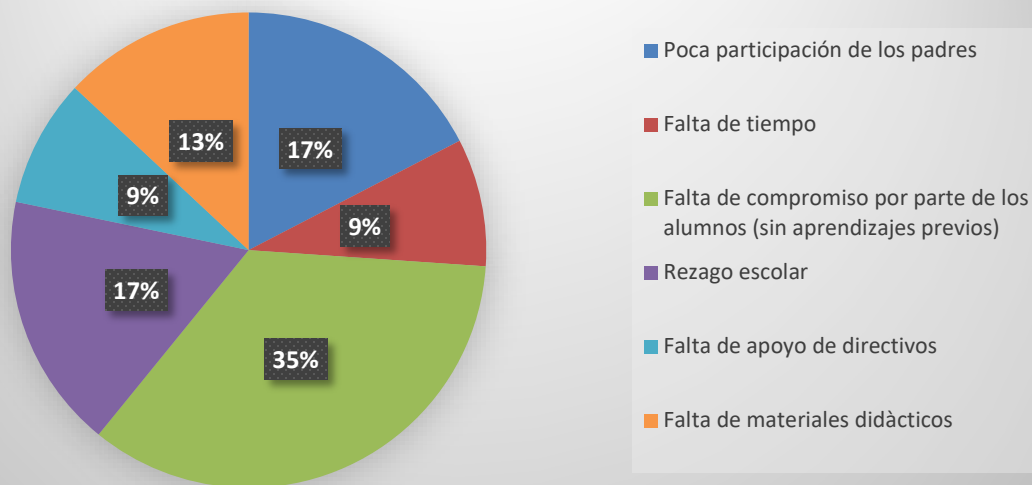
Otro aspecto relevante dentro de esta pregunta es referente a la evaluación docente que tuvo una frecuencia de 3 respuestas que se refiere a acuerdos de trabajo que se toman dentro del centro escolar que en ocasiones puede modificar la manera en la cual los maestros deciden trabajar dentro del aula.

Por último se encuentra el trabajo en grupo, la cual obtuvo una frecuencia de 7 respuestas, que tiene que ver con la parte cognitiva de los alumnos, las planeaciones que deben realizar los docentes, los accidentes ocurridos dentro del aula así como las dudas que se les generen a los estudiantes contemplando los conocimientos previos que muchas veces los estudiantes no cuentan con ellos.

2. ¿Qué problemáticas identificas al momento en que desarrollas tu práctica como docente?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Poca participación de los padres	4	Poca o nula participación de los padres, creen que la escuela hace todo, nulo compromiso, poco apoyo.
Falta de tiempo	2	Falta de tiempo para que el alumno construya su conocimiento, cantidad de contenido para el poco tiempo
Falta de compromiso por parte de los alumnos (sin aprendizajes previos)	8	Sin aprendizajes previos, falta de compromiso por los alumnos, falta de hábitos de estudio, falta de interés, sin disposición para trabajar, poca disposición, distracciones continuas
Rezago escolar	4	Rezago escolar, alumnos con rezago, no contar con conocimientos básicos por rezago
Falta de apoyo de directivos	2	No apoyo por parte de directivos, falta de apoyo para dar los temas.
Falta de materiales didácticos	3	No contar con algunos materiales, falta de recursos didácticos y tecnológicos, no se cuenta con libro de matemáticas

Pregunta 2. Problemáticas al momento de desarrollar la práctica docente



Análisis

Estas categorías se hicieron englobando 6 aspectos referentes a la pregunta en cuestión, en primer lugar se vio la falta o poca participación de los padres de familia donde creen que la escuela debe de hacerlo todo, la cual obtuvo una frecuencia de 4 respuestas.

Otro aspecto importante es la falta de tiempo para que el alumno pueda construir un puente cognitivo y donde la cantidad de contenidos a enseñar no concuerde con el tiempo establecido, donde se puede observar que se obtuvo una frecuencia de 2 respuestas.

El tercer aspecto se refiere a la falta de compromiso por parte de los alumnos, este aspecto tuvo una mayor demanda debido a que se obtuvieron 8 respuestas por parte de los docentes y aquí tiene mucho que ver los aprendizajes previos con los cuales llega el alumno, así como también la falta de hábitos de estudio y la poca disposición para trabajar en clase lo cual genera distracciones continuas por parte de los estudiantes.

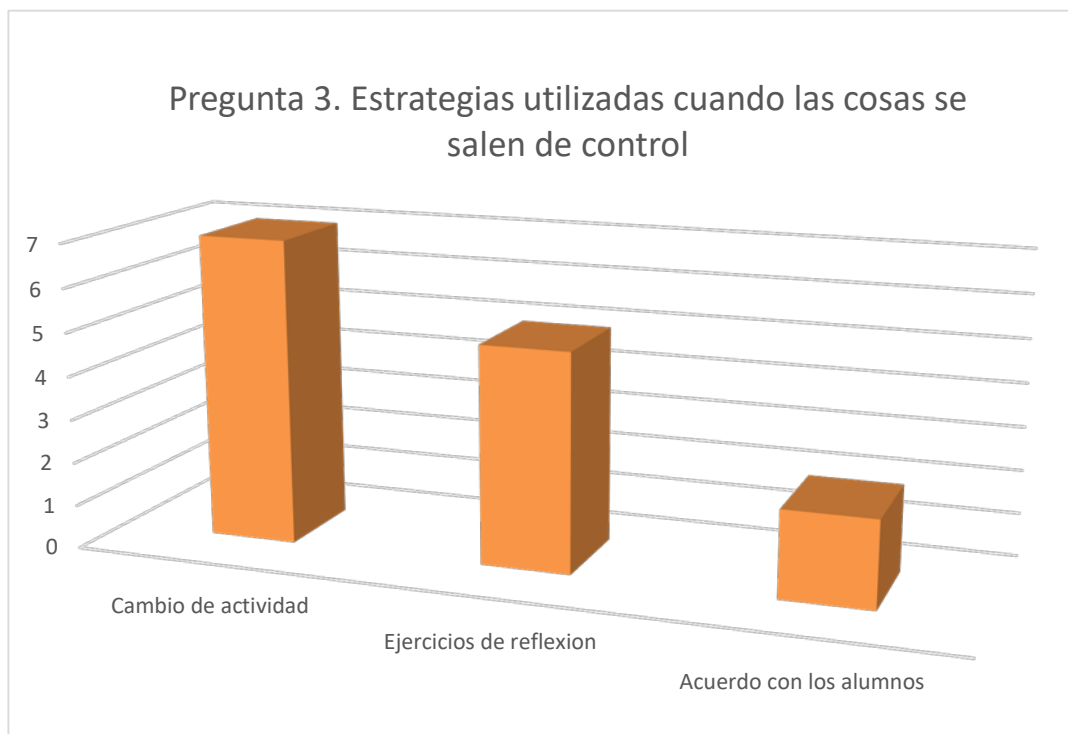
Con la categoría pasada damos pie a lo que es el rezago escolar, la cual tuvo una frecuencia de 4 respuestas, donde se refleja que los alumnos no tienen los conocimientos básicos y esto ocasiona que no puedan aprender los nuevos conocimientos.

Otro aspecto que sobresalió en las respuestas de los docentes fue la falta de apoyo de los directivos con una frecuencia de 2 respuestas así como la falta de apoyo para dar los temas dentro del aula.

La sexta categoría que sobresalió fue la falta de materiales didácticos y tecnológicos con una frecuencia de 3 respuestas y dentro de esta respuesta que proporcionaban los docentes, un aspecto importante que me llamo mucho la atención fue que no cuentan con el libro de matemáticas a pesar de que el curso escolar ya está muy avanzado.

3. ¿Qué estrategias utilizas cuando sientes que las cosas se salen de control dentro del aula?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Cambio de actividad	7	Cancelar la actividad y retomarla al siguiente día con una actividad que los lleve a construir aprendizaje, salir del salón, cambiar de actividad, música, alguna dinámica de juego.
Ejercicios de reflexión	5	Reflexionar acerca de su actuar, bajar la voz para que guarden silencio, "Para todo hay un momento", técnicas de relajación, gimnasia cerebral, ejercicios de coordinación motriz.
Acuerdo con los alumnos	2	Tratar de llegar a acuerdos con los alumnos y trabajar en valores, trabajar en grupos, anotar el grupo que trabaje bien.



Análisis

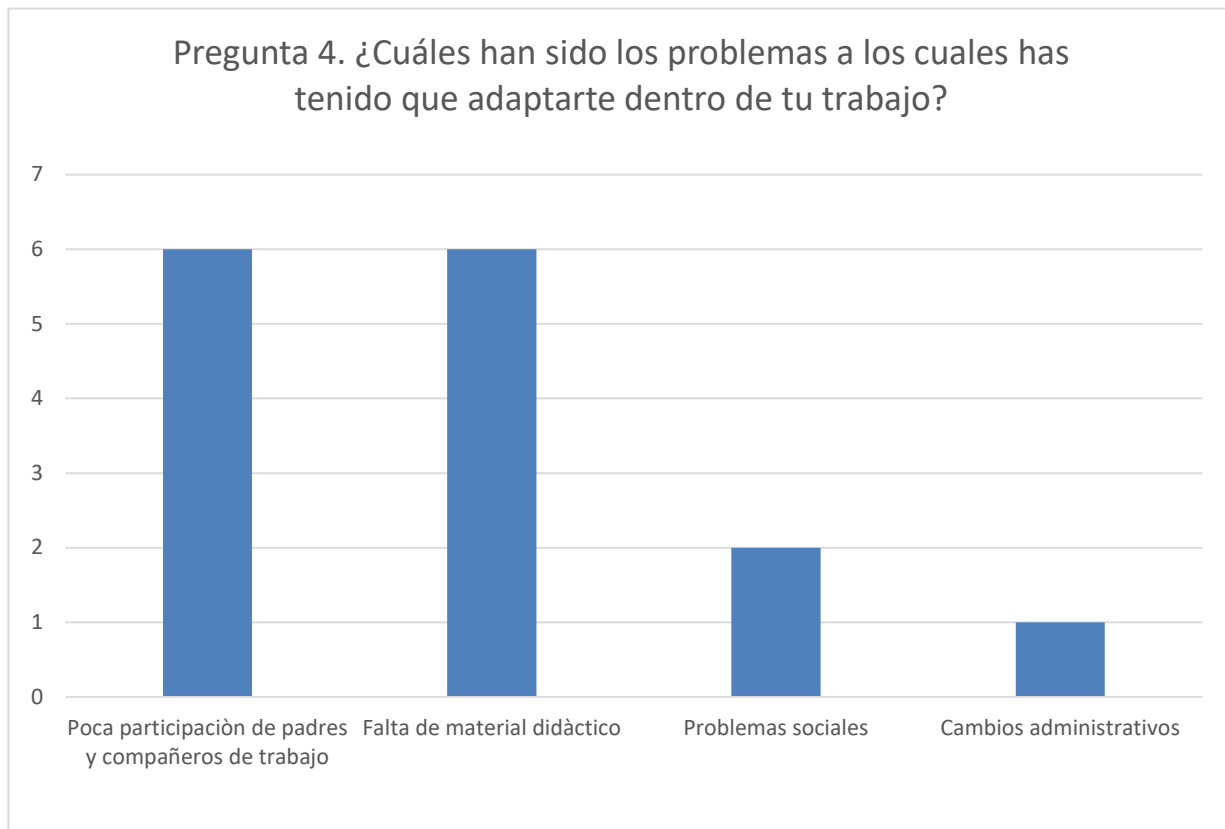
Esta pregunta está relacionada acerca del control que tienen del grupo, los cuales la mayoría de los profesores mencionan que optan por hacer un cambio de actividad durante la clase, así como también mencionaron que preferían dejar ese tema que no estaba siendo de interés para sus estudiantes y retomarlo al día siguiente esto con la finalidad de que tuvieran una mayor disposición para hacerlo planteándoselos de distinta manera, otro de los aspectos que mencionaban es el ponerles música, lo cual les servía como una estrategia que les ayudaba a poder tener más la atención de los estudiantes, esta respuesta obtuvo la mayor frecuencia con un número de 7 respuestas dadas.

Otra categoría importante son los ejercicios de reflexión, la cual obtuvo 5 respuestas dadas por los docentes, donde en este momento los profesores usaban técnicas de relajación, gimnasia cerebral o ejercicios de coordinación motriz, los cuales les ayudan a que los estudiantes estuvieran más tranquilos y se pudiera seguir con la clase, así como también reflexionar acerca de su actuar y bajar la voz para atraer su atención.

La última categoría que se consideró relevante fue el acuerdo con el cual se llega con los alumnos para que de esta manera se pueda trabajar en valores y se les motive a los estudiantes a portarse bien con una técnica de trabajo en grupo, donde se anota en el pizarrón que grupo es el que trabaja mejor, esto ayuda a los estudiantes a que den lo mejor de sí, a pesar de que es una buena estrategia que pueden realizar los docentes, esta respuesta solo obtuvo una frecuencia de 2 respuestas.

4. ¿Cuáles han sido los problemas a los cuales has tenido que adaptarte dentro de tu trabajo?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Poca participación de padres y compañeros de trabajo	6	Poco o nulo apoyo de padres de familia, padres negados a aceptar que su hijo enfrenta una barrera para el aprendizaje, apatía, falta de ser, pensar y actuar, falta de interés por las actividades escolares
Falta de material didáctico	6	Falta de material, falta de libros que no corresponden con los planes y programas, tecnología, falta de material didáctico adecuado, escasos recursos.
Problemas sociales	2	Problemática social, desintegración familiar, alcoholismo, agresión intrafamiliar
Cambios administrativos	1	Cambios de planes y programas



Análisis

Dentro de la pregunta se encontraron 4 categorías que se consideraron importantes, las cuales se pudo observar que existe muy poca participación por parte de los padres de familia en el aspecto de incorporarse o poner atención en el rendimiento académico de sus hijos, así como también se ve el poco interés por participar en las actividades escolares que se llegan a realizar dentro de la escuela, obteniendo una frecuencia de 6 respuestas, un aspecto dentro de esta respuesta que llamo mi atención fue que los padres de familia están negados a aceptar que su hijo enfrenta una barrera para el aprendizaje y le echan la culpa al docente sin considerar que su apoyo como padres dentro de la formación de sus hijos es muy importante; aquí se puede ver un claro ejemplo acerca de lo que se enfrentan los docentes a la hora de enseñar.

En cuanto a la segunda categoría que se observó dentro de las respuestas de los docentes, la cual tuvo una frecuencia de 6, resultó interesante debido a que se sabe que para poder llevar a cabo una buena clase es necesario que la escuela

cuenta con recursos o material didáctico el cual ayude a facilitar la enseñanza y dentro de estas respuestas se arrojó que no cuentan con libros adecuados que correspondan a los planes o programas de estudio.

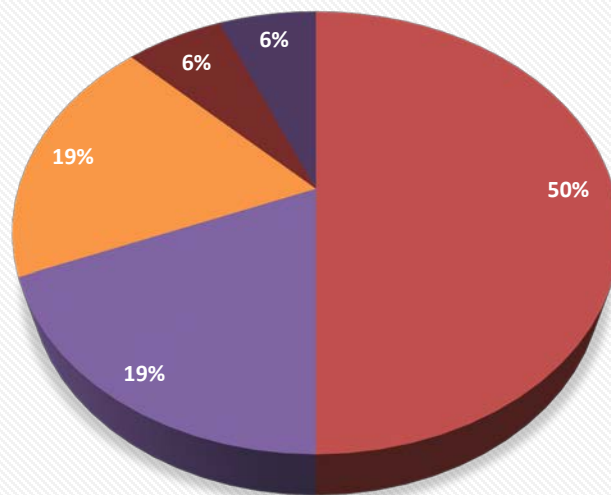
En la tercera categoría se encuentran los problemas sociales con los cuales se deben enfrentar los docentes, los cuales obtuvieron una frecuencia de 2 respuestas, la cual involucra lo que es la desintegración familiar, el alcoholismo o la agresión intrafamiliar que aunque se diga que no afecta al alumno, se sabe que si y se refleja en la conducta con sus compañeros o en sus calificaciones.

La cuarta categoría que se puede observar dentro de las respuestas que proporcionaron los docentes, la cual tiene una frecuencia de 1 respuesta, es relacionada a que los problemas a los cuales se han tenido que adaptar dentro de su área de trabajo es a los cambios administrativos ya sea cambio de director o cambios de planes y programas de estudio.

5. ¿Cuáles fueron los objetivos asignados para ti dentro del ciclo escolar?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Metas Académicas	8	Los niños leyeran, alcanzar metas académicas, los alumnos enriquezcan su conocimiento, cumplir con el perfil de egreso, con los planes y programas, objetivos relacionados con lo psicosocial, preparar al grupo para exámenes, olimpiada del conocimiento, ingreso a secundaria
Cumplir el programa y plan de estudios	3	Seguir un programa de estudio
Mejora de conductas	3	El grupo mejore su conducta y aprendizaje, desarrollen habilidades que les permitan resolver y enfrentar situaciones, acarrear problemas de conducta
Cubrir responsabilidades	1	Cumplir con el horario y días laborales
Respuesta no adecuada	1	Los objetivos los establezco yo

Pregunta 5. Objetivos asignados dentro del ciclo escolar



Análisis

Una de las categorías más relevantes y con una frecuencia de 8 respuestas que se encontraron en las respuestas de los docentes es que los principales objetivos que tienen para el ciclo escolar están relacionados con las metas académicas.

Esto es muy importante debido a que se relaciona con que los niños sepan leer mejor, que los estudiantes enriquezcan su conocimiento y obtengan buenas calificaciones en sus exámenes tanto bimestrales como también en la olimpiada del conocimiento, que se aplica dentro de las escuelas a nivel nacional o en el caso de sexto de primaria que obtengan un buen examen de ingreso a secundaria.

Otro de los objetivos que se plantean los docentes está relacionado con cumplir con el programa y plan de estudios que se les presenta a principio del curso escolar, con una frecuencia de 3 respuestas.

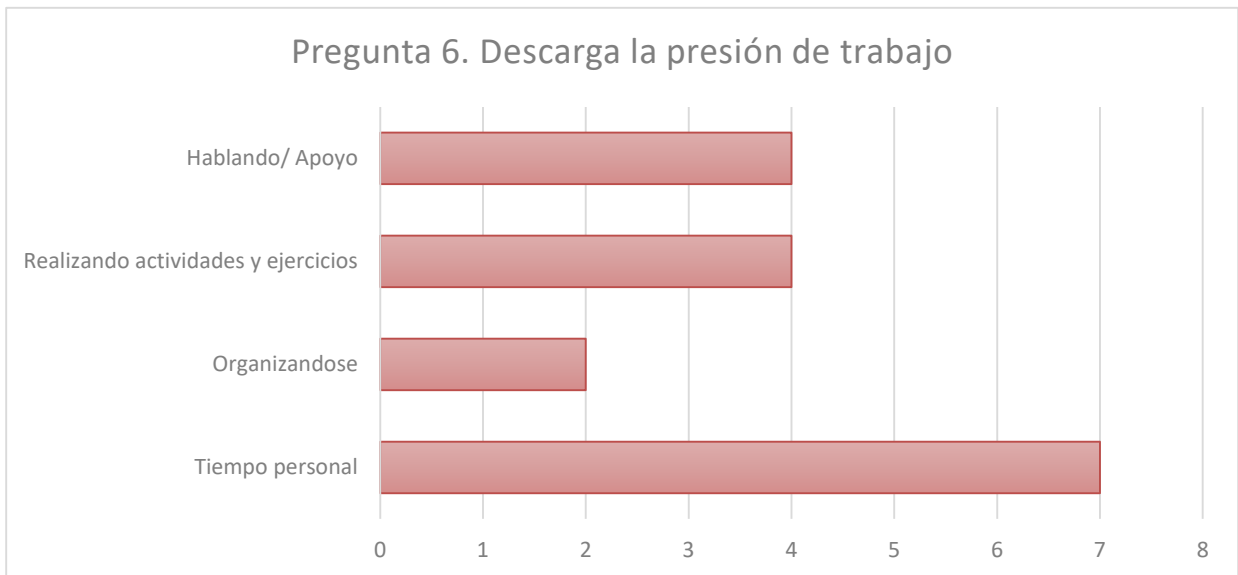
Una de las categorías que mencionaban los docentes, con una frecuencia de 3 respuestas, era la mejora de conductas dentro del grupo para que de esta manera se desarrollen habilidades que les permitan resolver y enfrentar las situaciones con las cuales se enfrentan a diario los estudiantes y esto se logra a través de la conducta.

