

**"PROMOCIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS EN DOCENTES DE BÁSICA PRIMARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAS AMÉRICAS"**

Ángela Patricia Pinzón León

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

Bucaramanga, Noviembre 2010

CÜ
Z
O

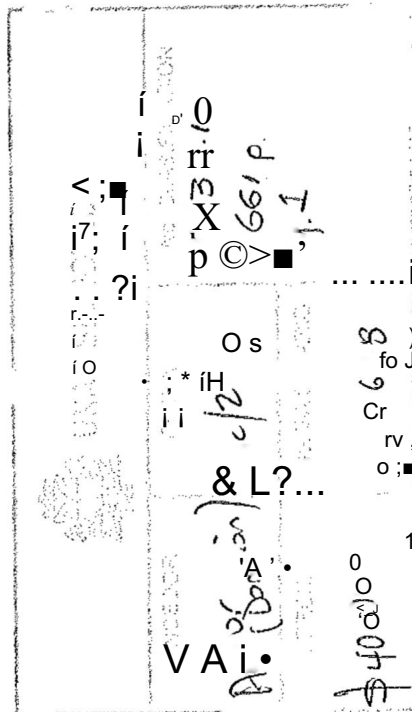


"PROMOCIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS EN DOCENTES DE BÁSICA PRIMARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAS AMÉRICAS"

Ángela Patricia Pinzón León

Director

Ps. Doris Barreto Osma



Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

Bucaramanga, Noviembre 2010

LW-B'BUOTECA MEDICA

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Resumen	1
Introducción	2
Descripción y planteamiento del problema	6
Justificación	9
Objetivos	10
Antecedentes	11
Marco teórico	14
Metodología	39
Resultados	45
Discusión	54
Referencias	61
Anexos	
Dibujo ambiguo (anexo 1)	117
Tablas	
Datos demográficos tabla 1	41

Apéndices	66
Introducción	67
Consentimiento Informado (A)	68
Datos demográficos (B)	69
Preguntas grupo focal inicial (C)	70
Cuadro de respuestas grupo focal inicial # 1 (D)	73
Cuadro de respuestas grupo focal inicial # 2 (E)	84
Diario de campo (F)	92
Programa de intervención (G)	94
Cuestionario evaluativo final (H)	123
Cronograma de intervención (I)	133
Registros fotográficos (J)	136

Agradecimientos

A la Universidad Autónoma de Bucaramanga que me formó como una profesional íntegra y responsable, que brindó muy buenas bases teóricas y prácticas para mi ejercicio como profesional.

Un sincero agradecimiento al director de tesis, Psicóloga Doris Barreto Osma quien me apoyó y orientó durante el desarrollo de este trabajo, por sus recomendaciones que fueron de gran aporte e importancia para poder alcanzar mi grado profesional.

Al Instituto Educativo las Américas que de manera desinteresada prestó sus instalaciones y sus docentes que hicieron parte activa de esta investigación.

Un sincero agradecimiento al Abogado Fernando Tapias Vargas y mi familia, quienes me apoyaron y me colaboraron constantemente en el desarrollo de mi proyecto de vida y alcance de mis logros como profesional en psicología.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal generar competencias socio-afectivas y promoción de emociones positivas en docentes, para que así, se pueda ayudar a mejorar la calidad de vida en los mismos, y por consiguiente la calidad de su labor educativa. Se encuentran expuestas contingencias socio-educativas presentes en el ambiente escolar, contingencias que apuntan desde la perspectiva del docente al desarrollo de emociones y conductas inadecuadas que progresivamente generan deficiencia en la calidad de vida del educador; Obstaculizando de este modo su vida interpersonal, familiar, social y acentuadamente en su vida laboral, dificultando el óptimo desarrollo de su labor como formador. Por lo anterior, un proceso importante en el desarrollo de esta investigación, fue la implementación de una propuesta de intervención, promocionando emociones positivas y competencias socio-afectivas para promover el bienestar psicológico de los docentes de la Institución Educativa "las Américas".

Palabras clave: experiencia, emociones, inteligencia emocional, éxito profesional.

UNAB - BIBLIOTECA MEDICA

**"PROMOCIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS EN DOCENTES DE BÁSICA
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAS AMÉRICAS"**

Los profesores son un modelo adulto a seguir por sus alumnos en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida. El profesor, sobretodo en los ciclos de enseñanza primaria, llega a asumir para el alumno el rol de padre/madre y será un modelo de inteligencia emocional insustituible. Junto con la enseñanza de conocimientos teóricos y valores cívicos al profesor le corresponde otra faceta igual de importante: moldear y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de sus alumnos. Abarca, Marzo y Sala, 2002; Valiés y Vallés, 2003 referenciados por Extremera y Fernández-Berrocal 2002 señalan que, de forma casi *invisible*, la práctica docente de cualquier profesor implica actividades como la estimulación afectiva y la expresión regulada de los sentimientos positivos y, más difíciles aún, de las emociones negativas (ira, envidia, celos etc).

Es así como ha cobrado gran valor que el docente pueda recibir una educación integral, pertinente y concienzuda; lo cual garantiza, que quién la recibe, obtenga también las herramientas para desenvolverse con éxito en las exigencias de su ambiente y de este modo ser una parte activa y fructífera de la sociedad y de su comunidad.

Por lo dicho anteriormente, en la actualidad, los países invierten grandes esfuerzos en el mejoramiento de sus sistemas educativos, ya que este contribuye enormemente al desarrollo de sus comunidades. Sin embargo, el acelerado ritmo de un mundo globalizado ha generado problemas de índole social, que al irrumpir en el ámbito educativo han obstaculizado el adecuado desarrollo del proceso de enseñanza.

Entre estos problemas, sobresalen el inapropiado ambiente escolar, las emociones negativas en el profesorado, el maltrato hacia los estudiantes e incomprensión de los mismos.

Actualmente la atención de psicólogos educativos se centra en las condiciones laborales de los profesores, ya que en el ámbito escolar se han extendido los problemas de estrés, ansiedad y depresión que se traducen frecuentemente en bajas laborales. Por consiguiente, el estrés laboral es la segunda causa de ausentismo entre el profesorado y se ha convertido en una auténtica dificultad a nivel educativo. Entre los factores que contribuyen al mismo, Galdeano, H., Godoy, P. y Cruz, I. (2007) han sugerido la gran diversidad de estudiantes en un mismo centro, la desmotivación, el déficit de atención del alumnado, la presión social y la falta de apoyo de compañeros, equipo directivo y padres de familia.

Ahora bien, el maestro como actor encargado de impartir conocimiento para el óptimo desarrollo de su comunidad, debe transmitir seguridad y realizar su trabajo consagradamente, lo que implica, que este posea especialmente una motivación intrínseca, para así poder enfrentar y controlar las diferentes contingencias mencionadas anteriormente que afectan la estabilidad emocional del docente, generando estrés y diversos problemas de tipo psicológico y emocional. Por consiguiente Otero (2003) , en sus estudios relacionados con la motivación y el estrés en los docentes, plantea otros tipos de riesgos laborales que enfrentan los profesionales de la enseñanza, a nivel de salud mental, como, que "frecuentemente el profesor se tenga que mantener hipervigilante durante varias horas al día y que asuma funciones policiales y parentales, la frustraciones unida a la insatisfacción y a la falta de entendimiento con otros miembros de la comunidad educativa evocan al agotamiento profesional."

De igual forma, Guerrero (1997); Jiménez (2000); Cordeiro (2003); Rubio, Duran y Schaufeli (2005) expresan que "el ambiente de la enseñanza se ha considerado por diversos autores como uno de los lugares de trabajo donde los profesionales parecen más expuestos a padecer el agotamiento profesional (burnout), pues en el ejercicio cotidiano de la profesión docente se puede llegar a desarrollar una indisposición laboral, la cual va en detrimento de la salud y en general de la calidad de vida tanto personal como profesional" y en consecuencia disminuye la calidad de la educación.

En el contexto educativo, Salanova (2005) refiere que "el desgaste es la pérdida de recursos emocionales debida a las demandas de los estudiantes, demás profesores del centro y padres de familia; lo cual, se refleja en indiferencia, actitudes distantes hacia el trabajo y despersonalización. Basándose en desinterés hacia los estudiantes, a quienes se trata como si fueran objetos; lo mismo ocurre hacia las personas con quienes se trabaja: otros profesores, directivos y personal administrativo y de intendencia".

Ahora bien, se ve que el día a día de la labor docente, es el proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación donde el aspecto afectivo surge como mediador en la relación que establece el docente con sus estudiantes; y no se le puede negar ni excluir porque tal proceso es un suceso humano intersubjetivo que ocurre en un sistema social complejo como lo es, en su sentido más amplio, la escuela. Este proceso se encuentra sujeto a las características propias de cada cultura y puede darse de manera directa o indirecta.

Marzo, y Salas (2002) citado por Vásquez de la hoz (2005) referencia en su artículo "la inteligencia emocional y el

quehacer docente", que, "Si la dimensión emocional es la clave en las relaciones humanas y la práctica docente se desarrolla en escenarios interactivos, es válido entonces el llamado de atención a todos y cada uno de los que practican la docencia a cualquier nivel, a desarrollar explícita e implícitamente competencias socio-afectivas, pues su papel mediatizador redundará en la adquisición de aprendizajes significativos, en el desarrollo emocional y en la convivencia pacífica de los docentes; y por consiguiente en los dicentes.

Debido a esta responsabilidad social que tiene el profesional de la enseñanza, el presente trabajo abordará los estados emocionales de los docentes de básica primaria de la Institución Educativa "las Américas" frente a su labor educativa y el manejo de distintas contingencias laborales que pueden afectar la salud psicológica y emocional de los mismos, de igual modo, se espera ofrecer algunas recomendaciones básicas para prevenir el malestar psíquico y emocional en el profesorado. Por consiguiente a este propósito salvaguardar el equilibrio dentro del ambiente educativo, a través del uso adecuado y efectivo de emociones positivas.

Descripción y planteamiento del problema

Las instituciones educativas permanecen en constante evolución, no solo en su metodología educativa, sino también en las nuevas generaciones de estudiantes, que en la actualidad se muestran más difíciles de comprender y más incomprensivos con el profesional de la enseñanza. Sánchez, P. del grupo de investigadores HUM653 de la universidad de jeans 2010 en su estudio sobre estrés laboral en docentes, afirma que al analizar las Investigaciones sobre la satisfacción profesional del colectivo docente, "de manera general la principal base del malestar docente es ambiental, ligada a las circunstancias mismas de la enseñanza, y a las presiones que recaen sobre ellos, referenciado por Fierro, 1991".

El manejo de un gran número de estudiantes, la alta cantidad de responsabilidades, falta de apoyo y comprensión de los padres de familia, compañeros de trabajo y directivos de las instituciones, han ido dificultando el desarrollo óptimo de esta labor, y por lo tanto generando frustraciones y emociones negativas en los docentes.

En pocos casos, las instituciones educativas favorecen o satisfacen las verdaderas necesidades de los docentes, necesidades que están ligadas a las contingencias de la comunidad escolar. Las cuales generan dificultades psicológicas y emocionales en el profesorado, como: estrés, ansiedad, depresión, frustración, desmotivación y patologías mentales de importancia, como por ejemplo las fugas disociativas. Lo cual ha producido en la actualidad un aumento de exigencias de formación y sanos criterios afectivos.

No obstante, esta situación ha dirigido la mirada de los profesionales en psicología y salud mental positiva, hacia la población docente, para el mantenimiento óptimo y equilibrado

tanto de la salud mental, como de la salud emocional de los mismos, Ya que existe un gran índice de formación de emociones negativas en ellos.

Por lo tanto, en la actualidad se considera que el factor clave de la labor adecuada del profesional en pedagogía es darles a conocer competencias socio-emocionales que están asociadas a habilidades que tienen que ver con el aprender a ser (habilidades interpersonales "de sí mismo") y el aprender a convivir (habilidades interpersonales "del otro").

De esta manera, se hace necesario crear planes de intervención dirigido hacia los formadores escolares, que ayuden a mantener la buena salud mental de los mismos, ya que son ellos parte fundamental de la formación de los estudiantes, para su buen desarrollo futuro y por consiguiente de nuestra comunidad.

Es por esto que, desde la base de una nueva corriente de la psicología se apunta al objetivo de hacer de la institución un sitio en donde no se generen emociones negativas, sino por el contrario, apuntar a crear emociones positivas, que logren formar un estado mental saludable para ellos mismos, los estudiantes y otros directivos del plantel.

Seligman (2005) refiere, que estos estados no se alcanzan automáticamente al remover el sufrimiento, sino con el acogimiento de emociones positivas y la construcción de un carácter sólido, lo cual puede ayudar a aliviar las aflicciones, y como consecuencia hacer que las personas se liberen de la esclavitud de sus pensamientos, costumbres y acciones inadecuadas, que perjudican su normal desarrollo y desenvolvimiento en la vida diaria, y ayudar al docente o a la

persona a buscar y adquirir la verdadera riqueza de la vida y el equilibrio en la misma, por medio de la salud mental positiva.

La investigación de Seligman y otros teóricos de la psicología positiva, es un ejemplo que demuestra como la psicología positiva puede cumplir un papel importante y fundamental a la hora de dar aportes a las organizaciones, instituciones educativas y más específicamente a la mentalidad de las personas como ente individual y social, para mejorar en algunos aspectos, como la salud mental, las emociones positivas y el buen y honesto desempeño de la labor como profesionales de la enseñanza y formadores de personas.

Equivalente a lo dicho anteriormente, cabe preguntarse en esta investigación

¿Cuáles son las emociones negativas que afectan al profesorado de la Institución Educativa Las Américas?

¿Qué estrategias de promoción de emociones positivas son pertinentes para aplicar a los docentes de la Institución Educativa Las Américas?

Justificación

A partir de la revisión de investigaciones que apuntan a la salud mental y emocional del docente frente a su labor, podemos establecer o visualizar un panorama general de la problemática que vivencia el profesorado de educación escolar, dado que este se ve expuesto a diferentes cambios que trae consigo la globalización, cambios que influyen en los comportamientos de los estudiante, afectando así, la salud mental del docente. Entre los cambios que se deben resaltar están: el inapropiado ambiente escolar, emociones negativas y el maltrato e incomprensión hacia los mismos estudiantes, disminuyendo de esta forma la calidad de vida del educador y por lo tanto afectando su desempeño laboral.

Por consiguiente este proyecto va orientado a disminuir las emociones negativas presente en los docentes de educación básica primaria de la Institución Educativa de "Las Américas" frente a su labor, para así, generar competencias afectivas que equilibren su salud mental y el buen manejo de emociones positiva que optimicen su desempeño como educador.

De acuerdo con lo anterior se empieza a hablar del papel que puede llegar a cumplir la psicología positiva dentro de la institución; Llegado a este punto, es significativo destacar que esta investigación enmarca la creación de un programa de "promoción de emociones positivas" basado en una serie de talleres y actividades dirigida a los docentes de educación básica primaria, quienes hicieron parte activa del proceso de investigación y de esta manera, se consiguió que el profesorado adquiera las virtudes y fortalezas para relacionarse de manera adecuada con sus alumnos, compañeros y su entorno, desarrollando una buena salud mental y logrando un desempeño óptimo en su lugar de trabajo.

Objetivos

Objetivo General

Crear una propuesta de promoción de emociones positivas mediante la Investigación-Acción para promover el bienestar psicológico de los docentes de la Institución Educativa "las Américas".

Objetivos Específicos

Identificar emociones negativas (no saludables) en los docentes de básica primaria de la institución educativa "las Américas".

Conocer los diferentes factores que debilitan y afectan la salud emocional en los docentes de básica primaria de la institución educativa "las Américas"

Elaborar una propuesta de Promoción e implementación de emociones positivas (saludables) en docentes de básica primaria de la institución educativa "las Américas".

Ejecutar la propuesta de promoción e implementación de emociones positivas (saludables) dirigida hacia los docentes de básica primaria de la institución educativa "las Américas"

Valorar la propuesta de promoción e implementación de emociones positivas (saludables) vivenciadas por los docentes, objeto de esta investigación.

AMÉRICAS

Antecedentes de Investigación

A continuación se presentan algunas referencias de investigaciones relacionadas con el tema planteado en este trabajo, con el fin, de reconocer un plano general acerca de las problemáticas vivenciadas por los docentes escolares, las cuales lleva a ver la real necesidad de la educación emocional e implementación de psicología positiva en el ámbito escolar para el desarrollo óptimo de la salud mental tanto en docentes como en estudiantes.

Chacón 2004, de la universidad del Táchira, Venezuela en su investigación titulada "las competencias socio-emocionales del docente: una mirada desde los formadores de formadores" hace precisiones de la conexión entre la intencionalidad de la educación con las competencias socio-emocionales y el desarrollo de la inteligencia emocional, que deben incluirse en el perfil profesional del futuros docentes, para dicha investigación realizaron entrevistas a 11 docentes de la universidad del Táchira, Venezuela y de acuerdo con la metodología cualitativa empleada, hicieron las entrevistas necesarias hasta alcanzar la saturación de la información, la cual reflejó, que las instituciones educativas deben ocuparse de la transmisión y ejercicio de los valores socio-afectivos que hacen posible la vida sana tanto en la comunidad, como a nivel personal.

Los hallazgos encontrados por la Fundación Médico Preventiva-FMP (2004), organización privada que ha sido responsable de prestar servicios de salud y administrar riesgos profesionales a los docentes oficiales del Departamento de Antioquia, Colombia, reveló que para el primer trimestre del mismo año (2004) las enfermedades más prevalentes en su población objetivo fueron: cardiovasculares (hipertensión

arterial, infartos); osteomusculares (lumbago, cefaleas tensionales); gastrointestinales (gastritis, enteritis); infecciosas y, en quinto lugar, las enfermedades mentales, con diagnósticos de depresión leve, ansiedad, mixtos (ansiedad con depresión), diversos trastornos de adaptación, pánico, emocionalmente inestable y estrés agudo. Estos factores, a su vez, están relacionados con el llamado síndrome de desgaste profesional (burnout), también llamado síndrome de estar quemado por trabajo.

Una investigación realizada por Restrepo, N., Colorado, G., y Cabrera, G., (2005), titulada "Desgaste Emocional en Docentes de Medellín, Colombia", cuyo objetivo principal fue explorar manifestaciones de desgaste emocional, físico o el síndrome de Burnout en docentes, fue un estudio cuantitativo transversal en una muestra aleatoria bietápica de 239 sujetos a quienes se le aplicó un cuestionario autodilucidado para explorar variables demográficas, socio-laborales y las dimensiones del síndrome Burnout según el Maslach Burnout Inventory-MBI; De lo cual se obtuvo como resultado el 23,4 % presentó manifestaciones de Burnout y un 23,4 % adicional tuvo riesgo de manifestarlo; en ambos subgrupos prevaleció el agotamiento emocional y la despersonalización.

De otro lado, Galdeano, H., Godoy, P. y Cruz, I. (2007), en su investigación "Factores de riesgo psicosocial en profesores de educación secundaria" refiere, haber medido el nivel de salud psicosocial en docente de educación secundaria de doce centros públicos de la ciudad de Lleida, mediante el cuestionario de salud General de Goldberg (GHQ-28) y también el estudio de factores personales, laborales y psicopatológicos asociados. Los resultados obtenidos indicaron que Los profesores de educación

secundaria son una población con especial riesgo de desarrollar trastornos de salud mental.

Arias (2009), en su artículo titulado "Estrés, Agotamiento Profesional (burnout) y Salud en Profesores de Acuerdo a su Tipo de Contrato", refiere que "La necesidad de estudiar el agotamiento profesional (burnout) viene unida con el estudio del estrés laboral ya que se han considerado como problemas estrechamente relacionados con el ambiente de trabajo y con la salud del trabajador. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue determinar la relación existente entre el estrés, el agotamiento profesional (burnout), y la salud de los profesores, así como detectar los niveles de estrés y de agotamiento profesional de los profesores que trabajan tiempo completo, medio tiempo y por horas, de preescolar, primaria y secundaria"; Los resultados encontrados pueden concluir sobre la existencia de una asociación importante entre el estrés y las facetas del burnout con la salud disminuida de los profesionales de la educación, también se encontró que los docentes dedicados enteramente a las labores educativas informaron experimentar niveles más altos de estrés y síndrome de burnout.

Se puede observar con claridad que la dimensión emocional y la estabilidad de la misma en el docente, es la clave para que su labor se desarrolle positivamente en escenarios interactivos como lo es el colegio o un centro educativo, pues es de gran importancia la adquisición de competencias socio-afectivas, para el buen desarrollo emocional y la convivencia pacífica tanto de los docentes como de los estudiantes dentro y fuera del aula.

Marco teórico

En el presente marco teórico se realiza una aproximación de los temas y conceptos que son fundamentales para dar un mejor enfoque, comprensión y mayor entendimiento de los objetivos de la investigación. Se hará un revisión de conceptos como, salud mental, psicología de la salud, psicología positiva, salud mental positiva, emociones, emociones positivas y negativas, inteligencia emocional, salud mental en docentes y habilidades intrapersonales e interpersonales del docente, dichas temáticas y conceptualizaciones son relevantes y darán el soporte necesario para dar mayor claridad a la investigación.

Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud define salud mental (1948) como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Así mismo, otros autores dentro de sus trabajos e investigaciones han propuesto y han dado diferentes definiciones al tema, como lo manifiesta Calderón, 1992, quien define la salud mental como "un desarrollo dinámico en el que el hombre realiza todas sus potencialidades sin más límite que el impuesto por su marco genético".

Por otra parte, Certcov, (1985), citado por Rodríguez, (2008), en su artículo conducta anormal y salud mental refiere que "es mentalmente sano no. sólo quien no padece enfermedad mental, sino aquel que presenta un estado de bienestar o de malestar, dinámicamente cambiante, que guarda relación adecuada con sus condiciones sociales de vida"; otros autores manifiestan la importancia de la sociedad y como esta influye en la salud mental de las personas como lo podemos ver en la definición que

José, José & Garrido, (1992), hacen al referirse a "Una salud mental positiva no se caracteriza por la ausencia de experiencias de afecto negativo, sino por la presencia de un mayor número de situaciones de afecto positivo. En este sentido, el deterioro psicológico no es entendido como característica estable de la personalidad sino como respuesta instrumental a una situación social". De esta manera, se han propuesto distintas definiciones de lo que es la salud mental, y se observa como diferentes autores han enfocado cada una de estas definiciones a distintos campos en donde se desarrollan las personas.

Es por este motivo que se hace un breve recorrido por las diferentes definiciones que por muchos años se ha tratado de ocultar u omitir este estado que es tan importante en el desarrollo de la persona tanto físico como emocional. A causa de esto, se empieza hablar de una rama de la psicología que trabaja a modo de prevención estos comportamientos mal adaptativos que se han venido generando y olvidando desde hace ya un tiempo.

