

La gestión emocional en la práctica profesional docente: la oferta de formación continua en el Colegio de Bachilleres, plantel 3*

Emotional management in professional teaching practice: the offer of continuous training at the Colegio de Bachilleres, campus 3



Recibido el 16 de agosto de 2020, aceptado el 11 de septiembre de 2020

Gustavo Esteban Chávez Vázquez[†]

Resumen

Esta investigación se realiza con el objetivo de describir la opinión, participación y seguimiento del profesorado en la oferta de formación continua orientada a la gestión emocional del Colegio de Bachilleres (Colbach), plantel 3 “Iztacalco”, a fin de reconocer la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales y la inteligencia emocional en la práctica docente. Para ello, se implementó una investigación bajo el enfoque cualitativo, donde, a partir del método etnográfico, se realizó observación participativa en dos cursos: “Inteligencia emocional para el mejoramiento de la

* El presente artículo es un producto del proyecto de investigación: “La formación continua del profesorado de la educación media superior en el contexto del Sistema Nacional de Evaluación Educativa: un estudio comparativo interinstitucional” (Clave CONACyT-INEE: 289207), que se desarrolló en el Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación (IISUE) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), bajo la responsabilidad del Dr. Jesús Aguilar Nery y la Dra. Gabriela de la Cruz Flores. En dicho proyecto, el autor de este documento colaboró como becario.

† Pasante y tesista de la licenciatura en Psicología Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Ajusco. Integrante del área de Seguimiento y Evaluación de la Subdirección de Cultura Comunitaria, Ciudad de México, Estado de México, México.  <https://orcid.org/0000-0001-6096-2306>
 gustavochoavez300591@gmail.com

práctica docente” y “Habilidades socioemocionales y su relación con la práctica docente”. Además, se aplicaron cuatro entrevistas a profundidad a informantes clave. Se halló dentro de los resultados que sus intereses formativos están orientados a la comprensión de sus emociones, en cómo educarlas; en conocimientos para desarrollar estrategias didácticas que motiven el aprendizaje y adquirir competencias emocionales como el liderazgo, la comunicación y la empatía. Respecto a las perspectivas del profesorado, una de sus necesidades formativas es capacitarse en temas relacionados a las emociones y los contenidos revisados le permitieron al profesorado aprender sobre la escucha activa y el funcionamiento de las emociones; en cuanto a la aplicación de lo aprendido, a través de la enseñanza, se considera fundamental formar competencias emocionales en el alumnado. Por tanto, se concluye que la formación en gestión emocional para el docente es relevante porque permite entender cómo se manifiestan las emociones de manera individual y social; esto para el autoconocimiento y el establecimiento de relaciones interpersonales afectivas y armoniosas.

Palabras clave: práctica profesional docente, gestión emocional, formación continua, bachillerato.

Abstract

This work is carried out with the objective of describing the opinion, participation, and monitoring of the teaching staff in the offer of continuous training oriented to emotional management of the Colegio de Bachilleres (Colbach), campus 3 “Iztacalco” in order to recognize the importance of the development of socio-emotional skills and emotional intelligence in teaching practice. For this, an investigation was implemented under the qualitative approach, in which the participatory observation was carried out in two courses, based on the ethnographic method: “Emotional intelligence for the improvement of teaching practice” and “Socio-emotional skills and their relationship with teaching practice”. In addition, four in-depth interviews were conducted with key informants. Among the results it was found that their educational interests are oriented to understanding their emotions, how to educate them. In knowledge to develop didactic strategies that motivate learning and acquire emotional competencies such as leadership, communication, and empathy. Regarding the perspectives of teachers, one of their training needs is to be trained in subjects related to emotions, and the contents reviewed allowed them to learn about active listening and the functioning of emotions. Regarding the application of what has been learned, through teaching, it is considered essential to forming emotional competencies in students. Therefore, it is concluded that training in emotional management for teachers is relevant because it allows us to understand how emotions are manifested individually and socially; this for self-knowledge and the establishment of affective and harmonious interpersonal relationships.