Igualmente lo que a los docentes buscan es poder cubrir con las responsabilidades que les corresponde y esto se refiere a cumplir con el horario de trabajo así como también con los días laborales, esta respuesta tuvo la frecuencia de 1.

Por último se encuentra la categoría de respuesta no adecuada, se estableció debido a que un docente nos mencionaba que los objetivos que tenía que cumplir a lo largo del ciclo escolar los establecía él o ella según sea el caso.

6. ¿Cómo tratas de descargar la presión de trabajo?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Tiempo personal	7	Realizar lo que me gusta, espacios donde pueda relajarse y auto consentirse, asistir al teatro, cine, actividades al aire libre, conviviendo con la familia, escuchando música, ejercicios de respiración para oxigenar el cerebro, tomar cursos de capacitación, trabajos manuales
Organizándose	2	Organizando para no estresarse, priorizando el trabajo, primero es la atención de los alumnos
Realizando actividades y ejercicios	4	Haciendo deporte, realizando actividades ajenas a la escuela, salir del aula y caminar, haciendo ejercicios
Hablando/ Apoyo	4	Pensar antes de responder, no caer en provocaciones, hablar de lo sucedido, apoyo profesional de una psicóloga, platicando con familiares



Análisis

En cuanto a las respuestas que arrojaron los docentes en esta pregunta se pudo observar que la forma más común que tienen los docentes para descargar su presión dentro del trabajo es darse un tiempo personal con una frecuencia de 7 respuestas dadas por los docentes, que quiere decir que realizan actividades que son de su gusto, ir a espacios a donde puedan relajarse y hacer actividades al aire libre, estar con su familia, escuchar música o algunos mencionaban que les gusta tomar cursos de capacitación para estar mejor preparados.

Asimismo lo que les ayuda a descargar la presión que sienten, es el poder organizarse en sus trabajos que deben entregar para no estresarse a la hora que se los lleguen a pedir, pero teniendo en cuenta que la atención de los alumnos es primero y posteriormente puedan organizar su trabajo, esta respuesta obtuvo una frecuencia de 2 respuestas.

La tercera categoría, la cual obtuvo una frecuencia de 4 respuestas, es que realizan actividades o ejercicios que son ajenas a la escuela, lo cual les ayuda a no tener esa presión que se les genera en el trabajo, así como también el salir a caminar o simplemente salir del aula cuando tienen alguna situación estresante dentro de ella.

Por último se menciona con una frecuencia igualmente de 4 respuestas que el hablar o el tener apoyo de alguien les ayuda a no sentir esa presión o lo que les ha ayudado a muchos docentes es pensar antes de responder para que de esta manera no caigan en provocaciones, aunque algunos mencionaban que necesitaban el apoyo profesional, de una psicóloga o el solo hablar con familiares acerca de lo sucedido.

7. ¿Cuáles son las condiciones laborales más frustrantes para ti?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Falta de participación de los padres	3	Los padres no participan, tener que contar con la aprobación de los padres, falta de apoyo
Falta de tiempo	1	Poco tiempo para realizar las actividades dentro del salón
Problemas escolares	2	El alumno no avanza, la actividad no sale, no se obtiene los resultados que esperan, no se logra interesar al alumno, se olvida algún tema y no saben cómo contestarles
Falta de compromiso y apoyo	5	Acusaciones infundadas, menosprecian la labor educativa, no se realizan los proyectos, compañeros no comprometidos, no hay trabajo colaborativo entre pares, las autoridades no resuelven y son un estorbo
Falta de recursos	2	Se debe trabajar con los propios recursos, falta de mobiliario

PREGUNTA 7. CONDICIONES LABORALES FRUSTRANTES



Análisis

En cuanto a las condiciones laborales más frustrantes para los docentes se encontró con una frecuencia de 3 respuestas, se dijo que la falta de participación por los padres es algo con lo cual los docentes tienen que trabajar debido a que no participan dentro de las actividades y cuando se les solicita algo como por ejemplo que apoyen en los desayunos no cuentan con la participación de los mismos por lo tanto es una cuestión frustrante para los docentes.

Igualmente algo que también los frustra y obtuvo una frecuencia de 1 respuesta, es la falta de tiempo para poder realizar las actividades que se tienen programadas para que se realicen dentro del salón de clases y al tener que enfrentar a la falta de tiempo, se le agrega que los mismos docentes cuentan con problemas escolares que sería otra categoría que arrojaron sus comentarios al

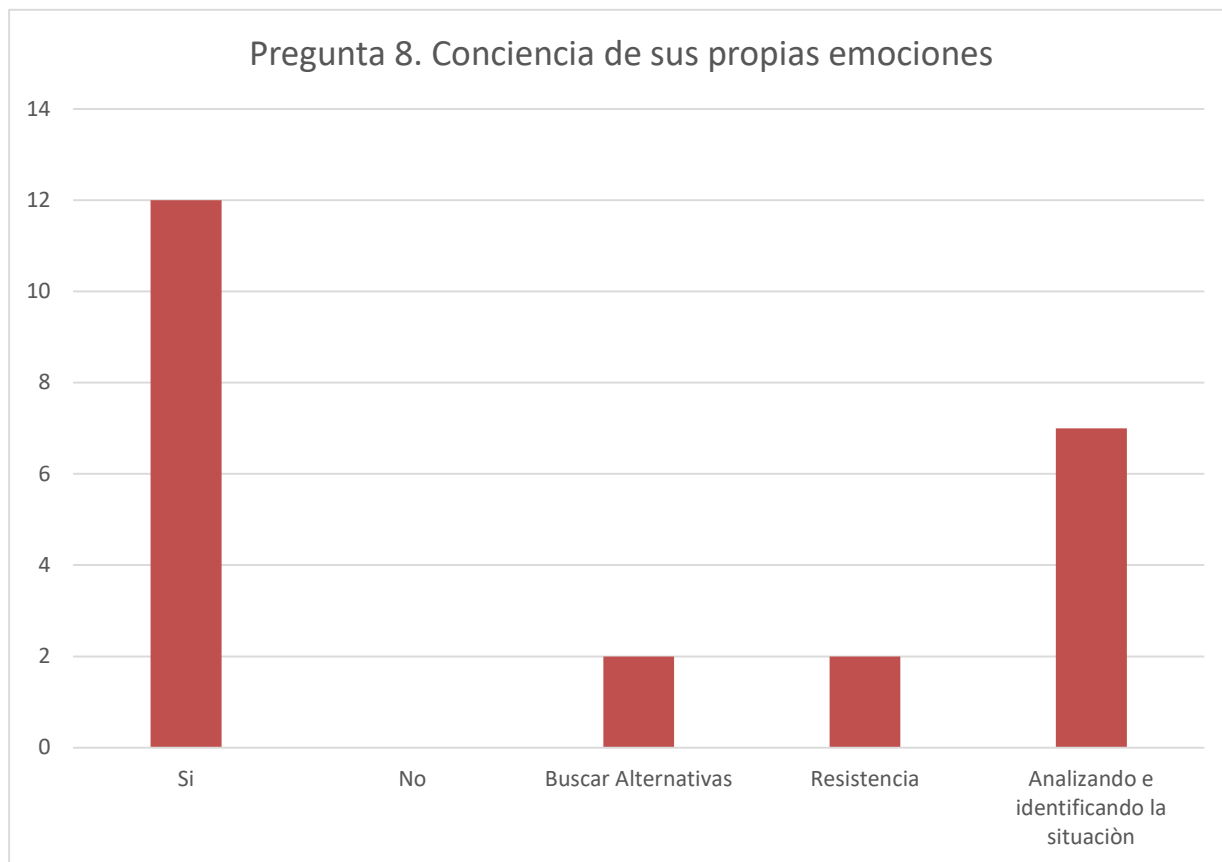
responder la pregunta con una frecuencia de 2 respuestas y esta tiene que ver con que el alumno no avance académicamente o cuando no se obtienen los resultados que se esperan.

La categoría que en esta respuesta tuvo mayor porcentaje con una frecuencia de 5 respuestas, fue la falta de compromiso y apoyo que se refleja principalmente cuando las autoridades no resuelven la problemática que existe dentro de la escuela y en vez de poder ayudarles o ser un apoyo para los docentes, solo dificultan más las actividades o las cosas administrativas, así como también las acusaciones que se les llegan a hacer a los docentes que en algunas ocasiones llegan a ser infundadas y lamentablemente hasta en los mismos compañeros de trabajo se dan.

Finalmente otra de las cuestiones que frustran al docente es la falta de recursos con los cuales desean trabajar debido a que no hay mobiliario suficiente y se debe optar por trabajar con recursos propios, esta respuesta obtuvo dos respuestas como frecuencia.

8. ¿Consideras que tienes conciencia de tus propias emociones? (SI) (NO)
 ¿Cómo lo sabes?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Si	12	
No	0	
Buscar Alternativas	2	Buscar alternativas de solución, hacer recuento de lo hecho en el día y ver como reacciono, anotándolo y buscando una solución
Resistencia	2	Guardar la compostura, ver la reacción emocional de los alumnos aun cuando no estén de acuerdo
Analizando e identificando la situación	7	Tratar de controlar las emociones, analizar la situación, no reaccionar inadecuadamente, identificar la razón, sensación de inquietud, reconocerse, saber cuáles son sus límites



Análisis

Cuando se les pregunto a los docentes que si tenía conciencia de sus propias emociones todos respondieron que sí, con una frecuencia de 12 respuestas, como se puede observar en la gráfica.

Conforme los docentes iban respondiendo surgieron otras distintas categorías dentro de la misma pregunta, lo cual al ver que los docentes buscan alternativas que les ayuden a buscar alguna solución a lo planteado, la cual obtuvo una frecuencia de 2 respuestas, algunas de ellas arrojó que para generar esta categoría lo que les ayuda es poder hacer un recuento de lo que hicieron en el día para poder ver cómo fue que reaccionaron ante dicha situación y así poder mejorarla la próxima ocasión que suceda.

Posteriormente algunos mencionaron con una frecuencia igualmente de 2 respuestas, que ponían resistencia al guardar la compostura y no expresar lo que

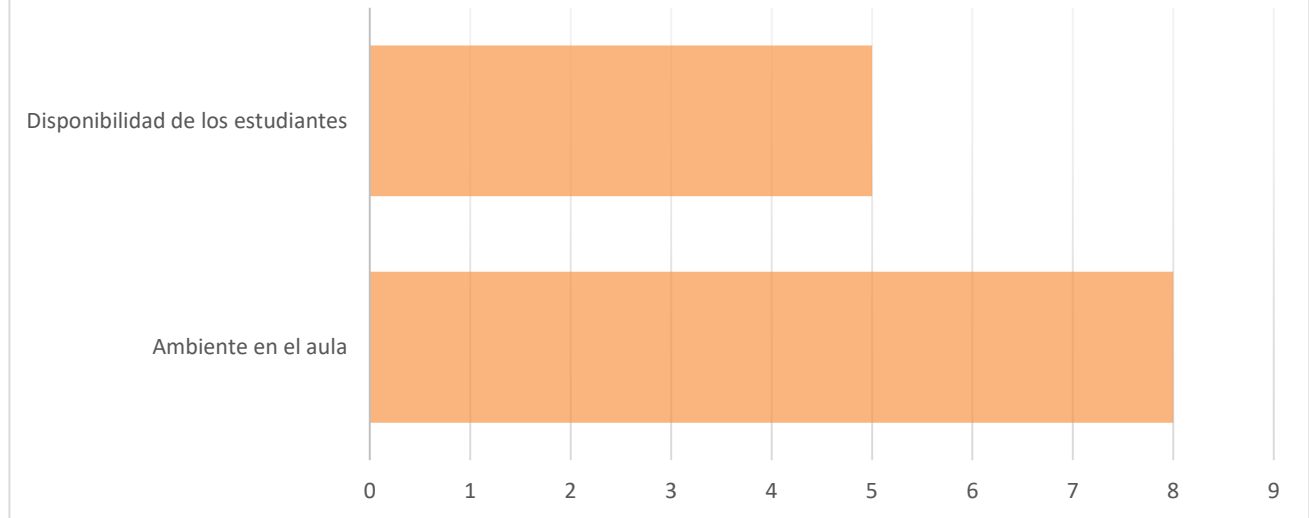
ellos sentían, así como también poder ver la reacción de los alumnos cuando no están de acuerdo en algo.

Por otra parte lo que más mencionaban los docentes, con una frecuencia de 7 respuestas, era que trataban de analizar primeramente la situación al poder tratar de controlar las emociones y de esta manera no reaccionar inadecuadamente frente a sus estudiantes, así como también identificar la razón por la cual se sintieron así y finalmente saber cuáles son sus límites e inquietudes.

9. ¿Cómo influyen tus emociones y las de tus estudiantes dentro del aula?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Ambiente en el aula	8	Actividades y ambiente que se genera en el aula, cualquier emoción altera o beneficia, al hablar de lo sucedido se genera un ambiente de confianza, si esta presionada están muy inquietos, las emociones hacen que se motiven o desmotiven, influye en su desempeño
Disponibilidad de los estudiantes	5	Disponibilidad para aprender, participando y comentando, cuando no es de su interés son apáticos

PREGUNTA 9. INFLUYEN LAS EMOCIONES DENTRO DEL AULA



Análisis

Al preguntarles que tanto influyen las emociones de los estudiantes como las de ellos dentro del aula mencionaban que mucho debido a que el ambiente que se genera en el aula puede ayudar como alterar el trabajo en clase.

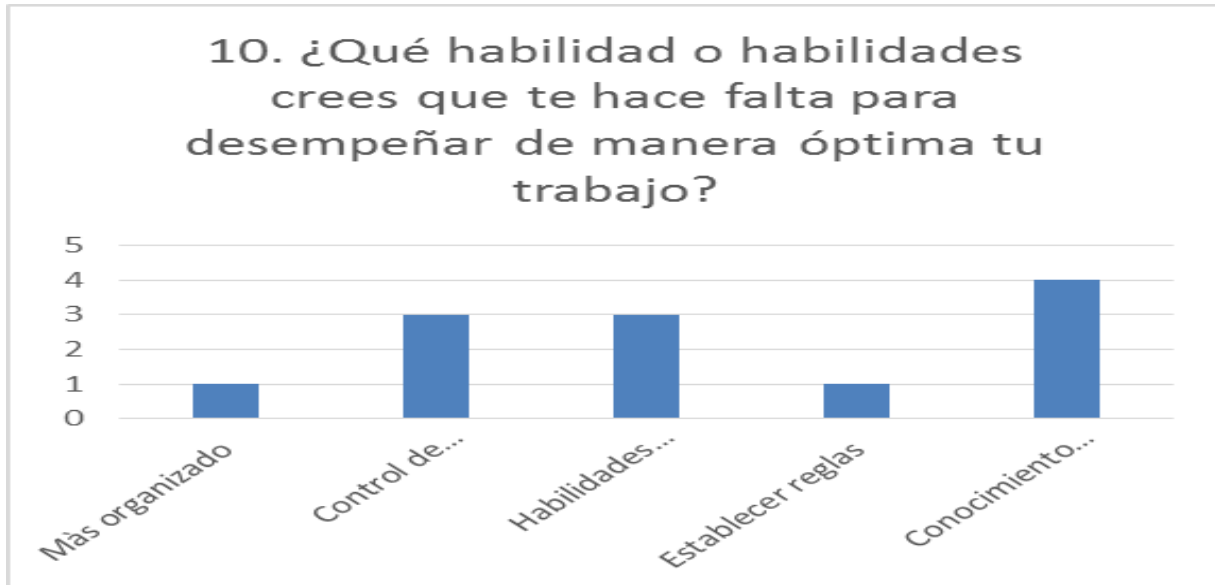
Lo que les ayuda para poder generar un buen ambiente es que los alumnos hablen de lo sucedido para que se genere un ambiente de confianza y se pueda ver reflejado en su desempeño escolar.

Si el docente llega presionado han visto que los estudiantes se comportan muy inquietos pero cuando llega feliz o de buen humor los estudiantes también se ponen de la misma manera debido a que es algo que se contagia, por este motivo se eligió la categoría de ambiente en el aula y se puede observar que se obtuvo una frecuencia de 8 respuestas.

La segunda categoría que surgió fue la disponibilidad que tienen los estudiantes, con una frecuencia de 5 respuestas dadas y esto para las emociones afecta bastante, debido a que si están apáticos no tendrán disponibilidad para aprender y no pondrán interés en el tema que se esté dando en clase.

10. ¿Qué habilidad o habilidades crees que te hace falta para desempeñar de manera óptima tu trabajo?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Más organizado	1	Ser más organizada
Control de emociones	3	Controlar las emociones, se bloquea, aprender a ser más paciente, más segura, indiferente a las críticas
Habilidades tecnológicas	3	Mejorar habilidades tecnológicas, cuesta trabajo manejar una computadora, uso de las nuevas tecnologías
Establecer reglas	1	Establecer reglas de firmeza
Conocimiento general	4	Conocer a los alumnos, conocer y aplicar normas para mejorar aprendizajes y la convivencia, ser más lectora, control de grupo, mayor conocimiento y manejo de los temas



Análisis

Con relación a la pregunta, surgieron diferentes categorías las cuales están relacionadas con las habilidades que los docentes creen que les hace falta para poder desempeñar bien o mejor su trabajo.

Surgió la categoría de poder ser más organizado con una frecuencia de 1 respuesta, la cual lo expuso un docente que le funcionaba para que pudieran tener todo a tiempo sin estresarse.

Posteriormente el control de emociones que obtuvo una frecuencia de 3 respuestas, es algo que necesitan aprender más los docentes para que sean más pacientes, se puedan sentirse seguros y de esta manera logren ser indiferentes a las críticas que les lleguen a hacer.

Otra de las habilidades que creen que les hace falta a los docentes es poder tener las habilidades tecnológicas, donde se obtuvo una frecuencia de 3 respuestas, esta categoría tiene que ver con que un docente sepa manejar una computadora, un cañón o cualquiera de las habilidades tecnológicas que tengan que usar para poder impartir las clases.

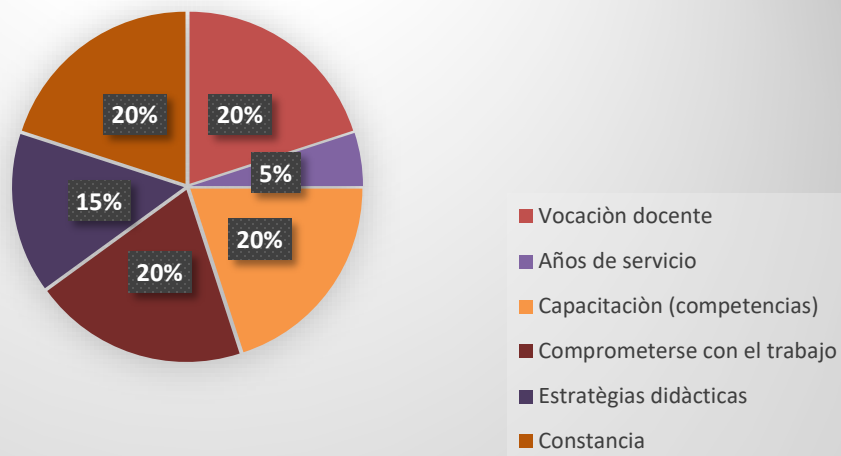
Por lo que se refiere al establecimiento de reglas, tuvo una frecuencia mínima de 1 respuesta que es algo que también mencionan los docentes que sería una habilidad que les ayudaría para poder realizar su trabajo de manera óptima.

Por otra parte la categoría que tuvo mayor porcentaje con una frecuencia de 4 respuestas es que los docentes puedan tener un mejor conocimiento general tanto del contenido, lo cual se refiere al manejo de los temas que se van a enseñar, como el de los propios alumnos; esto tiene que ver con la parte de conocerlos más, saber cuáles son sus intereses, tener conocimiento de normas y aplicarlas para mejorar sus aprendizajes, como también tener un mejor manejo del grupo.