Psicología de la salud

La psicología de la salud constituye, el reconocimiento de un hecho cada vez más evidente, el fenómeno vital humano, que está en permanente variación no sólo en función de factores orgánicos, sino también en función de factores ambientales y psicosociales; incluso, el papel que juegan factores como el estilo de vida y el ambiente social en la determinación de esa variabilidad que interfieren en el proceso salud-enfermedad, el cual es hoy en día proporcionalmente superior al de los factores orgánicos. Ello ha llevado a que el ámbito de la salud se amplié hacia áreas de conocimiento que nos lleva a reconocer su función y su aporte en esta área de la psicología.

Por lo mismo, la Psicología de la Salud esta dirigida en la actualidad a la promoción y mantenimiento de la salud, a la prevención y tratamiento de la enfermedad, a la identificación de la etiología y diagnóstico de la salud, enfermedad y problemas afines, al análisis y mejora del sistema de cuidados de salud, y a la configuración de políticas sanitarias.

Matarazzo (1982) citado por Ferrer (2008), refiere que Estudiar el comportamiento ligado al contexto de la salud y de la enfermedad desde una perspectiva evolutiva resulta imprescindible para comprender la naturaleza cambiante de las necesidades sanitarias así como las percepciones cambiantes de la salud y de la enfermedad a lo largo del ciclo vital.

El desarrollo es entendido como un continuo proceso de potencial crecimiento y de cambio a lo largo de toda una vida, no sólo hasta la adolescencia.

El desarrollo es influenciado por múltiples factores de maduración como:

La aparición de pautas de comportamiento determinadas biológicamente, ej.: caminar.

La experiencia presente y pasada.

La familia.

La cultura.

El ambiente en el que nos criamos.

Cualquier hecho anormal que pueda ocurrir en nuestra vida.

Según este autor, existen 3 factores fundamentales, que interactúan y regulan la naturaleza del desarrollo a lo largo de todo el ciclo vital influyendo en el desarrollo individual, como:
Influencias normativas relacionadas con la edad, las cuales son

definidas como determinantes biológicos y ambientales íntimamente relacionadas con la edad cronológica. Son normativas en cuanto que por lo general se presentan en todos los miembros de una cultura. Como lo son; la jubilación/ Situaciones de carácter social, nido vacío; la escolarización; de carácter biológico la primera menstruación/ menopausia e Influencias normativas relacionadas con la historia.

Influencias no normativas en el desarrollo del ciclo vital.

Se refieren a determinantes biológicos y ambientales que son significativos en su efecto sobre historias vitales individuales pero no generales.

Ejemplos de este tipo de influencias serían los acontecimientos de salud de una persona, cambios de trabajo muerte de un familiar, proceso de divorcio, etc.

Sebastián, Pelicioni, Chittone (2001) referencian en su investigación sobre psicología Latinoamericana, que en la actualidad se pasa por un importante proceso de transición respecto a una serie de puntos que refrendan el funcionamiento de la civilización humana, del cual gradualmente se han cuestionado algunos paradigmas seculares e incluso combatidos, indicando claramente pide a la población mundial (trascendiendo, por consiguiente, a sociedades y culturas) un cambio en sus formas de ser e interactuar.

Conceptos como globalización, desarrollo sostenido, preservación ambiental, cambios demográficos, calidad de vida, equidad social entre otros aparecen diariamente en la prensa mundial y, cada vez más, forman parte de las discusiones de las altas cumbres decisorias que se reúnen en todo el mundo, ya sea

para discutir de política, economía, salud, medio ambiente, cultura, violencia o cualquier otro tema de impacto mundial. Indudablemente, esta presencia temática constante no aparece por casualidad y refleja lo urgente que es proponer y hacer efectivas acciones que cambien el camino, ya claro, de degradación y caos que amenaza el planeta. Así, se discuten temas de salud, medio ambiente, políticas públicas, economía nacional e internacional en foros específicos. Sin embargo, cada vez más estas discusiones desembocan en un punto en común que de una forma simplista se podría definir como "todo tiene que ver con todo". La población mundial está efectivamente imbricada en un proceso de multi-influenciación, interdependencia y multicausalidad, fenómeno que se ha constatado y que, por la conciencia que se le impone, lleva a un gran esfuerzo para encontrar nuevos puntos comunes en sus pluralidades y hacer esfuerzos para la creación de acciones efectivas para los cambios que se le imponen.

En el campo de la salud, la indiscutible relación entre educación, medio ambiente, salud y calidad de vida desafía al antiguo modelo estructurado sobre el saber biomédico, fuertemente influenciado por el pensamiento positivista-cartesiano a romper sus paradigmas (Pelicioni, 1999). Bajo ese prisma, Westphal (2001) citado por Sebastián, Pelicioni, Chittone (2001) señala que el envejecimiento, el embarazo precoz, el alcoholismo, el uso de drogas, las enfermedades de transmisión sexual, las causas externas de mortalidad como violencia y accidentes, cuestiones étnicas y éticas, factores y condiciones de riesgo de salud, tales como obesidad y desnutrición, polución del aire, polución sonora, polución de los aguas, ocupación y uso desordenado del suelo, control de vectores, condiciones inadecuadas de destino de los excrementos humanos, empleo y renta, vivienda, actividad física, comportamientos y hábitos son algunos de los temas

emergentes respecto a los cuales se han producido y divulgado muchos conocimientos nuevos. Estas tendencias están muy claras en la evolución de las discusiones sobre salud y bienestar.

Por consiguiente se ha creado una síntesis de los principales tópicos a desarrollar en la promoción de la salud propuestos a partir de las conferencias como:

Desarrollar habilidades personales tales como las mencionadas a continuación.

- Estimular el diálogo entre "saberes" distintos.
- Crear condiciones para que tome conciencia y se capacite para reconocer y expresar las necesidades de salud.
- Crear condiciones para que las personas puedan analizar de forma crítica su realidad e identificar factores determinantes de sus condiciones de salud.
- Crear oportunidades para que las personas conquisten la autonomía necesaria para la toma de decisiones que afectan a sus vidas.
- Estimular la participación en los procesos que interfieren y modifican los determinantes de salud.
- Capacitar a las personas para que conquisten el control sobre su salud y condición de vida.
- Proveer instrumentos y constituir conocimientos para el cambio.
- Proveer instrumentos en la búsqueda de alternativas para la solución de problemas y transformación de la vida cotidiana.
- Intensificar los apoyos sociales y reforzar la acción comunitaria.
- Estimular y movilizar a la población para asumir su compromiso social y a los gestores para el desarrollo de la voluntad política, redefiniendo papeles y responsabilidades.

“ Buscar el perfeccionamiento de los profesionales de salud con el fin de rediseñar los servicios de salud.

- Controlar y mejorar las condiciones de salud y calidad de vida en el ámbito colectivo/comunitario.

Por otra parte, La *American Psychological Association (APA)* destaca como atribuciones del Psicólogo de la Salud las siguientes pautas:

1. La identificación precoz de personas en situación de riesgo, definido en términos psicológicos, comportamentales y socioculturales.

2. El desarrollo de programas efectivos de promoción de conductas saludables, considerando particularmente las cuestiones ambientales a las cuales normalmente se somete al individuo.

3. La investigación, la comprensión y la intervención en factores que permitan una buena calidad de vida en personas portadoras de enfermedades crónicas.

4. La necesidad de realizar estudios e intervenciones en el campo comunitario y de la salud pública.

5. La necesidad urgente de enfocar los problemas de salud desde una perspectiva global.

Psicología Positiva

Para comprender mejor a lo que hace referencia la Psicología Positiva, es necesario recurrir a uno de los principales gestores y padre de esta nueva corriente de la Psicología, el doctor Martín Seligman en 1998, siendo presidente de la Asociación Americana de Psicología, sienta las bases de la Psicología Positiva, señalando que el paso del tiempo, se hace evidente, y necesario identificar y curar la enfermedad mental,

con aquello que concierne a la calidad de vida y el aprovechamiento del potencial y los rasgos positivos de las personas, al mismo tiempo, la prevención de nuevos trastornos y la búsqueda de la felicidad plena que es por lo que tanto lucha el ser humano.

Debido a esto es que la psicología positiva hace su aparición, para promover los rasgos positivos presentes en las personas y retomar aquellos objetivos olvidados de la psicología, planteando así su objetivo principal que es investigar acerca de las fortalezas, virtudes humanas y efectos que éstas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven (Cuadra y Florenzano, 2003).

Es así como ágilmente se llega al interés verdadero de la psicología positiva en donde se incluyen tres ámbitos relacionados entre sí: el estudio de las experiencias subjetivas positivas (felicidad, placer, satisfacción, bienestar), de los rasgos de personalidad positivos (carácter, talentos, intereses, valores) y de las instituciones (familias, colegios, negocios, comunidades, sociedades) que posibilitan los rasgos positivos y dan lugar, por tanto, a experiencias subjetivas positivas. De este modo, la psicología positiva tiene dentro de su teoría una propuesta de los rasgos positivos de personalidad que se clasifican como virtudes y fortalezas que presentan a Rasgos positivos de personalidad.

Dentro de este marco de la Psicología positiva existe una línea de investigación centrada en las fortalezas y virtudes que favorecen el crecimiento humano, en donde es clave el desarrollo de las virtudes en donde la Psicología positiva podría actuar como principio organizador de la acción individual y social.

Las *virtudes* son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. El análisis de éstas en distintas sociedades, culturas y épocas históricas ha dado lugar a un consenso, que considera fundamentales las de sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Se trata de valores universales; para considerar que un individuo que las posee deben estar por encima de cierto valor. Las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Los *temas situacionales* son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta.

La clasificación de virtudes propuesta por Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders propone las siguientes 6 virtudes que comprenden 24 fortalezas:

Sabiduría y conocimiento, dentro de las que se incluyen creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por el conocimiento y perspectiva.

Coraje, que comprende valentía, perseverancia, vitalidad y autenticidad.

Humanidad, en las que figuran amabilidad, inteligencia social y amor.

Justicia, a la que pertenece la capacidad de trabajar en equipo, equidad y liderazgo.

Templanza: Autorregulación, prudencia, perdón y modestia.

Trascendencia: Apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad.

Como se observa la Psicología Positiva partiendo de las virtudes y fortalezas, pretende generar emociones positivas en las personas y partiendo de las mismas generar una buena salud mental.

Salud mental positiva

En una investigación realizada por Escalante, Ayuso y Briceño (2006) titulada "Promoción y difusión de la salud mental positiva dentro del medio universitario a través de un sitio Web", refieren que La perspectiva positiva intenta definir la salud mental a través de la salud. Su postulado básico es "salud igual a algo más que ausencia de enfermedad" y, al menos sobre el papel, permite trabajar en la curación, prevención o promoción. En esta línea se definió la OMS en 1948 cuando señaló que "la salud es el estado de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o dolencia". De forma similar, la Federación Mundial para la Salud Mental, en 1962 la definió como "el mejor estado posible dentro de las condiciones existentes". Más recientemente en 2001 la OMS ha propuesto el siguiente significado "un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

La perspectiva positiva concibe la salud mental como el estado de funcionamiento óptimo de la persona y, por tanto, define que hay que promover las cualidades del ser humano y facilitar su máximo desarrollo potencial (Lluch, 1999 y OMS, 2004). Jahoda (s.f. citado por Lluch, 1999) referenciados por Escalante, Ayuso y Briceño (2006) estudia la salud mental positiva desde una perspectiva psicológica pero acepta plenamente la influencia mutua entre los aspectos físicos y psicológicos del ser humano. Sin embargo, sugiere que tener una buena salud física

es una condición necesaria pero no suficiente para tener una buena salud mental; cada ser humano tiene simultáneamente aspectos sanos y enfermos, predominando unos u otros en función del momento o de la situación.

En este trabajo se destaca la necesidad de superar los conceptos de salud mental focalizados en la prevención o el tratamiento y avanzar hacia una intervención centrada en potenciar el desarrollo personal positivo en el contexto educativo (Lluch, 1999). El modelo de salud mental configura una concepción multidimensional de la salud mental positiva en la cual se propuso seis criterios generales: Actitudes hacia si mismo, crecimiento y auto-actualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno (Lluch, 1999) .

Por lo dicho anteriormente cabe resaltar la importancia que para la salud mental compete también el desarrollo óptimo de emociones y la expresión de la misma.

Emociones

Dentro de este marco se ha considerado a Wukmir (1967) el cual propuso que la emoción es el resultado de una valoración subjetiva de la posibilidad de supervivencia del organismo en una situación dada o frente a unos estímulos determinados. La emoción informa al organismo acerca de la conveniencia de cada situación. Diríamos, pues, que la emoción se comporta como una variable de estado intensiva de cada estado de nuestro organismo le corresponde una emoción, que es más positiva cuando se trata de un estado más saludable, más orientado hacia la vida y es más negativa cuando nuestro estado se acerca más a la enfermedad y la

muerte. Pero, como todo proceso de medida, las emociones están sujetas a errores que acaban perjudicando al organismo.

Según Davidoff (1980), las emociones se constituyen mediante los mismos componentes subjetivos, fisiológicos y conductuales que expresan la percepción del individuo respecto a su estado mental, su cuerpo y la forma en que interactúa con el entorno, siendo así, contrario a la creencia popular, las emociones resultan ser una comprensión cabal del universo. Lo cual describe con claridad, que, las emociones son mecanismos que permiten a la mente describir nuestra cosmovisión, capacitándonos para interactuar con las personas y las cosas en el medio que describimos como universo. Nuestro consciente no siempre está correctamente nutrido de información como para poder describir nuestra cosmovisión mediante el lenguaje o símbolos.

Así mismo, se observa como se han propuesto varios significados de la emoción como por ejemplo la hecha por Fernández, A. y Palmero, C., 1999, donde manifiestan que es el proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de movilizar los recursos a su alcance para controlar la situación. De la misma manera la expresión de emociones ante una situación determinada, abarca también la temática y manifestación relacionada con las emociones positivas, pues surgen del mismo modo como una expresión ante una situación determinada.

Emociones Positivas

Según Fredrickson (1998) y sus colegas (Fredrickson y Levenson, 1998; Fredrickson y Branigan, 2000; Fredrickson y Joiner, 2002) vienen trabajando sobre las emociones positivas y su valor adaptativo dentro del marco aportado por la Psicología

Positiva (Seligman, 2003). Proponen que las emociones positivas como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc., aunque fenomenológicamente son distintas entre si, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de ampliar de forma duradera sus recursos físicos, psicológicos y sociales, recursos que entrarían a formar parte de una reserva disponible para momentos futuros de crisis.

Experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo, pero más allá del corto plazo también tiene otros efectos beneficiosos. En este sentido, la evidencia a la fecha muestra que la experiencia de emociones positivas aumenta la probabilidad de sentirse bien en el futuro (Fredrickson, 1998), hace más resistentes a las personas frente a la adversidad. También parece que las emociones positivas deshacen los efectos fisiológicos que provocan las emociones negativas, de manera que la experiencia de las emociones positivas se asociaría con una menor actividad cardiovascular y por tanto con un menor desgaste del sistema (Fredrickson y Levenson, 1998).

Seligman (2000) citado por Zegarra (2004) de la Universidad de San Martín de Porras dice, que la psicología positiva es una rama de la psicología de reciente auge, es una aparente respuesta que busca comprender los procesos que subyacen en las emociones positivas del ser humano, se presenta como aquel paradigma que procede de respuestas de necesidades de nuestra propia ciencia.

Por otra parte, Carrillo, Collado, Rojo y Staats (2006) en la revista clínica y salud vol. 17 # 3 referencian que, En la teoría PB de la personalidad (Conductismo Psicológico), el estado emocional de un individuo es el resultado de varias respuestas

emocionales provocadas por el conjunto de estímulos complejos que confrontan al individuo durante un periodo de tiempo. Si hay más fuentes provocadoras de emoción positiva que negativa, entonces el estado emocional del individuo será positivo. Si ocurre lo contrario el estado emocional del individuo será negativo. Se ha considerado aquí que las escalas THARL proporcionan medidas de algunas fuentes de emociones positivas y negativas. El BDI, por otra parte, mide el resultado del estado emocional (al menos en su lado negativo) .

Fredrickson 1998, 2000b, 2001, 2003 ha abierto una línea de investigación centrada específicamente en las emociones positivas y en su valor adaptativo. Recientemente ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas que sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc., aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis.

Las funciones de las emociones positivas vendrían a complementar las funciones de las emociones negativas (Fredrickson, 2001) y ambas serían igualmente importantes en un contexto evolutivo. Si las emociones negativas solucionan problemas de supervivencia inmediata (Malatesta y Wilson, 1988) porque tienen asociadas tendencias de respuesta específicas (la ira, por ejemplo, prepara para el ataque; el asco provoca rechazo, vómito; el miedo prepara para la huida), las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social. Las primeras

propician formas de pensar que reducen el rango de respuestas posibles y las segundas propician formas de pensar que lo amplían. En este sentido, las emociones positivas habrían contribuido a generar las condiciones adecuadas para que nuestros ancestros desarrollaran las habilidades físicas necesarias para superar la estrategia de los depredadores, las habilidades psicológicas que permiten descubrir e inventar posibilidades y las habilidades sociales adecuadas para generar vínculos entre personas y el aprendizaje de conductas de ayuda.

En un contexto más cercano también es posible observar empíricamente algunos de los beneficios derivados de experimentar emociones positivas y en esto es en lo que se centran cada vez más investigadores que adoptan un enfoque positivo de la psicología.

La Psicología ha priorizado el estudio de todo aquello que impide, limita o dificulta el desarrollo de las personas y ha desarrollado estrategias eficaces para corregir numerosos déficits y trastornos. Si bien experimentar emociones negativas es algo inevitable y a la vez útil desde el punto de vista evolutivo, también es cierto que tales emociones se encuentran en el núcleo de muchos de los trastornos psicológicos (O'Leary, 1990; Watts, 1992). El interés consciente de los psicólogos por el estudio de emociones positivas ha contribuido notablemente a disminuir el sufrimiento de muchas personas, pero la necesidad de continuar mejorando la eficacia de los tratamientos psicológicos, obliga a explorar nuevos caminos y en este sentido no parece descabellado proponer un papel más activo para las emociones positivas en la prevención y el tratamiento de numerosos trastornos. De hecho, es incluso posible plantear que parte de la eficacia de muchas de las técnicas y estrategias de intervención psicológicas ya desarrolladas se debe a que generan estados

emocionales positivos o a que crean las condiciones adecuadas para que éstos aparezcan (Fredrickson, 2000).

Algo similar sucede con las técnicas conductuales que proponen incrementar el número de actividades placenteras para tratar trastornos como la depresión. Obviamente, la realización de actividades placenteras elegidas por uno mismo incrementa los niveles de reforzamiento positivo recibidos y hace más probable la aparición de distintas emociones positivas, que vendrían a contrarrestar la presencia de las negativas.

Emociones negativas

Los organismos vivos disponen de mecanismos perceptivos que les permiten reconocer aquellos estímulos que son significativos para su supervivencia: para obtener comida, para protegerse de un ataque, etc. Pero la percepción cubre sólo una parte del problema. La percepción tiene como objeto reconocer los estímulos, saber que son.

Esto no es suficiente para un ser vivo. Además, necesita saber si esto que ha percibido (que ya ha reconocido) le es útil y favorable para su supervivencia o no.

Wukmir, (1967), planteó que La emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si la situación le parece favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.) y sino, experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.). De esta forma, los organismos vivos disponen del mecanismo de la emoción para orientarse, a modo de brújula, en cada situación, buscando aquellas situaciones que son favorables a su supervivencia (son

las que producen emociones positivas) y alejándoles de las negativas para su supervivencia (que producen emociones negativas).

Las terapias cognitivas, por su parte, insisten en que no son los acontecimientos negativos en si mismos los que conducen a la depresión, sino las explicaciones que las personas tienen sobre ellos, generalmente internas, estables y globales (Abramson, Seligman y Teasdela, 1978; Peterson y Seligman, 1984), por lo que intentan sustituir dichas explicaciones por otras externas, inestables y específicas. Esta estrategia, conocida como aprendizaje del optimismo, ha resultado ser eficaz para prevenir y tratar los trastornos depresivos. La clave de su eficacia puede radicar en el intento de anular el efecto de los significados negativos, aunque ello no implique necesariamente sustituirlos por otros positivos. Por lo referido anteriormente se puede afirmar que este manejo de emociones y afrontamiento de situaciones, es una competencia interdisciplinaria, en el cual si la persona posee una educación emocional pertinente que le sirve de poyo para enfrentar óptimamente situaciones tanto negativas como positivas, entonces, posee inteligencia emocional.

Inteligencia emocional

Como primera instancia, para tener claridad en la temática de las "emociones", es importante considerar que la inteligencia ha permitido llegar al concepto de las inteligencias múltiples, Gardner (1995,2001) en el cual se encuentra la inteligencia emocional. Salovey y Caruso (2000), conciben la inteligencia emocional como un modelo de 4 ramas interrelacionadas que pueden expresarse de la siguiente manera:

Percepción emocional: las emociones son percibidas y expresadas.

Integración emocional: las emociones sentidas entran al sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción-cognición).

Compresión emocional: las señales emocionales en relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación; se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado, esto significa comprender y razonar sobre las emociones.

Regulación emocional: los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal.

García y Bauza (2002) comentan que "de manera concreta, ven la necesidad de trabajar la inteligencia emocional como competencias y estrategias que posibilitan un aprender a hacer desde un paradigma interpretativo de la situación. El uso de estas estrategias potenciara el propio bienestar emocional".

Por lo tanto, según Sastre, Moreno y Timón (1998) refieren que Los currículos para la formación de los docentes no pueden basarse únicamente en los aspectos científicos, puesto que lo afectivo y emocional es fundamental para el desarrollo cognitivo y, además, conduce al equilibrio psíquico del ser humano

Por otra parte, también se encontró que Longobardi (1999) comparte que "en la vida escolar existe un código emocional que percibe quien enseña y quien aprende, a escoger y expresar algunas emociones a la vez que a rechazar otras. Esta selección entre emociones legítimas e ilegítimas refuerza la forma complementaria, de poder, de la relación entre maestros y alumnos".

Refiere que tal transmisión y ejercicio de los valores que posibilitan un desarrollo óptima de la vida en sociedad, exige una respuesta de la pedagogía en diferentes direcciones, la primera es orientada a hacer algunas precisiones de la conexión entre intencionalidades de la educación con las competencias socio-emocionales y en consecuencia con el desarrollo de la inteligencia emocional; la segunda está dirigida hacia el conocimiento y perspectivas de los formadores de formadores, como competencias socio-emocionales que deben incluirse en el perfil profesional de futuros docentes.

Ahora bien, desarrollar estas habilidades en los ciudadanos requiere remitirlas a los propósitos fundamentales de los procesos formativos, a través de la inclusión de la educación emocional; se puede afirmar que este tipo de educación es una alternativa para prevenir los desajustes personales, la agresividad, el consumo de drogas, la depresión, la intolerancia Y es una vía para acentuar la formación integral de los ciudadanos, quienes deben aprender a tener conciencia de sus emociones, cultivar las emociones positivas, vivir con mayor control de sí mismo en esta sociedad signada por el descontrol y la violencia, y en definitiva, responder al reclamo de una ciudadanía activa y participativa.