Keywords: professional teaching practice, emotional management, continuing education, high school.

Introducción

La presente investigación se realiza con el objetivo de describir la opinión, participación y seguimiento del profesorado en la oferta de formación continua orientada a la gestión emocional del Colegio de Bachilleres (Colbach), plantel 3, “Iztacalco”, a fin de reconocer la importancia del desarrollo de habilidades socioemocionales y la inteligencia emocional en la práctica docente, ya que, según el testimonio de la directora del plantel, algunos presentan dificultades para relacionarse de manera afectiva con el alumnado; no reconocen sus sentimientos propios y los del estudiantado; algunos llegan a presentar estados de estrés que afectan su desempeño como docentes al no identificar estrategias que propicien un mayor estado de bienestar personal; y, muchos de ellos y ellas, no saben actuar, en consecuencia, ante situaciones de conflicto en el aula.

Antes de continuar, debe mencionarse que este trabajo realizado es un producto del proyecto de investigación que se desarrolla en el Instituto de Investigaciones sobre la Universidad de la Educación (IISUE) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), que se efectúa bajo la responsabilidad del Dr. Jesús Aguilar Nery y la Dra. Gabriela de la Cruz Flores, donde se eligieron diversas instituciones de educación media superior pertenecientes a diferentes subsistemas de bachillerato (general, universitario, tecnológico y técnico-profesional) para implementar un estudio comparativo, y se buscó analizar y describir la oferta de formación continua del profesorado de la Educación Media Superior (EMS) en el contexto del Sistema Nacional de Evaluación Educativa (SNEE). En ese sentido, el Colbach fue el plantel elegido, el cual pertenece al subsistema de bachillerato general y, al estar inmersos en el trabajo de campo, se verificó la relevancia del proceso formativo sobre la gestión emocional en el profesorado.

Al estar dentro del centro escolar se establecieron dos apreciaciones: la primera, que las instituciones escolares y las instancias gubernamentales educativas, desde un enfoque profesionalizante, pueden incidir ofertando cursos que capaciten o actualicen en materia de gestión emocional; la segunda, la carga de trabajo o sobre productividad que tiene el profesorado en ocasiones inhibe su desempeño, debido a que se desprenden estados de estrés, situaciones de conflicto al interior de las aulas y desconexión emocional con los actores que son partícipes del proceso educativo, lo cual motiva a que la práctica docente sea únicamente una acción vertical dirigida a la reproducción de conocimientos y no a la creación de comunidades escolares de colaboración, de relaciones sensibles que impulsen la convivencia y de procesos de enseñanza-aprendizaje afectivos y armónicos.

A partir de lo anterior, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es la importancia de formar en materia de gestión emocional para la práctica profesional docente? Y, a partir de ello, se establecieron tres preguntas específicas:

- ¿Cuáles son los intereses formativos del profesorado en materia de gestión emocional?
- ¿Cuál es la perspectiva del profesorado de los cursos sobre inteligencia emocional y habilidades socioemocionales?
- ¿Cómo se da el proceso de aplicación del aprendizaje obtenido por parte del profesorado?

El estudio de las emociones en la práctica docente, como lo hace notar Hué en su texto “Bienestar docente y pensamiento emocional”¹, parte del método del pensamiento emocional, el cual propone siete competencias emocionales, “cuatro centradas en el conocimiento de uno mismo: autoconocimiento, autoestima, control emocional y motivación; y otras tres referidas a competencias en relación con los demás: conocimiento del otro, valoración y liderazgo”², lo que significa que, mediante la formación de estas competencias, el profesorado de determinado centro escolar puede generar prácticas profesionales más sensibles y empáticas.

