

Secretaría de Educación Pública
Universidad Pedagógica Nacional
Unidad 097 Sur

PROYECTO

Inteligencia emocional del docente y el manejo asertivo
de conflictos en el Jardín de Niños Chipilingo.

Que para obtener el grado de Maestría en Educación
Básica presenta

Rosa Elena Flores Hernández

Directora de Proyecto
Dra. Karina Rodríguez Cortés

Agosto 2020

Introducción	1
1 Fundamentación metodológica	3
1.1 <i>Fundamentos epistemológicos.....</i>	3
1.2 <i>Investigación-Acción</i>	4
2 La educación en el contexto internacional y nacional.....	8
2.1 <i>La educación para la UNESCO.....</i>	8
2.2 <i>Política pública en educación preescolar en México</i>	12
3 Diagnóstico Socioeducativo.....	16
3.1 <i>Contexto comunitario e institucional</i>	16
3.2 <i>Análisis de la práctica</i>	18
3.3 <i>Procedimiento e instrumentos del diagnóstico.....</i>	22
3.4 <i>Análisis de entrevistas semiestructuradas</i>	30
3.5 <i>Resultados y delimitación del problema</i>	59
4 Plan de acción: Taller de Inteligencia emocional del docente y el manejo asertivo de conflictos en el J. de N. Chipilingo	68
4.1 Fundamentos teórico pedagógicos.....	68
4.1.1 <i>Antecedentes conceptuales del término emoción</i>	68
4.1.2 <i>Antecedentes conceptuales de Inteligencia emocional.....</i>	72
4.1.3 <i>¿Qué es educación emocional?.....</i>	74
4.1.4 <i>Competencias emocionales.....</i>	75
4.1.5 <i>Las emociones y los conflictos.....</i>	82
4.2 Diseño de la propuesta	84
4.1.1 <i>Propósitos</i>	85
4.1.2 <i>Plan de intervención</i>	85
5 Implementación seguimiento y evaluación	97
Conclusiones.....	108
Bibliografía	112
Anexos.....	114
Entrevista	114
Manual.....	116

Introducción

La profesión docente en nuestros días resulta compleja, ser competente requiere además de una formación académica también de educación emocional que provea de herramientas a maestras y maestros para atender de manera integral, adecuada, oportuna y asertiva a las niñas, niños y a sus familias, a través del desarrollo de habilidades socioemocionales que conducen a la inteligencia emocional.

Lo que vive el docente en el aula día a día supone grandes desafíos debido a que el trabajo con capital humano requiere el desarrollo de competencias que involucran habilidades, conocimientos, actitudes y valores. No es suficiente la vocación, el compromiso, la responsabilidad, la organización de la clase o la mejor planeación docente porque cada día será diferente, siempre habrá retos que superar, problemas que resolver y conflictos que enfrentar lo cual genera en el profesor estrés, agotamiento, frustración que con el paso del tiempo producen malestar docente afectando así su desempeño, repercutiendo en muchos de los casos en la salud física y emocional.

El presente proyecto tiene como objetivo reconocer la necesidad e importancia de desarrollar habilidades socioemocionales del docente a través de identificar, comprender y gestionar las propias emociones, incidiendo a su vez en la resolución asertiva de conflictos en el entorno escolar, propiciando el desarrollo de inteligencia emocional.

El documento está organizado en 6 capítulos que dan cuenta del trabajo de investigación realizado en el Jardín de Niños Chipilngo turno vespertino localizado en la alcaldía Iztapalapa. En el capítulo primero se aborda la fundamentación epistemológica en el que se justifica la elección de la investigación-acción como metodología pertinente para el presente proyecto de corte cualitativo que nos da elementos para indagar, comprender, interpretar y explicar la propia práctica docente y transformarla. También se define la técnica utilizada para recabar la información y sistematizarla para elaborar el diagnóstico.

En el segundo capítulo se describe la educación en el contexto internacional y nacional considerando sus características y los planes y programas de estudio que consideran el aspecto socioemocional en el nivel preescolar, lo cual me permitió delimitar la problemática

a desarrollar, con la intención de hacer un análisis de estos referentes que permitan mayor claridad a la intervención.

El tercer capítulo se refiere al diagnóstico socioeducativo, que recupera el contexto comunitario e institucional, así como el análisis de la práctica en donde se lleva a cabo la presente investigación, se describe el instrumento de diagnóstico utilizado con la finalidad de obtener información a través del análisis minucioso que da como resultado la delimitación del problema a atender.

En el cuarto capítulo se plantea el plan de acción que consiste en la implementación de un taller de Inteligencia emocional dirigido al colectivo docente construido con base en los fundamentos teórico pedagógicos que dan sustento a la propuesta de intervención, tomando como referentes los antecedentes conceptuales de emociones, teorías la inteligencia emocional, conflictos y resolución de conflictos.

El quinto capítulo tiene un carácter descriptivo, presenta la propuesta de intervención a detalle, desde el diseño, los propósitos, implementación, seguimiento y evaluación. Se exponen los resultados obtenidos en cada sesión de trabajo aplicada, logros, dificultades, situaciones relevantes, interacciones propiciadas, ambientes, comunicación, y aspectos diversos rescatando las manifestaciones emocionales de los participantes.

Por último, como cierre del trabajo, a manera de conclusiones se incluyen los principales resultados del proceso vivido durante la construcción e implementación de este proyecto de investigación.

1 Fundamentación metodológica

1.1 Fundamentos epistemológicos

Explicar el origen del conocimiento ha sido motivo de estudio a través del tiempo, la epistemología permite al hombre “la búsqueda y comprensión del mundo así como su relación con los objetos y otros sujetos con la finalidad de generar, interpretar y transmitir nuevo conocimiento” (Corona, 2018, pág. 70).

Para Osorio (2007) al surgir las ciencias sociales observa que dependen de: el contexto, la historia, el lugar, el país, las decisiones, no parten de certidumbres, sino de incertidumbres surgiendo así la fenomenología que es el estudio de los fenómenos sociales. Por lo que el cuestionamiento es entonces: ¿cómo se investiga? de manera subjetiva, a partir de la interpretación, de la experiencia, la realidad particular, por lo que cada persona es diferente, cada quien interpreta y mira diferente; los juicios de valor dependen de sus propias historias de vida y de sus propias realidades, en el momento que se apoya en la teoría se transforma en hermenéutica.

Zemelman (1994) afirma que las ciencias sociales parten de la hermenéutica para sustentar la realidad y cómo la realidad es cambiante, se utilizan métodos cualitativos para su estudio e investigación, partiendo siempre de una mirada crítica. Esto es, el docente como sujeto histórico social está influido por el contexto y su formación inicial, por su propia historia; por lo que se genera un problema epistemológico en las formas de construcción y apropiación del conocimiento, no sólo sirve para aplicarlo, argumentar o sustentar; el propósito fundamental es transformar la realidad del propio individuo y de la sociedad.

Della Porta & Keating (2013) explican que el fin de la investigación es descubrir significados, no conformarse con leyes universales y no depender de las interpretaciones de otros. La interpretación del mundo se entiende no como una realidad objetiva sino como una serie de interpretaciones y presenta dos niveles dependiendo de la posición en que se ubica, conjuntando la interpretación con la reflexión (doble hermenéutica) y el enfoque humanístico dando importancia a lo subjetivo, donde influye la conducta humana en la visión de la realidad.

Weber (1904) propone un enfoque interpretativo: el objeto de estudio es el sujeto que crea significados sociales y culturales en su relación con otros, es un método orientado a la acción, a las relaciones sociales y a la sociedad a partir de la realidad, del conocimiento local y contextual, lo cual implica ser sujeto epistémico para generar una propuesta desde la postura de la investigación-acción ya que no existe una realidad, sólo una interpretación de la realidad.

Tarrés (2004) plantea que parte de esa realidad son significados que los sujetos construyen desde el enfoque interpretativo, por lo que interesa comprender la acción de los sujetos, por lo tanto el modelo metodológico de Investigación-Acción es el apropiado para el docente, ya que se reflexiona sobre la realidad para identificar el problema, reflexionar a través de un diagnóstico de la realidad y en la realidad, mirar el entorno, el contexto sociocultural del alumno, de la escuela desde un posicionamiento social.

1.2 Investigación-Acción

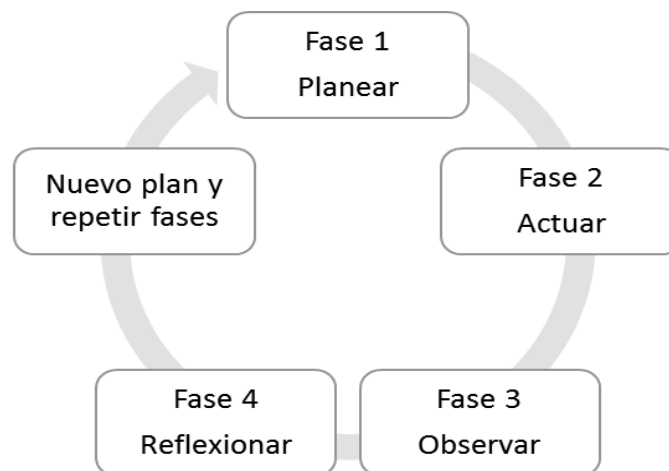
Bausela (2004) señala que la Investigación-Acción es un término compuesto acuñado y desarrollado por Kurt Lewin, el concepto ha sido utilizado desde diferentes perspectivas y enfoques que dependen de la problemática a abordar y sigue los pasos de exploración, actuación y valoración de resultados. Lewin (1946) define la investigación-acción como una forma de entender e investigar la enseñanza: entender la enseñanza como un proceso de investigación y búsqueda continua integrando reflexión, trabajo intelectual en el análisis de las experiencias que constituyen la propia actividad educativa.

Los problemas guían a la investigación-acción a través de la exploración reflexiva que el o la profesor (a) hace de su práctica, no por su contribución a la resolución del problema sino por la capacidad que genera para que cada profesional reflexione sobre su propia práctica, la planifique y sea capaz de introducir mejoras progresivas. En la evolución histórica de la Investigación-Acción se considera que John Elliot (1991) (Bausela, 2004, pág. 1) es el principal representante del enfoque interpretativo, autor que parte del propósito de profundizar la comprensión del profesional a partir del diagnóstico de su problema: explorar su propio trabajo, interpretar lo que ocurre entre quienes actúan e interactúan en la situación problemática (profesores-alumnos, profesores-director).

Elliot define la Investigación-Acción como “el estudio de una situación social para tratar de mejorar la calidad de la acción misma” (Elliot, 1993, pág. 88), lo cual implica que los docentes elaboren y creen cambios educativamente valiosos en sus clases y en otros ambientes de aprendizaje. Para llevar a cabo la investigación acción, los docentes tienen que comprender que hay espacios en los que es posible crear y generar cambios educativamente valiosos en las situaciones prácticas en las que están implicados.

Al respecto, Carr y Kemiss (1986) explican que la investigación educativa debe ser investigativa, crítica y transformadora y es la Investigación-Acción la metodología que proporciona elementos para la transformación, está organizada en ciclos constituidos por 4 fases: planificar, actuar, observar y reflexionar y con el plan revisado repetir las fases (ver esquema 1).

Esquema 1. Fases de la Investigación-Acción



Fuente: Creación propia en base a Carr y Kemiss (1986)

La espiral de ciclos es para mejorar la práctica profesional, considerando importante que no habrá transformación y cambio sin compromiso, la idea central es la profesionalización del docente a través de la investigación y la transformación reflexiva de la práctica, la Investigación-Acción pretende ser un proceso de cambio social que se emprende colectivamente.

De acuerdo con Carr y Kemiss (1986) la Investigación-Acción es una metodología de investigación que:

- Orienta el cambio educativo, es un proceso, se construye en y para la práctica.
- Pretende mejorar la práctica a través de la transformación al mismo tiempo de comprenderla.
- Demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas.
- Exige una actuación grupal por la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases de investigación.
- Implica la realización de análisis crítico de las situaciones.
- Se configura como una espiral de ciclos de: planificación, acción, observación y reflexión.

Para los autores, la Investigación acción considera al docente experto en la práctica y para llegar a la práctica transformada se requiere la teoría no para sustentar o como referente, sino para pensar la realidad de manera diferente indagando en su realidad inmediata, explorando lo que sucede en el aula, detectando problemas con miras de solución, cambio o innovación de los procesos y del mismo desarrollo profesional. Por lo tanto la subjetividad en el proyecto de investigación acción es clave debido a la importancia que representa no hacer juicios de valor ni interpretaciones de manera intuitiva de la inmediatez, sin reflexionar considerando el contexto.

Esto es, la investigación acción debe ser parte del ejercicio docente permanente para generar cambio y transformar en su ser y quehacer pedagógico logrando así la profesionalización generada a partir del conocimiento desde su propia experiencia, desarrollando habilidades de reflexión de su propia práctica a través del diagnóstico, usando técnicas e instrumentos de investigación para recoger información; construir propuestas de mejora sustentada usando referentes teóricos, metodológicos; a través del monitoreo y evaluación sistematizar la información.

Existen diversas técnicas e instrumentos que pueden aplicarse para la recolección de información en la Investigación Acción como son observación participante, entrevista estructurada, grupo focal, diario de campo y entrevista semiestructurada. Para fines de la presente investigación, se define la última, porque se utilizó para elaborar el diagnóstico del proyecto debido a sus características que a continuación refiero:

Entrevista semi estructurada	Técnica que permite mayor profundidad y confirmación de lo dicho, facilita la cooperación y empatía, permite evaluar mejor lo que expresa el entrevistado, ya que se lleva una pauta o guía con los temas a cubrir, los términos a usar y un orden de las preguntas, pueden surgir nuevas preguntas ya que se basa en preguntas abiertas aportando flexibilidad. Es importante la escucha atenta así como evitar no direccionar las respuestas y obtener la mayor información posible.
------------------------------	--

Fuente. Creación propia con base a Taylor (2002), págs. 100-131

Por lo anteriormente expuesto puedo concluir que somos sujetos bio-psico sociales y culturales capaces de pensar, cambiar ideas y transformar la realidad. Como docentes y actores educativos tenemos la responsabilidad y el compromiso de conocer, enfrentar, hacer y tomar decisiones; conocer el contexto real de los alumnos, de las comunidades que se atienden, no ignorar al contrario, enfrentar las condiciones de vida actuales pobreza, marginación, desigualdad, desinformación, reconocer que no sólo en la escuela se genera el conocimiento.

Resulta necesario desarrollar el pensamiento creativo, comprender y ver con diferentes miradas, construir pensamiento reflexivo de mi propia práctica, utilizar de manera eficiente las tecnologías, desarrollar las habilidades de búsqueda de información, análisis y reflexión.

2 La educación en el contexto internacional y nacional

La finalidad de este apartado es analizar las recomendaciones de políticas educativas en el siglo XXI para valorar su impacto en el nivel preescolar y particularmente en cuanto a educación socioemocional y resolución de conflictos con la intención de tener claridad y comprensión de la situación que prevalece en la actualidad.

En un primer momento se analizan algunas acciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) referentes a la formación emocional de niñas y niños; valorar si en sus estrategias y acciones se contempla la formación emocional del docente y en la misma línea identificar algunas de las acciones emprendidas para la resolución de conflictos en los entornos escolares de igual manera de alumnos y docentes.

En un segundo momento me centraré en el impacto de las políticas educativas nacionales y la manera en qué afectan o benefician las reformas educativas el trabajo educativo de las y los docentes en nivel preescolar, desde mis saberes y experiencia, así también si se encuentran inmerso en el currículo aspectos socioemocionales y la resolución de conflictos.

2.1 La educación para la UNESCO

De la revisión bibliográfica realizada sobre los antecedentes de intervención relacionados con el tema de inteligencia emocional, encontré literatura diversa que da cuenta de la formación socioemocional enfocada a las niñas, niños y jóvenes desde los entornos escolares. Entre ésta, una de estas instituciones, que ha nacido con el propósito de fortalecer los procesos educativos, es la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

La UNESCO en el Informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, presidida por Delors (1996), invita a la reflexión del porqué implementar una educación para toda la vida, constituye un instrumento indispensable para tener claridad hacia dónde vamos: al desarrollo humano más armonioso y al mismo tiempo disminuir la desigualdad, la exclusión y la falta de oportunidades. La institución plantea que la educación requiere

estructurarse en sus cuatro pilares: aprender a conocer de manera permanente, aprender a hacer tomando decisiones, resaltando, la importancia de atender también de igual manera el aprender a vivir juntos a través del diálogo, impulsar la realización de proyectos comunes y la solución inteligente de conflictos y aprender a ser logrando así influir en su propio entorno desarrollando sus capacidades e integrarse a la sociedad. La educación emocional es un complemento indispensable del desarrollo cognitivo, una herramienta fundamental de prevención y preparación para la vida, para la convivencia, la salud mental y la calidad de vida, una utopía necesaria.

Una de las atribuciones de la UNESCO es fortalecer los sistemas educativos de varias naciones del orbe, respondiendo a los desafíos mundiales de nuestra época mediante la educación. En materia de educación preescolar se han llevado a cabo diversas Convenciones y redactado marcos relacionados con la Atención y Educación de la Primera Infancia (AEPI).

La UNESCO tiene entre sus responsabilidades: dirigir y coordinar la agenda de Educación 2030, programa que consta de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible siendo el Objetivo 4 “Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos”. 4.2 “De aquí al 2030 velar porque todas las niñas y todos los niños tengan acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y a una enseñanza preescolar de calidad, a fin de que estén preparados para la enseñanza primaria”.

En materia de educación a la primera infancia la UNESCO respalda los esfuerzos destinados a que cada niño y niña se beneficie de un mejor comienzo en la vida como integrante fundamental del sistema educativo, ya que de no ser así comenzarán sobre bases poco sólidas, dificultando su aprendizaje propiciando el rezago y abandono escolar.

Las actividades emprendidas en materia de la atención y educación de la primera infancia tienen como objetivo fundamental “incidir en la promoción de políticas y acciones colaborando con los gobiernos de los países miembros para reforzar el compromiso de ofrecer una atención integral a la primera infancia” (UNESCO, 2019, pág.3).

La UNESCO, en El Marco de acción y cooperación de Moscú. Conferencia Mundial sobre Atención y Educación de la Primera Infancia (AEPI): Construir la riqueza de las naciones

(2010). Definen la atención y educación de la primera infancia (AEPI) como imperativo del desarrollo social, humano y económico. Proporcionar servicios de atención, educación, salud, nutrición y protección a los niños desde el nacimiento hasta los ocho años de edad. La AEPI es un derecho y un pilar fundamental del aprendizaje permanente, que conduce a la mejora de la salud y la nutrición, la eficacia de la educación, la igualdad de género, la empleabilidad, los ingresos y la calidad de vida.

Los países miembros opinan que mediante la atención y educación de la primera infancia se debe inculcar a los niños valores de paz, comprensión, no discriminación y relación armoniosa con la naturaleza, principios consagrados en la Convención sobre los Derechos del Niño. Reconocen el valor intrínseco de la infancia y los derechos inherentes del niño a los servicios, a la protección y participación.

Dentro del Programa de acción instan a los gobiernos parte en el numeral 12. Aumentar la eficacia de la ejecución de los programas de AEPI. A continuación se enlistan sólo los numerales de las acciones que se refieren a atender el desarrollo personal que incluyen aspectos socioemocionales de la primera infancia:

Inciso ii) Calidad

b) Mejorar el plan de estudios y la metodología de acuerdo con las necesidades de la infancia valorando los juegos, el cariño, la cooperación, el talento y la creatividad, la alegría, el fomento de la confianza en sí mismo y la autonomía, así como la pedagogía de aprendizaje activo que tiene en cuenta el punto de vista del niño.

f) Crear las condiciones humanas y materiales necesarias para lograr una AEPI de calidad, contar con profesionales comprometidos, valiosos y competentes y disponer de entornos adecuados para la AEPI, así como planes de estudios y materiales adaptados a los distintos contextos.

Inciso iii) Creación de capacidades.

a) Concebir nuevos enfoques y métodos para crear capacidades profesionales en ámbitos que revistan una importancia capital para mejorar la calidad.

b) Mejorar y ampliar la formación de docentes, la certificación académica y el perfeccionamiento de los profesionales de la AEPI.

En las acciones anteriores se menciona la creación de condiciones humanas y materiales para contar con docentes competentes y comprometidos, así como considerar enfoques y métodos para crear capacidades profesionales y el perfeccionamiento. Sin embargo, no hay especificaciones a las que hace referencia, después de realizar una mayor búsqueda en documentos de la UNESCO que analizan el desarrollo docente en capacitaciones para involucrar a las familias en la alfabetización y el aprendizaje, ciudadanía y no abordan acciones que involucren competencias emocionales en los profesionales de la educación.

La construcción de una cultura de paz es otro objetivo de la UNESCO, la educación para los derechos humanos, las competencias en materia de relaciones pacíficas, la prevención de conflictos y la consolidación de la paz

En 2011 en Ginebra se llevó a cabo la Conferencia Internacional de Educación (CIE), que abordó el tema “La educación para todos para aprender vivir juntos: contenidos y estrategias de aprendizaje-problemas y soluciones”. Reconociendo a la educación como instrumento fundamental para promover la paz, la democracia y los derechos humanos. Se destaca la reseña “La construcción de la paz y educación para la paz: experiencias locales, reflexiones globales” por Swee-Hin, descubrir los verdaderos orígenes de la violencia y los conflictos conduce a una solución efectiva y durable, el reto es resolver los conflictos y construir la paz a través de la pedagogía de la paz atendiendo cuatro principios básicos:

1. Un marco holístico,
2. La formación en valores basado en el respeto a los demás,
3. La empatía, el reconocimiento de que los individuos y los grupos pueden producir cambios positivos, y
4. El respeto por la diversidad y compromiso con la justicia, la equidad y la no-violencia, el diálogo y espíritu crítico.

No obstante, los sistemas educativos dan prioridad al aprendizaje disciplinar, a la adquisición de conocimientos, en detrimento de otros aprendizajes, por lo cual es necesario concebir el aprendizaje como un todo.

2.2 Política pública en educación preescolar en México

Garantizar el pleno ejercicio del derecho a la educación es un compromiso que se establece en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el Art 3° y se hace efectivo a través de las decisiones de política pública, que con el paso del tiempo han transformado el sistema educativo mexicano. Desde la creación de la Secretaría de Educación Pública en 1921, las diversas reformas educativas y las acciones que se han emprendido con aciertos y desaciertos han definido lo que es hoy la educación básica.

Dentro de los aspectos que abarcan las políticas en materia educativa se enfocan principalmente en el currículo, materiales educativos, infraestructura, evaluación y calidad educativa. Se aborda específicamente educación preescolar en el presente trabajo, a través del análisis de los Programas de Educación preescolar, debido a que uno de los aspectos que se considera primordial en la política educativa es el que compete al currículo y materiales educativos, que definen los contenidos.

A partir de 1993 en el Acuerdo Nacional Para la Modernización de la Educación Básica (ANMEB) se fijan como objetivos la reformulación de contenidos y materiales educativos, ampliar la cobertura, elevar la calidad, pertinencia y relevancia. El Programa de Educación Preescolar 1992 (PEP 1992), sitúa al niño al centro del proceso educativo, reconoce al niño como una unidad biopsicosocial con características físicas, psicológicas y sociales propias, se desarrolla y aprende en su interacción con el medio ambiente.

El programa se organiza en cuatro dimensiones: Física, afectiva, intelectual y social que conducen al desarrollo integral y se enseña a través del método de proyectos, por responder al principio de globalización: el desarrollo infantil es un proceso integral en el cual los elementos que lo conforman (afectivos, motrices, cognitivos y sociales) se relacionan entre sí.

En cuanto al tema que ocupa este proyecto identifico en el PEP 1992 en dos dimensiones aspectos relacionados a la educación socioemocional, En la dimensión afectiva: la identidad personal, cooperación y participación, expresión de afectos y autonomía, En la dimensión social: el sentido de pertenencia al grupo y valores, los cuales son aspectos relacionados con habilidades socioemocionales como es el autoconocimiento, la empatía, autorregulación.

La reforma curricular, puesta en marcha en 2002, estableció como propósito mejorar la calidad y asegurar la equidad en la atención educativa ofrecida a los alumnos de tres a cinco años de edad, estableciendo la obligatoriedad del nivel preescolar. A partir de esta reforma comenzó a implementarse el Programa de Educación Preescolar 2004 (PEP 2004) con un enfoque basado en Competencias agrupadas en seis campos formativos reconociendo que la educación preescolar puede contribuir a mejorar las oportunidades de desarrollo de las personas a lo largo de la vida.

Muestra relevancia la interacción social desde temprana edad en la adquisición de aprendizajes fundamentales para su vida futura, la percepción de sí mismo, las formas de interacción con los demás así como el desarrollo sus competencias afectivas, sociales y cognitivas, desde una perspectiva que parta del reconocimiento de sus capacidades y potencialidades para conocer el mundo y aprender permanentemente a través de situaciones didácticas.

En este Programa se reconocen desafíos a los que se enfrenta la sociedad debido a las transformaciones sociales, culturales y económicas, por lo que es pertinente desarrollar además de competencias intelectuales, formar en valores y actitudes. Los propósitos fundamentales que definen la misión de la educación preescolar que consideran aspectos socioemocionales así como la resolución de conflictos son principalmente:

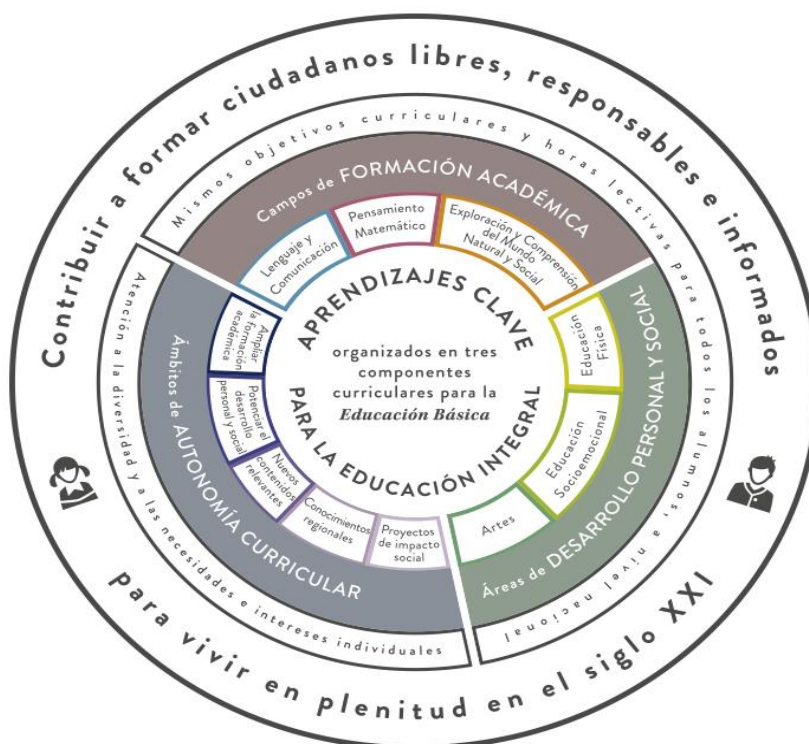
- Desarrollen un sentido positivo de sí mismos,
- Expresen sus sentimiento,
- Empiecen a actuar con iniciativa y autonomía,
- Regulen su emociones,
- Sean capaces de apoyarse entre compañeras y compañeros,
- Resuelvan conflictos a través del diálogo,
- Reconozcan y respeten las reglas de convivencia.