Por lo tanto, la educación emocional, debe estar inserta en todos los niveles del sistema educativo y en la formación a lo largo de la vida, sin embargo, tal como lo advierten Extremera y Fernández-berrocal (2004) son muy pocas las instituciones formadores de formadores que tienen establecidos programas específicos con contenidos de educación emocional, que fomentan en el profesorado las habilidades necesarias para cumplir con la demanda actual de la misma.

Se entiende entonces que la inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones. Es hacer que intencionalmente nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para que produzcan mejores resultados y podamos alcanzar el bienestar.

Habiendo hecho un recorrido por conceptos de importancia relacionados con la salud mental, emociones y psicología positiva, abro, un último espacio para referirme a las competencias socio-afectivas que deben tener los formadores escolares para su salud mental y el equilibrio de la misma, tanto de ellos como de los dicentes.

Salud mental en docentes

Un estudio realizado por Domich (2006) referente a Salud Mental en Profesores, describe el concepto de salud mental en el trabajo docente, el cual alude a un estado de bienestar psicológico y social y no corresponde sólo a la falta de enfermedad de una persona dentro de un medio laboral educativo. Dentro de los trastornos en salud mental laboral en docentes más extendidos se encuentran el stress, el cual es una respuesta de adaptación del organismo frente a las exigencias del medio y desencadena síntomas como ansiedad, depresión, apatía, tensión muscular, irritabilidad y comportamientos tales como el abuso de fármacos y auto medicación.

De lo anterior se desprende que la salud mental en el trabajo está íntimamente ligada a las condiciones laborales en las que se encuentran las personas. La salud mental de los profesores es un tema trascendental, debido a la importante labor que ellos realizan. Sin embargo, es un área generalmente no considerada en si misma y tampoco se relaciona con los altos

niveles de descontento con el trabajo y de ausentismo que los profesores presentan.

Se consideró fundamentalmente conocer los problemas en la salud mental que pudieran estar presentando en docentes, debido a que los profesores constituyen importantes agentes de socialización y modelos de comportamiento para los alumnos. Por tanto, la salud mental de ellos puede influir positiva o negativamente, según sea el caso, en la relación que establecen con sus educandos y la calidad de la educación que entregan.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) publicó en 1991 estudios que muestran la alta frecuencia que tiene en los profesores de muchos países del mundo el problema del stress. Además, en los docentes de educación primaria se encontró un alto consumo de drogas y una presencia importante de enfermedades psicosomáticas asociada a sintomatología angustiosa.

tino de los estudios más recientes que se han efectuado en nuestro país es el realizado por el Programa de Economía del Trabajo (PET), de la Academia de Humanismo Cristiano. Se detectó que el problema de salud más importante se encontró en el campo de la salud mental, ya que sus resultados más relevantes apuntan a una alta presencia de sintomatología psicológica, de enfermedades psicosomáticas y problemas derivados del stress.

Apoyando esta conclusión, se aprecia que la gran mayoría de los docentes considera que su trabajo es fuente de tensiones y un porcentaje importante consume tranquilizantes en forma habitual por esta razón. Los malestares más frecuentes son los síntomas psicológicos tales como irritabilidad, labilidad emocional, decaimiento y dificultad de concentración, entre otros.

UNIVERSIDAD DE VALPARAÍSO

Los resultados obtenidos en este estudio dan cuenta de graves problemas, como: la bajas remuneraciones, de escaso reconocimiento a su trabajo y de otros impedimentos laborales, lo cual repercute en el bienestar psicosocial de ellos. Este dato es alarmante pues indica no sólo el precario clima laboral en que trabajan, sino también la insatisfacción y desmotivación con que realizan su labor. Es significativo destacar que la mayoría de los profesores de esta muestra considera que las condiciones en las que trabajan son poco satisfactorias, lo cual se asocia estrechamente con el alto grado de presencia de sintomatología, psicológica, ya que el clima laboral es un factor que afecta directamente el bienestar psicológico de las personas., Lo más probable es que el trabajo excesivo y agobiador y el ambiente tenso contribuyan enormemente al desarrollo de síntomas, especialmente de tipo ansioso y depresivo

Esta aseveración muestra la ambivalencia en la que los profesores ejercen su labor, lo que puede afectar negativamente su salud mental. Otro dato de este diagnóstico que hay que resaltar es la edad de los profesores; estos en su mayoría superan los 45 años y un porcentaje importante tiene más de 50 años, de lo que se desprende que los alumnos de estos establecimientos tienen modelos educativos muy adultos y la mayoría de las veces poco motivantes en sus actividades de enseñanza. Este factor es negativo para un buen funcionamiento de una institución laboral, ya que éstas necesitan de la energía y motivación de los jóvenes y también de la experiencia y criterio de los adultos.

Según lo anteriormente dicho, se refleja claramente un desequilibrio en el aspecto psicológico, dato que corrobora con el hecho de que un número cada vez más creciente de profesores no están optando por el ejercicio de la carrera docente. Es

relevante enfatizar que los hallazgos de esta investigación dan cuenta de un daño considerable en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que los alumnos están expuestos a modelos educativos que presentan un alto grado de desmotivación, decaimiento, descontento y stress laboral.

Competencias socio-emocionales del perfil profesional del docente

Según Delor's (1996), citado por Chacón (2004) presenta avances parciales de una investigación que tuvo como objetivo general diagnosticar la situación de la educación emocional en los planes de estudios de las carreras de educación en el estado de Táchira de Venezuela y como uno de los objetivos específicos, conocer cual era la perspectiva que tenían los formadores de formadores acerca de las competencias socio-emocionales que habrían de incluir en el perfil profesional de los futuros docentes para formarlos en función de su propio desarrollo emocional y de la educación emocional de los ciudadanos.

Para desarrollar la anterior investigación se recogió informes a través de diversas técnicas e instrumentos, tales como el análisis de documentos, entrevistas a los formadores de formadores, cuestionarios y entrevistas a los futuros docentes.

Dicha recolección de datos e información estima que los profesores entrevistados deben conocer estas competencias socio-emocionales que están asociadas a habilidades que tienen que ver con el *aprender a ser* (habilidades intrapersonales) y el *aprender a convivir* (habilidades interpersonales), así como habilidades didácticas referidas a su papel profesional como enseñantes.

Habilidades intrapersonales del docente

La primera y de mayor importancia es controlar y manejar sus propias emociones, interpretar las emociones que sienten y reaccionar de modo coherente con ellas, sentirse cómodo consigo mismo, comunicar con claridad como se siente y porque lo siente. El docente debe poseer también habilidad para la reflexión, la auto-revisión, la auto-comprensión y aceptación de su ser. De igual forma es de gran importancia que el profesorado posea habilidad para el disfrute de lo que le rodea, la auto-complacencia, para así asumir las tareas con alegría, convicción, superación de retos y habilidades para superar situaciones problemáticas con un sentido positivo de la vida, en lo cual es de gran importancia aumentar la capacidad intrínseca.

Habilidades interpersonales del docente

Las habilidades interpersonales asociadas a las competencias socio-emocionales del futuro docente tiene que ver con el desarrollo de su capacidad de identificar y comprender las emociones en los otros, especialmente en sus alumnos, empalmar con sus alumnos, padres y colegas, tener habilidades sociales para crear y mantener relaciones, para reconocer el conflicto y saber solucionarlo positivamente, encontrar el tono adecuado para dirigirse a los alumnos, padres y colegas, trabajar en quipo, entre otras capacidades.

Los docentes insiste en la necesidad de la formación de los formadores en estas áreas de habilidades socio-emocionales interpersonales e intrapersonales, ya que por un lado no están lo suficientemente preparados para asumir dicha educación emocional de sus alumnos; y por otro, en algunos casos los docentes asumen conductas que afectan negativamente la relación emocional docente-alumno.

Para concluir esta investigación realizada por Chacón, propone la importancia de incorporar la educación emocional en los planes de formación del profesorado, lo cual no solo servirá para conseguir alumnos emocionalmente más preparados, sino que además ayudara al mismo profesor a desarrollar habilidades que le permitan afrontar positivamente los diversos desafíos que implica el ejercicio de la enseñanza.

Vásquez de la Hoz (2005) refiere "que día a día la labor docente, es el proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación donde el aspecto afectivo surge como mediador en la relación que establece el docente con sus estudiantes; y no se le puede negar ni excluir porque tal proceso es un suceso humano intersubjetivo que ocurre en un sistema social complejo como lo es, en su sentido más amplio, la escuela".

Metodología

Tipo y diseño de investigación

En el presente proyecto se realizó la recolección de datos por medio de un tipo de investigación cualitativa, que tiene como objetivo en este caso, describir las características emocionales de los docentes frente a la labor educativa, identificar y explorar dimensiones, variables, indicadores y contingencias socio-educativas que en este caso darán cuenta de las emociones negativas y la inestabilidad relacionada con la salud mental experimentadas por los docentes de la institución educativa "las Américas".

Por lo dicho anteriormente, el fin de esta investigación es determinar la presencia de dichas emociones y el impacto que estas generan en los docentes y por consiguiente, en el desarrollo de su labor educativo.

El diseño de esta investigación está basado en el IA (investigación - acción), que trata de una forma de investigación con programas de acción social que responden a problemas sociales específicos (como la problemática comportamental de los estudiantes, vivenciada por los docentes de manera negativa). Mediante la investigación-acción se pretende tratar de formar simultánea conocimientos y cambios sociales, de manera que se unan la teoría y la práctica, orientada a la formación afectiva, promoción e implementación de emociones positivas en los docentes de básica primaria de la institución educativa "las Américas", con el fin de mantener el equilibrio psicológico del educador para así optimizar el proceso y desarrollo de su labor educativa.

Sujetos

Los participantes de la presente investigación, fue una muestra de dieciséis docentes seleccionados aleatoriamente, dos hombres y catorce mujeres que se encuentran vinculados a la institución educativa "las Américas" ubicado en la ciudad de Bucaramanga barrio Álvarez, cuyo rango de edad oscilan entre 28 y 60 años y se desempeñan como formadores de diferentes asignaturas de educación básica primaria. A continuación se presentan algunos datos demográficos de los participantes en la investigación.

UNAB - BIBLIOTECA MEDICA

Tabla 1. Datos demográficos de los sujetos de la investigación**Datos Demográficos**

Sujeto	Genero	Edad	Nivel educativo	Escalafón
1	F	28	Lie. Lengua castellana Mg. pedagogía	2A
2	F	30	Lie. Lengua castellana Lie. En comunicación	2A
3	F	33	Lie. En educación con énfasis en informática	2 ^a
4	F	34	Lie. Educación básica primaria, pedagogía lúdica y recreación	I ^a
5	M	38	especialista	1A
6	F	38	Lie. Supervisión educativa	1A
7	F	42	Lie. En idioma extranjero	13
8	F	44	Lie. Educativa y fonoaudiología	13
9	M	45	licenciado	14
10	F	47	Lie. Español y educación	11
11	F	50	Administradora educativa	14
12	F	53	Esp. en educación y gestión deportiva	13
13	F	55	abogada	13
14	F	55	Lie. preescolar	14
15	F	58	Educación y orientación sexual.	14
16	F	59	Lie. En biología	14

Instrumentos

Para la obtención del diagnóstico de la problemática trabajada, se utilizaron los siguientes instrumentos:

En primer lugar se realizó un cuestionario de auto-respuesta para identificar las variables demográficas de los docentes (ver apéndice B) y poder identificar una posible relación de estas con las emociones negativas vivenciadas por ellos mismo. En segundo lugar, se realizaron 2 grupos focales (8 docentes por grupo) en los cuales se trabajó con base en una entrevista semi-estructurada (ver apéndice C) para dar orientación al grupo focal hacia la obtención de la problemática objeto de esta investigación; también se realizó una observación de tipo no participativa (indirecta) de los docentes dentro y fuera del aula de clase, la cual se registró en un diario de campo (ver apéndice F). Estas herramientas sirvieron para lograr obtener la información necesaria y poder diagnosticar la población objeto de investigación y la problemática presente en la institución, con el fin de poder hacer el planteamiento de estrategias y plan de intervención para el mejoramiento de dichas dificultades.

Así mismo, se implementó una propuesta establecida para el programa de intervención (según el diagnóstico obtenido), dividido en 6 etapas y al interior de cada etapa en talleres (ver apéndice G) , los cuales fueron unidades o herramientas productivas de conocimientos a partir de una realidad concreta, para el mejoramiento emocional y personal del docente y por consiguiente de su labor educativa, generando de esta forma competencias socio-afectivas en ellos mismo para, no solo en beneficio de la población estudiantil si no para generar bienestar en el docente en su vida en general.

Procedimiento

De acuerdo con lo propuesto anteriormente, con el fin de obtener el diagnóstico de la problemática que se intervino en la Institución Educativa "las Américas", se ejecutaron los siguientes pasos:

1. Se realizó una revisión de diferentes investigaciones o estudios que han desarrollado autores de competencias psicológicas o educativas, en relación a las problemáticas existentes en los ambientes escolares vivenciado de forma negativa por los educadores y que afectan por consiguiente, su óptimo desarrollo en su Labor de formador y en su vida interpersonal

2. Se aplicó como herramienta inicial un auto-cuestionario que da cuenta de variables demográficas de los docentes, que posiblemente pueden estar relacionadas con el desarrollo de emociones negativas (apéndice B).

3. Se llevó a cabo la observación de tipo no participativa de la actividad laborar normal del docente, la cual se registro en un diario de campo (ver apéndice F) con el fin de observa las contingencias reales externas que son un posible factor generador de emociones negativas en los profesionales de la enseñadaza de básica primaria de la institución objeto de investigación.

4. Se realizó dos grupo focales (8 docentes por grupo) apoyado con una entrevista semi-estructurada (apéndice C) dirigido hacia los profesores para que de esta manera expresaran abiertamente lo que ellos creen que son los factores que tanto dentro como fuera de la institución puedan afectar su estabilidad fisica y emocional y por ende, el proceso educativo.

Estos métodos o herramientas que se aplicaron al profesorado, informó acerca de la problemática real vivenciada dentro de la institución que afecta la estabilidad de la salud mental, física y emocional del educador. Una vez reconocido el plano general y específico del problema trabajado, como cuarto paso se prosiguió al diseño de la estrategia de intervención para la promoción e implementación de emociones positivas en los docentes, lo cual llevó consigo un proceso de aprobación y selección del método más adecuado para generar la transformación emocional esperada en esta investigación. Seguido de la creación e implementación del taller o capacitación en los docentes, se llevo a cabo el análisis de los resultados y la discusión, con el fin de establecer si se cumplieron o no los objetivos planteados al inicio de la investigación.

Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, los cuales se lograron a través de un cuestionario de características demográficas (ver apéndice B) de cada docente participante, de dos grupo focales (8 docentes por grupo) (ver apéndice C) y una observación indirecta con registro en diario de campo (ver apéndice F) , con el fin de obtener el diagnostico (apéndice D Y E) de la problemática objeto de esta investigación.

Por consiguiente los resultados obtenidos en el diagnostico permitieron observar la real emocionalidad que vivencia la población docente, ya que en muchas de estas herramientas directas e indirectas utilizadas para diagnosticar, exteriorizaron amargura, frustración profesional, falta de optimismo y credibilidad en su misma profesión y labor, recalcando la "horrible" situación comportamental de los estudiantes, padres de familia y directivos que cada día afecta y disminuye calidad de vida del educador.

Los resultados arrojados se presentaron en 3 fases (fase diagnostica, fase de desarrollo y fase de cierre), para dar mayor claridad al proceso elaborado. Iniciando con la fase diagnostica que describe las interpretaciones obtenidas en los grupos focales, en el cual se tuvo como objetivo identificar las emociones negativas en el profesorado, las causas y consecuencias de dichas emociones, las cuales se describen a continuación en categorías de análisis para mayor comprensión.

Fase diagnóstica

Categorías grupo diagnóstico:

Emocionalidad

Al indagar sobre las emociones vivenciadas por los docentes de básica primaria frente a su labor educativa, se tomó en cuenta sobre la coincidencia presente en las respuestas emitidas por los participantes, las cuales apuntan a experimentar emociones tales como: cansancio, desmotivación profesional, frustración, estrés, ansiedad, intolerancia, ira, rabia, angustia, preocupación, enojo, desconcierto, tristeza, estrés, tal como lo expreso una de los participantes "siento a veces mucha rabia por el comportamiento indisciplinado, desobediente e irrespetuoso de los estudiantes, pero en otros momentos buenos siento alegría y mucho cariño" y en menor grado ternura, alegría, felicidad, amor, gusto, risa; Como también registran enfermedades médicas, como dolores de cabeza, gastritis, ulcera, disfonias, y enfermedades psicológicas de gravedad como "síndrome de burnout" lo cual ha generado deserción laboral y trato inadecuado de los alumnos.

De esta manera se evidenció por medio de las respuestas que proporcionaron los participantes en los grupos focales la falta de formación e implementación pertinente de competencias socio-afectivas, ya que su condición laboral, trabajo y trato continuo con los alumnos durante largas jornadas, afectan sus emociones y por consiguiente sus relaciones interpersonales.

10/10/2023 - BIBLIOTECA MSB/11

Factor causante

La presencia de emociones negativas, estrés, enfermedades mentales y médicas en los docentes de esta institución educativa, se generan, a causa no solo de la falta de apoyo de parte de los padres y directivos, situaciones personales, estudiantes con alto nivel de agresividad, déficit de atención, comportamientos inadecuados, indisciplina extrema, falta de obediencia, dificultad en el control de los alumnos, asistencia de la totalidad de los alumnos, peleas, que no escuchan, apatía y hostilidad por parte del estudiante, problemas de aprendizaje y carga laboral, tal como se refirió un docente "los estudiantes con alto nivel de agresividad y déficit de atención son muy difíciles de controlar, por lo tanto el manejo diario de estos niños genera en mí gradualmente un estado de insatisfacción emocional", como también, se debe a la sobrepoblación, falta de recursos y contaminación auditiva que se presenta dentro de la institución y lo poco que se hace frente a esta importante problemática, que ellos establecen como lo más urgente de tratar dentro de una posible intervención psicológica en esta institución.

Influencias emocional en la labor educativa

Frente a esta categoría se evidencian el reconocimiento y plena conciencia del docente de la influencia o contaminación de su labor como educador, pues aceptan que ellos como profesores, son factores determinantes en el desarrollo personal de los estudiantes, por consiguiente si solo perciben de parte del profesorado, gritos y mal trato, no podrán los alumnos tener seguridad en el aprendizaje, pues dicen que "estos estados emocionales influyen para el desarrollo de las clases, sobre todo

en aquellos momentos que surgen dificultades", "los alumnos perciben con desagrado las emociones negativas de docente y responden a ellas como se les ha enseñado, tanto en casa como en el colegio", "si mis estudiantes ven una persona seca, malgeniada, sentirán rechazo y apatía hacia la clase". Lo importante dentro de estas respuestas es que todos identifican en que se está fallando, ahora bien, el inconveniente esta, en que por más de que se identifica no se hace nada para solucionarlo.

Ahora bien, dentro de la fase diagnostica también se encuentra la categoría de análisis de la observación tanto participativa (experiencia personal), como la no participativa, que se describe a continuación.

Realidad laboral

En esta categoría se pudo evidenciar tanto el comportamiento inadecuado de los alumnos, como el mal estado emocional y de salud mental de profesorado, que lo ha llevado a dirigirse con rudeza hacia los estudiantes, pues como se ha descrito en las anteriores unidades de análisis diagnostico, el presente entorno socio-familiar de la población estudiantil, lleva a los estudiantes a tener comportamientos particulares de dicha estrato social, en la cual se vivencia el irrespeto, la indisciplina, agresividad, vandalismos y muchas mas situaciones comportamentales que al verse agrupadas en 2500 jóvenes, 45 estudiantes por aula, se evidencia una gran problemática no solo a nivel social y educativo, si no también en el desgaste físico, mental, y emocional de los educadores responsables de esta población. Desgaste profesional que se ve reflejado en el maltrato a los estudiantes y otros directivos del plantel, en la constante ausencia laboral mediante permiso de incapacidad por

agotamiento ya sea emocional o físico y los gritos constantes y quejas dadas por los docentes al personal de apoyo como coordinadores y grupo interdisciplinario de psicólogos de la institución educativa.

Oportunidad de cambio

Frente a esta categoría se evidenciaron diferentes respuestas atadas a los preconceptos de los docentes, cada uno expone su propia opinión frente al desarrollo de esta capacitación estratégicamente elabora de competencias afectivas e implementación de emociones positivas en los docentes, para que así, se pueda obtener un estado óptimo en relación a la salud mental e interpersonal de la población docente frente a su labor. Lo importante dentro de estas respuestas, es que todos identificaron la necesidad de la implementación de este taller o capacitación. Lo anterior se ve reflejado por las respuestas expresadas de los participantes cuando manifiestan que:

"es excelente, siempre y cuando las condiciones laborales también se transformen, la verdad por mas positivismo que uno coloque, el cuerpo y la mente se cansan, cada día hay mas responsabilidad para el docente, y por eso se vive llenos de trabajo para la casa, hasta pasar notas, antes se entregaban y secretaría se encargaba, ahora debemos sacar tiempo y sacrificar sábados y domingos sentados frente a un computador pasando notas y notas", "Muy necesario, porque va a favor de la labor docente", "excelente idea, que muy seguramente se aprovechara en nuestro quehacer".

Fase de desarrollo

Después de presentar los resultados arrojados durante el grupo focal inicial (ver apéndice D Y E) donde se reconocieron la presencia de emociones negativas en las categorías de análisis, se estableció una propuesta elaborada estratégicamente para formar a los docentes en competencias, pautas o herramientas que lo orienten a la hora de dar resolución a un conflicto en una situación determinada, que en vez de generar emociones negativas y estados de molestia emocional, genere bienestar personal por la forma que se afrontan situaciones problemáticas. La elaboración y desarrollo de esta propuesta de intervención se encuentra dividida en etapas, y al interior de cada etapa en talleres (ver apéndice G), para fortalecer el desarrollo de emociones positivas en la población docente.

Durante el desarrollo de esta capacitación o jornada psicoeducativa, se pudo notar al comienzo de la actividad, la indisposición de los docente en la participación de este evento programado, ya que como se puede reflejar en las categorías de análisis, a causa de esta situación el docente se ve afectado no solo en el momento de ejecutar su labor en el aula, si no también, en las relaciones interpersonal, ya que reflejaron mala actitud y apatía, mostrando hostilidad al ponente en la participación y asistencia.

Durante el ejercicio de la primera etapa, la cual tenía como objetivo principal lograr una •• liberación emocional de los docentes frente a toda la emocionalidad negativa cultivada durante su labor, se obtuvo la expresión o exteriorización de la problemática vivenciada por los docentes, momento que se hizo totalmente participativo para el educador, ya que con rabia y a

modo de ataque comentaban todas las irregularidades que para ellos generan lustración y amargura, refiriendo de este modo una docente "estoy totalmente arrepentida de haber elegido mi carrera, si tuviera la oportunidad de volver atrás y volver a elegir estoy segura que no la volvería a escoger, ya que me ha quitado vida, tranquilidad, sueño y felicidad conmigo misma y con mi familia".