11. ¿Cuáles son los factores a los que le atribuyes tu éxito?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Vocación docente	4	Tratando de llegar a acuerdos, compromiso, responsabilidad, gusto por lo que se hace, vocación, disfruto hacer el trabajo.
Años de servicio	1	Años de servicio
Capacitación (competencias)	4	Competencia de aprender a aprender, capacitación, actualizarse constantemente
Comprometerse con el trabajo	4	Generando clima de confianza, entender a los alumnos en sus problemas, comprometiéndose con el trabajo, ser colaborativo, pro activo, amable, compromiso, disposición
Estrategias didácticas	3	Estrategias didácticas para la comprensión de temas difíciles tutorío, trabajo colaborativo,
Constancia	4	Constancia, buscar ayuda cuando se necesita

Pregunta 11. Factores que atribuyes tu éxito



Análisis

Uno de los factores a los cual, los docentes le atribuyen su éxito es a la vocación docente que tienen al tratar de llegar a acuerdos, al compromiso que le ponen, a la responsabilidad, pero sobre todo al gusto que tienen por hacer las cosas, esto se vio reflejado al obtener una frecuencia de 4 respuestas, así como también expresaron con una frecuencia de 1 respuesta que su éxito también lo atribuyen a los años de servicio que tienen que les han servido para tener mayor experiencia.

Otra de las categorías, la cual obtuvo también 4 respuestas, es la que tiene relación acerca de la capacitación con la cual cuentan o las competencias de aprender a aprender, las cuales les ayudan a poder actualizarse y estar al día para poder pasar los exámenes que se les aplican hoy en día a los docentes.

Posteriormente se encuentra el compromiso con el trabajo, que igualmente obtuvo una frecuencia de 4 respuestas, las cuales tienen referencia a que este compromiso se genera con un clima de confianza lo cual incita a que sean colaborativos, tengan compromiso y disposición por lo que se hace pero sobre todo a poder tratar de entender a los alumnos cuando presentan algún problema.

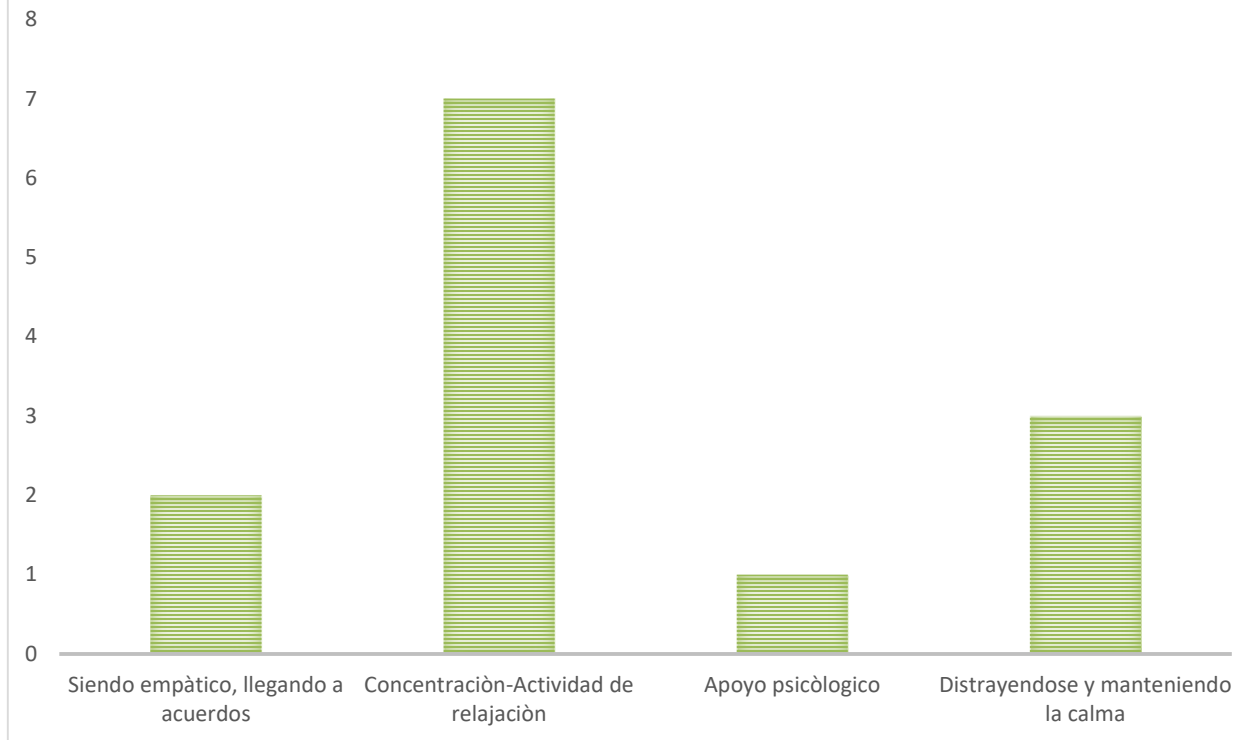
Por otro lado, se encuentran las estrategias didácticas con una frecuencia de 3 respuestas, las cuales serán clave que deban saber manejar los docentes para que sus estudiantes tengan una mejor comprensión de los temas, dando tutorío o haciendo trabajo colaborativo.

Finalmente le atribuyen su éxito a la constancia que han tenido a lo largo de sus años de servicio y esto lo han logrado gracias a que buscan la ayuda cuando la necesitan, esto con una frecuencia de 4 respuestas,.

12. ¿Cómo regulas tus emociones?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Siendo empático, llegando a acuerdos	2	A través de una comunicación asertiva, siendo empático, tratando de llegar a acuerdos
Concentración-Actividad de relajación	7	Cada cosa en su momento, respirando y analizando lo que se va a responder o como debe reaccionar, respirar y contar hasta 20, pedir tiempo, actividades de respiración y relajación, hablando con alguien
Apoyo psicológico	1	Apoyo profesional psicológico
Distrayéndose y manteniendo la calma	3	Manteniendo la calma, haciendo actividades que distraigan, salir 5 minutos del ambiente lo cual lo esté provocando, esperando a que se tranquilice y se pase el coraje o frustración

PREGUNTA 12. REGULACIÓN DE EMOCIONES



Análisis

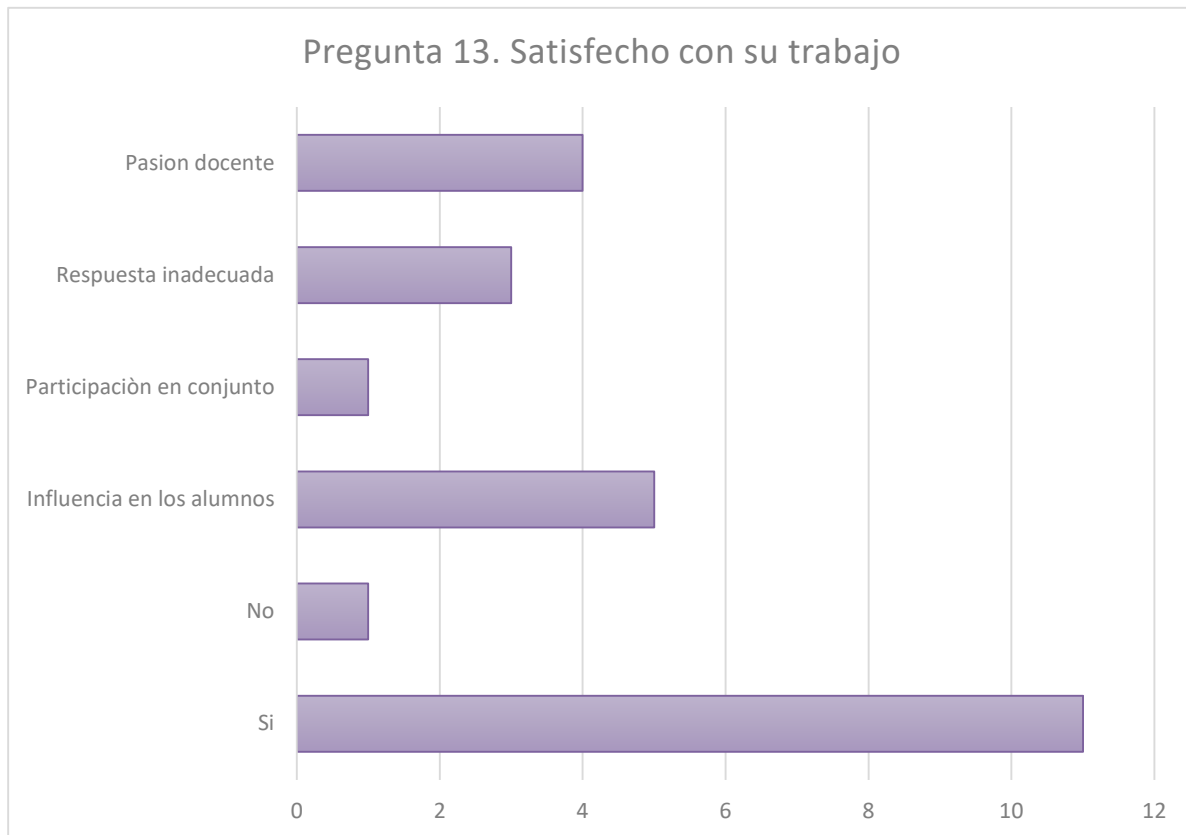
De acuerdo con la información recabada, los docentes mencionan con una frecuencia de 2 respuestas que para poder regular sus emociones es importante poder llegar a acuerdos siendo empáticos con los demás a través de una comunicación asertiva.

La siguiente categoría fue la que más frecuencia obtuvo con un total de 7 respuestas, la cual está relacionada con la concentración y la realización de actividades de relajación donde tratan de que cada cosa ocurra en su momento, otros docentes mencionan que les ayuda el respirar y en algunas ocasiones contar hasta 20, posteriormente se dan un tiempo para analizar lo que van a responder o la acción que vayan a realizar, lo que da pie a la siguiente categoría la cual es el tener un apoyo psicológico el cual les ayuda hablar con alguien de lo sucedido y esta respuesta tuvo una frecuencia de 1 respuesta la cual fue dada por algún docente.

Por consiguiente una de las cosas que hacen los docentes es distraerse o salir a caminar para poder tranquilizarse para que se les quite el coraje o frustración que tengan en ese momento y de esta manera no estar en el ambiente que lo está provocando, esta respuesta tuvo una frecuencia de 3 respuestas dadas.

13. ¿Te sientes satisfecho con tu trabajo? (SI) (NO) ¿Por qué?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Si	11	
No	1	
Influencia en los alumnos	5	Cuando se ve como ha impactado en la vida de alguna manera, haber influido para que sigan estudiando, detalles positivos, han visto crecer a algunos alumnos, agradecimientos
Participación en conjunto	1	Si hubiera participación de todos los actores los resultados fueran óptimos
Respuesta inadecuada	3	Se siente bien, me parece que puedo mejorar, siendo un poco más independiente, autorregular la ansiedad
Pasión docente	4	Apasiona lo que se hace, sentirse satisfecha, completa, dichosa, es lo que quería hacer, cumplo con lo establecido en el curso, colaboro en cualquier situación, doy todo de mí, gusto de trabajar con niños, sensación de satisfacción, buscar la manera en que sea emocionante para ellos, interesante, atractivo, motivarlos



Análisis

Uno de los factores más importantes para los docentes es saber si se sienten satisfechos con el trabajo que están realizando, como se puede ver en la gráfica, la mayoría de ellos mencionan que si aunque no es el 100%.n una frecuencia de 11 respuestas dadas por los docentes y solo 1 fue el que menciono que no se siente satisfecho con su trabajo.

La categoría que tuvo más frecuencia con un total de 5 respuestas dadas fue que los docentes se sentían satisfechos con su trabajo realizado a lo largo de su carrera esto debido a la influencia que habían tenido ellos sobre sus alumnos, en donde pueden ver que tanto ayudaron a que sus estudiantes a lo largo de su camino académico, como por ejemplo que tanto influyeron en él para que siguiera estudiando, el cómo su labor ha impactado en la vida de ellos de alguna manera

además de que han recibido agradecimientos por parte de algunos estudiantes o padres de familia.

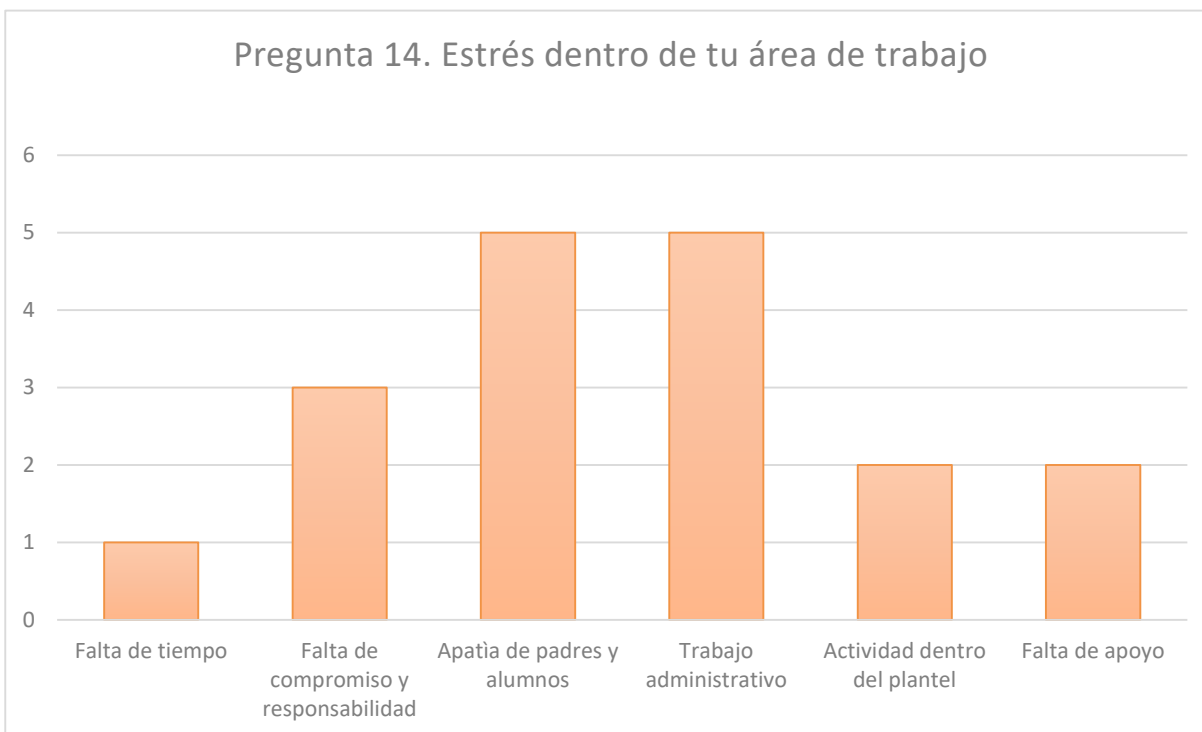
Posteriormente adjudican con una frecuencia de 1 respuesta que la participación en conjunto sería de gran ayuda para que los que trabajan dentro del ámbito educativo pudieran tener resultados óptimos y de esta manera se sintieran satisfechos con su trabajo.

Dentro de la realización de los cuestionarios hubo tres docentes que no dieron una respuesta sólida, por lo tanto se consideró que era una respuesta inadecuada debido a que contestaban que se sentían bien o que podían mejorar siendo un poco más independientes o autorregulando su ansiedad; estas respuestas no responden a la pregunta en cuestión que se les hizo por qué se sentían satisfechos con su trabajo.

Por otro lado, la pasión docente es algo de lo cual se sienten satisfechos, donde se obtuvo una frecuencia de 4 respuestas, debido a que les apasiona lo que hacen, su amor al trabajo los hace sentir completos, dichosos y dan todo de sí para cumplir con todo lo establecido en el curso, además un aspecto muy importante es que esta profesión es más que eso para ellos, es realmente lo que querían ser, el poder trabajar con los niños es algo que les apasiona y los hace buscar la manera con la cual los estudiantes se sientan motivados y les sean atractivos los temas impartidos en clase.

14. ¿Qué te provoca estrés dentro de tu área de trabajo?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Falta de tiempo	1	Los tiempos nunca son suficientes
Falta de compromiso y responsabilidad	3	Que no haya compromiso y responsabilidad, que haya gente que no quiera hacer su trabajo, falta de compromiso y apoyo de directivos
Apatía de padres y alumnos	5	Los padres se vuelven sónicos y no les importe lo mucho que afectan a sus hijos, los alumnos no cumplan con el material pedido, prepotencia de padres de familia, mala conducta de los alumnos, falta de atención
Trabajo administrativo	5	Los periodos de evaluación, cuando se evalúa en periodos cortos, llenado de reportes de evaluación, mala organización y planeación administrativa, entrega de calificaciones y documentos
Actividad dentro del plantel	2	Los concursos obligatorios dentro de la escuela y atrasan el trabajo, cuando toca la cooperativa escolar, contar dinero
Falta de apoyo	2	Falta de apoyo por parte de autoridades, las contradicciones de la realidad con lo que quieren las autoridades



Análisis

En cuanto a lo que les provoca estrés dentro de su área de trabajo, los docentes hacen mención a la falta de tiempo debido a que nunca son suficientes los tiempos que se les dan.

Otra de las categorías que arrojaron fue la falta de compromiso y responsabilidad tanto de los mismos docentes como de parte de los directivos, el cual obtuvo una frecuencia de 3 respuestas dadas y mencionaban que hay gente que no quiere hacer su trabajo.

La apatía de los padres y alumnos así como el trabajo administrativo son las categorías que más frecuencia tienen en esta respuesta con un total de 5 y dan referencia a que los padres no les importa lo que puedan afectar a su hijo debido a su comportamiento y se puede ver reflejado en la prepotencia que tienen lo cual influye en la mala conducta de los estudiantes y su falta de atención.

Lo que es el trabajo administrativo tiene que ver con lo que es el periodo de evaluación, la entrega de calificaciones o el llenado de reportes o documentación,

esto es algo de lo cual los docentes sienten estrés al momento de estar trabajando.

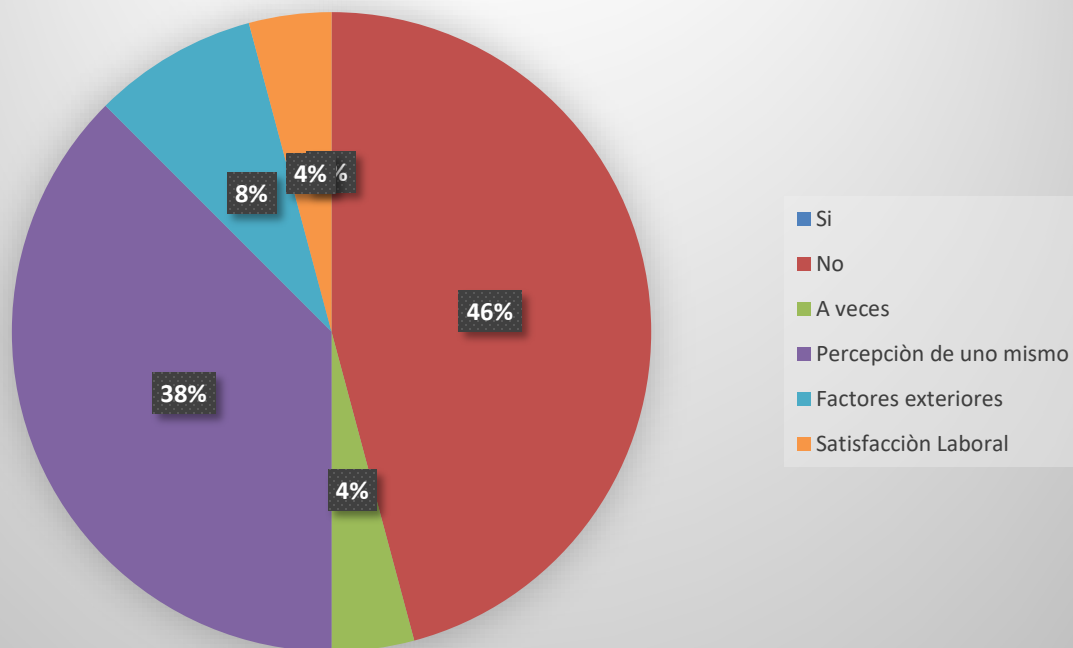
Uno de los aspectos que no les agradan a los docentes son los concursos obligatorios que entran dentro de la categoría de actividad dentro del plantel la cual obtuvo 2 respuestas y son las que se llevan a cabo dentro de la escuela lo cual implica que se atrasen en sus trabajos de clase o en ocasiones les toca juntar el dinero de la cooperativa o hacerse cargo de ella.