Por su parte, la educación emocional es abordada en la propuesta de Bisquerra³ acercándose al tema desde la premisa de que las personas tienen que desarrollar competencias para el desarrollo personal y el bienestar individual y social; asimismo, dichas competencias tienen que estar dirigidas, esencialmente, al estudio y comprensión de las emociones; dicho en otras palabras, su perspectiva está orientada al desarrollo de competencias que permiten comprender cómo éstas son importantes para la capacitación de la vida. También considera que la “inteligencia emocional y las habilidades socioemocionales forman parte de los contenidos de educación emocional”. Al respecto, dicha educación tiene los siguientes objetivos, cito:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

¹ Carlos Hué García, “Bienestar docente y pensamiento emocional”, *Revista Fuentes*: n° 12 (2012), http://institucional.us.es/revistas/fuente/12/art_1.pdf (fecha de consulta: 04 de agosto de 2020).

² *Ibid.*, 50.

³ Rafael Bisquerra Alzina, “Educación emocional y competencias básicas para la vida”, *Revista de Investigación Educativa* Vol. 21: n° 1 (2003): 8, <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071> (fecha de consulta: 22 de septiembre de 2020).

- Adoptar una actitud positiva ante la vida.⁴

Como si fuera poco, dentro de la práctica profesional docente existen algunas situaciones que provocan que su desempeño sea inhibido por el estrés, el cual no solo afecta su salud física, sino también su estado mental. En opinión de Cardozo⁵, cuando el profesorado experimenta el estrés se manifiesta en la forma de comunicarse, principalmente, ya que le resulta difícil controlar las emociones que siente y eso se debe a los altos índices de tensión que presenta. También indica que el estrés propicia modificaciones en sus emociones, en la parte afectiva y en lo cognitivo, motivando un comportamiento no atinado al momento de implementar su labor por lo que la educación emocional se convierte, de alguna forma, en una prevención primaria inespecífica: porque esta perspectiva se puede emplear para aminorar “la vulnerabilidad de la persona ante determinadas disfunciones como el estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etcétera, o prevenir su ocurrencia”⁶.

Por esa razón, conforme a los autores previamente señalados, se hace preciso implementar esta investigación teniendo en cuenta que es importante evidenciar procesos formativos enfocados en la gestión emocional del profesorado para identificar cómo se promueven acciones profesionalizantes centradas en lo afectivo; esto en cuanto a propuestas de capacitación o actualización.

Para abordar lo expuesto, la secuencia que llevará el texto permitirá, en primera instancia, presentar el marco referencial en cuanto a la gestión emocional sustentada por la inteligencia emocional (IE) y el desarrollo de habilidades socioemocionales; con ello se brindará un panorama específico sobre la literatura científica en torno la temática propuesta. En segunda, se compartirá la oferta intersemestral 2019-A impartida por el Colbach, plantel 3, donde se hará una breve descripción de esta; para finalizar con los apartados de la metodología desarrollada, el análisis de los resultados, la interpretación de estos y su discusión.

Las emociones

Antes de empezar, se hace conveniente acotar que las emociones son importantes para lograr tener un control sobre los sentimientos que se perciben y sobre cómo nos relacionamos de manera personal, interpersonal e intrapersonal, lo cual significa

⁴ Rafael Bisquerra Alzina, “Educación emocional e interioridad”, en *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*, coordinado por Luis López González (Madrid: Wolters Kluwer, 2014), 2-3.

⁵ Luis Adrian Cardozo Gutiérrez, “El estrés en el profesorado”, *Revista Iberoamericana de Psicología: Reflexiones en psicología*: n° 15 (2016): 78, http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006 (fecha de consulta: 01 de agosto de 2020).

⁶ Rafael Bisquerra Alzina, “La educación emocional en la formación del profesorado”, *Revista inter-universitaria de Formación del profesorado* Vol. 19: n° 3 (2005): 97, <https://www.re-dalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf> (fecha de consulta: 24 de septiembre de 2020).

lograr divisar las diferentes maneras en que éstas se presentan y nos hacen actuar. Según Cano y Zea⁷, cuando uno aprende a controlar sus emociones logra relacionarse de manera efectiva con los demás; por consecuencia, consigue un autocontrol sobre sus reacciones, lo cual le permite estar más feliz y construir pensamientos positivos para desarrollarse en todos sus ámbitos, alcanzando con ello una forma de vida de mayor calidad.