De esta manera consecutivamente durante el trabajo de talleres y actividades el nivel de hostilidad y agresividad del docente fue cambiando por medio de la participación activa, exposición de conceptos y ejemplificaciones de herramientas que son fundamentales en la práctica para mejorar la calidad de vida de ellos mismo, de este modo gradualmente se pudo evidenciar el cambio actitudinal del docente frente a la capacitación, al ponente y a las habilidades comunicativas y calidad de contacto de ellos mismo, viéndose estos resultados exteriorizados en el cierre de la capacitación, logrando una movilización voluntaria emocional-afectiva del deseo de llevar a la practica lo trabajado durante la semana educativa, reconociendo ellos mismo la labor del ponente y la pertinencia de la capacitación.

Fase de cierre

Posteriormente a esta implementación, se finalizó con la aplicación de un cuestionario final (ver apéndice H) a los participantes, que a modo de instrumento evaluativo con referencia a la capacitación realizada, de cómo estos talleres trabajados habían ayudado a generar un cambio en ellos y en su labor educativa, se registraron los siguientes resultados:

En las respuestas dadas por los participantes (ver apéndice H) se evidenció la satisfacción y pertinencia frente a las

actividades realizadas, cada docente tuvo su oportunidad y espacio para expresar toda la tensión y emoción que le generaba su labor y el beneficio de lo aprendido, referenciando "Sobre la importancia del manejo y canalización de las emociones negativas que frecuentemente tenemos debido a nuestra profesión", también se evidenció la minimización de emociones negativas frente a el conflicto como tal, y se abrió paso a la importancia de comprender y tratar afectivamente al otro, registrando el cambio en respuestas como "Las herramientas adquiridas en la capacitación me han llevado a reflexionar, quererme y cuidarme más", "Claro, aprendí el manejo y control de mis emociones y el como afrontar situaciones positivas y negativas que se nos presentan", "aprender a comprender a los demás con las actitudes que expresen sin mortificarme".

En cuanto a las emociones positivas generadas opinaron que: "Ha generado alegría por estar integrados los docentes de las dos sedes, por que de cada compañero se aprende algo positivo", "recuerdo cuando se presenta una situación y procuro mejorar para mi bienestar", "Trato de ser más tolerante con los demás, sin que me sienta agredida", "siento la necesidad de quererme y cuidarme mucho más, de pensar en mi salud general".

Las preguntas que se les realizaron a los participantes para saber el nivel de satisfacción frente a los talleres realizados (ver apéndice H) , permiten ver realmente la pertinencia de esta implementación, ya que muchos de ellos expresan el cambio interno que para ellos genero el hacer parte de esta capacitación, por que se pudieron expresar emocionalmente, y por consiguiente se sintieron libres y desahogados al apreciarse escuchados y comprendidos, también expresaron la importancia de el manejo de las diferentes herramientas para poder afrontar situaciones conflictivas para que en vez de acentuar una mala emocionalidad,

genere bienestar personal/ al enfrentar asertivamente estas situaciones o eventualidades.

Por lo dicho anteriormente durante las fases de diagnóstico, desarrollo y cierre se puede evidenciar la clara necesidad existente en los docentes frente a desarrollar intervenciones o actividades que le permitan liberar emociones inadecuadas y adquirir pautas que orienten su conducta a respuestas asertivas y aceptadas para el docente, para que así, pueda mantener una buena salud mental y emociones positivas que favorezcan el bienestar interpersonal y social del educador.

Discusión

Con base en los resultados y teniendo en cuenta los objetivos de la investigación se plantea a continuación, el desarrollo de las interpretaciones y conclusiones de la misma.

En primer lugar, cabe resaltar que el proceso que se llevó a cabo antes y después que se diseñaron y ejecutaron los talleres consistió en la realización de grupos focales diagnóstico, observaciones tanto participativa como no participativa y un cuestionario final evaluativo, cuyo objetivo era evidenciar como se expresaban los sentimientos y pensamientos de los docentes participantes antes de los talleres y después de cada taller, para comprobar la efectividad de los mismos.

De esta manera, como primera categoría de análisis, se evidenció en la referencia expuesta por Guerrero (1997); Jiménez (2000); Cordeiro (2003); Rubio, Duran y Schaufeli (2005) los cuales expresaron que "el ambiente de la enseñanza se ha considerado por diversos autores como uno de los lugares de trabajo donde los profesionales parecen más expuestos a padecer el agotamiento profesional (burnout), pues en el ejercicio cotidiano de la profesión docente se puede llegar a desarrollar una indisposición laboral, la cual va en detrimento de la salud y en general de la calidad de vida tanto personal como profesional".

Por lo anterior se puede afirmar que los señalamientos emitidos por los autores mencionados anteriormente son acordes a la realidad laboral-educativa experimentada por los docentes de la institución educativa las "Américas". Pues del mismo modo que referencia Otero (2003), en sus estudios relacionados con la motivación y el estrés en los docentes, plantea otros tipos de riesgos laborales que enfrentan los profesionales de la

enseñanza, a nivel de salud mental, como, que "frecuentemente el profesor se tenga que mantener hipervigilante durante varias horas al día y que asuma funciones policiales y parentales, la sobre carga de tareas, unida a las frustraciones, insatisfacción y a la falta de entendimiento con otros miembros de la comunidad educativa. Que evocan al agotamiento profesional" Y Entre los factores que contribuyen al mismo, Galdeano, H., Godoy, P. y Cruz, I. (2007) han sugerido "la gran diversidad de estudiantes en un mismo centro, la desmotivación, el déficit de atención del alumnado, la presión social y la falta de apoyo de compañeros, equipo directivo y padres de familia".

Del mismo modo, por lo expuesto anteriormente, la situación real vivenciada por los estudiantes y docentes de este plante educativo no están lejos de las afirmaciones emitidas, pues al contrario en la presente institución escolar, es clara la problemática presente no solo en el comportamiento del cuerpo estudiantil, si no también en la falta de apoyo y compromiso de parte de los padres y directivo, ya que dejan completamente la educación de sus hijos en las manos del docente, no enseñando pautas disciplinarias y de respeto para con sus educadores e ignorando la importancia de la participación en la educación de los dicentes, en este contexto también, se puede resaltar factores como la falta de recursos, la sobrepoblación de estudiantes, y la falta de apoyo profesional para el docente. Tal como lo exteriorizan los docentes participantes al referir que "los estados de estrés se dan cuando asisten los 41-45 estudiantes, la indisciplina es evidente, el salón se siente ahogado, se siente el exceso de estudiantes, en la hora del descanso los gritos y el nivel de contaminación auditiva que es bastante elevado e incomodo, como también cuando los padres de familia no están pendiente de sus hijos, los envían sin útiles y

desorganizados."

Los anteriores factores enunciado tanto de los autores de referencia, como de los docentes participantes de la presente investigación dejan ver la problemática en el ámbito escolar que se presenta como consecuencia disminuyendo la calidad de vida del educador, generando así, emociones y conductas inadecuadas, y por consiguiente se ve afectado el proceso de su labor educativo y el sano desarrollo de nuestra comunidad.

De esta manera, se demostró que en el contexto educativo, como refiere Salanova (2005) "el desgaste es la pérdida de recursos emocionales debida a las demandas de los estudiantes, demás profesores del centro y padres de familia; lo cual, se refleja en indiferencia, actitudes distantes hacia el trabajo y despersonalización. Basándose en desinterés hacia los estudiantes, a quienes se trata como si fueran objetos; lo mismo ocurre hacia las personas con quienes se trabaja: otros profesores, directivos y personal administrativo y de intendencia". De lo anterior se puede subrayar que en la presente institución educativa es clara la respuesta de los docentes durante su labor con los estudiantes, reflejando abiertamente sin calidad de contacto, gritos, regaños, ofensas y hasta maltrato físico hacia los estudiantes, como también hostilidad en el trato con diferentes miembros de esta comunidad, como, otro compañeros de trabajo, directivos, padres de familia y demás personal, reafirmando esta situación los mismos docentes cuando refieren comentarios como "La forma de comportamiento de los estudiantes que a veces resulta inmanejables, y toca gritarlos y regañarlos, siento a veces mucha rabia", "Los estudiantes te llevan a enfrentar muchísimas situaciones de estrés, de intolerancia, de ira, de rabia, pero también en menor grado te dan cariño, abrazos y besos, pero por motivos del ambiente escolar con su ruido, y

tantos niños en el aula toda esta situación, es lo que lo convierte en algo muy estresante".

Ahora bien, Marzo, y Salas (2002) citado por Vásquez (2005) referencia en su artículo "la inteligencia emocional y el quehacer docente", que, "Si la dimensión emocional es la clave en las relaciones humanas y la práctica docente se desarrolla en escenarios interactivos, es válido entonces el llamado de atención a todos y cada uno de los que practican la docencia a cualquier nivel, a desarrollar explícita e implícitamente competencias socio-afectivas, pues su papel mediatizador redundante en la adquisición de aprendizajes significativos, en el desarrollo emocional y en la convivencia pacífica de los docentes; y por consiguiente en los dicentes.

Chacón 2004, de la universidad del Táchira, Venezuela en su investigación titulada "las competencias socio-emocionales del docente: una mirada desde los formadores de formadores" hace precisiones de la conexión entre la intencionalidad de la educación con las competencias socio-emocionales y el desarrollo de la inteligencia emocional, que deben incluirse en el perfil profesional del futuros docentes, lo cual reflejó, que las instituciones educativas deben ocuparse de la transmisión y ejercicio de los valores socio-afectivos que hacen posible la vida sana tanto en la comunidad, como a nivel personal.

Por consiguiente nació el deseo de implementar una micro-propuesta para formar en competencias afectivas y promoción de emociones positivas a los educadores escolares, para que de este modo se pueda optimizar la labor del docente y por ende la formación de nuestra comunidad, programa o propuesta que fue de total interés para los docentes participantes, ya que como lo expresaron "Me parece muy buena idea, ya que nosotros carecemos

de herramientas en cuanto al manejo de emociones negativas y estrés, por lo tanto me parece excelente la capacitación dirigida para los docentes, ya que nunca se piensa en la ardua labor que requiere la docencia", "Considero que muy importante y necesaria en nuestro rol de educadores". Por las respuestas emitidas por los docentes participantes la "capacitación" o propuesta fue considerada como muy pertinente para la necesidad, salud y estabilidad interpersonal del mismo, que optimice el bienestar en los docentes tanto fuera como dentro del plantel.

Posteriormente a la implementación de la propuesta, los participantes seleccionados para hacer parte del grupo focal inicial, fueron los mismo que participaron en el cuestionario final evaluativo en donde se noto tanto escrito como observado en ellos mismo un cambio progresivo y significativo durante el proceso y después del mismo, pues se evidenciaron los resultados generados a nivel emocional y personal, el cual fue totalmente positivo.

Seligman (2005) refiere, que "estos estados no se alcanzan automáticamente al remover el sufrimiento, sino con el acogimiento de emociones positivas y la construcción de un carácter sólido, lo cual puede ayudar a aliviar las aflicciones, y como consecuencia hacer que las personas se liberen de la esclavitud de sus pensamientos, costumbres y acciones inadecuadas, que perjudican su normal desarrollo y desenvolvimiento en la vida diaria, y ayudar al docente o a la persona a buscar y adquirir la verdadera riqueza de la vida y el equilibrio en la misma, por medio de la salud mental positiva".

Siguiendo el mismo modelo que seligman resalta en el acogimiento de emociones positivas y construcción de un carácter sólido, por medio de la intervención o aplicación estratégica de diferentes herramientas se le pudo brindar al docente una ayuda o formación

en la adquisición de pautas que pudieran regular su comportamiento, tal como lo refieren en el cuestionario evaluativo "Las herramientas adquiridas en la capacitación me han llevado a reflexionar, quererme y cuidarme más", "con estas herramientas de formación aprendí el manejo y control de mis emociones y el como afrontar situaciones positivas y negativas que se nos presentan" y "no se puede asegurar que un 100%, la utilización de estas pautas, pero si las puedo aplicar a algunas situaciones para mejorar mi condición laboral."

Por medio de las respuestas proporcionadas por los sujetos a las diferentes preguntas se puede concluir que el entrenamiento de emociones positivas y adquisición de herramientas de afrontamiento y competencias afectivas ayuda y genera que las personas sean asertivas ante las situaciones problemáticas y en su diario vivir en las relaciones interpersonales con sus compañeros de trabajo, directivos y cuerpo estudiantil.

Por otra parte, cabe resaltar la importancia y el cambio que generó la implantación del programa en los sujetos que participaron en la investigación, ya que, de la muestra que participo en el grupo focal inicial y cuestionario final, manifestaron que aunque al inicio del programa de intervención fue difícil para los participantes asimilar el proceso, y se mostraron apáticos e indiferente ante la capacitación, posteriormente reconocieron la importancia del mismo como una forma de solucionar las dificultades que se generaron al interior y en las relaciones laborales entre compañeros, evidenciando de esta manera que la promoción de emociones positivas, competencias afectivas y herramientas de afrontamiento recibido en los talleres ayudo para que los sujetos ampliaran lo aprendido en su respuesta tanto emocional como conductual reconociendo la importancia y participando de manera activa en la capacitación.

Ahora bien, la investigación de Seligman y otros teóricos de la psicología positiva, es un ejemplo que demuestra como la psicología positiva puede cumplir un papel importante y fundamental a la hora de dar aportes a las organizaciones, instituciones educativas y más específicamente a la mentalidad de las personas como ente individual y social, para mejorar en algunos aspectos, como la salud mental, las emociones positivas y el buen y honesto desempeño de la labor como profesionales de la enseñanza y formadores de personas.

Se concluye con la presente investigación que la psicología positiva puede llegar a un cumplir un papel fundamental al interior de las relaciones interpersonales, y sociales ya que por medio de la capacitación recibida de de emociones positiva en docentes ha generado la adopción de una nueva forma de responder y sentir la vida, adoptando comportamientos adaptativos y conductas afectivas que le ayudan a afrontar las diferentes problemáticas y contingencias socio-educativas y laborales, de modo que se minimiza en ellos la formación de emociones negativas y se optimiza el bienestar personal.

Se evidencia del mismo modo la importancia de generar más zonas de desarrollo próximo en cuanto a la formación afectiva del docente, manejo de estrés y situaciones problema sin que afecte la vida personal de educador.

Finalmente, cabe resaltar la importancia de promocionar emociones positivas, como de generadoras nuevos patrones de conducta y de pensamiento, que hacen que las personas se adapten de manera adecuada al entorno laboral, social, familiar y personal, además de desarrollar habilidades que favorecen la solución asertiva de situaciones que generen estado emocionales y conductuales inadecuados.

Referencias

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. y Teasdela, J. D. (1978); Peterson y Seligman, 1984. Emociones positivas II, <http://www.soyborderline.com/documentacion-y-articulos/documentación-variada-trastornos/3855-emociones-positivas.html>

Calderón, N. (1992). Certcov, D. (1985). Organización Mundial de la Salud., José, José & Garrido, (1992). Conducta anormal y salud mental, capitulo 3, obtenido en la página <http://www.mailxmail.com/curso-conducta-anormal-salud-mental/salud-mental>

Carrillo, J., Collado, S., Rojo, N., Staats, A. (2006). Revista clínica y salud volumen 17 # 3, obtenido en la pagina <http://scielo.isciii.es/pdf/clínsa/v17n3/v17n3a01.pdf>

Castillero, Y., (2002). Resolución a conflictos bibliotecarios, obtenido en la pagina <http://conflictivosbib.blogspot.com/>

Cuadra, H. , y Florenzano, R. (2003). Felicidad y modificabilidad cognitiva, obtenido en la pagina <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/686/68601008.pdf>

Chacón, M. (2004). Las competencias socio-emocionales del docente: una mirada desde los formadores de formadores, obtenido en la pagina <http://www.uned.es/jutedu/VivasChaconMireya-IJUTE-Comunicacion.PDF>

UNAB - BIBLIOTECA MEDICA

Davidoff, L. (1980) . Introducción a la Psicología,, obtenido en la pagina http://www.despazio.net/activos/textos/Emociones_.pdf

Delor's, J. (1996)., citado por Chacón, M. (2004). Las competencias socio emocionales del docente: una mirada desde los formadores de formadores, obtenido en la pagina <http://www.uned.es/jutedu/VivasChaconMireya-I JOTE-Comunicación.PDF>

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva, http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742006000300003&script=sci_arttext

Domich, C. (2006). Vigencia Estudio Diagnóstico de la Salud Mental en Profesores, obtenido en la pagina <http://ceciliadornich.blogspot.com/2006/03/vigencia-estudio-diagnostico-de-la.html>

Escalante, G., Ayuso, R., y Briceño, J. (2006)., Lluch, C.(1999)., OMS (1948,2004)., Federación Mundial para la Salud Mental (1962)., Jahoda (s.f. citado por Lluch, 1999). Promoción y difusión de la salud mental positiva dentro del medio universitario a través de un sitio Web, obtenido en la pagina http://www.conductitlan.net/notas_boletin_investigacion/34salud.pdf

Extremera, N., y Fernández-berrocal, P. (2002,2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado, obtenido en la página <http://www.rieoei.org/deloslectores/759Extremera.PDF>

Fernández, A. y Palmero, C. (1999). Emociones y salud,
obtenido de la pagina

<http://joseantoniosha.lacoctelera.net/post/2008/08/28/emociones-y-salud>

Fredrickson, B. (1998)., Fredrickson, B. y Levenson, R. (1998)., Fredrickson, B. y Branigan, C. (2000)., Fredrickson, B. y Joiner, T. (2002)., Seligman (2003). Emociones positivas en el voluntariado, obtenido en la pagina <http://www.ucm.es/info/voluntariado/I%2BG/files/PublicacionesVoluntariadoyemocionespositivas.pdf>

Fredrickson, B. (1998, 2000, 2000b, 2001, 2003)., Malatesta, C. y Wilson (1988)., O'Leary, A. (1990)., Watts, F. (1992). Emociones positivas, obtenido en la pagina <http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/1280.pdf>

Galdeano, H., Godoy, P. y Cruz, I. (2007). Factores de riesgos psicosocial en profesores de educación secundaria, obtenido en la pagina <http://www.scsmt.cat/pdf/Factoresriesgos.pdf>

García, S. y Bauza, C. (2002). Una reflexión sobre la formación socio-emocional del docente, en la Revista electrónica Interuniversitario de Formación del Profesorado http://www.vi. aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1227713661.pdf

Guerrero, E. (1997)., Jiménez (2000)., Cordeiro, J. (2003)., Rubio, Duran, M. y Schaufeli, W. (2005)., Salanova, M. (2005)., Arias (2009). Estrés, Agotamiento Profesional (burnout) y Salud

en Profesores de Acuerdo a su Tipo de Contrato, obtenido en la pagina http://www.cienaiytrabajo.cl/pdfs/33/pagina_172.pdf

Longobardi, G. (1999). Formación del profesorado de ingeniería desde la teoría de la complejidad un estudio cualitativo, obtenido en la pagina http://www.tesisexarxa.net/TESIS_UB/AVAILABLE/TDX-1127109-111419//06.ACR_CAP%CDTULO_V.pdf

Marzo, L. y Salas, J. (2002) citado por Vásquez de la Hoz, J. (2005). La inteligencia emocional y el quehacer docente" obtenido en la pagina <http://www.unisimonbolivar.edu.co/revistas/aplicaciones/doc/87.doc>

c

Matarazzo, H. (1982) citado por Ferrer, R. (2008) . La psicología de la salud desde una perspectiva de ciclo vital, obtenido en la pagina http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_psicolog_salud_11.htm

Otero, V. (2003). La salud mental del profesorado, obtenido página <http://comunidadescolar.educación.es/713/tribuna.html>

Restrepo, N., Colorado, G., y Cabrera, G., (2005). Desgaste Emocional en Docentes de Medellín, Colombia, obtenido en la pagina <http://redalyc.uaer.mx/pdf/422/42280106.pdf>

Salovey, P. y Caruso, E. (2000). Gardner (1995,2001). Inteligencias múltiples, obtenido en la pagina de Internet http://www.psicologoescolar.com/MONOGRAFIAS/luis_arroyo_inteligencias_múltiples.htm

Sánchez, P. (2010). Estudio sobre el estrés laboral docente obtenido en la página <http://pisaal.blogia.com/2010/043004-estudios-sobre-estres-laboral-docente.php>

Sastre, G., Moreno y Timón (1998). Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado: Reflexión sobre la formación socioemocional del docente obtenido en la pagina http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1227713661.pdf

f

Sebastián, R., Pelicioni, M., Chittone, H. (2001). Pelicioni (1999) . Westphal (2001) . La psicología de la salud latinoamericana hacia la promoción de la salud, obtenido en la pagina <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-111-1-la-psicologia-de-la-salud-latinoamericana-hacia-la-promocion.html>

Vásquez de la Hoz, J. (2005). La inteligencia emocional y el quehacer docente, obtenido en la pagina <http://www.unisirnonbolivar.edu.co/revistas/aplicaciones/doc/87.do>

c

Wukmir, V. (1967) . Que es la emoción, http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm

Apéndices

Instrumentos para diagnosticar la problemática investigada en la institución educativa las Américas

Como ya se ha presentado durante todo el trabajo teórico expuesto en el desarrollo del proyecto, en la actualidad en muchas instituciones educativas se ha venido presentando una problemática generalizada del desarrollo de emociones negativas en los docentes, producto de diferentes situaciones vivenciadas a nivel educativo, que ha generado sentimiento de frustración, estrés y emociones inadecuadas en los docentes.

El propósito de la elaboración y aplicación de los siguientes instrumentos es poder observar, evaluar y registrar las diferente problemáticas a nivel emocional vivenciadas por la población docente de esta institución. Para que con base en el diagnostico obtenido se pueda desarrollar un plan de intervención para el mejoramiento de estas dificultades y por consiguiente mejorar el estado emocional del docente y por ende del proceso educativo.

UNAB - BIBLIOTECA MEDICA

APÉNDICE A

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

**PROYECTO DE INVESTIGACION
Promoción de emociones positivas en docentes de básica
primaria
Consentimiento de participación en el estudio**

La practicante de psicología Ángela Patricia Pinzón león de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, se encuentra realizando un estudio para promocionar emociones positivas en docentes de básica primaria de la institución educativa "las Américas", de tal modo que puedan fortalecer su salud emocional y mental y por consiguiente favorecer a su actitud frente a su labor.

Para realizar la investigación, se hace necesario conversar con las personas mediante la realización de grupos focales y talleres, que serán utilizados con fines estrictamente académicos e investigativos y se mantendrán en todos los casos el principio de la **confidencialidad**, siguiendo los lineamientos de las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud del Ministerio de Salud de la República de Colombia resolución N. 0008430 de 1993 consignados en el titulo II de la investigación en seres humanos articulo 5, 6, 8, 11, 14.

Yo _____ con _____ CC.
de _____ acepto participar de
manera voluntaria en el estudio en mención.

En forma expresa manifiesto a ustedes que he leído, comprendido y accedido plenamente este documento y en consecuencia acepto su contenido.

