



Universidad Autónoma de Chiriquí

Vicerrectoría de Investigación y Posgrado

Facultad de Humanidades

Escuela de Psicología

Programa de Maestría en Psicología Educativa con Énfasis en Trastornos de Aprendizaje y

Conducta

Tesis

Inteligencia Emocional y la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, provincia de

Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

Elaborado Por:

Yineisi Janett Meza Stewart 1-730-818

Asesora:

Doctora Maribel Hurtado Pinto

Ciudad de David, Provincia de Chiriquí

República de Panamá.

2021

HOJA DEL TRIBUNAL EVALUADOR

Programa de Posgrado en Psicología Educativa

Este trabajo de investigación ha sido aprobado por el siguiente Tribunal Evaluador del programa de posgrado en Psicología Educativa de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Dra. Maribel Hurtado Pinto

Jurado

Jurado

DEDICATORIA

A Dios todopoderoso, por darme la vida, salud, sabiduría y estar siempre guiando mi camino para poder cumplir esta meta.

A mi hijo Hamed González, por ser mi mayor regalo y bendición.

A mi familia, por apoyarme siempre de manera incondicional en todos los proyectos que me he propuesto en mi vida.

AGRADECIMIENTO

A la Doctora Maribel Hurtado Pinto, por la orientación brindada para la elaboración de esta tesis.

A los docentes y personal directivo de la Escuela Bilingüe Finca 41, muchas gracias por su fiel colaboración.

A todos aquellos que de alguna manera contribuyeron con la donación de su tiempo y opiniones para la realización de esta tesis.

TABLA DE CONTENIDO

HOJA DEL TRIBUNAL EVALUADOR	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
LISTA DE TABLA	xi
LISTA DE FIGURAS	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xv
RESUMEN.....	xvii
ABSTRACT	xxi
CAPÍTULO 1	25
ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	25
1.1 Antecedentes	26
1.2 Planteamiento del problema.....	29
1.3 Hipótesis:	30
1.4 Objetivos	30
1.4.1 Objetivo general:	31
1.4.2 Objetivos específicos:.....	31
1.5 Alcances y Limitaciones	31
1.6 Impacto	32
1.7 Justificación	32

1.7.1	Relevancia social	32
1.7.2	Aporte metodológico	32
1.7.3	Aporte práctico	33
CAPÍTULO II.....		34
MARCO TEÓRICO		34
2.1	Origen de la Inteligencia Emocional.....	35
2.2	Definición de Inteligencia.....	35
2.3	Definición de Emoción	35
2.4	Definición de Inteligencia Emocional	35
2.5	Fundamentos teóricos de la Inteligencia Emocional	36
2.6	Modelos de Habilidad:.....	37
2.6.1	EL Modelo de Salovey y Mayer (1997):.....	37
2.7	Modelos mixtos:	39
2.7.1	El Modelo de las competencias emocionales, Goleman (1998):.....	40
2.7.2	El Modelo de Bar-On (1997, 2000) Inteligencias no cognitivas (EQ-i)	41
2.8	La inteligencia emocional en los docentes	44
2.9	Aspectos generales de la Práctica Docente	44
2.10	Definición de Docente	44
2.11	Definición de Práctica Docente	45
2.12	Modelos de evaluación del desempeño docente.	45

2.12.1	Modelo centrado en el perfil del maestro.	45
2.12.2	Modelo centrado en los resultados obtenidos.	46
2.12.3	Modelo centrado en el comportamiento del docente en el aula.	46
2.12.4	Modelo de la práctica reflexiva.	46
2.13	Propósitos de la evaluación docente	46
2.14	Factores que influyen en el la Práctica Docente	47
2.14.1	Condiciones personales	47
2.14.2	Formación	47
2.14.3	Actitud	48
2.14.4	Coordinación interna	48
2.14.5	Burocracia.....	48
2.14.6	Innovación	49
2.15	Dimensiones de la Práctica Docente.....	49
2.15.1	Dimensión personal	49
2.15.2	Dimensión institucional.....	49
2.15.3	Dimensión interpersonal.....	50
2.15.4	Dimensión didáctica	50
2.15.5	Dimensión valoral	51
	Figura 3. Dimensiones de la Práctica Docente Cecilia Fierro 1999.....	51
2.16	La Inteligencia Emocional y La Práctica Docente.....	52

CAPÍTULO III	53
MARCO METODOLÓGICO	53
3.1 Tipo de investigación.....	54
3.2 Enfoque de la Investigación.....	54
3.3 Sujetos o fuentes de información.....	55
3.3.1 Recursos materiales	55
3.3.2 Recursos Humanos	56
3.4 Variables de la Investigación	56
3.4.1 Variable Independiente:.....	56
3.4.2 Variable Dependiente	57
3.5 Dimensiones e indicadores de las variables.....	59
3.5.1 <i>Operacionalización de la variable.</i>	59
3.6 Validez y Confiabilidad	62
3.7 Población	63
3.7.1 Muestra	63
3.8 Métodos e Instrumentos de investigación.....	64
3.8.1 Test de Inteligencia Emocional La TMMS-24.....	64
3.8.2 Cuestionario de práctica docente.....	65
3.9 Tratamiento de la información.....	66
CAPÍTULO IV	67

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	67
4.1 Estadísticos descriptivos de la variable 1: Inteligencia Emocional	68
4.2 Estadísticos descriptivos de la variable 2: Práctica Docente	72
4.3 Comprobación de hipótesis.....	82
4.4 Resultados	83
CAPÍTULO V	87
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	87
5.1 Conclusiones	88
5.1.1 Objetivo general	88
5.1.2 Objetivo específico N° 1	88
5.1.3 Objetivo específico N° 2	89
5.1.4 Objetivo específico N° 3	89
5.2 Recomendaciones	91
CAPÍTULO VI	92
PROPUESTA EDUCATIVA.....	92
Presentación.....	95
Justificación	96
Objetivo General.....	97
Objetivos Específicos	97
Metodología.....	98

Temporalización	99
Evaluación	99
Marco Referencial	100
Sesiones	101
Conciencia Emocional	102
Regulación Emocional.....	110
Autonomía Emocional	119
Competencia Social	128
Habilidades De La Vida y El Bienestar	135
Anexo	141
Bibliografía.....	149
BIBLIOGRAFÍA	150
ANEXO	156
Anexo A. Test de inteligencia emocional TMMS-24.....	156
Anexo B. Cuestionario de Práctica Docente	159
Anexo C Consentimiento informado.....	164
Anexo D. Certificación de revisión	166

LISTA DE TABLA

Tabla 1. Estadística de fiabilidad del instrumento de inteligencia emocional.....	62
Tabla 2. Estadística de fiabilidad del instrumento de Práctica docente.....	62
Tabla 3. Distribución de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.....	63
Tabla 4. Descripción por género de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.	68
Tabla 5. Descripción de la autoevaluación de los docentes en la dimensión atención emocional de la inteligencia emocional.	69
Tabla 6. Descripción de la autoevaluación de los docentes en la dimensión claridad emocional de la inteligencia emocional.	70
Tabla 7. Descripción de la autoevaluación en la dimensión reparación emocional de la inteligencia emocional.....	71
Tabla 8. Descripción por género de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.	72
Tabla 9. Descripción por edad de los docentes en la Escuela Bilingüe Finca 41.....	73
Tabla 10. Descripción por años de experiencia laboral de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.	74
Tabla 11. Descripción por grado que imparten los docentes en la Escuela Bilingüe Finca 41.	75
Tabla 12. Descripción por nivel de Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.....	76
Tabla 13. Descripción por nivel en la dimensión personal de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.	77
Tabla 14. Descripción por nivel en la dimensión institucional de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.	78

Tabla 15. Descripción por nivel en la dimensión interpersonal de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.	79
Tabla 16. Descripción por nivel en la dimensión didáctica de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.	80
Tabla 17. Descripción por nivel en la dimensión valoral de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.	81
Tabla 18. Prueba de normalidad.....	82
Tabla. 19. Correlación de pearson	82

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Modelo de inteligencia emocional, Salovey & Mayer, 1997.....	39
Figura 2. Modelo de inteligencia emocional, Daniel Goleman, 1995.....	41
Figura 3. Dimensiones de la Práctica Docente Cecilia Fierro 1999.....	51
Figura 4. Esquema correlacional	54
Figura 5. Género de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.....	68
<i>Figura 6.</i> Distribución de la autoevaluación de los docentes en la dimensión atención emocional	69
Figura 7. Distribución de la Autoevaluación de los docentes en la dimensión claridad emocional	70
Figura 8. Distribución de la autoevaluación de los docentes en la dimensión reparación emocional.	71
Figura 9. Distribución por género de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.	72
Figura 10. Distribución por edad de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.....	73
Figura 11. Distribución por años de experiencia laboral de los docentes en la Escuela Bilingüe Finca 41.	74
Figura 12. Distribución por nivel de grado de los docentes en la Escuela Bilingüe Finca 41.	75
Figura 13. Distribución por nivel de Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.....	76
Figura 14. Percepción de los docentes en la dimensión Personal de la práctica docente.....	77
Figura 15. Percepción de los docentes en la dimensión Institucional de la Práctica Docente.	78

Figura 16. Percepción de los docentes en la dimensión interpersonal de la Práctica Docente. 79	79
Figura 17. Percepción de los docentes en la dimensión didáctica de la Práctica Docente.80	80
Figura 18. Percepción de los docentes en la dimensión valoral de la Práctica Docente.81	81
Figura 19. Diagrama de dispersión de las variables.83	83

INTRODUCCIÓN

La investigación tiene como finalidad determinar la relación entre la inteligencia emocional y la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021. El trabajo está estructurado en seis capítulos, iniciándose con esta introducción y completándose con las referencias bibliográficas y todos los anexos relacionados con la investigación.

En el primer capítulo se logra justificar la elección del objeto de estudio de esta tesis, basándose tanto en la situación actual del problema donde se permite ver de qué modo se puede adaptar el proceso enseñanza-aprendizaje a las nuevas necesidades sociales, dando respuesta a las exigencias de una sociedad del conocimiento, que conlleva un alto grado de competitividad y de exigencia tanto personal como profesional. De igual forma, los objetivos e hipótesis que han sido planteados en la investigación.

En el segundo capítulo, se ha desarrollado el marco teórico sobre inteligencia emocional y sobre la práctica docente. También se fundamenta por varias consultas de investigaciones científicas, donde explica ciertos aspectos del comportamiento humano asociados a la inteligencia, que no respondían exclusivamente al aspecto cognitivo, sino que implicaban también a las emociones.

En el tercer capítulo, se dedica a mostrar y a justificar toda la información referente a la metodología de la investigación donde se expone el número de muestra, como también el tipo y enfoque de la investigación. También se describe las técnicas e instrumentos que se ha utilizado para la recogida y análisis de los datos y su tratamiento posterior, todo ello intentando comunicar también el porqué de todas las decisiones tomadas.

El cuarto capítulo se presenta y analizan los resultados obtenidos en la investigación, siguiendo una estructura relacionada con los objetivos del estudio que se ha llevado a cabo. El análisis y la discusión de los datos se inicia con la descripción de las características de la inteligencia emocional y posteriormente, con la práctica docente.

En el quinto capítulo de la investigación, se plantean las conclusiones y las recomendaciones.

El sexto capítulo, se presenta la propuesta educativa que consiste en un programa titulado enfrentando mis emociones, que va dirigido a los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41 y el mismo consta de cinco sesiones.

Por último, como cierre del documento las referencias bibliográficas y los anexos. Las primeras son las que han sido utilizadas y citadas, respetando la normativa académica existente y la segunda recogen todo el material que informa sobre diferentes instrumentos y resultados que no han sido aportados durante la redacción de esta tesis, pero sí referenciados.

RESUMEN

La investigación tiene como finalidad determinar la relación entre la Inteligencia Emocional y la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

Es un estudio de tipo básico, nivel descriptivo y diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 28 docentes. Para recopilar datos de la variable inteligencia emocional se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el test TMMS-24 con un total de 24 ítems agrupados en tres dimensiones: factor de atención emocional, el factor claridad emocional y factor reparación emocional. El cual tiene un índice de fiabilidad de 0,889 medido con el alfa de Cronbach. Para medir la variable práctica docente se aplicó como instrumento un cuestionario con un total de 50 ítems agrupados en cinco dimensiones: la dimensión personal, dimensión institucional, dimensión interpersonal, dimensión didáctica y dimensión valoral, el cual Presenta un índice de fiabilidad de ,896 medido con el alfa de Cronbach.

Luego, de analizar los datos obtenidos los resultados reportan que la Inteligencia Emocional no se relaciona con la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe de Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

De acuerdo al objetivo de Valorar la autoevaluación que tiene el docente de sus capacidades emocionales, en las dimensiones de atención emocional, claridad emocional y reparación emocional en la Escuela Bilingüe Finca 41. Los resultados muestran que el factor de atención emocional el 50 % de los docentes tienen una adecuada conciencia sobre sus propias emociones lo que les permite tener la capacidad de reconocer sus propios sentimientos y saber lo que

significan. Mientras que 43 % de los docentes presentan dificultad para reconocer sus emociones y expresarlas, por último, el 7% restante de los docentes deben mejorar su atención emocional ya que presentan una excesiva atención emocional situación que puede llevar a la hipervigilancia de sus emociones y sensaciones.

En cuanto al factor de claridad emocional se obtiene como resultado que el 21% de los docentes tienen una excelente facultad para conocer y comprender sus estados de ánimos en la situación en que se encuentren, Mientras el 54 % de los docentes tienen una adecuada claridad de sus emociones situación que les permite conocer y comprender de sus estados de ánimo. De igual forma el 25 % de los docentes muestran dificultad para reconocer y comprender sus estados de ánimo.

En el factor de reparación emocional el 14% de los docentes poseen una excelente capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas en el ámbito que se desarrolle, mientras que el 64 % de los docentes presentan una adecuada regulación y comprensión de sus emociones. De igual forma, el 21% de los docentes no cuenta con la capacidad de regular y controlar sus propias emociones situación que pone en riesgo sus competencias emocionales.

En cuanto al objetivo de establecer el nivel de Práctica Docente vinculado a la dimensión personal, institucional, interpersonal, didáctica y valoral en la Escuela Bilingüe Finca 41. Se obtuvo como resultado que un 100% de los docentes encuestados cuentan con un nivel adecuado en su práctica, referida a las cinco dimensiones de la práctica docente planteadas por la autora Cecilia Fierro (1999). Con respecto a este resultado alcanzado se puede afirmar que los indicadores como la vocación, la proyección, las normas institucionales, los métodos y las técnicas de enseñanza fueron asumidos con responsabilidad y compromiso en el personal docente de la Escuela Bilingüe Finca 41.

Con respecto a identificar el nivel de percepción que tienen los docentes en las dimensiones de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41. Se obtuvo como resultado que un 100% de los docentes tienen un nivel adecuado en la dimensión personal situación que está estrechamente relacionada a la vocación y la proyección que tiene el docente en el ejercicio de su profesión.

En cuanto a la dimensión institucional, se reporta que el 82% de los docentes cumplen o conocen las normas y la cultura del Centro Educativo en el cual laboran. Igualmente, transmiten a sus estudiantes la idea de cómo se maneja organizacionalmente el Centro Educativo, mientras que el 18% de los docentes tienen un nivel moderado en el cumplimiento de las normas y de las culturas del Centro Educativo.

Con respecto a la dimensión interpersonal de la práctica docente el 82% de los docentes tienen un nivel adecuado, donde se puede deducir que existe una comunicación idónea entre docentes, estudiantes y padres de familia. Mientras que el 18% de los docentes tiene un nivel moderado en su interacción con los actores educativos.

En cuanto a la dimensión didáctica de la práctica docente el 100% de los docentes cuentan con un nivel adecuado en cuanto al manejo y aplicación de métodos, estrategias y las técnicas apropiadas para la enseñanza-aprendizaje, resultados que afirman que los docentes no enseñan rutinariamente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Para finalizar, un 100 % de los docentes cuentan con un nivel adecuado en la dimensión valoral de la práctica docente, Lo cual permite afirmar que los docentes son capaces de transmitir valores a los estudiantes independientemente de los principios ideológicos que han obtenido en su formación académica y personal.

Palabras claves: inteligencia emocional, práctica docente, autoevaluación docente, educación básica, dimensión personal, dimensión institucional, dimensión interpersonal, dimensión didáctica y dimensión valoral.

ABSTRACT

The purpose of the research is to determine the relationship between Intelligence Emotional and Teaching Practice in the Finca 41 Bilingual School, Bocas del Toro, province, Panama Republic 2021.

It is a study of basic type, descriptive level and correlational design. The sample was made up of 28 teachers. To collect data on the emotional intelligence variable the survey technique was applied and the TMMS-24 test as an instrument with a total of 24 items grouped into three dimensions: emotional attention factor, clarity factor emotional and emotional repair factor. which has a reliability index of 0.889 measured with Cronbach's alpha. To measure the teaching practice variable, it was applied

As an instrument a questionnaire with a total of 50 items grouped into five dimensions: the personal dimension, institutional dimension, interpersonal dimension, didactic dimension and value dimension, which presents a reliability index of .896 measured with Cronbach's alpha.

The results report that Emotional Intelligence is not related to Practice Teacher at the Bilingual School of Finca 41, Province of Bocas del Toro, Republic of Panama 2021.

According to the objective of Assessing the self-assessment that the teacher has of his emotional capacities, in the dimensions of emotional attention, clarity emotional repair and emotional reparation in the Finca 41 Bilingual School. The results show that the emotional attention factor 50% of teachers have a adequate awareness of their own emotions, which allows them to have the ability to

to recognize their own feelings and know what they mean. While 43% of teachers have difficulty recognizing their emotions and expressing them, for Finally, the remaining 7% of teachers must improve their emotional attention since present excessive emotional attention to a situation that can lead to hypervigilance of their emotions and sensations.

Regarding the factor of emotional clarity, the result is that 21% of the Teachers have an excellent ability to know and understand their states of encouragement in the situation in which they find themselves, while 54% of teachers have an adequate clarity of their emotions situation that allows them to know and understand their moods. Similarly, 25% of teachers show Difficulty recognizing and understanding your moods. In the emotional repair factor, 14% of teachers have an excellent ability to regulate and control positive and negative emotions in the area that is develop, while 64% of teachers have adequate regulation and understanding of their emotions. Similarly, 21% of teachers do not have the ability to regulate and control their own emotions situation that puts their lives at risk emotional competencies.

Regarding the objective of establishing the level of Teaching Practice linked to the personal, institutional, interpersonal, didactic and value dimension in the finca 41 Bilingual School.

The result was that 100% of the teachers surveyed have an adequate level in their practice, referring to the five dimensions of

teaching practice raised by the author Cecilia Fierro (1999). Regarding this result achieved, it can be affirmed that indicators such as vocation, projection, institutional norms, methods and teaching techniques were assumed with responsibility and commitment in the teaching staff of the School Bilingual Finca 41.

With respect to identifying the level of perception that teachers have in the dimensions of the teaching practice in the Finca 41 Bilingual School. It was obtained as result that 100% of teachers have an adequate level in the dimension personal situation that is closely related to the vocation and the projection that the teacher has in the exercise of his profession.

Regarding the institutional dimension, it is reported that 82% of teachers meet or they know the norms and the culture of the Educational Center in which they work. Equally, transmit to their students the idea of how the Center is managed organizationally Educational, while 18% of teachers have a moderate level in the compliance with the rules and cultures of the Educational Center. Regarding the interpersonal dimension of teaching practice, 82% of teachers have an adequate level, where it can be deduced that there is adequate communication between teachers, students and parents. While 18% of teachers has a moderate level in its interaction with educational actors. Regarding the didactic dimension of the teaching practice, 100% of the teachers have an adequate level in terms of handling and application of methods, strategies and the appropriate techniques for teaching-learning, results that affirm that the teachers do not routinely teach at the Finca 41 Bilingual School.

Finally, 100% of teachers have an adequate level in the dimension value of teaching practice, which allows us to affirm that teachers are capable of convey values to students regardless of ideological principles they have obtained in their academic and personal training.

Keywords: emotional intelligence, teaching practice, teacher self-assessment, basic education, personal dimension, institutional dimension, interpersonal dimension, didactic dimension and value dimension.

CAPÍTULO 1

ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

En los últimos años el abordaje de la Inteligencia Emocional se ha convertido en una excelente oportunidad para transformar la escuela en un espacio en el que no solo demuestre los resultados académicos y la presión del currículum, sino también el valor de potenciar la práctica docente, porque bien enfocada puede despertar en el alumnado algo tan importante y positivo como la necesidad de aprender y el gusto por buscar nuevos retos dentro de los estudios.

Para obtener un panorama más amplio del tema de investigación se ha consultado algunos referentes internacionales y nacionales que brindan información científica.