Goleman⁸ define a las emociones como aquellas pulsaciones neurobiológicas que propician el comportamiento, las cuales, desde su perspectiva, se expresan en cuatro formas: enojo, miedo, felicidad y amor. También, comparte que: “la palabra emoción proviene del verbo latino *movere* (que significa ‘moverse’) más el prefijo ‘e’, traducándose como ‘movimiento hacia’ y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción”⁹. Así, tomando como punto de partida esta primera definición que brinda el autor citado, se puede considerar que las emociones permiten establecer en la persona, desde una dimensión afectiva, vínculos significativos y sentimientos definidos; generar, desde una dimensión individual, autoconciencia o autoconocimiento; y, desde una dimensión social, adquirir competencias para relacionarse e interactuar de forma efectiva con los demás. Todo ello como formas de moverse en algunas dimensiones del ser humano.

Teniendo en cuenta a Vecina¹⁰, las emociones residen en el sistema nervioso límbico, donde son albergadas, y tienen una estrecha relación con la amígdala, la cual permite regularlas y gestionarlas. Esto significa que las pulsaciones neurobiológicas que se emiten desde el cerebro y tienen su origen en el sistema límbico motivan un impulso o movimiento hacia algo y, por efecto, la manifestación de determinada emoción, produciendo un comportamiento específico. Por ello, es posible concebir las emociones humanas como una respuesta instintiva. Cabe destacar que, según lo menciona Aparicio: “Las emociones tienen una función de adaptación al entorno y favorecen la autodefensa y la supervivencia. Las emociones implican reacciones físicas y momentáneas”¹¹.

Dicho brevemente, Rafael Bisquerra¹² menciona que las emociones están conformadas por tres componentes: lo neurofisiológico, conductual y cognitivo. El primero

⁷ Sandra Rocío Cano Murcia y Marcela Zea Jiménez, “Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida”, *Revista Logos, Ciencia & Tecnología* Vol. 12: n° 1 (2019), <https://doi.org/10.22335/rict.v4i1.169> (fecha de consulta: 24 de septiembre de 2020).

⁸ Daniel Goleman, *Inteligencia emocional* (Ciudad de México: Editorial Kairos, 1996), 14, <http://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf> (fecha de consulta: 10 mayo de 2020).

⁹ *Ibid.*, 14.

¹⁰ María Luisa Vecina Jiménez, “Emociones positivas”, *Papeles del Psicólogo* Vol. 27: n° 1 (2006): 9-10, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103> (fecha de consulta: 13 de julio de 2020).

¹¹ Sergio Aparicio Pérez, *El arte de gestionar tus emociones* (Ciudad de México: Mestas Ediciones, 2016), 5, https://www.academia.edu/36438231/El_arte_de_gestionar_tus_emociones_Sergio_Aparicio_P%C3%A9rez (fecha de consulta: 12 de julio de 2020).

¹² Rafael Bisquerra Alzina, “Educación emocional y competencias”, 13.

parte del principio de que las emociones son respuestas físicas propiciadas por situaciones que no controla la persona; lo segundo refiere que éstas se manifiestan en la gesticulación de la persona a partir del lenguaje no verbal; y el tercero alude a los sentimientos donde se le asigna un nombre al estado emocional mediante el uso del lenguaje verbal, en el que se explica la vivencia o experiencia de la emoción.

En este punto, es fundamental delimitar que las emociones son un estado momentáneo e instantáneo: parten del principio que radica en la reacción e impulso, lo que significa que su manifestación es poco duradera. Este argumento se precisa porque, en ocasiones, hay una confusión que está orientada a su similitud con los sentimientos, pero no son términos iguales, ya que estos últimos, según Bisquerra “engloban a las emociones, añadiéndoles duración. ¿Cómo? Asociándolas a un pensamiento, sumándoles un ‘significado racional’”¹³.