En el año 2011 se emite el acuerdo 592 por lo que se establece la articulación de la Educación Básica publicado en el Diario Oficial de la Federación, señala la necesidad de realizar una Reforma Integral centrada en la adopción de un modelo educativo basado en

competencias, que responda a las necesidades de desarrollo de México en el siglo XX y avanzar hacia una plena articulación de los programas de estudio correspondientes a los niveles que integran la Educación Básica obligatoria de 12 años preescolar, primaria y secundaria. DOF (19/08/11)

El programa de Educación Preescolar 2011 (PEP 2011) está organizado en seis campos formativos a desarrollar durante el trayecto formativo de las niñas y niños. El campo formativo de desarrollo personal y social se encuentra organizado en dos aspectos: identidad personal y autonomía y el segundo es de relaciones interpersonales. Se refiere a las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de la identidad personal y de las competencias emocionales y sociales, a la comprensión y regulación de las emociones y la capacidad para establecer relaciones interpersonales.

La Reforma Educativa aprobada a partir del año 2013, plantea el modelo educativo 2017, se estructura en aprendizajes clave para la educación integral para la educación básica siendo un proyecto nacional. En educación preescolar se presenta organizado en tres componentes curriculares y que se visualizan en el siguiente esquema integrador:



Tomado de "Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Educación preescolar" (2017), pag. 113

En este modelo se da relevancia a la educación emocional constituyendo una de las tres áreas que conforman el Desarrollo Personal y Social dando respuesta a la recomendación que el currículo ha de desarrollar la dimensión socio cognitiva y emocional, la razón y la emoción reconociendo la integralidad de la persona.

Enfocar la educación desde una visión humanista colocando al centro al estudiante, las relaciones humanas y el entorno. La educación emocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas, establezcan relaciones sanas, mejoren su rendimiento académico y previene conductas de riesgo.

Los aprendizajes esperados en educación socioemocional en preescolar están ordenados en cinco organizadores curriculares generales: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

De acuerdo con el Modelo Educativo es importante considerar que para lograr que los niños y niñas de hoy se preparen para enfrentarse con las herramientas necesarias para la vida atendiendo el aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser a través de un enfoque humanista que se centre en la persona, sus interacciones y el entorno, implica considerar aspectos tanto cognitivos como emocionales generando aprendizajes.

Las reformas en el sistema educativo han contemplado en mayor o menor medida la necesidad de considerar en el currículo el aspecto personal, social y emocional de las niñas y niños, siguiendo un enfoque globalizador, constructivista o humanista e integrador, a través de propósitos, objetivos, aspectos, competencias, habilidades, actitudes y valores.

Sin embargo no han vuelto la mirada al docente, la necesidad de formación socioemocional desde el inicio de su trayecto formativo, al insertarse al mundo laboral y durante su trayecto profesional, considerando que desarrollar la inteligencia emocional en el docente permite afrontar con mayor éxito el estrés laboral y contratiempos cotidianos que enfrenta en la escuela y el aula, generar ambientes propicios de aprendizaje a través de una adecuada gestión de las emociones que propicien interacciones positivas con los alumnos, así como contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de sus alumnos.

3 Diagnóstico Socioeducativo

El diagnóstico socioeducativo es una herramienta que me permite comprender e interpretar la realidad social en el ámbito educativo, donde confluyen sujetos, relaciones, en espacio y tiempo determinados con la finalidad de intervenir y transformar y mejorar esa realidad a través de construir nuevo conocimiento. Pérez (2009).

3.1 Contexto comunitario e institucional

La zona 26 de preescolar a la cual estoy adscrita se encuentra en la alcaldía Iztapalapa, ubicada en la Col. Valle de San Lorenzo. La conforman trece planteles educativos, de los cuales nueve son de servicio particular y cuatro de servicio público, ubicados en cuatro colonias colindantes entre sí: San Lorenzo Tezonco, Valle de San Lorenzo, Lomas de San Lorenzo y José López Portillo teniendo como avenidas principales Canal de Chalco, Periférico Oriente y Avenida Tláhuac.

El servicio que proporcionan los planteles oficiales es de diversas modalidades: jornada regular con turno matutino y vespertino con horario de cuatro horas, jornada ampliada con un horario de 6 horas y por último un plantel con servicio de tiempo completo para madres trabajadoras que requieren que sus hijos e hijas permanezcan mayor tiempo en la escuela y con servicio de comedor permaneciendo 8 horas.

El servicio educativo de preescolar es de alta demanda debido a la densidad de población, así también cuenta con un alto porcentaje de población flotante que proviene o se desplaza a los diferentes estados por ser los padres de familia marinos o militares. Es importante mencionar que se reciben alumnos durante todo el ciclo escolar proveniente de diversos estados principalmente Oaxaca, Guerrero y Estado de México, también por movilidad entre alcaldías cercanas por cambios de domicilio frecuente manifestando los padres y madres de familia como causas principales cambio de trabajo, problemas familiares diversos, problemas económicos que los orillan a buscar otras opciones.

Se cuenta en las colonias con servicio de agua, luz, transporte público, de salud, algunas zonas recreativas como el parque ecológico de Cuemanco, el bosque de Tláhuac, tianguis y mercados. La fuente principal de ingresos es el comercio informal en los tianguis y mercados de las mismas colonias.

El 80% de los alumnos que asisten a preescolar se encuentra al cuidado de familiares como los abuelos, tíos, primos y en algunos casos vecinos ya que los padres y madres trabajan jornadas extensas o lejos del domicilio, situación que se identifica como origen a problemas como violencia en todas sus manifestaciones, delincuencia, adicciones, desintegración familiar, etc. incrementándose la inseguridad en la comunidad, lo cual repercute en la calidad de atención, salud y bienestar de las niñas y niños provocando rezago y deserción escolar.

El contexto comunitario de donde provienen las niñas y niños que asisten al servicio educativo presenta alto grado de vulnerabilidad, lo cual indiscutiblemente repercute en la institución educativa y directamente en los docentes evidenciándose en la presencia de conflictos a resolver cotidianamente entre alumnos, con padres y madres de familia, en ocasiones entre el propio personal docente y directivo.

En este mismo orden de ideas me refiero al contexto institucional desde mi mirada, observar cómo se ha transformado y cómo se vive la profesión en la actualidad en la que se implican diversos factores, crea un desafío permanente en el que los valores, actitudes, saberes, vivencias e historias de vida propias del docente aunado a la gran diversidad de contextos familiares, sociales, culturales de la comunidad escolar inmersos en la sociedad líquida que describe Bauman (2003) volátil sin certezas donde prevalece el individualismo, el consumo, la velocidad con que se reproduce la información sin dar tiempo a comprenderla e integrarla produce efectos en su desempeño.

Reconocer la institución educativa como una organización me da pauta para identificar que la labor educativa se construye a través de las interacciones que se gestan en los colectivos docentes creando una cultura escolar propia a través de socializar saberes, comportamientos, actitudes, emociones, valores, intereses, necesidades conducen a un fin colectivo común, por lo que el incorporarme en el año de 2011 a una zona escolar me permitió observar con otra mirada y desde una perspectiva diferente al interior de las aulas, ampliar mi visión respecto a los ambientes escolares de las escuelas, identificar las necesidades y problemáticas que existen en los colectivos escolares, comprender que cada escuela es una organización con sus particularidades aunque estén ubicados en la misma alcaldía, las características de la población que se atiende es distinta y las culturas escolares también.

La docencia es una profesión vulnerable por las implicaciones que tiene en el docente, vivir de manera cotidiana a un ritmo acelerado por diversas circunstancias y exigencias que se demandan al colectivo como son atender y resolver problemáticas sociales y culturales que repercuten en el aprendizaje de los alumnos: salud, violencia, alimentación, seguridad, además de lo que le compete que es ofrecer una educación de excelencia, bajo un enfoque humanista, inclusivo, con valores, que desarrolle sujetos críticos, autónomos, reflexivos con competencias que los preparen para afrontar y resolver las situaciones que se le presenten para toda la vida.

La escuela como organización es el espacio donde confluye diversidad de pensamientos como personas, por lo que la existencia del conflicto es un hecho, el problema es la falta de comprensión, aceptación del mismo así como la falta de herramientas y estrategias necesarias para una solución asertiva.

Se reconoce que el docente afronta de acuerdo a sus propias potencialidades, motivaciones, necesidades e intereses las problemáticas que se presentan en su quehacer pedagógico pero es innegable la realidad, existe un malestar docente generalizado, reflejado en los ambientes escolares a través de manifestaciones de estrés, ansiedad, apatía, problemas de salud, mala comunicación lo cual genera conflictos de manera cotidiana entre y con todos los implicados en la comunidad escolar afectando las relaciones interpersonales y su propio bienestar.

3.2 Análisis de la práctica

Pretendo en este apartado considerar las aportaciones de Cecilia Fierro (1999) en cuanto a las dimensiones de la práctica docente que me permitan hacer un análisis reflexivo de mi propia práctica con la intención de encontrar significado a mi función como docente.

En cuanto a la dimensión personal reconozco que cada docente es único como sujeto histórico social, con características y circunstancias particulares, donde la historia de vida imprime al quehacer docente personalidad propia. Identificar los motivos que conducen a elegir la docencia como profesión, los ideales y proyectos emprendidos para transformar la práctica, el grado de satisfacción logrado, las experiencias significativas, las emociones y

sentimientos producidos que acompañan el ejercer la profesión día a día me permiten constatar que elegir ser docente ha sido un acierto, recorrer con la memoria mi trayecto profesional desde mi primer trabajo en jardín de niños y verme al día de hoy me produce emociones y sentimientos gratificantes principalmente, recordando también situaciones adversas que en suma han conformado mi identidad personal y profesional.

Haciendo referencia a la dimensión institucional, la práctica docente se desarrolla en colectivo dentro de una organización y un espacio definido que es la escuela, donde se socializan saberes profesionales, culturales, organizativos y donde confluyen necesidades, intereses, valores, conocimientos, actitudes, habilidades que se encaminan a un fin común que es educar. Pertenecer a la zona escolar me permite involucrarme y observar diferentes formas de organización y construcción institucional, cada colectivo escolar define sus prioridades, estilos, prácticas y culturas, depende también de sus propias particularidades como condiciones materiales, de infraestructura y laborales. La toma de decisiones está definida por reglas y normas donde los comportamientos, actitudes y la comunicación dependen del colectivo docente y las habilidades de liderazgo del directivo.

En cuanto a la dimensión interpersonal las relaciones son la base en el proceso educativo, considerar a todos los actores escolares: alumnos, docentes, madres y padres de familia donde la gran diversidad cultural, ideológica, moral, necesidades, intereses, etc., da como resultado el clima escolar que favorece o demerita el quehacer educativo. Analizar las formas de comunicación, la calidad de las interacciones, la atención a las necesidades e intereses permite generar ambientes cordiales u hostiles, crear o resolver conflictos, mantener una convivencia sana y pacífica.

Es una realidad cotidiana en los entornos escolares la necesidad de generar interacciones positivas desde el inicio del ciclo escolar, lo cual repercute en una buena comunicación, en disposición y compromiso por todos los involucrados, creando ambientes favorables así como implementar protocolos de atención y de resolución de conflictos. El no atender las causas de un malentendido o inconformidad desde el momento que se originan fractura la comunicación y las relaciones, generando malestar afectando el desempeño tanto de alumnos como de docentes y directivos, repercute también en la participación de los padres de familia y el bienestar general de la comunidad escolar

Reflexionando sobre la dimensión social, la labor educativa se encuentra influida por la realidad política, histórica, social, geográfica, cultural y económica del momento, a la que responde el docente en su intervención de acuerdo a su interpretación subjetiva a través de su experiencia y expectativas. Es importante considerar necesario asumir la responsabilidad y compromiso que conlleva la profesión y asumirse como agente de transformación social, informarse y aprender durante toda a vida, buscar la automotivación, fijarse metas y proyectos de vida personales y profesionales.

Considerando la dimensión didáctica a la que hace referencia Fierro (1999), facilitar la construcción de conocimiento de los alumnos requiere que el docente oriente, guíe, facilite el saber colectivo a través de procesos de enseñanza. Po lo que es fundamental la reflexión docente de las prácticas de enseñanza: ¿se transmite sólo información o se propicia la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes, comportamientos, valores?. Se tiene la oportunidad de valorar la práctica docente, los métodos de enseñanza, la organización del trabajo, tipos de evaluación, las formas de atender a los alumnos para abatir rezago y deserción.

Considero importante puntualizar que la actualización y capacitación conduce a la profesionalización, el mundo cambia, las necesidades e intereses cambian, el proceso educativo es dinámico y cambiante, requiere transformarse permanentemente. Crear ambientes armónicos que generen bienestar y deseos de aprender en un marco de convivencia positiva. El saber permite fluir al aprendizaje, genera confianza y orden en el docente y lo proyecta en los alumnos porque confían que en quien los guía al descubrimiento, generando emociones y sentimientos positivos.

Por último analizando la dimensión valoral, en la práctica de todo docente se implican los valores personales a través de las actitudes, juicios de valor y toma de decisiones, comunicando así su forma de ver y comprender el mundo, de valorar las relaciones humanas, de conducir y conducirse en la producción de conocimiento, por lo que influye en la formación de ideas, comportamientos, actitudes y la manera en que los alumnos interpretan la realidad. También las normas y reglas que definen de forma conjunta alumnos y docente para la convivencia escolar implican los valores personales así como los de la institución.

Destacar que los actos tienen más fuerza que las palabras, me conduce a la reflexión y análisis de mis actitudes y comportamientos, las formas en que me relaciono, al reflexionar sobre mi escala de valores encuentro sentido a mi vida personal y profesional llevando mi análisis a la institución encuentro sentido a la diversidad de escalas de valores en los colectivos docentes. Sobre la base de las consideraciones anteriores, procedo a analizar mi práctica docente a manera de conclusión.

Soy normalista de la generación 1983-1987, egresada como Profesora en Educación Preescolar, a través de mi labor docente he conocido diferentes formas de organización, contextos, diversas prácticas docentes y de escuela, lo que me ha permitido conformar mi propia identidad como educadora, descubrir el ideal de educadora que quería ser, reconocer que la labor docente es una profesión de vocación, que se aprende día a día y que lo más valioso son las niñas y los niños que tenemos en nuestras aulas. Lograr que disfruten del aprendizaje desarrollando sus capacidades y valorando su individualidad, tenemos la opción de marcarlos de manera positiva o negativa para toda su vida.

Laboré mis primeros 10 años en un mismo plantel en ambos turnos con equipos con esencia propia y totalmente diferentes, en particular el turno de la mañana fue muy gratificante, me sentía en familia existía cariño y aprecio sincero, empatía y trabajo en equipo, compañeras propositivas, creativas, cariñosas, con los pequeños, aprendí a amar mi profesión, años felices llenos de logros, satisfacciones y también tropiezos.

A los 10 años tuve la oportunidad de cambiarme a otro plantel y compactar mi horario, inicié una nueva etapa como educadora de tiempo completo, reaprender, conocer nuevas formas de organización nuevas compañeras, nuevas dinámicas de trabajo que también me permitieron crecer y aprender.

En éste periodo al cumplir 10 años más de trabajo, viví situaciones personales y laborales que influyeron en mi decisión de cerrar mi ciclo como educadora después de 20 años de servicio, pasar de docente frente a grupo a buscar un cambio que resignificara mi vida profesional. Fue una etapa crítica en mi vida, puedo afirmar que el tener confianza en mi desempeño como docente no fue suficiente, la falta de habilidades socioemocionales para afrontar los problemas personales sumadas a situaciones laborales fueron punto de quiebre en mi persona.

He aprendido a valorar las oportunidades, a las personas que con su ejemplo modelaron mi personalidad, me es grato poder mirar hacia atrás y recordar infinidad de momentos significativos, en especial a las pequeñas y pequeños que le dieron sentido a mi existencia y a mi profesión, me enseñaron más de lo que yo pude hacerlo, gracias por compartir su vida, sus risas, sus abrazos, su amor, su inteligencia, sus deseos de aprender y vivir.

3.3 Procedimiento e instrumentos del diagnóstico

En primer lugar describo el instrumento que apliqué para recabar la información que específicamente fue la entrevista semiestructurada (Anexo 1) que por sus características consideré el instrumento más viable para recabar información para mis propósitos, así como por su naturaleza ya que me permitió la interacción directa con los sujetos.

Estructurar la entrevista requirió tener referentes teóricos conceptuales que dan cuenta del trabajo de investigación como primer acercamiento a mi objeto de estudio, para lo cual se tuvieron que definir las palabras clave de las problemáticas detectadas. La entrevista se aplicó al personal docente y directivo del plantel focalizado el cual describo más adelante

En éste mismo orden describo de qué manera se involucran en la institución educativa focalizada, los diversos actores educativos lo cual da origen a situaciones donde entran en dinámica las diversas formas de ser, de sentir, de pensar y actuar así como la toma de decisiones para resolver las diversas necesidades, intereses y demandas que se presentan. Salellas (2010).

Para finalizar, a través del análisis de información recabado en las entrevistas, la identificación del problema concluyo con la delimitación del problema encontrado identificando las variables.

Existen técnicas e instrumentos diversos así como procedimientos útiles para obtener información con el único objetivo de lograr un conocimiento preciso y confiable de la realidad por medio de la obtención e interpretación de la información que proporcionan.

El instrumento utilizado fue la entrevista semiestructurada ya que permitió la interacción de manera abierta, flexible, dando oportunidad para expresarse libremente y en caso necesario

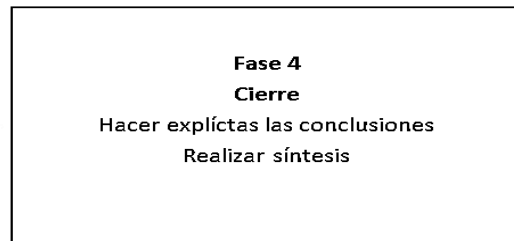
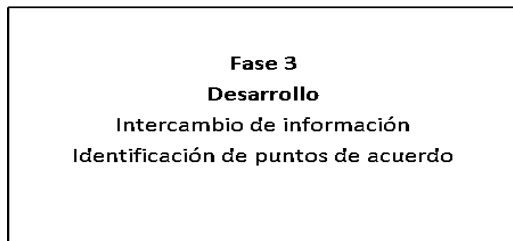
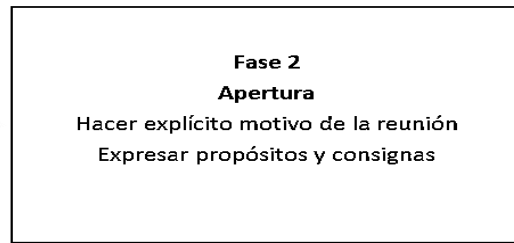
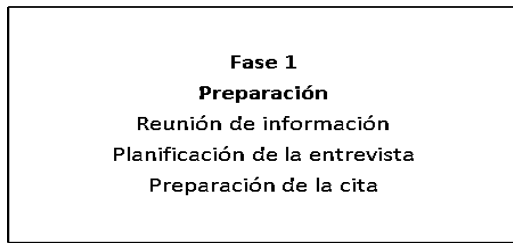
profundizar en algún tema y a la vez confirmar lo expresado. Se propició un diálogo conforme se aplicó la entrevista obteniendo mayor información en ciertos momentos y aclarar dudas, así también se pudieron identificar expresiones corporales y gestuales que acompañaron las respuestas identificando también emociones en el entrevistado observando que al pensar sus respuestas recuerdan vivencias que les provocó volver a sentir las mismas emociones.

La entrevista semiestructurada permite recabar información a mayor profundidad, conocer y comprender el sentir docente, a través de la interpretación subjetiva debido a que permite el diálogo y una comunicación interpersonal entre los sujetos entrevistados que son el personal docente y directivo y yo como sujeto investigador, así también permite corroborar lo comprendido, aclarar dudas y la expresión con mayor libertad del entrevistado dando lugar a respuestas más precisas y con mayor significado.

Para llevar a cabo la entrevista semiestructurada consideré las recomendaciones que propone Martínez (1998):

1. Contar con un guion de entrevista, con preguntas agrupadas por temas o categorías.
2. Elegir un lugar adecuado sin distractores y que interfieran en las grabaciones.
3. Explicar siempre al inicio el propósito de la entrevista y solicitar su autorización.
4. Anotar los datos personales necesarios para los fines de la investigación.
5. Considerar en todo momento mi actitud cordial, respetuosa, receptiva y sensible hacia el entrevistado.
6. No emitir juicios de valor.
7. Permitir que el entrevistado se exprese de manera libre y espontánea, si es necesario modificar el orden de las preguntas.
8. No interrumpir el curso del pensamiento del entrevistado y permitir que fluya.
9. Con prudencia y sin presión invitar al entrevistado a explicar, profundizar o aclarar aspectos que considere relevantes para la investigación.
10. Estar alerta al comportamiento no verbal y reacciones ante las respuestas.

La entrevista contempla momentos o fases durante su desarrollo:



Creación

propia con base en Díaz-Bravo, et al. Pág. 164

Considerar que las preguntas sean breves y comprensibles pero adecuadas para el objetivo de la investigación, que tengan validez e informen sobre lo que se requiere explorar, planteadas de tal forma que sean comprendidas por todos los entrevistados de la misma forma, referirse a un solo hecho, adecuarse a la percepción, al conocimiento del entrevistado.

De igual manera son relevantes e importantes las características del entrevistador, debe ser organizado al definir las metas para la entrevista y definir los pasos para lograr el fin; ser claro al plantear las preguntas que éstas sean claras, fáciles y breves; ser respetuoso propicia que el entrevistado exprese sus ideas y ritmo de pensamiento; ser abierto identificar y ahondar en lo que resulta importante al entrevistado; ser sensible implica escuchar con atención el mensaje emocional de lo que dice el entrevistado, cómo lo dice y lo que omite; ser competente tener amplio conocimiento del tema que trata la entrevista.

La interpretación de la entrevista fue a través de la transcripción para su análisis e interpretación, lo cual permitió la comprensión y un adecuado proceso de categorización por medio de percibir, contrastar, ordenar las categorías estableciendo relaciones y

triangulaciones entre elementos teóricos, documentos y testimonios y así obtener resultados y conclusiones de su interpretación.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo en el Jardín de Niños Chipilingo (Significado: niño de muy corta edad) Turno vespertino, el cual se encuentra ubicado en calle 18 No. 99 Col José López Portillo en la alcaldía de Iztapalapa como muestra el gráfico:



Gráfico. Ubicación plantel educativo tomado de Google maps

El plantel fue construido exprofeso, consta de dos edificios de dos plantas cada uno, con un patio al centro y patios traseros. Se atiende una población escolar de 180 alumnos atendidos por 5 docentes frente a grupo, dos profesores de educación física, una acompañante de educación musical, una docente especialista, un apoyo de servicio al plantel y una directora.

Se aplicaron 8 entrevistas a personal del plantel, de los cuales 6 son docentes, una directora comisionada y una asistente de servicios al plantel, al cual presento en la siguiente tabla.

Sujeto	Edad	Sexo	Función	Experiencia	Formación	Tiempo
1	31	M	Docente	5 años	LEP	26:59
2	53	M	Subdirectora	35 años	LEP	15:49
3	46	M	Docente	10 años	LEP	17:23
4	24	M	Docente	3 años	LEP	35:50
5	23	M	Docente	4 meses	LEP	27:07
6	45	M	Docente	9 años	Maestría	25:09
7	43	M	Directora	9 años	Maestría	25:42
8	56	M	Asistente	27 años	Secundaria	40:50

A continuación se presenta una descripción breve del colectivo con la intención de caracterizarlo considerando formación, edad, años de servicio, función y competencias. El rango de edad del personal fluctúa entre 24 años y 53 años de edad, cuenta con personal con formación normal básica, licenciatura en educación preescolar y maestría en educación, su experiencia laboral se encuentra en un rango que va de 4 meses a 35 años de servicio.

El rango de edad, es una variable que permite resaltar la diversidad en el colectivo docente en cuanto a experiencia, desempeño, dinamismo, actitud, compromiso, siendo variable dependiendo de la personalidad, la historia de vida, dinámicas familiares, personales y profesionales, metas en la vida, tiene en común el equipo docente el agrado por su trabajo lo cual manifestaron en la entrevista todas, reconocen sus fortalezas pero también son conscientes que requieren mejorar o modificar actitudes o adecuar estrategias que les permitan desempeñarse mejor. Un área de oportunidad detectada es que presentan resistencia, dificultad para lograr una comunicación asertiva, dificultad para compartir. Una inquietud generalizada es mejorar el clima laboral ya que se percibe como necesidad de la mayoría.

Se entrevistó también a la asistente de servicios del plantel, quien tiene 56 años de edad y 27 años en el servicio educativo, considero que es clave en el equipo de trabajo, debido a su experiencia, su edad y empatía con todo el personal, con padres de familia y con los alumnos, es una persona que valora su trabajo y mantiene buena relación y comunicación,

lo cual le permite observar, escuchar de manera imparcial alguna situación ya que considera a todas sus compañeras y da confianza para que se expresen con libertad tanto docentes, director, algunas madres de familia y también se observa que los alumnos la reconocen y la quieren. Mantiene al equipo unido a pesar de las diferencias entre docentes.

La función de apoyo técnico pedagógico me permite observar las dinámicas de los planteles escolares de preescolar que conforman la zona donde laboro, lo cual ha sido una gran oportunidad para detectar necesidades de los colectivos escolares así como factores que interfieren en el desempeño óptimo del personal docente y directivo.

Para afrontar el reto de desarrollar educación emocional en los alumnos y alumnas que se atienden, considero necesario desarrollar primero en los docente competencias emocionales que Bisquerra (2009) propone clasificarlas en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, lo cual apoyará el proceso de aprendizaje integrando el docente en su persona y por consiguiente en sus alumnos conceptos, habilidades, valores y actitudes que permitan reconocer las propias emociones, resolver de manera constructiva conflictos, establecer relaciones positivas, valorarse y tomar decisiones responsables que conduzcan a alcanzar metas propias y el propio bienestar.

Así también propiciar una sana convivencia escolar y resolución pacífica de conflictos a través de un adecuado clima escolar remite a los valores, actitudes y sentimientos dominantes en el centro escolar e indica la atmosfera que reina en las relaciones sociales, que Tuvilla (2004) organiza en cinco aspectos: relacional (ambiente que predomina en las interacciones en su dimensión socio-afectiva y la comunicación), educativo (logro de metas y bienestar personal valores y aprendizaje con sentido y las cuestiones organizativas), de seguridad (factores de protección, a través de normas, confianza, reducción de riesgos: victimización, maltrato), de justicia (normas básicas de convivencia, disciplina, responsabilidad), de pertenencia (relaciones sólidas que permiten la cohesión de los grupos y los conflictos se resuelven positivamente).

A través de la interacción con la comunidad escolar en distintos momentos de manera directa e indirecta en sus actividades cotidianas, en juntas de consejo técnico escolar, en intercambios interplanteles, en juntas informativas a padres de familia, en sus seguimientos en aula, se pueden observar y conocer las diversas formas de interacción que prevalece en

cuanto a la comunicación, la gestión escolar, la convivencia y los conflictos que suceden de manera cotidiana y en la atención a los niños y niñas que asisten.

He identificado que el personal docente y directivo muestra diversas manifestaciones como alto nivel de estrés, apatía, agotamiento, problemas de comunicación, en ocasiones el desempeño en aula o dirección disminuye lo cual genera conflictos, distanciamiento entre el personal que se comunica sólo por necesidad lo cual repercute en el ambiente escolar, se aíslan, hay confusión entre lo que corresponde a las responsabilidades como docente y/o directivo, se percibe desmotivación, apatía y en ocasiones desesperación que trasciende al ámbito personal, se vive la docencia como un empleo y no como una profesión y, por lo consiguiente repercute en un malestar docente.

Otro factor que considero importante y que afecta al docente y directivo es la falta de reconocimiento por los mismos padres de familia, las autoridades y por sus mismos colegas, lo cual confirma la necesidad de desarrollar competencias emocionales que permitan el bienestar docente y por consiguiente un manejo adecuado de las propias emociones y que repercuta en la resolución asertiva de conflictos en la institución educativa y que trascienda a la vida personal.