De acuerdo con Flores (2021), en su investigación titulada “Perspectiva de los docentes sobre la inteligencia emocional y su relación con la práctica docente antes y después del curso-taller impartido en el Preparatorio Enrique Cabrero Barroso Urbana BUAP”; plantea como objetivo: Describir las perspectivas que tuvieron y tienen los docentes de la preparatoria Enrique Cabrera Barroso Urbana BUAP acerca del concepto Inteligencia Emocional antes y después del curso-taller impartido. La investigación es correspondiente al enfoque cualitativo, la muestra estuvo conformada por 15 docentes, sin embargo, debido a la situación sanitaria de pandemia ocasionada por el COVID-19 que ocurrió a inicios del 2020, específicamente en marzo, el número de docentes disminuyó debido a las situaciones emocionales que estaban pasando, aunado a eso el aumento en las cargas de trabajo que por lo que comentaron generó estrés en su práctica, por lo tanto, la muestra seleccionada para esta investigación fue de siete docentes, los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron entrevistas semi estructuradas, bitácoras y la triangulación metodológica, los resultados obtenidos en la investigación se puede decir, que la

Inteligencia Emocionales es una herramienta útil para los docentes de EMS, que en la medida que ellos desarrollen más habilidades emocionales verán mejores resultados en su práctica y de la misma manera, su uso va más allá de la práctica misma, impactará en todas las áreas de la vida del docente, lo cual generará un menor desgaste emocional y profesional.

Según el estudio de Palmezano (2018), titulado “La inteligencia emocional en la práctica educativa del docente en básica y media”, cuyo objetivo es: Analizar la Inteligencia Emocional en docentes de básica y media en la institución educativa Rafael Uribe Uribe según las teorías expuestas por Goleman (2012), Martin y Boek, Cooper y Sawaf (2010), entre otros para la variable de inteligencia emocional. El enfoque epistemológico fue positivista y cuantitativo, con un tipo de investigación descriptiva aplicada, asumiendo como diseño de investigación no experimental transaccional y de campo. La población objeto de estudio estuvo conformada por el personal docente de básica y media de la institución educativa Rafael Uribe Uribe, se diseñó un cuestionario con quince ítems tipo cuestionario y su validación se obtuvo a través del juicio de expertos. Las conclusiones del estudio permitieron determinar que en definitiva son requeridas ciertas estrategias que ayuden al docente describir la diversidad emocional en su práctica educativa fomentando su percepción y comprensión de los sentimientos propios y ajenos.

Otra investigación, es la realizada por Cejudo (2017), en el artículo titulado: “Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros”, plantea como objetivo conocer la opinión de los maestros sobre la importancia de algunas de las dimensiones que componen el dominio muestral de la IE para ser un maestro altamente competente. Se contó con una muestra de 196 docentes de Educación Infantil y Primaria, evaluándose la importancia de algunas de las dimensiones que componen el dominio muestral de la IE para ser un maestro

altamente competente. También se evaluó el nivel de inteligencia emocional (IE) del profesorado, los instrumentos empleados en este estudio son: Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form y la Escala de Importancia de la Inteligencia Emocional para el Desempeño Docente. Los resultados obtenidos en el estudio fueron que los docentes de Infantil expresaron mayor valoración de la importancia de las dimensiones de la IE que los docentes de Primaria. Los docentes con alta IE mostraron un mayor reconocimiento de la importancia de las dimensiones que componen el dominio muestral de la IE para ser un maestro altamente competente que sus colegas con niveles bajos de IE.

De igual manera, Rodríguez (2016), en su estudio “La inteligencia emocional y la práctica docente en la Institución Educativa Industrial “Estados Unidos” de la UGEL 04, distrito de Comas –2016”, plantea como objetivo: Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la práctica docente en la Institución Educativa Industrial. Es una investigación de tipo básico, nivel descriptivo y diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 64 docentes. Para recopilar datos de la variable inteligencia emocional se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el test de BarOn (I-CE) con un total de 133 ítems agrupados en cinco dimensiones: Intrapersonal, Interpersonal, de adaptabilidad, del manejo de la tensión y del estado de ánimo general. El método implica un índice de fiabilidad de 0,93 medido con el alfa de Cronbach. Para medir la variable práctica docente se aplicó la evaluación y como instrumento un cuestionario con un total de 37 ítems agrupados en seis dimensiones: obligaciones, programa curricular, metodología, uso de materiales didácticos, actitud del docente y evaluación. Presenta un índice de fiabilidad de 0,954 medido con el alfa de Cronbach. Los resultados reportan una relación positiva baja ($r = 0,327$) entre la inteligencia emocional y la práctica docente en la Institución Educativa Industrial “Estados Unidos” del distrito de Comas. El componente Intrapersonal se relaciona negativamente ($r = -$

0,127), el componente Interpersonal no se relaciona ($r = 0,185$), el componente de adaptabilidad se relaciona débilmente ($r = 0,273$), el componente del manejo de la tensión no se relaciona ($r = 0,075$) y el componente del estado de ánimo general se relaciona débilmente ($r = 0,260$) con la práctica docente, respectivamente.

Finalmente, Svenson (2018), en el artículo titulado “Panamá el Estado de las políticas públicas docentes”. Hace hincapié a los estudios internacionales recientes que advierten de la existencia de altas tasas de ausentismo docente en toda la región de América Latina y el Caribe. Denota que muchos docentes están poco preparados para usar los tiempos de clase de forma eficaz e indican que esta clase de comportamiento laboral muestra que las presiones que sienten los docentes para actuar de manera responsable suelen ser inadecuadas y Panamá sufre de todas estas debilidades.

1.2 Planteamiento del problema

Pensar en una educación para el siglo XXI, permite ver de qué modo se puede adaptar el proceso enseñanza-aprendizaje a las nuevas necesidades sociales, dando respuesta a las exigencias de una sociedad del conocimiento, que conlleva un alto grado de competitividad y de exigencia tanto personal como profesional. Por consiguiente, es necesario estudiar la inteligencia emocional que tienen los docentes en su práctica, debido a que es frecuente observar que poseen un alto nivel de preparación académica y un alto nivel de conocimiento en la asignatura donde se desarrollan, pero no sucede lo mismo con su práctica como docente y esto se debe que el Ministerio de Educación valora los estudios que los docentes obtengan por medio de puntajes, No tomando en cuenta la importancia de tener docentes emocionalmente competentes.

En este contexto, se hace necesario poner en práctica las habilidades emocionales en los actores del sistema educativo para poder hacer frente a las situaciones que se vayan presentando en el día tras día.

El problema antes planteado, permite considerar como interrogante en la investigación:

¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021?

De acuerdo con el planteamiento formulado, y las variables del estudio surgen las siguientes interrogantes o subpreguntas de la investigación:

- ¿Cómo autoevalúa el docente sus capacidades emocionales en la Escuela Bilingüe Finca 41?
- ¿Cuál es el nivel de práctica docente vinculado a la dimensión personal, institucional, interpersonal, didáctica y valoral en la Escuela Bilingüe Finca 41?
- ¿Cuál es el nivel de percepción que tiene el docente en las dimensiones de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41?

1.3 Hipótesis:

H1: La inteligencia emocional se relaciona con la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

Ho: La inteligencia emocional no se relaciona con la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general:

- Establecer la relación entre la Inteligencia Emocional y la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

1.4.2 Objetivos específicos:

- Valorar la autoevaluación que tiene el docente de sus capacidades emocionales, en las dimensiones de atención emocional, claridad emocional y reparación emocional en la Escuela Bilingüe Finca 41.
- Establecer el nivel de práctica docente vinculado a la dimensión personal, institucional, interpersonal, didáctica y valoral en la Escuela Bilingüe Finca 41.
- Identificar el nivel de percepción que tiene el docente en las dimensiones de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.
- Elaborar un programa para desarrollar las competencias emocionales en el personal docente de la Escuela Bilingüe Finca 41.

1.5 Alcances y Limitaciones

El estudio está dirigido para docentes de primero hasta sexto grado de la Escuela Bilingüe Finca 41. Para evidenciar la percepción que tienen los docentes sobre la inteligencia emocional y la práctica docente.

Bernal, C. (2006) sostiene que las limitaciones en un proyecto de investigación pueden referirse a limitaciones de tiempo, limitaciones de espacio o territorio, limitaciones de recursos y limitaciones bibliográficas.

En cuanto a las limitaciones que se presentaron en el proceso de la investigación se puede referir los siguientes:

- Poca disponibilidad por parte de los docentes para la aplicación del instrumento.
- Las restricciones establecidas en los centros educativos por la pandemia del Covid-19 para la valoración presencial.

1.6 Impacto

Los resultados de la investigación tendrán una repercusión en la institución educativa debido a que podrá contar con información confiable que aporte al reconocimiento y al manejo de las habilidades emocional para fortalecer la práctica docente. En tanto en el ámbito científico, al publicar los resultados de la investigación, permitirá que se replique el estudio o bien que se utilicen los resultados para futuras investigaciones.

1.7 Justificación

Una vez revisada la literatura referente al constructo de la inteligencia emocional y la práctica docente, se deduce que profundizar la relación entre estas variables constituye un tema clave para el perfeccionamiento del sistema educativo.

1.7.1 Relevancia social

Respecto al ámbito social los resultados permiten que la institución educativa obtenga información actualizada sobre los estados emocionales que presentan los docentes, para así lograr en un proceso de enseñanza- aprendizaje óptimo, donde prevalezca las buenas relaciones interpersonales en todos los actores del sistema educativo.

1.7.2 Aporte metodológico

La investigación permite la aplicación del método científico brindando así un trabajo en el campo de la Psicología Educativa.

De igual forma, en la investigación se utilizó métodos e instrumentos válidos y confiables que, a través de ellos, se obtuvo los resultados que permite determinar la relación entre la inteligencia emocional y la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

1.7.3 Aporte práctico

La investigación proporciona información precisa sobre la inteligencia emocional que presentan los docentes desde una perspectiva mucho más personal e integradora donde se pone en conocimiento las habilidades que giran en torno a la práctica docente. Dicho de otra manera, los resultados obtenidos de la investigación beneficiaran directamente a los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 Origen de la Inteligencia Emocional

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey de Harvard y John Mayer. Esto explicó ciertos aspectos del comportamiento humano asociados a la inteligencia, que no respondían exclusivamente al aspecto cognitivo, sino que implicaban también a las emociones.

2.2 Definición de Inteligencia

A lo largo de las últimas décadas, el concepto de inteligencia ha pasado por diversos estudios y transformaciones; han permitido profundizar en el conocimiento de la inteligencia como un campo obligatorio de observación dentro de los procesos de enseñanza y de aprendizaje. Según Binet, (s,f). Citado por Ardila (2011). Considera que la inteligencia se refiere a “cualidades formales como la memoria, la percepción, la atención y el intelecto”. (p.98,99)

2.3 Definición de Emoción

De acuerdo a Damasio (2005), citado por Otero, (2006). Una emoción propiamente dicha, como felicidad, tristeza, vergüenza o simpatía, es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.

Las emociones son impulsos que llevan a actuar de tal o cual forma según la necesidad que se presente, éstas conducen a lograr la demostración de los sentimientos o pensamientos que incitan a actuar de forma adecuada de acuerdo a la ocasión.

2.4 Definición de Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es considerada como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, el éxito en las relaciones interpersonales y en el rendimiento en el trabajo.

De acuerdo a Salovey y Mayer (1990). Citado por Berrocal, (2005). Considera que la “inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”. (p,68), por lo tanto, en el contexto escolar los docentes se enfrentan diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir al uso de las habilidades emocionales.

De igual manera, Goleman D. citado por (Dávila et al., 2010) define “la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. (p.40). como lo plantea el autor toda persona debe saber cómo reconocer los sentimientos propios y de los demás y es fundamental el ambiente educativo donde diariamente se da la interacción con todos los agentes que pertenecen a un centro educativo.

2.5 Fundamentos teóricos de la Inteligencia Emocional

La categorización conceptual más admitida en Inteligencia Emocional distingue entre varios modelos teóricos, uno es el modelo de habilidad y los otros son llamados modelos de competencias o modelos mixtos. El modelo de habilidad planteado por Mayer y Salovey concibe a la Inteligencia Emocional como un conjunto de habilidades cognitivas del funcionamiento emocional. El modelo mixto por su parte es una visión más amplia que concibe la Inteligencia Emocional como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas.

2.6 Modelos de Habilidad:

El modelo de habilidad concibe la Inteligencia Emocional como una inteligencia genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y la aplicación de esta al pensamiento. Se centra exclusivamente en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento.

2.6.1 EL Modelo de Salovey y Mayer (1997):

Mayer y Salovey (1997), citado por Fernández y Extremera. (2005). considera que la Inteligencia Emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas que son:

2.6.1.1 *la percepción emocional* es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

2.6.1.2 *La facilitación o asimilación emocional.* La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian, incluso mejorando nuestro pensamiento creativo. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

2.6.1.3 *La comprensión emocional* implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica una actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias.

2.6.1.4 La regulación emocional es la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican, tanto nuestros sentimientos como los de los demás.

Figura 1. Modelo de inteligencia emocional, Salovey & Mayer, 1997.



2.7 Modelos mixtos:

Los modelos mixtos combinan dimensiones de personalidad con habilidades de regulación de emociones. Contrarios a los modelos de habilidad, no se refieren exclusivamente a la emoción

o a la inteligencia, sino que incluyen otros aspectos relacionados con las características de la personalidad, como el optimismo, la asertividad o la empatía para predecir el éxito en las personas centrándose en los rasgos de comportamiento estables y variables de la personalidad.

2.7.1 El Modelo de las competencias emocionales, Goleman (1998):

El modelo de competencias emocionales establece la existencia de un Cociente Emocional que no se opone al Cociente Intelectual clásico, sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. (Goleman, 1998, pp 7-9)

Los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional según Goleman son:

2.7.1.1 *Conciencia de uno mismo.* Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.

2.7.1.2 *Autorregulación.* Es el control de nuestros estados, impulsos internos y recursos internos.

2.7.1.3 *Motivación.* Se explican cómo tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.

2.7.1.4 *Empatía.* Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

2.7.1.5 *Habilidades sociales.* Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo. Este modelo tiene su aplicación en diferentes ámbitos como el organizacional y el laboral.

Figura 2. Modelo de inteligencia emocional, Daniel Goleman, 1995.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	AUTOCONCIENCIA Conocer nuestro mundo emocional y cómo puede evolucionar.
	AUTOREGULACIÓN Ser capaz de controlar las emociones, ajustándolas o cambiándolas según se necesite.
	AUTOMOTIVACIÓN Poner las emociones al servicio de tus objetivos vitales, aprovechando su impulso a la acción.
INTELIGENCIA INTERPERSONAL	EMPATÍA Reconocer las emociones ajenas, siendo así conscientes de sus necesidades y deseos.
	HABILIDADES SOCIALES Saber relacionarte con los demás es saber hacerlo con sus emociones.

2.7.2 El Modelo de Bar-On (1997, 2000) Inteligencias no cognitivas (EQ-i)

Como lo señala García y Giménez (2010). El modelo de Bar-On, está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y componente del estado de ánimo en general.

2.7.2.1 Componente intrapersonal:

2.7.2.1.1 Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de los mismos.

2.7.2.1.2 Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva.

2.7.2.1.3 Auto concepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones.

2.7.2.1.4 Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta.

2.7.2.1.5 Independencia: capacidad para auto dirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

2.7.2.2 Componente interpersonal:

2.7.2.2.1 Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

2.7.2.2.2 Relaciones interpersonales: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional.

2.7.2.2.3 Responsabilidad social: habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo del grupo social.

2.7.2.3 Componentes de adaptabilidad:

2.7.2.3.1 Solución de problemas: capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas.

2.7.2.3.2 Prueba de la realidad: habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe.

2.7.2.3.3 Flexibilidad: habilidad para realizar u ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

2.7.2.4 Componentes del manejo del estrés:

2.7.2.4.1 Tolerancia al estrés: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones.

2.7.2.4.2 Control de los impulsos: habilidad para resistir y controlar emociones.
Componente del estado de ánimo en general:

2.7.2.4.3 Felicidad: capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida.

2.7.2.4.4 Optimismo: habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.

El modelo emplea la expresión “inteligencia emocional y social” haciendo referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida. Según Bar-On (1997), la modificabilidad de la inteligencia emocional y social es superior a la inteligencia cognitiva.

2.8 La inteligencia emocional en los docentes

Algunos docentes no trabajan la Inteligencia Emocional, porque ello involucra un esfuerzo que, en la actualidad, no se encuentra ni reconocido, siendo catalogado como el currículum oculto. por ende, no sienten la necesidad y recomendación de desarrollarla. No obstante, forma parte de sus necesidades como educadores y que el docente debe ser responsable por la educación integral de sus estudiantes y hacerles conscientes de la importancia de su trabajo.

Según Brackett (2008). Citado por Gutiérrez, (2017). señala que no es recomendable centrarse solamente en desarrollar las habilidades socio-emocionales de los estudiantes, sino que es necesario también incidir en la necesidad de fomentar dichas competencias entre el profesorado.

2.9 Aspectos generales de la Práctica Docente

2.10 Definición de Docente

Según Pereda, (s. f.) citado por Álvarez (2011). Define al docente como un agente de cambio que entiende, promueve, orienta y da sentido al cambio inevitable que nos transforma a todos. Lo que se pide de él es un compromiso con la superación personal, con el aprendizaje, con los alumnos, con la creación de una sociedad mejor y con la revolución educativa y social que se requiere urgentemente

2.11 Definición de Práctica Docente

De acuerdo a Fierro et al., (1999). Definieron “práctica docente como praxis social, objetiva e intencional en la que intervienen los significados, las percepciones y las acciones de los agentes implicados en el proceso maestros, alumnos, autoridades educativas y padres de familia, así como los aspectos político-institucionales, administrativos y normativos que, según el proyecto educativo de cada país, delimitan la función del maestro”. (p. 20,21).

2.12 Modelos de evaluación del desempeño docente.

En investigaciones, para América Latina y el Caribe, sobre evaluación docente se menciona la necesidad de mejorar los sistemas educativos, transformar la visión del docente, proponer un nuevo horizonte en su formación continua y, sobre todo, aplicar políticas evaluativas para mejorar su desempeño.

A continuación, se presentan algunos modelos propuestos por Valdés (2004). citado por Suárez, (2018).

2.12.1 Modelo centrado en el perfil del maestro.

Se establece a partir de un perfil de las percepciones que tienen diferentes grupos (alumnos, padres, directivos, profesores) sobre lo que es un buen profesor, que permitan destacar rasgos importantes de los docentes que están relacionados con los logros de sus alumnos.

Es un buen docente, a partir de observaciones directas e indirectas, que permitan destacar rasgos importantes de los docentes que están relacionados con los logros de sus estudiantes. Una vez establecido el perfil, se elaboran cuestionarios que se pueden aplicar a manera de autoevaluación, mediante un evaluador externo que entrevista al docente, mediante la consulta a los estudiantes y sus padres, etc.

2.12.2 Modelo centrado en los resultados obtenidos.

El criterio es no poner la atención en lo que hace el docente, sino mirar lo que acontece a los alumnos como consecuencia de lo que el profesor hace. Es evaluar el desempeño docente mediante la comprobación de los aprendizajes o resultados alcanzados por sus alumnos.

2.12.3 Modelo centrado en el comportamiento del docente en el aula.

La eficacia docente identifica aquellos comportamientos del profesor relacionados con los logros de los alumnos. Además, el docente puede crear un ambiente favorable para el aprendizaje en el aula. Fundamentalmente, que propicie motivación y participación espontánea del alumno.

2.12.4 Modelo de la práctica reflexiva.

La Evaluación como juicio de valor, comprensivo de una realidad, con la participación del profesorado en el diseño y desarrollo de la tarea educativa y en su proyección socio relacional y profesionalizadora. Para ser juicio crítico formativo de la acción e implicación de los participantes necesita de la indagación y de la innovación.

2.13 Propósitos de la evaluación docente

Hoy, la característica más importante que hace del docente un buen profesional, es su capacidad para reflexionar sobre su propia práctica, y en ese sentido, poder desarrollar estrategias para la mejora de su actuación. Por tanto, para perfeccionar la docencia es necesaria evaluarla. Como lo señala Benedito (1998) citado por Calatayud, (2014) aprender a mejorar su práctica profesional, el docente ha de contrastar sus teorías previas con las evidencias de una reflexión rigurosa sobre su quehacer. (p.7). La reflexión sobre su propia acción es un componente esencial del proceso de aprendizaje que constituye el eje de la formación profesional.

Para que el proceso de evaluación docente se realice con garantías al éxito es fundamental que este cuente con una serie de condiciones:

- **Mente abierta.**
- **Reconocimiento de lo necesario**
- **Formación básica en evaluación educativa y en especial en autoevaluación.**
- **Tiempo para poder reflexionar**
- **Participación de todos los miembros que componen el equipo de docentes.**

2.14 Factores que influyen en el la Práctica Docente

Según Llorens, (1993) citado por García, (2018). El docente es una de las figuras esenciales en la educación y formación de los individuos de la sociedad, como agente destacado y referente educativo dentro del marco escolar. Se debe investigar entonces los diferentes factores que pueden influir y condicionar su práctica docente:

2.14.1 Condiciones personales

Cualquier aspecto de la vida personal del profesor puede repercutir en su proceso de enseñanza aprendizaje. Entre los aspectos intrínsecos de la personalidad del maestro se puede hacer referencia en aquellos que van a configurar el estilo del maestro, como su carácter, temperamento, edad, etc. En los rasgos experienciales son aquellos caracterizados por las diferentes experiencias de vida que el profesor ha vivido, estudios, etc.

2.14.2 Formación

No todas las personas pueden desempeñar la labor de enseñar. La educación que se dará a nuestros menores no debe simplificarse en conocimientos y contenidos. Estos contenidos y

conocimientos deben estar relacionados con pedagogía, psicología, técnicas de enseñanza para poder llegar a tener una comunicación más profunda y duradera entre profesor y alumno y se de una formación mucho más efectiva.