La gestión emocional y la práctica docente

La gestión emocional parte de la idea de controlar las emociones, de poder tener un reconocimiento de cómo se manifiestan de manera individual para que la forma de actuar esté orientada a una identificación del entorno y cómo éste influye en alguien que experimenta alguna emoción y la hace presente; sobre todo, tiene la finalidad de poder encontrar formas idóneas de trabajar con cada una de ellas. Dicho de otra manera, la gestión emocional conduce nuestro comportamiento en cuanto a nuestro estado de ánimo, ya que se presentan dentro de nuestras situaciones vivenciales¹⁴. Una persona que identifica sus estados anímicos, definitivamente, puede tener mayores resultados en sus actividades cotidianas, incluso puede tener una actuación acertada en cada una de sus decisiones personales. La finalidad de la gestión emocional parte de la sugerencia de crear una ruta que permita el desarrollo de estrategias para la comprensión de las emociones y el reconocimiento de los sentimientos, lo cual resulta importante al momento de establecer alguna relación e interacción en algún espacio compartido: la escuela y el aula, por ejemplo.

López Cassa aporta, ante esto, que “Las emociones nos acompañan diariamente, forman parte de nosotros y deben educarse para poder crecer, desarrollarse y convivir mejor con uno mismo y con los demás”¹⁵. Por ello, aludiendo al contexto escolar, el profesorado de determinado grado tiene que educarlas, ya que éste se ve involucrado en una serie de estímulos del entorno que impactan en ellas; esto motiva que su estado de ánimo influya en la forma de llevar a cabo su labor pedagógica y se vea proyectado en la forma de relacionarse, interactuar y convivir con el alumnado, en particular, de comunicarse. A juicio de Acosta, Avilés y Torres:

¹³ *Ibíd.*, 5.

¹⁴ Sandra Rocío Cano Murcia y Marcela Zea Jiménez, “Manejar las emociones”, 59.

¹⁵ Élia López Cassà, “Bases didácticas de la educación emocional: un enfoque práctico”, en *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*, coordinado por Rafael Bisquerra (Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2011), 71.

Las emociones están presentes en las acciones de los docentes, lo que lleva a reconocer su influencia en la acción educativa. Los procesos enseñanza-aprendizaje se sustentan en la comunicación, a la vez que en los procesos comunicativos se transmiten ideas, emociones, pensamientos y sentimientos. En las personas, las emociones pueden preceder o presentarse al mismo tiempo que los pensamientos o al contrario los pensamientos pueden activarlas.¹⁶

Como se puede notar, resulta pertinente generar tácticas que prioricen el manejo preciso de las emociones en el profesorado; esto partiendo de que los sentimientos y pensamientos influyen en la acción educativa. Ciertamente es que la gestión emocional relacionada a la práctica docente tendría que ser un proceso que enfatice en la forma en que el profesorado supera niveles de estrés, situaciones de conflicto en la escuela o el aula, dificultades para relacionarse de manera afectiva y efectiva con el alumnado y de comunicarse de manera asertiva; todo ello en aras de la formación de competencias emocionales que propicien un mejoramiento en la práctica educativa. Al respecto, Hernández¹⁷ comparte que las competencias emocionales están implícitas en como uno y una desarrolla habilidades para relacionarse con los demás y consigo mismo, las cuales se pueden formar —si se ve de esta manera— a partir del trabajo de la inteligencia emocional y la formación de habilidades socioemocionales. Puede agregarse, como anota Bisquerria, que dichas competencias se entienden “como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”¹⁸.

En suma, estos dos primeros apartados sobre las emociones y la gestión emocional contribuyen, en primer lugar, a encontrar una mirada sobre cómo funcionan las emociones y cómo controlarlas; en segundo, a evidenciar la importancia de tenerlas en cuenta para que los ambientes escolares y los procesos de enseñanza-aprendizaje estén orientados a una relación y comunicación más afectiva por parte del profesorado hacia el alumnado. Para ello —como ya se mencionó— se busca que la inteligencia emocional y las habilidades socioemocionales se conviertan en una estrategia para que el cuerpo docente encuentre recursos que le permitan auto-reconocer sus emociones, gestionarlas de manera más atinada, lograr una interacción que promueva un vínculo con el alumno y generar acciones de autocuidado y bienestar.