FIRMA:

CC:

APENDICE B

Datos demográficos

Datos demográficos Docentes de primaria de la Institución Educativo las Américas.

N omb r e : _____

Edad:Género:

Estado Civil: _____

Estrato Socio-económico:

Composición del núcleo familiar:

Vive actualmente con:

Esposo (a): Hijos: No.

Padres: Amigos: _____ No. _____

Novio (a) : Otros familiares^ No. Cuáles: _____

Otras personas: No. Cuáles:

Nivel de estudios:

Bachiller:

Técnico: Título:

Profesional: ____ Título: _____

Educador empírico:

Escalafón docente satisfacción salarial

APENDICE C

Objetivo:

Por medio de un grupo focal dirigido hacia la población docente de educación básica primaria de la institución educativa las "Américas", se espera aplicar esta entrevista semiestructurada, con el fin de poder detectar la problemática real y necesidades presentes vivenciadas por esta población, para de esta forma poder diagnosticar e intervenir sobre la falencia encontrada y de esta manera buscar un mejoramiento de la integridad psicológica del docente y por ende optimizar el proceso educativo de los alumnos de básica primaria de la misma institución.

Grupo focal dirigida hacia los docentes de básica primaria de la institución educativa las "Américas"

1. Cuénteme con qué actitud emocional llega a iniciar su jornada laboral?
2. Que emociones reconoce usted que le despiertan sus alumnos en el aula de clase?
3. Mencione que situaciones o acontecimientos cree usted son causantes de sus emociones?
4. Nárreme como es su relación con sus compañeros de trabajo?
5. Cómo se desarrolla su relación con sus superiores en el trabajo?
6. Existen factores externos al ámbito laboral que afecten sus emociones? Cuáles?
7. Cual es el estado emocional que cree que perciben los estudiantes en usted?

8. Como cree usted que influyen estas emociones en el proceso educativo?
9. Que trabajo cree usted que el psicólogo le puede aportar a los docentes de primaria de esta institución?
10. Que piensa de la idea de desarrollar una competencia afectiva de implementación de emociones positivas en los docentes, para así, poder optimizar el proceso educativo de los alumnos?

GRUPO FOCAL INICIAL

Fecha: 2 de septiembre del 2010

Lugar: institución educativa "las Américas"

Actividad: Grupo Focal 1

Tema: Identificación de emociones negativas (no saludables) en los docentes de educación básica primaria de la institución educativa "las Américas", y reconocimiento de los diferentes factores que debilitan y afectan la salud emocional en los mismos.

Nombre del moderador Ángela Patricia Pinzón León

Participantes: 8 docente que laboran en diferentes asignaturas de educación básica primaria de la institución educativa "las Américas"

Fecha: 3 de septiembre del 2010

Lugar: institución educativa "las Américas"

Actividad: Grupo Focal 2

Tema: Identificación de emociones negativas (no saludables) en los docentes de educación básica primaria de la institución educativa "las Américas", y reconocimiento de los diferentes factores que debilitan y afectan la salud emocional en los mismos.

Nombre del moderador Ángela Patricia Pinzón León

Participantes: 8 docente que laboran en diferentes asignaturas de educación básica primaria de la institución educativa "las Américas"

APENDICE D**GRUPO FOCAL INICIAL – GRUPO FOCAL # 1**

PREGUNTA 1	
Participantes	¿Cuénteme con qué actitud emocional llega a iniciar su jornada laboral?
1	La mayoría de las veces llego muy positiva y motivada, si llego cansada trato de respirar contar hasta 100 relajarme y poner mejor actitud, busco estrategias para no acabarme de desgastar.
2	Actitud positiva
3	Mi actitud, es positiva afortunadamente, soy una persona, que cuenta con grandes personas en la vida; emocionalmente me encuentro muy bien, y creo que irradio eso a mis niños. Dios ha tomado una parte importante de mi vida y eso espiritualmente se nota.
4	A pesar de que tengo compromisos familiares relacionados con la salud de personas mayores y de enfermedades llego con una actitud positiva a realizar mis labores como docente
5	En ocasiones llego a mi jornada laboral después de una mañana de labores domesticas y de una jornada de estudio, un poco agitada y cansada. Por lo general con buena actitud.
6	Alegre, con dinamismo y muchas ganas de trabajar.
7	Llego a veces con una actitud de tristeza, la mayoría de veces es actitud elevada, pues llego con ánimo a trabajar.
8	Expectante.

PREGUNTA 2	
Participantes	¿Qué emociones reconoce usted, que le despiertan sus alumnos en el aula de clase?
1	Ternura, risa, alegría y estrés.
2	Alegría, amor, gusto
3	Los estudiantes te llevan a enfrentar muchísimas situaciones de estrés, de intolerancia, de ira, de rabia, pero también te dan cariño, abrazos y besos. Lo que pasa es que el ambiente escolar con su ruido, y tantos niños en el aula, es lo que lo convierte en algo muy estresante.
4	Me identifico con ellos, comprendo las fortalezas y dificultades de cada uno de ellos.
5	La mayoría de ellos me inspiran ternura, alegría y felicidad.
6	Alegría, tristeza y desmotivación.
7	La forma de comportamiento de los estudiantes, a veces resulta inmanejables, y toca gritarlos y regañarlos, siento a veces mucha rabia, pero en otros momentos buenos, siento alegría.
8	Alegría, cariño, preocupación, enojo, satisfacción, desconcierto.
PREGUNTA 3	

Participantes	¿Mencione que situaciones o acontecimientos cree usted son factores de sus emociones?
1	<p>Cuando logro tener una clase armoniosa y eso solo se logra cuando no vienen la totalidad de los estudiantes, me refiero a 30-35, la clase se hace amena.</p> <p>Estrés cuando asisten los 41-45 estudiantes, la indisciplina es evidente, el salón se siente ahogado, se siente el exceso de estudiantes.</p> <p>En la hora del descanso los gritos, el nivel de contaminación auditiva es bastante elevado e incomodo.</p> <p>Estrés, cuando los padres de familia no están pendiente de sus hijos, los envían sin útiles y desorganizados.</p>
2	<p>Si el alumno aprende me siento muy emocionada.</p>
3	<p>Acontecimientos:</p> <p>Los estudiantes con alto nivel de agresividad y déficit de atención, son muy difíciles de controlar; generalmente estos niños son muy desgastante para el docente.</p> <p>El ruido que hacen tantos niños juntos, el recreo, las actividades culturales en el patio con todos los niños del colegio.</p> <p>La personalidad inquitada de los niños a veces te sacan de casillas, desafortunadamente nuestra cultura de violencia acostumbro a los niños a ser gritados y por eso te toca gritar y estar como un general, de mal</p>

	genio, desgastando tu energía día a día.
4	Carga laboral, enfermedades de familiares, compromisos adquiridos.
5	Carga laboral, situaciones familiares, desempeño académico en mi estudio.
6	La falta de responsabilidad de los estudiantes y la poca colaboración del padre de familia.
7	Situaciones familiares y el comportamiento de algunos niños.
8	Alegría: al saludarlos, al ver sus esfuerzos y logros. Cariño: porque ellos son así. preocupación, Enojo: cuando molestan en clase, cuando hacen mucho ruido, cuando desobedecen, cuando gritan las quejas, cuando hablan al tiempo. Satisfacción: cuando se ha cumplido. Desconcierto: cuando uno les explica, ve que han entendido y les va mal.

PREGUNTA 4	
Participantes	¿Nárreme como es la relación con sus compañeros de trabajo?
1	La verdad, poco compartimos, pues iniciamos clase y todos permanecemos dentro del aula, a la hora de la salida no nos vemos y si nos vemos es para decir "hasta mañana".
	De compañerismo y colaboración.

2	
3	Afortunadamente el cuerpo docente, es muy agradable, con ellos tengo relaciones cordiales y nos apoyamos en la medida de las posibilidades.
4	Tengo muy buenas relaciones con mis compañeros.
5	Buenas relaciones personales y laborales. Amistad con algunos de ellos. Cooperación y cariño.
6	Buena, pero faltan mas espacios para compartir.
7	Con mi'S compañeros de trabajo es una relación armoniosa.
8	Buena.

PREGUNTA 5	
Participantes	¿Cómo se desarrolla su relación con sus superiores en el trabajo?
1	Bien.
2	Normalmente de trabajo, colaboración y obediencia.
3	Muy bien, también son positivas y cordiales, existe un mutuo respeto y buen clima laboral.
4	Un trato normal de respeto por mis superiores.
5	Bien- relación directivo <-> profesor.
6	Existe poca comunicación y falta de empatía.

7	Con mis superiores procuro cumplir con mis obligaciones.
8	Buena.

PREGUNTA 6	
Participantes	¿Existen factores externos al ámbito laboral que afecten sus emociones? ¿Cuales?
1	<p>Los seres humanos por más que luchemos por que los inconvenientes ajenos a lo laboral no nos afecten es imposible, siempre nos florece algún sentimiento dentro de la jornada laboral y mas cuando el grupo de estudiantes es tan numeroso y hayan indisciplinados y desobedientes.</p> <p>En mi concepto: si se realiza un buen trabajo, si uno olvida los problemas ajenos es por que ama su trabajo y la comunidad dentro de el, este seria el escape a tanto problema, si contáramos con la cantidad necesaria de "estudiantes" existiría mas tiempo para compartir con "los estudiantes" y relajarse ante la adversidad.</p>
2	no.
3	<p>Claro, todo te afecta, el docente no es solo un empleado y ya, somos seres integrales, tenemos familias y formamos parte de alguna y lo que en ellas pase te afecta positivamente o negativamente, y por supuesto eso te altera o te beneficia.</p>
	Situaciones familiares, aunque se separar la

4	parte personal de la laboral.
5	Situaciones personales: hogar, estudio y economía.
6	Problemas familiares.
7	Yo creo que si, la situación familiar.
8	Pues como todo, cualquier evento externo te afecta, ya sea de manera positiva o negativa.

PREGUNTA 7	
Participantes	¿Cuál es el estado emocional que cree que perciben los estudiantes en usted?
1	Ternura, alegría y malgeniada: ¿por que las tres?, porque siempre trato de regalarles una sonrisa, una caricia, pero cuando están indisciplinados rne pongo muy brava.
2	Cariño, afecto, confianza.
3	Creo que soy una docente calmada, hasta donde se puede, con gran sentido de la comunicación, con deseo de organizar el aula de clase. Y con ganas de aportarle lo que más se pueda a los niños.
4	Me ven generalmente de buen humor, sin embargo en momentos me vuelvo irritable, por la misma indisciplinada de algunos alumnos o el ruido que' se genera.
5	Generalmente, me ven feliz, aunque en ocasión de mal humor o un poco irritada por el mal comportamiento generado en el aula por ellos.
6	Me ven alegre, seria y muy exigente.

7	Yo creo que perciben cuando vengo con stress y lo trasmito a ellos. No es lo correcto.
8	Bien, de pronto un poco malgeniada, pero bien.

PREGUNTA 8	
Participantes	¿Cómo cree usted que influyen estas emociones en el proceso educativo?
1	Es súper importante que los docentes tengan la mejor disposición "como te proyectes te ves", si mis estudiantes ven una persona seca, malgeniada, sentirán rechazo y apatía hacia la clase.
2	Los alumnos perciben con más agrado las emociones buenas y responden con mayor colaboración.
3	Influyen totalmente, aunque como profesional debes saber separa tus emociones, pero a veces es difícil, cuando tienes una preocupación simplemente es diferente tu animo para trabajar, no puedes darlo todo, como cuando estas bien y tranquilo.
4	Notablemente. Influyen para el desarrollo de las clases, sobre todo en aquellos momentos que surgen dificultades.
5	Bastante. El buen desarrollo de las clases depende del estado de ánimo con el que se encuentre el docente.
6	Si, pueden dar inseguridad en el aprendizaje.
7	Pues a mal, por que trasmito mi mala emocionalidad, pero de igual forma con los gritos, ellos se comportan y entienden.
8	Obvio afecta muchísimo, puede verse afectado el

	aprendizaje en algunos estudiantes.
--	-------------------------------------

PREGUNTA 9	
Participantes	¿Qué trabajo cree usted que el psicólogo le puede aportar a los docentes de primaria de esta institución?
1	No entiendo "que trabajo" o ayuda?, ayuda seria buena, me gustarla que los salones o grupos, al menos 1 dia a la semana tuvieran una hora para fortalecer valores y convivencia pero con personal calificado, de igual para nosotros los docentes orientación, manejo de estrés y tono de voz. (En básica primaria no tenemos un minuto de descanso).
2	Actividades de antiestrés.
3	La ayuda profesional con los niños, que diariamente impiden el desarrollo normal de la clase, aquellos agresivos, con déficit de atención, con trastorno afectivo de importancia. No solo a escucharlos, sino, que realmente se realice seguimiento de caso, su estudio e investigación, para de verdad lograr algo, una mejoría, un apoyo a la familia y al docente, sobre todo en este contexto donde se hace tan necesaria la ayuda psicológica a los casos especiales. También organizando escuela de padres donde orienten los procesos de crianza y formación de hábitos escolares. Muchas veces los padres no saben establecer normas, hábitos, o la disciplina

	en sus hijos y eso se refleja en el aula.
4	Dar algunas herramientas que permitan tener menos estrés en el aula.
5	Manejo de estrés.
6	Estrategias para cambiar la actitud negativa de los estudiantes al estudio.
7	Trabajar el estrés y la emocionalidad negativa que surge dentro del aula de clase cuando los niños están indisciplinados, lo que generalmente es así.
8	Habilidades mediáticas entre el comportamiento de todo el alumnado y el manejo de nuestras emociones frente a tal problemática, el manejo de estrés y de buenas emociones, también lo considero pertinente.

PREGUNTA 10	
Participantes	¿Qué piensa de la idea de desarrollar una competencia afectiva de implementación de emociones positivas en los docentes, para así, poder optimizar el proceso educativo de los alumnos?
1	Excelente, siempre y cuando las condiciones laborales también se transformen, la verdad por mas positivismo que uno coloque, el cuerpo y la mente se cansan, cada día hay mas responsabilidad para el docente, y por eso se vive llenos de trabajo para la casa, hasta pasar notas, antes se entregaban y secretaría se encargaba, ahora debemos sacar tiempo y sacrificar sábados y domingos sentados frente a un computador pasando

	notas y notas.
2	Muy necesario, porque va a favor de la labor docente.
3	Pienso que es una gran idea, pero esta incompleta, pues la propuesta solo apunta a una parte del contexto, y así los resultados pueden ser efímeros; la propuesta debe desarrollarse tanto en niños, como padres y por supuesto en nosotros los docentes, para proyectar algo que influya en todos, para que todos estemos en la misma sintonía y compromiso.
4	Excelente idea, que muy seguramente se aprovechara en nuestro quehacer.
5	Me parece muy interesante y oportuna además.
6	Me parece excelente pero todo se queda en estudio, implementación de un proyecto de grado y nada más.
7	Me parece muy buena idea, ya que nosotros carecemos de herramientas en cuanto al manejo de emociones negativas y estrés, por lo tanto me parece excelente la capacitación dirigida para los docentes, ya que nunca se piensa en la ardua labor que requiere la docencia.
8	Considero que muy importante y necesaria en nuestro rol de educadores.

APENDICE E**GRUPO FOCAL INICIAL**

GRUPO FOCAL # 2

PREGUNTA 1	
Participantes	¿Cuénteme con qué actitud emocional llega a iniciar su jornada laboral?
1	Actitud positiva y mucho entusiasmo.
2	Con toda la disposición y alegría a encontrarme con mis estudiantes.
3	Con deseos de trabajar.
4	llego con una actitud positiva a realizar mis labores como docente
5	Un poco cargada y agitada.
6	Alegre, con ganas de trabajar.
7	la mayoría de veces con actitud exaltada, pues toca entrar con autoridad desde el principio de la jornada para tener el control de los estudiantes en la clase.
8	Con disposición, pero un poco predispuesta al comportamiento de los estudiantes.

PREGUNTA 2	
Participantes	¿Qué emociones reconoce usted, que le despiertan sus alumnos en el aula de clase?
1	Angustia.
2	Alegría.
	De ansiedad, pero por motivos de indisciplina y

3	bajo rendimiento.
4	En algunas ocasiones felicidad y ternura, pero en otras ocasiones siento rabia con muchos de ellos por su comportamiento y decepción al no poder controlarlos en algunos momentos.
5	Mis estudiantes me inspiran alegría y ternura.
6	Alegría y a veces desmotivación.
7	Siento a veces mucha rabia por el comportamiento indisciplinado, desobediente e irrespetuoso de los estudiantes, pero en otros momentos buenos, siento alegría y mucho cariño.
8	Satisfacción, cariño, inquietud, disgusto, gusto, confusión.

PREGUNTA 3	
Participantes	¿Mencione que situaciones o acontecimientos cree usted son factores de sus emociones?
1	Cuando todos se descontrolan, gritan, pelean y no escuchan.
2	Disposición de estudiantes, progresos de los estudiantes, eventualidades de ellos.
3	El mal comportamiento y la apatía de los estudiantes.
4	Responsabilidades, actitud de los estudiantes, bajo rendimiento académico.
5	Desempeño académico de mis estudiantes, comportamiento y actitudes de los mismos.
6	La falta de compromiso de los estudiantes.
7	El proceder poco razonable y coherente de algunos estudiantes.

8	Cuando los estudiantes hacen mucho ruido, son incumplidos e incurren en comportamientos indebidos, cuando son demasiado escandalosos y desordenados.
---	--

PREGUNTA 4	
Participantes	¿Nárreme como es la relación con sus compañeros de trabajo?
1	Muy satisfactoria, trabajamos en equipo y nos colaboramos en el nivel.
2	Buena, casi no tengo tiempo de encontrarme con ellos o de compartir algo, siempre estamos muy ocupados.
3	Excelente.
4	Tengo buena relacione con mis compañeros.
5	Sostengo una relación basada en la Colaboración y el respeto.
6	Es una relación buena, sin mucho tiempo para compartir.
7	Es una relación agradable.
8	Tenemos buena relación, respetamos nuestros limites y tratamos de ser colaboradores los unos con los otros, cuando se puede y se necesita.

PREGUNTA 5	
Participantes	¿Cómo se desarrolla su relación con sus superiores en el trabajo?

1	Buena, ahí comunicación y dialogo.
2	Es una relación buena y estable
3	Pues a veces ahí inconvenientes.
4	Excelente.
5	Es una relación de trabajo, buena, ya que me desempeño de una buena forma optimizando las labores por ellos encomendadas y así creando una expectativa de desempeño para con ellos y un buen ambiente laboral.
6	Intento tener una buena relación de trabajo con ellos, yo soy una persona que cumple recomendaciones de mis superiores.
7	Procuró cumplir con mis deberes.
8	Es una buena relación.

PREGUNTA 6	
Participantes	¿Existen factores externos al ámbito laboral que afecten sus emociones? ¿Cuales?
1	El desplazamiento, los francotes, contaminación auditiva
2	Claro, mis hijos.
3	Creo que el trafico pesado.
4	Situaciones familiares y personales.

5	Hogar, Situaciones personales y economía.
6	No, intento pensar solamente en la labor del día, después del trabajo pienso en el problema o la situación dificultosa.
7	Claro, la familia, pensar en la comida de mis hijos a diario, la inversión económica que implica esta labor.
8	Si, la situación económica y familiar, eso afecta mi emocionalidad y por consiguiente mi labor como docente.

PREGUNTA 7	
Participantes	¿Cuál es el estado emocional que cree que perciben los estudiantes en usted?
1	Un poquito brava por que exijo disciplina.
2	Alegre pero exigente.
3	Paciente, con sentido de humor y buena comunicación.
4	Irritada por el mal comportamiento de algunos estudiantes.
5	En ocasión de mal humor o un poco sulfurada por el mal comportamiento de los alumnos y el exceso de responsabilidades.
6	Muy exigente.
7	Con buena actitud.
8	Me perciben como una persona con la capacidad de llevar la clase y sienten compromiso con la materia.

PREGUNTA 8	
Participantes	¿Cómo cree usted que influyen estas emociones en el proceso educativo?
1	Mucho por que uno es factor determinante y mas en este grado de preescolar por que uno hace que les guste o no venir al que hacer cotidiano del colegio.
2	Mucho, por que de esto depende la forma en que los estudiantes van a responder tanto académica como comportamentalmente.
3	Completamente, ya que no puedes darlo todo cuando se esta con dificultades, y esto perjudica el proceso educativo del estudiante.
4	Marcadamente. Interviene para el desarrollo adecuado de las clases.
5	El buen desarrollo de las clases depende del estado emocional con que este el docente.
6	Si, pueden dar incertidumbre al estudiante.
7	Claro que influye, todo influye tanto negativa como positivamente, este es un ambiente de aprendizaje y todo se aprende hasta identificar cuando el docente esta de mal estado y en que medida pueden dirigir su comportamiento.
8	Afecta, el aprendizaje.

PREGUNTA 9	
Participantes	¿Qué trabajo cree usted que el psicólogo le puede aportar a los docentes de primaria de esta institución?
	Depende, de que resultados arrojen estos grupos

1	focales.
2	Capacitación para manejo de estrés.
3	Ayuda profesional con los niños, la familia y los docentes.
4	Dar algunas herramientas para el manejo de estrés y emociones negativas
5	Conducción de estrés.
6	Estrategias para controlar a estudiantes difíciles y a grupos difíciles.
7	Pauta comportamentales y disciplinarias para los niños, normas de convivencia y buenos valores, con los padres trabajar compromiso frente a la educación de sus hijo y con los docentes estrategias de manejo de niños difíciles y agresivos.
8	Manejo de emociones frente a problemáticas escolares y manejo de estrés.

PREGUNTA 10	
Participantes	¿Qué piensa de la idea de desarrollar una competencia afectiva de implementación de emociones positivas en los docentes, para así, poder optimizar el proceso educativo de los alumnos?
1	Maravilloso, ojala se de rápido.
2	Muy necesario.
	Es una buena idea, muy necesaria para la

3	población docente/, y más aun, cuando últimamente se ha visto más el fenómeno de enfermedades de tipo psicológico en esta población producto de su ardua labor. Ojala quede bien desarrollada la propuesta.
4	Una idea muy provechosa para la salud mental de la población docente y más en este contexto particular.
5	Yo pienso que no sirve para nada, por que a través de un taller no se puede lograr el manejo total de la emocionalidad frente a situaciones realmente irritables e intolerables.
6	Me parece buena idea siempre y cuando quede bien implementada, llegue a la necesidad de los docentes y aporten realmente herramientas útiles para el buen manejo de estas situaciones tanto externas como internas.
7	Maravillosa idea, espero sea funcional, ya que es muy necesaria.
8	No sirve para nada, por que la educación no se basa de emociones positivas o negativas, se basa en aprendizaje y mi labor es enseñar.