2.14.3 Actitud

Si una persona decide ser profesor debe tener una actitud donde se pretenda ser un elemento de la clase y no el principal. El profesor debe ver el proceso de enseñanza aprendizaje como algo comunitario, donde debe participar todo el grupo. Así se logrará potenciar la comunicación y participación entre los alumnos y el profesor asegura una mayor calidad en su proceso formativo. Un profesor debe tener bien definidas y diferenciadas sus funciones y obligaciones dentro de su labor, ya que si no las tiene bien definidas pueden solaparse unas con otras de manera que el profesor no encuentre la manera más adecuada de actuar en determinadas situaciones.

2.14.4 Coordinación interna

El trabajo de un profesor no es una labor aislada y solitaria, al contrario, para lograr las metas se requiere de trabajo cooperativo entre todo el cuerpo docente y el administrativo de la institución. Así como también la importancia de crear las redes de coordinación con todos los miembros que componen la comunidad educativa como los directores, padres, sociedad, etc.

2.14.5 Burocracia

Algo que puede afectar el desempeño del profesor es la sobrecarga administrativa y burocrática que deben realizar. Esto tiene repercusiones fundamentales en la calidad de la educación ya que a veces se destina un mayor tiempo a la realización de estas actividades en vez de al proceso formativo.

2.14.6 Innovación

En muchas ocasiones los profesores detectan las diferentes necesidades que tienen sus alumnos, pero debido a la rigidez de los planes de estudio a veces se anula la capacidad de innovación en los sistemas educativos.

2.15 Dimensiones de la Práctica Docente

De acuerdo a Fierro (1999). Para facilitar el estudio, se han organizado en seis dimensiones que servirán de base para el análisis que aquí emprenderemos de la práctica docente: personal, interpersonal, social, institucional, didáctica y valoral. (p. 28.35). Cada una de estas dimensiones destaca un conjunto particular de relaciones del trabajo docente.

2.15.1 Dimensión personal

La práctica docente es esencialmente una práctica humana. En ella la persona del maestro como individuo es una referencia fundamental. Un sujeto con ciertas cualidades, características y dificultades que le son propias; un ser no acabado, con ideales, motivos, proyectos y circunstancias de vida personal que imprimen a la vida profesional determinada orientación. En este nivel se asientan las decisiones fundamentales del maestro como individuo, las cuales vinculan de manera necesaria su quehacer profesional con las formas de actividad en las que se realiza en la vida cotidiana.

2.15.2 Dimensión institucional

La práctica docente se desarrolla en el seno de una organización. En este sentido, el quehacer del maestro es también una tarea colectivamente construida y regulada en el espacio de la escuela, lugar del trabajo docente. La institución escolar representa para el maestro el espacio privilegiado de socialización profesional. A través de ella entra en contacto con los saberes del

oficio; las tradiciones, las costumbres y las reglas tácitas propias de la cultura magisterial. Es el organismo vivo que explica el hecho de que la escuela no sea solamente la suma de individuos y acciones aisladas, sino una construcción cultural en la que cada maestro aporta sus intereses, habilidades, proyectos personales y saberes a una acción educativa común.

2.15.3 Dimensión interpersonal

La función del maestro como profesional que trabaja en una institución está cimentada en las relaciones entre las personas que participan en el proceso educativo: alumnos, maestros, directores, madres y padres de familia. Estas relaciones interpersonales que ocurren dentro de la escuela son siempre complejas, pues se construyen sobre la base de las diferencias individuales en un marco institucional; estas variedades no solamente atañen a la edad, el sexo o la escolaridad, sino a cuestiones menos evidentes a primera vista, pero de igual o mayor importancia; la diversidad de metas, los intereses, las ideologías frente a la enseñanza y las preferencias políticas.

2.15.4 Dimensión didáctica

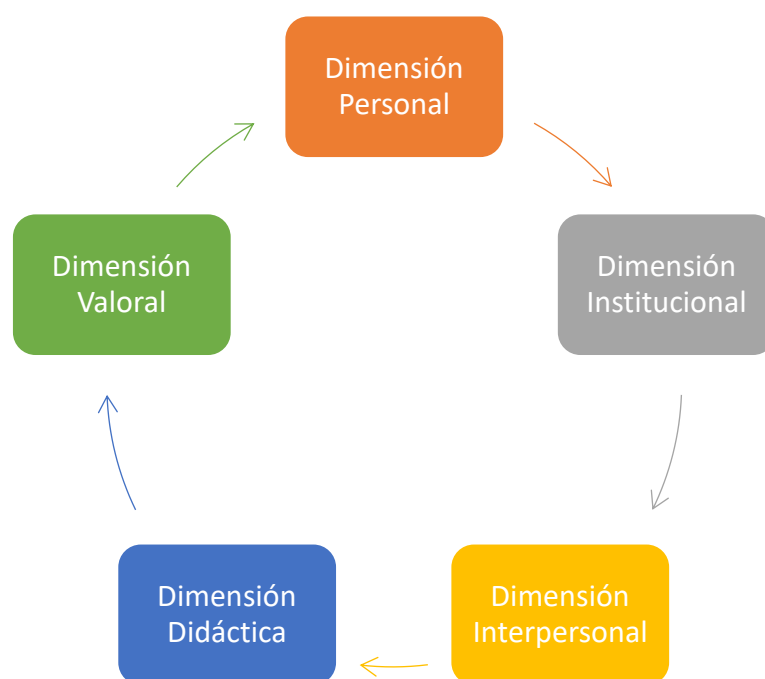
La dimensión didáctica hace referencia al papel del maestro como agente que, a través de los procesos de enseñanza, orienta, dirige, facilita y guía la interacción de los alumnos con el saber colectivo culturalmente organizado, para que ellos, los alumnos, construyan su propio conocimiento. Desde una perspectiva constructivista, se supone que siempre que hay un aprendizaje auténtico hay también un proceso de reconstrucción por parte del sujeto que aprende, el cual está descubriendo ese nuevo conocimiento, aunque éste ya sea parte de la historia.

2.15.5 Dimensión valoral

El logro de determinados fines educativos, contiene siempre una referencia axiológica; es decir, a un conjunto de valores. El proceso educativo nunca es neutral, siempre está orientado hacia la consecución de ciertos valores, que se manifiestan en distintos niveles en la práctica docente.

La práctica de cada maestro da cuenta de sus valores personales a través de sus preferencias conscientes e inconscientes, de sus actitudes, de sus juicios de valor, todos los cuales definen una orientación acorde a su actuación cotidiana, que le demanda de manera continua la necesidad de hacer frente a situaciones diversas y tomar decisiones. Es así como cada maestro, de manera intencional o inconsciente, está comunicando continuamente su forma de ver y entender el mundo, de valorar y entender las relaciones humanas, de apreciar el conocimiento y de conducirlos a situaciones de enseñanza, lo cual tiene gran trascendencia en la experiencia formativa que el alumno vive en la escuela.

Figura 3. Dimensiones de la Práctica Docente Cecilia Fierro 1999.



2.16 La Inteligencia Emocional y La Práctica Docente

Jiménez, (2020). La importancia de utilizar la Inteligencia Emocional como una herramienta en el proceso enseñanza aprendizaje es indispensable para desarrollar en los alumnos el dominio de las destrezas socio-emocionales las cuales, sin embargo; se ha enfocado principalmente en la habilidad cognitiva dejando de lado la esfera emocional sin saber que esta, juega un papel imprescindible en el alumnado ya que le permite desarrollar formas integrales de educación, es decir, de una manera holista. El profesor desde diferentes corrientes pedagógicas es un facilitador, mediador, motivador, actor educativo, tutor, el cual trasciende en su forma de desarrollarse en el grupo de manera positiva y negativa, influenciado por la falta de contratiempos o reacción instintiva de sus emociones, lo que puede generar ambientes de estudios difíciles, hostiles y a su vez, conflictos.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

De acuerdo a Galán, (s. f). El diseño metodológico de una investigación está formado por un diseño básico dentro de él, por un conjunto de procedimientos y técnicas específicas consideradas como adecuadas para la recolección y análisis de la información requerida por los objetivos del estudio.

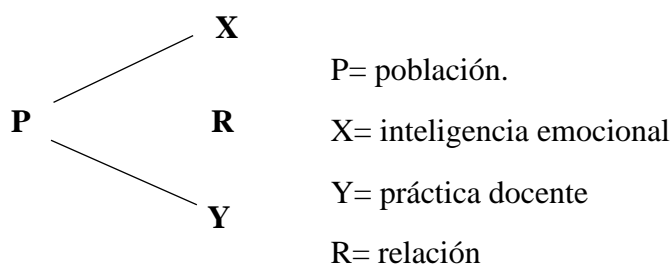
3.1 Tipo de investigación

La investigación es de tipo no experimental de corte transversal porque se realiza en un solo período de tiempo y con una población definida en un punto específico.

De acuerdo al planteamiento del problema y a las variables el tipo de investigación es Correlacional basándose en el estudio de la relación entre la Inteligencia emocional y la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Field (2009), citado por Ramos (2015, pág.12) plantea que el diseño correlacional el investigador estudia las diversas relaciones que puedan presentarse entre variables.

Figura 4. Esquema correlacional



3.2 Enfoque de la Investigación

Atendiendo a la modalidad de la investigación que se adopta a un paradigma positivista como lo plantea Rico, (2006), indica que el paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una

hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica.

En función al planteamiento del problema y los objetivos de la investigación se emplea un enfoque cuantitativo que nos proporciona la estrategia adecuada para responder de una manera más enriquecedora a las preguntas que guía al estudio.

3.3 Sujetos o fuentes de información

Según Berrecil (1997), una fuente de información es el lugar de donde se obtienen datos o información que habrá de ocuparse como parte del trabajo de investigación. Así una fuente de información es un libro, una revista, un periódico, un programa de televisión o radio, o también pueden serlo en específico un cuadro estadístico o una gráfica. Cada una de estas fuentes de información, es de suponerse tiene una función o importancia propia (pág. 263).

3.3.1 Recursos materiales

Las fuentes que sustentan la información y que son significativas para el logro de los objetivos son:

- Archivos bibliográficos de la escuela
- Investigaciones
- Registros Académicos
- Diccionario
- Biblioteca virtual
- Biblioteca física
- Documentos de sitios web relacionados con inteligencia emocional, práctica docente.
- Revista y artículos digitales

3.3.2 Recursos Humanos

Las fuentes humanas que han sido utilizadas en nuestro estudio, las cuales generan un gran valor para el cumplimiento de los objetivos planteados son:

- Director y subdirectora de la Escuela Bilingüe Finca 41.
- 65 docentes del plantel educativo.
- Asesor de tesis

3.4 Variables de la Investigación

Para Bayolo (2008), citado por Carballo (2016), las variables de la investigación son las características y propiedades cuantitativas o cualitativas de un objeto o fenómeno que adquieren distintos valores, o sea, varían respecto a las unidades de observación.

3.4.1 Variable Independiente:

Inteligencia Emocional

3.4.1.1 *Definición Conceptual*

De acuerdo a Salovey y Mayer (1997). Citado por Berrocal, (2005). Considera que la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

3.4.1.2 *Definición instrumental*

Esta escala sirve para evaluar la inteligencia emocional percibida. El TMMS-24 (Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale) es una escala rasgo de meta conocimiento

emocional. En concreto, mide las destrezas con las que se puede ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularla.

Como su nombre indica, la escala se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5= Totalmente de acuerdo)

3.4.1.3 *Definición operacional*

La TMMS-24 consta de veinticuatro ítems, una puntuación de cada uno de los factores de este test, se evalúa sumando los ítems del 1 al 8 para obtener el factor de atención emocional, a su vez, también se suman los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y por consiguiente, los ítems del 17 al 24 para saber el factor reparación emocional.

Tras haber sumado estos ocho ítems dentro de cada grupo, se mira en la tabla correspondiente los resultados, sin olvidar diferenciar si el realizador del test es hombre o mujer.

3.4.2 Variable Dependiente

Práctica Docente

3.4.2.1 *Definición Conceptual*

De acuerdo a Fierro et al., (1999). Definieron “práctica docente como praxis social, objetiva e intencional en la que intervienen los significados, las percepciones y las acciones de los agentes implicados en el proceso maestros, alumnos, autoridades educativas y padres de familia, así como los aspectos político-institucionales, administrativos y normativos que, según el proyecto educativo de cada país, delimitan la función del maestro”. (p.20,21).

3.4.2.2 *Definición instrumental*

El cuestionario nos permite descubrir el nivel que tiene el docente en su práctica y consta de cincuenta ítems, instrumento en la gama de Likert (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca).

Está estructurado de acuerdo a las dimensiones de la práctica docente establecidas por Cecilia Fierro que incluye la dimensión personal, dimensión institucional, dimensión interpersonal, dimensión didáctica y la dimensión valoral.

3.4.2.3 *Definición operacional*

El cuestionario se aplicará a los docentes de primer grado hasta sexto grado de educación primaria y consta de cincuenta ítems distribuidos de la siguiente manera: los ítems del 1 al 12 dimensión personal, los ítems del 13 al 22 para la dimensión institucional, los ítems del 23 al 29 para la dimensión interpersonal, Los ítems del 30 al 41 para la dimensión didáctica y los ítems del 42 al 50 para la dimensión valoral. Al finalizar se obtendrá un nivel de práctica docente que puede ser: no adecuado de 50 a 116, moderado de 117 a 183 y adecuado de 184 a 250.

De acuerdo a las dimensiones de la práctica docente se obtendrán los siguientes niveles:

Dimensión personal: no adecuado de 12 a 28, moderado de 29 a 45 y adecuado de 46 a 60.

Dimensión institucional: no adecuado de 10 a 23, moderado de 24 a 37 y adecuado de 38 a 50.

Dimensión interpersonal: no adecuado de 7 a 16, moderado de 17 a 26 y adecuado de 27 a 35.

Dimensión didáctica: no adecuado de 12 a 28, moderado de 29 a 45 y adecuado 46 a 60.

Dimensión valoral: no adecuado de 9 a 21, moderado de 22 a 34 y adecuado de 35 a 45.

<p>Variable dependiente</p>	<p>que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual</p>	<p>Tras haber sumado estos ocho ítems dentro de cada grupo, se mira en la tabla correspondiente los resultados, sin olvidar diferenciar si el realizador del test es hombre o mujer.</p>	<p>Reparación emocional</p>	<p>Regulación</p>	<p>Los ítems 17,18,19,20,21,22,23 y 24 para saber el factor de reparación emocional.</p>		
<p>Práctica Docente</p>	<p>Práctica docente: Fierro et al., (1999) definieron práctica docente como praxis social, objetiva e intencional en la que intervienen los significados, las</p>	<p>El cuestionario auto administrado nos permite descubrir el nivel del docente en su práctica y consta de cincuenta ítems distribuidos de la siguiente manera: Los ítems del 1 al 12 dimensión personal, Los ítems del 13 al</p>	<p>Personal</p>	<p>Vocación Proyección</p>	<p>Los ítems 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 y 12 dimensión personal</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>5. Siempre 4. Casi Siempre 3. A Veces 2. Casi Nunca 1. Nunca</p>

	<p>percepciones y las acciones de los agentes implicados en el proceso maestros, alumnos, autoridades educativas y padres de familia, así como los aspectos político-institucionales, administrativos y normativos que según el proyecto educativo de cada país, delimitan la función del maestro.</p>	<p>22 para la dimensión institucional, Los ítems del 23 al 29 para la dimensión interpersonal, Los ítems del 30 al 41 para la dimensión didáctica y los ítems del 42 al 50 para la dimensión valoral.</p>	Institucional	<p>Norma Cultura</p>	<p>Los ítems 13,14,15,16,17,18,19,20 ,21 y 22 para la dimensión institucional</p>	<p>Nivel: No adecuado (50-116) Moderado (117- 183) adecuado (184-250)</p>
		<p>Las opciones que tiene como respuestas son: 5. Significa Siempre, 4. Casi Siempre ,3. A Veces 2. Casi Nunca y 1. Nunca.</p>	Interpersonal	<p>Docentes Autoridades Padres de familia Estudiantes</p>	<p>Los ítems 23,24,25,26,27,28 y 29 para la dimensión interpersonal</p>	
		<p>Al finalizar se obtendrá un nivel de práctica docente que puede ser: no adecuado, moderado y adecuado.</p>	Didáctica	<p>Métodos Técnica Coordinación</p>	<p>Los ítems 30,31,32,33,34,35,36,37 ,38,39, 40 y 41 para la dimensión didáctica</p>	
			Valoral	<p>Explícita Implícita</p>	<p>Los ítems 42,43,44,45,46,47,48,49 y 50 para la dimensión valoral</p>	

3.6 Validez y Confiabilidad

De acuerdo a Hernández. R, (2014). La validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir.

Igualmente, Hernández R, (2014). Define la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales

Los instrumentos para medir la inteligencia emocional y práctica docente fueron sometidos al examen de confiabilidad de alfa de Cronbach

Tabla 1. Estadística de fiabilidad del instrumento de inteligencia emocional.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,889	24

Tabla 2. Estadística de fiabilidad del instrumento de práctica docente.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,896	50

3.7 Población

De acuerdo a Tamayo (1998), citado por Ricardo (2017). La población o universo, es un conjunto o la totalidad de un grupo de elementos, casos u objetos que se quiere investigar.

Para los propósitos de la investigación la población establecida es de 65 docentes, entre varones y mujeres de la Escuela Bilingüe Finca 41.

Tabla 3. Distribución de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.

Docentes	Hombres	Mujeres
Docentes de Prescolar	0	6
Docentes de Inclusiva	2	3
Docentes de Grado	4	30
Docentes Especiales	8	12
Total por Género	14	51
Total de Docentes	65 Docentes	

Fuente: Escuela Bilingüe Finca 41, 2021

3.7.1 Muestra

Según Tamayo (1998), citado por Ricardo (2017). La muestra es un subconjunto representativo de la población. Se asume que los resultados encontrados en la muestra son válidos para la población. La investigación comprende una muestra de 28 docentes que corresponde a un 43,08 % de los docentes asignados a los niveles de primero hasta sexto grado de la Escuela Bilingüe Finca 41.

3.7.1.1 Tipo de muestreo

El método para la selección del muestreo es el probabilístico que trata de un proceso en el que el investigador selecciona directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento es el utilizar como muestra los individuos a los que se tienen fácil acceso. La investigación comprende una muestra de 28 docentes asignados a los niveles de primero hasta sexto grado de la Escuela Bilingüe Finca 41.

3.8 Métodos e Instrumentos de investigación

Para efecto de este estudio se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala TMMS-24 de los autores Salovey y Mayer par la variable de inteligencia emocional y un cuestionario de Leiner A- Cárdenas F. en el año 2018, para la variable práctica docente.

3.8.1 Test de Inteligencia Emocional La TMMS-24

La TMMS-24 está basada en el Trait-Meta Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación Salovey y Mayer. Contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (IE) con 8 ítems cada una de ellas, estas dimensiones son:

Atención emocional, cuando el individuo es capaz de sentir y expresar los sentimientos en una forma adecuada.

Claridad emocional, se da cuando el individuo conoce bien sus propios estados emocionales.

Reparación emocional, cuando una persona es capaz de regular sus estados emocionales correctamente.

Para obtener una puntuación de cada uno de los factores de este test, se evalúa sumando los ítems del 1 al 8 para obtener el factor Atención, a su vez, también se suman los ítems del 9 al 16 para el factor claridad y por consiguiente los ítems del 17 al 24 para saber el factor reparación.

Tras haber sumado estos ocho ítems dentro de cada grupo, se mira en la tabla correspondiente los resultados, sin olvidar diferenciar si el realizador del test es hombre o mujer.

Cabe destacar en este tipo de test, que los resultados obtenidos siempre dependen su veracidad y confianza, de lo sincera que haya sido cada persona al responderlos.

3.8.2 Cuestionario de práctica docente

Chasteauneuf, (2009) Citado por Hernández (2014), Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Debe ser congruente con el planteamiento del problema e hipótesis (p.217).

El cuestionario de práctica docente creada por David Castillo Luján y adaptación por Leiner A- Cárdenas F. en el año 2018, nos permite identificar el nivel de práctica docente y consta de cincuenta ítems distribuidos de la siguiente manera: los ítems del 1 al 12 dimensión personal, los ítems del 13 al 22 para la dimensión institucional, los ítems del 23 al 29 para la dimensión interpersonal, los ítems del 30 al 41 para la dimensión didáctica y los ítems del 42 al 50 para la dimensión valoral.

Se utilizó un Cuestionario de 50 preguntas, instrumento en la gama de Likert (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca)

Al finalizar se obtendrá un nivel de práctica docente que puede ser: No adecuado (50-116), Moderado (117- 183) y adecuado (184-250).

3.9 Tratamiento de la información.

Según Hernández (2006) para realizar una prueba de hipótesis hay dos tipos de análisis estadísticos: los análisis paramétricos y los no paramétricos. Cada uno de estos posee sus características y dentro de una investigación se pueden llevar a cabo ambos métodos para diferentes hipótesis y variables, lo cual dependerá de las hipótesis formuladas y su nivel de medición.