Por último se encuentra la categoría de falta de apoyo donde se obtuvo 2 respuestas como frecuencia y esta tiene que ver más con la parte de que existen contradicciones de la realidad con lo que quieren las autoridades.

15. ¿Tu autoestima depende de lo que pase dentro del aula? (SI) (NO) ¿Por qué?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Si	0	
No	11	
A veces	1	En ocasiones
Percepción de uno mismo	9	Saben lo que valen, se esfuerza por hacer las cosas lo mejor que se puede, no solo son maestros, son amigas, hijas, hermanas, el autoestima no debe estar valorado en el reconocimiento público, la autoestima es personal, el trabajo es solo una parte de ellos, cuando se sabe quién es, no necesita aprobación de nadie
Factores exteriores	2	No cumplen con sus metas, lo que sucede dentro del aula muchas veces está fuera de su alcance
Satisfacción Laboral	1	Está satisfecho con su trabajo

Pregunta 15. La Autoestima depende de lo que pase dentro del aula



Análisis

En relación a que si la autoestima de los docentes dependía de lo que pasaba en el aula, la mayoría de los docentes contestaron que no con una frecuencia de 11 respuestas dadas y solo un docente contesto que a veces depende su autoestima de ello.

Esta respuesta que dieron los docentes depende mucho si es que ellos tienen una buena percepción de sí mismo, esto tiene que ver con que saben lo que valen como personas y saben diferenciar que no solo son maestros sino que también son amigos, hijos, hermanos y su trabajo es solo una parte de ellos, lo cual se puede observar las respuestas dadas con una frecuencia de 9 respuestas dadas por ellos.

Posteriormente atribuyen que los factores externos si llegan a afectar un poco su autoestima con una frecuencia de 2 respuestas, esto hace referencia con que no

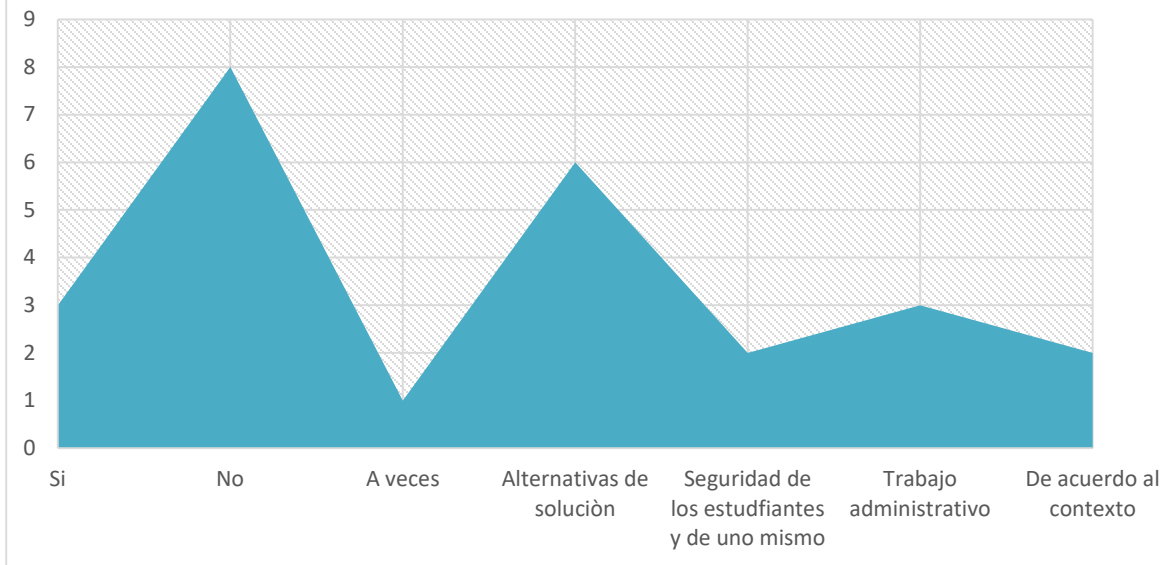
cumplen con sus metas y que lo que sucede dentro del aula muchas veces esta fuera de su alcance.

Finalmente la última categoría que surgió dentro de esta pregunta hace referencia a la satisfacción laboral que siente un docente y por consiguiente no afecta su autoestima dentro del aula.

16. ¿Te angustias con facilidad? (SI) (NO) ¿Por qué?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Si	3	
No	8	
A veces	1	
Alternativas de solución	6	Me preocupo buscando alternativas de solución, tratando de solucionar el problema, planeando las actividades con tiempo, trabajar el área psicoactiva y las emociones con frecuencia, tratando de mantener la calma y ver alternativas para enfrentarlo, intentar no angustiarse, pensar la manera más adecuada de resolver algo
Seguridad de los estudiantes y de uno mismo	2	Por la seguridad de los niños, se lo que debo hacer y cómo hacerlo, no poder controlar todo lo que esta fuera de mi alcance
Trabajo administrativo	3	Me presiono al cumplir con todo en tiempo y forma, cuando se solicita algún documento sin previa calendarización, siempre soy evaluada
De acuerdo al contexto	2	De acuerdo al contexto

Pregunta 16. Angustias con facilidad



Análisis

Esta pregunta expone que la mayoría de los docentes, con una frecuencia de 8 respuestas dadas por los mismos docentes dicen no se estresan con facilidad, tres de ellos dicen que sí y uno que a veces, tal como se expone en la gráfica anterior.

Al preguntarles el porqué, se dieron diversas categorías las cuales mencionaban que solucionaban su angustia buscando alternativas de solución que les ayudaran a solucionar el problema o a enfrentarlo, esto con una frecuencia de 6 respuestas, así como también planeando las actividades con tiempo y trabajando con sus emociones tratando de mantener la calma y no angustiándose.

Además adjudicaban que es importante la seguridad de los estudiantes y de uno mismo, se puede observar que hubo dos respuestas dadas en esta categoría, pero es conveniente saber que no siempre se da como uno desea esa seguridad, debido a que no se puede controlar todo a causa de que algunas cosas están fuera de nuestro alcance.

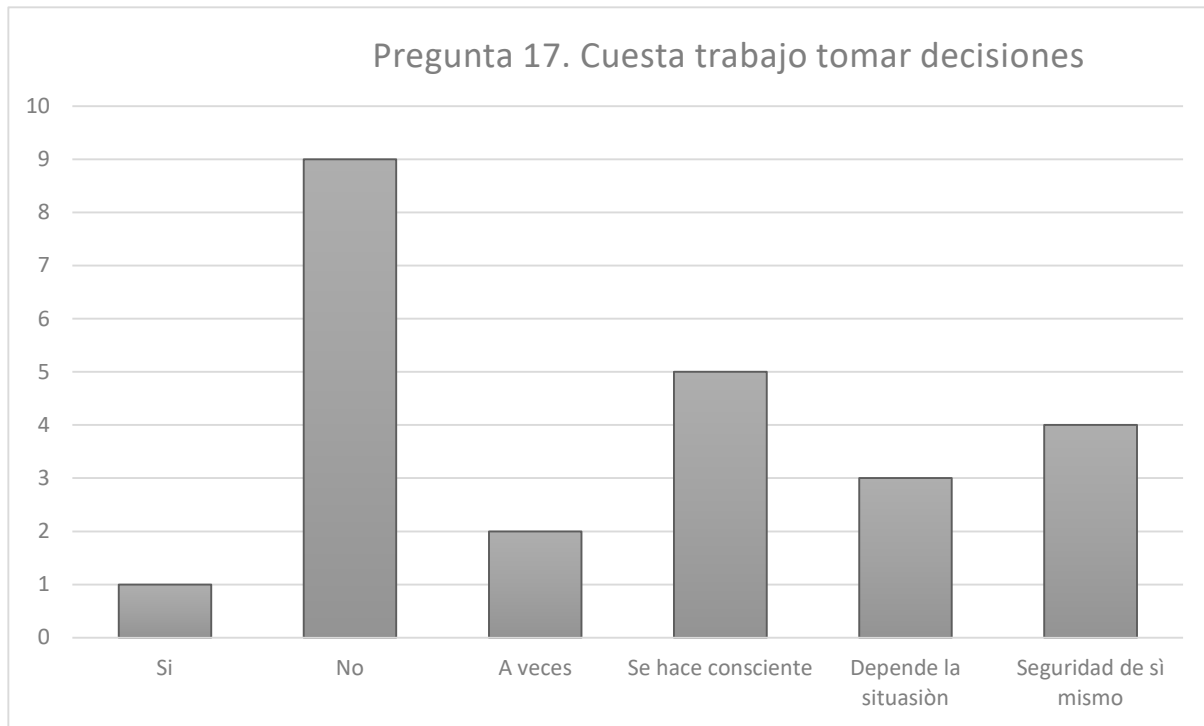
Otra de las categorías sobresalientes es el trabajo administrativo con una frecuencia de 3 respuestas dadas, la cual mencionan que se presionan al querer

cumplir con todo en tiempo y forma y no siempre se puede llevar a cabo debido a que en diversas ocasiones se les piden documentaciones sin previa calendarización y esto genera el estrés y la angustia.

Por ultimo dos docentes hacían mención que su angustia depende del contexto en el cual este, esto quiere decir que depende de las situaciones con las cuales se enfrenta dentro y fuera de su práctica.

17. ¿Te cuesta trabajo tomar decisiones? (SI) (NO) ¿Por qué?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Si	1	
No	9	
A veces	2	
Se hace consciente	5	Se hace con conocimiento sobre la normatividad, por la experiencia que tiene, sé que bajo mi responsabilidad hay un grupo de personas para las cuales soy un ejemplo, analizar las ventajas y desventajas, en los pros y contras, pensar en las consecuencias
Depende la situación	3	Depende de la situación, Si la responsabilidad es mía soluciono sin ningún problema, no dejar nada al azar
Seguridad de sí mismo	4	Tomar una decisión oportuna, permite una mejor planeación y realización de un buen trabajo, se cómo lo debo de hacer, deben ver en mí una persona segura, considero que la experiencia y el día a día dan esa capacidad, lo que piensa lo tiene bien cimentado



Análisis

En cuanto a la toma de decisiones, 9 de los docentes mencionaban que no les cuesta trabajo llevar a cabo la toma de decisiones, aunque dos docentes mencionaban que a veces les costaba tomar decisiones y uno que sí.

Esto hace referencia que 5 de los docentes hace las cosas de manera consciente, tiene conocimientos sobre la normatividad y esto tiene que ver con la experiencia y que saben que bajo su responsabilidad hay un grupo de personas para las cuales son un ejemplo a seguir y otra característica es pensar en las consecuencias de sus actos así como los pros y contras.

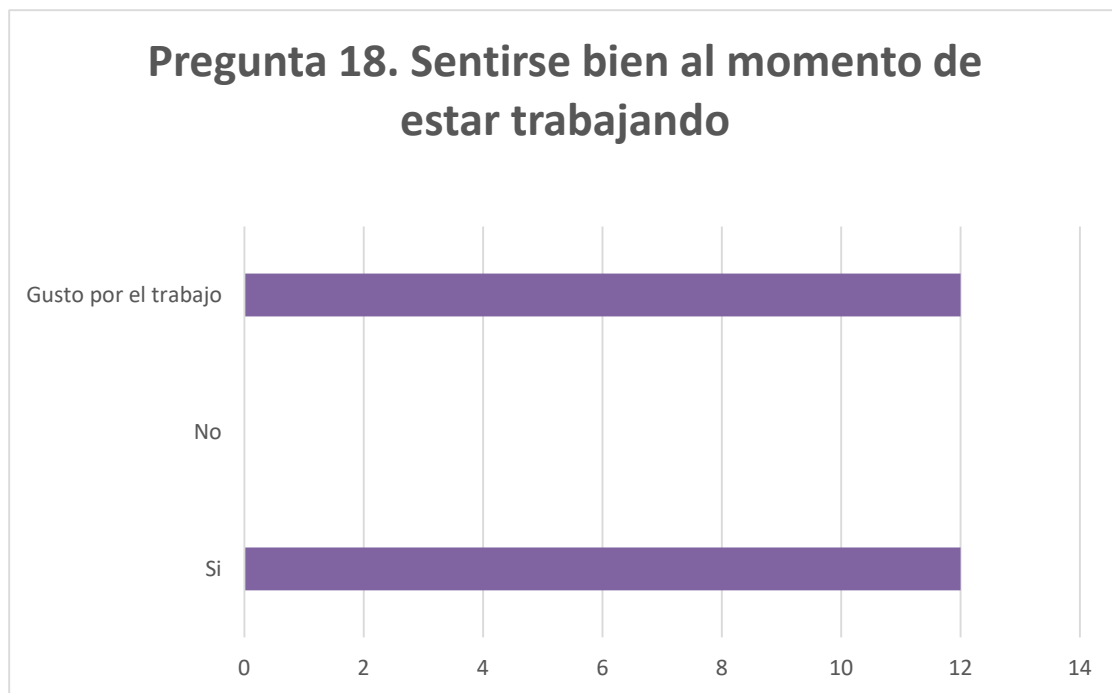
La siguiente categoría que se analizó tiene que ver con la situación con la que se enfrentan, así como también son conscientes si la responsabilidad es suya y al no dejar nada al azar, esta categoría obtuvo 3 respuestas.

Una de las cuestiones que les ayuda a 4 de los docentes para poder tomar decisiones es que saben cómo lo deben hacer, consideran que la experiencia y

día a día dan esa capacidad y les permite tomar una decisión oportuna para que de esta manera se realice un buen trabajo.

18. ¿Te sientes bien al momento de estar trabajando? (SI) (NO) ¿Por qué?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Si	12	
No	0	
Gusto por el trabajo	12	Me apasiona observar los procesos cognitivos, lo que les gusta hacer, gusto por estar frente al grupo, gusto por el trabajo, su trabajo ayuda al desarrollo de los alumnos, gratificante el trabajo con los alumnos, hace sentir bien, satisfacción.



Análisis

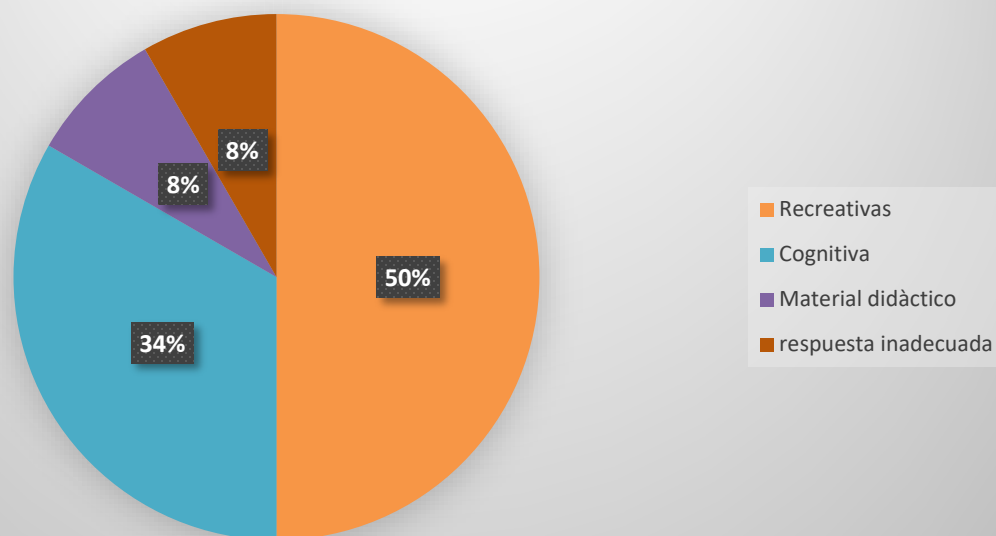
Es importante reconocer si los docentes se sienten bien al momento de estar trabajando, en esta ocasión el 100 % de los docentes mencionan que si se sienten bien y esto lo atribuyen al gusto por el trabajo que realizan.

De las respuestas que se observan son, que les apasionan observar los procesos cognitivos, que su trabajo ayuda al desarrollo de los alumnos, además de que les gusta estar frente a grupo y se les hace gratificante el trabajo que hacen con ellos y lo cual los hace sentir bien y con una gran satisfacción.

19. ¿Qué actividades te gustan realizar dentro del salón de clases?

Categorías	Frecuencia	Respuestas/Propiedades
Recreativas	6	Jugar con los niños, actividades grupales con música, baile, artísticas, culturales, actitudes asertivas, manualidades, acertijos
Cognitiva	4	Actividades que permitan a los estudiantes construir su conocimiento de manera divertida, lluvia de ideas, experimentos, dibujos, leer, plantear problemas matemáticos, experimentos , todas las materias como un medio de crecimiento
Material didáctico	1	Uso de las TIC`S, material impreso
respuesta inadecuada	1	Todas las actividades que pongo son de interés para los alumnos

Pregunta 19. Actividades que gustan realizar dentro del salón de clases



Análisis

En cuanto a las actividades que les gusta a los docentes realizar dentro del salón de clases surgen 4 categorías en donde la primera hace referencia a las actividades recreativas con una frecuencia de 6 respuestas dadas, las cuales tienen que ver con jugar con los niños, hacer actividades grupales, además de música, baile, manualidades, acertijos y actividades grupales que tengan que ver actitudes asertivas.

Las siguientes actividades que realizan los docentes es a través de la parte cognitiva donde hubo 4 respuestas dadas, las cuales tienen relación con actividades que ayudan a que los estudiantes a que puedan construir sus conocimientos de una manera divertida por medio de lluvia de ideas, experimentos y dibujos.

Las siguientes actividades que también realizan los docentes, la cual solo uno de ellos mencionó son que realizan una actividad por medio de material didáctico en donde se manejan el uso de las TIC'S o material impreso dado en clase.

Por último se encuentra una respuesta inadecuada donde un docente en lugar de poner alguna actividad menciona que todas las actividades que propone son de interés para sus alumnos pero no menciona cuales son por ello se considera una respuesta inadecuada.

4.5 Análisis de la información

Al analizar la información que se presentó anteriormente, se pudo constatar que lo que más piden los docentes cuando se realizaron los cuestionarios es el apoyo por parte de los padres de familia así como por parte de los directivos de su escuela.

A lo cual también se observa que lo que más les importa a los docentes es poder cumplir con el plan y programas de estudio pero no cuentan con el material didáctico correspondiente, lo cual afecta mucho el rendimiento de sus estudiantes.

Asimismo la autoestima será un factor importante debido a que afecta mucho dentro del aula, si no lo es todo, si es una gran parte, debido a que si un estudiante se siente mal o esta triste repercutirá en su desarrollo dentro del aula, así como la del profesor, se hará más amena la clase.

Además, existe una relación con el área de aprendizaje y el malestar docente, debido que al tener una mala conducta dentro del salón de clases influye mucho en el aprendizaje del estudiante y esto repercutirá también en el docente, al no saber cómo manejar al grupo, ya que el estudiante no tendrá la atención debida, ni los conocimientos que el docente le esté presentando de acuerdo a su plan de estudios, pero aquí mismo es donde los docentes se contradicen un poco, debido a que dicen que se sienten bien a la hora de estar trabajando y sus demás respuestas son quejas al no tener material y apoyo.

Estas situaciones han llevado que los docentes sientan un estrés al no poder llevar a cabo la clase como ellos la planearon, y a esto se le agrega que no cuentan con el apoyo correspondiente de los padres de familia, ni de los directivos del plantel, esto se ve reflejado en el aprovechamiento del estudiante al no tener la

disposición por aprender y con esto se hace cada vez más difícil la labor del docente y con ello no podrán llegar sus estudiantes con unos buenos aprendizajes previos.