APENDICE F

DIARIO DE CAMPO

*Institución educativa las Américas, aulas de clase en general,
desarrollo de clases docentes de primaria*

Descripción de los eventos:

Durante el desarrollo de la clase de diferentes docentes en diferentes grados y aulas, se evidencia claramente la problemática comportamental de los 45 estudiantes por salón que aparte de comportamientos destacados como desorden extremo, gritería, agresividad entre ellos mismo y hacia el docente, la contaminación auditiva y la falta de normas y respeto de los mismo, genera en el docente conductas tales como la necesidad de gritarlos, pellizcarlos, cerrar la puerta con cadena y candado para evitar que los estudiantes se escapen de clase.

Realmente se ve la dificultad en el docente para tener a todos los estudiantes bajo control, ya que estos son realmente indisciplinados y groseros, y en muchas ocasiones no cuentan con ayuda o apoyo para corregirlos, ya que la coordinadora se encuentra exenta de la situación por motivos de que la los mismo docentes les queda imposible dejar el aula un minuto para corregir a uno de sus estudiantes con algún directivo o padre ya que en su aula se encuentran 44 estudiantes mas, que en el momento que se quedan solos se convierte el salón de clase en un "Rin de boxeo" y en desorden y lesiones personales.

Uno de los factores de mayor importancia que pude notar en una de las aulas, en 3.C es la real dificultad de la docente para controlar a sus alumnos, dejándose maltratar e imponer autoridad

de los mismos hacia ella, imposibilitándola para reaccionar por el comportamiento masificado de su grupo. esta docente en especial tuvo que tomar una incapacidad. por agotamiento profesional, por que al no poder controlar a sus alumnos y sentir que la situación se le salió de las manos entra en estado similar al "catatónico" sin emitir respuesta alguna.

Otro de los casos de gran importancia para resaltar es el grado 1 A ya que en este salón en especial se encuentra un estudiante con diagnostico de hiperactividad, el cual maltrata e insulta a la docente y a pesar de que el estudiante es un menor de 8 años la docente lo trata con rudeza y la misma grosería, llegando a un insulto mutuo, donde la coordinadora misma protege al estudiante y no lo corrige, por tal motivo la relación entre el directivo y esta docente se presenta con aversión y hostilidad, juzgándose unos con los otros.

En general una jornada laboral en primaria, en el ambiente escolar se escucha muchos gritos fuertes, insultos y humillaciones que en la mayoría de los casos del docente a los estudiantes ya sea por su mal comportamiento o por que presente alguna dificultad para aprender.

Reflexión: Se puede resaltar que por la descripción dada de la problemática vivenciada por parte del docente y también del estudiante, es realmente importante y pertinente la elaboración e implementación de una propuesta que apunte al mejoramiento de competencias afectivas y desarrollo de emociones positivas en docentes para su óptima labor educativa y por ende para el sano desarrollo de nuestra comunidad.

Apéndice G

PROGRAMA DE INTERVENCION DE PROMOCION DE EMOCIONES POSITIVAS PARA DOCENTES DE EDUCACION BASICA PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "LAS AMERICAS"

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad al interior de los centros educativos, es inevitable que en las relaciones interpersonales establecidas entre el alumnado y el docente, se presenten ciertos inconvenientes que llevan al profesional en educación a experimentar incomodidad emocional, tanto con ellos mismos como con los estudiantes y su labor.

Dichos inconvenientes, se encuentran relacionados con, Galdeano, H., Godoy, P. y Cruz, I. (2007) han sugerido la gran diversidad de estudiantes en un mismo centro, la desmotivación, el déficit de atención del alumnado, la presión social y la falta de apoyo de compañeros, equipo directivo y padres de familia. La emocionalidad negativa manejada por parte del docente en consecuencia de los factores mencionados anteriormente, se encuentran asociados con el mal ambiente educativo, afecciones de tipo medico y psicológico y en casos extremos el maltrato infantil.

Ahora bien, el maestro como actor encargado de impartir conocimiento para el óptimo desarrollo de su comunidad, debe transmitir seguridad y realizar su trabajo consagradamente, lo que implica, que este posea especialmente una motivación interior, para así poder enfrentar y controlar las diferentes contingencias mencionadas anteriormente que afectan la estabilidad emocional del docente, generando estrés y diversos problemas de tipo psicológico y emocional, por lo anterior, es

que los mismos planteles educativos se deben preocupar por generar planes de acción cuyos objetivos apunten a mejorar la calidad de de vida y salud mental de los docentes, para que de esta manera, sus empleados den el mayor de su potencial en su labor educativa para beneficio tanto de intereses personales de cada docente, como intereses grupales de la población estudiantil.

Es por ello, que a través de estos planes de acción, como los talleres, se puede psicoeducar a los docentes en adquisición de habilidades para manejar los conflictos o los factores que influyen en la formación de emociones negativas en ellos mismos y por ende que afectan sus relaciones tanto personales, como familiares y laborales. Al respecto, Castellero (2002) refiere "teniendo en cuenta que el conflicto será una parte inevitable de nuestras vidas, que no es positivo ni negativo en si mismo sino que depende de cómo se le maneje y que habilidades podemos adquirir para lograr su solución constructiva..."

Por lo dicho anteriormente, nace la necesidad de crear un programa de intervención que ayude a la población docente de básica primaria de la institución educativa "las Américas" a adquirir herramientas o métodos para enfrentar de manera apropiada y positiva situaciones y emociones inadecuadas. A continuación se presenta una serie de talleres que serán aplicados y desarrollados con la población objeto de la presente investigación, para así poder brindarles una formación en competencias socio-afectivas para el mejoramiento de la calidad educativa y de sus relaciones interpersonales, logrando de esta manera que puedan desempeñarse óptimamente en su lugar de trabajo

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Realizar unos talleres para capacitar a los docentes en competencias afectivas para que puedan ayudarlo a afrontar la problemática vivenciada en el ámbito laboral, y así lograr una mejoría en la calidad de su labor educativa y equilibrio emocional, como fin último, tener bienestar físico como mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Contextualizar y reconocer el panorama general de la problemática vivenciada al interior de la institución.

Conocer los efectos de las emociones negativas en los docentes, en relación con su vida familiar, laboral, personal (conductual) y en su misma salud, tanto física, como mental y afectiva.

Subrayar la importancia de la adquisición de competencias afectivas y liberación de emociones negativas para el óptimo desarrollo tanto de su personalidad y emocionalidad, como de su labor educativa.

Abrir una zona de desarrollo próximo donde se pueda psicoeducar al docente en la adquisición de habilidades comunicativas, calidad de contacto y relación consigo mismo.

Instrumentos:

Al inicio de la intervención, para poder generar más sentido de propiedad en cuanto a la capacitación, a cada docente participante, se le doto de un material de apoyo, compuesto por 38 páginas en las cuales se encuentra registrado la justificación, objetivos, marco teórico y cronograma de la

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

temática trabajada en los 5 días propuestos; Al igual que una escarapela personalizada que hace al docente, participante

registrado de la capacitación. También se utilizó material de apoyo para el expositor, como: proyector de diapositivas y herramientas de soporte.

Población

La presente capacitación fue dirigida a 22 docentes de básica primaria y sede de :Santa Bárbara de la institución educativa "las Américas".

TALLER DE PSICOEDUCACIÓN (primera etapa)

Contexto socio-económico, efectos en el comportamiento de los estudiantes y consecuencias emocionales en docentes.

Lunes 11 de octubre

Hora: 2:00 - 5:30 p.m.

OBJETIVOS

® Proporcionar al grupo de docentes de la institución educativa "las Américas" los contenidos, objetivos y métodos de la investigación a la cual hacen parte.

- Dar a conocer a los participantes los lineamientos legales que cubren la investigación realizada.

- Definir el rol del psicólogo dentro de una organización educativa.

- Exteriorizar la realidad vivencial observada en el presente contexto laboral.

- Hacer un reconocimiento general de la situación personal, familiar y contexto socio-económico al que hace parte la presente población estudiantil.

- Reconocer las influencias de este contexto socio-familiar en el comportamiento de los estudiantes y por consiguiente las consecuencias de estos comportamientos en la estabilidad emocional y laboral del docente.

- Identificar los efectos que causan estas emociones negativas en los docentes en relación a su respuesta conductual, en sus relaciones familiares, laborales, interpersonales y en su salud tanto psicológica y emocional como física.

- Realizar una terapia grupal con la técnica de la "silla vacía", donde se puedan liberar emociones inadecuadas adquiridas durante su labor en el presente contexto educativo, relacionadas con el diagnóstico adquirido de la problemática trabajada.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en este taller se realizó como primer paso una descripción general de la investigación y capacitación de la cual hacen parte los docentes; Dando a conocer los lineamientos legales que cubre esta investigación y la participación de ellos en términos de "confidencialidad". Posteriormente a la apertura, se inició una etapa de psicoeducación con los docentes de educación básica primaria de la institución educativa "Las Américas", donde se

expuso como factor necesario para el conocimiento de ellos mismo, acerca del rol que cumple un psicólogo dentro del área educativa, y consecutivamente de la problemática observada en el presente contexto laboral, con sus posibles causas y consecuencias en la respuesta emocional del docente.

Subsiguientemente, dentro de esta primera etapa, se realizó una terapia grupal de enfoque gestaltico, utilizando la técnica de la "silla vacía" para conseguir que el docente pueda liberar emociones inadecuadas, guardadas y cultivadas durante todo el proceso de su labor educativa, y de esta forma poder hacer una limpieza simbólica de dichas emociones, para así, estar más receptivos y dispuestos frente a las siguientes capacitaciones de adquisición de herramientas que optimicen la respuesta emocional y afrontamiento de conflictos por parte de los docentes.

A continuación se presentan algunos de los contenidos, objetivos y métodos de la intervención de cada mini-taller realizado, con el fin de conocer específicamente el propósito, y desarrollo de cada sección, con la intención general de promover un estado de bienestar emocional en los docentes con cada actividad realizada.

TALLER 1

Lunes 11 de Octubre

Hora: 2:00 A 3:30 pm

OBJETIVOS

- Proporcionar al grupo de docentes de la institución educativa "las Américas" los contenidos, objetivos y métodos de la investigación a la cual hacen parte.
- Dar a conocer a los participantes los lineamientos legales que cubren la investigación realizada.
- Definir el rol del psicólogo dentro de una organización educativa.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en el taller # 1 se realizó como primer paso una descripción general de la investigación y capacitación de la cual hacen parte los docentes; Dando a conocer los lineamientos legales que cubre esta investigación y la participación de ellos en términos de "confidencialidad". Posteriormente a la apertura, se inició con una primera etapa de psicoeducativa, donde se expuso como factor necesario para el conocimiento de ellos mismo, acerca del rol que cumple un psicólogo dentro del área educativa.

Para esta sección se utilizó como material de apoyo el uso de diapositiva.

TALLER 2

Lunes 11 de Octubre

Hora: 4:00 A 5:00 pm

OBJETIVOS

- Dar a conocer el diagnóstico sobre la realidad observada en el presente contexto laboral-educativo.

« Descripción general de las situaciones personales, familiares y contexto socio-económico de los estudiantes, población estudiantil presente.

« Reconocimiento de los efectos que el contexto socio-familiar presente, tiene en el comportamiento de los estudiantes y las consecuencias que estos comportamientos generan en la respuesta y equilibrio emocional del docente.

® Reconocer los efectos de estas consecuencias emocionales en los docentes, en relación con su vida familiar, laboral, interpersonal y en la salud física, y psicológica.

METODOLOGÍA

Con el fin de lograr los objetivos propuestos en este taller # 1, se inició con una exposición teórica de todas las temáticas propuestas en los objetivos al principio del taller, mediante la cual los participantes pudieron generar reflexiones y conocer sus opiniones acerca de la importancia del tema propuesto. La actividad consiste en hacer un repaso por los puntos de importancia para entender la dinámica de la labor educativa y la responsabilidad que con ella conlleva la formación de competencias afectivas, para el sano desarrollo personal del docente y grupal de la comunidad estudiantil educada.

Al finalizar la exposición teórico-práctica, se les hace una serie de cuestionamientos a los docentes con relación al tema expuesto, tales como ¿Cómo se siente frente a su papel como formador de educación básica? ¿Cómo se siente frente al ejercicio de su labor como docente? ¿Qué emociones experimenta frente a su labor? ¿Qué piensa del contexto socio-familiar de los niños? ¿Qué opina de la educación que deberían recibir los niños? Y ¿opiniones generales sobre la temática trabajada?, Seguido de las respuestas dadas grupalmente al anterior cuestionamiento y etapa psico-educativa de la realidad socio-familiar del presente

contexto educativo, se realizó una terapia grupal de enfoque Gestaltico, utilizando la técnica de "la silla vacía" con el propósito de proyectar algún aspecto de la propia personalidad del docente como una necesidad, incapacidad, emoción o sentimiento, con el fin de permitirle al participante expresarse y liberarse de profundas tensiones internas. Para que, de esta forma, el docente este más receptivo y dispuesto frente a la adquisición de herramientas y pautas de afrontamiento de situaciones problemáticas, optimizando la asertividad en la respuesta emocional y de esta forma minimizar las emociones negativas en los mismos.

Taller 3

Lunes 11 de Octubre

Hora: 5:00 A 5:30 pm

OBJETIVOS

- Realizar una terapia grupal de enfoque gestaltico, utilizando la técnica de la "silla vacia", con el propósito de proyectar algún aspecto de la propia personalidad del docente, como una necesidad, incapacidad, emoción o sentimiento guardado o cultivado durante su labor educativa, con el fin de permitirle al participante expresarse y liberarse de profundas tensiones internas.
- Generar emociones positivas a través de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los objetivos propuestos en el presente taller # 3, se hace una mesa redonda con todos los participantes, se ubica dos sillas vacías en el centro de la mesa redonda, una enfrente de la otra. En una de las sillas el docente se sentara mirando de frente hacia la otra silla, que estará vacía durante la actividad, se le pide al participante imaginar que en esta silla se encuadra sentado ya sea un padre de familia, un directivo, un compañero o algún estudiante representativo para el, con el fin de que el docente pueda aprovechar esta oportunidad o espacio para expresar todo lo que siente, que le incomoda y afecta emocionalmente de estas personas, para así, poder lograr que el profesor libere esta emocionalidad reprimida y cultivada durante su labor educativa, que inconcientemente afecta sin darse cuenta el comportamiento del mismo y sus respuestas frente a los conflictos. Actividad que tiene como propósito fundamental, hacer una limpieza simbólica de la

afectividad del docente, para conseguir de esta forma una disposición adecuada y sin censura del participante para la posterior adquisición de herramientas que lo ayuden a responder y afrontar problemáticas de una manera adecuada y por consiguiente minimizar las emociones negativas y cultivar un sano estado emocional.

Al finalizar la dinámica, se les hace una serie de cuestionamientos a los docentes con relación a lo trabajado, preguntas tales como ¿Cómo se sintió durante la actividad? ¿Cómo se sentía antes? ¿Cree usted que necesitaba esta liberación y expresión emocional? ¿Qué opina de la actividad?, Seguido de las respuestas dadas al anterior cuestionamiento, se hace una revisión teórica, sobre la importancia de adquirir competencias afectivas, de educar a los educadores frente a las respuestas emocionales para el óptimo desarrollo de su labor y promocionar las emociones positivas en los mismo.

CIERRE 5:30PM

En esta sección y última parte, se hace un recuento o síntesis a los docentes de lo trabajado durante la capacitación, se les pide a ellos mismos la colaboración para cerrar el día o sesión, hablando sobre la importancia y características primordiales de la temática expuesta el presente día.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta primera etapa fue abrir un espacio donde el docente pudiera expresarse libremente sobre toda la problemática expuesta dentro del taller que ellos reconocen como realidad que afecta su desarrollo laboral y personal. En esta sección de la capacitación o jornada Psicoeducativa desarrollada con los docentes, se pudo observar la tensión emocional existente en ellos mismos relacionada con su labor.

Primeramente durante la exposición teórica acerca de la problemática y temática trabajada, gradualmente se comenzó a evidenciar el alcance del objetivo final de este día de capacitación, el cual era lograr que el docente se expresara emocionalmente, diciendo sus inconformidades y opiniones personales frente a todo el procesos de su labor, en relación no solo con los alumnos, si no también con el apoyo directivo y gubernamental que ellos como institución pública requieren y no obtienen solución, situaciones que afecta al docente emocionalmente y por ende el proceso educativa del estudiantado.

Durante toda la jornada de la tarde en relación a la temática expuesta, el docente siempre se expreso, se levantaron debates entre ellos mismo, y opiniones acerca de la labor y apoyo psicológico dentro de la institución.

Posteriormente se trabajo en uno de los mini-talleres expresión emocional con la técnica de la "silla vacía", en donde solo se animaron a participar (pasar a la silla) dos docentes. El primer participante, por ejemplo, sentó en la silla vacía, al gobierno, la secretaria de educación, a los directivos del plante, y a algunos alumnos, con los cuales expreso "la inconformidad que tiene con el sueldo, con el lugar de trabajo, con el comportamiento de algunos niños" dice "uisch!! Siento aquí a una alumna que tengo, que no se porque pero no la soporto, me molesta tenerla en mi salón de clase, odio al gobierno, como pretenden que salgamos de la pobreza y no nos pagan como se debe, no nos dejan subir de escalafón docente no por que no seamos capaces, si no por que no quieren que ganemos mas, odio a lo niños que llegan sin útiles, a los padres que no se los dan, a los padres que no se comprometen con sus hijos y que nos dejan de lleno la educación de su hijo, odio tener que poner de mi dinero para el materia de clase, odio que me hayan mandado a trabajar aquí por que me quita mucho tiempo para compartir con mí hija y con migo misma, odio no tener tiempo para mi etc." la segunda participante, sentó en la silla, a su profesión, a su vida, a la secretaria de educación, y a los directivos, a los cuales les dijo "me siento arrepentida de haber elegido mi carrera de educadora, si yo hubiera sabido que las cosa laboralmente eran así, no la volvería a escoger, y no por que no me guste, llevo 10 años ejerciendo mi labor, es por que me quita vida, ahora solo quiero tener unos ahorros montar un negocio y tener un vida, para compartir con mi familia, algo que no me quite todo el tiempo que me quita la educación de 45 niños contando solo un salón, ya que no solo invierto el tiempo trabajado aquí adentro, si no también la preparación de las clases, la inversión económica del material para los chicos, material que desagradecidamente, uno ve frecuentemente en la basura, arrugado y utilizado como balón de fútbol". Las actividades realizadas durante el presente día, arrojaron resultados esperados, donde no solo estas participantes se pudieron expresar emocionalmente, si no desde otras sillas, el resto de los docentes espectadores también participaban diciendo sus molestias emocionales o inconformidad relacionada con su labor y circulo profesional.

Al final con un poco de tensión grupal por lo trabajado, los docentes expresaron el beneficio de crear espacio "así" donde ellos mismo pudiesen expresarse como lo hicieron allí, espacio del cual nunca han teniendo oportunidad y creen ellos necesarios,

por que como refieren "es bueno sentirse escuchado, sentir que por fin se mira al docente y se valora su labor", esta actividad en ultimas alcanzo el proceso y objetivo de liberación emocional.

TALLER DE PSICOEDUCACIÓN (segunda etapa)

Importancia de las competencias afectivas para el docente, autoestima positiva y relación consigo mismo, conducta asertiva.

Martes 12 de octubre

Hora: 2:00 - 5:30 p.m.

OBJETIVOS

® Subrayar la importancia de adquirir competencias afectivas para los docentes.

- Importancia de la autoestima y relación consigo mismo.

<* Importancia de la autoestima positiva o alta para el desarrollo personal.

- Conducta asertiva como herramienta para minimizar las emociones negativas.

- Generar mociones positivas por medio de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en esta segunda etapa, con el apoyo de diapositivas se expuso a manera de cátedra la teoría base de todo lo relacionado con la temática a trabajar en esta sección, en donde como factor principal se expuso la importancia de adquirir competencias afectivas para la salud emocional del docente y por consiguiente del alumnado, como segundo factor se trabajo la conceptualización de la autoestima y su buen desarrollo, como influencia fundamental en la formación personal, al igual, que la conducta asertiva como calidad de contacto.

Durante este proceso se contó, también, con la participación y opiniones voluntarias por parte del cuerpo docente, en relación a la importancia de trabajar realmente estos "aspectos", o competencias en la presente población, ya que son herramientas que se pueden usar de manera favorable y empática, minimizando

las emociones negativas en los mismo a la hora de relacionarse o comunicarse con alguien, o dar resolución a conflictos.

A continuación se presentan algunos de los contenidos, objetivos y métodos de la intervención de cada mini-taller realizado, con el fin de conocer específicamente el propósito, y desarrollo de cada sección, con la intención general de promocionar un estado de bienestar emocional en los docentes con cada actividad realizada

TALLER 1

Lunes 12 de Octubre

Hora: 2:00 A 3:00 pm

OBJETIVOS

- Generar conciencia sobre la Importancia de que la población docente adquiera competencias afectivas, para el sano desarrollo emocional en los mismos y el óptimo proceso de su labor educativa.
- Generar emociones positivas a través de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Con el fin de lograr los objetivos propuestos en este taller # 1 (segunda etapa), se hace una exposición teórica sobre estudios realizados respecto a la temática presente, y la importancia de la formación y adquisición de herramientas que dirijan el buen proceder del docente como ente educador y ejemplar de la niñez y juventud de la presente población estudiantil y por ende, para el sano desarrollo de nuestra comunidad. Mediante la cual los participantes pudieron generar reflexiones y conocer sus opiniones acerca de la importancia del tema propuesto. La actividad consiste en hacer un repaso por los puntos de importancia para entender la dinámica de la labor educativa y la responsabilidad que con ella conlleva la formación de competencias afectivas, para el sano desarrollo personal del docente y grupal de la comunicad estudiantil educada.

TALLER 2

Marte 12 de Octubre

Hora: 3:00 A 4:00 pm

OBJETIVOS

® Hacer un reconocimiento de la importancia de adquirir una alta autoestima para el óptimo desarrollo personal.

- Desarrollar actividades positivas que le generen al docente una alta autoestima y una buena relación consigo mismo y por ende con los demás.

« Generar emociones positivas a través de los talleres trabajados.

METODOLOGÍA

Para esta sección, se establece el mismo proceder de las anteriores secciones, con el propósito siempre de dar una base teórico-conceptual de la temática trabajada para que los docentes tomen registro de lo que ellos consideren personalmente relevante o más importante de recordar. Posteriormente a la exposición de diapositivas que sustentan la actividad teórica, se le pidió a los docentes responder individualmente algunos cuestionamientos que responden al nombre de ¿Quién soy yo? que abarca todo lo que son gustos, disgustos, miedos, habilidades, y diferentes posiciones personales y particulares de cada docente, con el propósito de motivarlos a hacer un reconocimiento de ellos mismos y sus características personales.

Taller 3

Martes 12 de Octubre

Hora: 4:00 A 5:00 pm

OBJETIVOS

- Subrayar la importancia de tener una conducta asertiva como herramienta para relacionarse adecuadamente con los demás, responder ante eventualidades, querer conseguir algo por medio de alguien o hacer resolución de conflictos.