La entrevista semiestructurada dirigida al personal directivo y docente se realizó considerando que las preguntas fueran abiertas, claras y neutrales que no dieran indicio o sugerencia de una respuesta dirigida, se consideró llevar una secuencia lógica y en base al tema analizado, las preguntas fueron en torno a experiencias, vivencias, formas de actuación y resolución, propiciando la expresión de emociones y sentimientos vividos en el trabajo y en su persona, recuperando opiniones, conocimientos, para lo cual se grabó y posteriormente se transcribió para su análisis, anotando fecha, observaciones y conclusión de cada una.

Este proyecto fue ambicioso debido a que la población objetivo que se pretende sea beneficiada es el personal docente y directivo y que a su vez se espera impacte en alumnos, padres de familia y comunidad escolar. A continuación se presenta la matriz conceptual de la entrevista realizada.

Matriz conceptual de la entrevista

Ítem	Concepto	Autores
¿Cómo se encuentra en éste momento en relación a su persona, su familia y su trabajo?	Conciencia emocional	Bisquerra (2007)
¿Con respecto ante su actitud ante la vida, como se describe?	Autonomía emocional	Bisquerra (2007)
¿Para Ud. que son las emociones, las considera importantes?	Conciencia emocional	Bisquerra (2007)
¿Qué emociones vive con mayor frecuencia día a día?	Regulación emocional	Bisquerra (2007)
¿Cómo reacciona generalmente si algo no resulta como lo espera en su trabajo, en su familia, en su vida personal?	Regulación emocional	Bisquerra (2007)
¿Considera que muestra sus emociones con facilidad, o las oculta, o las evade?	Autonomía emocional	Bisquerra (2007)
¿Suele detenerse, identificar y sentir sus emociones?	Conciencia emocional	Bisquerra (2007)
¿Cómo considera la convivencia en su trabajo (cordial, respetuoso, estresante), porque lo considera así?	Clima escolar	Tuvilla (2004)
¿Qué es conflicto para Ud.?	Resolución de conflictos	Cascón (2004)
¿Con quienes vive Ud. más situaciones de conflicto, alumnos, padres, docentes, autoridades y cuáles son las causas?	Resolución de conflictos	Cascón (2004)
¿Con respecto a su actitud ante los conflictos como se describiría?	Emociones y salud	Bisquerra (2007)
¿Cómo se solucionan los conflictos generalmente? ¿ Hay algún protocolo interno?	Resolución de conflictos	Cascón (2004)

¿Cómo docente que es lo más importante que un alumno de preescolar debe aprender?	Educación emocional	Bisquerra (2007)
¿Podría mencionar su grado de satisfacción en el trabajo?	Clima escolar	Tuvilla (2004)
¿Podría mencionar su grado de rendimiento en el trabajo?	Habilidades para la vida y el bienestar	Bisquerra (2007)
¿Podría mencionar su grado de compromiso en el trabajo?	Habilidades para el bienestar	Bisquerra (2007)

3.4 Análisis de entrevistas semiestructuradas

En el apartado se presenta el análisis de las entrevistas realizadas lo cual fue un proceso dinámico y creativo. Investigar desde una racionalidad hermenéutica significa una forma de abordar, estudiar, entender, analizar y construir conocimiento a partir de procesos de interpretación, donde la validez y confiabilidad parte de la experiencia directa del investigador en los escenarios estudiados.

Huberman y Miles (1984) proponen tres subprocesos vinculados entre sí para realizar el análisis:

- a) La reducción de datos, orientada a su selección una vez recolectados mediante la elaboración de resúmenes, codificaciones, relación de temas, clasificaciones, etc.
- b) La presentación de datos, orientada a facilitar la mirada reflexiva del investigador a través de presentaciones concentradas, como pueden ser resúmenes estructurados, sinopsis, croquis, diagramas, etc.
- c) La elaboración y verificación de conclusiones, en la que se utilizan una serie de tácticas para extraer significados de los datos, como pueden ser la comparación/contraste, el señalamiento de patrones y temas, la triangulación, la búsqueda de casos negativos, etc.

Considerar a través de este proyecto incidir en transformar mi propia práctica docente, requiere comprender las dinámicas, las interacciones entre los diversos sujetos involucrados, analizar de manera crítica y reflexiva los datos obtenidos para a través de un plan de acción lograr transformar e influir en mi entorno; por lo que confirmo que la metodología de investigación-acción fue la adecuada.

Con el propósito de detectar, comprender y valorar las situaciones que se encuentran asociadas a la práctica docente y las habilidades emocionales del colegiado analicé con detalle los resultados para tener mayor claridad, los cuales presento a continuación.

Parto de la pregunta realizada, siguiendo con las respuestas de cada docente del lado izquierdo y el análisis realizado del lado derecho, identificando emociones, sentimientos, valores, creencias, clima escolar, conflictos, habilidades emocionales.

Pregunta 1 ¿Cómo se encuentra en éste momento en relación a su persona, su familia y su trabajo?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>Me siento satisfecha y feliz porque realizo lo que me gusta, logré entrar a la SEP y lo estoy disfrutando. En relación a mi familia también disfruto buenos momentos con ella, contenta trato de tener buena comunicación de apoyar de disfrutar, en relación a mi trabajo estresada por el trabajo pero disfrutándolo pero aprendes con los niños me siento saturada pero es lindo porque vas descubriendo cosas.</p>	<p>Expresan emociones positivas y actitudes y comportamientos en una amplia gama: satisfacción, felicidad, logros, contenta, tranquila, buena relación, apoyo familiar, estable, buen ambiente laboral, aprendes de todas, compartes, realizada, comprometida, bien de salud, hay trabajo en equipo.</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Me siento satisfecha contenta a gusto, con mi familia satisfecha a través del tiempo vas viendo tus logros, en relación a mi trabajo ajetreada por los tiempos, debes administrarlos de la manera más óptima.</p>	<p>Así también mencionan</p>

<p>Sujeto 3</p> <p>En mi trabajo contenta nerviosa, tranquila por mi nuevo trabajo, en relación a mi familia, tranquila y feliz por mis hijos y esposo y ahí vamos, en relación a su trabajo tengo buena relación con mis compañeras, la directora y las mamás.</p>	<p>emociones negativas como estrés, saturación, ajetreada, nerviosa, presión constante Administración del tiempo apertura para aprender,</p>
<p>Sujeto 4</p> <p>En relación a mi persona en apertura de estar aprendiendo, mi día es estresante pero con metas con presión constante. Con mi familia es mucho apoyo, soy la que organiza y apoya atenta por mis abuelitos, tengo muchas tareas. En mi trabajo como con falta de orientación constante, vengo sólo por mis niños, no me siento optimista con mis compañeros no.</p>	<p>falta de orientación en el trabajo, no optimista, vengo sólo por los niños, cansada emocionalmente y físicamente.</p> <p>Mi apreciación es que el colectivo se encuentra viviendo cada día con</p>
<p>Sujeto 5</p> <p>En relación a mi persona y emocional súper bien, estable, en un punto está todo a mi favor, en lo laboral me gusta el ambiente de trabajo, como se desenvuelven mis compañeras aprendes de todas y si alguien sabe algo lo comparte. Con mi familia tengo buena convivencia.</p>	<p>diversas emociones y sentimientos, de acuerdo a su propia personalidad e interacciones que establece con sus compañeros de trabajo, a veces confuso,</p>
<p>Sujeto 6</p> <p>En cuanto a mi persona muy realizada, tengo un matrimonio estable, tres hijos me puedo ver reflejada, en cuanto a mi persona satisfecha por mis logros. Laboralmente tengo dos trabajos, como mamá muy bien y como persona igual. En relación a mi trabajo he logrado aprender ser docente, asesor técnico pedagógico, en relación a la administración y disfruto ser docente satisfecha.</p>	<p>contradictorio ya que manifiesta estrés pero al mismo tiempo satisfacción. Refieren a la familia como apoyo pero también como una extensión de su cansancio. Se refieren a su persona con</p>

<p>Sujeto 7</p> <p>En relación a mi persona bien con mucho trabajo, con mi familia hay buenos momentos y no tan buenos y con mi trabajo comprometida con lo que hago, me gusta.</p>	<p>satisfacción por sus logros profesionales y familiares.</p> <p>Se percibe el clima escolar tenso entre algunas compañeras</p>
<p>Sujeto 8</p> <p>En relación a mi persona bien con ganas de trabajar, bien de salud bien, cansada. En mi familia tengo que apoyar a mis hijas con sus hijos pero me cansa emocionalmente y físicamente. En mi trabajo estoy muy bien con mis compañeras me llevo muy bien hemos congeniado y hemos llevado bien como trabajar en equipo, sacamos el trabajo.</p>	<p>debido a que algunas manifiestan recibir apoyo y otras no lo viven así, lo cual de acuerdo a Tuvilla (2014 refleja el aspecto relacional afectado por el sentimiento de falta de apoyo.</p>

Pregunta 2 ¿Con respecto a su actitud ante la vida, como se describe?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>Positiva digo en la vida vas a encontrar momentos crudos y difícil no todo es felicidad pero a través de eso difícil llega la satisfacción de lograrlo o superar vienen cosas buenas pero enfrentando situaciones retadoras.</p>	<p>El personal del plantel manifiesta en relación a su actitud ambigüedad emocional ya que describen que se encuentran optimistas, propositivas, positivas, contentas pero a su vez también expresan que es a base de dificultades, situaciones retadoras y difíciles, mencionan que tiene que ver con actitud y una docente manifiesta</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Propositiva me describo una persona que se da la oportunidad de aprender de los errores, observarlos, detenerme y cambiar algo. Porque definitivamente hay situaciones que no cambian porque no tienes buena actitud pero cuando las ves de otra manera se abre como la visión.</p>	
<p>Sujeto 3</p>	

Término medio a veces positiva a veces con pensamientos catastrófico, con un poco de ansiedad y estrés por los temblores, los accidentes.	que sus pensamientos negativos le generan estrés y ansiedad, una docente manifiesta establecerse metas lo cual le permite tener actitud positiva al cumplirlas. Se aprecia que ya es una forma de vida creer y/o pensar que todo logro requiere de sacrificio, esfuerzo, estrés y tiempos difíciles. Sólo dos docentes expresan tener actitud positiva. Se reconoce la necesidad de desarrollar habilidades para la vida y el bienestar físico, social, profesional y en particular emocional como lo refiere Bisquerra (2016). En cuanto a la regulación emocional desarrollar habilidades de gestión de emociones positivas.
Sujeto 4 Feliz, ver lo mejor que el día me puede dar, he pasado situaciones difíciles pero tengo que sobresalir.	
Sujeto 5 Rebelde en ciertos puntos y feliz.	
Sujeto 6 Optimista me gusta trabajar con metas a corto y largo plazo que me permite ver la vida con actitud positiva y con logros	
Sujeto 7 Me considero una persona optimista, que enfrenta las situaciones que se presentan y las considero oportunidades para aprender y crecer en todos sentidos.	
Sujeto 8 Me siento contenta porque la vida me ha dado lo que he querido tener con sus subidas y bajadas.	

Pregunta 3 ¿Para Ud. que son las emociones? ¿Las considera importantes?	
Respuestas	Análisis
Sujeto 1	Las concepciones que el

<p>Es lo que nos define, demuestra quienes somos qué necesitamos y en qué momento lo requerimos, muchas veces atrás de una sonrisa hay cosas fuertes en cada familia, las emociones es lo más importante a través de ellas aprendes.</p>	<p>personal tiene sobre emoción son diversas la definen como una forma de ser, estados repentinos de sentimientos, que forman parte de los seres humanos, como reacciones ante alegrías o tropiezos, que dependen de las circunstancias, momentos y personas, que ayudan a vivir y alimentan la vida.</p>
<p>Sujeto 2 Son (silencio) estados repentinos donde puedes experimentar diferentes sentimientos confusión, alegría, tristeza, momentáneas ante una situación que se presenta. Claro a través de una emoción tú puedes tomar decisiones y a veces equivocadas, las emociones a veces pueden ser símbolo de precaución y otras de acción y son importantes en mi diario vivir.</p>	<p>Son paradigmas y dan estructura a la persona.</p>
<p>Sujeto 3 Sentimientos. Si las considero importantes porque se deben de regular porque no podemos andar exagerando cosas</p>	<p>Se encuentran otras expresiones como situaciones familiares que las provocan, problemas, alegrías, son símbolo de precaución y de acción, que deben regularse, se menciona que dan aprendizajes, y ayudan a tomar decisiones. Se consideran importantes y también importante reconocerlas ya que te</p>
<p>Sujeto 4 Son esa parte que al ser humano nos ayuda ante diversas situaciones, puedo estar feliz, enojada, preocupada, temerosa, no es malo son los paradigmas , siéntelo, es lo que nos estructura</p>	
<p>Sujeto 5 Algo muy grande, no podría describirlas per o es algo que te va definiendo como persona, si no sabes reconocer tus emociones no sabes reconocerte a ti mismo, en un conflicto si no sabes reconocer que estás enojado no sabrás cómo actuar. Son la base de ti como persona.</p>	

<p>Sujeto 6</p> <p>Las emociones son la manera en que se enfrenta a las alegrías a los tropiezos la manera en que reacciona a ellas. Claro que sí nos permite enfrentar la vida de una manera desafiante pero siempre con mira de que todo pasará y todo deja una enseñanza.</p>	<p>ayudan a enfrentar conflictos.</p> <p>Se relacionan también con problemas, se menciona que son necesarias, mencionan emociones positivas y negativas</p>
<p>Sujeto 7</p> <p>Son reacciones que dependen de las circunstancias, de momentos y de las personas, sentimientos pueden ser positivos como alegría pero también enojo y sí las considero importantes.</p>	<p>Se aprecia que hay ideas diversas respecto al concepto de emoción, en ocasiones difusas, consideran emoción lo mismo que sentimiento</p>
<p>Sujeto 8</p> <p>Vivir cosas bonitas, sentirme querida, apoyada, también son problemas que vivimos diferentes a una emoción bonita pero al final de cuentas son emociones. Claro que sí, porque de ellas o alimentamos, y seguimos viviendo, porque de lo malo aprendemos muchas cosas buenas.</p>	<p>falta mayor conciencia emocional en la mayoría, así también ambigüedad al dar nombre a las emociones, se observa confusión entre la emoción y las respuestas cuando se originan por algún acontecimiento.</p>

Pregunta 4 ¿Qué emociones vive con mayor frecuencia día a día?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>Con mis chicos de 3° risa tras risa son ingeniosos me sorprenden cada día de mí y de ellos, no sé qué otra emoción...sería alegría, el cariño que los niños te dan, te ven como figura protectora, buscan un</p>	<p>Mencionan con mayor frecuencia emociones ambivalentes como alegría, falta de cariño, felicidad, optimismo,</p>

<p>halago un acaricia, es lindo reconocerlos que les falta esta parte emocional en casa y lo buscan en ti.</p>	<p>angustia, temor, estrés, miedo, inseguridad, temor a que sucedan situaciones que no pueda resolver, desánimo, preocupación, intentar tener tranquilidad.</p> <p>Considero importante mencionar que las expresiones verbales y gestuales así como posturas de las docentes son diversas, se observan atentas, receptivas y a la vez al dar la respuesta cambian sus expresiones modificando tono de voz, mirada, y nuevamente expresiones ambivalentes.</p> <p>Identifico necesidad de desarrollar habilidades de afrontamiento y gestión de emociones positivas.</p> <p>Es recurrente la</p>
<p>Sujeto 2 Angustia, temor, estrés, miedo inseguridad, porque bueno a veces el esperar cada día aunque tengas la mejor actitud, siempre sabes que hay algo que puede pasar y no puedes decir cómo resolverlo</p>	
<p>Sujeto 3 Un poquito de angustia y estrés que le pase a algún niño o niña, también felicidad por lo niños me lo transmiten, si me siento desanimada se me olvida con los niños.</p>	
<p>Sujeto 4 Preocupaciones pero trato de ver lo mejor, de un problema lejos de agobiarme y preocuparme aprender, trato de tranquilizarme y seguir.</p>	
<p>Sujeto 5 Pues alegría por los niños, me hace sentir bien que puedo enseñarles, aunque a veces estrés por el trabajo o porque hago mucho tiempo de camino y no sé si voy a llegar a tiempo.</p>	
<p>Sujeto 6 Soy optimista, la mayor emoción en mi persona el ver todo con una sonrisa, no me gusta caerme, aprender despertarme cada día con buen ánimo</p>	
<p>Sujeto 7 Tomo las cosas como vienen, con disposición con optimismo, con todo tipo de emociones depende de las circunstancias y de las personas, a veces hay muchos problemas que resolver pero bien.</p>	

<p>Sujeto 8</p> <p>¿Emociones? Doy gracias al levantarme que todos estamos bien me hace sentir a gusto, contenta, emocionada que un día más llegó y todos estamos bien, en mi trabajo me reciben bien me da gusto, en la tarde cuando empiezan a llegar igual nos recibimos con un beso y un brazo y eso me hace sentir muy bien y pues a trabajar, con los niños me dan más energía.</p>	<p>confusión entre emociones y sentimientos, así como considerar el estrés y la angustia como cotidiano.</p> <p>Nuevamente el clima escolar se percibe en conflicto, ya que hay preocupación por los alumnos y la responsabilidad que conlleva, expresando sentimientos de indefensión, de falta de apoyo y empatía.</p>
---	--

Pregunta 5 ¿Qué emociones le produce asistir a su trabajo día a día?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>A veces después del cansancio un poco de satisfacción cuando ves que los chicos logran y te demuestran que sí hiciste un buen papel, cuando las cosas no salen como deseas aprendes también de ello.</p>	<p>Las primeras expresiones que se hacen son cansancio, implica un reto, estrés, enojo, desánimo, falta de apoyo, crítica, juzgar,</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Pues depende de nuestro estado emocional, para mí a veces es un reto a veces también son momentos de relax, porque estar con los niños y pensar y actuar como los niños en una situación no de evadir una responsabilidad es ver la libertad que</p>	<p>incertidumbre por no saber que esperar de los demás, ansiedad.</p> <p>Y nuevamente mencionan en esa ambivalencia emociones</p>

<p>hay en ellos te infiltran el gusto de enseñar y de aprender, yo así lo veo. Que emociones? Estrés.</p>	<p>y sentimientos satisfacción, relax, libertad, alegría,</p>
<p>Sujeto 3 Me da alegría porque trabajar con niños es bonito, son alegres me lo transmiten, me transmiten emociones. Otra emoción es el estrés por muchas cosas administrativas aunque quiera ir al corriente o que les vaya pasar algo a los niños eso me estresa.</p>	<p>felicidad, contenta, emocionada, me da energía. Aprecio la necesidad de desarrollar competencias de</p>
<p>Sujeto 4 Por mis niños el compromiso con ellos, también me enojo lo reconocen pero trato de estar en reflexión con ellos, no es su responsabilidad, pero trato que vean en mí que aprendan a expresarse cuando yo no lo hago. En lo laboral un desánimo total, no es lo que yo esperaba, esperaba el apoyo entre compañeras, pregunta que tienes, es sólo juzgar, etiquetar.</p>	<p>autonomía emocional, debido a que en sus respuestas se refleja desmotivación, actitud pesimista con la otra contradicción de la responsabilidad en los alumnos más que en su persona.</p>
<p>Sujeto 5 De todo, con los niños me siento feliz pero con mis compañeras en ocasiones no sé qué esperar.</p>	<p>Como refiere Tuvilla (2014) el clima escolar se percibe fracturado ya</p>
<p>Sujeto 6 Muy contenta, emocionada, te comparto que sentir el cariño de los padres de los niños, que los padres se expresen que se sienten a gusto conmigo, reconocen mi trabajo soy escandalosa, llego muy feliz, la felicidad es mi trabajo me permite tener todo lo que tengo.</p>	<p>que se vislumbra falta de apoyo entre pares, falta de confianza y solidaridad entre el colectivo, no hay sentido de pertenencia lo cual afecta la convivencia de</p>
<p>Sujeto 7 Todo tipo de emociones pero más estrés, ansiedad, aunque también trato de ser tolerante y me gusta mi trabajo, me da muchas alegrías aunque también</p>	<p>algunos docentes.</p>

hay el compromiso de resolver siempre.	
<p>Sujeto 8</p> <p>Me alimenta me da vida y energía convivir con los niños, ver que van creciendo y cambiando y aprendemos de ellos. También las maestras mis compañeras porque no nada más es el trabajo, sino la vida que lleva uno se relacionan trabajo y la vida de cada una.</p>	

Pregunta 6 ¿Cuándo algo no resulta como lo esperaba en su trabajo, en su familia o en su vida personal cómo reacciona generalmente?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>Trato de pensar antes de actuar (risas) pero a veces me considero un poco explosiva pero trato de tener calma y decir todo puede suceder no todo es perfecto, tratar y buscar con ésta profesión he aprendido a tener otras opciones, tienes que buscar adecuaciones, opciones, encontrar la solución a los problemas, no es la vida fácil, hay que tener calma y ser positivo para que todo fluya.</p>	<p>Mencionan actitudes, pensar antes de actuar, tener calma, buscar opciones, adecuaciones, buscar solución a los problemas, ser positivo, coraje reflexionar, paciencia.</p> <p>También hay actitudes que refieren como buscar culpables, reflexionar, aceptar y buscar soluciones, estrategias,</p> <p>Refieren emociones como tristeza, enojo, desanimo, no se considera tomada en cuenta, actuar y</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Bueno dependiendo a veces es con tristeza, con enojo busco culpables, bueno cuando llego a reflexionar las cosas empiezo a observar a mí alrededor luego me coloco yo al centro que es lo que yo puedo hacer para modificar eso que tanto dependió el resultado de mí y que tanto no dependió de mi para aceptar las cosas.</p>	
<p>Sujeto 3</p>	

<p>Aceptando y buscando una solución casi siempre, no me enojo soy muy tranquila, hablando.</p>	<p>después sentirse</p>
<p>Sujeto 4 Al principio uno se forja una meta cuando no puedo me desanimo, busco que falló para que yo no lograra la meta, considero que tengo esa habilidad para buscar estrategias hasta que lo logre, no soy conformista, en mi familia soy como la oveja de colores, organizar a las personas pero no en mi trabajo cada quien tiene su forma de ser y pensar, a veces creo que las que tienen más tiempo es contraposición y no me funciona, siento que no me toman en cuenta por ser joven o los años de experiencias, es muy difícil.</p>	<p>arrepentida, lo cual se traduce en necesidad de desarrollar la competencia de regulación emocional Se reconoce falta de empatía para comprender las emociones de las otras personas con quien interactúa, es necesario en el colectivo, desde identificar y reconocer que mociones.</p>
<p>Sujeto 5 Arraso con todos cuando estoy enojada, aunque después me arrepienta o me ponga a pensar que no estuvo bien pero así reacciono generalmente.</p>	<p>Nuevamente citando a Tuvilla (2004) en cuanto al clima escolar se observa necesidad de</p>
<p>Sujeto 6 Pues tengo actitud positiva, confío que las cosas no son por casualidad, honestamente siempre me doy ánimos yo solita.</p>	<p>mejora en el sentido de pertenencia en el colectivo escolar, así como en el aspecto de</p>
<p>Sujeto 7 Pues honestamente primero siento enojo y frustración aunque me detengo después a pensar y trato de ser empática y entender a las otras personas y procuro escuchar los diferentes puntos de vista y tomar una solución en que todos estemos de acuerdo.</p>	<p>seguridad y relacional debido a la falta de confianza y de apoyo.</p>

<p>Sujeto 8</p> <p>Me da enojo, me entristece porque muchas veces no las puedo resolver como quisiera, pero es enojo, tristeza, coraje, impotencia</p>	
--	--

Pregunta 7 ¿Considera que muestra sus emociones con facilidad, o las oculta o las evade?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>Yo sí soy muy facial, me preguntan ¿estás enojada? No más bien tengo molestia o me dueles algo o maestra ¿porque estás tan feliz hoy? ah me contaron un chiste, soy muy facial.</p>	<p>Mencionan mostrar sus emociones positivas y negativas con facilidad a través de las expresiones faciales.</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Algunas son inevitables como el enojo, la frustración la intolerancia, y en éste sentido no las dejo expresar porque hay momentos que te viene un sentimiento de llanto y lo abstienes y luego viene un sentimiento hasta de tristeza de nostalgia por no haberlas liberado entonces yo creo que hay momentos que las dejo fluir y siento un confort pero soy yo la que no sé manejar esas emociones.</p>	<p>Así también manifiestan no dejar expresar sus emociones por no saber hacerlo o no querer expresarlas y aunque sean evidentes y otras personas lo noten. Expresan con gestos y actitudes o evitan sentir y vivir sus emociones.</p>
<p>Sujeto 3</p> <p>Algunas emociones las oculto como la angustia como esté generalmente. La salud, prefiero no mencionarlo.</p>	<p>Se aprecia falta de regulación emocional de manera adecuada, ya que reprimen las emociones afectando las interacciones, la actitud positiva lo cual repercute en su</p>
<p>Sujeto 4</p> <p>Me es muy difícil ocultar mis emociones, demasiado, se me nota las personas lo distinguen saben cuándo no hay que entrar a su salón porque hoy no está bien.</p>	<p>repercute en su</p>

<p>Sujeto 5</p> <p>Evito que se den cuenta porque cuando me enojo no me importa y arraso con los demás. Y si estoy feliz quiero manifestarlo.</p>	<p>autoestima reflejándose también en falta de autonomía emocional y en el clima escolar a través de la falta de confianza para expresar sus emociones lo cual dificulta lograr el bienestar social, profesional y emocional.</p>
<p>Sujeto 6</p> <p>Sí soy muy expresiva, si estoy contenta, enojada preocupada lo expreso.</p>	
<p>Sujeto 7</p> <p>Sí, creo que sí se me nota inmediatamente en mis gestos y en mi actitud, aunque trato de respirar y alejarme y después platicarlo si es enojo aunque también notan todos con facilidad cuando estoy feliz.</p>	
<p>Sujeto 8</p> <p>Muchas veces las oculto por no demostrar a lo mejor como esa debilidad para que no me hagan sentir mal por eso me aguanto, después me desahogo platicándolo con la persona que me lo hizo sentir, platicarlo me hace bien porque si yo tuve el error lo veo porque en el momento no lo vi ,nunca me quedo con las cosas</p>	

Pregunta 8 ¿Suele detenerse, identificar y sentir sus emociones?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>No con detalle, francamente no, si me conozco pero en el momento si me llegan a ofender o hacer daño no lo supero hasta después de analizarlo pero no exploto.</p>	<p>Algunas docentes manifiestan no identificar o detenerse a sentir sus emociones.</p> <p>Otras docentes expresan lograr</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Sí (enfáticamente) sí, hay emociones en donde yo</p>	<p>reconocer, identificar y</p>

<p>que cuando yo siento tristeza, he aprendido hace poco tiempo que mejor las vivo, las dejo las permito experimentar hasta sentir porque me he fijado que a veces las emociones se quedan en mi garganta, otras veces en el estómago, a partir de todo eso dejo que fluyan y me voy serenando sin darme cuenta</p>	<p>sentir sus propias emociones. Una docente lo piensa y expresa que sí pero con duda lo cual refleja en sus gestos y actitudes al responder.</p>
<p>Sujeto 3 Yo creo que sí, algunas veces tal vez, me detengo a pensar cuando es enojo y la tristeza.</p>	<p>Se distingue la necesidad de adquirir competencias de conciencia emocional</p>
<p>Sujeto 4 Siempre lo hago, antes no podía expresarlo, hasta que pasas por ésta problemática, pensar para expresarlo, recibí ayuda profesional.</p>	<p>como es tomar conciencia de sus propias emociones,</p>
<p>Sujeto 5 Antes no ahora sí las siento, las reconozco y las expreso con los niños, pero sí lo expreso, me siento enojada por esto, me siento triste por esto, y los niños lo saben.</p>	<p>identificar y reconocerlas, vivirlas y regularlas de manera asertiva, así como también desarrollar</p>
<p>Sujeto 6 Sí, identifico mis emociones y mejor respiro y yo siento cuando me estoy saliendo de mis casillas y prefiero parar.</p>	<p>competencias de regulación emocional a través de habilidades de afrontamiento y la</p>
<p>Sujeto 7 No en el momento, casi siempre tengo que resolver y no me detengo a identificar mis emociones en el momento hasta después lo analizo porque primero me siento con compromiso de que todo salga bien, s parte del trabajo.</p>	<p>gestión de emociones positivas, que conduzcan a l bienestar emocional, físico, profesional y social.</p>
<p>Sujeto 8 Lo siento físicamente, cuando me hacen sentir mal me da tristeza, siente ese sentimiento que lastima,</p>	

me lo guardo después lo hablo, lo platico y lo saco mi dolor y muchas veces lloro aliviando mi dolor	
--	--

Pregunta 9 ¿Cómo considera la convivencia en su trabajo (cordial, respetuosa, conflictiva, estresante, porqué considera qué es así?)

Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>Es respetuosa y yo trato de ser responsable crees que es parte de uno, trato en relación a lo solicitado por la escuela pero si es estresante porque comparar el trabajo en particular a gobierno es totalmente distinto, tengo muchos niños y no faltan, tengo que estar buscando en la parte de las evaluaciones en momentos pero hay que recopilar y entregar y me estreso para que salga bien.</p>	<p>Manifiestan que es cordial y respetuosa la relación laboral, que implica responsabilidad, que si se presentan situaciones son por el número de alumnos que se atienden, las excesivas entregas de trabajo, y falta de tiempos, otras docentes manifiestan que hay conflictos no resueltos. Expresan que hay competencia y falta de apoyo. Expresan que en ocasiones llegan tristes o enojadas. Pero consideran que la mayor parte del tiempo es cordial. Se identifica principalmente afectación en el clima</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Yo considero que es cordial donde en función cada quien se limita en lo que tiene que hacer porque creo que esto es resultado de un conflicto no resuelto, pero que finalmente trato de llevar una situación ajustándome a lo que la mayoría hace y que también nos permita retroalimentarnos en lo que hacemos.</p>	
<p>Sujeto 3</p> <p>Es armónica, buena, no me tomo las cosas personales y la verdad no hay tiempo para platicar ni para conflictos. No lo veo como un conflicto pero a veces la organización y falta de tiempo, a veces hay que estar preguntando</p>	
<p>Sujeto 4</p> <p>Es cordial sí, es respetuosa, sin embargo si es</p>	

<p>estresante se tienen valores pero a veces es muy estresante porque a veces es una competencia quien es mejor, quien es peor, quien cumple quien no, quien hace quien no. Es criticar pero no hay apoyo.</p>	<p>escolar en cuanto al tipo de relaciones que se gestan en el colectivo docente, algunas refieren sentirse bien, otras prefieren mantenerse al margen y así evitar conflictos y también expresan dos docentes sentirse bien, es parte del trabajo.</p>
<p>Sujeto 5 Respetuosa, dan sus opiniones, es cordial aunque no hay trabajo perfecto porque llegan tristes enojadas, pero te llevas bien, me gusta.</p>	<p>En cuanto al aspecto educativo se requiere mejorar la organización, definir las metas comunes así como establecer un marco de valores que permitan dar seguridad a todos los docentes, crear un ambiente de confianza y respeto que les dé sentido de pertenencia a través de una sana convivencia, disciplina positiva, que favorezca la solidaridad y la responsabilidad en cada uno de los involucrados, lo cual generaría bienestar emocional, físico, social y</p>
<p>Sujeto 6 No creo, el ambiente de trabajo es cordial, con respeto y aprendo de todas, me he sentido a gusto y puedo y me dejan realizarme.</p>	<p>En cuanto al aspecto educativo se requiere mejorar la organización, definir las metas comunes así como establecer un marco de valores que permitan dar seguridad a todos los docentes, crear un ambiente de confianza y respeto que les dé sentido de pertenencia a través de una sana convivencia, disciplina positiva, que favorezca la solidaridad y la responsabilidad en cada uno de los involucrados, lo cual generaría bienestar emocional, físico, social y</p>
<p>Sujeto 7 Es buena la convivencia pero como en toda relación siempre hay diferencias de opinión creo que es normal, lo importante sería que se dialogue con respeto y tolerancia para tomar acuerdos en beneficio de los alumnos.</p>	<p>En cuanto al aspecto educativo se requiere mejorar la organización, definir las metas comunes así como establecer un marco de valores que permitan dar seguridad a todos los docentes, crear un ambiente de confianza y respeto que les dé sentido de pertenencia a través de una sana convivencia, disciplina positiva, que favorezca la solidaridad y la responsabilidad en cada uno de los involucrados, lo cual generaría bienestar emocional, físico, social y</p>
<p>Sujeto 8 Cordial, depende el día, hay días estresantes cuando hay mucho trabajo, pero la mayor parte del tiempo es cordial.</p>	<p>En cuanto al aspecto educativo se requiere mejorar la organización, definir las metas comunes así como establecer un marco de valores que permitan dar seguridad a todos los docentes, crear un ambiente de confianza y respeto que les dé sentido de pertenencia a través de una sana convivencia, disciplina positiva, que favorezca la solidaridad y la responsabilidad en cada uno de los involucrados, lo cual generaría bienestar emocional, físico, social y</p>

	profesional.
--	--------------

Pregunta 10 ¿Qué es conflicto para Ud.?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>Cuando no estamos de acuerdo en algo y no sabemos resolverlo no buscamos solución a través del diálogo y también se dan los malos entendidos cuando no eres abierta y no sabes aceptar las cosas</p>	<p>Expresan que son desacuerdos y cuando no se buscan solución o hay malos entendidos. Consideran que son oportunidades para aprender a través del diálogo, también consideran que son problemas que no se pueden resolver. También se considera falta de comunicación, de aceptación de los demás y de empatía. Expresan que son roces entre personas, diferencia de ideas y pensamientos que dificultan la sana convivencia, y que no se expresen las cosas de frente. Se aprecia necesidad de</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Es una oportunidad para aprender es una situación que resulta como no esperas y algo que sale de tu control pero que haces uso de alguna herramienta tal vez el diálogo, la comprensión, la tolerancia para resolverlo y vas aprender, si no lo resuelves lo conviertes en un problema.</p>	
<p>Sujeto 3</p> <p>Un problema que no se pueda resolver o que esté en proceso de resolverse</p>	
<p>Sujeto 4</p> <p>Una falta de comunicación, de aceptación de la diversidad de los demás, digo lo que pienso sin importar los demás y falta de empatía, trato de buscar comunicación para estar bien ella y yo.</p>	
<p>Docente 5</p> <p>Un roce entre dos personas por no llegar a un acuerdo cuando puede haberlo.</p>	

<p>Docente 6</p> <p>Podría ser algo que a lo mejor no estamos de acuerdo cuando entra uno en un debate cuando no estamos de acuerdo y que las dos partes nos pueda convenir.</p>	<p>desarrollar competencias sociales en cuanto a prevención y solución de conflictos a través de la negociación, partir de conocer la diferencia entre problema y conflicto, identificar su definición así como las posibles formas de resolverlo.</p>
<p>Sujeto 7</p> <p>Diferencia de opiniones y pensamientos entre varias personas, lo cual dificulta la sana convivencia.</p>	
<p>Sujeto 8</p> <p>Ver que alguien esté discutiendo, que no se ponen de acuerdo, el que no sepan hablar las cosas de frente, lo he visto en el trabajo.</p>	

<p>Pregunta 11 ¿Con quienes vive Ud. más situaciones de conflicto, alumnos, padres, docentes, autoridades y cuáles son las causas?</p>	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>“Un poquito de todo, con los niños que faltan me conflictúa porque no logra su aprendizaje, con los papás hay otro choque porque no se sensibilizan o tienen problemas o no pueden venir pero ellos no se acercan y en cuanto a lo laboral siempre hay porque la amiguita no cumple y le permiten esto y aquello a la compañera entonces las cosas no son tan parejas como uno cree y se crea el conflicto, no es tanto si ella no lo hace yo no lo hago porque a la amiguita no la presiona, y con el directivo vamos colaborando es muy flexible pero a veces se pasa en ésta parte hay momentos que tú faltas y te dice las cosas diferentes pero no notas que le exija igual</p>	<p>5 docentes expresan reconocer conflictos entre el personal debido a falta o mala comunicación, así como falta de respeto a los acuerdos y compromisos.</p> <p>Manifiesta una docente percibir trato diferenciado por parte de la directora.</p> <p>Consideran que hay conflictos con los padres</p>

<p>a la otra compañera, pero finalmente ella es la jefa y hay que cumplir, sientes esa parte el conflicto que no sea igual de equitativas”</p>	<p>de familia debido a falta de interés, de tiempo, también menciona otra</p>
<p>Sujeto 2 Bueno pues yo creo que son entre las compañeras, porque sabemos que tenemos responsabilidades compartidas pero también responsabilidades individuales para el logro común, y a veces nos vemos entorpecidos en esos resultados porque los compromisos no se cumplen y en éste caso si llega a fracturar lo que es la armonía.</p>	<p>docente que son pesados cuando pasa un accidente. Manifiestan conflictos con los niños porque no asisten con regularidad a clase y no se logra aprendizaje, entre</p>
<p>Sujeto 3 Con padres de familia al principio, molestas por todo pero yo no respondía nada quien sabe que problemas traen, pero ahora muy tranquilas como yo les hablé. Con los alumnos a veces por que empiezan con un manotazo y luego se dan un golpe, y empezaron con sus conflictos, como el niño no hacía caso le dije acá donde hay más espacio, lo hizo una vez y dejó de hacerlo. Entre docentes ningún problema, considero la relación de armonía.</p>	<p>alumnos también por falta de respeto al agredirse, otra docente expresa que sí se dan situaciones entre compañeros pero no son conflictos, solo implica responsabilidad y actitudes y comportamientos. Considero importante retomar el clima</p>
<p>Sujeto 4 Bien con los alumnos no son conflictos son situaciones que implican responsabilidad y dedicación por actitudes y comportamientos. Con los papás trato de ser expresiva y entenderlos y estar al pendiente de lo que emerge en el núcleo familia, con los docentes es la falta de comunicación de inconformidades.</p>	<p>emocional de acuerdo a Tuvilla (2004), identificar los aspectos que se encuentran afectando las interacciones en el plantel entre los diversos actores educativos: alumnos,</p>
<p>Sujeto 5</p>	

<p>Con los padres es en ocasiones pesado, porque hay algún accidente o porque no mandas tarea. Son respetuosos. Con las compañeras hasta el momento no he convivido con todas pero es agradable, me gusta.</p>	<p>padres de familia, directivo y entre docentes, que permita la convivencia positiva.</p>
<p>Sujeto 6</p> <p>Creo que yo no he tenido conflictos con los papas, con los niños, ni con los trabajadores ni con el directivo con nadie. Pues creo que he tratado de manera las situaciones que se salen de las manos no como conflicto sino como situación problemática pero no conflictiva y esto me ha servido para que puedan llegar acuerdos con los niños, con los papás inclusive con las compañeras, creo que es más bien la actitud como uno mire el conflicto en realidad.</p>	
<p>Sujeto 7</p> <p>Con las docentes principalmente porque no hay respeto a los acuerdos y compromisos tomados, por falta de responsabilidad y con los padres de familia porque no hay buena comunicación con las profesoras y buscan una solución.</p>	
<p>Sujeto 8</p> <p>Pues con los papás es el que llega tarde, quieren pasar a la hora que sea. Con los niños no hay las educadoras lo resuelven, entre alumnos hay agresividad, con la directora no hay porque todo se habla y se aclara.</p>	

Pregunta 12 ¿Con respecto a su actitud ante los conflictos como se describiría?

Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>Trato de ser lo más honesta posible, de solucionar las cosas me gusta que me digan las cosas así de frente decir las cosas de frente para que no se creen estos malos entendidos y también me gusta si me dan la oportunidad el ser honesta y expresar, que me conozcan para que no lo tomen a mal</p>	<p>Manifiestan ser honesta, decir las cosas de frente, ser observadora, analizar la situación, aportar o evadir el problema y cerrar el diálogo, otra docente</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Yo soy observadora, después de eso analizo la situación y hay momentos en donde si yo considero que si puedo aportar algo lo apporto y a veces me enfrento a la situación de que como creo que la gente no piensa y actúa como yo espero pues prefiero mejor evadir y cerrar ese diálogo pero creo que no es lo mejor</p>	<p>considera su actitud pacífica, con calma dejando que se resuelvan solas las cosas, buscando alternativas.</p> <p>Una docente expresa no saber cómo resolver ni</p>
<p>Sujeto 3</p> <p>Pacífica generalmente no reacciono con agresión ni nada, con calma y a ver cómo se resuelve.</p>	<p>cómo actuar ante los conflictos. Dejar pasar tiempo hasta que se</p>
<p>Sujeto 4</p> <p>Pienso las cosas, no molesto, lo digiero, en lo que puedo ayudar lo hago, busco alternativas u otra persona.</p>	<p>permita el diálogo y poder llegar a acuerdos. También se manifiesta que considera que el</p>
<p>Sujeto 5</p> <p>Por las otras personas no sé resolver conflictos.</p>	<p>hacer por escrito los acuerdos resuelve y también manifiestan</p>
<p>Sujeto 6</p> <p>Una persona muy sensata no me gusta discutir con la gente, si noto algún conflicto a lo mejor retirarme mejor retirémonos y después platicamos para llegar acuerdos con la persona.</p>	<p>sensatez, y disposición a solucionar una última persona refiere sentir tristeza.</p>
<p>Sujeto 7</p> <p>Con disposición a solucionarlos, ya que es</p>	<p>Se aprecia evasión al conflicto, debido a la</p>

<p>importante el ambiente laboral, a veces se logra hablando, otras veces es necesario platicarlo a solas, o tomar acuerdos por escrito.</p>	<p>visión que se tiene de ser sinónimo de problema, así también es necesario considerar el trabajo en conflictos con el personal, aclarando su concepto, las etapas que lo componen y las posibilidades que tienen para solucionarlos de manera adecuada, oportuna y asertiva.</p>
<p>Sujeto 8 Me da tristeza, cuando veo que no se llevan bien, porque a lo mejor tenemos diferentes caracteres, a lo mejor piensan yo sé más, yo soy más y que me puedes decir tú.</p>	

<p>Pregunta 13 ¿Cómo se solucionan los conflictos generalmente? ¿Hay algún protocolo interno?</p>	
<p>Respuestas</p>	<p>Análisis</p>
<p>Sujeto 1 “Pues con todo es diferente pero de antemano es la comunicación reflexionar uno mismo y con docentes cuando llega a suceder el directivo nos da la apertura de sentarnos vamos a platicarlo que está pasando pero no ha sido recurrente. Si hay papitos que se acercan a la directora porque la maestra no da la tarea, mi niño dice que la maestra esto, siempre vas a encontrar papitos que les molesta que a los niños les estés enseñando esta parte de regular y de trabajar en equipo, entonces pues sí escuchar las dos partes y explicar, el dialogo es lo más importante y solucionar a través del respeto”</p>	<p>Las respuestas son diversas desde identificar que sí hay protocolo hasta desconocer si existe alguno. Manifiestan que es la comunicación, la reflexión, platicarlo pero también hay evasión y falta de tiempo, falta de responsabilidad, falta de compromiso, falta de diálogo, una docente manifiesta que hay</p>

<p>Sujeto 2</p> <p>Con los padres se les da un espacio para resolver, escuchar las partes, salen alternativas y compromisos. Entre maestras a veces no hay tiempo es más pudiera decir que se evade la situación, porque no hay un diálogo reflexivo y no se asumen las responsabilidades ni hay un compromiso donde pudiéramos tener el beneficio de la duda y dijéramos bueno vamos a replantear los problemas y para delante.</p> <p>Con el directivo creo que a partir de que se enfoca a su función hay pocos espacios en los que se involucran los problemas que están al interior del personal para solucionarlos, se enfoca más a lo administrativo a lo inmediato.</p>	<p>competencia entre el personal. Con el directivo no hay tiempo o es a través de minutas, ya que se privilegia lo administrativo y no atender lo que sucede al interior del plantel. También hay quien refiere que la directora si resuelve los conflictos que se presentan. Consideran que los conflictos entre padres de familia se resuelven a través de la comunicación o en algunos casos es la directora quien resuelve y consideran que los conflictos son principalmente por situaciones del trabajo.</p>
<p>Sujeto 3</p> <p>Yo no he visto conflictos entre ellas se hablan y lo dicen. Si una mamá se acerca conmigo me lo dice hablando se soluciona la inconformidad. No he tenido conflicto con la directora ha sido claro y con respecto.</p>	<p>Nuevamente se identifica la necesidad de trabajo referente a conflicto, desde su definición, sus etapas y las posibilidades y alternativas para dar solución a los conflictos que viven en el día a día entre pares, entre alumnos y con los padres</p>
<p>Sujeto 4</p> <p>Con los padres de familia se resuelven directamente en un tiempo dedicado a ellos, para apoyar a su niño. Con las docentes es el diálogo y unificar las ideas, desorganización, juicios, competencia, con el directivo minutas acuerdos donde te hacen firmar. Con la Sra. Rosita es el punto medio de todos, trata de crear enlace con todos. Es humana te comprende.</p>	<p>entre pares, entre alumnos y con los padres</p>
<p>Sujeto 5</p> <p>A través de acuerdos, todo por escrito, todas</p>	<p>entre pares, entre alumnos y con los padres</p>

<p>enteradas, desconozco si hay protocolos, pero la directora soluciona la mayoría hablando. Los conflictos son principalmente de la guardia, de acuerdos, cuestiones laborales.</p>	<p>y madres de familia.</p>
<p>Sujeto 6</p> <p>Yo creo que el protocolo sería escuchar, la atenta escucha y llegar acuerdos, con padres, directivos, docentes en beneficio del equipo de trabajo. La directora ha sido una persona que no propicia conflictos por lo tanto promueve a llegar acuerdos para que no existan conflictos con las docentes o padres y solucionar con la atenta escucha.</p> <p>A lo mejor sería el respeto a los tiempos, a la hora de las juntas.</p>	<p>Así mismo se percibe la necesidad de promover la comunicación asertiva entre el personal docente y directivo, a través de mejorar el clima escolar considerando la necesidad de generar sentido de pertenencia, sana convivencia, respeto y apoyo mutuo, escucha atenta y confianza.</p>
<p>Sujeto 7</p> <p>Se soluciona por diversas vías principalmente a través de la comunicación directa con las personas, también escuchando con respeto y tomando acuerdos y compromisos ambas partes.</p>	
<p>Sujeto 8</p> <p>Se soluciona platicándolo con la directora siempre todos los conflictos. Entre el personal que no se pongan de acuerdo o que lo hayan platicado y no lo recuerden o lo olviden de la responsabilidad de cada quien genera conflictos.</p>	

<p>Pregunta 14 ¿Como docente que es lo más importante que un alumno de preescolar debe aprender?</p>	
<p>Respuestas</p>	<p>Análisis</p>
<p>Sujeto 1</p> <p>¿En cuanto a lo emocional? Crear confianza, en</p>	<p>6 docentes consideran importante que los</p>

<p>cuanto a lo académico que conozcan, aprendan, que se expresen cordialmente, para qué sirve un texto, para qué es importante escribir y leer, en pensamiento matemático la resolución de problemas, que se interesen por la vida natral social y que influyan en el cambio del mundo no para recuperarlo sino que prevalezca y que conozcan su país paya poder ser empáticos, que integren a los compañeros y que disfruten la escuela los materiales.</p>	<p>alumnos aprenden a expresar, regular sus emociones para que no sean impulsivos, que sean empáticos, colaboren, a expresarse. Todas mencionan importante los aprendizajes en cuanto a expresarse de diversas maneras: oral, gráfica, artística, iniciación a la lectoescritura, matemáticas: conteo, resolución de problemas, la vida natural y social, coordinación motriz; así también a convivir, respetar reglas y a sus compañeros.</p>
<p>Sujeto 2 Primero autorregularse, otro tener un autoconocimiento de sí mismo, esta empatía, la colaboración, ser solidario</p>	<p>Sin embargo aunque muestran tener claro que una educación integral requiere de desarrollo cognitivo y desarrollo emocional, se observa que se enfoca el día a día a actividades académicas, la responsabilidad de</p>
<p>Sujeto 3 Expresarse, la coordinación motriz, expresión oral gráfica, con dibujos, pintura, regular sus emociones que no sean impulsivos, que pidan permiso y ayuda, el conteo, la clasificación, pensamiento matemático, la convivencia</p>	<p>Resolución de problemas, la vida natural y social, coordinación motriz; así también a convivir, respetar reglas y a sus compañeros.</p>
<p>Sujeto 4 Pues considero que es importante que aprendan a cuidarse, a respetar reglas, a ser sociables, a expresar lo que piensan o sienten a través de diversos lenguajes, a respetar a sus compañeros.</p>	<p>Resolución de problemas, la vida natural y social, coordinación motriz; así también a convivir, respetar reglas y a sus compañeros.</p>
<p>Sujeto 5 Que sea libre para expresarse, la psicomotricidad, valores, así mismo resolver conflictos, reconocer sus emociones es la base para formar la persona que será.</p>	<p>Resolución de problemas, la vida natural y social, coordinación motriz; así también a convivir, respetar reglas y a sus compañeros.</p>

<p>Sujeto 6</p> <p>Regular sus emociones, a resolver conflictos de manera pacífica, a comunicar sus miedos necesidades, poder expresar lo que le gusta y no le gusta, que tenga en la escuela y en la casa y en la calle toda la seguridad para comunicarse con mucha personas.</p>	<p>abarcando el mayor número de contenidos posibles como son las letras y números que en lo personal considero no corresponde al nivel, sin embargo es una exigencia de los padres y madres de familia, dejando poco tiempo a desarrollar habilidades emocionales.</p>
<p>Sujeto 7</p> <p>Que aprendan a resolver problemas, a conducirse con seguridad y confianza, a expresar sus sentimientos y emociones, a ser autónomos.</p>	
<p>Sujeto 8</p> <p>Poner atención, respetar a sus compañeros a su maestra, los hábitos dentro del aula, la convivencia con sus compañeros. Todo que aprendan antes porque las maestras de primaria son más exigentes y creen que deben de tratarlos más duramente.</p>	

Pregunta 15 ¿Conoce bibliografía de educación emocional?	
Respuestas	Análisis
<p>Sujeto 1</p> <p>No, he escuchado pero no conozco.</p>	<p>El personal desconoce fundamentos teóricos sobre educación emocional, mencionan haberlo escuchado o leído pero no mencionan más al respecto.</p> <p>Se percibe una necesidad de acompañamiento en cuanto a competencias y habilidades socioemocionales en el personal del plantel, que les permita identificar y partir de su propia conciencia</p>
<p>Sujeto 2</p> <p>Muy poca de hecho me he enfocado a ver el enfoque humanista, el conocimiento de sí mismo y de la parte espiritual</p>	
<p>Sujeto 3</p> <p>Alguna vez descargué un libro, pero no. Me gustaría para mí y mis alumnos.</p>	
<p>Sujeto 4</p>	

Hice mi tesis sobre conducta y hablaba de emociones pero no recuerdo.	emocional, sentir, vivir y nombrar sus propias emociones, para aprender a autorregularlas y canalizarlas de manera positiva, comprender las emociones de los demás para generar mayor autoestima y empatía, habilidades sociales que conduzcan al bienestar personal y profesional. Percibo que implementar el taller les dará mayores elementos y favorecerá la adquisición de habilidades socioemocionales para el manejo de las situaciones cotidianas que vive el personal en sus diferentes ambientes de acuerdo al modelo ecológico de Bronfenbrenner (1994).
Sujeto 5 No conozco.	
Sujeto 6 Creo que tengo un autor pero no me acuerdo.	
Sujeto 7 No puedo mencionar algún autor pero sé que son importantes para la educación emocional.	
Sujeto 8 Sí ya tomé un curso pero ya lo olvidé.	

Pregunta 16 ¿Le gustaría aportar algo más?	
Respuestas	Análisis
Sujeto 1 Agradecerle por su tiempo y tomarnos en cuenta, esperamos con emoción las actividades, sé que van a ser retadoras y va a ser sobre todo convivencia entre pares, vamos a trabajar.	Se observa interés, apertura entusiasmo y agradecimiento por ser consideradas para éste proyecto, también manifiestan que es importante enfocarse en el área socioemocional para sí mismas y para los alumnos.
Sujeto 2 No , ojala creo que hoy nos enfoquemos a ésta área socioemocional le estamos dando a un factor importantísimo porque te va a dar gusto de ser y de aprender, gracias	

<p>Sujeto 3</p> <p>Qué muchas gracias, espero que aprendamos mucho sobre emociones.</p>	<p>Agradecen ser tomadas en cuenta y que no les pregunten siempre sólo de planeación o ruta de mejora, que se interesen por su sentir y su persona les parece positivo.</p> <p>Considero que es un área de oportunidad importante y necesaria que favorecerá al colectivo docente en cuanto a la mejora del clima escolar, las interacciones y sobretodo la gestión de habilidades socioemocionales para el bienestar propio y de los demás.</p>
<p>Sujeto 4</p> <p>No, gracias</p>	
<p>Sujeto 5</p> <p>Me gustó esta entrevista pero que me pregunten cómo me siento y no de la ruta de mejora y planeación.</p>	
<p>Sujeto 6</p> <p>Creo que es muy importante el trabajo emocional que uno como docente pueda tener en su persona, porque los niños hablan igual que la maestra y me llena de emoción y digo que compromiso tan grande, si le diera miedo e inseguridad pero que tome mi papel me halaga quiere ser maestra es bien importante que como docente aprendamos a manejar las emociones. Es muy padre que podamos trabajarlo y después con los niños. Gracias por tomarme en cuenta y podamos participar contigo.</p>	
<p>Sujeto 7</p> <p>Las emociones son importantes y me parece importante que podamos desarrollarlas en nuestros alumnos.</p>	
<p>Sujeto 8</p> <p>Estuvo bien interesante, nunca me habían hecho una entrevista así, saca uno algo de muchas cosas que uno no habla ni dice y nos lo quedamos.</p>	

3.5 Resultados y delimitación del problema

Los hallazgos encontrados al analizar las entrevistas semiestructuradas realizadas al personal del J. de N. Chipilingo son multifactoriales y diversos como es natural. Se pudo detectar el conocimiento, las normas y valores de la institución, el grado de conocimiento que se tiene sobre el tema, también refleja las vivencias y experiencias vividas de manera particular, así como el clima organizacional que prevalece y como lo vive cada uno de los integrantes.

Los resultados muestran diversos elementos importantes como son partir de lo que representa para la persona y para la sociedad el docente en la actualidad, los requerimientos, exigencias y demandas que se le exigen día a día, el no permitírsele sentir y vivir, ver y conocerse así mismo sino el resolver múltiples problemáticas que se presentan en las aulas y centros escolares sin tener en muchas ocasiones la capacidad para enfrentarlo o se carece de las habilidades y las herramientas necesarias para dar soluciones oportunas y adecuadas.

Con base en el diagnóstico realizado considero que las categorías que me permiten organizar los resultados son las siguientes:

Categorías	Porcentaje
Dificultad del personal docente y directivo para reconocer las propias emociones y de los demás.	70%
Desconocimiento de herramientas y estrategias para resolver conflictos de manera asertiva con alumnos, docentes, padres, autoridades.	80%
Relaciones tóxicas que fomentan ambientes no saludables: desconfianza, apatía, tristeza, soledad, baja tolerancia, desvalorización.	70%
Falta de una adecuada comunicación con alumnos, docentes, padres, autoridades. .	70%
Exclusión, inequidad, aislamiento del docente y/o alumnos, padres de familia, directivo	60%

Falta de compromiso y responsabilidad en el quehacer educativo.	10%
Falta de empatía para comprender al otro.	70%

Fuente. Creación propia con base en Bisquerra (2016)

He identificado que el personal docente y directivo muestra diversas manifestaciones como alto nivel de estrés, apatía, agotamiento, problemas de comunicación, en ocasiones el desempeño en aula o dirección disminuye lo cual genera conflictos, distanciamiento entre el personal que se comunica sólo por necesidad lo cual repercute en el ambiente escolar, se aíslan, hay confusión entre lo que corresponde a las responsabilidades como docente y/o directivo, se percibe desmotivación, apatía y en ocasiones desesperación que trasciende al ámbito personal, se vive la docencia como un empleo y no como una profesión y, por lo consiguiente repercute en un malestar docente.