Al realizar los cuestionarios y analizarlos, lo que me pareció sorprendente fue que algunos docentes mencionaban que no tenían los recursos didácticos necesarios para llevar a cabo su trabajo dentro del aula, de cierta manera es entendible por la falta de recursos que enfrenta la institución, pero lo que ellos abogaban era que no tenían libro de matemáticas y esto me hace pensar el cómo estarán llevando a cabo el programa o plan de estudios sin el libro correspondiente para reforzar sus conocimientos. Esto efectivamente afecta tanto al docente como al estudiante

Otra de las necesidades con las cuales se enfrenta el docente es con el rezago escolar con el cual llega el estudiante al grado que está impartiendo dicho docente, por lo tanto el docente no puede avanzar con los temas que tiene previstos, debido a que tiene que reforzar los conocimientos que se supondría que tendría que tener el estudiante pero lamentablemente no cuentan con él.

Por ultimo pero no menos importante, los docentes mencionan y se quejan de la falta de tiempo para que el alumno construya sus conocimientos y puedan realizar las actividades que tenían planeadas, además de que por falta de tiempo no se les pueda brindar la calidad del contenido a enseñar.

Es por ello, que a partir de todos los conocimientos obtenidos a lo largo de esta investigación, se busca darles a los docentes una alternativa a través de una propuesta pedagógica donde lo vean como un apoyo para poder regular sus emociones y que sepan que son seres humanos los cuales pueden cometer errores y aunque la gente les dé una sobre carga de trabajo, deben saber separar el trabajo de su vida cotidiana, y esto es algo que muchos docentes no saben hacer.

Debido a que los profesores, en su mayoría, no cuentan con la formación necesaria para brindar la atención adecuada a sus estudiantes, en consecuencia

se presentan diversas problemáticas que los profesores deben de enfrentar, como puedan, a lo largo de su vida profesional.

Por lo tanto, el malestar que se genera en los docentes y específicamente el que se deriva por falta de formación para incluir a los estudiantes con NEE, afecta su trabajo en la escuela, por tal razón es necesario resaltar la importancia de la educación emocional dentro de los procesos de formación docente.

El docente se ve sumergido ante una ola de necesidades que no siempre se ven resueltas, una de las necesidades que le afecta más al docente es la poca participación de los padres de familia, así como también los trabajos administrativos que les son solicitados a lo largo del curso escolar.

Como conclusión podemos observar que dentro del sistema educativo existen una gran serie de necesidades educativas, la cual los docentes por más que las quieren cubrir no siempre las pueden llevar a cabo, porque no cuentan con el material adecuado para la realización de su trabajo dentro y fuera del aula.

En este trabajo nos centramos en lo que es el malestar generado por la inclusión y cómo es que la educación emocional puede ayudar a mitigar o disminuir este malestar generado, esto se buscara a partir de un taller.

Como explica Rafael Bisquerra la educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias, en este caso será de gran ayuda para los docentes.

Capítulo V

Propuesta Pedagógica: “Taller “Un camino hacia la inclusión escolar a través de la educación emocional”

El presente capítulo tiene la finalidad de presentar la propuesta pedagógica la cual fue diseñada y dirigida hacia profesores de nivel básico primaria, donde se realizará a manera de taller que fue hecho a partir de un diagnóstico previamente elaborado.

Con la realización de este taller, se pretende que desarrollen cinco competencias emocionales que se han explicado en los capítulos anteriores, las cuales ayudarán a que el docente pueda lograr una autorregulación emocional y de esta manera disminuya el malestar docente que se ha ido generado. A continuación se presenta de manera detallada lo que es la propuesta.

5.1 Introducción

El presente taller se titula “Un camino hacia la inclusión escolar a través de la educación emocional”, el cual surge de un diagnóstico y va dirigida a docentes con el propósito de brindar un apoyo y comprendan de mejor manera la complejidad de los procesos de inclusión y a su vez puedan saber detectar sus propias necesidades, consecuentemente aminorar el malestar docente para aquellos que lo presenten y prevenir a los que no.

Por lo tanto, el presente taller tiene la función de disminuir el malestar docente el cual es generado por la falta de formación que tienen los docentes ante la inclusión de estudiantes con Necesidades Educativas Especiales y se busca que a partir de las competencias emocionales pueda disminuir este malestar y se sientan bien al momento de su práctica.

Por tal razón, la propuesta del taller “Un camino hacia la inclusión escolar a través de la educación emocional”, tiene la finalidad de que los docentes lo vean como un

apoyo para su formación, es decir que no solamente se sigan desarrollando en su materia disciplinar, sino también como personas.

Con base en lo anterior, dicho taller tiene como propósito resolver y entender lo que es la inclusión y de esta manera poder darles las herramientas necesarias para desarrollar competencias docentes en torno a lo que es la inclusión y se pretende que se lleve a cabo a través de las 5 competencias emocionales, las cuales les permitan generar un bienestar en el docente a la hora de estar frente a grupo y esto da pie a generar una buena educación emocional para el docente y se sienta apoyado.

A continuación se describe la propuesta taller

5.2 Descripción y Propósitos

Los propósitos del taller “Un camino hacia la inclusión escolar a través de la educación emocional” que se presentan a continuación están planteados desde los niveles y características de la taxonomía de Bloom.

De acuerdo con lo anterior, se pretende establecer un propósito general que sea la base del taller y posteriormente se establecerán objetivos particulares que vayan de acuerdo a las competencias emocionales con las cuales se irá realizando el taller.

El taller es dirigido a docentes pero dentro del mismo serán llamados como participantes debido a que el que impartirá el taller tendrá un papel visto como un formador.

El propósito general que persigue la propuesta pedagógica es que “El participante desarrolle la capacidad de regular sus emociones a partir de la configuración de las cinco competencias emocionales y la reflexión sobre la inclusión escolar”

El taller “Un camino hacia la inclusión escolar a través de la educación emocional”, está compuesto por cinco bloques, los cuales están basados en las competencias emocionales; dichos bloques están organizados por secuencias didácticas, donde

cada bloque será una competencia emocional y se realiza de esta manera debido a que están relacionadas entre sí.

El Bloque 1 el cual se titula “Me conozco y te conozco” tiene como finalidad de que el participante se conozca a sí mismo y conozca a los demás participantes, este bloque será importante debido a que será la base del taller, porque será donde se dé a conocer lo que es la educación emocional y se dé inicio al desarrollo de las competencias emocionales.

El Bloque 2 “La importancia de saber expresar mis emociones” aborda lo que es la regulación emocional la cual será de gran importancia para que el docente sepa comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa y esta será consecuencia de la primera competencia emocional.

El Bloque 3 “Yo soy, Yo puedo”, se desarrolla a partir de que el participante desarrolle una autonomía que implica el uso de una buena autoestima donde pueda realizar estrategias que le ayuden a hacer una buena resolución de problemas a partir de una visión positiva.

El Bloque 4 “Haciendo nuevos amigos”, dentro de este bloque tendrá importancia las relaciones que hacen los participantes dentro y fuera de sus áreas de trabajo, así como también el cómo se respetan entre sí.

El Bloque 5 “Soy responsable hoy y siempre de mis actos”, en este último bloque se plantea la capacidad para adoptar comportamientos apropiados ante situaciones de la vida personal y profesional del participante.

A continuación se presenta el siguiente cuadro el cual es una descripción detallada de la composición del taller que se propone a base de las cinco competencias emocionales.

Competencia Emocional	Bloque	Propósito	Secuencias
Conciencia Emocional	Bloque 1: “Me conozco y te conozco”	Se pretende que el participante conozca sus propias emociones y pueda darle nombre a cada una de ellas para que de esta manera pueda ser empático.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que soy y porque soy 2. Lo positivo de mi cuerpo 3. Mi bazar de las emociones 4. El dominó de las emociones 5. Me identifico con...
Regulación Emocional	Bloque 2: “La importancia de saber expresar mis emociones”	El participante podrá adquirir la capacidad para reconocer y expresar las emociones de forma apropiada.	<ol style="list-style-type: none"> 6. Situaciones 7. Lo que yo siento 8. Manejando la inclusión 9. Me pongo en tus zapatos 10. La reina pide...
Autonomía Emocional	Bloque 3: “Yo soy, Yo puedo”	Con relación a la regulación emocional, el participante adquirirá una actitud positiva ante la vida y podrá generar estrategias que los ayuden a auto motivarse.	<ol style="list-style-type: none"> 11. Recordando las buenas nuevas 12. La flor 13. La máscara 14. Mis cualidades como docente 15. Mirándonos

<p>Competencia Social</p>	<p>Bloque 4: “Haciendo nuevos amigos”</p>	<p>El participante con base en las estrategias que ha ido generado con las competencias anteriores tendrá la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, esto con la finalidad de poder generar una mejor comunicación entre ellos.</p>	<p>16. Aprendiendo a resolver mis conflictos 17. Lazarillo 18. Mis derechos 19. Las palabras 20. La negociación</p>
<p>Competencia para la Vida y el Bienestar</p>	<p>Bloque 5: “Soy responsable hoy y siempre de mis actos”</p>	<p>Por último el participante adquirirá estrategias para afrontar de la mejor manera los desafíos que tenga en su vida diaria y de esta manera tenga un buen estado emocional.</p>	<p>21. Junta Vecinal 22. Vámonos de viaje 23. Las llaves Mágicas 24. Visualicemos la inclusión 25. Risas, cantos...cámara... acción</p>

5.3 Presentación de la propuesta

A continuación se presenta la propuesta pedagógica titulada “Taller “Un camino hacia la inclusión escolar a través de la educación emocional””

“Me conozco y te conozco”			
PROPÓSITO:			
Se pretende llevar al participante por un proceso continuo donde pueda conocer, experimentar, distinguir y fortalecer sus propias emociones y saberlas integrar en su vida tanto laboral como en su vida cotidiana y de esta manera pueda saber la relación que existe entre pensamiento y emoción.			
Secuencia	<u>“Que soy y porque soy”</u> Contenido	Propósito	Tiempo y Recursos
1	<p>Inicio:</p> <p>El formador acondicionará el aula en la cual se lleve a cabo el taller de tal manera que las y los participantes se en un ambiente cómodo. Es importante que la distribución de las sillas permita que todos y todas se miren.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El formador les explicará al grupo</p>	<p>El propósito de esta actividad es que las y los participantes logren crear un ambiente cálido y se pueda dar una buena integración grupal, será importante que al momento de finalizar la actividad se tome en cuenta aquellas respuestas que lleguen a ser parecidas o semejantes, las que son diferentes y las que provocan diversas reacciones como risa</p>	<p>60 minutos</p> <p>materiales:</p> <p>hojas blancas cortadas y globos</p>

	<p>que realizarán una actividad que les permitirá conocerse y de esta manera poder integrarse.</p> <p>Se le dará a cada participante un pedazo de papel en el cual deberán escribir las respuestas, a las siguientes preguntas: “si fueras un animal ¿cuál serías?; si fueras un objeto ¿qué serías?; si fueras un luchador o luchadora ¿cómo te llamarías?”.</p> <p>En seguida que el formador termina de leer lo anterior, se les proporcionará un globo en el que guardarán el pedazo de papel doblado con las respuestas escritas.</p> <p>Posteriormente inflarán el globo y lo pondrán en una esquina del salón.</p> <p>Se les pedirá que caminen por todo el salón siguiendo las instrucciones que a continuación se describen: Para comenzar tendrán que caminar muy rápido; después muy lento; ahora hacia atrás; temblando como gelatinas; saltando, por último, caminarán muy lentamente, como si estuvieran muy cansadas o cansados, hacia donde están los globos, después elegirán uno de color diferente al que inflaron y cuando se cuente hasta tres lo tronarán y se quedarán con el</p>	<p>o desconcierto, pues serán clave para que se logre esa integración.</p>	
--	--	--	--

	<p>papel.</p> <p>Se sentarán en sus sillas las cuales estarán en forma de círculo, cada participante leerá el papel que le tocó y tratará de adivinar quién lo escribió.</p> <p>Si acierta, la dueña o el dueño del papel dirá por qué eligió ese animal, ese objeto y ese nombre de luchadora o luchador. Si no adivina, quien lo escribió levantará la mano y explicará sus respuestas.</p> <p>Cierre:</p> <p>Para finalizar con la actividad el formador les preguntará cómo se sintieron en la actividad al decir todas sus respuestas y para qué les sirvió.</p>		
<p>2</p>	<p><u>“Lo positivo de mi cuerpo”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador comenzará explicando lo común sobre el carácter negativo del auto-elogio.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se les pedirá a los participantes que se sienten por parejas. Cada uno, deberá escribir en las hojas dos partes de su cuerpo que le</p>	<p>El propósito de la actividad es mejorar el concepto sobre uno mismo a través del intercambio de impresiones con los participantes para que experimenten diversas emociones y ayude a que se rompan las barreras entre un participante y otro.</p>	<p>30 min materiales: bolígrafo y hojas</p>

	<p>gustan, así como también dos cualidades que le gustan sobre sí mismo.</p> <p>Posteriormente deberán decirle a su compañero esas cualidades y deberán decir el porque les gusta esa parte.</p> <p>Cierre:</p> <p>Se pasará a un rato de reflexión con todos los participantes en donde se analice como se han sentido en el intercambio, si se han sentido cómodos hablando sobre uno mismo de manera positiva. En esta actividad quedará prohibido hacer malos comentarios.</p>		
<p>3</p>	<p><u>Mi bazar de las emociones</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador colocará las sillas de manera que formen un círculo el cual permitirá que cuando los participantes hablen o expresen sus emociones vividas puedan hacerlo de cara a sus demás compañeros.</p> <p>El formador explica al respecto que una emoción por sí sola no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas.</p>	<p>La finalidad de esta actividad es que los participantes aprendan a identificar sus emociones, así como también sean capaces de expresarlas por medio de la palabra y sepan identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido dentro o fuera de su centro de trabajo, dentro de esta actividad será importante guardar respeto. La sinceridad de las emociones que viven y experimentan en todo momento será importante, porque esa sinceridad les</p>	<p>60 minutos</p> <p>Material:</p> <p>Hojas de papel impresas previamente con las emociones, una mesa y música relajante.</p>

	<p>Así como también se les hará ver a los participantes que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El formador colocará en el centro del aula sobre la mesa las emociones que ha impreso en las hojas de papel previamente. Estas tarjetas que contienen las emociones deben estar boca abajo.</p> <p>Los participantes decidieron el orden por el cual irán tomando dos emociones de las que se encuentran en la mesa. Una vez decidido el orden será cuando el primer participante se levantará y tomará dos de las tarjetas con emociones que están en la mesa boca abajo. Una vez que las haya tomado, volverá a su lugar.</p> <p>El participante leerá en voz alta qué emociones ha tomado del centro. Será en ese momento cuando explicará al resto del grupo dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha tomado del centro. En síntesis</p>	<p>permitirá abordar cualquier emoción con la mejor predisposición.</p>	
--	--	---	--

	<p>lo que debe explicar es na emoción que le haya ocurrido dentro del aula y con la segunda emoción deberá explicar algo que le haya ocurrido fuera del centro escolar, en pocas palabras algo que haya ocurrido en su vida cotidiana.</p> <p>Esta acción se irá repitiendo con cada uno de los participantes.</p> <p>Cierre:</p> <p>Una vez todos los participantes han contado sus historias relacionadas con las emociones elegidas, se hará un momento de reflexión dentro del grupo. Donde se les puede hacer algunas preguntas como por ejemplo: si les ha sido difícil contar la historia acerca de las emociones que escogieron, si ha habido alguna emoción que haya contado otro participante pero que en ellos haya sido de otra manera ya sea positiva o negativamente, se les planteará que si cuando un participante ha contado sus emociones ellos se han acordado de alguna situación suya o de algún conocido. Para finalizar se les preguntará si hay alguna emoción que no hayan entendido bien del todo y si es el caso se le explicará y se le dará algún ejemplo de la misma.</p>		
--	--	--	--

4	<p><u>El dominó de emociones</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les repartirá a los participantes un dominó que será hecho previamente por el mismo formador donde en una parte de la ficha venga el significado de una emoción y por el otro venga el nombre de una emoción.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se formarán grupos de 4 ó 5 personas. A cada grupo se les dará un juego de dominó. Posteriormente se les dirá que este juego es similar al clásico dominó y que cada ficha tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha. Y se les dejará que por grupos realicen la actividad.</p> <p>Cierre:</p> <p>El formador deberá estar muy atento a como se desarrolla el juego porque le servirá para dar la pauta para tratar el tema de debate que se tendrá que realizar al final del juego.</p> <p>Cuando la mayoría de grupos termina se comienza el debate</p>	<p>El propósito del juego es que los participantes puedan tener un conocimiento y vocabulario acerca de las emociones, esto debido a que se les darán los ejemplos de algunas de las emociones y ellos tendrán que ser capaces de reconocerlas.</p> <p>También tiene el propósito de que los participantes puedan experimentar el beneficio de la cooperación frente a la competitividad con los otros grupos.</p>	<p>40 minutos</p> <p>Fichas de dominó de los sentimientos</p>

	<p>sobre cómo les ha ido en el juego y que les pareció.</p> <p>Se pueden hacer preguntas como: ¿Cómo te has sentido en el juego?, ¿Cómo decidieron comenzar el juego?, ¿Hicieron alguna estrategia?, ¿Cuál era la finalidad del juego?, ¿Hubieran podido acabar el juego sin necesitar la ayuda de los demás?</p>		
<p>5</p>	<p><u>“Me identifico con...”</u></p> <p><u>Inicio:</u></p> <p>El formador les pedirá a los participantes que sentados en su lugar cierren los ojos y que piensen un ámbito de su vida sobre el que le gustaría reflexionar. Se les menciona que puede ser del trabajo, ocio, familiar, sobre amigos, salud, etc.</p> <p><u>Desarrollo:</u></p> <p>El formador les mencionará que de manera individual, cada uno de los participantes deberá pensar en una anécdota del ámbito que han escogido para llevarla a una reflexión y de esta manera piensen en qué emociones le evoca ese recuerdo.</p> <p>Posteriormente se les pedirá que piensen qué imagen tienen las personas que forman parte de ese</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes aprendan a expresar sus emociones las cuales sienten en un determinado ámbito de su vida y lo puedan expresar a través del uso de metáforas o imágenes.</p>	<p>45 minutos.</p> <p>Material: imágenes impresas y una mesa</p>

	<p>ámbito sobre ellos. El formador les dará un ejemplo de ello para que los participantes puedan tenerlo más claro.</p> <p>Cierre:</p> <p>Para finalizar se les pedirá a los participantes que pasen a la mesa y tomen una imagen la cual representa ese ámbito que escogieron y también que represente la emoción que sintieron. Posteriormente a manera de voluntariado se les pedirá que quien desee puede compartir porque escogió esa imagen y cual fue ese ámbito el cual reflexiono.</p>		
--	--	--	--

“La importancia de saber expresar mis emociones”

PROPÓSITO:

Que el participante pueda adquirir la capacidad de poder regular sus propias emociones y se haga consciente acerca de lo que una emoción puede repercutir en su cognición y su comportamiento y pueda saber expresarlas a través de una forma apropiada y lo realice a través de una manera más consciente y de esta manera se pueda guiar al participante a disminuir sus emociones negativas.