- Generar emociones positivas a través de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los objetivos propuestos en el presente taller # 3, primero que todo como en los anteriores talleres se da un repaso teórico sobre la temática trabajada en esta sección, dentro de la teoría se expone una recta donde se marcan tres puntos específicos para explicar la conducta asertiva o la respuesta esperada para sostener buenas relaciones y pautas

de convivencia y de esta forma minimizar las emociones negativas en los docentes cuando se presentan eventualidades que emocionalmente podrían ser "frustrantes". Para esta última sección se represento un episodio problemático donde se pudieran ver los 3 tipos de respuestas (pasiva, asertiva y agresiva) e identificar la más adecuada

5:30PM

Para finalizar la sesión, y segunda etapa de la presente capacitación, se realizo un repaso por las temáticas trabajadas y se hicieron unas reflexiones junto con los participantes alrededor de la misma. Al término de esta actividad (fase dos) se hizo un recordatorio de las siguientes temáticas y la importancia de la asistencia.

DISCUSIÓN

Durante esta sección, la labor fue educativa, se le enseñó al docente la importancia de adquirir competencias afectivas, mas que todo para la población de educadores, ya que son entes importantes para la formación de nuestra comunidad, se trabajaron ejemplos vistos dentro de la institución educativa y el porque es importante formarse afectivamente para trabajar con niño carentes de amor y buen trato (características de la presente población estudiantil).

En el segundo taller se hizo una revisión teórico-practica acerca de la importancia de adquirir alta autoestima, de autoconocerse, de autoevaluarse, de autorespetarse, y de aceparse, todo con el propósito, de que el docente se reconozca en todos sus aspectos, lo que emocionalmente a el como ente individual le afecta y perturba sus respuestas y sus conductas, para asi, de este modo, si se conoce así mismo y reconoce lo que le causa malestar emocional, tratara de evitarlo o modificar su respuesta y forma de proceder frente a la situación productora del malestar, lo cual genera conductas asertivas, buena resolución de conflictos, buenas relaciones personales y sociales, aumentando de este modo la autoestima y por ende generando bienestar en la persona o individuo (docente) tanto emocional como psicológico y físico.

En el tercer taller con el exposición teórica acerca de lo que es una conducta asertiva, se trabajo una dinámica representado a los docentes un ejemplo hipotético de una situación conflictiva, donde vemos tres formas de responder ante una adversidad, se represento tanto la forma pasiva, como la

asertiva y la agresiva, para que ellos mismos identificara la respuesta mas coherente y de mejor proceder, que ayuda a defender una posición personal sin ofuscarse y generar emociones negativas, si no, por el contrario lleva a la persona a sentir orgullo y satisfacción por su manera de responder, generando asi en el docente tanto mociones positivas como bienestar personal

TALLER DE PSICOEDUCACIÓN (tercera etapa)

**Importancia de saberse expresar (comunicación asertiva),
interacción idónea con los demás (calidad de contacto),
resolución de conflictos y toma de decisiones,**

Miércoles 13 de octubre

Hora: 2:00 - 5:30 p.m.

OBJETIVOS

- Explicar y reflexionar acerca de la comunicación como herramienta fundamental para las relaciones humanas.

© Acentuar la importancia de tener una interacción idónea con los demás, calidad de contacto y métodos asertivos par corregir.

- Forjar pautas para la resolución de conflictos y toma de decisiones

- Generar emociones positivas por medio de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en esta tercera etapa, con el apoyo de diapositivas, se dio a conocer a los docentes lo que es la comunicación asertiva, explicación y análisis de las clases de comunicación y la importancia del uso de esta en todo momento y lugar. También se ejemplificaron situación de los mismos participantes que con la ayuda de todo el grupo se llevo a la práctica de los pasos de una comunicación asertiva.

Como segunda fase, al igual que en todos los anteriores procederes, se hizo una exposición teórica de violencia y calidad de contacto, que abarca toda la temática de un sana convivencia, respeto y cumplimiento de los derechos del ser humano como miembro de una sociedad, recalcando la importancia ante la ley y

la humanidad, grupos sociales e instituciones tanto privadas como publicas, que, lo que prima mas que el bien individual, es el bien común, promoviendo de esta forma la interacción idónea con lo demás.

En tercer lugar se transmitió la importancia de un buen proceso de toma de decisiones con el fin de reducir emociones negativas que se puedan presentar durante el proceso. Posteriormente al repaso teórico, se dio inicio a una actividad denominada "la tercera guerra mundial" la cual refiere, que en el año 2013 la tercera guerra mundial ha estallado y el planeta se ahoga bajo una nube radioactiva, por fortuna todos ustedes están salvados tras haber acudido a tiempo a un refugio atómico equipado con todo lo necesario para la supervivencia durante 20 años, por desgracia el refugio esta diseñado para una familia de 5 personas. Así que algunos de ustedes tendrán que abandonarlo. Decidan quien debe hacerlo, defendiendo antes, cada uno su permanencia mediante argumentos demostrables.

A continuación se presentan algunos de los contenidos, objetivos y métodos de la intervención de cada mini-taller realizado, con el fin de conocer específicamente el propósito, y desarrollo de cada sección, con la intención general de promocionar un estado de bienestar emocional en los docentes con cada actividad realizada.

TALLER 1

Miércoles 13 de Octubre

Hora: 2:00 A 3:00 pm

OBJETIVOS

- Explicar y reflexionar acerca de la comunicación como herramienta fundamental para las relaciones humanas.
- Generar emociones positivas a través de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en este taller # 1, tercera etapa, con el apoyo de diapositivas, se dio a conocer a los docentes lo que es la comunicación asertiva, explicación y análisis de las clases de comunicación y la importancia del uso de esta en todo momento y lugar. También se ejemplificaron situación de los mismos participantes que con la

ayuda de todo el grupo se llegó a la práctica de los pasos de una comunicación asertiva.

TALLER 2

Miércoles 13 de Octubre

Hora: 3:00 A 4:00 pm

OBJETIVOS

- Acentuar la importancia de tener una interacción idónea con los demás y calidad de contacto.
- Generar emociones positivas a través de los talleres trabajados.

METODOLOGÍA

Para este segunda taller, al igual que los anteriores talleres, se hizo una exposición teórica de violencia y calidad de contacto, que abarca toda la temática de un sana convivencia, respeto y cumplimiento de los derechos del ser humano como miembro de una sociedad, recalcando la importancia ante la ley y la humanidad, grupos sociales e instituciones tanto privadas como publicas, que, lo que prima mas que el bien individual, es el bien común, promoviendo de esta forma la interacción idónea con lo demás. Durante esta sección los participantes opinaron y reflexionaron acerca de la temática.

Taller 3

Miércoles 13 de Octubre

Hora: 4:00 A 5:00 pm

OBJETIVOS

- Forjar pautas para la resolución de conflictos y toma de decisiones
- » Generar emociones positivas a través de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

En primer lugar, se transmitió la importancia de un buen proceso de toma de decisiones con el fin de reducir emociones negativas que se puedan presentar durante el proceso.

Posteriormente al repaso teórico, se dio inicio a una actividad denominada "la tercera guerra mundial" la cual refiere, que en el año 2013 la tercera guerra mundial ha estallado y el planeta se ahoga bajo una nube radioactiva, por fortuna todos ustedes están salvados tras haber acudido a tiempo a un refugio atómico equipado con todo lo necesario para la supervivencia durante 20 años, por desgracia el refugio esta diseñado para una familia de 5 personas. Así que algunos de ustedes tendrán que abandonarlo. Decidan quien debe hacerlo, defendiendo antes, cada uno su permanencia mediante argumentos demostrables.

CIERRE

5:30PM

Para finalizar la sesión, se hizo un repaso y reflexión junto con los participantes alrededor de las temáticas trabajada en esta tercera parte de la capacitación. Se realizo también, un recordatorio sobre la temática a trabajar en el siguiente día y la importancia de la asistencia de todos para completar el curso.

DISCUSIÓN

Durante esta tercera fase, primeramente se capacito al docente frente a la adquisición de pautas y habilidades comunicativas, la importancia de saberse expresar, los diferentes tipo de comunicación y los momentos y personas oportunas para cada forma de comunicarse, también se hablo sobre 5 pasos fundamentales de la comunicación asertiva, los cuales son: 1) describir la conducta o situación que me molesta, 2) describir lo que siento en ese momento que pasa lo que describí en el primer paso. 3) entrar en empatia, que es "ponerse en los zapatos del otro", mostrar compresión de la situación, persona o conducta, tratando de entender el por que se presenta de forma aversiva. 4) negociar un cambio, con el propósito de conseguir una respuesta de "ganar-ganar", la cual refiere a conseguir lo que yo deseo sin pisotear el deseo del otro o anteponer los deseos del otro sobre los míos. Y 5) anunciar la consecuencia en caso de que lo pactado o negociando en el anterior paso no se cumpla. Posteriormente al reconocimiento de las pautas comunicativas se expusieron algunos ejemplos por parte de los docentes para que junto con el grupo se

diera solución a las situaciones ilustradas, por medio de la práctica de los pasos estudiados anteriormente.

Para el segundo taller, se hizo una exposición teórica de violencia y calidad de contacto, que abarca toda la temática de una sana convivencia, respeto y cumplimiento de los derechos del ser humano como miembro de una sociedad, promoviendo de esta forma la interacción idónea con lo demás. Durante esta sección los participantes opinaron y reflexionaron acerca de la temática.

Finalmente por la realización del tercer taller, En primer lugar, se transmitió la importancia de un buen proceso de toma de decisiones con el fin de reducir emociones negativas que se puedan presentar durante el proceso. Posteriormente al repaso teórico, se dio inicio a una actividad denominada "la tercera guerra mundial" la cual refiere, que en el año 2013 la tercera guerra mundial ha estallado y el planeta se ahoga bajo una nube radioactiva, por fortuna todos ustedes están salvados tras haber acudido a tiempo a un refugio atómico equipado con todo lo necesario para la supervivencia durante 20 años, por desgracia el refugio esta diseñado para una familia de 5 personas. Así que algunos de ustedes tendrán que abandonarlo. Decidan quien debe hacerlo, defendiendo antes, cada uno su permanencia mediante argumentos demostrables. Las respuestas y selección de las personas con sus argumentos ganadores se exponen en el anexo # 2 (anexo 2), esta actividad fue muy satisfactoria, por que se pudo notar la importancia de escuchar y saberse expresar a la hora de discutir un lugar o posición, fue muy fructífera ya que no solo mostró al docente la importancia de saber tomar una decisión, si no también de dar respuestas fundamentadas y bien argumentadas para la resolución de un conflicto de forma asertiva.

TALLER DE PSICOEDUCACIÓN (cuarta etapa)

Importancia de la fluidez "flow" y elevación en el ejercicio profesional, optimismo, inteligencia emocional y manejo de emociones.

Jueves 14 de octubre

Hora; 2:00 ~ 5:30 p.m.

OBJETIVOS

® Promocionar la elevación y la fluidez "flow" como una característica del buen desarrollo profesional.

® Acentuar la importancia del optimismo para la autorrealización personal y profesional.

• Implementar pautas fundamentales par el desarrollo de la inteligencia emocional.

« Generar emociones positivas por medio de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en esta cuarta etapa, primero se inicio con la promoción de "elevación" y fluidez "flow" como factor importante para el buen desarrollo profesional, exponiendo con el apoyo de diapositivas, el sustento teórico que explica la temática y el propósito en si de esta revelación.

En la segunda sección o taller # 2, se trabajo igualmente que el anterior, acentuando toda la importancia de acoger en sus vidas la practica de estas características fundamentales (optimismo) no solo para el buen desarrollo profesional, sino también, para el personal. El propósito de esta exposición fue lograr que el docente se influenciara con su teoría a adquirir estas habilidades que ofrecen motivación a la hora de ejercer o poner en práctica una acción, de plantearse objetivos, metas y el alcance de los mismos.

En la tercera parte, se trabajo todo lo relacionado con inteligencia emocional, y la importancia de completar la formación del profesorado con el aprendizaje y desarrollo de aspectos socio-emocionales. Mediante este proceso se realizaron tres actividades relacionadas con la inteligencia emocional.

La primera actividad que responde al nombre de "percibir, valorar y expresar emociones", la segunda "emociones que facilitan el pensamiento" y por ultimo "conocimiento emocional"

TALLER 1

Jueves 14 de Octubre

Hora: 2:00 A 3:00 pm

OBJETIVOS

- * Promocionar la elevación y la fluidez "flow" como una característica del buen desarrollo profesional.
- Generar emociones positivas a través de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en este taller # 1, se inicio con la promoción de "elevación" y fluidez "flow" como factor importante para el buen desarrollo profesional, exponiendo con el apoyo de diapositivas, el sustento teórico que explica la temática y el propósito en si de esta revelación.

TALLER 2

Jueves 14 de Octubre

Hora: 3:00 A 4:00 pm

OBJETIVOS

- Acentuar la importancia del optimismo para la autorrealización personal y profesional.
- Generar emociones positivas a través de los talleres trabajados.

METODOLOGÍA

En la segunda sección o taller # 2, se trabajo igualmente que el anterior, acentuando toda la importancia de acoger en sus vidas la practica de estas características fundamentales (optimismo) no solo para el buen desarrollo profesional, sino también, para el personal. El propósito de esta exposición fue lograr que el docente se influenciara con su teoria a adquirir estas habilidades que ofrecen motivación a la hora de ejercer o poner en práctica una acción, de plantearse objetivos, metas y el alcance de los mismos.

Taller 3

Jueves 14 de Octubre

Hora: 4:00 A 5:00 pm

OBJETIVOS

- Implementar pautas fundamentales par el desarrollo de la inteligencia emocional.
- * Generar emociones positivas a través de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

En esta tercera parte, se trabajo todo lo relacionado con inteligencia emocional, y la importancia de completar la formación del profesorado con el aprendizaje y desarrollo de aspectos socio-emocionales. Mediante este proceso se realizaron tres actividades relacionadas con la inteligencia emocional.

La primera actividad responde al nombre de "percibir, valorar y expresar emociones", en esta sección se le pide a 3 docentes participantes, que se pongan en un termómetro emocional y nos cuenten que perciben de su estado emocional actual y que lo describa, seguidamente se le pide que valore sus emociones y que identifique si son negativas o positivas, y que describa una forma o manera coherente y asertiva de expresar la valoración que hizo el mismo de sus emociones percibidas. La segunda actividad responde al nombre de "emociones que facilitan el pensamiento", en esta, se expone un dibujo ambiguo y se le pide a el grupo de docentes que describan lo que ellos creen que esta expresando esa imagen y por ultimo, en la tercera dinámica que responde al nombre de "conocimiento emocional" se le pidió a una docente que pasara al frente de todos, que se imaginara un estado emocional y tratara de proyectarlo corporalmente (no de modo verbal) con el propósito de que sus compañeros, demás participantes trataran de adivinar cual era el estado emocional que la docente trataba de expresar, esto con el fin de enseñar a los docentes la importancia de aprender a leer las expresiones emocionales no verbalizadas de las personas, para que, asi pudiera tener mas empática y comprensión con una persona emocionalmente abatida a la hora de dirigirse a ella.

CIERRE

5:30PM

Para finalizar la sesión, se hizo un repaso y reflexión junto con los participantes alrededor de las temáticas trabajada. Se realizo también, un recordatorio sobre la temática a trabajar

en el siguiente día y la importancia de la asistencia de todos para completar el curso.

DISCUSIÓN

En esta cuarta etapa, se trabajó teóricamente todo lo relacionado con elevación, fluidez, optimismo e inteligencia emocional, se contó durante las sesiones con la participación de los docentes aportando sus opiniones e ideas alrededor del tema trabajado, se recordó y subrayó la importancia y pertinencia de completar la formación del profesorado con el aprendizaje y desarrollo de aspectos socio-emocionales.

Mediante el proceso, se trabajaron tres actividades de importancia, relacionadas con la inteligencia emocional, La primera actividad responde al nombre de "percibir, valorar y expresar emociones" en esta sección se le pide a 3 docentes participantes, que se pongan en un termómetro emocional y nos cuenten que perciben de su estado emocional actual y que lo describa, seguidamente se le pide que valore sus emociones y que identifique si son negativas o positivas, y que describa una forma o manera coherente y asertiva de expresar la valoración que hizo el mismo de sus emociones percibidas, esto con el propósito final de enseñar al docente a percibir y valorar sus propias emociones y tras esta valoración emocional puedan haber una forma adecuada de expresarse, de modo que genere bienestar personal. En el desarrollo de esta dinámica se contó con la colaboración y participación de los demás docentes en cuanto a hallar la manera más adecuada de expresar emociones como la ira, rencor, rabia, incomodidad etc. Se obtuvo la respuesta esperada y cooperación de todo el grupo vinculado a la capacitación.

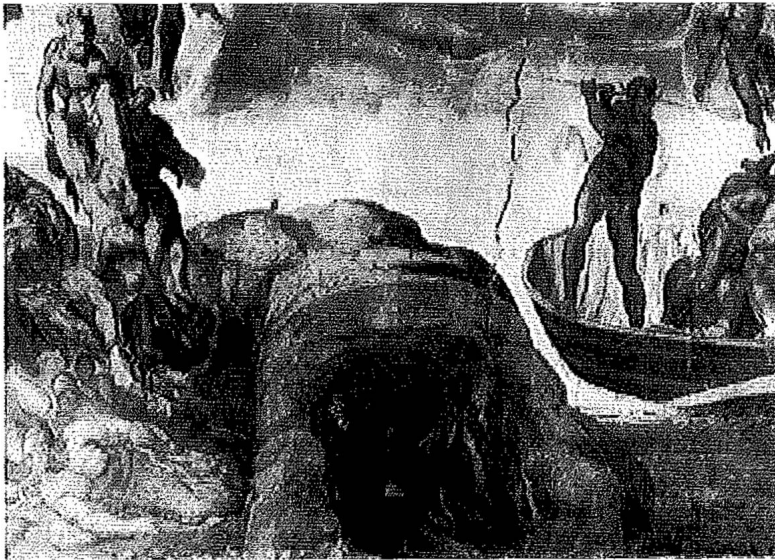
La segunda actividad responde al nombre de "emociones que facilitan el pensamiento", en esta, se expone un dibujo ambiguo (anexo 1) y se le pide a el grupo de docentes que describan lo que ellos creen que esta expresando esa imagen, con esta actividad lo que se esperaba conseguir era que los docentes relacionaran sus estados emocionales con las respuestas que ellos emiten desde sus pensamientos, logrando así que los mismo vieran la verdadera influencia de las emociones en el pensamiento, lo cual hace que "si un docente esta emocionalmente afectado por su ardua labor como educador, cultive pensamientos de incredulidad de la labor educativa y por ende un mal ejercicio de la misma".

por ultimo, en la tercera dinámica que responde al nombre de "conocimiento emocional" se le pidió a una docente que pasara al frente de todos, que se imaginara un estado emocional y tratara de proyectarlo corporalmente (no de modo verbal) con el propósito de que sus compañeros, demás participantes trataran de

Promoción de emociones positivas!!"?

adivinar cual era el estado emocional que la docente trataba de expresar, esto con el fin de enseñar a los docentes la importancia de aprender a leer las expresiones emocionales no verbalizadas de las personas, para que, así pudiera tener mas empática y comprensión con una persona emocionalmente abatida a la hora de dirigirse a ella.

Anexo 1



TALLER DE PSICOEDUCACIÓN (quinta etapa)

Síndrome de "bourn-out" y manejo de estrés, terapia de relajación.

Viernes 15 de octubre

Hora: 2:00 - 4:00 pm.

OBJETIVOS

- Proporcionar herramientas de apoyo para minimizar las emociones negativas y de estrés en los docentes.
- Implementar actividades preventivas frente al desarrollo del síndrome de "bourn-out" y promoción de manejo de estrés.
- Ejecutar actividad de relajación que genere pautas de descanso y minimización de emociones negativas y estrés.
- Generar emociones positivas por medio de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en la quinta etapa, que busca fundamentalmente aportar herramientas de apoyo a los docentes, para que puedan ellos mismos minimizar sus propios estados de estrés y emociones negativas; por consiguiente, para dar cumplimiento con este propósito, primero se inicio con la prevención del "síndrome de bourn-out" o también llamado síndrome del "profesional quemado" aportando principalmente, con el apoyo de diapositivas todo el conocimiento teórico que se debe tener acerca del padecimiento de este fenómeno psicológico, ya que se hace necesario incentivar en ellos un conocimiento pleno de los factores involucrados en dicho trastorno, así como las pautas generales para saberlo manejar y disminuir sus efectos en su salud y calidad de vida.

En segundo lugar se desarrollo una actividad practica de relajación directamente con los docentes, en la cual, estratégicamente se les enseñó tanto el método pasivo de relajación, que es incentivar la "imaginería" o visualización de momentos o espacios que tramitan calma, tranquilidad y paz a un individuo con estado de estrés, ansiedad o con carga emocional, como también el método de relajación progresivo, que trabaja directamente con la parte corporal, enseñando al docente a

tensionar y distensionar los músculos, para así, gradualmente obtener un estado de relajación corporal.

TALLER 1

Viernes 15 de Octubre

Hora: 2:00 A 3:00 pm

OBJETIVOS

© Implementar actividades preventivas frente al desarrollo del síndrome de "burn-out" y promoción de manejo de estrés.

- Generar emociones positivas a través de los talleres realizados.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en este taller

- 1, se inicio con la prevención del "síndrome de burn-out" o también llamado síndrome del "profesional quemado" aportando principalmente, con el apoyo de diapositivas todo el conocimiento teórico que se debe tener acerca del padecimiento de este fenómeno psicológico, ya que se hace necesario incentivar en ellos un conocimiento pleno de los factores involucrados en dicho trastorno, así como las pautas generales para saberlo manejar y disminuir sus efectos en su salud y calidad de vida.

TALLER 2

Viernes 15 de Octubre

Hora: 3:00 A 4:00 pm

OBJETIVOS

- Ejecutar actividad de relajación que genere pautas de descanso y minimización de emociones negativas y estrés.
- Generar emociones positivas a través de los talleres trabajados.

METODOLOGIA

En el presente taller, se desarrollo una actividad practica de relajación directamente con los docentes, en la cual, estratégicamente se les enseño tanto el método pasivo de relajación, que es incentivar la "imagería" o visualización de momentos o espacios que tramitan calma, tranquilidad y paz a un

individuo con estado de estrés, ansiedad o con carga emocional, como también el método de relajación progresivo, que trabaja directamente con la parte corporal, enseñando al docente a tensionar y distencionar los músculos, para así, gradualmente obtener un estado de relajación corporal. Para el desarrollo del mismo, la expositora o moderadora de la actividad, organizo al grupo en una mesa redonda, se utilizo como herramienta de apoyo música de relajación, se le pidió al grupo estar en disposición y silencio para dejarse llevar primeramente por la imaginería y visualización de espacios tranquilos como bosques, praderas, llenas de colores claros y luminosos, con pajaritos y demás elementos que para una persona puedan ser distencionantes, y en segundo lugar por las indicaciones que los docentes reciben de parte del expositor en relación a la tensión y distención muscular, logrando en ellos un estado de descanso y calma, para que con la experiencia puedan aprender la técnica y aplicarlos a sus vidas en el momento que lo necesiten.