Una vez recopilado el test y el cuestionario se realizará una tabla de recogida de datos para su posterior análisis significativo de Pearson y buscar correlaciones entre las variables. También se graficarán los resultados obtenidos para ello, se ha utilizado el programa IBM SPSS Statistics 22, el cual es un programa estadístico informático muy usado en las ciencias exactas, sociales y aplicadas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

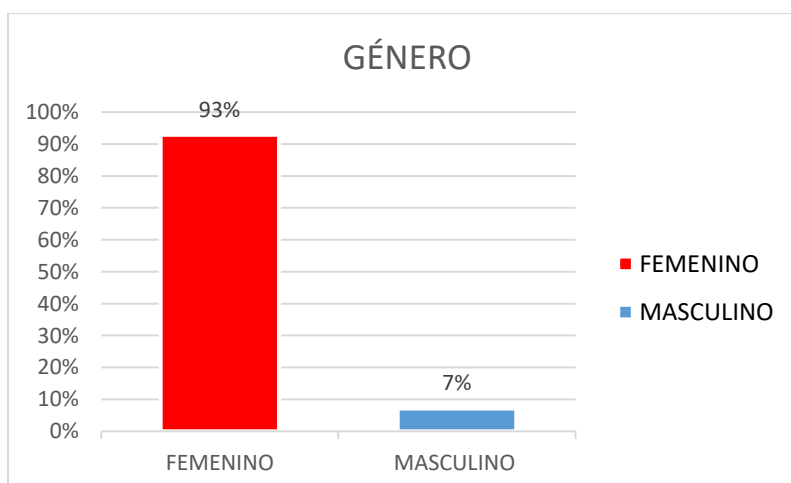
En este capítulo se plasman los resultados recogidos a través de los instrumentos aplicados en esta investigación. Los datos obtenidos y utilizados para analizar la inteligencia emocional y la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, fueron identificados y medidos a través de frecuencias absolutas y porcentuales.

4.1 Estadísticos descriptivos de la variable 1: Inteligencia Emocional

Tabla 4. Descripción por Género de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	26	93%
Masculino	2	7%
Total	28	100%

Figura 5. Género de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.

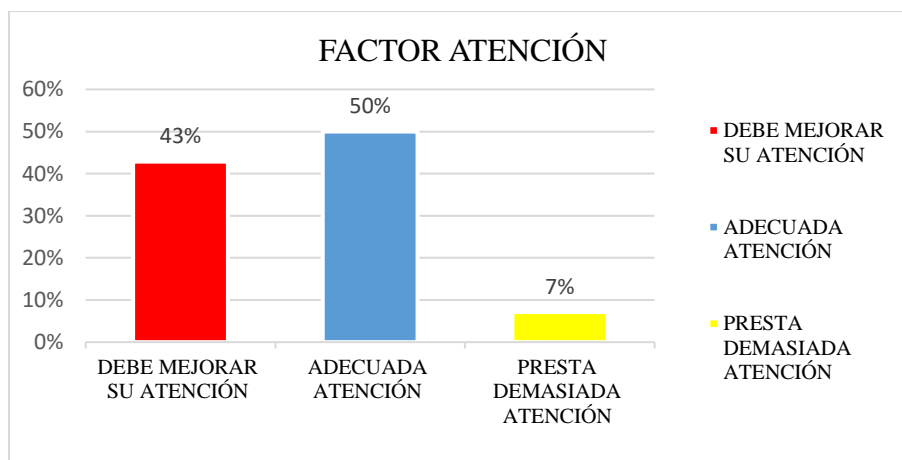


De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 4 y en la figura 5 de datos que el 7 % de los docentes son de género masculino y un 93% de los docentes son de género femenino.

Tabla 5. Descripción de la autoevaluación de los docentes en la dimensión atención emocional de la inteligencia emocional.

Factor Atención	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su atención	12	43%
Adecuada atención	14	50%
Presta demasiada atención	2	7%
Total	28	100%

Figura 6. Distribución de la autoevaluación de los docentes en la dimensión atención emocional

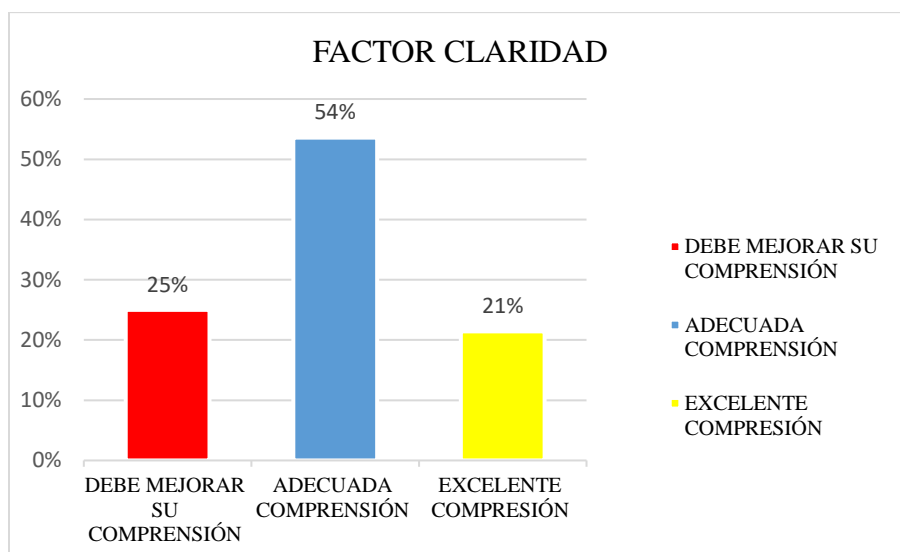


De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 5 y en la figura 6 de datos que el 7% de los docentes presta demasiada atención emocional, un 43% debe mejorar su atención emocional y un 50% posee una adecuada atención emocional.

Tabla 6. Descripción de la autoevaluación de los docentes en la dimensión claridad emocional de la inteligencia emocional.

<i>Factor Claridad</i>	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su comprensión	7	25%
Adecuada comprensión	15	54%
Excelente comprensión	6	21%
Total	28	100%

Figura 7. Distribución de la Autoevaluación de los docentes en la dimensión claridad emocional

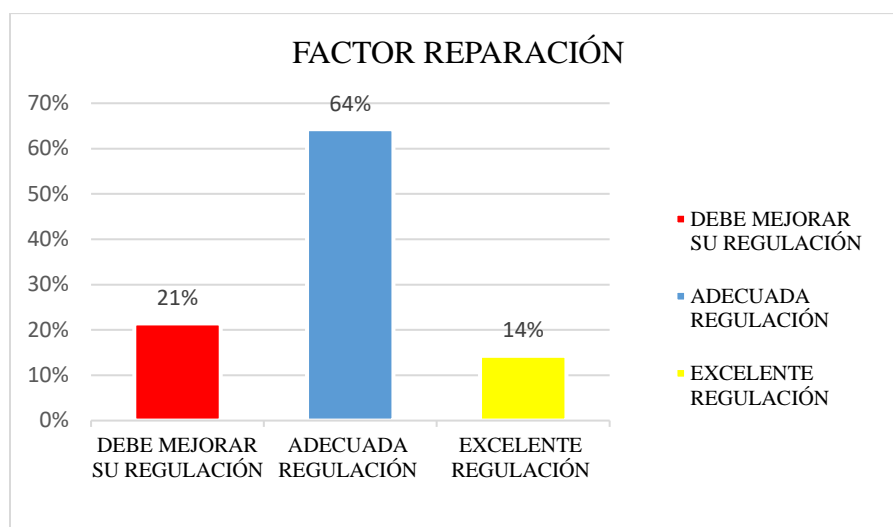


De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 6 y en la figura 7 de datos que el 21% de los docentes poseen una excelente comprensión emocional, un 25% deben mejorar su comprensión emocional y un 54% poseen una adecuada comprensión emocional.

Tabla 7. Descripción de la autoevaluación en la dimensión reparación emocional de la inteligencia emocional.

Factor Reparación	Frecuencia	Porcentaje
Debe mejorar su regulación	6	21%
Adecuada regulación	18	64%
Excelente regulación	4	14%
Total	28	100%

Figura 8. Distribución de la autoevaluación de los docentes en la dimensión reparación emocional.



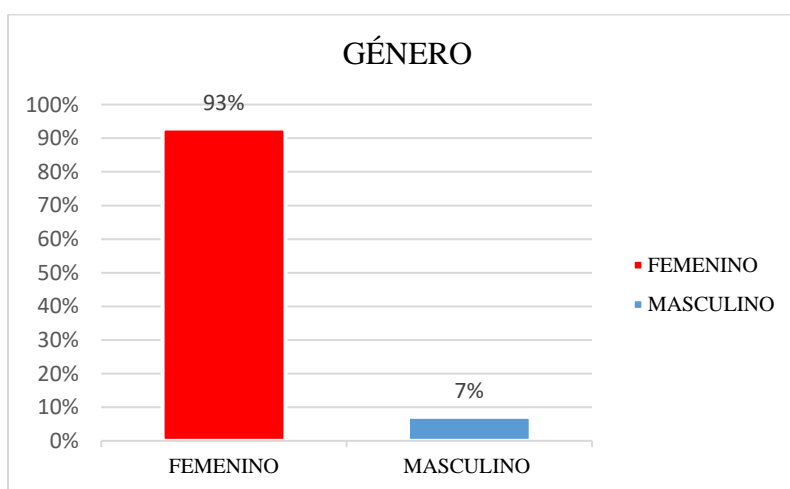
De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 7 y en la figura 8 de datos que el 14% de los docentes poseen excelente regulación emocional, un 21% debe mejorar su regulación emocional y un 64% poseen adecuada regulación emocional.

4.2 Estadísticos descriptivos de la variable 2: Práctica Docente

Tabla 8. Descripción por Género de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	26	93%
Masculino	2	7%
Total	28	100%

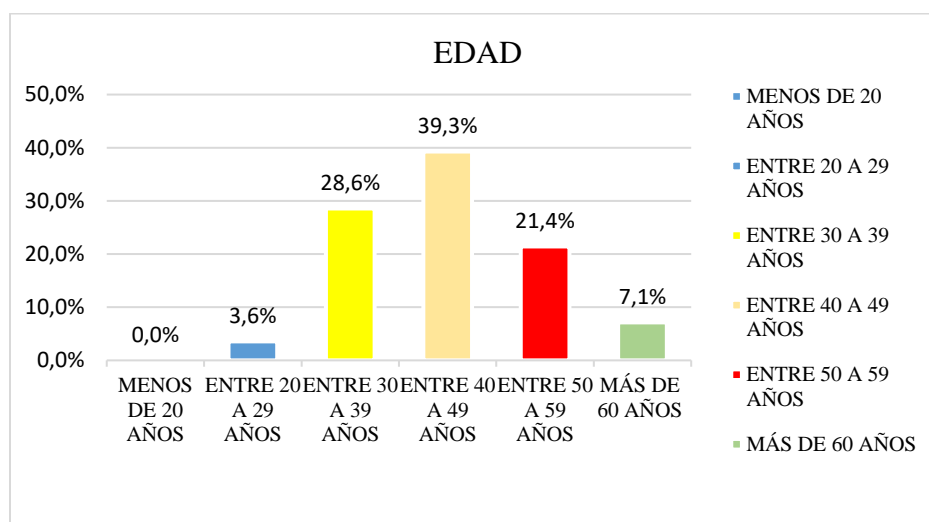
Figura 9. Distribución por género de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.



De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa la tabla 8 y en la figura 9 de datos que el 7 % de los docentes son de género masculino y un 93% de los docentes son de género femenino.

Tabla 9. Descripción por edad de los docentes en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
Menos De 20 Años	0	0%
Entre 20 A 29 Años	1	4%
Entre 30 A 39 Años	8	29%
Entre 40 A 49 Años	11	39%
Entre 50 A 59 Años	6	21%
Más De 60 Años	2	7%
Total	28	100%

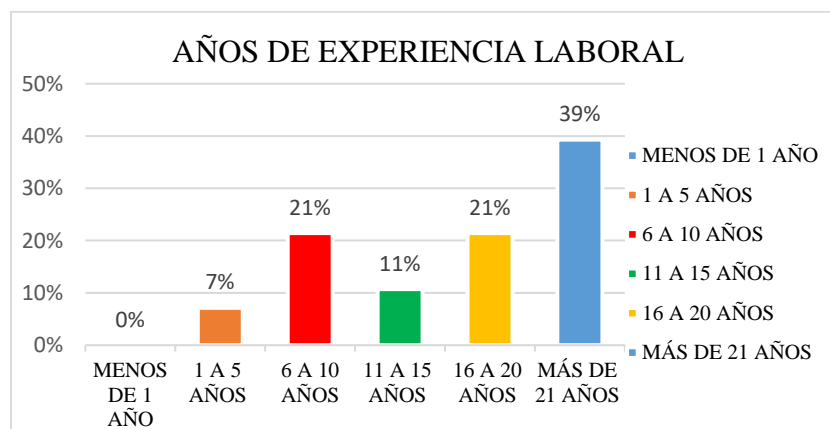
Figura 10. Distribución por edad de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.

De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 9 y en la figura 10 de datos que el 4 % de los docentes tienen una edad entre 20 a 29 años, un 7% tienen más de 60 años, un 21% tienen entre 50 a 59 años, un 29 % tienen entre 30 a 39 años y un 39% tienen entre 40 a 49 años de edad.

Tabla 10. Descripción por años de experiencia laboral de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41.

Años De Experiencia	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 Año	0	0%
1 a 5 Años	2	7%
6 a 10 Años	6	21%
11 a 15 Años	3	11%
16 a 20 Años	6	21%
Más de 21 Años	11	39%
Total	28	100%

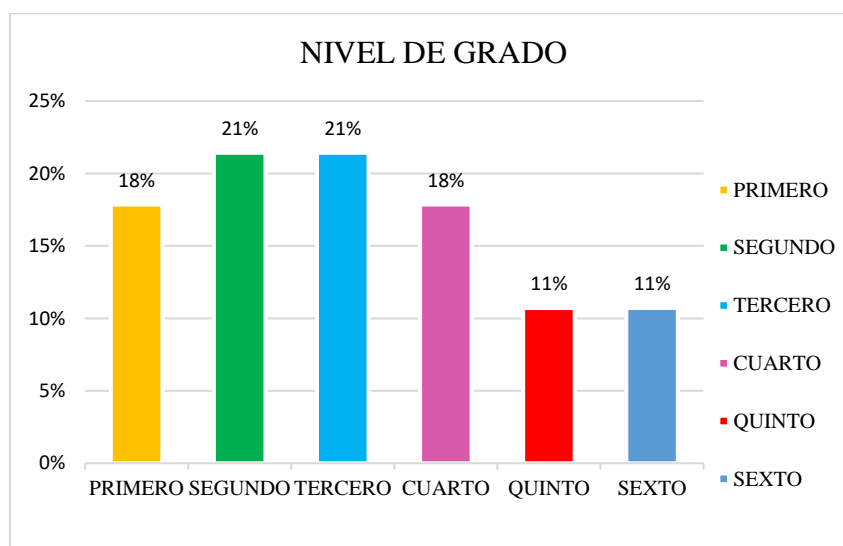
Figura 11. Distribución por años de experiencia laboral de los docentes en la Escuela Bilingüe Finca 41.



De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 10 y en la figura 11 de datos que el 7 % de los docentes tienen de 1 a 5 años de experiencia laboral, un 11% tiene de 11 a 15 años de experiencia laboral, un 21% tiene de 6 a 10 años de experiencia laboral, un 21% tiene de 16 a 20 años de experiencia laboral y un 39% de los docentes tiene más de 21 años de experiencia laboral.

Tabla 11. Descripción por grado que imparten los docentes en la Escuela Bilingüe Finca 41.

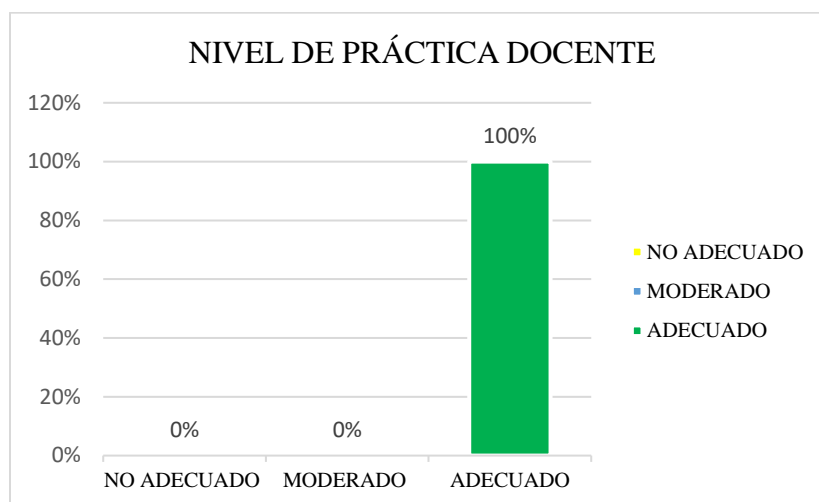
Nivel De Grado	Frecuencia	Porcentaje
Primero	5	18%
Segundo	6	21%
Tercero	6	21%
Cuarto	5	18%
Quinto	3	11%
Sexto	3	11%
Total	28	100%

Figura 12. Distribución por nivel de grado de los docentes en la Escuela Bilingüe Finca 41.

De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 11 y en la figura 12 de datos que el 11% de los docentes son de sexto grado, un 11 % de los docentes son de quinto grado, un 18% de los docentes son de cuarto grado, un 18 % de los docentes son de primer grado, un 21 % de los docentes son de segundo grado y un 21% de los docentes son de tercer grado.

Tabla 12. Descripción por nivel de Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Práctica Docente	Frecuencia	Porcentaje
No adecuado	0	0%
Moderado	0	0%
Adecuado	28	100%
Total	28	100%

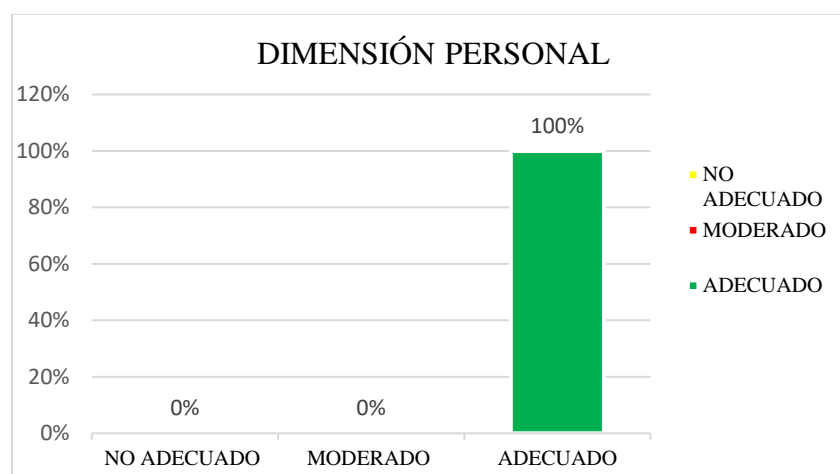
Figura 13. Distribución por nivel de Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 12 y en la figura 13 de datos que el 100 % de los docentes tienen un adecuado nivel de práctica docente.

Tabla 13. Descripción por nivel en la dimensión personal de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
No Adecuado	0	0
Moderado	0	0
Adecuado	28	100%
Total	28	100%

Figura 14. Percepción de los docentes en la dimensión Personal de la práctica docente.

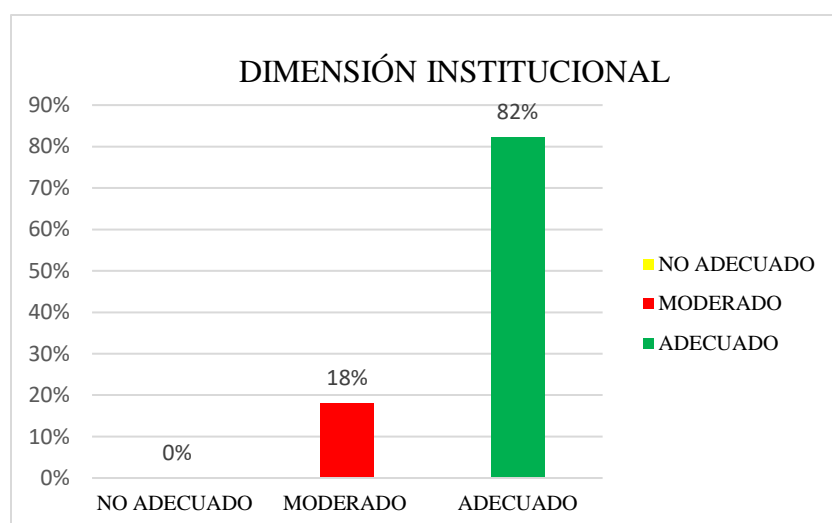


De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 13 y en la figura 14 de datos que el 100 % de los docentes perciben un adecuado nivel en la dimensión personal de la práctica docente.

Tabla 14. Descripción por nivel en la dimensión institucional de la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
No Adecuado	0	0
Moderado	5	18 %
Adecuado	23	82 %
Total	28	100 %

Figura 15. Percepción de los docentes en la dimensión Institucional de la Práctica Docente.