Sesiones	<u>“Situaciones”</u> Contenido	Propósito	Tiempo y Recursos
6	<p>Inicio:</p> <p>El formador mostrará y explicará las tarjetas las cuales contendrán diversas situaciones acerca de la inclusión las cuales se presentarán al grupo.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se les explicará que de manera individual tendrán que pensar algunas soluciones con respecto a las situaciones que tomaron de la mesa y posteriormente se les pedirá que lean las situaciones que les tocaron y expliquen las diversas soluciones que proponen.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al terminar de exponer todos las situaciones,</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes analicen cómo actuarían ante determinadas situaciones acerca del tema de la inclusión que se les presentan en las tarjetas.</p> <p>Además de que se busca propiciar los sentimientos de empatía entre los participantes.</p>	<p>45 minutos.</p> <p>Material:</p> <p>Hojas de papel con situaciones impresas en ellas</p>

	<p>se hará una pequeña reflexión con todos los participantes y se harán diversas preguntas acerca de cómo se sentirías tú en su lugar, qué harías si fueras ellos, etc. Estas preguntas se harán a los demás para complementar un poco lo que el participante haya dicho, esto con la finalidad de ponernos en los zapatos del que está exponiendo su situación y ver si se podría actuar de otra manera o si se está de acuerdo con lo expresado.</p>		
7	<p><u>“Lo que yo siento”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador, les indicará que cada uno tomará asiento en el cual tendrán acceso a una mesa donde habrá una hoja donde podrán pintar y usar los colores.</p> <p>Los participantes deberán doblar la hoja en 3 partes porque se realizarán 3 dibujos diferentes.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El formador les leerá 3 situaciones en las cuales existan situaciones negativas que tengan que ver con el trabajo de un docente.</p> <p>Al mismo tiempo se pondrá música con distintas canciones que fomenten diversas emociones, esto con el objetivo de ver si se disminuyen sus emociones negativas a través de la música o se intensifican. La música puede ser por ejemplo de alegría, tristeza, soledad y cada uno, deberá expresar en el papel cómo se siente a través de un dibujo,</p>	<p>A través de esta dinámica lo que pretende es que cada participante pueda expresar sus emociones a través de sus dibujos los cuales harán en el papel y que puedan observar cómo pueden manejar sus emociones de manera más consciente.</p>	<p>45 min</p> <p>Materiales:</p> <p>Música</p> <p>Mesas</p> <p>Cartulinas</p> <p>Colores con los que puedan pintar (lápices, rotuladores, plumones)</p>

	<p>poniendo que emociones predomina en él.</p> <p>Así se realizara con las 3 situaciones que deberá leer el formador.</p> <p>Cierre:</p> <p>El formador parará la música cuando piense que es oportuno, dándoles el tiempo suficiente para que los participantes terminen sus dibujos y fomentará un debate en el grupo para que expresen cuales fueron las emociones que predominaron en ellos y cuenten si la música influyo en sus dibujos.</p> <p>Si se desea los dibujos pueden pasar a formar parte de la decoración del salón para que puedan ser más conscientes de las emociones que sintieron en ese momento.</p>		
<p>8</p>	<p><u>“Manejando la inclusión”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les pedirá a cada participante que cierre los ojos, de esta manera podrán tener mayor concentración y les pedirá que identifiquen una situación que tenga que ver con la inclusión de algún estudiante con Necesidades educativas especiales que hayan tenido dentro de la escuela en la cual laboran.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente el formador les pedirá que abran los ojos y se les entregará una hoja blanca y una pluma.</p> <p>El formador les dirá que aún no escriban nada en ellas, debido a que les leerá una serie de</p>	<p>El propósito de esta actividad es que el participante analice una situación que tenga que ver con la inclusión de algún estudiante y analice el papel que juegan las emociones para aprender a incluir de manera pacífica, así como también desarrollar herramientas para resolver la situación de manera óptima.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Plumas</p> <p>Mesas</p> <p>Sillas</p>

	<p>preguntas que tendrán que ir contestando de acuerdo a la situación que ellos pensaron.</p> <p>A continuación se exponen algunas ejemplos de las preguntas las cuales el formador puede hacer: ¿Cuál es la situación que se debe resolver?, ¿Cuál es tu papel como docente dentro de esta situación?, ¿Qué intereses personales o grupales, tuyos y de otras personas de la escuela están implicados en la situación?, ¿Cuáles son tus sentimientos con respecto a esta situación y los de las personas involucradas?, ¿Has tenido la oportunidad de expresar tu punto de vista ante esta situación con personas de la escuela?, ¿Cómo has expresado tu sentir?, ¿Analizar la situación te ha permitido a ti y a las demás personas involucradas conocerse mejor? ¿Qué retos trae para ti esta situación?, ¿Cómo calificarías esta situación? (Buena, mala, regular) ¿Qué es para ti la inclusión?</p> <p>Cierre:</p> <p>Terminada la sesión de preguntas dándoles un tiempo necesario para ir respondiendo cada una, el formador les pedirá que voluntariamente alguien comparta sus respuestas con el grupo, primero explicando la situación que ellos reflexionaron y después dando las respuestas para dar paso a que analicen con profundidad la situación y pensando en grupo en las posibles soluciones para que se resuelva bien la situación que plantean los participantes.</p> <p>Si es necesario, el formador les explicará lo que es la inclusión a manera de cierre y</p>		
--	--	--	--

	maneras en la cual pueden enfrentar esto viéndolo de una manera positiva.		
9	<p><u>“Me pongo en tus zapatos”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador solicitará que a manera de lluvia de ideas los participantes compartan lo que cada integrante del grupo entiende por empatía e inclusión para que de esta manera traten de expresar con claridad el significado de estos dos conceptos que se les solicita.</p> <p>Hacer la lluvia de ideas les permitirá a los participantes que fluyan sus ideas para de esta manera armar una definición y se sepa cuál es la idea que ellos tienen sobre estos temas.</p> <p>Y si se requiriera, el formador los apoyará en caso de que se presenten confusiones.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Después de que los participantes armaron sus propias definiciones acerca de los temas, el formador les dirá que para practicar acerca de las ideas y definiciones que formaron se leerán dos situaciones donde los participantes tendrán que imaginar cómo se sentiría una persona en dicha situación y expresarán cómo le comunicarían su empatía y como lo incluirían en una escuela o en una aula.</p> <p>El formador leerá la primera situación y solicitará que dos personas, de manera voluntaria, expresen una respuesta empática y</p>	<p>Lo que se pretende con esta actividad es que las y los participantes desarrollen actitudes positivas y comportamientos de empatía con los demás participantes y sepan la importante que es escuchar atentamente lo que se nos dice. Así como entender que todas las personas somos diferentes.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas de rota folio</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarrón</p>

	<p>con ganas de incluir y otra que no muestre empatía ni ganas de incluir (un ejemplo de ello puede ser evaluaciones, descalificación, consejos).</p> <p>Y de esta manera se hará lo mismo con la situación dos que deberá leer el formador.</p> <p>Para que poder recuperar las ideas que den los participantes el formador en el pizarrón con las hojas de rota folio ira escribiendo las dos opciones de comunicación adecuada de empatía inclusión que dijeron los participantes así como también las dos no adecuadas de empatía ni inclusión.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al concluir con las dos situaciones, se le pedirá al grupo que se divida en dos equipos, donde uno no saldrá del salón y la otra mitad se quedara fuera.</p> <p>Los participantes que salieron, y una vez que estén afuera se les explicará que deberán entrar al salón y seleccionaran a un compañero que este sentado y escucharán lo que este quiera contarles, si es algo importante de su vida o de trabajo. Los participantes los deberán escuchar con una actitud empática y le reflejarán importancia a lo que están escuchando.</p> <p>Al grupo que se haya quedado dentro del salón se les dirá lo siguiente:</p> <p>Que se sienten de una manera en la cual ellos se sientan cómodos, deberán cerrar los ojos y deberán pensar en alguna situación importante que estén viviendo o que quieras compartir con un compañero, deberán pensar también</p>		
--	---	--	--

	<p>qué sentimientos les genera esa situación, que piense si tiene que ver solamente con él o están implicadas a otras personas.</p> <p>Se les pedirá que abran los ojos y en ese momento los participantes que estén afuera entraran al salón y se sentaran con ellos.</p> <p>Después de unos minutos se les dirá que vayan cerrando su conversación y se les pedirá que se sienten para dar paso a una reflexión.</p> <p>Para la reflexión el formador les pedirá primero a las personas que platicaron que comenten cómo se sintieron y que si creen que fueron escuchadas como ellos querían. Posteriormente se les preguntará a las personas que escucharon y tuvieron una actitud empática si desean compartir su experiencia.</p>		
<p>10</p>	<p><u>“La reina pide”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les explicara que el grupo estará dividido en dos, se tendrán que numerar 1, 2 para formar los equipos y se les explicará las instrucciones las cuales serán que la actividad consistirá en que el formador les pedirá ciertos objetos y el equipo que consiga los objetos que le pida, y el que los entregue más rápido obtiene un punto.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El formador iniciará el juego pidiendo algunos objetos que sean neutros, tales como un par</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes vivan una situación de adrenalina con el fin de que reconozcan la importancia de manejar sus propias emociones de manera consciente.</p>	<p>45 minutos</p> <p>Materiales;</p> <p>Diversos objetos</p>

	<p>de anteojos, un suéter, un zapato, etc.</p> <p>Después de pedirles algunos objetos que ambos equipos tengan, solicitará objetos que haya observado los cuales solo tenga un equipo pero el otro no, de esta manera para que un equipo se sienta en desventaja con el otro.</p> <p>Se repetirá todo este proceso hasta que un equipo llegue a 10 puntos.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la actividad y se de paso a la reflexión se les pedirá a los participantes que mencionen cómo se sintieron durante la actividad y será conveniente aclarar a los participantes que al igual que en este ejercicio existen diversas realidades sociales; es decir, situaciones en las que un grupo es beneficiado sin darnos cuenta y como es que se siente el otro grupo, mientras otros grupos carecen de oportunidades de desarrollo y de esta manera hacer una reflexión acerca de cómo es que podemos evitar que unos sean más beneficiados que otros.</p> <p>También se deberá exponer el cómo se sintió el grupo no beneficiado, como le hicieron para regular su enojo y seguir con el juego.</p>		
--	---	--	--

“Yo soy, Yo puedo”

PROPÓSITO:

Se pretende guiar al participante para que pueda desarrollar diversas habilidades que fortalezcan su educación emocional y tenga una buena motivación para realizar sus actividades, disminuyendo sus malestares así como también que aprenda a liberar sus tensiones y ansiedades que tengan en su vida cotidiana, creando una actitud positiva frente a los problemas.

Sesiones	<u>“Recordando las buenas nuevas”</u> Contenido	Propósito	Tiempo y Recursos
11	<p>Inicio:</p> <p>El formador les pedirá a los participantes que formen un círculo alrededor del salón y se tomen de las manos.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Para llevar a cabo la actividad se les pedirá a los participantes que cierren sus ojos y piensen en algo bueno que les haya pasado durante su práctica como docentes y quieran compartir.</p> <p>Se les hará hincapié en que deberá ser un recuerdo personal, en el cual no involucre a</p>	<p>El propósito de la actividad es que los participantes tengan buena disposición para compartir sus recuerdos y se forme una empatía y aceptación entre ellos, además de que vuelvan a revivir ese recuerdo y los haga sentir bien y hacerles ver que dentro de su profesión existen pequeños detalles que</p>	45 minutos

	<p>sus esposos, hijos etc.</p> <p>Esto deberá ser algo que les haya causado alegría y satisfacción.</p> <p>Después de que hayan transcurrido unos minutos, se les pedirá que abran los ojos de manera lenta y se les preguntara que quien quiere comenzar a compartir sus recuerdos.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al terminar la persona que haya comenzado con su recuerdo, será la encargada de elegir al participante siguiente el cual comenzara igualmente a compartir su recuerdo y de esta manera cuando hayan participado todos, el formador les agradecerá la confianza que tuvieron para compartir esos recuerdos y haciéndoles ver que su profesión es una carrera muy linda y que se puede seguir disfrutando a pesar de que lleven muchos años ejerciéndola, siempre se está aprendiendo.</p>	<p>pueden llegar a hacer la diferencia.</p>	
<p>12</p>	<p><u>“La flor”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador pondrá música relajante y les pedirá a los participantes que cierren sus ojos y piensen en como son hoy en día como adultos y poco a poco irán retrocediendo en el tiempo hasta llegar a la época en la que cursaron la etapa de primaria.</p> <p>Posteriormente les pedirá que abran sus ojos y piensen que están en esa época de</p>	<p>La finalidad de esta actividad es poder crear dos escenarios completamente diferentes, uno que sea autoritario donde el formador tendrá una actitud grosera, nada empática y el segundo será un ambiente cooperativo donde el formador sea respetuoso, sea atento</p>	<p>60 minutos</p> <p>Material:</p> <p>Un pizarrón</p> <p>Plumones</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Crayolas o pinturas</p> <p>Grabadora</p> <p>Música relajante</p>

	<p>su vida y en su salón de clases y se comporten como lo hacían en esa época.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El formador dibujara en el pizarrón una flor y les pedirá que ellos también la dibujen con los mismos colores que el formador.</p> <p>Mientras los participantes realizan los dibujos, el formador pasará revisando sus dibujos y les comenzará a hacer comentarios desagradables o groseros obligándolos a que los vuelvan a hacer, descalificara algunos de los dibujos y realizara comentarios hacia ciertas personas que logren tener alguna discapacidad, sacara del salón a quienes se porten mal etc.</p> <p>Después de unos minutos, les pedirá que vuelvan a cerrar sus ojos, y les pedirá que se den cuenta de cómo se sienten en esos momentos e identifiquen las emociones que el formador les provoco.</p> <p>De nuevo se les pedirá que abran los ojos y se continuara con la misma actividad de que ellos sean unos niños de primaria, pero en esta ocasión el formador tendrá una actitud comprensiva y positiva, apoyara con frases positivas los dibujos de flor que nuevamente realizaran los participantes y se les pedirá que cierren sus ojos e identifiquen las emociones que les provoco este cambio en el formador.</p> <p>Cierre:</p> <p>Para finalizar con la actividad se recuperará</p>	<p>etc.</p> <p>El motivo de crear estos dos ambientes es para hacer conciencia de como las actitudes que tengan frente al grupo puede contrastar en la autoestima tanto de sus estudiantes como la del formador.</p> <p>Y entender que si existen molestias que se pueden generar y que no siempre deberá ser nuestra culpa en este caso de los participantes pues ellos seguirán ordenes pero dependerá mucho del ambiente.</p> <p>Dentro de la actividad tendrá que ver la motivación que se les dé a los participantes.</p>	
--	---	--	--

	<p>lo que los participantes sintieron en cada parte de la actividad tanto en la primera situación como en la segunda, para hacer conciencia de cuanto afecta la actitud del docente frente a los estudiantes.</p>		
13	<p><u>“La máscara”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador le dará a cada participante una hoja de papel y una pluma y les pedirá que reflexionen sobre alguna preocupación la cual les gustaría eliminar de sus vidas y deberán escribirla en la hoja.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente el formador les explicará la manera en la cual deberán ir doblando la hoja. (Doblarla en 4 partes), luego se les pedirá a los participantes que en conjunto elijan un animal que será el indicado para enseñarles cómo es posible eliminar o superar esa preocupación que ellos tienen.</p> <p>Dependiendo del animal que ellos hayan elegido se les dirá que ese animal será el encargado de comerse una esquina de la hoja que ellos tiene doblada en 4 partes. (Será la esquina del vértice medio para que forme al desdoblar la hoja la parte de la nariz). Después el animal comerá otra parte de la hoja que corresponderá a una parte de su problema. (Corta la parte superior de la hoja para que se formen los ojos).</p> <p>Se realizara el tercer corte donde el animal que escogieron les ayudará a transformar su</p>	<p>El propósito de la actividad es que el participante pueda identificar sus preocupaciones de manera consciente y pueda observar la manera en la cual los puede resolver de la mejor manera posible y cómo influyen sus emociones dentro de sus preocupaciones.</p>	<p>45 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Una hoja de papel</p> <p>Tijeras</p> <p>Plumas</p>

	<p>problema (cortar la parte inferior de la hoja formando una sonrisa).</p> <p>Cierre:</p> <p>Para terminar se les pedirá a los participantes que desdoblen su hoja y el resultado esperado es muestren el estado de ánimo que sientan los participantes reflejándose en el rostro obtenido en la hoja de papel que les haya salido en la hoja con sus cortes. Por consiguiente cada hoja tendrá un estado de ánimo distinto.</p> <p>Por consiguiente se deberá comentar en el grupo la expresión que les salió en sus hojas y si realmente corresponde con la que ellos sienten.</p> <p>Leerán sus preocupaciones y la manera en la cual les ayudo el eliminar ciertas partes de su problema y el modo en el cual les anima a afrontar su problema en modo concreto. El resto de los participantes puede aportar consejos y ánimos para superar esa preocupación.</p>		
<p>14</p>	<p><u>“Mis cualidades como docente”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les pedirá a los participantes que se sienten en forma circular para que de esta manera estén todos de frente y puedan verse unos a otros.</p> <p>Posteriormente les pedirá que digan tres cualidades de la persona que tengan a su derecha hasta que todos hayan pasado.</p>	<p>El propósito de esta actividad es que el participante pueda identificar sus fortalezas y cualidades que tiene como persona y como docente para que de esta manera se auto motive a la hora de hacer su trabajo.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas</p> <p>Lápices</p> <p>Cinta</p>

	<p>Y reflexionarán otras 3 cualidades que ellos sientan que tienen personales.</p> <p>Se les entregará a los participantes una hoja blanca.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se les pedirá a los participantes que anoten en la hoja las cualidades que les hayan dicho sus compañeros y las que ellos hayan pensado; y a la vuelta de la misma hoja se les pedirá que reflexionen acerca de cuáles son las cualidades que ellos tienen peo ahora como docentes y cuáles les gustaría tener.</p> <p>Después de que hayan escrito esas cualidades de manera personal se les pedirá que reflexionen y comparen las listas que tienen de cualidades y vean las diferencias que encontraron.</p> <p>Para continuar con la actividad se les pedirá a los participantes que después de que hayan comparado las listas anoten algunas cualidades que se les hayan olvidado o no recordaron que tenían al momento de hacer la actividad esto con el fin de que su lista sea más completa y tengan una visión más grande de todas sus fortalezas y cualidades que tienen tanto como persona como docente.</p> <p>Cierre:</p> <p>El formador les dará a los participantes cinta debido a que se le solicitará que caminen en el salón y peguen su hoja con sus cualidades del lado que ellos deseen, pues</p>		
--	--	--	--

	<p>posteriormente se tendrán que presentar de acuerdo a sus cualidades.</p> <p>Regresarán a sus asientos y se realizará una conversación para saber la opinión que tienen acerca de este ejercicio y saber que les pareció al escribir sus cualidades tanto personales como docentes, es importante que reconozcan si hubo alguna similitud con algún otro participante, si les pareció lo que les dijeron, si les ayudó a identificar nuevas cualidades que a lo mejor ellos no pensaba que tenían etc.</p>		
<p>15</p>	<p><u>“Mirándonos”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les dirá a los participantes que se tendrán que dividir en parejas. Se les mencionará que un miembro de la pareja se nombre “1” y el otro “2”.</p> <p>Se les pedirá que elijan un espacio del salón para que se sienten en el piso.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Después de que estén sentados en el lugar que ellos eligieron, a las personas que son “1”, se les pedirá que cierren sus ojos y que en silencio adopte una postura física lo más cerrada posible, como por ejemplo las manos, las piernas, tu cabeza, tus brazos y se le pedirá que sienta como se sientes en esta posición.</p> <p>El formador deberá dar un tiempo suficiente para que los participantes se cierren y</p>	<p>El propósito de esta actividad es que el participante a través del contacto viva una experiencia de cuidado y seguridad que genere un ambiente de confianza entre ellos mismos.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Grabadora</p> <p>Música</p>

	<p>enseguida les indicará a las personas que son "2" que se coloquen frente a su compañera o compañero y la observe, que la mire detalladamente,</p> <p>El formador les dirá que la finalidad es que traten de conocer el cuerpo que tienen frente a sí y que poco a poco vayan descubriendo cómo se está acomodado.</p> <p>Se les dirá que si tienen la necesidad de moverse para poder observarlo bien lo pueden hacer.</p> <p>Cuando los participantes estén observando al otro se les podrá una música, y se les pedirá que se acerquen a su compañera o compañero y lo abran muy lenta y suavemente, haciéndoles referencia de como si estuvieras abriendo una flor delicada. Es importante que cuando los participantes abran a su compañero lo hagan de manera cuidadosa, despacio y con gran calidez.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al momento en que están abriendo al participante "1" se les dirá a este participante que se dé cuenta cómo se siente mientras su compañera o compañero lo va abriendo muy lenta y suavemente, esto hará referencia a que el participante se está abriendo al mundo.</p> <p>Cuando todas las personas estén abiertas, el formador les pedirá a las personas "2" que observen nuevamente a su compañero y se dejen maravillados por la presencia de otro ser humano que tienen enfrente y que los ha</p>		
--	---	--	--

	<p>permitido abrir, se les dirá que lo observen con interés, respeto y calidez.</p> <p>Para cerrar la actividad se les pedirá que se sienten en círculo y se dará paso a que de forma voluntaria digan cómo les pareció esta actividad, primero los que estuvieron cerrados, que diferencia hubo cuando fueron destensando cada parte de su cuerpo y cuando los observaron y posteriormente el que tuvo que abrir a su compañero dirá cuál fue su experiencia de ello.</p>		
--	--	--	--

“Haciendo nuevos amigos”

PROPÓSITO:

El participante podrá concientizarse acerca de la importancia que es tener una buena comunicación y relación con los demás, así mismo saber que todos somos diferentes y adquiera la capacidad de poder identificar las situaciones que requieran una decisión preventiva para llevar a cabo una buena negociación.