¹⁶ Galo Ramiro Acosta Palomeque, Byron Eduardo Avilés León y José Patricio Torres Fernández, “Gestión emocional: factor crítico de la competitividad emocional en el profesorado universitario”, *INNOVA Research Journal* Vol. 2: n° 10 (2017): 134, <https://doi.org/10.33890/innova.v2.n10.2017.490> (fecha de consulta: 21 de julio de 2020).

¹⁷ Verónica Hernández Barraza, “Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional”, *Alternativas en Psicología* Vol. 21: n° 37 (2017): 83, <http://bit.ly/2pjSzXt> (fecha de consulta: 15 de junio de 2020).

¹⁸ Rafael Bisquerria Alzina, “Educación emocional y competencias”, 22.

La inteligencia emocional (IE) y las habilidades socioemocionales en el profesorado

La inteligencia emocional es una de las formas que permite identificar cómo se manifiestan las emociones de manera individual, principalmente; en ese sentido, para comprender su relevancia, es preciso considerar cómo funciona la percepción emocional, la cual parte del fundamento de saber reconocer y expresar las emociones donde el manejo de los sentimientos y los pensamientos positivos juegan un papel fundamental¹⁹. En la opinión de Bisquerra²⁰, esta inteligencia parte de la idea de conocerse a sí mismo, donde es imprescindible desarrollar habilidades para el manejo de las emociones a partir de la motivación. Asimismo, Verónica Oliveros comparte que la IE se estructura en cuatro ramas interrelacionadas, cito:

- Percepción emocional: Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente.
- Facilitación emocional del pensamiento: Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante.
- Comprensión emocional: Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación.
- Regulación emocional: Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones.²¹

Estas ramas invitan a pensar que el bienestar y la felicidad subjetiva conllevan a desarrollar habilidades para reconocer qué tanto las diferentes vivencias cotidianas y los entornos donde se involucra la persona irrumpen en su tranquilidad; de igual forma, en su estado de ánimo y sus sentimientos. Todo esto parece confirmar que resulta oportuno pensar en la gestión emocional para poder hacer énfasis en la comprensión de cómo y en qué momento se detona determinada emoción y cómo impacta en la respuesta de algún comportamiento en específico. Diversas investigaciones sobre el manejo emocional, las competencias emocionales, la inteligencia emocional y las habilidades socioemocionales en la práctica docente han demostrado la importancia sobre el control adecuado de las emociones para que la práctica docente sea más eficaz, ya que este ejercicio puede generar mayor motivación en las actividades

¹⁹ Claudia Alejandra Hernández Herrera y José Roberto Ramos Mendoza, “La inteligencia emocional y la práctica docente en profesores investigadores”, *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* Vol. 9: n° 17 (2018): 421, <https://doi.org/10.23913/ride.v9i17.387> (fecha de consulta: 28 de julio de 2020).

²⁰ Rafael Bisquerra Alzina, “Educación emocional y competencias”, 19.

²¹ Verónica B. Oliveros P., “La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra”, *Revista de Investigación* Vol. 42: n° 32 (2018): 1-13, <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3761/376157736006/html/index.html> (fecha de consulta: 13 de agosto de 2020).

que implementa el profesorado, disminuir el nivel de estrés y tensión que resulte de su carga de trabajo, y propiciar una conexión emocional social con el alumnado²².

Cuando la inteligencia emocional se imbrica a la práctica docente, el profesorado puede encontrar formas diferenciadas de conocerse así mismo para influir de manera positiva en el alumnado; identificar emociones positivas para generar una conexión con los y las demás; y generar procesos de enseñanza y aprendizaje más efectivos a través de la comprensión de las emociones del estudiantado, puesto que esto se puede considerar como un factor interno que dispone el aprender. Un docente con inteligencia emocional tendría habilidades de liderazgo y motivación, las cuales le permitirían establecer relaciones interpersonales que facilitarían tener un mayor impacto en las emociones del estudiante²³.