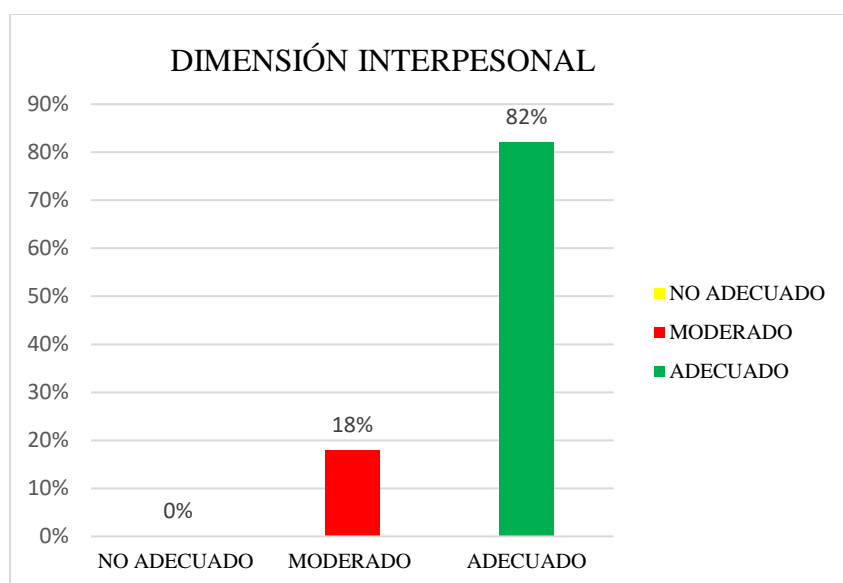


De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 14 y en la figura 15 de datos que el 18 % de los docentes perciben un nivel moderado en la dimensión institucional y un 82 % de los docentes perciben un adecuado nivel en la dimensión institucional de la práctica docente.

Tabla 15. Descripción por nivel en la dimensión interpersonal de la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
No adecuado	0	0
Moderado	5	18 %
Adecuado	23	82%
Total	28	100 %

Figura 16. Percepción de los docentes en la dimensión interpersonal de la Práctica Docente.

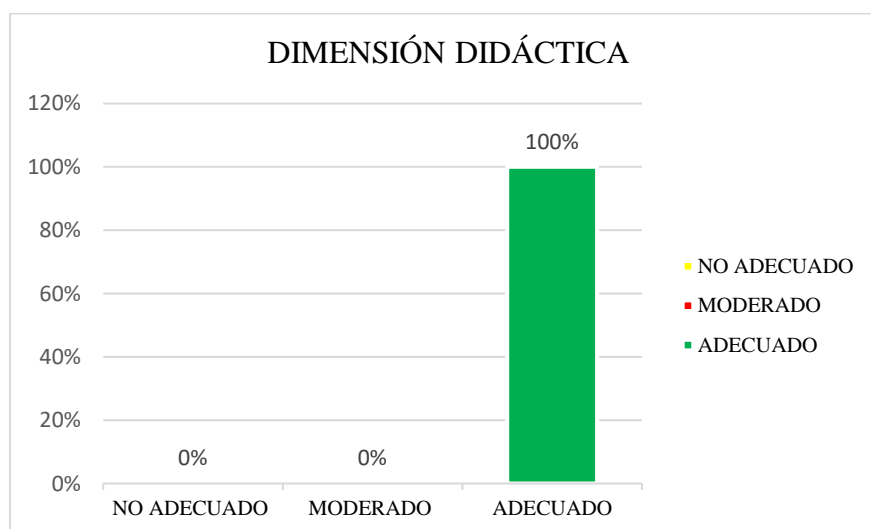


De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 15 y en la figura 16 de datos que el 18 % de los docentes perciben un nivel moderado en la dimensión interpersonal y un 82 % de los docentes perciben un adecuado nivel en la dimensión interpersonal de la práctica docente.

Tabla 16. Descripción por nivel en la Dimensión Didáctica de la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
No adecuado	0	0
Moderado	0	0
Adecuado	28	100%
Total	28	100%

Figura 17. Percepción de los docentes en la dimensión didáctica de la Práctica Docente.

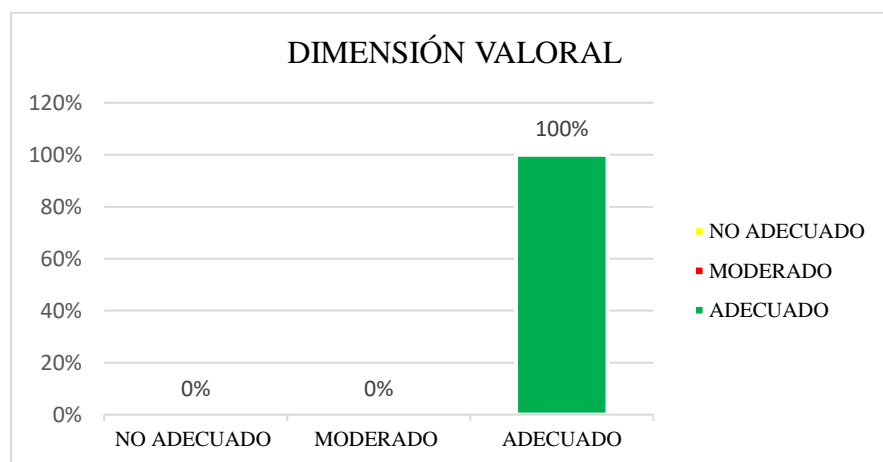


De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 16 y en la figura 17 de datos que el 100 % de los docentes perciben un adecuado nivel en la dimensión Didáctica de la práctica docente.

Tabla 17. Descripción por nivel en la dimensión valoral de la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
No Adecuado	0	0
Moderado	0	0
Adecuado	28	100%
Total	28	100%

Figura 18. Percepción de los docentes en la dimensión valoral de la Práctica Docente.



De acuerdo a los resultados descriptivos, se observa en la tabla 17 y en la figura 18 de datos que el 100 % de los docentes perciben un adecuado nivel en la dimensión valoral de la práctica docente.

4.3 Comprobación de hipótesis

H1: La inteligencia emocional sí se relaciona con la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

Ho: La inteligencia emocional no se relaciona con la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

Tabla 18. Prueba de Normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Práctica Docente	,104	28	,200*	,975	28	,725
Inteligencia Emocional	,144	28	,142	,944	28	,139
*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.						
a. Corrección de significación de Lilliefors						

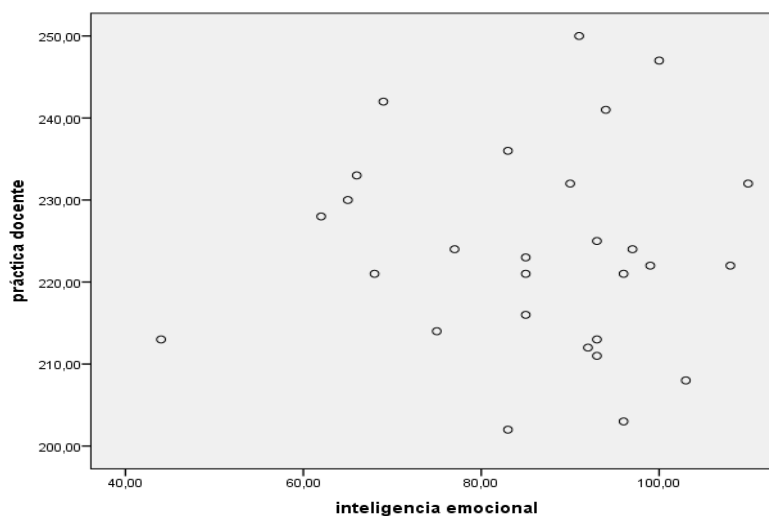
Tabla 19. Correlación de Pearson

Correlaciones			
		Inteligencia Emocional	Práctica Docente
Inteligencia Emocional	Correlación de Pearson	1	-,009
	Sig. (bilateral)		,965
	N	28	28
Práctica Docente	Correlación de Pearson	-,009	1
	Sig. (bilateral)	,965	
	N	28	28

En los resultantes obtenidos se observa un $p = ,965$ y una correlación de Pearson de $-,009$ estos valores, de acuerdo con la regla de decisión se puede decir que aceptamos la Ho y rechazamos la

H1, por ende, la inteligencia emocional no se relaciona con la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

Figura 19. Diagrama de dispersión de las variables.



4.4 Resultados

Para dar respuesta al objetivo general de establecer la relación entre la inteligencia emocional y la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021. Se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, donde se comprobó que la distribución de la muestra es paramétrica, lo que permite realizar la comprobación de hipótesis con la correlación de Pearson, donde se obtuvo un valor $P = 0,965$ lo cual indica que $P > 0,05$, por ende, aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alternativa.

Dicho de otra manera, la inteligencia emocional no se relaciona con la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.

Dando respuesta al objetivo específico 1 de Valorar la autoevaluación que tiene el docente de sus capacidades emocionales, en las dimensiones de atención emocional, claridad emocional y

reparación emocional en la Escuela Bilingüe Finca 41. Los resultados muestran que el factor de atención emocional el 50 % de los docentes tienen una adecuada conciencia sobre sus propias emociones lo que les permite tener la capacidad de reconocer sus propios sentimientos y saber lo que significan. Mientras que 43 % de los docentes presentan dificultad para reconocer sus emociones y expresarlas, de igual forma el 7% restante de los docentes deben mejorar su atención emocional ya que presentan una excesiva atención emocional situación que puede llevar a la hipervigilancia de sus emociones y sensaciones.

En cuanto al factor de claridad emocional se obtiene como resultado que el 21% de los docentes tienen una excelente facultad para conocer y comprender sus estados de ánimos en la situación en que se encuentren, Mientras el 54 % de los docentes tienen una adecuada claridad de sus emociones situación que les permite conocer y comprender de sus estados de ánimo. Por ultimo tenemos que el 25 % de los docentes muestran dificultad para reconocer y comprender sus estados de ánimo.

Por último, en el factor de reparación emocional el 14% de los docentes poseen una excelente capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas en el ámbito que se desarrolle, mientras que el 64 % de los docentes presentan una adecuada regulación y comprensión de sus emociones. Para finalizar se tiene que el 21% de los docentes no cuenta con la capacidad de regular y controlar sus propias emociones situación que pone en riesgo sus competencias emocionales.

En respuesta al objetivo específico 2, que plantea establecer el nivel de Práctica Docente vinculado a la dimensión personal, institucional, interpersonal, didáctica y valoral en la Escuela Bilingüe Finca 41. Se obtuvo como resultado que un 100% de los docentes encuestados cuentan con un nivel adecuado en su práctica, referida a las cinco dimensiones de la práctica docente

planteadas por la autora Cecilia Fierro (1999). Con respecto a este resultado alcanzado se puede afirmar que los indicadores como la vocación, la proyección, las normas institucionales, los métodos y las técnicas de enseñanza fueron asumidos con responsabilidad y compromiso en el personal docente de la Escuela Bilingüe Finca 41.

Con respecto al tercer objetivo específico donde se planteó identificar el nivel de percepción que tienen los docentes en las dimensiones de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41. Se obtuvo como resultado que un 100% de los docentes tiene un nivel adecuado en la dimensión personal situación que está estrechamente relacionada a la vocación y a la proyección que tiene el docente en el ejercicio de su profesión.

En cuanto a la dimensión institucional, se reporta que el 82% de los docentes cumplen o conocen las normas y cultura del Centro Educativo en el cual laboran. Igualmente, transmiten a sus estudiantes, la idea de cómo se maneja organizacionalmente el Centro Educativo, mientras que el 18% de los docentes tienen un nivel moderado en el cumplimiento de las normas y cultura del Centro Educativo.

Con respecto a la dimensión interpersonal de la práctica docente el 82% de los docentes tiene un nivel adecuado, donde se puede deducir que existe una comunicación idónea entre docentes, estudiantes y padres de familia. Mientras que el 18% de los docentes tiene un nivel moderado en su interacción con los actores educativos.

En cuanto a la dimensión didáctica de la práctica docente el 100% de los docentes cuentan con un nivel adecuado en cuanto al manejo y aplicación de métodos, estrategias y las técnicas apropiados para la enseñanza-aprendizaje, resultados que afirman que los docentes no enseñan rutinariamente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

por último, un 100 % de los docentes cuentan con un nivel adecuado en la dimensión valoral de la práctica docente. Lo cual nos permite afirmar que los docentes son capaces de transmitir valores a los estudiantes independientemente de los principios ideológicos que han obtenido en su formación académica y personal.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Al analizar los resultados con el objetivo general y los objetivos específicos planteados se ha llegado a las siguientes conclusiones:

5.1.1 Objetivo general

De acuerdo al objetivo general planteado se puede concluir que no existe relación entre la Inteligencia Emocional y la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021. Toda vez que se realizó la comprobación de hipótesis con la correlación de Pearson, donde se obtuvo una significancia bilateral de 0,965 lo cual indica que el valor es mayor a 0.05, por ende, basados en la regla de decisión se puede decir que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa. De igual manera, comprobado por el diagrama de dispersión que muestra que no hay correlación lineal entre las variables, por lo cual se confirma que no se asocian.

5.1.2 Objetivo específico N° 1

Con respecto a la autoevaluación de los docentes sobre la variable de inteligencia emocional se concluye que en el factor de atención emocional gran parte de los docentes cuentan una adecuada conciencia emocional que les permite reconocer sus propios sentimientos y saber lo que significan, pero es evidente que un porcentaje mínimo de los docentes deben regular su atención emocional porque presentan una excesiva atención emocional, situación que puede llevar a la hipervigilancia de sus emociones y sensaciones. En cuanto al factor de claridad emocional queda demostrado que algunos de los docentes deben superar su dificultad en lo que implica reconocer y comprender sus estados de ánimo. De igual manera, se concluye que el factor de

regulación emocional hay docentes que no cuenta con la capacidad de regular y controlar sus propias emociones situación que pone en riesgo la práctica de las competencias emocionales.

5.1.3 Objetivo específico N° 2

Sin duda, el ser docente es una profesión que requiere compromiso; anteriormente se pensaba que con saber el contenido de la materia era suficiente, pero la realidad es que una buena práctica docente implica mucho más de la persona que enseña, así como el conocimiento pedagógico-didáctico, criterios del propio ser, pasión por enseñar, habilidades, personalidad, valores éticos entre otros.

Por lo antes mencionado y por el análisis de las percepciones de los docentes se puede concluir que la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41 tiene un nivel adecuado vinculado a las cinco dimensiones referida por la autora Cecilia Fierro en el año 1999.

5.1.4 Objetivo específico N° 3

Luego de analizar el nivel de percepción que tienen los docentes por cada dimensión de la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, se concluye que en la dimensión personal los docentes cuentan con un nivel adecuado, lo que confirma que la decisión de ser docente está ligada a la vocación de enseñar y a su proyección profesional. También se comprueba que en la dimensión institucional un gran porcentaje de los docentes cuentan con un nivel adecuado, con respecto al cumplimiento de las normas de comportamiento, condiciones laborales y normativas laborales establecidas por el Ministerio de Educación.

De modo similar, en la dimensión interpersonal se ha concluido que los docentes tienen un nivel adecuado y moderado en cuanto a la comunicación entre colegas, alumnos, padres de familia

y autoridades. permitiendo un ambiente laboral agradable con la satisfacción de los distintos actores respecto a las relaciones que mantienen.

Algo semejante ocurre con la dimensión didáctica, donde los docentes revelan que con un nivel adecuado a lo que se refiere al papel del docente como agente que, a través de los procesos de enseñanza, orienta, dirige, facilita y guía la interacción de los alumnos con el saber colectivo.

De modo similar, en la dimensión valoral se ha concluido que los docentes cuentan con un nivel adecuado en cuanto a transmitir valores personales, creencias, actitudes y juicios a los alumnos independientemente de los principios ideológicos que han obtenido en su formación académica y personal.

En definitiva, he llegado a la conclusión que la inteligencia emocional y la práctica docentes no se asocian, pero es evidente que un docente que reconoce y expresa sus emociones de manera adecuada tendrá un excelente desempeño profesional en el ámbito educativo.

5.2 Recomendaciones

Al culminar la investigación de inteligencia emocional y la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, es conveniente realizar las siguientes recomendaciones:

Sin duda alguna, es oportuno la elaboración y ejecución de un programa educativo donde se desarrollen las competencias emocionales de los docentes de la Escuela Bilingüe Finca 41 debido a los resultados obtenidos en el Test TMMS-24 de inteligencia emocional que muestra que los docentes deben reforzar sus habilidades en cuanto a reconocer, regular, comprender y controlar sus emociones.

Además, se recomienda realizar seminarios en la Escuela Bilingüe Finca 41, relacionados a los lineamientos y normas institucionales del Ministerio de Educación. Para que, de esta manera, los docentes refuercen sus conocimientos y continúen aplicando las normas establecidas en todo el Centro Educativo.

Por último, se recomienda al personal directivo de la Escuela Bilingüe Finca 41, la implementación de talleres de cuerda para el personal docente, con el objetivo de fortalecer el trabajo en equipo y practicar la empatía por los demás.

CAPÍTULO VI.
PROPUESTA EDUCATIVA

Enfrentando Mis Emociones

Programa para Docentes



Contenido

Presentación	95
Justificación	96
Objetivo General.....	97
Objetivos Específicos.....	97
Metodología	98
Temporalización	99
Evaluación.....	99
Marco Referencial.....	100
Sesiones.....	101
Conciencia Emocional	102
Regulación Emocional	110
Autonomía Emocional	119
Competencia Social	128
Habilidades de la Vida y El Bienestar	135
Anexo	141
Bibliografía	149

Presentación

Enfrentando mis emociones, es un programa que pretende brindar al personal docente estrategias innovadoras que complementen la labor cotidiana que se realiza en las aulas, fortaleciendo el tema de las emociones y la educación de las mismas.

Dicho de otra manera, la inteligencia emocional engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos tanto con los nuestros, como con los de los demás. Por ende, se espera que mediante la aplicación de este material se impulse y complemente el desarrollo profesional del personal docente y que se promuevan espacios de conocimiento, expresión y desarrollo integral dentro del centro educativo.

Justificación

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

El programa surge de acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación Inteligencia Emocional y la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021. Donde se obtuvo como resultado que un 43% de los docentes debe mejorar su atención emocional, al igual que un 25% de los docentes deben mejorar su comprensión emocional y finalmente un 21% de los docentes deben mejorar su regulación emocional. se considera prudente llevar a cabo la implementación de un programa donde los docentes puedan desarrollar las competencias emocionales necesarias para su desempeño en la Escuela Bilingüe Finca 41.

De igual forma, el programa pretende ser una ayuda para aquellos educadores que deseen ser personas emocionalmente sanas, con una actitud positiva ante la vida, que sepan expresar y controlar sus sentimientos, que conecten con las emociones de otras personas, que tengan autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y puedan superar las dificultades y conflictos que inevitablemente surgen en la vida.

Objetivo General

La elaboración y construcción de este programa se planteó con el objetivo de desarrollar las competencias emocionales del personal docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.

Objetivos Específicos

Para el logro de este objetivo, como dentro de cada módulo se pretende de manera específica:

- Identificar la diferencia entre emoción y sentimiento
- Mejorar el manejo de las propias emociones.
- Mejorar el grado de autoestima.
- Mejorar la calidad de la comunicación.
- Concientizar el funcionamiento positivo a partir de la aplicación individual y colectiva de las dimensiones del constructo bienestar psicológico.

Metodología

El programa puede ser ejecutado en modalidad presencial o virtual, toda vez que está basado en el trabajo individual, como cooperativo de los docentes dependiendo de la actividad que se realice en cada sesión.

Además, se va a potenciar un aprendizaje activo basado en las experiencias de los docentes, ya que de esta forma ellos son los protagonistas de su propio aprendizaje y participan en todo momento en él. También va ser flexible para adaptar las distintas necesidades, intereses y ritmos de aprendizaje de los docentes.

El programa tiene una duración de Cinco días, una sesión por día, con una duración de dos horas. Las sesiones están organizadas y divididas en cuatro momentos.

- El primer momento, considerado de introducción en el que se les da la bienvenida y se realizan actividades para generar un ambiente de confianza y agradable.
- EL segundo momento es la presentación del tema central por medio de un video, presentación o una charla dando lugar a las intervenciones y/o comentarios que realicen los participantes.
- En el tercer momento, se da la explicación de las actividades a realizar, ya sea grupal o individual, al concluirla se da pauta para que los participantes comenten sobre la experiencia y los nuevos aprendizajes.
- Para finalizar la sesión se realiza una conclusión grupal.

Temporalización

El programa consta de cinco sesiones de dos horas cada una, por un periodo de cinco días.

Evaluación

Para el proceso de evaluación se utiliza un pre test, el cual aplicara en la primera sesión y está relacionada con las expectativas de los participantes en cuanto a los contenidos del programa.

Por otra parte, al finalizar las cinco sesiones se aplicará una encuesta de 15 preguntas en las que se utiliza la escala Likert que pretende obtener información relacionada al desarrollo de las competencias emocionales y la forma como han incorporado lo aprendido a la vida cotidiana.