Sesiones	<u>“Aprendiendo a resolver mis conflictos”</u> Contenido	Propósito	Tiempo y Recursos
16	<p>Inicio:</p> <p>El formador les entregara a los participantes una hoja de papel y un lápiz o pluma según sea el gusto del participante.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El formador les pedirá que piensen y escriban un problema que hayan tenido dentro de su centro escolar en el cual hayan sido testigos o participes del mismo.</p> <p>Se los dirá de la siguiente manera: “a partir de este momento cerraran su ojos y se permanecerá en silencio para que traigan a su memoria un problema que hayan tenido o hayan presenciado con sus demás compañeros de trabajo en el cual se hayan sentido mal o hayan dañado su integridad,</p>	<p>El propósito de esta actividad es poder generar un clima de confianza entre los participantes para que puedan expresarse con libertad, según seas sus sentimientos y emociones que se generen a partir de que recuerden una situación en la cual hayan tenido algún problema y que sepan que todos</p>	<p>60 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Lápices o plumas</p> <p>Una bolsa o caja</p>

	<p>por favor ya que lo hayan pensado abrirán sus ojos y lo escribirán en las hojas de papel que se les ha entregado sin escribir nombres”.</p> <p>Cierre:</p> <p>Cuando todos los participantes hayan terminado de escribir su problema, se les pedirá que doblen su hoja y lo coloquen dentro de la bolsa o caja según sea su caso y después se les pedirá que tomen una hoja, sin ver, cuidando que no les haya tocado la suya y les pedirá que lean el problema y traten de darle alguna solución asertiva y para finalizar lean el problema que les toco y su solución.</p> <p>Se realizara una reflexión haciéndoles ver que todos tenemos diversos problemas, unos se pueden parecer al de los otros pero lo importante será la manera en la cual los resolvemos que debe ser de manera positiva para que en un futuro se puedan hacer de manera asertiva.</p>	<p>tenemos problemas unos más fuertes que otros pero que lo que hará la diferencia es la manera en la cual los resolvemos y que siempre hay que afrontarlos de manera positiva.</p>	
<p>17</p>	<p><u>“Lazarillo”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador pedirá que se coloquen por parejas a los participantes. Una vez que esté hecha, repartirá a cada una de ellas una mascada para que uno de los participantes se cubra los ojos de tal manera que no pueda ver nada.</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes confíen en sus compañeros y puedan lograr tener una buena comunicación entre ellos para saberse guiar de la mejor manera posible.</p>	<p>45 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Mascada para tapar los ojos</p>

	<p>Desarrollo:</p> <p>El participante que no tenga los ojos tapados, deberá guiar a su compañero en función de las órdenes que va diciendo el formador.</p> <p>Una de las instrucciones que podrá decir el formador será por ejemplo: vamos andando, volteamos a la derecha/izquierda, saltando, corriendo, etc.</p> <p>Es importante que en ningún momento, se pueda tocar a su compañero. Sólo se podrá dirigir a él, hablándole.</p> <p>Cierre:</p> <p>Pasado un tiempo, se cambian los roles. El que tenía los ojos tapados ahora guiara a su compañero. En este punto, el formador cambiará las órdenes o las repite de manera desordenada para que ninguno se espere lo que debe ir haciendo.</p> <p>Para terminar se hará una reflexión final de todo el grupo en el que expresarán cómo se han sentido y si han confiado en su compañero.</p>		
18	<p><u>“Mis derechos”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador colocara las sillas en dos hileras y de manera en que estén de espaldas.</p> <p>Al poner las sillas de esta manera se tendrá n cuenta que se deberá poner 3 sillas menos que el número de participantes que asista a la</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes puedan hacer una reflexión acerca de la importancia que tiene que cada persona ejerza sus derechos y lo</p>	<p>45 min</p> <p>Materiales:</p> <p>Sillas</p> <p>Música para bailar</p> <p>10 Tarjetas que digan “Reservación”</p>

	<p>sesión.</p> <p>Posteriormente en 5 sillas se pegará las tarjetas que digan “reservación” y en otras 5 se pegará las tarjetas que digan “Reservado”. Es importante saber que estas sillas no se quitarán durante el tiempo que dura la dinámica.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Al comenzar la dinámica se repartirá las tarjetas que tengan el nombre de “reservación” a 5 participantes los cuales se vean que son líderes y se les explicará que podrán sentarse en cualquier silla que diga “reservación”.</p> <p>Se pondrá la música y se les explicará que tendrán que caminar alrededor de las sillas y cuando se detenga la música trataran de sentarse en una silla. Pero quienes cuenten con la tarjeta que dice “reservación” tendrá asegurada su silla. Por lo tanto las personas que no logren sentarse en una silla saldrán del juego. Al momento de que salga un participante se deberá ir quitando una silla para volver a poner la música y que se repita el ciclo.</p> <p>Cierre:</p> <p>Conforme pasa la dinámica se observará que habrá protestas e inconformidad por parte de los participantes y al final de hará una reflexión y se les preguntará que como se sintieron tanto las personas que no contaban con su tarjeta de “reservación” como los que si la tenían, por qué no quisieron compartir su reservación con sus demás compañeros y</p>	<p>importante que son, para posteriormente crear un ambiente de igualdad y puedan ver la importancia de tratar a todos por igual. Así como también generar una reflexión dentro del grupo acerca de que sentimientos y emociones experimentaron cuando a uno se le daban más derechos que a otros.</p>	<p>Y 10 tarjetas que digan “Reservado”</p>
--	---	--	--

	que expliquen de qué manera ejercieron sus derechos.		
19	<p><u>“Las palabras”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les pedirá a los participantes que mencionen a través de lluvia de ideas todas las palabras que asocien con tres palabras, la primera será inclusión y la segunda docencia y la tercera conflicto, las cuales el formador deberá ir anotándolas en la hoja de rota folio.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Después de anotar todas las palabras con las cuales ellos las asocian, se les pedirá que identifiquen las palabras de la lista que se formó con la lluvia de ideas que sean positivas, cuales son negativas y cuales serían neutrales.</p> <p>Es conveniente saber que puede haber muchas palabras negativas o confusas debido a que será de acuerdo a como los participantes tienen visión de esa palabra, pero para esto se realizará una pequeña discusión para saber que palabras son positivas, neutrales o negativas de acuerdo a los argumentos que diga el participante.</p> <p>Cierre:</p> <p>Al finalizar la discusión si es el caso se pasará a realizar un conteo de las palabras positivas, neutrales y negativas y se hará una reflexión para que observen que no todo es</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes observen y analicen los conflictos que se pueden presentar en su vida cotidiana y la forma en la que los resuelven para que sepan las competencias que necesitan como personas para saber resolverlos de una manera creativa.</p>	<p>45 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas de rota folio</p> <p>plumones</p>

	<p>negativo o que puede existir algo positivo dentro de la palabra que a lo mejor ellos sentían como negativa.</p> <p>A partir de ello se les pedirá a los participantes que se forme una definición con todas esas palabras que mencionaron en la lluvia de ideas para que de esta manera tengan una nueva visión y definición de esa palabra.</p> <p>El formador hará hincapié que la discusión o conflictos que se generaron al no estar de acuerdo con algo siempre estarán presentes en nuestra vida debido a que no todos pensamos de la misma manera pero hay que tener la capacidad de negociación porque al realizarlo de esta manera puede traer beneficios para nuestra vida como construir mejores relaciones, aprender as sobre nosotros y los demás o aprender mejore caminos para resolver los problemas.</p>		
<p>20</p>	<p><u>“La negociación”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les expondrá a los participantes la importancia de lo que es una buena negociación y les pedirá que se organicen en equipos de 4.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se les indicará a los participantes que tendrán que pensar por equipos en algún conflicto que hayan tenido en su entorno laboral y si lo requieren se les brindará una hoja de papel para que escriban su conflicto esto porque</p>	<p>El propósito de la actividad es que los participantes practiquen lo que es la negociación y la mediación como herramientas necesarias para identificar las situaciones que requieran una solución.</p>	<p>60 minutos.</p> <p>Material:</p> <p>Hojas</p> <p>Lápices.</p>

	<p>posteriormente lo representarán.</p> <p>Dos equipos lo resolverán mediante una buena negociación y otros dos equipos lo realizarán por medio de una mala negociación, donde todo se complique.</p> <p>El formador le pedirá a cada equipo que observe con atención las representaciones de sus demás compañeros.</p> <p>Cierre:</p> <p>Después de que terminen las representaciones se analizarán en grupo cada una de las representaciones, basándose en lo que les expuso el formador previamente.</p> <p>Se realizará un debate y su finalidad será que los participantes identifiquen y se haga conciencia en qué situaciones tienen la posibilidad de negociar y en cuáles es necesaria la intervención de un mediador, así como también ver que si se llega a tener una mala negociación no se llega a los resultados esperados y se les pedirá a los participantes que mencionen que cosas podrían cambiar para tener una buena resolución de conflictos y hagan conciencia de cuáles son sus actitudes y que facilidad tienen para comunicarse con los demás .</p>		
--	--	--	--

“Soy responsable hoy y siempre de mis actos”

PROPÓSITO:

Se pretende llevar al participante por un proceso donde pueda saber organizar su vida de forma sana y equilibrada a través del conocimiento de sus propias emociones para que pueda adoptar buenos comportamientos de acuerdo a las situaciones que se le presenten en su vida cotidiana.

Sesiones	<u>“Junta vecinal”</u> Contenido	Propósito	Tiempo y Recursos
21	<p>Inicio:</p> <p>El formador va a dividir el grupo en varios subgrupos, aproximadamente con cuatro o cinco miembros cada uno.</p> <p>A cada grupo se le asignará un rol diferente, el cual va a corresponder de acuerdo a los propietarios de las viviendas; un ejemplo de ellos sería: Una pareja sin niños, una señora mayor con dos perros, una joven que le guste mucho el rock, un ciego y su hija, un pianista, una familia gitana, estudiantes universitarios, etc. Se les dirá que tienen que actuar y pensar de acuerdo a su personaje que les toca interpretar, eso será de mucha importancia.</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes puedan regular sus emociones y vean como pueden solucionar de la mejor manera posible los problemas que se les presentan ante otras personas que se aferran a lo que piensan.</p>	<p>45 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas de papel</p> <p>Plumas</p>

	<p>Desarrollo:</p> <p>El formador les dirá que deberán realizar la primera reunión de vecinos.</p> <p>Esto con la finalidad de poder conocerse y organizar qué vivienda ocupará cada uno.</p> <p>Posteriormente se les pedirá que establezcan entre todos unas normas (diez) que aseguren el respeto y que favorezcan una convivencia pacífica y cordial para el buen funcionamiento de la comunidad.</p> <p>Pero en estas normas no todos estarán de acuerdo de acuerdo a que no todos tienen los mismos intereses, por lo tanto se hará una negociación.</p> <p>El formador les dará antes de reunirse todos los vecinos un tiempo previo para preparar las normas que planteará cada grupo en la reunión vecinal, y después se elegirá un representante que vaya a la reunión vecinal.</p> <p>La reunión de vecinos se realiza en un lugar separado de todo el grupo, pero se les dirá a los participantes que si el grupo así lo acuerda, pueden cambiar la persona que lo representa en la reunión de comunidad, cambiando el representante como se hace en los partidos de fútbol, para lo cual se deberá solicitar el cambio al formador y si cree conveniente autorizarlo cuando sea oportuno.</p> <p>Cierre:</p> <p>Se permitirán los cambios debido a que cada persona se debe aferrar a sus deseos de acuerdo al personaje que le tocó.</p> <p>Y al cambiarlos se romperá un poco los</p>		
--	--	--	--

	<p>acuerdos a los que estaban llegando, debido a que cada participante tendrá sus ideas.</p> <p>Al terminar la reunión vecinal, se expondrá en todo el grupo a que conclusiones llegaron y que normas establecieron.</p> <p>Después se hará una reflexión en donde los participantes hablarán de cómo se sintieron al no ceder a algunas peticiones de sus demás compañeros, si se enojaron o se desesperaron y como lograron disminuir ese enojo o ira, si les sirvió el poder hacer el cambio.</p>		
22	<p><u>“Vámonos de viaje”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les dirá que esta actividad se debe realizar en silencio, debido a que lo que se les va a pedir será personal.</p> <p>Se les entregará una hoja de papel en la cual tendrán que dividirla en dos partes.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>El formador les pedirá a los participantes que dibujen en el lado izquierdo cofre y en el lado derecho una maleta. Cuando terminen de dibujar se les pedirá que cierren sus ojos.</p> <p>Se les dirá que van a realizar un viaje y no tendrán dificultades para hacerlo porque todos los problemas que tengan estarán resueltos, posteriormente se les pedirá que reflexionen sobre lo que les gustaría dejar y lo que ellos quisieran llevar para ese viaje.</p> <p>El formador les hará hincapié que lo que</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes puedan identificar sus características, para que a partir de ello tengan conciencia que todas ellas pueden variar a lo largo de su vida y como mejor pueden organizarlas para llevar una vida sana y equilibrada.</p>	<p>60 min</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Lápices</p>

	<p>deben dejar o llevar a ese viaje tiene que ver tanto con sus características físicas, sus cualidades; si es que el formador lo desea les puede dar un ejemplo de ello.</p> <p>Cierre:</p> <p>El formador dará 5 minutos para que los participantes reflexionen sobre sus elecciones, se les pedirá que abran sus ojos y escriban en el lado izquierdo donde se encuentra el cofre todo lo que pensaron que dejarían y después en el lado derecho donde dibujaron la maleta todo lo que se llevarían.</p> <p>Al terminar de escribir todo, el formador les pedirá que si alguien de manera voluntaria les gustaría expresar sus reflexiones y para finalizar se hará una reflexión general para que de esta manera los participantes puedan ver las características, las cualidades que a lo mejor a ellos no se les hubiera ocurrido, así como también comentaran porque creen que les haya sido útil la actividad.</p>		
23	<p><u>“Las Llaves Mágicas”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les mostrará a los participantes 5 llaves y les pedirá que se enumeren del uno al tres para formar equipos. Una vez listos los equipos, se le pedirá al equipo uno que pase al frente.</p> <p>El formador les explicará que tiene cinco llaves y se las mostrará y les hará mención que juntas abren una maleta que contiene los pasajes para un viaje que han deseado toda</p>	<p>El propósito de esta actividad es que los participantes analicen las circunstancias sobre cómo asumen ciertas reglas o algunas indicaciones que puedan llegar a malinterpretarse y que sentimientos puede provocar en</p>	<p>60 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>5 Llaves</p>

	<p>su vida y que gracias a esas llaves finalmente podrán realizar.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se le pedirá al equipo que salga del salón y así el resto del grupo se encargará de esconder las llaves por todo el salón. Transcurridos unos minutos, se le pedirá al equipo entre de nuevo al salón y se les dirá que deberán encontrar las llaves en un lapso de tres minutos.</p> <p>Los demás equipos que permanecieron dentro del salón sólo podrán orientar a sus compañeras y compañeros diciéndoles: sí o no, cerca o lejos, frío, tibio o caliente.</p> <p>Posteriormente, el equipo dos saldrá del salón con las mismas indicaciones que el primer equipo, pero en su caso se reducirá el tiempo a dos minutos para encontrar las llaves.</p> <p>Para el equipo dos el significado de las cinco llaves será distinto, el significado para ellos es que tendrán la posibilidad de ayudar a una persona que aman. Y de igual manera el resto del grupo sólo podrá decir: sí o no, cerca o lejos, frío, tibio o caliente para poderlos orientar.</p> <p>Posteriormente el equipo tres saldrá del salón con las mismas indicaciones, pero al igual que paso con el equipo dos, u tiempo se reducirá, este equipo sólo tendrá 60 segundos para encontrar las llaves. Y su significado de las llaves es que con ellas podrán salvar su vida.</p> <p>En este caso las reglas cambiaran un poco, debido a que el formador deberá decirle al grupo que en este caso, no se le podrá</p>	ellos.	
--	---	--------	--

	<p>orientar al equipo de ninguna forma y tratarán de evitar cualquier contacto visual o verbal. De igual manera las llaves se esconderán en un lugar en donde el equipo tres no las pueda encontrar.</p> <p>Cierre:</p> <p>Una vez transcurrido el tiempo dado al equipo tres, se le pedirá a este grupo que exprese su opinión respecto al no recibir ninguna orientación para encontrar las llaves como a los demás equipos, preguntarles cómo se sintieron,</p> <p>Después se le dará la palabra si así lo requieren a los demás equipos, preguntándoles porque no le brindaron su ayuda al equipo 3, si la indicación fue que no tuvieran comunicación con ese equipo, más la indicación no fue que no los ayudarán, esto con el fin de que reflexionen acerca de cómo deben afrontar los desafíos que tienen en su vida diaria.</p>		
24	<p><u>“Visualicemos la inclusión”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador colocará diversas imágenes en el suelo acerca del tema de la inclusión a lo largo de todo el salón, les dirá a los participantes que deberán hacer un recorrido por todo el salón observando las imágenes mientras ellos van caminando.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se les dará un tiempo pertinente para que</p>	<p>El propósito de la actividad es que los participantes descubran que todos tenemos opiniones diferentes y no por eso van a estar mal, así como adoptar comportamientos apropiados a la ora de escuchar a sus compañeros.</p>	<p>45 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Imágenes grandes acerca del tema</p>

	<p>observen las imágenes y después se les pedirá que elijan una que les parezca que simboliza la inclusión para ellos.</p> <p>Posteriormente, el formador les pedirá que se pongan en parejas y cada persona explicará a su pareja por qué eligió esa imagen, que simboliza para ellos y qué elementos de inclusión ven en ella.</p> <p>Cierre:</p> <p>Finalmente los participantes expresaran ante el grupo las ideas que comentaron en parejas y si están de acuerdo con lo que los participantes están mencionando. Esto con el fin de que se pueda observar los distintos significados que las personas le podemos dar a un mismo tema, en este caso a la inclusión.</p>		
<p>25</p>	<p><u>“Risas, Cantos...Cámara...Acción”</u></p> <p>Inicio:</p> <p>El formador les solicitara a los participantes que formen 4 equipos y les explicará que seleccionarán 5 papelitos que deberán tomar del frasco.</p> <p>El cual tiene diversas palabras que tendrán que ver con el tema de la inclusión, deberán realizar una canción incluyendo esas palabras que sacaron.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Una vez que cada equipo tenga sus 5 palabras, el formador pasará por cada equipo a decirles el género musical que deberán</p>	<p>El propósito de esta actividad es estimular el pensamiento crítico y creativo de los participantes para que logren reconocer la importancia de idear e inventar nuevas formas que permitan el cambio de maneras de pensar, sentir, ser y convivir, dejando de lado sus preocupaciones y penas.</p>	<p>60 minutos</p> <p>Materiales:</p> <p>Hojas de papel</p> <p>Plumas</p> <p>Frasco</p> <p>Papeles con palabras previamente escritas</p>

	<p>cantar y a partir de ello es que los participantes comenzaran a inventar su canción.</p> <p>Se les dará un tiempo pertinente para que puedan ponerse de acuerdo y hacer su canción.</p> <p>Dependiendo del tiempo que haya transcurrido, el formador les dirá a los equipos que también deberán realizar una coreografía de acuerdo a su canción, esto hará que los participantes coordinen sus tiempos.</p> <p>Cierre:</p> <p>Cuando haya transcurrido el tiempo acordado, se les pedirá a los equipos que pasen a cantar y a bailar su canción creada frente al grupo, se les hará hincapié que es muy importante su disposición que tengan, sus ánimos, lo que vayan a transmitir al grupo, su alegría, sus risas etc.</p> <p>Una vez que hayan pasado todos los equipos se hará una plática constructiva para decir que les parecieron sus canciones y coreografías, con la finalidad de observar si sus pasos eran los adecuados de acuerdo a lo que estaban diciendo en la canción y si realmente usaron todas las palabras, preguntarles como se sintieron al bailar y expresarse.</p>		
--	---	--	--

Conclusiones

Dentro de la investigación que se realizó, se abordaron diversos temas que a mi parecer son importantes debido a que en primera instancia se investigó acerca de la persona con la cual se iba a trabajar, en este caso fue con docentes de nivel básico primaria, lo cual me ayudó a poderme adentrar al mundo educativo y saber cuál era su formación, entenderlos conforme a su identidad para posteriormente entender el porqué de su malestar.