Otro factor que considero importante y que afecta al docente y directivo es la falta de reconocimiento por los mismos padres de familia, las autoridades y por sus mismos colegas, lo cual confirma la necesidad de desarrollar competencias emocionales que permitan el bienestar docente y por consiguiente un manejo adecuado de las propias emociones y que repercuta en la resolución asertiva de conflictos en la institución educativa y que trascienda a la vida personal.

Identifico diversas problemáticas a abordar desde mi práctica:

- ✓ La desvalorización social de la educación impacta en un bajo desempeño del docente
- ✓ El bajo desarrollo de una inteligencia emocional en el docente repercute en las interacciones y dinámicas escolares de forma negativa.
- ✓ La falta de estrategias para la resolución de conflictos afecta el clima escolar lo cual genera apatía y desmotivación.
- ✓ El bajo desarrollo de inteligencia emocional en el docente se observa en el manejo no adecuado de conflictos en el nivel preescolar.

Se identifica que el personal docente y directivo requiere trabajar sobre el desarrollo de sus competencias emocionales, identificarlas, comprenderlas para regularlas lo cual me lleva a Considerar como problemática principal y objeto de estudio:

“La falta de competencias y habilidades para el desarrollo de inteligencia emocional del personal docente y directivo repercute en la resolución no asertiva de conflictos en el Jardín de Niños”.

Ser docente en el siglo XXI implica grandes retos, como Ferry (1997) refiere: ser docente va más allá del deseo de enseñar y ayudar en su desarrollo a los estudiantes, ser docente es una profesión que requiere además de vocación compromiso, no es transmitir sólo conocimiento implica formas de actuar, reflexionar y perfeccionarse, presupone conocimientos y habilidades para el desarrollo de la persona, autoformarse a través de conocerse, de leer, de la relación con otros, considerando tres condiciones: de tiempo, de lugar y de relación con la realidad. Contagiar al alumno del gusto y la alegría de aprender, crear un vínculo afectivo con los alumnos.

Así mismo un profesor o una profesora es un sujeto histórico social y cultural que también vive, siente y expresa de diversas formas sus valores, capacidades y necesidades de afecto, de atención, de escucha. Es evidente que se ha olvidado que el ser docente es una profesión de vocación, de amor, de humanidad y que no se puede enseñar lo que no se conoce. Educar no es un empleo, es una profesión que dignifica, que requiere valor, emoción y corazón, es una forma de vida que trasciende con el tiempo y que deja huella en cientos y miles de niños y niñas que pasan por nuestras manos. El bienestar del docente es un requisito para la excelencia educativa, no se puede educar desde el malestar.

El docente requiere formarse también bajo un enfoque humanista, ser visto, ser escuchado y tratado como lo que es, un ser humano imperfecto que requiere ser acompañado, guiado y valorado; creer en sus capacidades y potenciar sus fortalezas se necesitan docentes con competencias emocionales que les permitan identificar sus propios sentimientos, con autoestima elevada que les permita desarrollar relaciones interpersonales positivas consigo mismo y con el entorno.

Por lo que identifico como objeto de estudio la necesidad de educación emocional para el docente para mejorar, en primer lugar, el bienestar docente el reconocerse como agente de cambio desde su persona, que a su vez repercutirá en el clima institucional, el clima de aula, las interacciones que se dan de manera cotidiana en la comunidad escolar entre docentes, alumnos, padres de familia, personal de apoyo, autoridades y así actuar de forma asertiva para resolver los conflictos que se presentan día a día, lo cual tendrá repercusiones positivas en toda la organización escolar y sobre todo la transformación social.

4 Plan de acción. Implementación de taller de Inteligencia emocional del docente y el manejo asertivo de conflictos en el J. de N. Chipilingo

4.1 Fundamentos teórico pedagógicos

A continuación se explican los fundamentos teóricos y conceptuales que permiten la comprensión del objeto de estudio que conducen a la propuesta a desarrollar. Badía (2014) de acuerdo con Níás (1996) enfatiza que necesitamos interesarnos por la emoción en la educación, primero porque las emociones forman parte esencial de la actividad cotidiana docente de los profesores en su interacción con estudiantes, docentes, directivo, padres de familia y otras figuras educativas y que impactan en su desempeño.

En segundo lugar, las emociones están íntimamente relacionadas con la cognición del profesor y sus reacciones emocionales a sus valores, actitudes y creencias. En tercer lugar, las emociones del profesor dependen de influencias sociales y culturales a las cuales está sometido. Por lo anterior, las emociones del docente son indicadores que proporcionan información sobre las características individuales del profesor (valores, conocimientos, creencias o actitudes, entre otros) y las influencias culturales y sociales sobre la enseñanza en un momento histórico o un periodo temporal determinado.

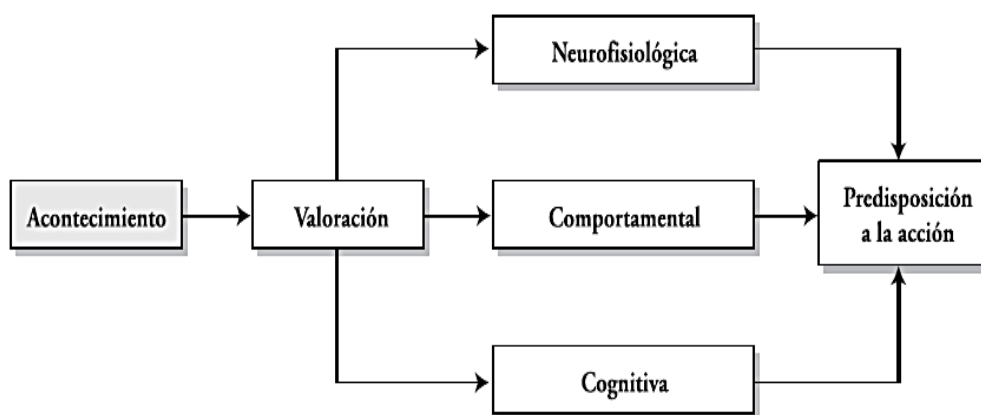
Comprender el lugar de las emociones en el aprendizaje repercute en el bienestar de las personas en todos los ámbitos de su vida personal, familiar, profesional y social, reconociendo que las emociones dejan huella positiva o negativa, por lo que al reconocer, identificar y regularlas por sí mismos favorecerá las relaciones con los otros.

4.1.1 Antecedentes conceptuales del término emoción

Es importante ser muy consciente de las emociones, son señales para nosotros mismos identificar como estamos, también son señales para los demás, evalúan nuestras relaciones y cómo nos sentimos con nosotros mismos. Escuchar nuestras emociones nos preparan para la acción. Es importante pasar la información por un filtro de pensamiento, ponerlas en perspectiva para que sean lo más constructivas posibles.

Bisquerra (2016) define las emociones como respuestas complejas del organismo que al gestionarlas de manera adecuada contribuyen al bienestar y a la convivencia, por lo que resulta importante conocer que una emoción se activa a partir de un acontecimiento externo o interno; pasado, actual o futuro; real o imaginario consciente o inconsciente y que al pasar por un mecanismo de valoración automática del suceso, llega a los sentidos y se activa la respuesta emocional que puede ser positiva o negativa y que predisponen a la acción, dicha respuesta tiene tres componentes: neurofisiológico que consiste en las respuestas físicas del organismo como taquicardia, sudoración, temblor, secreción de hormonas; la respuesta comportamental que se manifiesta en lenguaje no verbal en la cara: sonreír, llorar, gestos de espanto, ira y el componente cognitivo cuando tomamos conciencia de la emoción que experimentamos, le ponemos nombre y que es el sentimiento.

Componentes de la emoción



Tomada de Bisquerra (2009, pág. 20)

Damasio (2010) fue un poco más allá, y logró concluir que los sentimientos juegan un papel fundamental en nuestra habilidad para tomar las decisiones que a diario debemos adoptar, pues al parecer, la presencia de una sensación visceral es la que nos da la seguridad que necesitamos para renunciar o proseguir con un determinado curso de acción, disminuyendo las alternativas sobre las cuales tenemos que elegir.

El tener autoconocimiento de nuestros sentimientos, emociones y afectos, nos permite aceptarlos e integrarlos a nuestra vida de manera asertiva o de lo contrario podemos optar

por reprimirlas y olvidarlas lo cual genera las enfermedades reprimidas que Bizkarra (2007) denomina emociones congeladas que literalmente son zonas carentes de energía y circulación, que nuestro cuerpo al intentar curarlas aumenta por lo que se produce la inflamación, los sentimientos y emociones reprimidos producen enfermedad física, mental y espiritual.

Es un problema de las sociedades actuales el ya no percibir nuestras sensaciones, el no reconocer nuestras emociones y sentimientos y hasta nuestra propia respiración. Para Goleman (1995) el sentimiento es interior, profundo y duradero depende de ti, la emoción se expresa al exterior y son pasajeras; son estados de ánimo y a través del cuerpo. El autor afirma que el lenguaje corporal sustituye a la palabra, que el 90% de las emociones las comunicamos a través de tono de voz, los gestos, síntomas o enfermedades, nuestra postura y movimiento corporal; el cuerpo habla de nuestro pasado.

Las emociones suelen impulsar hacia una forma definida de comportamiento; ya sea enfrentándonos o huyendo de las situaciones que nos producen las emociones. Pueden clasificarse en dos categorías principales: positivas y negativas que la mayoría de los autores consideran que están en un eje con dos polos: positivo y negativo y que a su vez hay emociones ambiguas como la sorpresa que puede ser positiva o negativa, se han identificado hasta el momento más de 500 emociones y es interesante mencionar que se identifican más emociones negativas que positivas esto se debe a que tenemos por naturaleza mayor sensibilidad a éstas y además los acontecimientos que suceden con más frecuencia se encuentran asociados a las emociones negativas y que son más duraderas e intensas que las emociones positivas.

Las emociones negativas tienen como propósito fundamental la supervivencia, mientras que las emociones positivas no, estamos programados para sobrevivir y no para ser felices, lo cierto es que pasamos la mayor parte del tiempo en estados emocionales neutros por lo que es necesario construir y buscar a través del aprendizaje emocional para transformarlos en estados positivos de manera consciente hacia el bienestar.

Es importante destacar que las emociones son necesarias para la adaptación y a su vez cabe aclarar que el término positivo y negativo en las emociones hace referencia al tipo de respuesta que se produce, algunas nos acercan al bienestar y otras no. No hay relación o equivalencia a emociones buenas o malas, ya que todas las emociones son necesarias.

Existen emociones universales básicas presentes en todas las culturas y a lo largo de la historia, las cuales han tenido un papel esencial en la adaptación al contexto.

Paul Ekman (1972) identifica 6 emociones básicas: tristeza, asco, miedo, alegría, enfado, sorpresa. Ante cada emoción hay información: tristeza manifiesta pérdida, una conducta constructiva sería asumir cambios y una conducta desadaptativa sería la apatía o convertirse en víctima. El enfado expresa que se han transgredido los límites, se necesita marcarlos, una conducta desadaptativa sería la ira, la culpa y el rencor. El miedo significa cuidado, una conducta constructiva sería tomar acciones y una desadaptativa el pánico. La alegría es conceder como la conducta constructiva, disfrutar los logros la conducta desadaptativa llegar a la euforia. La sorpresa, cuando la información es algo inesperado, conducta constructiva es observar y conducta desadaptativa es el bloqueo.

4.1.2 Antecedentes conceptuales de Inteligencia emocional

Salovey y Mayer (1990, 1997) definieron la inteligencia emocional como la habilidad para entender nuestras propias emociones y las de otros, discriminarlas y usar ésta información para guiar nuestros pensamientos y acciones. Han organizado las inteligencias personales en cinco competencias principales: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar estas últimas, la capacidad de motivarse uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones. Las habilidades emocionales no sólo nos hacen más humanos, sino que en muchas ocasiones constituyen una condición de base para el despliegue de otras habilidades que suelen asociarse al intelecto, como la toma de decisiones racionales.

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional consiste en tener conciencia de las propias emociones, reconocerlas en el momento que ocurren; manejar las emociones: a fin de que se expresen de forma apropiada, tomando conciencia de ellas; motivarse a sí mismo, emoción y motivación están interrelacionados encauzarlas hacia logro de objetivos. El autocontrol emocional conlleva a demorar las gratificaciones y dominar la impulsividad, quien adquiere estas habilidades suele ser más productivo y efectivo en las actividades que emprende. Reconocer las emociones de los demás implica ser empático y sintonizar con las

necesidades y deseos de los demás. Finalmente establecer buenas relaciones con los demás es la competencia social que es la base del liderazgo, la popularidad y eficiencia interpersonal.

Bar-On (1997, 2000) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente.

Bisquerra (2016, pág. 48) define inteligencia emocional como “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones”

Por lo que la inteligencia emocional determina la capacidad de éxito en la vida e influye directamente en el bienestar emocional. Una persona emocionalmente inteligente es hábil para reconocer y expresar sus propias emociones, poseen una autoestima positiva y son capaces de llevar una vida feliz. Así también tienen gran facilidad para entender la forma en la que otros sienten, logran mantener relaciones satisfactorias interpersonales sin depender de los otros. Son personas optimistas, flexibles, realistas y exitosas, resolviendo problemas y lidian con el estrés sin perder el control.

De acuerdo a Bisquerra, Damasio, Salovey y Mayer entre otros, la inteligencia está compuesta por inteligencia cognitiva e inteligencia emocional. Las personas que funcionan bien, son exitosas y emocionalmente sanas. Se desarrolla con el tiempo, cambia a lo largo de la vida y se puede mejorar con entrenamiento e intervención terapéutica.

En suma, muchas de las habilidades vitales que nos permiten llevar una vida equilibrada, como la capacidad para tomar decisiones, nos exigen permanecer en contacto con nuestras propias emociones.

En la actualidad aún no se identifica el bienestar personal y social como una necesidad, prevalece el bienestar material y económico pero aun teniéndolo no se es suficiente para lograr la felicidad. Puntualiza Bisquerra (2016) que se confunde bienestar con vida fácil, nivel de vida con calidad de vida, el bienestar no tiene relación con el materialismo o consumismo, tiene que ver con proyectos de vida, compromiso social y profesional, paz

interior, principios éticos y morales, valores, experiencias vitales que significan implicación y compromiso.

Lo anterior justifica la importancia de una educación emocional, las recientes investigaciones sobre el bienestar a partir del siglo XXI aportan conocimientos sobre ello, si se lograra que cada persona contribuyera a su propio bienestar contribuiría a sí al bienestar social, aquí la importancia de una educación orientada al bienestar emocional, que se construye a través de una educación emocional desde el bienestar empezando por el docente ya que no se puede educar desde el malestar, por lo que se requiere impulsar proyectos de educación emocional.

4.1.3 ¿Qué es educación emocional?

“La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial de desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, 2007, pág. 158).

La educación emocional tiene dos grandes objetivos: El desarrollo de competencias emocionales las cuales deben ser consideradas como competencias básicas para la vida, dan respuesta a las necesidades sociales de nuestros días, por lo que también son competencias transversales que juegan un papel importante en las relaciones sociales, interpersonales, profesionales y familiares. Y la creación de climas emocionales en el aula favorables al bienestar. El clima del aula y del centro educativo es una consecuencia de las emociones que viven las personas en el contexto educativo y que tiene repercusiones en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento académico, por lo que debe considerarse al docente como el primero en formarse en educación emocional. Permanentemente recibimos estímulos que producen tensión emocional como docentes, la educación emocional es una forma de prevención: de estrés, de ansiedad, depresión, violencia, impulsividad, a través de minimizar la vulnerabilidad a través de fortalecer experiencias constructivas. Sólo un profesor bien formado podrá modelar el aprendizaje emocional de forma efectiva, contribuyendo al desarrollo de competencias emocionales en los alumnos.

Son diversos los factores que influyen en el clima emocional de los planteles educativos y en su organización como espacios, reglas, disciplina, protocolos, reglamentos; la cultura del centro que se refiere a valores, creencias, normas; las interacciones entre el personal, padres, alumnos, confianza; comportamientos del docente y directivo como empatía, gestión de conflictos, competencias emocionales; comportamientos de los padres de familia y alumnos seguridad, compromiso, comportamiento disruptivo, violencia, etc.

El clima emocional puede mejorarse a través de ofrecer condiciones físicas óptimas, en buen estado, espacios agradables, ordenados y ventilados, que sea un lugar que ofrezca seguridad lo cual también favorecerá dinámicas de trabajo adecuadas. Es importante mencionar que se deben tener altas expectativas y plantearse siempre retos a superar lo cual contribuye a generar un clima emocional positivo con efectos en el rendimiento académico y desempeño efectivo del docente, lo cual lo aleja de emociones negativas como la frustración.

Las personas con alta tolerancia se caracterizan por tener un estilo de vida con menos estrés, no intentan escapar a situaciones adversas, afrontan de manera apropiada lo cual es una cualidad de grandes líderes, son capaces de mantener la calma, pensar con claridad y tomar soluciones adecuadas en situaciones críticas o de conflicto.

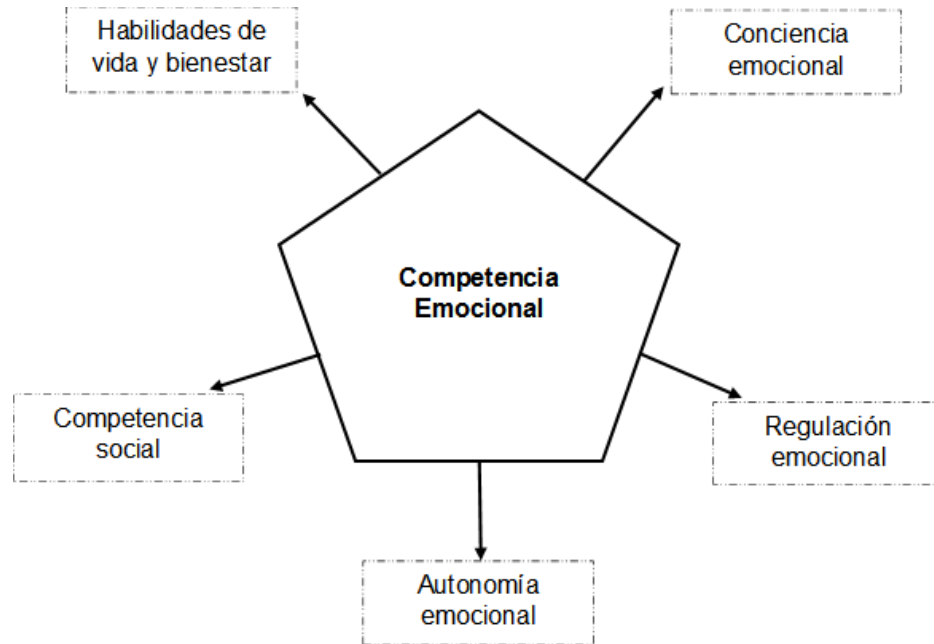
Aprender a regular la frustración requiere voluntad, tomar conciencia del propio estado emocional y reconocerla, poner energía necesaria para aceptar la situación, mantener la autoestima y actuar de forma positiva considerando condiciones, ambientes, personas para encontrar un equilibrio.

4.1.4 Competencias emocionales

“Las competencias emocionales son competencias básicas para la vida. Constituyen un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2000, 2009, Bisquerra y Pérez, 2007, Bisquerra 2016, pág. 48)

Propone Bisquerra (2007) un modelo que se estructura en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

Modelo pentagonal de competencia emocional



Creación tomada de Bisquerra (2007, pág. 147)

Me propongo a exponer de forma breve a que se refiere cada una de las competencias y aspectos que comprende:

Conciencia emocional. Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, de las emociones de los demás y del clima emocional de un contexto determinado, implica percibir e identificar con precisión los propios sentimientos y emociones y nombrarlos. Identificar la interacción entre emoción, cognición y comportamiento de manera consciente, distinguir las creencias y modificarlas si éstas afectan y sobretodo tener conciencia moral y ética a favor del bienestar personal y social. La conciencia emocional es el primer paso para desarrollar las otras competencias.

Regulación emocional. Se refiere a la capacidad de gestionar las emociones de forma adecuada a través de la toma de conciencia entre emoción-cognición-comportamiento y estrategias adecuadas de afrontamiento a través de generar emociones positivas: expresarse emocionalmente de forma apropiada implica la habilidad para comprender que el estado interno no necesita corresponder con la expresión externa, requiere madurez y comprensión del impacto en las otras personas. Perseverar en el logro de objetivos a pesar de las adversidades, capacidad para postergar la recompensa inmediata a más largo plazo, prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, depresión, violencia) con conciencia ética y moral relacionados a valores utilizar la relajación, respiración, meditación como técnicas de regulación emocional potenciando efectos positivos sobre los negativos como la frustración y por último aplicar estrategias de afrontamiento adecuadas ante retos y conflictos generando emociones positivas de manera voluntaria y consciente y gestionar el propio bienestar emocional para una mejor calidad de vida.

Autonomía emocional. Se refiere al conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal a través de la autoestima, autoconcepto, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad de análisis crítico de las normas sociales, capacidad de buscar ayuda y recursos, automotivación y resiliencia. Autoestima es tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho de uno mismo y mantener buenas relaciones con uno mismo. Automotivación capacidad de implicarse emocionalmente en actividades de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre. Automotivarse es esencial para dar sentido a la vida. Autoeficacia se refiere a la capacidad para sentirse como se desea y generarse las emociones que necesita en un contexto determinado. Responsabilidad es la capacidad para responder a los propios actos, implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos, tomar de decisiones. Análisis crítico de las normas sociales se refiere a evaluar de manera razonada y reflexiva mensajes sociales y culturales recibidos por diversos medios, relativos a normas sociales y comportamientos, no adoptar comportamientos estereotipados propios de una sociedad irreflexiva y acrítica, avanzando hacia una sociedad más responsable y consciente. Resiliencia es la capacidad para sobreponerse con éxito a condiciones de vida adversas, adoptando una actitud positiva.

Competencias sociales. Es la capacidad para mantener relaciones positivas con los demás a través de habilidades sociales básicas, comunicación efectiva a través del lenguaje verbal

y no verbal, expresando sentimientos y pensamientos propios con claridad, respeto, actitudes, prosociales y asertividad que significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad, prevención y gestión de conflictos, liderazgo emocional. Escuchar y tener actitudes y comportamientos responsables y adecuados, aceptar y apreciar las diferencias, valorar los derechos de todas las personas, capacidad para formar y trabajar en equipos eficientes creando un clima emocional positivo. El comportamiento prosocial se refiere a la capacidad para realizar acciones a favor de otras personas sin esperar nada a cambio y sin que lo hayan solicitado. La prevención y gestión de conflictos es la capacidad para identificar, anticiparse y afrontar resolutivamente los conflictos sociales y problemas interpersonales, implica identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva, afrontarlos de manera positiva aportando soluciones informadas y constructivas considerando los sentimientos de los demás. Liderazgo emocional consiste en influir sobre las personas para la movilización hacia objetivos y metas. El líder emocional se propone que las personas deseen hacer lo que es necesario que se haga, gestionando las emociones del grupo despertando entusiasmo, creando a su vez un clima emocional positivo.

Habilidades de vida para el bienestar. Se definen como la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida de carácter personal, profesional, familiar, social, de tiempo libre, etc., a través de fijarse objetivos claros, realistas a corto y largo plazo, de toma de decisiones con responsabilidad considerando valores éticos y morales, derechos y deberes participando democráticamente y con compromiso. También implica el bienestar emocional que es la capacidad de disfrutar de manera consciente en todo bienestar: emocional, subjetivo, psicológico, personal, profesional, familiar, hedónico (placer), eudaimónico (florecimiento humano, prosperidad), el auténtico bienestar es personal y también social. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada a través de facilitarnos nosotros mismos experiencias de satisfacción y bienestar. Fluir es la capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal, social, tiempo libre y también se refiere a cultivar las emociones estéticas que se experimentan ante la apreciación del arte: literatura, pintura, escultura, danza, música, cine, arquitectura.

Bloques de competencias

Competencia emocional	Aspectos que la conforman
Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> ○ Toma de conciencia de las propias emociones. ○ Dar nombre a las emociones ○ Empatía ○ Conciencia de la interacción emoción-cognición-comportamiento ○ Creencias ○ Atención plena ○ Conciencia ética y moral
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> ○ Expresión emocional apropiada ○ Regulación de emociones y sentimientos ○ Regulación de la ira ○ Tolerancia a la frustración ○ Estrategias de afrontamiento ○ Capacidad para autogenerar emociones positivas
Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none"> ○ Autoestima ○ Automotivación ○ Autoeficacia emocional ○ Responsabilidad ○ Actitud positiva ○ Pensamiento crítico ○ Análisis crítico de las normas sociales ○ Asumir valores éticos y morales ○ Resiliencia
Competencia social	<ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades sociales básicas ○ Respeto por los demás ○ Comunicación receptiva ○ Comunicación expresiva ○ Compartir emociones ○ Comportamiento prosocial y cooperación ○ Trabajo en equipo ○ Asertividad ○ Prevención y gestión de conflictos ○ Liderazgo emocional y clima emocional
Habilidades para la vida y bienestar	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fijar objetivos a corto–largo plazo ○ Buscar ayuda y recursos ○ Ciudadanía comprometida, participativa, activa, crítica, responsable ○ Bienestar emocional ○ Fluir ○ Emociones estéticas

Creación propia tomada de Bisquerra (2016)

Considerando las aportaciones de Bisquerra (2016) la relación entre inteligencia emocional, educación emocional y competencias emocionales es la siguiente: “Inteligencia emocional es el marco teórico que sustenta la educación emocional que a su vez se define como el proceso educativo que se propone el desarrollo de competencias emocionales que son un conjunto de habilidades, actitudes, conocimientos necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones” (Bisquerra, 2016, pág. 59).

La educación emocional es evidentemente práctica, activa y experiencial y participativa Bisquerra (2016) propone una serie de pasos a llevar a cabo como propuesta para el desarrollo de competencias emocionales:

1. Explicar lo que se va hacer se refiere a los objetivos a alcanzar, las habilidades a desarrollar especificando su importancia y que comportamiento dará cuenta del dominio de la competencia.
2. Mostrar. Se muestran modelos o se modela el comportamiento a través de ejemplos apropiados y no apropiados.
3. Hacer. Implicar a la persona quien define primero la habilidad en sus propias palabras y porqué es importante, se practica la competencia a través de técnicas, actividades, juegos proporcionando feedback (retroalimentación) entre todos.
4. Practicar. En pequeños grupos, binas o en gran grupo, reforzando el comportamiento adecuado. Aplicando a situaciones y problemáticas en contextos cotidianos.
5. Valorar el progreso a través de desarrollar la capacidad de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.
6. Generalizar. Aplicar la competencia en los diferentes contextos familiar, profesional, laboral, personal, en la calle, etc.