Marco Referencial

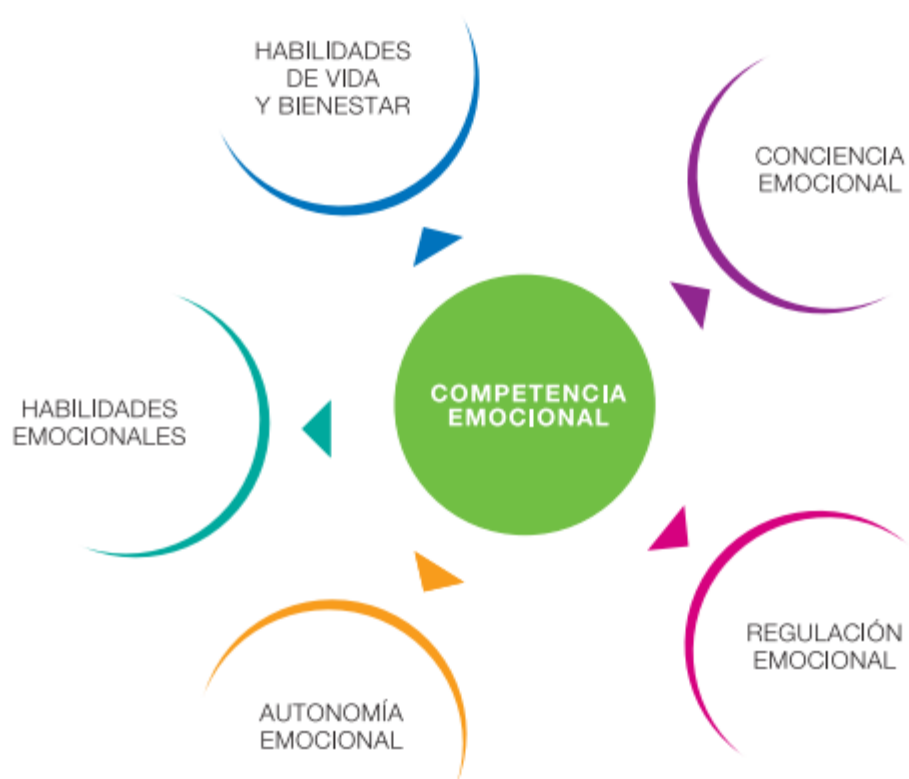
Definimos la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. En el concepto de competencia se integra el saber, el saber hacer y el saber ser. Entendemos que la competencia emocional se estructura en cinco dimensiones (Bisquerra y Pérez, 2007), que a la vez se subdividen en componentes más concretos, tal como resumimos en la tabla siguiente.

video introductorio a la inteligencia emocional:

https://youtu.be/JWM6HU3H_JI

	DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN
COMPETENCIA EMOCIONAL	Conciencia emocional	Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
	Regulación emocional	Capacidad para utilizar las emociones de forma adecuada. Implica tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y tener buenas estrategias de «afrontamiento», es decir, capacidad para autogenerarse emociones positivas.
	Autonomía emocional (autogestión)	Conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal.
	Competencia social	La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro sociales, asertividad...
	Competencias para la vida y el bienestar	Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social.

SESIONES



MÓDULO I

CONCIENCIA EMOCIONAL



La felicidad no es la ausencia total de los problemas, es la capacidad de saber tratar con ellas.

Anónimo.

CONTENIDO

Video introductorio: https://youtu.be/m4un_NyaIyk

Conciencia Emocional

El objetivo de trabajar pensamiento, emoción y conducta es alcanzar lo que los psicólogos Peter Salovey y John D. Mayer, de la Universidad de Yale, denominaron allá por los años noventa inteligencias emocionales, expresión que años más tarde popularizó el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman. Todos coincidían en definirla como la habilidad de percibir, entender, razonar y manejar las emociones de uno mismo y de los demás.

la psicóloga Ciara Molina (2013), distingue y reconoce la sensación, la emoción y el sentimiento como tres conceptos que tendemos a confundir con asiduidad. Solemos emplearlos para describir nuestro sistema emocional, pero nos cuesta diferenciar claramente qué significa cada uno de ellos. Como necesitamos identificarlos para después potenciarlos o gestionarlos de modo que no nos sean adversos, primero deberemos aclarar qué significan.

Entendemos por sensación la impresión meramente física percibida a través de los sentidos. Por ejemplo, la sensación que nos produce el olor de un bebé, una buena comida, ciertos tipos de música, un ruido estridente, etc.

Las emociones son la respuesta que aparece después de la percepción de la sensación. Se manifiestan de manera abrupta y en ellas no interviene la parte racional. Podríamos decir que se trata de la primera reacción frente a una situación antes de actuar tras haber generado un pensamiento asociado.

Al tratarse de estados afectivos internos, nos indican necesidades, deseos, motivaciones, ilusiones, etc.

La mayoría de autores coinciden en diferenciar ocho emociones básicas, cuatro primarias y cuatro secundarias. Todas ellas tendrán diferentes maneras de manifestarse.

Entendemos por emociones primarias aquellas presentes desde nuestro nacimiento:

1. Alegría: diversión, euforia, sensación de bienestar, gratificación.
2. Cólera: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
3. Miedo: anticipación de un peligro o amenaza que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
4. Tristeza: melancolía, soledad, pesimismo.

Las emociones secundarias, en cambio, dependerán de la cultura en la que se desarrolle la persona y de su propia historia existencial:

1. Amor: aceptación, afinidad, confianza.
2. Aversión: disgusto, asco, repugnancia.
3. Sorpresa: asombro, sobresalto, desconcierto.
4. Vergüenza: culpa, pena, remordimiento

por otra parte, podemos decir que el sentimiento es la expresión mantenida en el tiempo de las emociones.

Hasta el momento hemos aprendido que pensamiento, emoción y conducta son eslabones de una misma cadena, que ayudan de forma complementaria a la persona a sobrevivir individual y colectivamente ante las situaciones que la vida le plantea. Partiendo de esta premisa, no sería descabellado pensar que necesitamos de la educación para conseguir que el individuo aprenda a

conocerse a sí mismo, en el término amplio de la palabra, y así poder entenderse y relacionarse armoniosamente con los demás.

RETO #1:**LA IMPORTANCIA DE SER DOCENTE**

Complete el siguiente recuadro con todos aquellos pensamientos que respondan a la importancia y a la razón de ser maestra o maestro.

YO SOY UN DOCENTE

Para la reflexión...

Ser docente no significa solo dar clases, sino educar para la vida. Cuando una niña o un niño, ingresa al sistema educativo es el docente el que asume un papel de ejemplo a seguir para sus estudiantes. Es así como se apela mediante el trabajo de las estrategias que se le presentan a continuación un crecimiento mayor de cada docente, para de esta manera formar personas integrales.



RETO # 2:**CONOCIENDO LAS EMOCIONES**

Elabore un listado de las emociones que conoce.

A large, vertical, light orange scroll with rounded corners and a shadow effect, suggesting it is unrolled. It contains ten horizontal black lines for writing, spaced evenly down the page.

Las emociones son aquello que sentimos y las maneras de reaccionar ante las muchas situaciones de la vida. En ocasiones las emociones toman control sobre nosotros cuando estamos atravesando un momento específico, de ahí la importancia de saber cómo manejarlas, pero debemos entender que el primer paso es conocerlas, una vez que yo pueda nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente.

RETO# 3:**ASÍ ME SIENTO.**

A continuación, se le presenta un asocio de posibles situaciones que usted puede experimentar en su vida diaria, en la columna de la derecha se encuentran emociones que usted pueda sentir a raíz de dichas situaciones, coloque en la columna de la izquierda la sigla(s) de la(s) emoción(es) que le genera esa situación (Puede seleccionar una o varias emociones) además puede agregar otras situaciones y otras emociones que no están contempladas en el pareo.

Cuando estoy compartiendo con mis amigos o amigas siento			angustia
Cuando estoy enseñándole a mis estudiantes siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F felicidad
Cuando estoy compartiendo con mi familia siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	M miedo
Cuando algo no sale como lo esperaba siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	E enojo
Cuando me cuesta manejar la disciplina de mis estudiantes siento ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A amor
Cuando tengo que planear mis lecciones siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	T tristeza
Cuando un estudiante me abraza siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	V vergüenza
Cuando un estudiante está pasando por una situación difícil siento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	AS ansiedad
Cuando estoy cansada o cansado siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P preocupación
Cuando estoy realizando lo que más me gusta hacer siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	D desesperacion
Cuando cumplo con todos mis objetivos propuestos siento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	I incertidumbre
Cuando estoy de vacaciones siento	<input type="checkbox"/>		
Cuando alguien muy importante para mí me dice que me quiere siento	<input type="checkbox"/>		

TALLER N° 1

Título: Melodías

Objetivo: Reforzar el reconocimiento de las propias emociones.

Tiempo: 1 hora.

Materiales: Lista de melodías de diferentes géneros, Radio, Hoja blanca y lápices

Descripción del taller:

Se elegirá un listado de melodías, las cuales serán escuchadas por los docentes atentamente, para luego enunciar si dicho sonido les produce agrado o desagrado, lo que estará graficado en hojas con distintos símbolos, uno asociado a agrado (cara feliz) y otro a desagrado (cara de disgusto). Una vez que los docentes reconozcan qué sensación les genera la melodía, se les pedirá que anoten la emoción específica que les evoca. Finalmente, se les pedirá que compartan cuales fueron sus emociones y por qué.

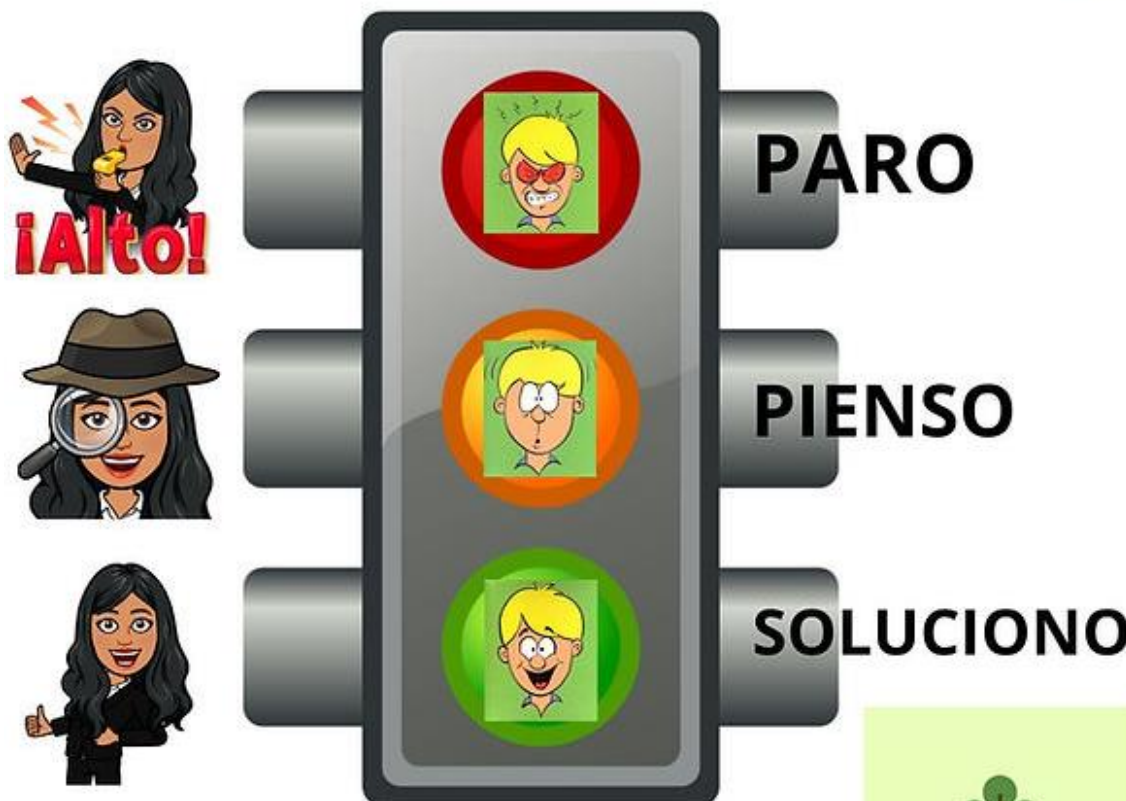
(Anexo 3)

Cierre de sesión:

Técnica PNI (Positivo, negativo, Interesante).

MÓDULO II

REGULACIÓN EMOCIONAL



Cualquier persona capaz de enfurecerte se convierte en tu capitán

CONTENIDO

Video introductorio: <https://youtu.be/9G2G34apXj4>

Regulación emocional

De acuerdo a Rafael Bisquerra, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Regulación de emociones y sentimientos: significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.

¿Qué es la autorregulación emocional?

Se puede entender como autorregulación emocional a la capacidad de manejo óptimo de las emociones. Es decir, es un constructo englobado dentro de la inteligencia emocional intrapersonal que nos permite transformar una vivencia potencialmente estresante y emocionalmente alterante en algo que, aunque continúe siendo desagradable, comprendemos que es pasajero, impersonal y controlable. Tener buena autorregulación emocional implica ser capaz de identificar aquello que nos sucede, monitorizar su progreso e intervenir sobre el mismo para que acaba desapareciendo.

Estrategias de Regulación Emocional

Son utilizadas para controlar las emociones, permitiendo regular el cuerpo y la mente, evitando que estos sentimientos nos descontrolen...

Algunas de estas son:

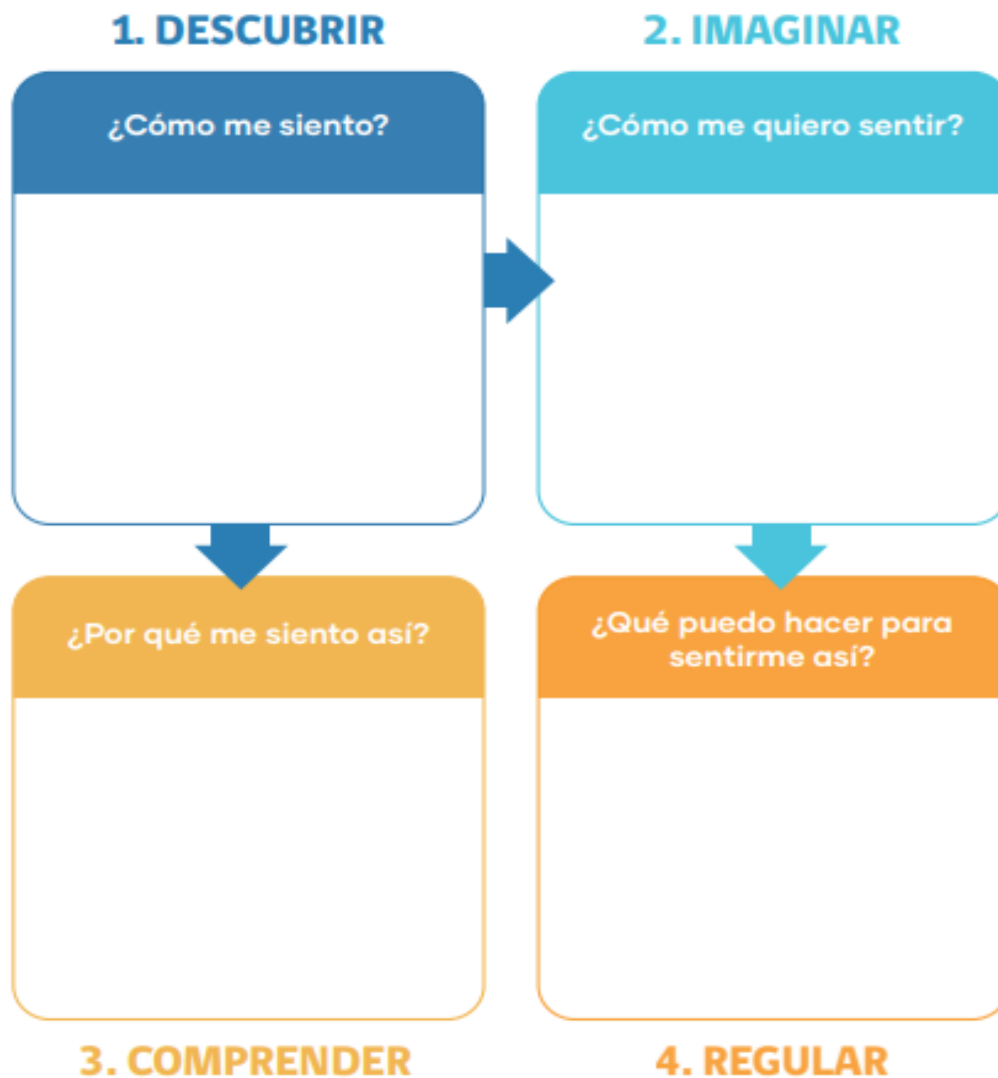
1. **Relajación:** a partir de respiración diafragmática consciente.
2. **Conciencia plena del momento:** anclarse al presente y ser consciente del ahora.
3. **Distracción:** a partir de actividad de gusto propio como salir a caminar, ver alguna serie o película, tareas voluntarias, lavarse con agua fría o caliente, jugar videojuegos o con la mascota, etc.
4. **Plan de solución de problemas:** definiendo el problema, generando múltiples posibles soluciones y analizando pros y contras.
5. **Hábitos emocionalmente saludables:** actividades que te generan gusto y emociones positivas, que puedan realizarse de manera frecuente y se vuelvan parte de tus hábitos como lectura, caminar, hacer ejercicio, entre otros.
6. **Proporcionarse estímulos positivos:** darles gusto a nuestros sentidos con una rica comida, oliendo un perfume agradable, escuchar los sonidos de la naturaleza, contemplar las montañas o darse un masaje, entre otras muchas posibilidades.
7. **Mejorar el momento:** para aliviar el bienestar y la salud, es aconsejable tomarse unas breves vacaciones, usar la fantasía, practicar la oración, practicar la relajación, darse ánimo, como estrategias que a largo plazo mejoran el equilibrio emocional.

Conociendo las estrategias que puedes utilizar y lo funcionales que estas son para tu vida, es importante reflexionar sobre la importancia de aprender a manejar las emociones, asimismo, darse cuenta que esto traerá una gran cantidad de beneficios para cada momento de tu vida. De igual

manera, tener en cuenta que permitirte sentir estas emociones es algo completamente natural; para aprender a controlarlas, es importante involucrar las anteriores recomendaciones.

RETO # 1:**¿CÓMO ME QUIERO SENTIR?**

Sería fantástico que pudiéramos regular nuestros estados emocionales con mayor facilidad, llegando incluso a determinar cómo nos queremos sentir, ya que podríamos incrementar el bienestar personal, de nuestras familias y de los entornos sociales en general. Pero, lamentablemente, la regulación de las emociones no es tan simple, y requiere de procesos de introspección y reflexión complejos. El siguiente reto tiene como objetivo reflexionar sobre la importancia de la autorregulación y los procesos involucrados en ella, entendiéndola como un elemento clave del aprendizaje socioemocional, lo que se ha hecho más visible en estos tiempos. Para esto, se sugiere que los participantes respondan las siguientes preguntas:



TALLER N° 1

Título: Siento luego actuó

Objetivo: Identificar las emociones ante una situación concreta, identificar la predisposición a la acción de cada emoción, plantear respuestas posibles desarrollando e identificando diferentes estrategias, ayudando a regular emociones y sentimientos.

Tiempo: 1 hora.

Materiales: Hoja blanca y lápices

Descripción del taller:

El moderador leerá unas situaciones. En grupos de 3 personas, identificaremos la emoción que se siente ante la situación explicada, cuál es el primer impulso (comportamiento impulsivo) y si ese comportamiento nos favorece o no. Si es que no lo hace, deberán crear posibles respuestas de comportamiento ante esa emoción. Para esto dispondrán de una ficha (ANEXO 1), Después de trabajar con varias emociones (miedo, ira, alegría, tristeza, estrés) reflexionaremos en grupo sobre las posibles respuestas y obtendremos un listado de estrategias.

Observaciones: Si les cuesta dar respuestas, el moderador puede guiar a través de preguntas: ¿qué hecho te cuando te has sentido así en alguna ocasión? ¿te ha perjudicado tu comportamiento? ¿qué consejo le darías a un compañero ante esta situación?

Cierre de sesión:

Reflexión en torno a: ¿qué fue fácil/difícil de este ejercicio? ¿qué les enseñó este ejercicio sobre el control de las emociones?

RETO # 2:**TÉCNICA DE RELAJACIÓN****Imaginación guiada**

Te invito a poner en práctica la técnica de relajación que se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma.

Los pasos a seguir son los siguientes:

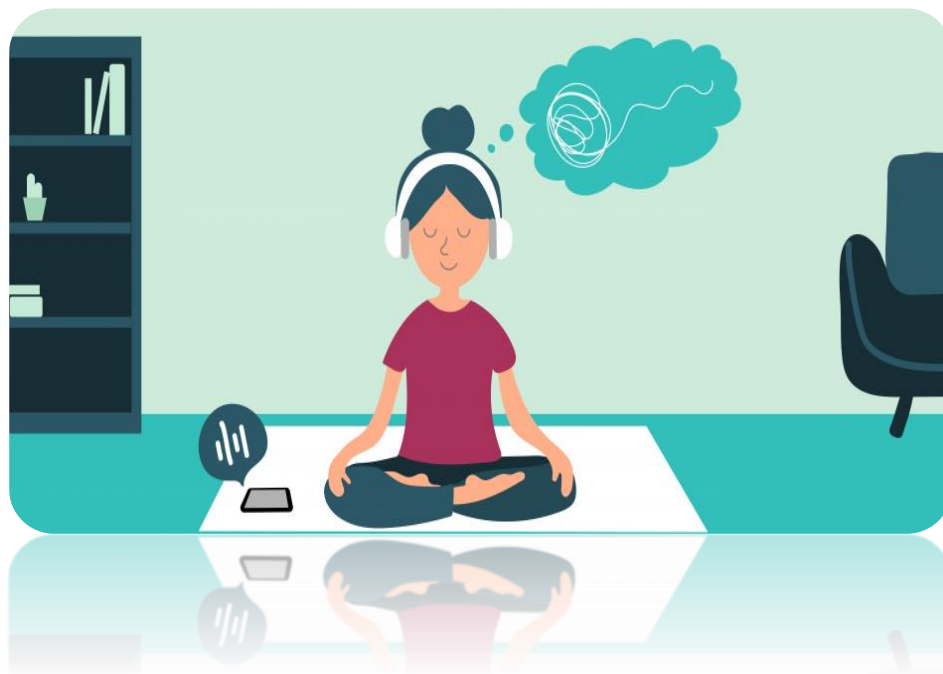
Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de lluvia.

Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a estar relajado, como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.

Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos. Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.

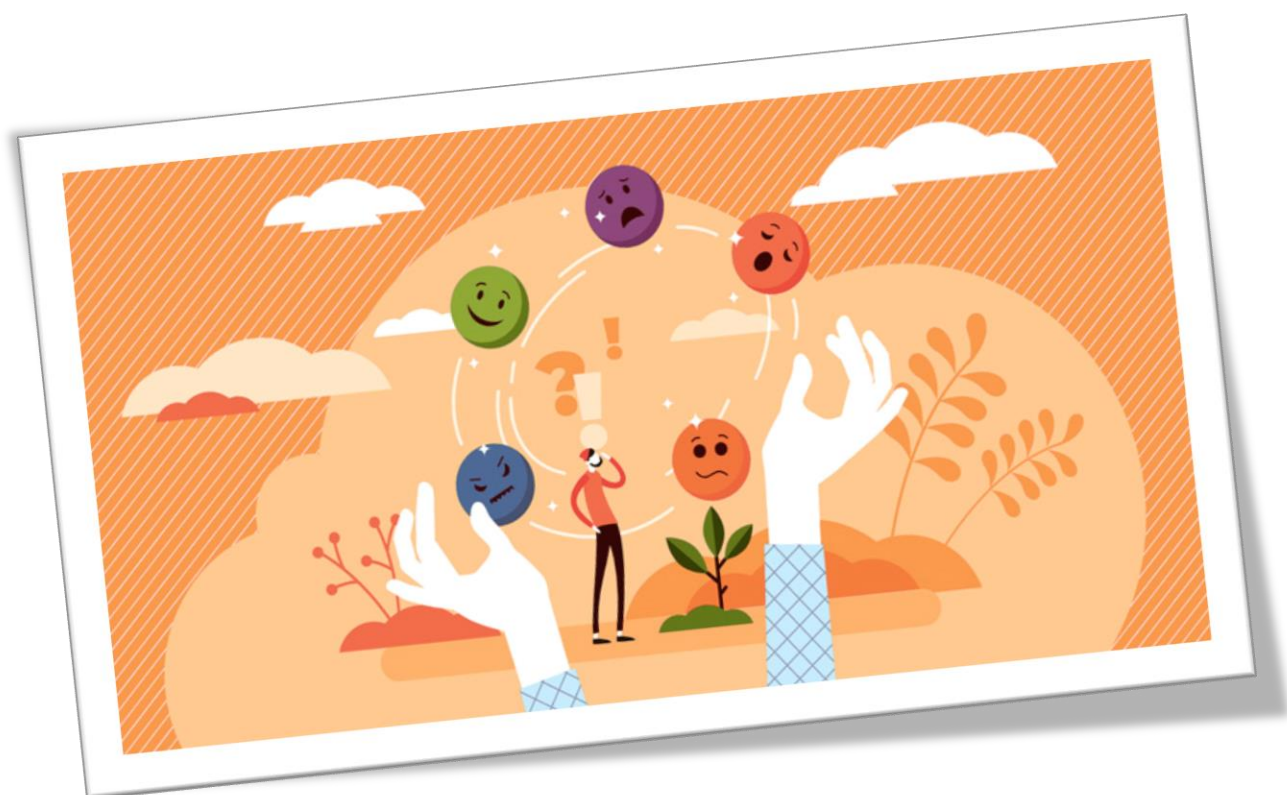
Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración. Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

Al finalizar el ejercicio, si desean los participantes podrán exponer sus experiencias.



MÓDULO III

AUTONOMÍA EMOCIONAL



La autonomía emocional te permite ser como eres y deja que el otro sea como es, por eso es tan poderosa y crea lazos tan sólidos cuando se cumple a cabalidad.

Walter Riso

CONTENIDO

¿Qué es Autonomía Emocional?

Según Bisquerra la autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como micro competencias incluye las siguientes.

Autoestima: Esta característica de la Autonomía Emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición en investigadora y en educación.

Automotivación: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.

Autoeficacia emocional: Esta otra característica de la Autonomía Emocional se refiere a la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se

acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia “teoría personal sobre las emociones” cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.

Responsabilidad: Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

Actitud positiva: Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que, en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

Análisis crítico de normas sociales: Esta nueva característica de la Autonomía Emocional es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y las normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos

estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.

Resiliencia: Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

RETO # 1:**AUTORREFLEXIÓN SOBRE NUESTRA AUTOESTIMA**

¿Depende emocionalmente de lo que los demás digan u opinen de usted? ¿Hasta qué punto está seguro de sí mismo para que no le afecte en exceso la actitud de los demás? Vivimos en sociedad y somos sensibles a lo que ocurre en nuestro entorno, sin embargo, esta sensibilidad no debe ser fuente de malestar intenso. Es necesario distinguir cuándo nuestras emociones están contaminadas y tomar conciencia de nuestras posibilidades de interpretar mejor lo que ocurre a nuestro alrededor.

Conteste a las siguientes preguntas:

- a) ¿Merezco que me amen?
- b) ¿Qué puedo ofrecer a los demás? ¿Me considero valioso por ello?
- c) ¿Me trato con respeto? ¿Pienso negativamente sobre mí mismo?
- d) ¿Respeto mis necesidades físicas y emocionales y trato activamente de satisfacerlas, estando con personas que me gustan o haciendo cosas que me agradan?
- e) Escribe cinco cualidades que hacen de ti un ser especial, distinto e irrepetible, al que vale la pena amar y tener en cuenta.



TALLER N° 1

Título: La rueda de la vida

Objetivo: Responsabilizarse de la vida

Tiempo: 45 minutos.

Materiales: Fichas con los aspectos física, metal, profesional, familiar, social y económica. (anexo 2).

Descripción del taller:

Se entrega a cada persona una ficha donde tiene los aspectos física, metal, profesional, familiar, social y económica, luego indican su nivel de satisfacción en cada uno de estos aspectos.

Luego, el docente deberá evaluar el nivel de satisfacción. en cada una de las áreas o categorías, de acuerdo a un rango de respuesta donde 0 en nada satisfecho y 10 totalmente satisfecho, posteriormente responderá las siguientes preguntas:

TRABAJO: ¿disfrutas de tu trabajo?, ¿te permite conciliar con tu vida personal?, ¿tienes oportunidad de crecer a nivel profesional?

FAMILIA: ¿te sientes a gusto con tu familia?, ¿tienes buena relación con tus padres, hermanos, pareja, hijos, etc? ¿dedicas a tu familia el tiempo que te gustaría?

AMISTAD: ¿dispones de tiempo para dedicarlo a tus amigos?, ¿disfrutas del tiempo que pasas con ellos?,¿compartes con tus amigos distintos puntos de vista?

OCIO: ¿tienes tiempo libre suficiente para llevar a cabo actividades que te resultan placenteras?, ¿existe un equilibrio entre las obligaciones y el tiempo libre?, ¿reservas tiempo para realizar aquella actividad con la que tanto disfrutas?

REALIZACIÓN PERSONAL: ¿dedicas tiempo a tu crecimiento personal?, ¿reconoces tus fortalezas y trabajas en tus debilidades?, ¿estás satisfecho con la dirección que tiene tu vida actualmente y te sientes una persona realizada?

PAREJA: ¿te sientes a gusto con tu pareja?, ¿compartes con tu pareja un proyecto común de vida?, ¿dedicas a tu pareja el tiempo que te gustaría?

DINERO: ¿ganas lo suficiente para vivir como deseas?, ¿te puedes permitir algún capricho?, ¿tienes una economía saneada o estás preocupado por las deudas?

SALUD: ¿comes saludablemente, descansas lo suficiente y realizas ejercicio regularmente?, ¿estás satisfecho con tu estado físico y mental?, ¿te encuentras cansado y desanimado o con energía y ganas de vivir?

Cierre de sesión:

Se realiza la técnica de PNI ((Positivo, negativo, Interesante) del taller.

TALLER N° 2

Título: Concepto positivo de uno mismo

Objetivo: Aceptarse a uno mismo

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: Hojas blancas o de colores, Lápiz.

Descripción del taller:

Cada persona apunta en un papel 5 cualidades que les gusten de ellos mismos. Una vez todos han acabado, por parejas se comparte con todos compañeros lo que escribieron.

Cierre de sesión:

Al finalizar la sesión se realiza la técnica Espacio catártico (cada miembro del grupo exprese sus vivencias en relación con el trabajo realizado grupalmente).



RETO # 2:**ESPEJITO, ESPEJITO***Práctico...*

Cuando se mire cada mañana al espejo, dedíquese una sonrisa con amor como si estuviera mirando a alguien a quien adora y alábese. Convierta todos sus pensamientos críticos en cumplidos. Dígale a su imagen todo lo que le gustaría que los demás le dijeran. Dígase a sí mismo que hoy es un gran día y que va a disfrutar de él sin dejar que nadie, haga lo que haga o diga lo que diga, lo estropee.



El espejo refleja quiénes somos, cómo somos y qué tenemos.

Mirarse y contemplarse en el espejo nos proyecta nuestra presencia y nuestra identidad personal y social.

OBSERVACIÓN. Es preciso que realice esta actividad cada día. Con esfuerzo y constancia se convertirá en un hábito y contribuirá a adoptar una actitud más positiva.

MÓDULO IV

COMPETENCIA SOCIAL



Se amable con todos, sociable con muchos, íntimo con pocos, amigo de uno y enemigo de nadie.

Benjamín Franklin

CONTENIDO

Según la autora Abarca (2022), La competencia social se centra en la habilidad para comprender a otras personas y manejar las relaciones interpersonales. Como también considera que la competencia social es el resultado de las habilidades de la inteligencia emocional que aparecen en la presencia de los demás: la conciencia social y el manejo de las relaciones.

La adecuada articulación de un sistema de relaciones interpersonales puede constituir un verdadero capital, ya que consolida una alianza, una relación con la que se puede contar.

Las personas muy hábiles en el manejo de las relaciones disponen de la posibilidad de recurrir a una amplia y siempre creciente red de amistades. Es así que se considera que las redes de contactos constituyen una especie de capital personal.

Una de las virtudes del poder establecer relaciones interpersonales tiene que ver con la buena disposición y confianza que generan. Las relaciones son especialmente importantes en una organización, ya que constituyen los eslabones que permiten unir las habilidades de las distintas personas.

Los líderes y las personas más efectivas son verdaderos maestros en el cultivo de las relaciones. En este sentido, lo que se destaca dentro de sus habilidades es una buena comunicación que les permite el establecimiento de relaciones sólidas y provechosas.

¿Qué es una conducta socialmente hábil?

Se define como un conjunto de acciones emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un modo adecuado a la situación, respetando las que provienen de los demás y resolviendo de inmediato los problemas

surgidos en una situación determinada, minimizando así la probabilidad de futuros conflictos. La asertividad se refiere a este tipo de conductas socialmente hábiles.

En general, para enfrentar las demandas de la vida diaria y para trabajar en pos de las tareas de vida, los individuos hacen uso de una colección de estrategias de resolución de problemas y esquemas que en su conjunto constituyen el repertorio de inteligencia social de cada persona.

De esta forma, el comportamiento es guiado por sugerencias y demandas provenientes del contexto situacional, sociocultural, y personal. Es decir, los contextos situacionales y socioculturales sugieren metas que los individuos adoptan de acuerdo a sus creencias, deseos y experiencias, constituyéndose en tareas de vida.

Competencia social en el trabajo

Así, el campo práctico incluye la conducta que se manifiesta en el trabajo y en la vida cotidiana. Los aspectos ocupacionales consideran el saber cómo desempeñar eficazmente el propio puesto de trabajo, cómo promocionarse en él y cómo realizar la mayoría de las tareas que este implica.

Los componentes pueden organizarse en dos amplias categorías: la conciencia social, lo que percibimos sobre los otros, y la facilidad social, lo que hacemos en consecuencia con esa conciencia.

1. La conciencia social:

Se refiere a un rango que va desde percibir de manera instantánea el estado interior de otra persona a comprender sus sentimientos y pensamientos a captarlos en situaciones sociales complicadas.

2. La facilidad social:

Se construye sobre la toma de conciencia social para permitir interacciones fluidas, eficaces; ya que solamente percibir cómo se siente otra persona, o saber lo que piensa o cuál es su intención no garantiza interacciones fructíferas

RETO # 1:**EL ARBOL DE LOS PROBLEMAS****Para reflexionar...**

El carpintero que había contratado para ayudarme a reparar mi vieja granja, acababa de finalizar un primer día de trabajo muy duro. Su motosierra se había dañado y le había hecho perder una hora de su trabajo y ahora su antiguo camión se negaba a arrancar. Mientras lo llevaba a su casa, permaneció en silencio. Una vez que llegamos, me invitó a conocer a su familia. Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un árbol, tocando las puntas de las ramas con ambas manos. Al entrar en su casa, ocurrió una sorprendente transformación. Su cara sonreía plenamente. Abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su esposa. Posteriormente me acompañó hasta el auto. Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad y le pregunté acerca de lo visto cuando entramos. "Ese es mi árbol de los problemas", contestó. "Sé que yo no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero hay algo que es seguro: los problemas no pertenecen a mi casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego. Luego a la mañana los recojo otra vez". "Lo divertido es", dijo sonriendo, "que cuando salgo a la mañana a recogerlos, ni remotamente encuentro tantos como los que recuerdo haber dejado la noche anterior". Cuando volví a la granja lo primero que hice fue seleccionar mi árbol de los problemas árbol de los problemas árbol de los problemas, y desde entonces cada vez que llego a mi casa ya saben lo primero que hago.

**Moraleja ...**

TALLER N° 1

Título: Completar frases

Objetivo: Descubrir creencias

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: Fichas con los frases.

Descripción del taller:

Se les da una ficha con frases por completar y tiene que contestar con sinceridad. Posteriormente, se comenta si las diversas respuestas son asertivas o no.

Frases:

Cuando alguien me grita, lo primero que pienso es ...

Cuando me equivoco en alguna cosa, me digo ...

Cuando me critican injustamente por alguna cosa, me siento ...

Cuando me critican por alguna cosa que realmente he hecho mal

Cuando me presentan a alguien que no conozco ...

Cierre de sesión:

Al culminar la sesión se realiza la técnica QQQ (Que sé, Que quiero saber, Que aprendí).

TALLER N° 2

Título: Dramatización para utilizar técnicas asertivas

Objetivo: Aplicar el asertividad

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: No es necesario

Descripción del taller:

Se elige un tema de actualidad que cause una controversia para poner a prueba la asertividad de los participantes. Uno se va de la sala, los demás plantean un tema controvertido para aquella persona, en cuanto entra ya se está hablando de este tema y se le hace introducirse para comprobar si es asertivo en esa situación.

Observación: Se repite la dinámica en dos ocasiones con temas diferentes.

Cierre de sesión:

Al culminar la sesión se realiza un conversatorio breve sobre el taller.



MÓDULO V

HABILIDADES DE LA VIDA Y EL BIENESTAR



Solo hay una persona responsable de la calidad de vida que vives y esa persona eres tú.

Jack Canfield.

CONTENIDO

Video introductorio:

https://youtu.be/c1OAFpkq8ZM?list=TLPQMTUwNTIwMjLht_e2yjuQig

Habilidades de la vida y el bienestar

De acuerdo a Bisquerra, Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente

los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como micro competencias se incluyen las siguientes.

Fijar objetivos adaptativos:

Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).

Toma de decisiones:

Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

Buscar ayuda y recursos:

Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida:

Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía (Bisquerra, 2008).

Bienestar emocional:

Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar: Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

Fluir:

Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

TALLER N° 1

Título: Lo mejor de ti

Objetivo: Cultivar lo positivo

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Es recomendable usar música ambiental

Descripción del taller:

Se invita a los y las participantes a presentar al compañero o compañera que se ubica a su derecha, indicando al grupo los aspectos positivos que más les agraden de él o ella. De esta forma cada participante presenta a otro/a dando a conocer sus elementos positivos y virtudes, lo que tiene por objetivo iniciar el taller en un ambiente de fraternidad y amistad. El facilitador o facilitadora debe destacar que el dar a conocer lo mejor de los otros fomenta un clima de armonía y valoración mutua.

Cierre de taller:

Se realiza la técnica de PNI
(Positivo, negativo, Interesante)
del taller.



TALLER N° 2

Título: Biografía del Bienestar Personal

Objetivo: Sentir en la propia experiencia vital la expresión de las dimensiones del bienestar psicológico.



Tiempo: 40 minutos.

Materiales: Hoja blanca y Lápiz

Descripción del taller:

En esta línea de tiempo les invitamos a escribir los eventos, momentos o situaciones más alegres y agradables de sus vidas, indicando el año en que aquello sucedió (si no recuerda el año exacto alguna fecha aproximada).

Cierre de taller:

Se realiza la técnica de PNI ((Positivo, negativo, Interesante) del taller.



TALLER N° 3

Título: Lo que me gusta de mi trabajo

Objetivo: Reconocer las experiencias laborales

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: Hoja blanca y Lápiz

Descripción del taller:

se invita a los y las participantes a compartir con el grupo algún aspecto de su propia labor como profesores qué más le guste o agrade. De esta forma cada participante expone brevemente lo indicado, y con ello reconoce aspectos positivos de su experiencia docente.

Cierre de taller:

Se finaliza la sesión con la “dinámica del agradecimiento grupal”. Se invita a los y las participantes a hacer un círculo cerrado y a agradecer por algo positivo que ellos y ellas prefieran de forma libre. Se finaliza el taller con un aplauso grupal.



ANEXO

ANEXO 1

EMOCIONES Y RESPUESTAS

Situación	Emoción	Primer impulso	¿Me conviene esta respuesta?	Respuestas posibles
1				
2				
3				
4				
5				

-Situación 1 (TRISTEZA): Ha muerto uno de mis mejores amigos. Ayer, después de tomarnos unos refrescos, él se fue a casa en moto, por mucho que le insistimos en que cogiera el metro, ya que había bebido. Al parecer, un coche lo atropelló. Acaba de llamarme su hermana para darme esta terrible noticia.

-Situación 2 (ESTRÉS): Mañana por la mañana tengo un examen de química.

No he tenido tiempo para estudiar estos últimos días, o eso es lo que me digo a mí misma.

La cosa es que mañana será el examen y solo tengo esta tarde-noche para estudiar. Pero mi madre me ha llamado para decirme que vaya a buscarle a la estación de tren, ya que acaba de llegar de un viaje y no hay taxis. Tendré que conducir durante 2 horas y no sé si tendré tiempo suficiente para estudiar.

-Situación 3 (IRA): Mi compañera de piso no es nada responsable. Muchas veces no

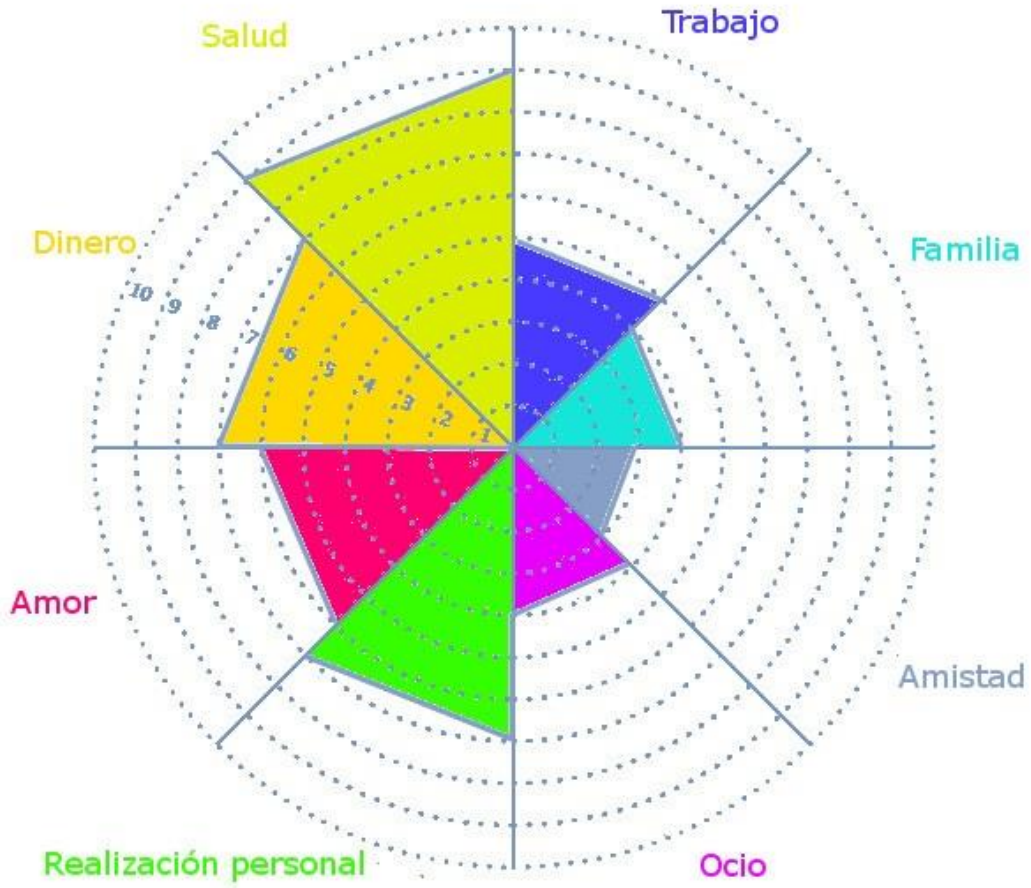
tiene nada que comer y me quita la comida de la nevera, cuando cada una compramos y cocinamos nuestra propia comida. Hoy, he llegado a casa a las 11:00 pm con muchísima hambre y resulta que se ha comido la lasaña que tenía preparada para comérmela ahora. No tengo ninguna comida más.