CIERRE

4:00PM

Para finalizar la sesión, se hizo un repaso y reflexión junto con los participantes alrededor de las temáticas trabajada durante toda capacitación. Se realizo también, un recordatorio sobre la importancia de asistir al cierre del taller, ya que recibirán una certificación de su participación en la capacitación de adquisición de competencias afectivas para docentes.

DISCUSIÓN

Para finalizar la capacitación en competencias afectivas, se trabajo en este ultimo dia, temas de apoyo para los docentes, relacionado con el estrés y el manejo del mismo, dotando al docente de información que busca fundamentalmente aportar herramientas de apoyo para que ellos mismos puedan minimizar sus propios estados de estrés y emociones negativas.

Por consiguiente, primero se inicio con la prevención del "síndrome de burn-out" o también llamado síndrome del "profesional quemado" aportando principalmente, todo el conocimiento teórico que se debe tener acerca del padecimiento de este fenómeno psicológico, ya que se hace necesario incentivar en ellos un conocimiento pleno de los factores involucrados en dicho trastorno, así como las pautas generales para saberlo manejar y disminuir sus efectos en su salud y calidad de vida. Durante la

exposición < de esta temática, los docentes se mostraron muy interesados, ya que » como lo expresaron en dicho momento, reconocieron i varios factores que descubrían el principio o padecimiento del síndrome en ellos mismo, sintiéndose identificados en algunas características; situación que para ellos era desconocida y paso a ser un punto de comprensión y entendimiento para con la población docente frente a su ardua labor de educador.

En la segunda actividad, se ejecuto la práctica de dos tipos de relajación, la pasiva y la progresiva. Con el propósito de brindar a la población de educadores presentes, las habilidades para que el mismo se pueda autoinfringir estas técnicas de descanso personal en el momento que lo pueda necesitar, después de un día pesado, lleno de estrés y emociones fuertes en el ambiente laboral, para que con la utilización continua y pertinente de estas prácticas el profesor pueda descasar y estar dispuesto tanto física como emocionalmente para las siguientes jornadas laborales

TALLER DE PSICOEDUCACION (sexta etapa)

Cuestionario final, entrega de diplomas y brindis.

Viernes 22 de octubre

Hora: 5:00 - 6:00 pm.

OBJETIVOS

- Aplicar un cuestionario final, sobre el beneficio y resultados de la implementación de esta capacitación de promoción de emociones positivas en docentes.
- Entrega de diplomas.
- Brindis y cierre.

METODOLOGÍA

Para cumplir con los objetivos planteados en la sexta etapa, primero se le dio a cada docente que había participado y asistido a toda la capacitación e implementación de talleres para favorecer el estado emocional y salud mental del docente, un cuestionario que apuntan a la obtención de resultados, cambios o beneficios que los docentes mismos reconozcan en ellos mismos con relación a las temáticas trabajadas durante la presente formación. Una vez resulto los cuestionamientos, se hizo entrega

a cada docente de un diploma que certifica la participación de el/ella en la alineación de competencias afectivas y promoción de emociones positivas en docentes para la mejora tanto de su salud mental y emocional como del proceso educativo y de formación. Posteriormente a la entrega de diplomas, se cerró la actividad y capacitación con un brindis.

TALLER 1

Viernes 22 de Octubre

Hora: 5:00 A 5:30 pm

OBJETIVOS

© Aplicar un cuestionario final, sobre el beneficio y resultados de la implementación de esta capacitación de promoción de emociones positivas en docentes.

- Entrega de certificado de asistencia a la presente capacitación de promoción de emociones positivas en docentes.
- Brindis.

APENDICE H

Cuestionario final

1	¿Como se sintió en la participación de esta capacitación de competencias afectivas para docentes?
SI	Motivada, integrada e inquieta por conocer o recordar conocimiento.
S2	Fue una capacitación agradable, que me llevo a sensibilizarme frente a mi labor docente.
S3	Que senti muy bien ahi, pues cada uno "exploto" lo que sintió,
S4	Muy bien, fue una capacitación amena, con libre expresión y tranquilidad de hablar.
S5	Muy bien, considero importante estos temas por que nos ayudan a convivir con nuestros compañeros docentes y con nosotros mismos.
S6	Bien, por que se permitió exteriorizar muchos de las emociones que por la falta de tiempo no se han podido exteriorizar.
S7	Al iniciar preocupada y tensa, pero después relajada, atenta e interesada en la temática que se desarrollaba.
S8	Muy bien, relajada.
S9	Muy bien, el espacio que más dieron para expresarnos. Asi que me gusto mucho.
S10	Me sentí muy bien, los temas tratados fueron manejados muy bien por parte de la psicóloga y los temas fueron pertinentes y adecuados para nuestra profesión.
Si1	El tema presentado genero en mi bastante interés por la importancia del mismo y me motivo.
S12	La temática desarrollada fue acorde a la situación real de cualquier institución, me sentí motivado e

	interesado.
S13	Sentí muy apropiado el taller de la capacitación de competencias afectivas, ya que me sirven todas las enseñanzas para aplicarlas a mi vida y en el aspecto profesional.
S14	Me sentí plena, pues tuve la oportunidad de participar y de exponer mis propias ideas, aunque en algunas ocasiones se prive de comentar todo lo que se piensa.
S15	Me sentí satisfecha por temas tratados en la capacitación, fueron muy importantes.
S16	Estuvo bien dirigida, lo cual hizo que me sintiera muy interesada y participara.
S17	Muy bien, la exposición mantuvo su temática muy bien argumentada y de interés personal y colectivo.

2	¿Que factor de mas importancia puede resaltar de la capacitación realizada?
S1	Hacer un pare en nuestra labor diaria como docente, para dar lo mejor de si, sabiendo que el estrés que se maneja se puede minimizar para nuestro bien y el de nuestros estudiantes.
S2	El permitir al maestro recordar sus experiencias vividas en la labor y saber como afrontarlas.
S3	El manejo de las emociones.
S4	La vivencia de cada emoción y el manejo de la misma.
S5	El optimismo que debe estar presente en nuestro quehacer pedagógico para lograr un mejor desarrollo personal.
S6	El manejo de emociones.
S7	El manejo idóneo de la temática, el material presentado para desarrollar la actividad, las experiencias

	relatadas.
S8	Que uno debe expresar sus ideas, dialogar, tratar de ser más relajada frente a las situaciones que se presentan.
S9	El manejo de los temas, muy interesantes e importantes.
S10	El conocimiento y dominio de los temas desarrollados durante la capacitación. "todos los temas desarrollados fueron interesantísimos"
S11	La actitud positiva que debemos tener frente a las distintas situaciones que se nos presenten en la vida.
S12	El dominio de cada tema explicado, los ejemplos de la "tallerista" y las experiencias de cada uno de los docentes.
S13	Las actividades relacionadas con los aspectos de una sana convivencia.
S14	La entrega que sostuvo, la claridad con la que expresaba las cosas, el dominio sobre el tema expresado.
S15	La eficiencia con la cual se transmitieron los temas de la capacitación, las diferentes temáticas que debe saber una persona para manejar su estrés y ansiedad.
S16	Factores como el manejo de las emociones.
S17	El dominio de temas, con los ejercicios que fueron muy participativos y de interés para los docentes.

3	¿Cómo califica la metodología del taller (recursos y temas)?
S1	Apropiada para nuestro quehacer.
S2	Genial. Pienso que me permitió adentrarme, reconocirme, visualizarme y analizar mi desempeño de los diferentes

	ámbitos.
S3	Muy buena, nos abrió muchas cosas que teníamos ocultas.
S4	Excelente... pero seria muy bueno vivirla en realidad.
S5	Comprendimos la importancia de manejar nuestras emociones personales y laborales.
S6	Que fue interesante acorde a nuestras necesidades en el quehacer pedagógico.
S7	Interesante, por que en realidad es algo que en muchas ocasiones no se tiene presente en el trato con los estudiantes, especialmente, (aprender a reaccionar ante determinado evento) .
S8	Muy exelente.
S9	Muy acorde a nuestras vidas, la temática estuvo muy bien.
S10	Muy dinámica, de mucha participación. Tuvimos momentos para expresar nuestros sentimientos.
S11	Fue muy clara y se enfoco a otra labor como docente.
S12	Buena, interesante y dinámica.
S13	Fueron temas de mucho interés, como el manejo de estrés.
S14	Muy buena, pues se expresaron o se expusieron cosas del diario vivir, entonces uno se sentía satisfecho por que todo lo expuesto tiene coherencia con lo que se vive.
S15	Son temas de gran importancia que se deben trabajar con más constancia en el colegio.
S16	Muy de acuerdo con nuestra profesión, me sentí muy interesada.
S17	Que es una buena herramienta que se tiene para desestresar a los docentes.

4	¿En que cree que le puede servir lo trabajado en los talleres para su vida?
S1	Mejorar algunos aspectos para hacer más agradable y productivo el trabajo.
S2	Me aporta a mis relaciones personales, el como afrontar todos los momentos afectivamente
S3	Para la familia y como competencias.
S4	En mucho, mi comportamiento en clase, trabajo, en familia y mi entorno
S5	Aprender a manejar las emociones positivas y negativas.
S6	En el desempeño personal y profesional.
S7	En tener mejor control y ser mas pausada, en decisiones que deba tomar en diferentes momentos de la vida; reconociendo que todos somos diferentes.
S8	Como una terapia para sentirse mas relajada.
S9	Para mejorar; para hacer pautas en la dinámica laboral, para aprender a manejar de mejor manera los momentos de ira.
S10	Definitivamente para el control de si mismo, y manejo adecuado de las emociones. Conocimos algunos tips de relajación.
S11	En tener una convivencia mas armónica con otros compañeros y en general con las demás personal.
S12	En el manejo adecuado que se debe dar a las situaciones cotidianas para evitar estrés, cansancio e indiferencia al trabajo.
S13	En lo relacionado con una sana convivencia.
S14	En todo, tanto para mi vida familiar, como para mi vida laboral.

S15	Me puede servir para mi vida personal, laboral y familiar.
S16	Para el medio laboral. Para manejar las situaciones que se presentan en mi aula.
S17	Para tener una vida más tranquila, sabiendo vivirla sin alteraciones que afecten la salud mental.

5	¿Que aprendizaje o enseñanza les dejó lo trabajado en la capacitación?
SI	Saber manejar las emociones para ver en las dificultades algo positivo para nuestro crecimiento personal.
S2	El manejo de las emociones, el aprovechamiento de espacios para manejo de afectividades ínter e intrapersonales.
S3	Que es bueno sacar toda esa negatividad que tenemos y trabajar positivamente.
S4	Que es bueno dejar salir emociones para liberar esos pensamientos negativos y que afectan mi tranquilidad emocional.
S5	El manejo de emociones y sentimientos de uno mismo y los demás.
S6	Que el estrés es un factor causal del deterioro de las relaciones.
S7	A conocer nuevas temáticas y experiencias para tratar de aplicar en los momentos requeridos.
S8	Saber manejar y poder manejar las emociones para una mejor labor.

S9	La importancia sobre: la comunicación asertiva, el síndrome de bourn-out y el trato afectivo con los demás.
S10	Sobre la importancia del manejo y canalización de las emociones negativas que frecuentemente tenemos debido a nuestra profesión. Muchos conceptos teóricos acerca de las emociones, el estrés, la relajación, etc.
S11	Que no debemos "guardar" resentimientos porque esto nos perjudica en nuestra salud en general, por el contrario debemos manifestar lo que sentimos.
S12	El manejo adecuado de las emociones, aprender a expresar mis sentimientos y el control o dominio de mis actos diarios.
S13	Aprender a convivir con los demás.
S14	A tener más dominio sobre si mismo y sobre todo a tratar de entender que muchas cosas de las que suceden no son como lo pensábamos.
S15	Ser mas tranquila, tener serenidad ante las diferentes situaciones, saber enfrentar las dificultades con franqueza y seguridad.
S16	Como pensar antes de actuar y como manejar el estrés.
S17	El manejo del estrés, para llevarlo en la vida personal y que es muy importante tener muy en cuenta el manejo de las emociones en el colegio con los alumnos.

6 ¿Cree que después de esta capacitación puede cambiar o modificar algo en su aspecto emocional?	
	SI Las herramientas adquiridas en la capacitación me han

	llevado a reflexionar, quererme y cuidarme más.
S2	Claro, aprendí el manejo y control de mis emociones y el como afrontar situaciones positivas y negativas que se nos presentan.
S3	Claro, ser positiva.
S4	Si claro, no se puede asegurar que un 100%, pero si puedo aplicar algunas situaciones para mejorar mi condición laboral.
S5	Si, a tener un mejor manejo a nuestro aspecto emocional.
S6	Que debo asumir las dificultades como una oportunidad no como un obstáculo.
S7	Si, aprender a comprender a los demás con las actitudes que expresen sin mortificarme.
S8	Si, por que son temas de mucha importancia.
S9	Claro, todo lo aprendido es para mejorar, e ir cambiando poco a poco hábitos que definitivamente se deben desechar, sobre todo lo que al manejo de la ira, rabia y frustración se refiere.
S10	Si, la idea es aplicar lo aprendido para cualificar mi labor y mejorar mi calidad de vida.
S11	Si, ya lo estoy haciendo.
S12	Si, aprender a tener autocontrol de las emociones, mejorar mi calidad de vida, relaciones personales, utilizar expresiones positivas y aprender a decir no cuando sea necesario para evitar conflicto.
S13	Si, ponerme en el o los zapatos de los demás. Aprender a escuchar.
S14	El ver las cosas de una manera diferente. Pensar sin creer que lo que pienso es lo que es.

	Ponerse siempre en el lugar de la otra persona.
S15	Si creo, por que tengo un mejor dominio en mis emociones, se afrontar situación diferentes con actitud positiva
S16	Claro que si, de acuerdo a técnicas enseñadas.
S17	Creo que si, por que recibí una capacitación que me motiva a modificar algunas mociones negativas que tenia y aprenderé a volverlas positivas.

7	¿Esta capacitación para el día de hoy ha generado algún cambio emocional o personal?
SI	Ha generado alegría por estar integrados los docentes de las dos sedes, por que de cada compañero se aprende algo positivo.
S2	Me ha permitido reconocer mis falencias afectivas e identificar mis habilidades.
S3	Si claro, de todo aprende uno y más si es en beneficio propio, he estado mas tranquila frente a mi labor diaria.
S4	Si, recuerdo cuando se presenta una situación y procuro mejorar para mi bienestar.
S5	Si, siempre se buscan cambios positivos en el aspecto emocional.
S6	Ser mas tolerante, comprensivos, y a ayudarnos a nosotros mismos.
S7	Trato de ser más tolerante con los demás, sin que me sienta agredida.
S8	N que uno debe ser autentico y estar dispuesto al

	cambio.
S9	Si, me sirvió para hacer un stop en mi quehacer laboral y mirarme a mi misma desde adentro.
S10	Pude expresar mis emociones y comentar ante el grupo acerca d mis sentimientos. Aprendí que el hablar con los demás nos ayuda en muchos momentos difíciles.
Si1	Si, siento la necesidad de quererme y cuidarme mucho más, de pensar en mi salud general.
S12	Si, he tenido buenas relaciones con los demás y a retirarme para evitar iras innecesarias.
S13	Si, a manejar mejor las dificultades comprendiendo a los estudiantes.
S14	En algún aspecto, puedo decir que me sensibilice, y quizás estoy motivada a seguir haciéndolo para mi propia salud mental.
S15	Creo que genero un cambio emocional pues por mi estado laboral, me sentí más animada para recibir el taller.
S16	Pues siendo honesta, si en cierta parte se siente el cambio emocional frente a la labor de educar y tratar de ser más "asertiva", pero siempre es difícil en su totalidad manejar con calma la indisciplina de los estudiantes.
S17	Si, estoy motivada a tener un buen manejo emocional, ya que vi la importancia de hacerlo, por que estar mal emocionalmente nos deteriora física, mental y socialmente.

APENDICE I

Cronograma de intervención
Psicoeducativa

FECHA	HORA	TALLER
LUNES 11 DE OCTUBRE	<p>2:00 A 3:30PM</p> <p>3:30 A 4:00 pm</p> <p>4:00 A 5:00 pm</p> <p>5:00 A 5:30 pm</p>	<p>Lincamientos legales de "confidencialidad"</p> <p>Introducción, justificación y objetivos de la capacitación.</p> <p>Rol del psicólogo en el área educativa</p> <p>refrigerio</p> <p>Realidad de contexto laboral.</p> <p>Realidad del contexto socio-familiar de los estudiantes.</p> <p>Influencia de este contexto socio-familiar en el comportamiento de los estudiantes.</p> <p>Efectos de estos comportamientos en la salud mental, emocional y física de los docentes.</p> <p>Efectos de las emociones negativas relacionadas con la vida familiar, laboral conductual, interpersonal y de salud mental y física del profesional en educación.</p> <p>Terapia grupal.</p> <p>Cierre.</p>
MARTES 12 DE OCTUBRE	2:00 A 3:30 pm	<p>Importancia de las competencias afectivas para el proceso educativo.</p> <p>Autoestima y relación consigo</p>

	<p>3:30 A 4:00 pm</p> <p>4:00 A 5:30 pm</p>	<p>mismo.</p> <p>Importancia de la autoestima positiva en el desarrollo personal.</p> <p>Refrigerio</p> <p>Conducta asertiva.</p> <p>Cierre.</p>
<p>MIRCOLES 13 DE OCTUBRE</p>	<p>2:00 A 3:30 pm</p> <p>3:30 A 4:00 pm</p> <p>5:30 A 6:00 pm</p>	<p>La importancia de saberse expresar.</p> <p>Comunicación asertiva.</p> <p>Interacción idónea con los demás "calidad de contacto".</p> <p>refrigerio</p> <p>Métodos correctivos asertivos (time-out).</p> <p>Resolución de conflicto y toma de decisiones.</p> <p>Cierre.</p>
<p>JUEVES 14 DE OCTUBRE</p>	<p>2:00 A 3:30 pm</p> <p>3:30 A 4:00 pm</p> <p>4:00 A 5:30 pm</p>	<p>Promoción de elevación y fluidez "flow"</p> <p>Optimismo.</p> <p>refrigerio</p> <p>Inteligencia emocional.</p> <p>Manejo de emociones negativas.</p> <p>Cierre.</p>
<p>VIERNES 15 DE OCTUBRE</p>		<p>Actividad de apoyo para minimizar las emociones negativas en los docentes:</p> <p>Taller síndrome de "bourn-out" y</p>

Promoción de emociones positivas!35

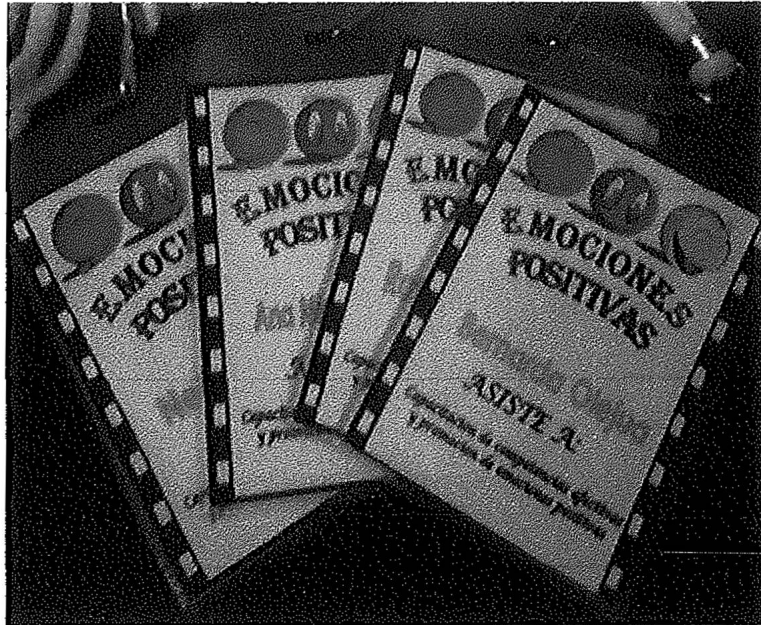
	2:00 A 3:00 pm	manejo de estrés.
	3:00 A 4:00 pm	Terapia de auto-relajación. Cierre.
VIERNES 22 DE OCTUBRE	5:00 A 6:30	Cuestionario final, sobre los resultados de esta capacitación en los docentes. Entrega de diplomas. Brindis. Cierre.

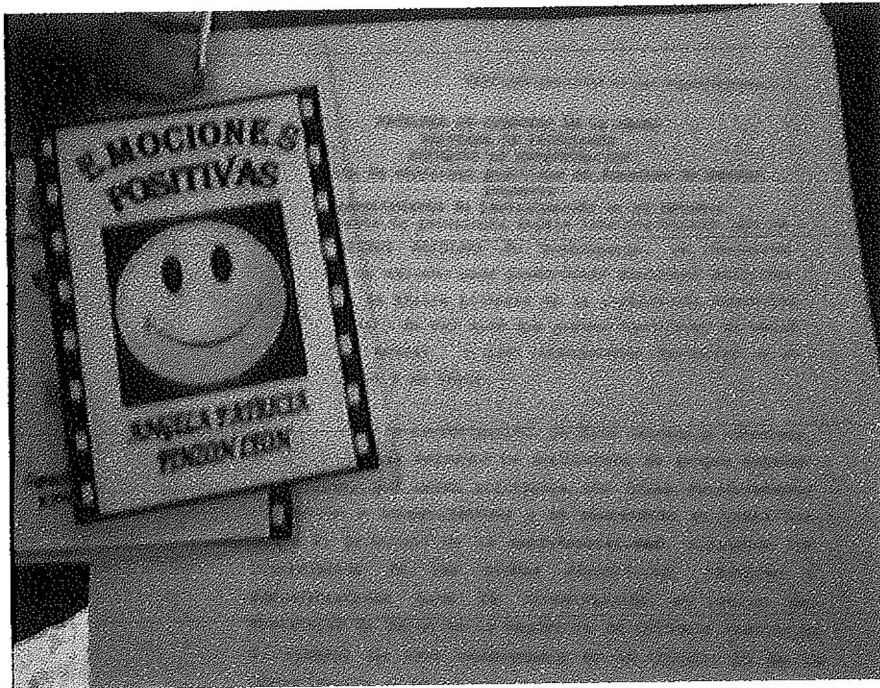
Apéndice J

REGISTROS FOTOGRAFICOS

Institución Educativa las "Américas"

Promoción de emociones positivas en docentes







Este certificado se concede a

Oíga Lucia (Burgo Sánchez

Por su participación en Ift. capacitación en

**COMPETENCIAS AFECTIVAS Y PROMOCION
DE EMOCIONES POSITIVAS EN DOCENTES**

Realizado del 11 al 18 de Octubre de 2010 con duración de veinte (20) horas

fin fleta (Patricia (Pinzón León

ANGBIXAu PATRIOTA PINZON LEON

Practicante de Psicología* de la.

T7nWentidad Autónoma de Bucaramanga

Bucaramanga > 18 de Octubre de 2010