La educación emocional de acuerdo a las investigaciones científicas de Bisquerra (2016) debe cumplir con ciertos criterios: ser efectiva a través de llevar una secuencia, aplicar estrategias y técnicas de aprendizaje activo, focalizar las competencias que se desean desarrollar, y explicar los objetivos a lograr todo enmarcado en una fundamentación teórica

que sustente el trabajo propiciando comunidades de aprendizaje y evaluando al inicio, durante y al finalizar la aplicación

Las evidencias se manifiestan principalmente en progreso significativo en las personas en cuestiones como son la mejora de actitudes hacia uno mismo, hacía los demás y con el entorno a través de actitudes y comportamientos positivos, así como beneficios en el clima escolar, disminución de comportamientos disruptivos y mejora de desempeño y rendimiento, lo cual genera menores problemas y conflictos, asertividad para resolver, disminución de estrés y ansiedad.

Cabe mencionar que también educar emocionalmente es una inversión en capital humano redituable ya que incide en mejor comunicación, mayor productividad y rendimiento, mejor salud, mayor bienestar emocional, disminución de conflictos y de violencia

4.1.5 Las emociones y los conflictos

El conflicto forma parte necesaria en las relaciones sociales, es parte de reconocer la diversidad y no es sinónimo de violencia como lo refiere Cascón (2001), aprender a reconocerlos, enfrentarlos a través de desarrollar actitudes y estrategias para resolverlos de manera constructiva y no violenta nos permitirá ser sujetos de transformación.

Diferenciar entonces entre conflicto y violencia sería el primer paso, una primer definición de conflicto es “la diferencia de intereses, necesidades y/o valores, lo cual es común en la cotidianidad, el problema inicia cuando en su momento no se enfrenta y va creciendo hasta el punto que las relaciones interpersonales se ven fragmentadas, hay desconfianza, incomunicación, malos entendidos llegando al punto máximo de crisis que en su mayoría de las ocasiones es cuando se presenta en distintos tipos la violencia” Cascón (2001).

Por lo que reconocer que el conflicto es normal y necesario será el primer paso, es un proceso que requiere de diversas acciones y de tiempo para su solución así como de actitudes adecuadas.

La prevención y gestión de conflictos es la capacidad para identificar, anticiparse y afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales a través de toma de decisiones informadas y

constructivas a través de la negociación o mediación considerando los sentimientos de los demás.

De acuerdo a Cascón (2001) hay cinco tipos de actitudes que varían de acuerdo a la importancia de la relación y de los objetivos de los involucrados siendo las siguientes:

1. **Competición.** Conseguir mis metas sin importar las de los demás, eliminación de los otros simbólicamente a través de discriminación, exclusión, expulsión, yo gano tú pierdes.
2. **Acomodación.** Permito que los otros ganen o hagan valer sus necesidades sobre las mías, lo cual llega al punto que al acumularse termina con la autodestrucción o la de los demás, yo pierdo tu ganas.
3. **Evasión.** No se logran objetivos de ninguna de las partes tampoco se beneficia la relación, yo pierdo, tú pierdes.
4. **Cooperación.** El fin y los medios deben ser coherentes, conseguir los objetivos y mantener la relación es la solución, tú ganas, yo gano y es al que se pretende encauzar en el ámbito educativo.
5. **Negociación.** Que ambas parten ganen en los fundamental ya que es difícil lograrlo al cien por ciento, ceder en lo menos importante, cooperar.

Lograr desarrollar habilidades socioemocionales que permitan adquirir las herramientas necesarias para abordar y resolver conflictos con mayor asertividad requiere de apropiarse de formas de intervención: Prevención, negociación, mediación y acción “noviolenta”.

Prevención. No es prevenir el conflicto, es aprender a intervenir antes de la crisis, nos permite explicarlo, comprenderlo lo cual nos conducirá a realizar cambios estructurales necesarios para eliminar las causas, crear condiciones y generar un clima adecuado que favorezca las relaciones cooperativas que los disminuyan creando grupo de aprecio y confianza a través de dinámicas y técnicas que permitan conocerse e integrarse y que nadie quede o se sienta excluido, lo cual suele ser el origen de conflictos.

Al tener todos los seres humanos dos necesidades básicas sociales: el sentimiento de pertenencia a un grupo y de identidad, es importante sentir que pertenecemos y que somos aceptados y valorados con respeto a la diversidad y la diferencia, por lo que el sentimiento de rechazo o falta de integración genera conflicto en la persona que lo vive, es importante desde el inicio del ciclo escolar buscar espacios que propicien la integración del grupo y

cuando se integre un nuevo compañero o compañera de clase o de trabajo, también nos irá dando la confianza en nosotros mismos y en los demás para enfrentar conflictos sin miedo y directamente Cascón (2001).

Lo mismo puede aplicarse con el colectivo docente, aún como adultos también es necesario el sentimiento de pertenencia y de identidad cuando se llega a un nuevo plantel o ya se es parte, sentirse reconocido y valorado así como respetado propicia la integración y la motivación para un mejor desempeño docente. Igualmente, importante es trabajar con la autoestima, el autoconcepto y el de las demás personas que nos permita descubrir, valorar y reconocerse a sí mismo y a los demás. Implica el desarrollo de sus potencialidades, para el docente significa cambio de actitud con respecto a sí mismo y los demás, resaltando lo positivo lo que se llama efecto Pigmalión, sin olvidar valorar la diversidad en todas sus manifestaciones.

Lo que nos permite concluir que es importante aprender a cooperar, para lograr los objetivos y al mismo tiempo no afectar la relación. Trasladado al plantel educativo en un colegiado el tomar acuerdos por mayoría, implica inconformidad y descontento lo que a la larga genera mala actitud, poca responsabilidad y compromiso, por lo que el reto será aceptar y asumir que la cooperación permite valorar el trabajo propio y de los demás, desempeñarse con ética y lograr un trabajo eficaz, se trata de cooperar para construir.

Estamos inmersos en un mundo globalizado y consumista, donde el tiempo es para cubrir programas e implementar reformas al currículo, cubrir los contenidos que marca el programa nos aleja de estar dejando semillas que al paso del tiempo den los frutos anhelados de todo ser humano, busquemos en el exterior lo que tenemos dentro que es la capacidad de conocernos y reconocernos, de convivir de valorar a los demás.

4.2 Diseño de la propuesta

Considerando la problemática definida en el diagnóstico, mi propuesta de intervención es llevar a cabo un taller de inteligencia emocional para docentes, debido a que es una metodología teórico-práctica que permitirán al colectivo docente identificar, reconocer y conocer las habilidades socioemocionales al trabajarlas en conjunto.

Se centra en aprender haciendo, construyendo el propio aprendizaje a través de la interacción, la participación, la escucha, la reflexión, la introspección, las propias vivencias, en una relación de igualdad y respeto.

4.2.1 Propósitos

Pretendo con la implementación de mi propuesta:

Desarrollar competencias emocionales en el personal docente y directivo para gestionar los conflictos de manera asertiva en el nivel preescolar a través de:

- Comprender la importancia de las emociones en la vida cotidiana y en el ámbito educativo.
- Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- Desarrollar habilidades para regular las propias emociones.
- Valorar sus propias cualidades con responsabilidad, de manera reflexiva y actitud positiva.
- Desarrollar habilidades sociales para establecer y mantener relaciones positivas.
- Reflexionar sobre la importancia de tomar decisiones con responsabilidad
- Reflexionar sobre el bienestar personal y social.
- Identificar la relación entre emociones y salud para el bienestar físico y emocional.
- Conocer estrategias para la gestión de conflictos.

4.2.2 Plan de intervención

Considero que ésta propuesta es la más viable debido a que es una metodología teórico práctica que permitirán al colectivo docente identificar, reconocer y conocer las habilidades socioemocionales al trabajarlas en conjunto. Se centra en aprender haciendo, construyendo el propio aprendizaje a través de la interacción, la participación, la escucha, la reflexión, la introspección, las propias vivencias, en una relación de igualdad y respeto.

Careaga et. al. (2006) sostienen que un taller es una experiencia integradora donde se unen la educación y la vida, así como los procesos intelectuales y afectivos, se centra en los

problemas e intereses comunes del grupo, implica una participación activa de los integrantes, por lo cual conforma un grupo de aprendizaje.

Desarrollar adecuadamente un taller requiere considerar previamente algunos aspectos como señala Gibb (1996): creación de un ambiente físico adecuado que permita la libertad de movimiento y de participación, informal, sin distractores, bien ventilado e iluminado, considerar que muchas de las barreras que se interponen a la comunicación son emocionales e interpersonales por lo cual debe favorecerse la comunicación asertiva que suma y no resta, el establecimiento de acuerdos.

Desarrollaré ocho sesiones de 1:30 horas aproximadamente cada una, los temas que considero relevantes trabajar en el taller serán los siguientes:

Sesión	1	Tema	❖ ¿Qué es inteligencia emocional?
Sesión	2	Tema	❖ Conciencia emocional
Sesión	3	Tema	❖ Regulación emocional
Sesión	4	Tema	❖ Autonomía emocional
Sesión	5	Tema	❖ Competencia social
Sesión	6	Tema	❖ Habilidades para el bienestar
Sesión	7	Tema	❖ Emociones y salud
Sesión	8	Tema	❖ Resolución de conflictos

Proporcionaré un manual (Anexo 2) que he elaborado a cada participante que contiene la secuencia de las sesiones a trabajar, conceptos clave, instrumentos y materiales de apoyo.

Describo a continuación la estructura del Taller de Educación Emocional para Docentes y personal directivo el cual

Taller de Educación Emocional.
Bienvenida y encuadre del taller Establecimiento de acuerdos y compromisos: Respeto, discreción, participación, no celulares, escucha activa. Encuadre:

Ser docente en el siglo XXI es un reto, un compromiso que requiere además de vocación reconocerse así mismo como persona con valores, actitudes, capacidades, habilidades, conocimientos.

Educar a las niñas y niños que llegan a nuestras escuelas implica no sólo querer hacerlo, implica tener las herramientas necesarias para lograrlo, por lo que desarrollar además del IQ es necesario y primordial desarrollar EQ.

Sesión	1	Tema	¿Qué es inteligencia emocional?
<p>Inteligencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones</p>			
<p>Propósito: Comprender la importancia de las emociones en la vida cotidiana y en el ámbito educativo.</p>			
<p>Inicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dinámica de integración. Dar la bienvenida al taller y agradecer su participación, solicitar a cada asistente compartir en una frase lo que espera de éste taller. ❖ Actividad 1. Presentación. Invitar a los participantes a que elaboren un acróstico utilizando las letras de su nombre, anoten cualidades que consideren los representan. Dar el tiempo necesario para que realicen su producto. Al terminar se invitará a formar un semicírculo para compartir, mostrando a los demás su trabajo rescatando lo valioso de ser único con cualidades y defectos y con todo lo que nos hace personas únicas y especiales. <p>Desarrollo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Actividad 2. Lluvia de ideas ¿Qué es inteligencia emocional? Invitar a los presentes que expresen lo que saben sobre inteligencia emocional, lo que han escuchado, si alguna vez han tomado un curso o taller al respecto, si conocen algún libro o identifican a algún autor que hable del tema. ❖ Contextualizar al colectivo con apoyo de una presentación de Power point 			

propia sobre los aspectos principales a trabajar durante el taller, así como identificar antecedentes principales sobre Inteligencia emocional:

Paul Ekman Emociones básicas (1972)

Howard Gardner: Inteligencias múltiples (1983)

Daniel Goleman: Inteligencia emocional (1995)

Rafael Bisquerra: Inteligencia Emocional (2003)

Mente racional 20% emocional 80%

Cierre

- ❖ En plenaria se propiciará la reflexión en base a la pregunta de ésta sesión ¿Qué es inteligencia emocional? Dando oportunidad de expresarse a todos, anotando a la vista las ideas o palabras clave enriqueciendo durante las siguientes sesiones
- ❖ Con un aplauso se dará por terminada la sesión, agradeciendo su participación.

Sesión	2	Tema	Conciencia emocional
Conciencia emocional es la capacidad de percibir las propias emociones, de los demás y el clima emocional de un contexto determinado, implica identificar con precisión los propios sentimientos y emociones y la comprensión de las emociones de otros.			
Propósito. Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.			
<p>Inicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dinámica de integración. Recibir a los asistentes con música, invitándolos a acomodarse en el lugar que decidan, dando tiempo para que se relajen y disfruten de la música y de aromaterapia. ❖ Después de unos minutos invitar a expresar cómo se sienten después de ésta bienvenida, que les produjo, si ha sido agradable o no, por qué. Si alguien menciona emociones anotarlas a la vista de todos los presentes ya que serán el punto de partida al identificarlas que es el tema de hoy. 			

❖ **Actividad 1. Video sobre emociones**

Proyectar un video para observar e identificar las emociones básicas: tristeza, alegría, miedo, enojo y disgusto. Al finalizar reflexionar sobre las emociones y sus componentes:

- Neurofisiológico: taquicardia, rubor, sudoración, respiración, presión sanguínea.
- Comportamental: expresiones faciales, lenguaje no verbal, tono de voz, volumen, ritmo, movimiento del cuerpo.
- Cognitivo: emoción hecha consciente: sentimiento, tomar conciencia de la emoción que se experimenta y ponerle nombre.

Desarrollo.

❖ **Actividad 2. Línea de la vida. Dimensión social de Cecilia fierro.**

Con una breve introducción invitaré a la realización de la siguiente actividad, solicitando que piensen en su historia de vida desde la infancia, que traten de recordar hechos y experiencias significativas que forman parte de su historia personal y trayectoria profesional.

Posteriormente en su manual buscar la actividad de la línea de vida y a través de una representación gráfica marquen logros, dificultades a través del tiempo, considerar los siguientes cuestionamientos: ¿en esos momentos importantes de tu vida puedes reconocer algunas emociones, cuáles, como te sentiste, consideras que han influido en tus decisiones posteriores, y en la manera que vives tu vida, crees que pueden tener relación con tu estado de salud actual, con las interacciones con los demás, la forma en que te relacionas? Dar tiempo necesario para la autorreflexión.

Compartir quien desee su experiencia recordando la importancia del respeto y discreción a los demás, así como el reconocimiento y agradecimiento a quien exponga su línea de la vida.

Cierre.

- ❖ Finalizar con el cuestionamiento siguiente ¿Serán importante las emociones y tener conciencia emocional en el ámbito personal, familiar y profesional? ¿Por qué?

Agradecer su tiempo y participación y cerrar con una frase de lo aprendido.

Sesión

3

Tema

Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad de gestionar las emociones de forma adecuada a través de la toma de conciencia entre emoción, cognición, comportamiento y las estrategias adecuadas de afrontamiento a través de generar emociones positivas.

Propósito. Desarrollar habilidades para regular las propias emociones.

Inicio

- ❖ Dinámica de integración.

Con música desplazarse por el salón y al pausar la música saludar a la persona más cercana con un abrazo, repetir varias ocasiones hasta que se hayan saludado a todos los presentes.

Preguntar a los asistentes, retomando la sesión anterior ¿consideras que identificas tus emociones, crees que tus emociones han influido en tu vida? ¿Cómo? Identificar mis emociones y después ¿qué?

Desarrollo

- ❖ Actividad 1. Observar video del experimento del bombón de Walter Mishel de la Universidad de Stanford.

Invitar al análisis del video desde el concepto de regulación emocional, la importancia de desarrollar estrategias adecuadas de afrontamiento a través de generar emociones positivas desde la infancia.

- ❖ Actividad 2. La rueda de la vida.

Se invitará a identificar de manera personal como se encuentran en diferentes dimensiones de su vida: salud, dinero, amor, familia, profesión, desarrollo personal, ocio y amigos.

Se dará el tiempo que consideren necesario para reflexionar que factores han influido para descuidar algunas dimensiones y enfocarse en otras, o si consideran que hay un equilibrio en todas las dimensiones; se invitará a ser honestos consigo mismo ya que es una autorreflexión y que es un ejercicio personal que tiene como propósito crear conciencia de sí mismos

y que permitirá ser más consciente y tomar las medidas y acciones necesarias para lograr un equilibrio enfocado en el bienestar general.

Abrir la posibilidad de compartir su experiencia al realizar la actividad de la rueda de la vida, que les permite valorar, reflexionar, ¿será necesario tomar nuevas decisiones para reorientar su vida en algún aspecto?

Cierre

- ❖ Actividad 3. Realizar e identificar técnicas de regulación emocional como relajación, respiración, pensamientos/ e imágenes agradables con apoyo de música y video.

Sesión	4	Tema	Autonomía emocional
---------------	----------	-------------	----------------------------

Autonomía emocional es la autogestión personal a través de la autoestima, autoconcepto, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad de análisis de las normas sociales, automotivación y resiliencia.

Propósito. Valorar sus propias cualidades con responsabilidad, de manera reflexiva y actitud positiva.

Inicio

- ❖ Recordar que todo lo que se trabaje en estas sesiones, se tratará de manera respetuosa y discreta, quien guste compartir sus experiencias al colectivo será recibido con amabilidad y agradecimiento.

Desarrollo

- ❖ Actividad 1. Espejito, espejito. Previamente se tendrá un listado de fortalezas y características propias de cada docente, se empezará a describir pasando una caja la cual tendrá un espejo al interior, expresando que en esa caja se encuentra la persona más especial e importante que reúne las características y cualidades mencionadas. Al concluir se cuestionará al equipo ¿Sobre quién pensaban estaría en la caja? ¿Qué sintieron cuando se vieron así mismos?
- ❖ Actividad 2. El hilo del positivismo. Se dará inicio explicando que se irán pasando una bola de estambre con la consigna de lanzarla a quien

decidan pero previamente pensarán tres cualidades de esa persona que al recibir la bola de estambre también escuchará las cualidades que su compañera identifica en ella. Continuará la actividad hasta que todos hayan participado.

Cierre

- ❖ Compartir de acuerdo a su experiencia de vida personal y profesional si es necesario e importante tener una autoestima, actitud positiva y ser capaces de autogestionar sus propias emociones.

Sesión	5	Tema	Competencia social
<p>Competencia social es la capacidad para mantener relaciones positivas con los demás a través de habilidades sociales básicas, comunicación efectiva con lenguaje verbal y no verbal, expresión de sentimientos y pensamientos propios con claridad, respeto, actitudes prosociales y asertividad.</p>			
<p>Propósito. Desarrollar habilidades sociales para establecer y mantener relaciones positivas.</p>			
<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dinámica de integración Se invitará a desplazarse en el aula de manera libre al principio, posteriormente se darán indicaciones para mover diferentes partes del cuerpo como mover los brazos, muñecas, piernas, cuello, hombros, cabeza, para activar la atención y disponer al trabajo de ésta sesión, ❖ Iniciaré mencionando el tema de hoy: Competencia social ¿a qué se refiere el tema de la sesión? Anotar sus comentarios y al finalizar retroalimentar. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Actividad 1. ¿Cómo me perciben los demás? Daré las siguientes indicaciones al colectivo: Solicitando la ayuda de algún compañero pegar una hoja en su espalda y cuando todos tengan la suya con acompañamiento de música se desplazarán por el salón, al encontrarse de frente a algún compañero cada uno escribirá en la hoja de su compañero alguna fortaleza y un área de oportunidad también que 			

considere son parte de la persona. Al terminar todo el grupo de anotar en todos sus compañeros y también recibir de ellos, se procede a leerlo de manera personal. Posteriormente se hará de manera grupal una reflexión de lo que les anotaron y si coincide con la apreciación que tienen de sí mismos o es muy diferente. Recordar la importancia de ser respetuosos, que conforman un colectivo que requiere confiar en sus integrantes y que la intención es identificar como me perciben los demás y que reconocer mis áreas de oportunidad lo cual me permitirá tomar medidas necesarias para mejorar, así como también reconocer lo positivo que los demás ven en mí persona.

Cierre

- ❖ Expresar cómo se sienten en éste equipo de trabajo, qué fortalezas consideran tener y que retos afrontar.

Sesión	6	Tema	Habilidades para el bienestar
Es la capacidad de disfrutar de manera consciente en todo bienestar: emocional, personal, profesional, familiar, eudaimónico (desarrollo armónico del potencial humano, prosperidad) y social.			
Propósito. Reflexionar sobre el bienestar, identificando aspectos que propicien bienestar emocional.			
<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Después de recibir a los asistentes con cortesía, retomaré el tema de hoy que es Habilidades para el bienestar, explicando que hoy el propósito de la sesión es lograr permanecer en estado relajado, realizando actividades placenteras que induzcan al bienestar físico y mental. <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Actividad 2. Arte terapia. <p>Con el audio cuento “El pájaro del alma” se invitará al colectivo a cerrar los ojos, relajarse, escuchar, disfrutar y visualizar en su mente con música de fondo, tomen una postura cómoda y despierten su imaginación traten de sentir emociones, texturas, movimientos, colores. Al terminar se recuperará</p>			

el tema de habilidades para el bienestar, explicar que la música, el arte, el ejercicio, el deporte, son acciones que favorecen el bienestar. Se invitará a pintar de manera libre un cuadro, lo titulen y firmen, montando una exposición, describiendo las emociones y sentimientos y pensamientos vividos. Expresar que ha significado para cada integrante darse tiempo para sentir, imaginar, disfrutar tiempo para sí mismo.

Cierre

Actividad. Se pedirá a los asistentes cerrar la sesión con un buen deseo para sus compañeros, invitando a todos a participar expresándose.

Sesión	7	Tema	Emociones y salud
--------	---	------	-------------------

Propósito. Identificar la relación entre emociones y salud para el bienestar físico y emocional.

Inicio

- ❖ Actividad 1. Termómetro emocional. ¿Cómo me siento hoy? Preguntar a los presentes si podrían expresar con facilidad sus sentimientos y emociones en todo momento, si identifican en su cuerpo algunas sensaciones, gestos, actitudes, comportamientos y si consideran que las emociones negativas tendrán relación con las enfermedades.

Desarrollo

- ❖ Actividad 2. Invitar a la reflexión de factores de riesgo que pueden afectar la salud como es no resolver los problemas, vivir de manera cotidiana con estrés, ansiedad, lo cual genera depresión y otras enfermedades. Dar a conocer la relación de algunas enfermedades comunes con las emociones negativas no trabajadas.
- ❖ En silencio reconocer e identificar que enfermedades o molestias son las que padecen con más frecuencia y posteriormente comentarlo, identificar o recordar desde cuando aparecieron ciertos síntomas o enfermedades tratando de recordar si coinciden con personas, lugares, eventos. Posteriormente proporcionar un listado de enfermedades o dolencias comunes y la relación con ciertas emociones o sentimientos. Abrir la

posibilidad de compartir si encuentran relación en su persona con ciertas dolencias o enfermedades con emociones o sentimientos que identifiquen.

Cierre

- ❖ Realizar algo que me desconecte del exterior, leer, tocar un instrumento, meditar. Identificar qué actividades son las que podrían implementar que les produzcan placer y que les permitan fluir, que conduzca a un bienestar emocional personal.

Sesión	8	Tema	Resolución de conflictos
---------------	----------	-------------	---------------------------------

Conflicto es la diferencia de intereses, necesidades y/o valores, es parte necesaria de las relaciones sociales y no es sinónimo de violencia.

Propósito. Conocer estrategias para la gestión de conflictos.

Inicio

- ❖ Dar la bienvenida y compartir que con ésta sesión termina el taller, invitando a ser una retrospectiva de lo que hemos trabajado en las sesiones anteriores compartiendo en lluvia de ideas con frases o experiencias que han sido significativas, palabras, actividades, imágenes, sonidos, contacto con los otros, etc.

Desarrollo.

- ❖ Actividad 1. Introducir al tema lanzando la pregunta ¿Qué es un conflicto? Con una palabra o frase expresen lo que saben o identifican como conflicto, de acuerdo a sus respuestas guiar la siguiente actividad.
- ❖ Actividad 2. Concepto de conflicto. Leer diversas definiciones de conflicto según diversos autores, ubicar los elementos que contiene un conflicto para descartar los que no son conflictos y aprender a identificarlos.
- ❖ Actividad 3. Causas de conflictos en la institución escolar: identificar cuáles son los principales conflictos de acuerdo a sus propias vivencias y cómo las han resuelto. Identificar que el conflicto está presente en las interacciones sociales y no es sinónimo de violencia, su importancia radica en la adecuada resolución de manera asertiva lo cual fortalece las relaciones sociales a través de la conciliación.
- ❖ Actividad 4 Estrategias para resolución de conflictos (Referencia: Paco

Cascón). Identificar diversos modelos de resolución de conflictos (disciplinar, mediador, dialógico, negociación) para considerar en el colectivo en lo subsecuente que fortalezca la convivencia escolar.

Cierre

- ❖ Cerrar el taller agradeciendo su participación dinámica, quien desee responder la pregunta ¿Qué aprendí en el taller? aprendizaje o experiencia significativa entre todos los presentes.

Un regalo para el alma. Se obsequiará una cajita a cada asistente con un pensamiento o frase agradeciendo su participación, disposición y tiempo.

5. Implementación seguimiento y evaluación del Taller

En este apartado pretendo describir cómo se llevó a cabo la implementación del taller de educación emocional para docentes considerando comportamientos, actitudes, tiempos, recursos, disposición, motivación, temas tratados, ambiente, así como los resultados obtenidos.

Considero importante mencionar que para llevar a cabo el taller se requirió gran compromiso y esfuerzo por parte del personal del plantel, esto debido a que coincidió con el cierre del ciclo escolar, lo cual genera carga de trabajo excesiva por la rendición de cuentas a padres de familia, actividades de clausura, así como evaluaciones institucionales, elaboración de reportes de calificaciones, expedientes, informes técnico pedagógicos, y otros procesos administrativos solicitados por la estructura lo cual impedía que se dieran las condiciones para que estuviera presente todo el personal.

La última semana del ciclo escolar se dieron las condiciones para llevarlo a cabo, cabe mencionar que surgieron situaciones que impidieron que en las ocho sesiones estuvieran presentes todos los participantes pero se contó con la mayoría.

Planear con antelación las sesiones, tiempos, espacios, recursos audiovisuales, materiales e insumos favoreció se cumpliera con la implementación del taller como se tenía programado. El taller inició el día 2 de julio de 2019, el personal docente mostró buena disposición y apoyo para poder empezar de manera puntual.

En la primer sesión se contó con la asistencia de 10 personas, se encontraba presente el personal docente y de asistencia, así como la directora a quienes les había aplicado la entrevista, también en ésta sesión estuvo el profesor de educación física y la docente de UDEEI los cuales desconocían del taller pero mostraron interés y participaron activamente integrándose sin dificultad.

Inicio dando la bienvenida y agradeciendo su disposición e interés así como su presencia, explico con apoyo de una presentación en Power point sobre el proyecto de intervención, el propósito del taller, encuadre, acuerdos y compromisos por todos los participantes como

puntualidad, limitar uso del celular, escucha activa, participación y respeto. Continúo entregando un manual a cada participante explicando su estructura y la finalidad del mismo que es guiar las sesiones a través de las actividades registradas, así como conceptos clave que serán importantes retomar durante el taller.

Pregunto si desean expresar qué expectativas tienen de éste taller de educación emocional, expresan que les parece un tema importante y necesario algunos, otros no saben de qué se trata pero muestran disposición e interés, consideran que aprenderán mucho y que les servirá para su trabajo.

Después de escucharlos los invito a iniciar haciendo un acróstico con las letras de su nombre reconociendo características y cualidades propias que los identifiquen, posteriormente cada uno mostró al grupo explicando brevemente porque considera que reúne esas cualidades. Los invito a reconocer la diversidad, lo cual es un factor importante y que cada uno es pieza clave e importante en el colectivo escolar. Observé que al principio dudaron en reconocer sus cualidades pero poco a poco fueron encontrando más, algunos se ayudaron a encontrar palabras que consideraban describía a su compañero o compañera de manera positiva.

En la siguiente actividad al cuestionar sobre lo que comprenden como inteligencia emocional y/o emociones expresaron que sabían que tenía que ver con lo que sentimos, que eran contenidos que tenemos que trabajar con los niños y niñas, que son importantes porque podemos identificarlas en algunas situaciones que nos pasan.