-Situación 4 (ALEGRÍA): Diagnosticaron cáncer a mi padre hace unos dos años. Al parecer, el fumar le había afectado. Lo hemos pasado muy mal durante estos años, con su tratamiento de quimioterapia. Ahora mismo, acaba de venir del hospital y le han dicho que está curado del todo.

-Situación 5 (MIEDO): Nunca me han gustado las alturas. Hoy hemos ido a la montaña y después de andar durante 5 horas, hemos llegado a un alto donde tenemos que tirarnos por una tirolina para volver al parking donde hemos empezado la caminata. Serán unos 500m de tirolina con una altura de 300 metros sobre el suelo.

ANEXO 2

LA RUEDA DE LA VIDA.



ANEXO 3

Lista de Melodías

Como referencia:

- Se le apagó la luz, de Alejandro Sanz.
- Jueves, de La oreja de Van Gogh.
- Solamente tú, pablo alboran.
- Pareja del año, Sebastián yatra.
- Mi debilidad, María Becerra.
- No nos digamos mentira, Santiago Cruz.
- Sobreviviré, Darío Gómez.
- Traición, pimpinela.
- Traicionera, Sebastián yatra.
- Melancolía, Nicky Jam.
- Vivir así es morir de amor, Camilo Sesto.

EVALUACIÓN PARA DOCENTES

PRE TEST

Datos generales:

Nombre del docente: _____ Edad: _____

Grado: _____

Instrucciones: Estimado docente como parte del Programa por favor completar la siguiente información. Marca una X en la numeración que corresponda a su respuesta.

N°	PREGUNTAS	Si	No
1.	Sabe poner nombre a las emociones que experimenta		
2.	Tiene peleas o conflictos con otras personas cercanas		
3.	Se gusta tal y como es físicamente		
4.	Antes de decir alguna cosa piensa en lo que puede pasar		
5.	Le cuesta defender opiniones diferentes de otras personas		
6.	Cuando tiene un problema, se esfuerza para ver el lado positivo de las cosas		
7.	Le preocupa mucho que los otros descubran que no saber hacer alguna cosa		
8.	Le importa lo que les pase a las demás personas		
9.	Se deja llevar por la rabia y actúa bruscamente		
10	Piensa cosas agradables sobre sí mismo		
11	Respeto a los demás		
12	Sabe porque se siente: triste, enfado , alegre y feliz		

13	Se siente satisfecho con su vida		
14	Cuando está nervioso sabe cómo tranquilizarse		
15	Sabes cuales son las competencias emocionales		

Muchas gracias por tu colaboración

EVALUACIÓN PARA DOCENTES

POS TEST

Datos generales:

Nombre del docente: _____ Edad: _____

Grado: _____

Instrucciones: Estimado docente como parte del Programa por favor completar la siguiente información. Marca una X en la opción que corresponda a su respuesta.

N°	Preguntas	En total desacuerdo (1)	En Desacuerdo (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
1	Estoy satisfecho con mi manera de afrontar la vida y ser feliz				
2	Estoy descontento conmigo mismo				
3	Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre				
4	Para sentirme bien necesito que los otros vean con buenos ojos lo que digo y hago				
5	Me cuesta defender opiniones diferentes a la de las otras personas				
6	Me desanimo cuando algo me sale mal				

7	Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí				
8	Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero				
9	Me siento herido fácilmente cuando los otros critican mi conducta o trabajo.				
10	A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente				
11	Conozco bien mis emociones				
12	Noto si los otros están de mal o buen humor				
13	Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a m				
14	Puedo hacer amigos con facilidad				
15	Tengo muchos amigos				

Muchas gracias por tu colaboración

BIBLIOGRAFÍA

García, C. (2013). Emociones expresadas, emociones superadas, Una guía para lograr el equilibrio psicológico a través de la gestión de nuestras emociones. https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/36/35243_EMOCIONES_EXPRESADAS_EMOCIONES_SUPERADAS.pdf

Bisquerra, R. (2020). Red internacional de educación emocional y bienestar, regulación emocional. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/autonomia-emocional/>

Abarca, N. (2022). Pontificia universidad católica de chile, competencia social. <https://www.claseejecutiva.uc.cl/blog/articulos/que-es-la-competencia-social/#:~:text=La%20competencia%20social%20se%20centra,el%20manejo%20de%20las%20relaciones.>

Bisquerra, R., Pérez, N. (2007). Universidad de Barcelona, competencias emocionales, (EMOTIONALCOMPETENCES).<http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M. (2011). Perfil del docente en el enfoque basado en competencias. *Revista Electrónica Educare* Vol. XV, N° 1, [99-107], ISSN: 1409-42-58. Disponible: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/872/15918>.
- Ardila, R. (2011). Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? *revista academia colombiana ciencias exactas física y natural*. vol.35 no.134. Disponible: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-39082011000100009.
- Barcos, M. & Guelmes, E. (2016). Algunas consideraciones acerca de las variables en las investigaciones que se desarrollan en educación. *Revista Universidad y Sociedad*, 8 (1) 140-150. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v8n1/rus20116.pdf>
- Berrecil, F. (1997). *Ciencia Metodología E Investigación*. Recuperado el 14 de mayo de 2021. De <https://books.google.com.pa/books?id=m6PGnYBaW2oC&pg=PA263&dq=fuente+de+informacion+de+una+investigacion&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiL6-vUkqTwAhVCU98KHQ2LB3oQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=fuente%20de%20informacion%20de%20una%20investigacion&f=false>
- Berrocal, F. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*.19(3) pp. 63-93. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Berrocal, F. Extremera, P. Ramos, N. (2004). Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: Escala para la

evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones. <file:///E:/trait-meta-mood-scale-tmms-24.pdf>

Bisquerra, R. (2009). Metodología de la investigación educativa. https://books.google.com.pa/books?id=VSb4_cVukkcC&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiu2ryV4abwAhVtZN8KHbSMC9IQ6AEwA3oECAIQAg#v=onepage&q=metodologia%20de%20la%20investigacion&f=false

Cárdenas Fernández, L. (2019). Percepción de las prácticas docentes en la red 3 UGEL 06 Ate-Vitarte, 2018. Tesis de maestría Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35065/C%C3%A1rdenas_FLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Calatayud, M. (2014). Evaluación de la práctica docente y calidad educativa: una relación encadenada. Revista iberoamericana de educación ISSN:1681-5653. Disponible: <https://rieoei.org/RIE/article/view/331/610>

Castillo, N. (s. f.). Políticas docentes en Centroamérica. Tendencias nacionales panamá. Educación & Desarrollo. Recuperado el 10 de abril, 2021 de <https://prealblog.files.wordpress.com/2013/12/panama-1.pdf>

Cejudo, J. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. Revista Psicología educativa. Vol. 23, N°. 1, 2017, págs. 29-36 <https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/ed2017v23n1a4.pdf>

Dávila, Z., Sánchez, R., Damiana, H. Pérez, R. & Emilia, M (2010). La inteligencia emocional y su educación, VARONA, Revista Científico-Metodológica, No. 51, pp.36-43. Disponible: Redalyc.La inteligencia emocional y su educación.

Fernández, P; & Extremera. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. INTERUNIVERSITARIA DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO, pp. 63-93. Disponible : Redalyc.La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey.

Fierro, C. (1999). Transformando la práctica docente: una propuesta basada en la investigación-acción. Recuperado el 12 de mayo de 2021 de https://www.researchgate.net/publication/31679933_Transformando_la_practica_docente_una_propuesta_basada_en_la_investigacion-accion_C_Fierro_B_Fortoul_L_Rosas

Flores, R. (2021). Perspectiva de los docentes sobre la inteligencia emocional y su relación con la práctica docente antes y después del curso-taller impartido en la preparatoria Enrique Cabrera Barroso Urbana BUAP. Tesis de licenciatura. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/11947>

Galán, M. (s. f). Metodología de la investigación. Guía metodológica. <http://manuelgalan.blogspot.com/p/guia-metodologica-para-investigacion.html>

García, C. (2018). Una Mirada al Profesor Actual, sus Funciones y Factores que Influyen en su Práctica Docente. Deana International Journal of Good Conscience. 13(1)307-316. Disponible: [http://www.spentamexico.org/v13-n1/A19.13\(1\)307-316.pdf](http://www.spentamexico.org/v13-n1/A19.13(1)307-316.pdf)

García, M. & Giménez, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Espiral. CUADERNOS DEL PROFESORADO, pp.

43-52. Disponible: [Dialnet-LaInteligenciaEmocionalYSusPrincipalesModelos-3736408.pdf](#)

Goleman, D., Mckee, A., David, S. y Gallo, A. (2017). *Inteligencia emocional*. Harvard business school publishing corporation.

Gutiérrez, M (2017). *Valoración de la inteligencia emocional de los profesores y alumnos*. Disponible:<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/63007/TFG%20ANGELES%20GUTIERREZ%20CA%D1IZAL.pdf?sequence=1>

Hernández, R. (2006). *Metodología de la investigación*. Recuperado el 14 de mayo de 2021 de <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* recuperado el 12 de mayo de 2021, de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Jiménez, A. & García, V. (2020). *La Inteligencia Emocional como Habilidad para Enfrentar la Complejidad de la Práctica Docente*. *Revista salud y administración*. Vol. 7.pp. 39- 45. Disponible: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/168/135>

López, Y., Trejos, B., & Martínez, A. (2002). *Inteligencia emocional*. Recuperado de <https://books.google.com.pa/books?hl=es&lr=&id=irw3FVPVNXAC&oi=fnd&pg=PA11&dq=inteligencia+emocional&ots=VRifnpjQ3J&sig=ofKlxlicTgthzBukQKYjufFA5g#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false>

Otero, M. (2006). *Emociones, Sentimientos y Razonamientos en Didáctica de las Ciencias* *Revista Electrónica de Investigación en Educación en Ciencias*, vol. 1, núm. 1, pp. 24- 53.

Disponible: Redalyc.Emociones, Sentimientos y Razonamientos en Didáctica de las Ciencias.

Palmezano, C. (2018). La inteligencia en la práctica educativa del docente de básica y media (Tesis de Maestría, Universidad Metropolitana, Ciencia de la Educación de Panamá).

https://repositorio.umecit.edu.pa/bitstream/handle/001/829/tesis_Cristina.pdf;jsessionid=19CD8771A4F4194748839537183B887E?sequence=1

Rajeli, G. (2005). Inteligencia Emocional Perspectivas y aplicaciones ocupacionales (Tesis de Maestría, Universidad ESAN, Perú).

https://repositorio.esan.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12640/517/documentos_de_trabajo_16.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramos, C. (2015). Los Paradigmas De La Investigación Científica. Revista Unife, 23(1) 9-13. <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/167/15>

Rodríguez, B. (2016). La inteligencia emocional y la práctica docente en la Institución Educativa Industrial “Estados Unidos” de la UGEL 04, ¿distrito de Comas – 2016. Tesis de licenciatura. Universidad Cesar Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14861/Rodr%
c3%adguez_RBG.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14861/Rodr%c3%adguez_RBG.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Sallán, J. & Díaz, A. (2016). Sistema De Evaluación Institucional En Enseñanza Obligatoria En Iberoamérica.

http://www.redage.org/sites/default/files/adjuntos/redage_sistema_evaluacion.pdf

Suarez, E. & Toro, R. (2018). Evaluación del desempeño docente: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes en el Marco de Buen Desempeño Docente. Revista SciELO Analytics.

Vol.6

n°2.

Disponible:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992018000200009

Svenson, N. (2018). Panamá, El estado de las políticas públicas docentes. Recuperado de:

https://www.thedialogue.org/wp-content/uploads/2018/08/Panam%C3%A1_FINAL.pdf

ANEXO

Anexo A. Test de inteligencia emocional TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Género: Masculino Femenino

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

PREGUNTAS					
1. Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5

5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7. A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8. Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9. Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11. Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14. Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5

21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Anexo B. Cuestionario de Práctica Docente

Estimado docente:

Esta encuesta tiene por finalidad recoger algunos datos con los cuales nos permitirá hacer una investigación sobre la relación entre la inteligencia emocional y la práctica docente. Le hacemos recordar que esta encuesta es anónima, de antemano consideramos su profesionalismo y confiamos que nos brinde una información sincera. Agradecemos anticipadamente su colaboración.

Coloque una x en la opción que elija.

Género: Masculino Femenino

Edad:

Menos de 20 años entre 20 a 29 años entre 30 a 39 años

entre 40 a 49 años Entre 50 a 59 años más de 60 años

Grado que imparte clase

Primero segundo tercero cuarto quinto sexto

Años de experiencia laboral

De 1 a 5 años de 6 a 10 años de 11 a 15 años de 16 a 20 años

más de 21 años

N°	Dimensiones	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi	Siempre
	PERSONAL					
1	¿Da la oportunidad a sus alumnos a que expresen sus ideas?					
2	¿Promueve entre los alumnos la confianza en sí mismos para aprender los cursos?					
3	¿Acepta las ideas y puntos de vista expresados por los alumnos?					
4	¿Mantiene un ambiente de confianza en el grupo?					
5	¿Es puntual al iniciar sus clases?					
6	¿Hace que sus alumnos se interesen en su curso?					
7	¿Mantiene un trato amable con sus alumnos?					
8	¿Es puntual al terminar sus clases?					
9	¿Promueve la creatividad de los alumnos?					
10	¿Tiene un adecuado control del grupo?					
11	¿Tiene disponibilidad para ayudar a los alumnos?					
12	¿Tiene oportunidad de preguntar a sus alumnos, cuál es el deseo que quieren alcanzar?					
	INSTITUCIONAL					
13	¿Realiza su labor teniendo en cuenta la visión y misión institucional?					
14	¿Realiza acciones para el desarrollo institucional?					
15	¿Comparte con sus colegas temas de interés institucional?					

16	¿Promueve la organización de los estudiantes a nivel de aula e institucional?					
17	¿Se siente orgulloso de la organización de la I.E.?					
18	¿Conversa con sus alumnos de las normas y reglas de la I.E.?					
19	¿Considera que El reglamento interno propicia un clima adecuado con los miembros de la I.E.?					
20	¿Considera usted que las actividades de la I.E. están bien planificadas?					
21	¿Las instalaciones del I. E se adecuan para la socialización profesional?					
22	¿Considera usted que las condiciones de las aulas de la I.E. favorecen el aprendizaje de los estudiantes?					
	INTERPERSONAL					
23	¿Promueve la cordialidad entre docente-alumno?					
24	¿Se preocupa por conocer aspectos personales de sus alumnos?					
25	¿Ha tenido oportunidad de aconsejar a sus alumnos para resolver problemas?					
26	¿Tiene oportunidad de desarrollar trabajos que integre a sus estudiantes con toda la comunidad educativa?					
27	¿Tiene tiempo para compartir con sus colegas docentes, el desarrollo de su experiencia en clase?					
28	¿Fomenta el desarrollo de trabajos en equipos, a través de la colaboración y la cooperación?					

29	¿Toma en cuenta las inquietudes de los padres de familia para la toma decisiones?					
DIDÁCTICA						
30	¿Promueve en los alumnos el desarrollo de un pensamiento crítico sobre los temas del curso?					
31	¿Utiliza mecanismos didácticos para estimular el interés de los alumnos en su clase?					
32	¿Asigna tareas, trabajos extras que van de acuerdo con los objetivos del curso?					
33	¿Presenta los contenidos del curso en forma clara y ordenada?					
34	¿Adapta el curso a las necesidades de los alumnos?					
35	¿Promueve la participación activa de los alumnos en clase?					
36	¿Genera la crítica entre los alumnos al exponer en clase?					
37	¿Adecua el curso a los conocimientos previos de sus alumnos?					
38	¿Promueve la investigación de contenidos para tener conocimientos previos?					
39	¿Realiza investigaciones con sus alumnos para conocer sucesos actuales que sean de referencia a los contenidos del curso?					
40	¿Tiene oportunidad de utilizar medios o instrumentos para el monitoreo de sus procesos académicos?					
41	¿Da ejemplos útiles al impartir su clase?					
VALORAL						
42	¿Promueve el mutuo respeto entre profesor y alumno?					

43	¿Mantiene la disciplina en el salón?					
44	¿Promueve la creatividad en los alumnos?					
45	¿Es imparcial al calificar exámenes, tareas y trabajos de los alumnos?					
46	¿Cuenta con el tiempo y disponibilidad para ayudar a los alumnos?					
47	¿Está preocupado por el aprendizaje de sus alumnos?					
48	¿Se considera prudente al realizar sus clases?					
49	¿Trata de mantener preparado para cualquier duda que tengan sus alumnos?					
50	¿Prepara sus clases con contenidos actuales?					

Anexo C Consentimiento informado



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
FACULTAD DE HUMANIDADES



MAESTRIA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

INVESTIGACIÓN:

“Inteligencia Emocional y la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.”

Como parte del compromiso ético profesional de la investigadora, el presente consentimiento informado ha sido elaborado para facilitar la comprensión de su colaboración en la investigación titulada previamente arriba.

Dicha investigación, es llevada a cabo por la licenciada Yineisi Meza, supervisada por la Dra. Maribel Hurtado Pinto. y procede como parte de trabajo de campo para la obtención del título de la Maestría en Psicología Educativa. Igualmente forma parte de los proyectos de investigación abalados por la Vicerrectoría de Investigación y Posgrado (VIP) del mismo campus universitario.

En las siguientes líneas se detallan lo requerido para ser parte de la población estudio y el compromiso que implica:

- A. Ser docente en la Escuela Bilingüe Finca 41.
- B. La identidad de la población estudio será protegida, por ende, no aparecerán información personal.
- C. La población estudio tendrá derecho a revocar su aceptación inicial en la investigación, en el momento deseado. Para ello, deberá comunicar a la investigadora su decisión.

Una vez leídos los requisitos y las implicaciones de la investigación mencionada. Quien acceda voluntariamente a participar como población estudio, firmará el presente consentimiento informado. Exponiendo lo siguiente.

Yo, Sr./Sra. _____ confirmo que he sido debidamente informado por la investigadora referente a la investigación “Inteligencia Emocional y la Práctica Docente en la Escuela Bilingüe Finca 41, Provincia de Bocas del Toro, República de Panamá 2021.”

Dado en la Provincia de Bocas del Toro, a los ____ días del mes de octubre de 2021.

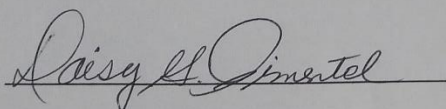
Anexo D. Certificación de revisión

Changuinola, 14 de abril de 2022

A QUIEN CONCIERNA

Yo, Daisy Yanira Pimentel Pinto, con cédula de identidad personal 6-69-972; con Especialización en Redacción y Corrección de Texto, número de diploma -014140-; garantiza la corrección en ortografía y redacción de la tesis con el tema "Inteligencia emocional y la práctica docente en la Escuela Bilingüe Finca 41", por la estudiante Yineisi Janett Meza Stewart con CIP 1-730-818 de la Universidad Autónoma de Chiriquí (UNACHI) bajo la asesoría de la Doctora Maribel Hurtado Pinto.

Atentamente,



Daisy Y. Pimentel P.
CIP.6-69-972

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ

LA FACULTAD DE

Humanidades

EN VIRTUD DE LA POTESTAD QUE LE CONFIEREN LA LEY Y EL ESTATUTO UNIVERSITARIO
HACE CONSTAR QUE

Daisy Z. Pimentel P.

HA TERMINADO ESTUDIOS DE MAESTRÍA Y CUMPLIDO CON LOS REQUISITOS
QUE LE HACEN ACREEDOR AL TÍTULO DE

Magister en Lingüística Aplicada con Especialización en Redacción y Corrección de Textos

Y EN CONSECUENCIA SE LE CONCEDE TAL GRADO CON TODOS LOS DERECHOS,
HONORES Y PRIVILEGIOS RESPECTIVOS, EN TESTIMONIO DE LO CUAL SE LE EXPIDE
ESTE DIPLOMA EN LA CIUDAD DE DAVID, A LOS **veintiún** DÍAS
DEL MES DE **Julio** DEL AÑO DOS MIL **Seis**.

Alana E. Quesada
Secretario General
Diploma -014140-
Identificación Personal 6-69-972

Vivian U. de Camillo
Decano

Juan Ramón Chue
Vicerector
de Investigación y Postgrado

[Signature]
Rector