Esto resulta importante mencionarlo porque ha motivado la idea de desarrollar programas de alfabetización emocional en contextos escolares²⁴. La finalidad de estos programas radica en la implementación de procesos formativos orientados a la educación emocional, la cual, según Buitrón y Navarrete, es “entendida como el desarrollo planificado y sistemático de programas educativos que promueven la inteligencia emocional”²⁵. Al respecto conviene decir que estos programas tienen la posibilidad de desplegar habilidades didácticas, las cuales, siguiendo a estos dos autores, se entienden como:

nuevas competencias profesionales para un modelo más efectivo, para estimular el desarrollo armónico de los alumnos y atender los problemas emocionales; fomenta el desarrollo de competencias didácticas creativas que promuevan escuelas emocionalmente inteligentes, que construyan ambientes propicios y estimulantes para el desarrollo afectivo.²⁶

Estas competencias profesionales orientadas al desarrollo afectivo repercuten en el contexto áulico para que el profesorado establezca una aproximación sensible con el alumnado, logrando con esto una conexión emocional y un entendimiento de los

²² Sigrid Buitrón Buitrón y Patricia Navarrete Talavera, “El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias”, *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*: n° 2 (2008), <https://doi.org/10.19083/ridu.4.8> (fecha de consulta: 12 de agosto de 2020); Andrés Chiappe y Jenny Consuelo Cuesta, “Fortalecimiento de las habilidades emocionales de los educadores: interacción en los Ambientes Virtuales”, *Educación y Educadores* Vol. 16: n° 3 (2013): 5, <https://doi.org/10.5294/edu.2013.16.3.6> (fecha de consulta: 12 de agosto de 2020); Galo Ramiro Acosta Palomeque, Byron Eduardo Avilés León y José Patricio Torres Fernández, “Gestión Emocional”; Andrés Alagarda Mocholí, “La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje”, *Revista Supervisión*: n° 21 (2015); Claudia Alejandra Hernández Herrera y José Roberto Ramos Mendoza, “La inteligencia emocional”; Sandra Rocío Cano Murcia y Marcela Zea Jiménez, “Manejar las emociones”.

²³ Sidrid Buitrón Buitrón y Patricia Navarrete Talavera, “El docente en el desarrollo”, 6.

²⁴ Claudia Alejandra Hernández Herrera y José Roberto Ramos Mendoza, “La inteligencia emocional”, 5.

²⁵ Sigrid Buitrón Buitrón y Patricia Navarrete Talavera, “El docente en el desarrollo”, 5.

²⁶ *Ibid.*, 6.

sentimientos, así como establecer relacionales e interacciones comprensibles y llenas de confianza. Se debe agregar que dichas competencias se engloban en las competencias emocionales, las cuales se caracterizan por la capacidad y habilidad para utilizar de forma idónea la emociones y expresarlas de manera atinada.

Por otra parte, las habilidades socioemocionales proponen el desarrollo de diferentes competencias y actitudes orientadas al manejo de los sentimientos y el estado de ánimo de las personas, lo que significa que pueden generar una disposición comportamental específica para el desenvolvimiento en determinado contexto emocional y social²⁷. También, contribuyen a la adquisición de competencias emocionales para relacionarse de manera favorable con las personas y aprender a convivir; además, permiten comprender las diferentes formas en que se expresan los sentimientos y cómo estos motivan determinados efectos en las personas. Respecto al aprender a convivir, puede enunciarse que éste corresponde a uno de los pilares de la educación (aprender a conocer, aprender a hacer, *aprender a convivir* y aprender a ser) el cual surge del argumento de adquirir destrezas interpersonales para relacionarse e interactuar de manera eficaz y trabajar de forma colaborativa. Empleando las palabras de Bisquerra:

Las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio²⁸.