Para lo cual contextualicé que así como existe el desarrollo cognitivo también y más importante aún es el desarrollo emocional a través de la educación por competencias emocionales que son las que trabajaremos cada sesión, continuando con la presentación donde observaron un video el cual les permitió identificar las emociones básicas que son tristeza, enojo, alegría, asco y miedo, así también al dar referentes teóricos de algunos investigadores que han estudiado las emociones e inteligencia emocional como Ekman, Gardner, Goleman y Bisquerra observé interés en los participantes, trataban de recordar y anotar lo que les parecía relevante.

Durante la sesión observé interés, motivación, participación y atención a sus compañeros, así como respeto, poco a poco fueron tranquilizándose y relajándose, percibí apertura e inquietud por el taller y aunque nos pasamos más de una hora del tiempo planeado nadie se fue lo cual considero positivo.

Considero que se logró comprender la importancia de las emociones en la vida cotidiana y en el ámbito educativo, se despertó el interés por saber más al respecto sobre cómo influyen las emociones en su vida personal, familiar y profesional.

Continuando con la segunda sesión, se da la bienvenida con música y aromaterapia fue de su agrado lo cual nuevamente les relajó y permitió que la sesión fluyera de manera óptima. Así también al cuestionar sobre las emociones que le produjo la actividad les permitió identificar emociones que refirieron como agradable, feliz, alegría, contenta, relajada, lo cual me dio pauta para identificar que éstas son emociones positivas que producen bienestar como se vio en la sesión anterior. Expliqué brevemente que una de las competencias de inteligencia emocional es la conciencia emocional, que es la capacidad de identificar las propias emociones y de los otros así como sentir las y que han influido en nuestra vida en la toma de decisiones y en las interacciones con los demás. Para lo cual les solicité realizar su línea de la vida, haciendo una retrospectiva desde la infancia, que sucesos fueron significativos hasta hoy, los recuerdos que lleguen a su mente los ubicaran en su línea del tiempo y que recordaran los sentimientos y emociones vividas.

Pregunté si alguien deseaba compartir su línea de la vida, recordando que es importante el respeto y que no era necesario, sin embargo que identificaran si les produjo alguna emoción recordar, que emociones son, que respondieran así mismos si sus emociones tienen relación con personas, eventos, objetos, que si sus emociones influyeron en la toma de decisiones en esos momentos y en la actualidad en su familia, en su trabajo en su relaciones con los demás, que si consideran que han influido en su vida.

Una compañera quiso compartir su línea de la vida, expresó que ha sido fuerte para ella esta actividad pero que le gustaría compartirlo, recordó que su niñez fue muy feliz, que su mamá fue madre soltera que aunque trabajaba convivía mucho con ella y sus hermanos, que viajaban mucho, le trajo gratos recuerdos de su infancia, pero que al crecer falleció

primero su abuelita y al poco tiempo un hermano que era el que más ayudaba a su mamá, lo que fue un duro golpe para la familia, que no le gustaba ver triste a su mamá y decidió salir adelante para poder apoyarla y hasta el día de hoy son una familia unida, que ama a su mamá y la ayuda en todo lo que puede, ha sido un ejemplo para que ella como hija salga adelante y se considera una mujer feliz, afortunada y que ha cosechado muchos éxitos en la vida y se siente plena y feliz hoy.

Durante su exposición expresa abiertamente sus emociones con sus gestos faciales y movimientos corporales, se le quiebra la voz, aunque intenta no llorar no lo puede evitar, percibo su emoción al narrar su historia de vida, así también manifiesta su alegría al inicio y final de su narración, lo externa con sonrisas y le brillan su mirada, le agradezco y le agradecen sus compañeros el haber compartido con un aplauso y un abrazo.

Comento que con ésta actividad finalizamos la sesión de hoy pero antes si alguien gusta hacer algún comentario si creen que de acuerdo a lo visto el día de hoy ¿Serán importante las emociones, desarrollar inteligencia emocional? Todos manifiestan que si, se observan motivados, interesados en los temas tratados, observé reflexión, atención, agradezco su tiempo y participación.

La sesión terminó a las 18:00 hrs. y no hubo nadie que mostrara prisa por retirarse antes de culminar, lo que me permite considerar que fue de su interés el tema, constato que es importante y necesario trabajar la inteligencia emocional con los colectivos docentes, se sienten reconocidos, valorados, escuchados y en suma importantes.

Es importante mencionar que la directora del plantel se retiró del aula con renuencia por solicitud de entrega de procesos administrativos por parte de la zona escolar a las 16:30 hrs. aproximadamente, lo cual considero afecta el propósito del taller ya que como líder educativo requiere tener la información completa y sobre todo interactuar con el personal, escuchar, participar, involucrarse en la dinámica y también conocer, comprender su propia historia de vida, las formas en que interacciona con los demás y como éstas influyen en las relaciones que se gestan en el plantel escolar y que le permitirían fortalecer sus habilidades socioemocionales para su propia persona y para con los demás.

El propósito de tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, considero se logró debido a que al identificar primero las diversas emociones en su persona al elaborar su línea de la vida, permitió la introspección y reflexión de los eventos vividos y que al recordarlos volvieron a sentir las mismas emociones y que al compartir se observó empatía y comprensión.

Continuando con la tercera sesión del taller se trabajó la regulación emocional a través de un estudio científico se demuestra la importancia de posponer la gratificación inmediata, permite desarrollar estrategias de afrontamiento generando emociones positivas ante eventos o situaciones que generan frustración, la proyección del experimento generó intercambio de opiniones y reflexión principalmente en cuanto al nivel educativo que se atiende considerando que en la actualidad es un reto debido a la transformación social y familiar que se vive donde se observa que se ha relajado la autoridad como padres y docentes en detrimento de las niñas y niños que viven en la inmediatez de sus demandas.

Continuando con la sesión la actividad de la rueda de la vida, ha resultado muy reflexiva para los participantes debido a que les permitió visualizar que se descuidan ciertas áreas o dimensiones y se da prioridad a otras, creando conciencia en la importancia de buscar un equilibrio para lograr bienestar en todas sus dimensiones: emocional, físico, material, profesional, familiar, amigos, etc. identifican que donde se desenvuelven mejor dedican mayor tiempo, energía y encuentran motivación lo que no sucede en las dimensiones que descuidan lo cual consideran para trabajarlo de manera individual. Permanece el interés en los participantes, se genera autorreflexión e interés en su persona y en los demás, considero que el taller ha permitido que se conozcan más, comprendan a sus pares y logren ser más empáticos unos con otros. Manifiestan que estas actividades enriquecen y les permiten valorar más a los demás.

El propósito de desarrollar habilidades para regular las propias emociones se logró parcialmente debido a que las habilidades requieren practicarse día a día de manera constante y permanente para que se logre gradualmente la regulación emocional se requiere llevar a cabo acciones específicas como son la relajación, la respiración, pensamientos e imágenes agradables, música, mindfulness.

La cuarta sesión referente a autonomía emocional sentir pensar y tomar decisiones sintiendo satisfacción y seguridad y confianza en sí mismo, creando relaciones sanas con los demás a través de la autoestima que es una imagen positiva de sí mismo, automotivación capacidad de lograr objetivos y metas, autoeficacia emocional, crear estado emocional deseable a través de regular y gestionar estados emocionales positivos, responsabilidad a través de responder a los propios actos, resiliencia capacidad de enfrentar situaciones adversas con éxito, actitud positiva ante la situaciones que se presenten proactivo, análisis crítico de las normas sociales, consiente. Considero se logró el propósito de ésta sesión de valorar sus propias cualidades con responsabilidad, de manera reflexiva y actitud positiva, las propias y las cualidades de los demás.

La quinta sesión se dedicó a la conciencia social, la actividad trabajada generó diversas emociones positivas y negativas debido a que algunas compañeras se sorprendieron de las formas en que las perciben las demás, las emociones que logré observar en gestos fueron de sorpresa, inseguridad, enojo y alegría principalmente, algunas externaron su desacuerdo pero al final decidieron pensarlo y analizarlo porque creen que las perciben así las demás. Otras compañeras se alegraron o confirmaron que si consideran las características propias de su persona, también percibí alguna compañera que prefirió no comentar nada mostrando inseguridad sólo diciendo que lo que escribieron lo iba a tomar en cuenta. Rescato que fue difícil aceptar la crítica de manera constructiva, se tomó de manera personal debido que en el colectivo docente se han vivido situaciones que no se resolvieron asertivamente lo cual ha generado desconfianza, inseguridad y fragmentación del colectivo docente, a pesar de que es importante mencionar que es un equipo comprometido y responsable.

El propósito se logró parcialmente, debido a que desarrollar habilidades sociales para establecer y mantener relaciones positivas, requiere práctica cotidiana, se observa que el colectivo docente requiere trabajar mucho sobre la comunicación asertiva que propicie respeto, toma de conciencia y comportamiento prosocial, que los comentarios y expresiones hacia los demás sean con la intención de favorecer la interacción social positiva y crecimiento personal propio y de los demás, así como la gestión apropiada de situaciones en la que se involucren las emociones y sentimientos.

Durante la sexta sesión se abordó el tema de habilidades para el bienestar lo cual resultó gratificante e inesperado para el colectivo docente, debido a que los cursos y talleres que se consideran en el sistema educativo son principalmente de leer, responder y memorizar. Aun a pesar de pertenecer al nivel preescolar, el personal no está acostumbrado a realizar actividades lúdicas, recreativas y artísticas para sí mismos, lo cual generó nuevamente emociones positivas desde el inicio al disponerse un tiempo y espacio con la única consigna de disfrutar la música, el sonido, el cuento, las imágenes, la voz.

Observo nuevamente apertura, disposición, emociones agradables y cooperación ya que al terminar de escuchar el cuento, observar las imágenes y solicitarles que expresaran las emociones que les generó el cuento a través de la creación de una obra de arte propia mostraron al principio sorpresa pero al llevarlo a cabo puedo confirmar que el ser humano es emoción por naturaleza, que el disfrute del arte es universal y que independientemente de la edad, la formación, la personalidad son manifestaciones que generan bienestar de manera inmediata permitiendo fluir a la persona así como lo es también la música, la danza, el teatro, y todas las manifestaciones artísticas, lúdicas que permiten desconectarse de lo cotidiano, sentirse libres.

Considero que se logró el propósito planteado al reflexionar sobre los cinco tipos de bienestar: emocional, material, profesional, social y físico. Dedicar tiempo al disfrute propio con libertad les ha permitido vivenciar el impacto positivo que tiene la música, la lectura, la pintura en su persona y en su estado de bienestar subjetivo, lo cual les permite considerar integrarlo a su vida cotidiana para contribuir a su bienestar emocional.

La séptima sesión abordó el tema emociones y salud resultando de interés para el colectivo docente e inquietud en cuanto a la carga de estrés, ansiedad, depresión y otras enfermedades causadas por el mal manejo emocional, la no resolución de conflictos con lo que se vive en la actualidad, lo cual genera enfermedades si no se presta atención a las señales de alerta a tiempo como son dolencias sin causa aparente como dolores musculares, de cabeza, articulaciones, estómago, cabeza, espalda, etc. el identificar su origen desde asuntos no resueltos en todas las dimensiones de nuestra vida y tomar las medidas necesarias.

Despertó el tema el interés por indagar más al respecto, encontrando alguna relación de sus malestares con situaciones vividas en lo familiar, personal y laboral, considero se ha logrado el propósito de identificar la relación entre emociones y salud para el bienestar físico y emocional y sobre todo se ha generado la inquietud y el deseo de conocer más sobre los temas tratados, así como las alternativas para evitar enfermedades escuchando a nuestro cuerpo con atención y tomando medidas preventivas como la respiración, relajación, disfrute de las artes, de la naturaleza, de la compañía, y de otros aspectos que les procuren bienestar físico y emocional.

Por último la octava sesión última referente a resolución asertiva de conflictos la considero el colectivo de suma importancia debido a que requieren mayor información primero que dé claridad y comprensión de lo que es un conflicto, las formas en que se originan, así como el conocer y comprender que la resolución asertiva es mediante técnicas o estrategias, perciben que es urgente atender las diferencias que han generado diversas situaciones entre el mismo personal, lo cual repercute en toda la comunidad escolar, así como en las interacciones existiendo malestar, desconfianza e inseguridad provocando apatía, tristeza y falta de empatía afectando el clima escolar en sus aspectos relacional, educativo, de seguridad, de justicia y de pertenencia. Por lo anterior considero el propósito logrado de conocer estrategias para la gestión de conflictos.

La docentes manifiestan en la evaluación que se hizo al final de la sesión que han aprendido mucho, les ha permitido reflexionar sobre su forma de desempeñarse, la manera en que las perciben las demás en ocasiones no es como se auto perciben, así también les ha permitido conocerse más y comprender a los demás, la importancia de seguirse conociendo con apertura y respeto ya que son un grupo de trabajo comprometido y responsable.

Aprender a identificar el conflicto como positivo y tener apertura y las herramientas para solucionarlos. Consideran la mayoría que es importante mejorar la comunicación así como buscar los espacios y tiempos para conocerse más y aprender más temas como estos debido a que es importante como personas estar bien, sentirse bien porque nos ayudará a desempeñarnos mejor en la labor tan importante que realizamos como es la docencia.

Ser tolerante con los demás no implica permitir que haya violencia o faltas de respeto como gritos entre compañeras, reconocer que son un buen equipo y que el respetarse unos a otros y también respetar los acuerdos. Reconocer que el ser una mejor escuela, depende de cada persona involucrada, el modificar haciendo pequeñas acciones, aportar para lograr el bienestar emocional. Físico, personal y profesional contribuirá favorablemente en la comunidad escolar: alumnos, docentes, padres de familia y sociedad.

Puedo concluir el taller ha sido una experiencia gratificante en todos los sentidos: el equipo mostró interés, apertura, confianza, seguridad y motivación en todo momento, lo cual agradezco ya que permitió que se llevaran a cabo las actividades planeadas. Valoro el tiempo que dedicaron al taller, ya que en varias ocasiones se utilizó más tiempo del previsto y no hubo incomodidad o urgencia por terminar, al contrario mostraron interés y agrado por concluir sin prisa alguna.

Reconozco que el colectivo ha sido responsable y comprometido en su labor y espero que el taller les sea de gran utilidad para mejorar y contribuir a su bienestar emocional, físico, personal y profesional, que les haya permitido evaluar sus habilidades socioemocionales y contribuir a fortalecerlas a través de tomar conciencia de sus propias emociones y de los demás, de regularlas a través de la gestión de emociones positivas, autoestima, empatía, actitud positiva, responsabilidad y resiliencia que favorezcan una sana convivencia y comunicación y por ende la mejora del clima escolar a través de la resolución asertiva de conflictos entre todos los actores educativos, con la finalidad de lograr una educación de excelencia a través de un enfoque humanista que privilegie el desarrollo cognitivo a la par del desarrollo emocional.

Conclusiones

La metodología de Investigación-Acción utilizada para la realización de este proyecto me permitió explorar mi realidad como docente investigador indagando en mi entorno inmediato lo cual me dio luz para identificar como problema la necesidad de desarrollar competencias emocionales en mi persona para la mejora de la práctica educativa y del clima escolar transformando mi quehacer pedagógico desde mi ámbito de competencia como apoyo técnico pedagógico de la zona escolar.

Construir este proyecto me dio elementos para comprender que la investigación fenomenológica parte de mis experiencias y vivencias que al explorar y describir en base a mi historia de vida me permite interpretar comprender y explicarla generando nuevo conocimiento transformando mi práctica docente en el sentido de incorporar en mi desempeño habilidades emocionales al interactuar con el personal docente, directivo y de apoyo, así como con los padres y madres de familia y otros actores educativos, al tomar conciencia de mis propias emociones y de los demás, a través de gestionar emociones positivas y regulación emocional, actitud positiva ante situaciones que generen conflictos buscando soluciones asertivas a través de la escucha atenta, respeto y la toma de decisiones con responsabilidad que permitan establecer relaciones positivas encaminadas al bienestar propio y de los demás.

El marco teórico fue de utilidad para orientar mi trabajo de investigación desde las políticas internacionales y nacionales, así como en los planes y programas de nivel preescolar para identificar las aportaciones que se han llevado a cabo en materia de inteligencia emocional, educación emocional y competencias socioemocionales contemplando a las niñas y niños encontrando que no existe o es escasa la información respecto a la formación en educación emocional dirigida al docente.

Considero que se logró el propósito del proyecto parcialmente el cual fue desarrollar habilidades y competencias emocionales en el personal docente y directivo para gestionar los conflictos de manera asertiva en el nivel preescolar, esto debido a que las competencias se desarrollan durante toda la vida, sin embargo considero importante resaltar que iniciar el proceso de adquisición de habilidades emocionales han permitido generar mayor conciencia

y comprensión de su necesidad e importancia en el personal docente y directivo para su bienestar personal, físico, social, emocional y profesional.

Haciendo una evaluación del taller realizado considero de suma importancia la implementación de talleres de educación emocional para docentes en los planteles educativos ya que carecen de habilidades emocionales y competencias que les permitan desempeñar su profesión de manera óptima disminuyendo el malestar docente generado por la misma naturaleza de las interacciones sociales que se gestan en el entorno educativo que conllevan altos niveles de estrés por la falta de recursos para gestionar emociones positivas y resolver los conflictos que se presentan de manera cotidiana.

Las ocho sesiones del taller considero que aunque fueron relevantes no fueron suficientes para el personal docente del plantel focalizado, se requiere de más tiempo para abarcar más aspectos que conduzcan al desarrollo de las cinco competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2007) de manera integral, así como llevar a cabo un seguimiento y evaluación sistemática de la aplicación en el aula y en la escuela de lo aprendido valorando el impacto en el colectivo y en los alumnos en cuanto al manejo de habilidades emocionales en la práctica docente y en el clima escolar del aula y la escuela.

Confirmando que desarrollar la inteligencia emocional en el ámbito educativo específicamente en el personal docente y directivo es una necesidad prioritaria en la actualidad, voltear la mirada a la educación emocional desde la formación inicial del docente y fortalecerla a través de la actualización permanente a través de programas y talleres específicos redundará en la excelencia educativa: desde el bienestar emocional docente en la enseñanza, en el aprendizaje, en el rendimiento académico y el clima escolar.

A partir de la revisión y selección bibliográfica sobre la temática específica que se planteó considero que han sido referentes valiosos que fundamentaron la matriz conceptual y el contenido del taller el cual consistió en desarrollar las competencias emocionales del docente de acuerdo al modelo pentagonal que propone Bisquerra (2007) y las habilidades que comprende cada una.

Rescato el uso de la entrevista semiestructurada como la técnica que resultó ser idónea para la recopilación de información para mi objeto de estudio, la cual permitió generar una comunicación abierta y flexible con el personal entrevistado, identificando la gran diversidad en formas de pensar, de relacionarse, de construir, de ser y hacer, de tomar decisiones de acuerdo a las historias de vida influidas por los ambientes a que hace referencia el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979).

Como resultado de la investigación cualitativa es posible concluir que las competencias emocionales del docente repercuten en el clima escolar y emocional de aula favoreciendo o afectando las interacciones con los alumnos y por lo tanto el aprendizaje, por lo que desarrollar la inteligencia emocional docente repercute en la mejora de la práctica educativa y en la resolución asertiva de conflictos en el aula.

El personal docente que participó en el proyecto reconoce la importancia de recibir educación socioemocional como parte de su profesionalización ya que comprender sus emociones, identificarlas les ayuda a regularlas y gestionarlas de manera positiva repercutiendo en los alumnos, manifestando sentirse menos estresadas, más motivadas y con actitud positiva.

La estabilidad emocional del docente genera ambientes de aprendizaje positivos, debido a que desarrolla autoconocimiento de sus emociones, regulándolas, gestionando a actitudes positivas. Invertir en la educación emocional docente incrementa la calidad de la práctica docente reflejándose en la mejora de los aprendizajes. Se requiere incorporar en la formación docente educación emocional que favorezca el desarrollo de habilidades socioemocionales que conduzcan al bienestar docente.

El autoconocimiento genera una percepción positiva de uno mismo y la automotivación a ser mejores docentes, se conforma una identidad docente. Por último considero primordial fortalecer a los colectivos docentes, considerar con igual grado de importancia la formación y bienestar de los alumnos la formación y bienestar de los docentes, no como un privilegio, sino como un derecho.

Bibliografía

1. Badía A. (2016) Emociones y sentimientos del profesor en la enseñanza y la formación docente. Universitat Oberta de Catalunya.
2. Báez J. (2011) Inteligencia emocional y su Influencia en la práctica docente. España. Editorial Académica Española.
3. Barbera, N. I. (2012). *Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas*. Venezuela: Instituto Universitario de Tecnología Alonso Gamero.
4. Bausela, E. (2004). La docencia a través de la Investigación-Acción. *Iberoamericana de Educación*.
5. Bisquerra R. (2016) 10 ideas clave educación emocional. Editorial GRAÓ. Barcelona
6. Bisquerra R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, núm. 3, diciembre, Universidad de Zaragoza, España
7. Bisquerra R.(2016) Psicopedagogía de las emociones. Editorial Síntesis. España.
8. Careaga et. al. (2006). Aportes para implementar un 8vo. Seminario-Taller en Desarrollo Profesional Médico Continuo (DPMC) 2das Jornadas de Experiencias educativas en DPMC Octubre 5,6 y 7.
9. Corona Lisboa J. L.: (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos . Revista de comunicación, 144, 69-76.
10. Della Porta, D., & Keating, D. (2013). *Enfoques y metodologías de las ciencias sociales, una perspectiva pluralista*. México: Akal.
11. Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*,. Paris, Francia: Ediciones UNESCO.
12. Díaz et.al. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. Inv Ed Med. 2(7):162-167
13. Fierro, C. (1999). *Transformando la práctica Docente*. México: Paidós.
14. Gilles (1997). Reseña de Pedagogía de la formación. Ed. Novedades Educativas. Universidad de Buenos Aires.

15. Goleman D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós
16. Guillermo, M. C. (2006). hacia una visión hermenéutica crítica d ela política educativa. *Revista de Ciencias Sociales*, 101-107.
17. INEE (2010) *La educación preescolar en México Condiciones para la enseñanza y el aprendizaje*. México ISBN: 978-607-7675-23-5
18. Pérez. (2009). *El diagnóstico socioeducativo y su importancia para el análisis de la realidad social*.
19. Poder Ejecutivo (2011). ACUERDO número 592 por el que se establece la Articulación de la Educación Básica. DOF 19/08/2011
20. Restrepo, B. (2004). La investigación-acción educativa y la construcción del saber pedagógico. *Educación y educadores; num. 7*, 45-55.
21. Salellas (2010). *El diagnóstico pedagógico: Una herramienta de trabajo en la escuela*. VI Taller nacional de Comunicación Educativa, Camagüey.
22. SEP (1992). *Programa de Educación Preescolar 1992*. México: SEP.
23. SEP (2004). *Programa de Educación Preescolar 2004*. México: SEP.
24. SEP (2011). *Programa de Educación Preescolar 2011*. México: SEP.
25. SEP (2007). *Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. Educación preescolar, México: SEP.
26. Tarrés, M. (2004). *Lo cualitativo como tradición*. México.
27. Vázquez Olivera, M. G. (2015). La calidad de la educación. Reformas educativas y control social en AL. *Revista de Estudios Latinoamericanos, No. 60*, 93-12.

Anexos

Entrevista

Propósito: Obtener información del colectivo docente referente a la apropiación y manejo de aspectos sobre inteligencia emocional, para el diseño de un plan de intervención

Indicaciones: Por favor responder justificando su respuesta en base a su experiencia y vivencias en su ámbito personal, familiar y profesional.

Edad:

Función:

Años de experiencia:

Formación:

1. ¿Cómo se encuentra en éste momento en relación a su persona?
¿Cómo se encuentra en éste momento en relación a su familia?
¿Cómo se encuentra en éste momento en relación a su profesión?
2. Con respecto a su actitud ante la vida, ¿cómo se describe?
3. Para Ud. ¿Qué son las emociones? ¿las considera importantes?
4. ¿Qué emociones vive con mayor frecuencia día a día?
5. ¿Qué emociones le produce asistir a su trabajo día a día?
6. ¿Cuando algo no resulta como no lo esperaba en su trabajo o en su vida personal, cómo reacciona generalmente?
7. ¿Considera que muestra sus emociones con facilidad o las oculta o las evade?
8. ¿Suele detenerse, identificar y sentir sus emociones?
9. ¿Cómo considera la convivencia en su trabajo cordial, respetuoso, conflictivo, estresante? ¿Por qué lo considera así?
10. ¿Qué es conflicto para Usted?
11. ¿Con quienes se viven mayores situaciones de conflicto y cuáles son las causas? (padres de familia, alumnos, docentes, directivo), explique brevemente.
12. Con respecto a su actitud ante los conflictos ¿cómo se describiría?
13. ¿Cómo se solucionan los conflictos en su escuela generalmente, hay algún protocolo o depende de las personas involucradas, o de la situación, explique brevemente

14. Como docente ¿qué considera es lo más importante que un alumno o alumna de preescolar debe aprender?
15. ¿Conoce bibliografía referente a inteligencia o educación emocional?
16. ¿Podría mencionar su grado de satisfacción en el trabajo?
¿Podría mencionar su grado de rendimiento en el trabajo?
¿Podría mencionar su grado de compromiso en el trabajo?
17. ¿Le gustaría aportar algo más?

Gracias por su tiempo y aportación.



Manual del
Taller
de
Inteligencia
Emocional
para
Docentes.

Agradecimiento

Al personal del J. de N. Chipilingo Turno Vespertino por su apoyo y apertura para su participación en éste taller, el cual ha sido diseñado como parte de mi Proyecto de Intervención para obtener el título de Maestría en Educación Básica de la UPN.

Propósito

Desarrollar competencias emocionales en el personal docente y directivo para gestionar los conflictos de manera asertiva en el nivel preescolar a través de:

- ✿ Adquirir conocimiento sobre las propias emociones
- ✿ Conocer estrategias para regular las propias emociones
- ✿ Desarrollar habilidades sociales
- ✿ Reflexionar sobre el bienestar personal y social
- ✿ Conocer estrategias para la gestión de conflictos.

Temario

- ∞ **Sesión 1**
¿Qué es inteligencia emocional?
- ∞ **Sesión 2**
Conciencia emocional
- ∞ **Sesión 3**
Regulación emocional
- ∞ **Sesión 4**
Autonomía emocional
- ∞ **Sesión 5**
Competencia social
- ∞ **Sesión 6**
Habilidades para el bienestar
- ∞ **Sesión 7**
Emociones y salud
- ∞ **Sesión 8**
Resolución de conflictos

Bienvenida

Establecimiento de acuerdos y compromisos:

Participación activa, respeto, discreción, escucha atenta, no celulares, puntualidad.

Encuadre del taller

Ser docente en el siglo XXI es un reto, un compromiso que requiere además de vocación reconocerse así mismo como persona con valores, actitudes, capacidades, habilidades, conocimientos.

Educar a las niñas y niños que llegan a nuestras escuelas implica no sólo querer hacerlo, implica tener las herramientas necesarias para lograrlo, por lo que desarrollar además del IQ es necesario y primordial desarrollar EQ.

Nos ocupamos tanto del hacer y del tener que nos olvidamos del Ser.



Sesión 1

¿Qué es inteligencia emocional?

☆ **Actividad 1 Presentación: Acróstico con su nombre.**

Elaborar un acróstico utilizando las letras de su nombre, anotar cualidades que consideren los representan. Al terminar compartir, mostrando a los demás su trabajo rescatando lo valioso de ser único con cualidades y defectos lo que nos hace personas únicas y especiales.

☆ **Actividad 2. Lluvia de ideas ¿Qué es IE?**

Invitar de manera libre y espontánea externar lo que saben sobre Inteligencia Emocional, si han tomado algún curso, taller o leído un libro o artículo al respecto.