Dentro del sistema educativo se puede observar que existen una gran serie de necesidades educativas, como se pudieron observar a lo largo de esta investigación, la cual los docentes por más que las quieren cubrir no siempre las pueden llevar a cabo, porque no siempre cuentan con el material adecuado para la realización de su trabajo dentro y fuera del aula.

Por tal motivo, entendiendo que un docente tiene que trabajar con diversas carencias dentro de su ámbito laboral y la falta de reconocimiento es algo que le afecta como persona, pero se tiene que reconocer que los docentes también son humanos los cuales cometen errores pero identificar que también tienen grandes capacidades, y en algún punto llegan a ser las personas que más se tienen que ir acostumbrando a una ola de cambios.

Así mismo, es importante tener en mente que un docente es una persona muy importante dentro de la vida de cualquier estudiante, debido a que durante su formación será el que deje huella para los que vienen y los que se van, y aunque la sociedad cambie, haya nuevas reformas y diversos contextos siempre se necesitara a un docente.

Como se puede observar dentro de esta investigación hubo dos ejes importantes en los cuales me centré, el primero fue en lo que es el malestar generado por la inclusión y en segundo cómo es que la educación emocional puede ayudar a disminuir este malestar generado.

La educación emocional es importante que se practique dentro de la formación docente debido a que es una innovación educativa la cual responde a las

necesidades sociales que no son atendidas en las materias académicas ordinarias, que en este caso será de gran ayuda para los docentes, debido a que siempre se deja esa parte de lado.

Con relación a mi investigación de campo situada en el capítulo cuarto me pude percatar que al momento de hacer los cuestionarios con los docentes los resultados que arrojaron dichos cuestionarios, sus respuestas no coincidían con lo que ellos pensaban, decían que estaban satisfechos con su trabajo pero al mismo tiempo decían que se sentían enojados por no contar con el material adecuado para realizar su trabajo y que no contaban con el apoyo necesario.

Esto llega a contradecir lo que realmente piensan los docentes con su realidad, y para eso es que se pretende ayude la educación emocional, la cual les va a permitir que tengan un equilibrio de sus emociones tanto positivas como negativas y a que el docente pueda tomar distancia sobre su práctica y su vida personal, que muchas veces es algo que no logran hacer y esto les afecta y englobando lo anterior los docentes puedan resignificar su práctica docente encontrándole sentido, significado y gusto por lo que hace que es algo que muchos tienen en el olvido y ya solo lo hacen por cumplir.

Yo como profesional de la educación gracias a la realización de este trabajo en donde pude ponerme anteojos de investigadora, me permitió poder observar y convivir con algunos docentes, así como tener un panorama más amplio de lo que es la vida real dentro de las instituciones educativas y de esta manera saber cuáles son sus necesidades y problemáticas con las cuales se enfrentan a diario que es muy diferente a lo que pasan en las noticias o nos enteramos.

El poder realizar una propuesta la cual sea encaminada hacia una educación emocional como eje principal para poder entender y disminuir ese malestar generado fue una experiencia grata debido a que primero se tuvo que observar cuales eran los temas que se iban a tratar dentro de la propuesta para posteriormente buscar alternativas de acuerdo a las necesidades que se fueron presentando.

Como resultado de lo anterior, a partir de los cuestionarios y las observaciones lo que se arrojó fue que los docentes aprendieran acerca de sus propios sentimientos y emociones los cuales llegan a ser una parte muy importante de las personas y no se le da la importancia debida y si en cambio se aplicara esta educación emocional no solo en los estudiantes sino también en los profesores habría un cambio radical en la manera de aprender de los estudiantes y la forma de enseñar de los docentes, porque por ejemplo con los docentes se irían a trabajar con más disposición y sabrían separar lo personal de lo laboral lo cual como se pudo observar a lo largo de esta investigación es algo que si llega a afectar dentro del aula.

Considero que este trabajo de investigación es importante debido a que es un tema actual y doy a conocer diversos elementos que ayudan a poder entender la práctica docente de una manera distinta a la que la mayoría de la gente tiene del ser docente y que si se llega a aplicar podría existir un cambio dentro de las aulas para bien.

Bibliografía

- Actividades para trabajar las emociones en la empresa, recuperado el día 22 de marzo de 2018 en: <http://blog.grupo-pya.com/5-actividades-para-trabajar-las-emociones-en-la-empresa/>
- Ayala A. D. (2013), Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América (IEESA) Serie de Investigaciones, Dirección de investigaciones, Editorial del Magisterio “Benito Juárez” del SNTE
- Berrocal P., Pacheco N., (2005), “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey”, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, Universidad de Málaga, pp. 63-93
http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf
- Bisquerra R., (2003), “Educación Emocional Y Competencias Básicas Para La Vida”, en Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43, recuperado el día 2 de febrero de 2018 en <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Bisquerra R., (2005) “La educación emocional en la formación del profesorado”, en Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado, Universidad de Zaragoza España, vol. 19, núm. 3, diciembre, 2005, pp. 95-114, recuperado el día 12 de febrero de 2018 en <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra R., Pérez N., (2007), “Las Competencias Emocionales”, Universidad de Barcelona, Educación XXI, 10 recuperado el día 15 de febrero de 2018 en <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- BISQUERRA, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis

- Bisquerra, Rafael. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla p. 46-114
- Bisquerra, Rafael. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla p. 46-114
- Blanco R. (s/a), Los docentes y el desarrollo de escuelas inclusivas, Revista Prelac, Unesco, Santiago de Chile
- Camacho H., Padrón M. (2006), Malestar docente y formación inicial del profesorado: percepciones del alumnado, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20 (2), San Cristóbal de la Laguna.
- Cappi G, Christello M, Marino M.C, (2009), Educación Emocional: Programa de actividades para nivel inicial y primario, Bonum, Buenos Aires.
- Carrero C. (2018), Propuestas para trabajar la inteligencia emocional en el aula, Tiching, S.L., recuperado el día 4 de marzo de 2018 en: <http://blog.tiching.com/18-propuestas-inteligencia-emocional/>
- Castillo, R., (2014), "Reelaborar la identidad docente para formar en competencias", México, Universidad Pedagógica Nacional
- Castro J.P., (s/a), Educación Especial Necesidades Educativas Especiales, Observatorio de la Discapacidad Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- Constitución Mexicana de los Estados Unidos Mexicanos, recuperado el día 26 de mayo en: www.ordenjuridico.gob.mx/Constitucion/articulos/3.pdf
- David Durán Gisbert y Climent Giné Giné, La formación del profesorado para la educación inclusiva: Un proceso de desarrollo profesional y de mejora de los centros para atender la diversidad. Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva, p.153-170
- Davini, C.,(1995), *La formación docente en cuestión*. Paidós. Buenos Aires. Barcelona. México.
- Day, C. (2006), *Pasión por enseñar: La identidad personal y profesional del docente y sus valores*, Narcea, S.A. de Ediciones, Madrid España

- Denzin N. K. y Lincoln, Y. S. (2003), *Strategies of Qualitative Inquiry*, Sage Publications, Thousands Oaks, California, p. 5
- DGESPE, Plan De estudios 2012, recuperado el día 17 de septiembre de 2017 en:
http://www.dgespe.sep.gob.mx/reforma_curricular/planes/lepri/malla_curricular
- Diagnóstico del Programa S244: Inclusión y Equidad Educativa, Junio 2014, recuperado
http://www.inclusionyequidad.sep.gob.mx/files/transparencia/diagnostico/Diagnostico_S244.pdf
- Echeita G., (2007), *Educación para la inclusión o educación sin exclusiones*, editorial Narcea, S.A. de ediciones, Madrid, 2ª edición.
- Edison Santibañez C. Identidad Profesional Docente. *Revista Perspectiva Educacional*, Vol 51, N° 1
- Esteve, J. (2006) *Identidad y desafíos de la condición docente*. México: Siglo XXI
- Ferry G. (1990), *El trayecto de la formación; los enseñantes entre la teoría y la práctica*, Paidós, México
- Ferry G. (1995), *Adquirir, probar, comprender en formación docente: antología para el docente*, PARE, México, pag.104
- Fragoso R., (2015), "Inteligencia Emocional y Competencias Emocionales en Educación Superior ¿Un mismo concepto?", *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, Vol. VI, N.16, pp. 110-125 consultado el día 10 de febrero de 2018 en <https://ries.universia.net/article/viewFile/1085/1514>
- Fueguel C, Montoliu M.R, (2005), *El malestar docente: propuestas creativas para reducir el estrés del profesorado*, Ediciones Octaedro, Barcelona España.
- Fueguel C., Montoliu M.R, (2005). *El malestar docente: Propuestas creativas para reducir el estrés del profesorado*, ediciones Octaedro, Barcelona- España.

- García Retana, José Ángel, MODELO EDUCATIVO BASADO EN COMPETENCIAS: IMPORTANCIA Y NECESIDAD Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación" [en línea] 2011, 11 (Septiembre-Diciembre) : [Fecha de consulta: 6 de febrero de 2017] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44722178014>> ISSN
- García, J.L. (1999), Formación del profesorado. Necesidades y demandas. Praxis, Barcelona, España, pág. 29
- Guilles G. (1990), "El trayecto de la formación: Los enseñantes entre la teoría y la práctica". Editorial Paidós Educador, México
- Imbernón F. (2007), "10 ideas clave: La formación permanente del profesorado: Nuevas ideas para formar en la innovación y el cambio" Barcelona, GRAÓ.
- Imbernón, Fco. (2006), "La profesión docente desde el punto de vista internacional ¿Qué dicen los informes?" en La tarea de enseñar: Atraer, formar, retener y desarrollar buen profesorado. Revista de educación. Núm. 340; Mayo-Agosto, 2006, pp.40-50
- Interconsulting Bureau S.L., (s/a), Análisis y riesgos psicosociales. El estrés y el síndrome de burnout, ICB Editores, España
- Jiménez B., González J.L., Garrosa E., (2001), Empleo, estrés y salud., Dpto. Ps. Biológica y de la Salud UAM Publicado en: J. Buendía y F. Ramos (Eds). Madrid: Pirámide.
- Laing (1961) Citado por RODRIGUEZ SANCHEZ, J.L., 1989, Trastorno de identidad , factor común en los alumnos "problema", de bachillerato, Tesis maestría de Psicología Clínica, Departamento de Psicología, Universidad de las Américas-Puebla, México
- Liston, D. y Zeichner, K., (1997). Formación del profesorado y condiciones sociales de la escolarización. Madrid, España. Morata.
- LOS DOCENTES Y EL DESARROLLO DE ESCUELAS INCLUSIVAS, Rosa Blanco Española. Especialista Educación Inclusiva, Educación Infantil e Innovaciones Educativas; Oficina Regional de Educación de la UNESCO

para América Latina y el Caribe, OREALC/UNESCO Santiago, Chile.
Revista Prelac

- Loya, H. “Revista Iberoamericana de Educación” ISSN: 1681-5653 n.º 46/3 – 25 de mayo de 2008 EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).
- Martínez Pérez, Anabella (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Academia. nº 112. Septiembre. 2010. Consultado el día 6 de Diciembre de 2017 en <http://www.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/DATOSS.htm>
- Martínez Rizo, Felipe, El oficio del investigador educativo, Universidad Autónoma de Aguascalientes, 2ª edición, 1997, p. 140.
- Mestre J.M., Fernández P., Coordinadores, (2007), “Manual de Inteligencia Emocional”, Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.), Madrid.
- Ministerio de Educación del Ecuador (2009), Curso de Inclusión Educativa Programa de Formación Continua del Magisterio Fiscal.
- Moll S. (2015), El Bazar de las emociones, recuperado el día 19 de Marzo de 2018 en: <http://justificaturespuesta.com/el-bazar-de-las-emociones-propuesta-de-actividad/>
- Moriana J.A y Cabrera J. (2004), Estrés y burnout en profesores, International Journal of Clinical and Health Psychology Vol. 4, Nº 3,
- Muñoz A. (2018), Dinámicas de inteligencia emocional para niños y adultos, recuperado el día 22 de marzo de 2018 en: <https://www.lifeder.com/dinamicas-inteligencia-emocional/>
- *Napione, M.E. (2008). ¿Cuándo se quema el profesorado de secundaria? Madrid: Díaz de Santos*
- Nieto J. (2006), Cómo evitar o superar el estrés docente, editorial CCS, Madrid
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, recuperado en: <http://es.unesco.org/themes/education-21st-century>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, recuperado en: <http://es.unesco.org/world-education-forum-2015/5-key-themes/educacion-inclusiva>
- Otero- López J.M (2011). “Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria” Ediciones Diaz de Santos
- Parrilla, A. (2003). La voz de la experiencia: la colaboración como estrategia de inclusión. *Aula de Innovación Educativa*, 121, 43-48.
- Pérez Gómez, A., “Autonomía profesional del docente y control democrático”. En varios autores, *Volver a pensar la educación*. Morata. Madrid. 1996.
- Pérez Martín P. (2012), El malestar docente, en Revista digital para profesionales de la enseñanza, Temas para la educación, Número 21, Septiembre, Federación de Enseñanza de CC:OO, de Andalucía, recuperado en <https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=9615&s=consultado el día 15 de enero de 2018>
- Perrenau, P. (2007), “Introducción: Nuevas competencias profesionales para enseñar” en Diez nuevas competencias para enseñar, México: Colofón, pp.7-16
- Programa Nacional De Fortalecimiento De La Educación Especial Y de la Integración Educativa. SEP, 2002
- Rafael Bisquerra Alzina. *Revista de Investigación Educativa*, 2003, Vol. 21, nº1, págs. 7-43. Consultado en: <http://revistas.um.es/%20rie/article/viewFile/99071/94661>
- *Revista Perspectiva educacional* Vol.51.nº1. recuperado en: <http://www.perspectivaeducacional.cl/index.php/peducacional/article/viewFile/77/35>
- Rockwell, E., Ser maestro, estudios sobre el trabajo docente, ed. El Caballito-SEP, México, 1985, p.111

- Secretaria de Educación Pública (SEP), 2014, La Intervención de la Unidad de Educación Especial y Educación Inclusiva (UDEEI). Administración Federal de Servicios Educativos en el Distrito Federal.
- Steve J. (1994), El malestar docente, 3ª Edición, Ediciones Paidós, Barcelona
- TAYLOR, S.J. y BOGDAN, R. (1986) “Introducción: ir hacia la gente”, en Introducción a los métodos cualitativos de investigación. México, Paidós, páginas 15-27
- Tenti E. (2005), La condición docente: análisis comparado de la Brasil, Perú y Uruguay, -la ed. - Buenos Aires: Siglo XXI Editores Argentina.
- Tenti, E. (2006), “Profesionalización docente: Consideraciones sociológicas en el oficio del docente”. México: Siglo XXI, p.119-142
- Vaillant D. (2007). Congreso Internacional “Nuevas Tendencias en la Formación Permanente del Profesorado” en La identidad docente. Barcelona. Recuperado en: http://www.ub.edu/obipd/docs/la_identidad_docente_vaillant_d.pdf
- Valenzuela M, (2009), “Carpeta didáctica: Contra la violencia, eduquemos para la paz. Por ti, por mí y por todo el mundo”, Grupo de educación Popular con Mujeres, A. C. cuarta edición, México, recuperado el día 15 de marzo de 2017 en: [file:///C:/Users/alicia/Downloads/CD%20CUARTA%20ED.%20CARPETA%20CONTRA%20LA%20VIOLENCIA%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/alicia/Downloads/CD%20CUARTA%20ED.%20CARPETA%20CONTRA%20LA%20VIOLENCIA%20(1).pdf)
- Viniccia A., Alvaran L. (2004), El síndrome de Burnout en una muestra de auxiliares de enfermería: un estudio exploratorio, Revista Universitas Psicológica, Pontificia Universidad Javeriana, Volumen 3, Numero 1, Enero-Junio, Bogotá
- Vivas M., “La educación emocional: conceptos fundamentales”, Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, vol. 4, núm. 2, diciembre, 2003, Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela,

consultado el día 12 de febrero de 2018, en <http://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

- Wiechers E., Álvarez R., Sánchez M., (2007). Seminario sobre medicina y salud UNAM. El Síndrome Burnout”: La despersonalización, el agotamiento emocional y la insatisfacción en el trabajo como problemas en el ejercicio de la medicina y el desarrollo profesional http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2007/jun_01_ponencia.html
consultado el día 22 de noviembre de 2017

Anexo 1

Formato de Observación

Número de Observación
Día:
Escuela:
Localidad
Delegación:
Grupo:
Tiempo de Observación:
Observadora:

A continuación se expone la tabla con la cual se trabajó durante la observación:

Tabla 1.

HORA	INSCRIPCION	INTERPRETACIÓN	PREGUNTAS/DUDAS

Anexo 2

Formato de Cuestionario

Docentes

Cuestionario para docentes

El presente cuestionario tiene como finalidad identificar el malestar que se genera a partir de la inclusión de estudiantes con Necesidades Educativas Especiales; la información que brindes será tratada con confidencialidad y servirá para mejorar el trabajo docente dentro del aula.

Instrucciones

Lee con cuidado cada pregunta antes de responder. Contesta de manera clara, amplia y lo más honestamente posible las siguientes preguntas que se te presentan a continuación.

Último grado de estudio:

Grado en el que imparte clase:

1. ¿En qué ocasiones dentro de tu trabajo sientes más tensión?
2. ¿Qué problemáticas identificas al momento en desarrollas tu práctica como docente?
3. ¿Qué estrategias utilizas cuando sientes que las cosas se salen de control dentro del aula?
4. ¿Cuáles han sido los problemas a los cuales has tenido que adaptarte dentro de tu trabajo?
5. ¿Cuáles fueron los objetivos asignados para ti dentro del ciclo escolar?
6. ¿Cómo tratas de descargar la presión de trabajo?
7. ¿Cuáles son las condiciones laborales más frustrantes para ti?
8. ¿Consideras que tienes conciencia de tus propias emociones? (SI) (NO) ¿Cómo lo sabes?
9. ¿Cómo influyen tus emociones y las de tus estudiantes dentro del aula?

10. ¿Qué habilidad o habilidades crees que te hace falta para desempeñar de manera óptima tu trabajo?
11. ¿Cuáles son los factores a los que le atribuyes tu éxito?
12. ¿Cómo regulas tus emociones?
13. ¿Te sientes satisfecho con tu trabajo? (SI) (NO) ¿Por qué?
14. ¿Qué te provoca estrés dentro de tu área de trabajo?
15. ¿Tu autoestima depende de lo que pase dentro del aula? (SI) (NO) ¿Por qué?
16. ¿Te angustias con facilidad? (SI) (NO) ¿Por qué?
17. ¿Te cuesta trabajo tomar decisiones? (SI) (NO) ¿Por qué?
18. ¿Te sientes bien al momento de estar trabajando? (SI) (NO) ¿Por qué?
19. ¿Qué actividades te gustan realizar dentro del salón de clases?