☆ **Actividad 3 Presentación de Power point**

Contextualizar al colectivo sobre los aspectos principales a trabajar durante el taller, así como identificar antecedentes principales sobre Inteligencia emocional:

Paul Ekman Emociones básicas (1972)

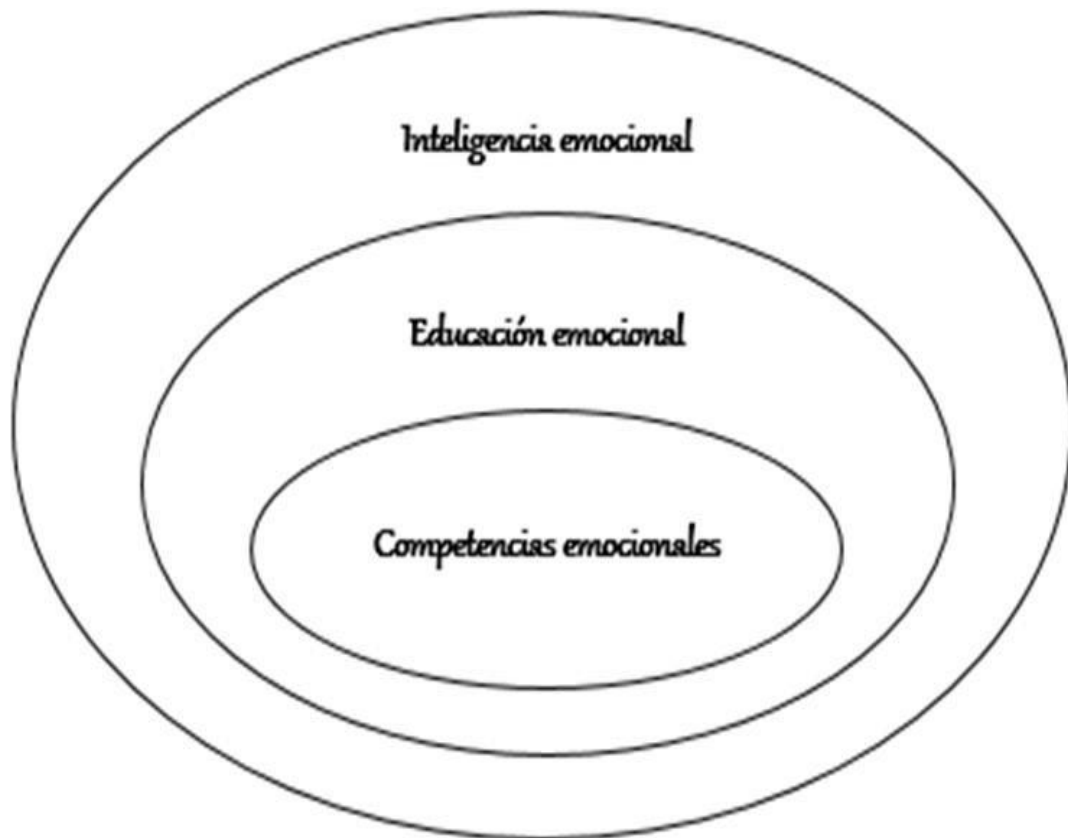
Howard Gardner: Inteligencias múltiples (1983)

Daniel Goleman: *Inteligencia emocional* (1995)

Rafael Bisquerra: *Inteligencia Emocional* (2003)

Mente racional 20% emocional 80%

No es lo mismo: IQ vs. EQ



Inteligencia emocional

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones.



Sesión 2

Conciencia emocional



Emociones básicas de Ekman (1972)

☆ Actividad 1. Video sobre emociones

Proyectar un video para observar e identificar las emociones básicas: tristeza, alegría, miedo, enojo y disgusto. Al finalizar reflexionar sobre las emociones y sus componentes:

- Neurofisiológico: taquicardia, rubor, sudoración, respiración, presión sanguínea.
- Comportamental: expresiones faciales, lenguaje no verbal, tono de voz, volumen, ritmo, movimiento del cuerpo.

- Cognitivo: emoción hecha consciente: sentimiento, tomar conciencia de la emoción que se experimenta y ponerle nombre.

☆ **Actividad 2. Línea de la vida.**

Dimensión social de Cecilia fierro. Vincular la historia personal y trayectoria profesional a través de una representación gráfica identificando logros, dificultades a través del tiempo. Compartir cada asistente su experiencia.

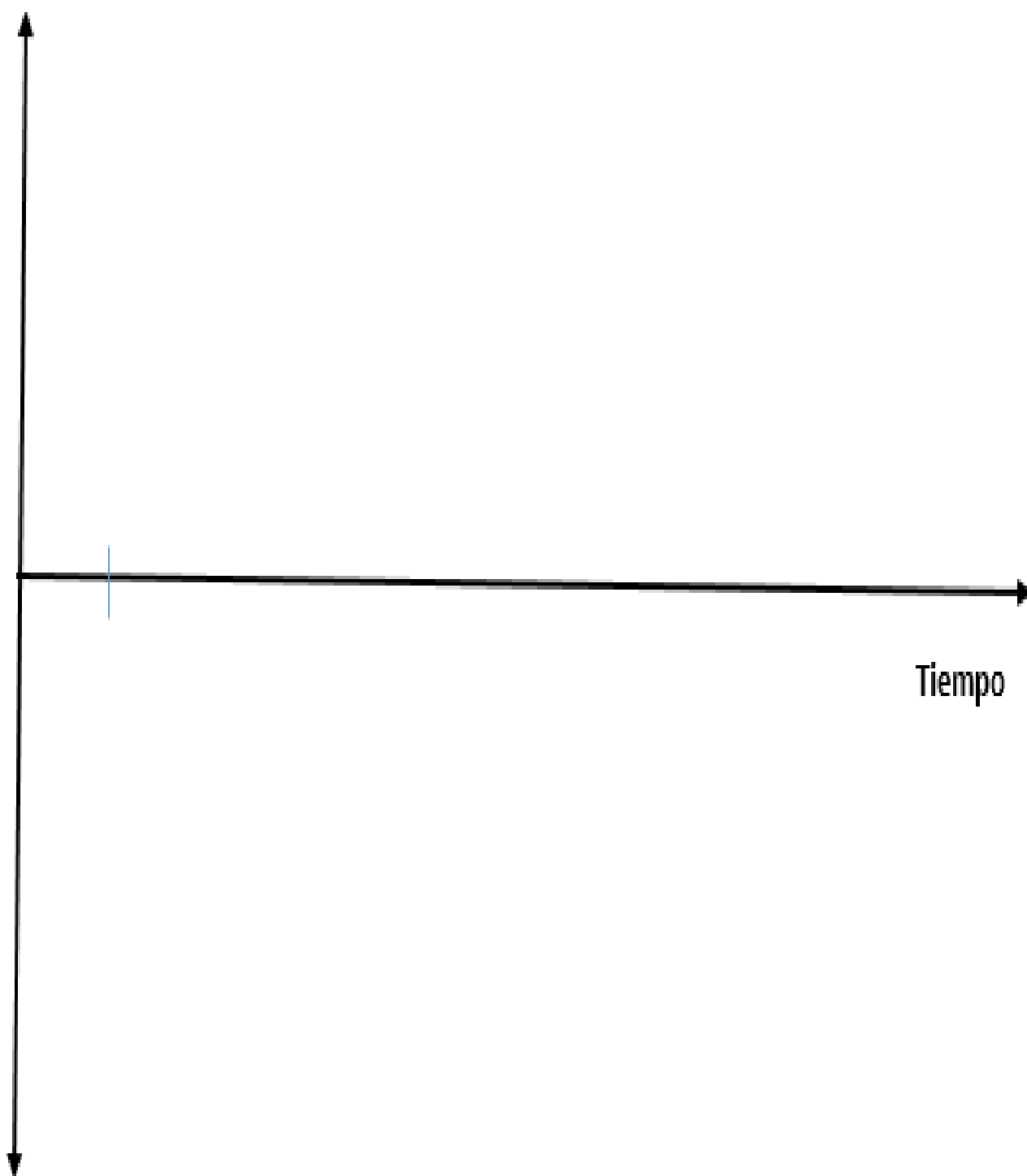
¿En tus momentos importantes en la vida, ¿Cómo te sentiste?, ¿qué emociones viviste?, ¿han tenido relación tus emociones con las personas?,

¿Han influido tus emociones en las decisiones y la manera en que vives tu vida?, ¿tus emociones tienen alguna relación con tu salud?

Precisiones: En el eje horizontal marcar periodos de 5 años hasta la actualidad. (5-10-15-20... años). Comenzar recordando los momentos significativos de tu vida tanto positiva como triste o difícil, anotando una frase o palabra que lo represente.

Al final compartirán las emociones y sentimientos.

Eventos positivos



Eventos difíciles

☆ *Actividad 3 Reflexión*

Finalizar con el cuestionamiento siguiente ¿Serán importante las emociones y tener conciencia emocional en el ámbito personal, familiar y profesional? ¿Por qué?

Conciencia emocional.

Es la capacidad de percibir las propias emociones, de los demás y del clima emocional de un contexto determinado, implica identificar con precisión los propios sentimientos y emociones y la comprensión de las emociones de otros.

Bisquerra (2016) define las emociones como “Respuestas complejas del organismo que al gestionarlas de manera adecuada contribuyen al bienestar y a la convivencia”

☞ Sesión 3

Regulación emocional

☆ **Actividad 1. Estudio de U. Stanford posponer la gratificación**

Observar y analizar video del experimento del bombón de Walter Mishel de la Universidad de Stanford. Desde el concepto de regulación emocional la importancia de desarrollar habilidades de afrontamiento a través de generar emociones positivas desde la infancia.

<https://www.youtube.com/watch?v=X-S-aocQB2s>

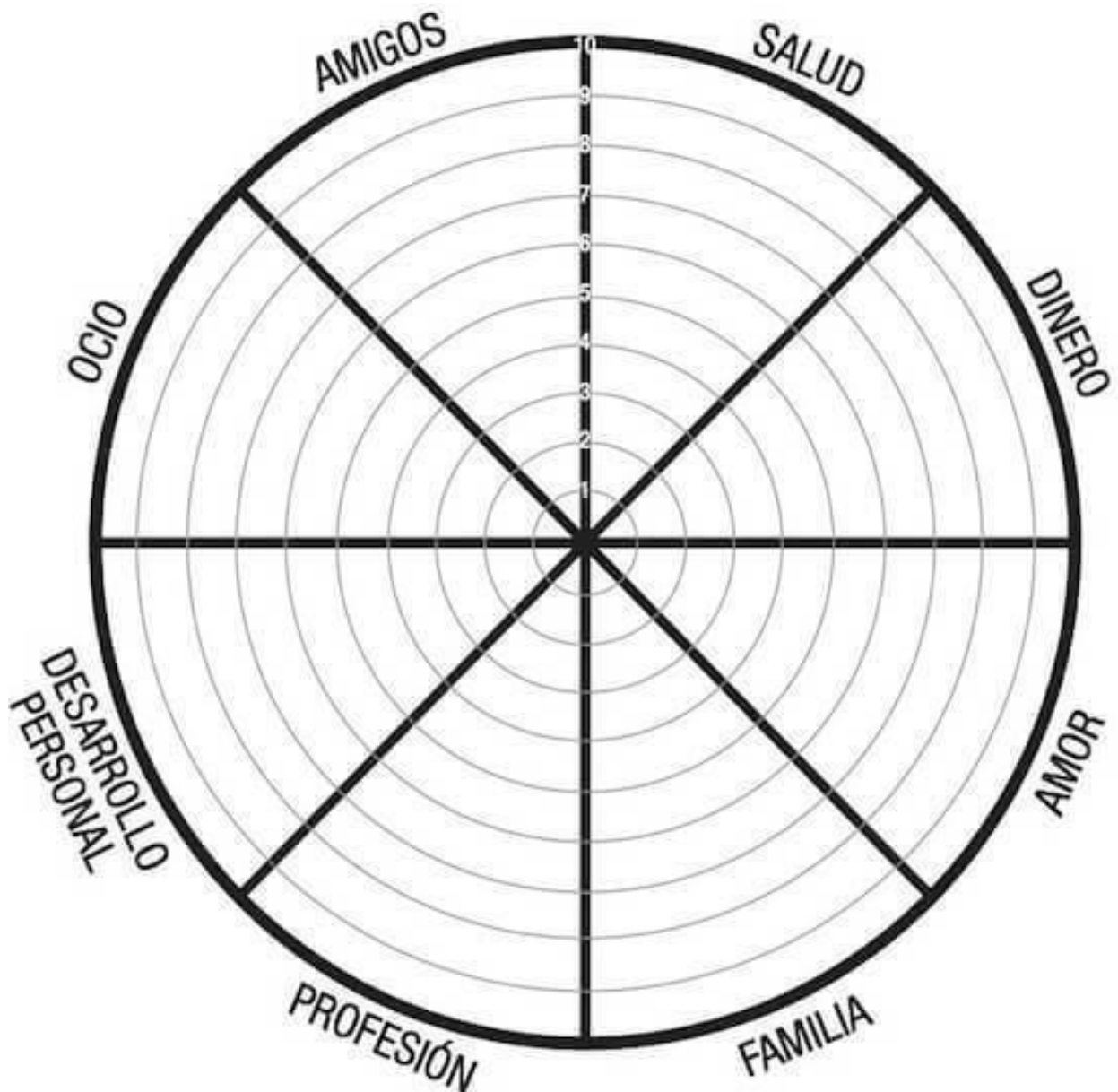
☆ **Actividad 2 La rueda de la vida**

Se invitará a identificar de manera personal como se encuentran en diferentes dimensiones de su vida: salud, dinero, amor, familia, profesión, desarrollo personal, ocio y amigos.

Se dará el tiempo que consideren necesario para reflexionar que factores han influido para descuidar algunas dimensiones y enfocarse en otras, o si consideran que hay un equilibrio en todas las dimensiones; se invitará a ser honestos consigo mismo ya que es una autorreflexión y que es un ejercicio personal que tiene como propósito crear conciencia de sí mismos

y que permitirá ser más consciente y tomar las medidas y acciones necesarias para lograr un equilibrio enfocado en el bienestar general.

Abrir la posibilidad de compartir su experiencia al realizar la actividad de la rueda de la vida, que les permite valorar, reflexionar, ¿será necesario tomar nuevas decisiones para reorientar su vida en algún aspecto?



☆ **Actividad 3 Identificar técnicas de regulación emocional.**

Conocer algunas técnicas de regulación emocional que conducen al bienestar como son la relajación, la respiración, generar pensamientos agradables, observar imágenes, paisajes, pinturas, obras de arte, música videos, danza, cine. Llevar a cabo una técnica de respiración breve.

Regulación emocional.

Capacidad de gestionar las emociones de forma adecuada a través de la toma de conciencia entre emoción-cognición-comportamiento y estrategias adecuadas de afrontamiento a través de generar emociones positivas.

☞ Sesión 4

Autonomía emocional

☆ **Actividad 1 Espejito, espejito.**

Inicia la actividad explicando que se pasará una caja la cual contiene el nombre de la persona más especial e importante del equipo, que reúne todas las características y cualidades que iré mencionando conforme la van pasando. Al finalizar preguntaré si sabían lo que había en la caja y que sintieron al verse reflejados en el espejo que hay en el interior. Invitaré a participar a todos los presentes, puntualizando sobre sus expresiones corporales y gestuales durante la actividad.

☆ **Actividad 2 El hilo del positivismo.**

Se formará un círculo en el aula lo más amplio posible, iniciaré explicando que elegiré a una persona a quien lanzaré una bola de estambre pensando previamente 3 cualidades de ella y que al recibirla se las haré saber, continuando la misma dinámica hasta que todos hayan participado. Al finalizar les preguntaré si reconocen en su persona las cualidades que les expresaron o no y por qué.

☆ **Actividad 3 Reflexión final**

De acuerdo a su vida personal, familiar y profesional si consideran necesario e importante tener autoestima, actitud positiva, autonomía para gestionar sus propias emociones, si es importante la automotivación en la vida cotidiana, así como desarrollar resiliencia ante las adversidades, análisis crítico de las normas sociales.

Autonomía emocional

Es la autogestión personal a través de la autoestima, autoconcepto, de una actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad de análisis de las normas sociales, automotivación y resiliencia.

🌀 Sesión 5

Competencia social

☆ Actividad 1. ¿Cómo me perciben los demás?

Se darán las indicaciones siguientes. Pegar una hoja en la espalda, cuando todos tengan la suya con acompañamiento de música se desplazarán por el salón, al encontrarse de frente a algún compañero cada uno escribirá en la hoja de su compañero alguna fortaleza y un área de oportunidad también que considere son parte de la persona.

Al terminar todo el grupo de anotar en todos sus compañeros y también recibir de ellos, se procede a leerlo de manera personal.

Posteriormente se hará de manera grupal una reflexión de lo que les anotaron y si coincide con la apreciación que tienen de sí mismos o es muy diferente. Recordar la importancia de ser respetuosos, que conforman un colectivo que requiere confiar en sus integrantes y que la intención es identificar como me perciben los demás y que reconocer mis áreas de oportunidad lo cual me permitirá tomar medidas para mejorar, así como también reconocer lo positivo que los demás ven en mí persona.

☆ *Actividad 2 Reflexión*

Identificar que todos los equipos de trabajo requieren fortalecer sus relaciones a través de la confianza y la comunicación asertiva, a través del respeto, la comprensión de las emociones de los demás y las propias, así como la importancia de un comportamiento prosocial.

Competencia social

Capacidad para mantener relaciones positivas con los demás a través de las habilidades sociales básicas, comunicación efectiva a través del lenguaje verbal y no verbal, expresando sentimientos y pensamientos propios con claridad, respeto, actitudes, prosociales y asertividad.

☞ Sesión 6

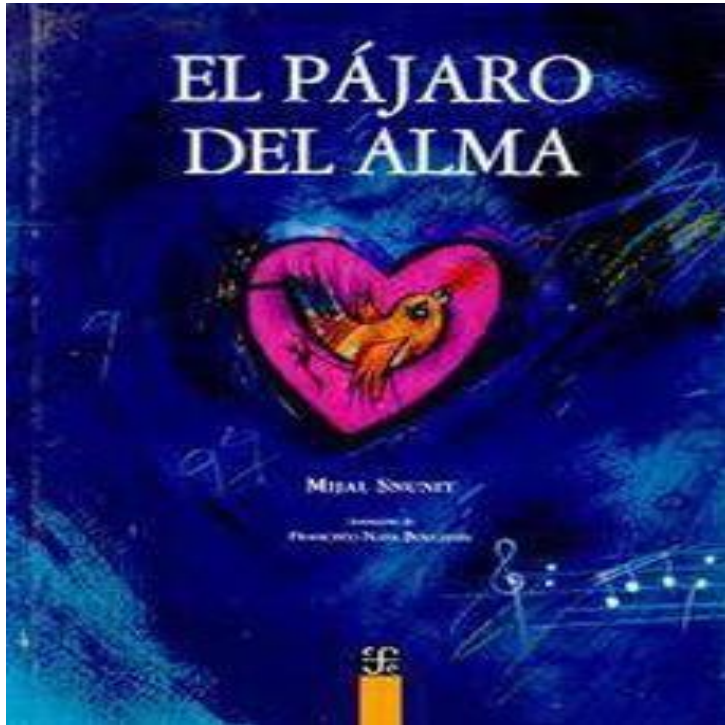
Habilidades para el bienestar

☆ Actividad 1 Arte terapia

Con el audio cuento “El pájaro del alma” se invitará al colectivo a cerrar los ojos, relajarse, escuchar, disfrutar y visualizar en su mente con música de fondo, tomen una postura cómoda y despierten su imaginación traten de sentir emociones, texturas, movimientos, colores. Al terminar se recuperará el tema de habilidades para el bienestar, explicar que la música, el arte, el ejercicio, el deporte, son acciones que favorecen el bienestar. Se invitará a pintar de manera libre un cuadro, lo titulen y firmen, montando una exposición, describiendo las emociones y sentimientos y pensamientos vividos. Expresar que ha significado para cada integrante darse tiempo para sentir, imaginar, disfrutar tiempo para sí mismo

<https://www.youtube.com/watch?v=jxmzT2zHG8o>

<https://www.youtube.com/watch?v=n3XISGaVBAg>



Habilidades para el bienestar

Capacidad de disfrutar de manera consciente en todo bienestar: emocional, subjetivo psicológico, personal, profesional, familiar, eudaimónico (desarrollo armónico del potencial humano, prosperidad) el auténtico bienestar es personal y también social.

☞ Sesión 7

Emociones y salud

Las emociones perturbadoras y las relaciones tóxicas han sido identificadas como factores de riesgo que favorecen la aparición de enfermedades.

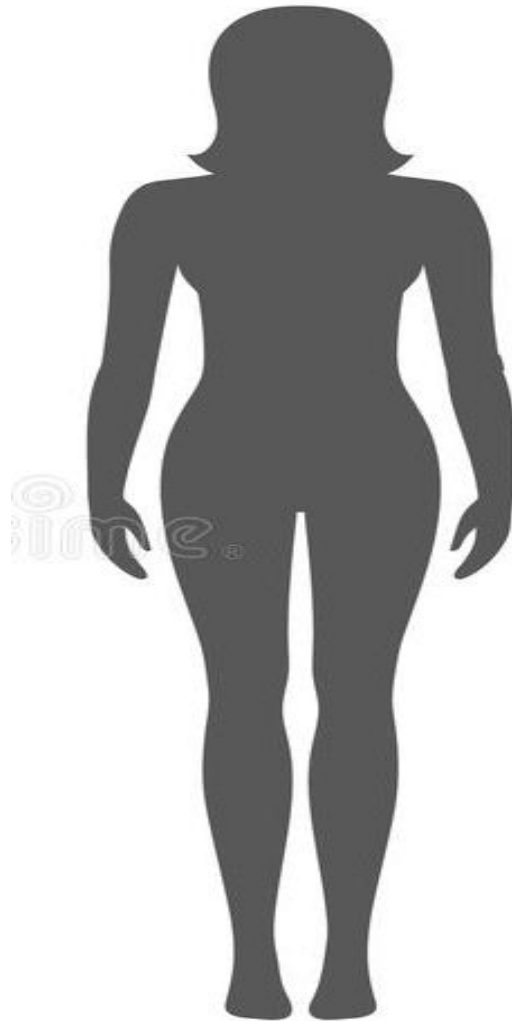
☆ Actividad 1. Termómetro emocional

Reflexionar sobre las causas y consecuencias de no resolver los conflictos asertivamente dando origen a trastornos y enfermedades como estrés, depresión, y múltiples enfermedades

Invitar a la reflexión de factores de riesgo que pueden afectar la salud como es no resolver los problemas, vivir de manera cotidiana con estrés, ansiedad, lo cual genera depresión y otras enfermedades. Dar a conocer la relación de algunas enfermedades comunes con las emociones negativas no trabajadas.

En la imagen de una silueta reconocer e identificar que enfermedades o molestias son las que padecen con más frecuencia y posteriormente comentarlo, identificar o recordar desde cuando aparecieron ciertos síntomas o enfermedades tratando de recordar si coinciden con personas,

lugares, eventos. Posteriormente proporcionar un listado de enfermedades o dolencias comunes y la relación con ciertas emociones o sentimientos. Abrir la posibilidad de compartir si encuentran relación en su persona con ciertas dolencias o enfermedades con emociones o sentimientos que identifiquen.



Garganta. Nudo: Miedo, falta de confianza en el proceso de la vida. Problemas: Incapacidad de hacerse valer, alguien que se traga su cólera, creatividad sofocada. Negativa a cambiar.

Gripe. Pequeños conflictos, el resfriado nos permite apartarnos de la situación y de la gente (incomunicados). Crisis familiares. *Necesidad de eliminar problemas.*

Espalda. Parte alta: Falta de apoyo emocional, sensación de no ser querido. Retención del amor

Parte media: Atascado en un pasado que vive como una carga.

Parte baja: Miedo a quedarse sin dinero, falta de apoyo financiero.

Siente la carga de tener que sustentar materialmente a los suyos.

Cargado espalda: Desvalimiento, la vida le supone demasiada carga.

Adicciones. Huida de uno mismo. Miedo a uno mismo. No sabe amarse a sí mismo.

Estómago. Rehúye conflictos, añoranza de la niñez. Proyecta los sentimientos y agresividad hacia adentro.

☆ *Actividad 2*

Competencias para la vida y el bienestar

Por medio de lluvia de ideas reflexionar y proponer actividades que favorezcan la adquisición de competencias para la vida y el bienestar a través de fijarse objetivos y metas, tomar decisiones asertivas, buscar ayuda y recursos de apoyo. Ser proactivo e involucrase en actividades que beneficien a la comunidad de manera ética y responsable con compromiso social.

Buscar el bienestar subjetivo, “fluir” desconectarse del exterior a través del cuerpo y la mente, meditar, técnicas de relajación, de respiración, calmar la mente, elegir pensamientos más positivos, leer, aprender a tocar un instrumento o alguna actividad que quisieras desde hace tiempo y no lo has hecho, cultivar plantas, cultivar amistades, que te produzcan placer y que te permitan fluir, que conduzcan al bienestar emocional.

☞ Sesión 8

Resolución de conflictos

☆ **Actividad 1 ¿Qué es conflicto?**

Introducir al tema lanzando la pregunta ¿Qué es un conflicto? Con una palabra o frase expresen lo que saben o identifican como conflicto, de acuerdo a sus respuestas guiar la siguiente actividad.

Leer diversas definiciones de conflicto según diversos autores, ubicar los elementos que contiene un conflicto para descartar los que no son conflictos y aprender a identificarlos.

☆ **Actividad 2. Causas de conflictos en la institución escolar.**

Identificar cuáles son los principales conflictos de acuerdo a sus propias vivencias y cómo las han resuelto. Identificar que el conflicto está presente en las interacciones sociales y no es sinónimo de violencia, su importancia radica en la adecuada resolución de manera asertiva lo cual fortalece las relaciones sociales a través de la conciliación.

☆ **Actividad 3 Estrategias para resolución de conflictos (Referencia: Paco Cascón).**

Identificar diversos modelos de resolución de conflictos (disciplinar,

mediador, dialógico, negociación) para considerar en el colectivo en lo subsecuente que fortalezca la convivencia escolar.

En las organizaciones escolares son comunes por diversos motivos: distribución del trabajo, cumplimiento, responsabilidades, desempeño, es natural y se viven en el día a día.

Resolver conflictos está encaminado a la conciliación. Modelos de resolución de conflictos:

Disciplinar: vertical, sanciones, advertencia oral, escrita, etiquetan, refuerza estereotipos.

Mediador. Una tercera persona, hay reglas, vertical, delega responsabilidad del conflicto para solucionar a través de acuerdos, imparcial, los involucrados no participan.

Dialógico. Práctica del principio igualitario, todos participan en normas y formas de resolverlos, buscando prevenir y resolver considerando los intereses y necesidades de todos, es un deber y un derecho, superar relaciones de poder, relaciones igualitarias.

Negociación. Hay diferentes estilos: competitivo (mis intereses), colaborador (mis intereses y tus intereses), flexible (busca solución rápida, aceptable), evasivo (poco asertivo y poco cooperativo, evita), complaciente (minimizo mis necesidades, satisface los deseos de otros).

¿Tú cual aplicas en tu vida diaria, en tu trabajo?

Conflicto es... “la diferencia de intereses, necesidades y/o valores, lo cual es común en la cotidianidad, el problema inicia cuando en su momento no se enfrenta y va creciendo hasta el punto que las relaciones interpersonales se ven fragmentadas, hay desconfianza, incomunicación, malos entendidos llegando al punto máximo de crisis. El conflicto forma parte necesaria en las relaciones sociales, es parte de reconocer la diversidad y no es sinónimo de violencia Cascón (2001).

☆ *Actividad final.*

Socializar que se llevan o que ha sido significativo de este taller para aplicarlo en su vida personal, familiar, profesional.

Un buen deseo. Se pedirá cerrar la sesión con un buen deseo para los asistentes, invitando a todos a expresarse.