Dichas habilidades —cuando se sitúan en la práctica docente— parten, en cierta medida, de la manera en cómo el profesorado adquiere ciertos recursos para generar un clima áulico que motive participación y confianza, y abonan a la resolución de conflictos derivados de la convivencia. Por ejemplo: en el sistema educativo mexicano, la Secretaría de Educación Pública (SEP) promueve una plataforma en línea llamada “Construye T” —para docentes y alumnos— que impulsa la formación de habilidades socioemocionales a través de la oferta de cursos en línea. Según la Secretaría, ésta “surge a partir de los resultados de investigación de los campos de la psicología, la economía, la educación y las neurociencias”²⁹ y busca promover las siguientes habilidades: “identificar, conocer y manejar nuestras propias emociones;

²⁷ Adriana Marien Gutiérrez-Torres y Sandra Jackeline Buitrago-Velandia, “Las habilidades socioemocionales de los docentes, herramientas de paz en la escuela”, *Praxis & Saber* Vol. 10: n° 24 (2019): 175, <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819> (fecha de consulta: 01 de agosto de 2020).

²⁸ Rafael Bisquerra Alzina, “La educación emocional en la formación”, 99.

²⁹ Secretaría de Educación Pública, <https://www.construye-t.org.mx/habilidades> (fecha de consulta: 18 de julio de 2020).

establecer relaciones constructivas con otras personas; y toma de decisiones reflexivas y responsables en distintos ámbitos de la vida para lograr metas”³⁰.

Con este ejemplo se muestra que existe un esfuerzo por formar habilidades socioemocionales desde el sistema educativo nacional, lo que significa que es pertinente para una práctica docente que prioriza la educación emocional y su búsqueda del bienestar personal y social. Puede agregarse también que una de las estrategias para hacerlo radica en la oferta de cursos presenciales dirigidos a docentes en algunos centros escolares: el caso del Colbach, plantel 3, específica-mente.

Oferta de formación del Colegio de Bachilleres: intersemestral 2019-A

La oferta de formación continua en el Colbach se brinda con la intención de generar una práctica docente con mayor eficacia y calidad en el desarrollo de su labor. Es por ello por lo que, según su oferta, el colegio realiza “esfuerzos importantes para garantizar el derecho que tienen las y los docentes de acceder a procesos permanentes de formación y actualización con la finalidad de enriquecer cada vez más su práctica docente”³¹. Lo anterior “implica evaluar, gestionar y respaldar el desarrollo y la formación de cada profesor, así como integrar comunidades profesionales de docentes, tanto dentro de los planteles como en el sistema escolar en su conjunto”³².

El centro escolar en el intersemestral 2019-A brindó una oferta que se centró en tres ejes formativos: 1) fortalecimiento de la lectura, la escritura y las matemáticas; 2) herramientas para favorecer la instrumentación de los programas de estudio; y 3) *Impulso y consolidación de las comunidades escolares*; éstas permitieron establecer, en su conjunto, una diversidad de cursos que se propusieron en los diferentes planteles del Colegio.

Los cursos “Inteligencia emocional para el mejoramiento de la práctica docente” y “Habilidades socioemocionales y su relación con la práctica docente” pertenecen al tercer eje formativo, mismo que parte de la perspectiva de que: “El ambiente escolar es fundamental para el desarrollo de los aprendizajes esperados; los cursos que incluye este eje están orientados a fomentar la convivencia positiva entre todos los actores del proceso educativo”³³.

Para el Colbach, el propósito del curso de “Habilidades socioemocionales...” fue: “Promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en los docentes a partir de la reflexión de su propia práctica, lo que les permitirá establecer y mantener vínculos

³⁰ *Ibíd.*

³¹ Colegio de Bachilleres (Colbach), “Oferta de cursos y talleres de formación y actualización para el personal académico del Colegio de Bachilleres”, documento de trabajo, Departamento de materiales para la capacitación psicopedagógica, Subdirección de Formación y Asuntos del Profesorado, Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, Ciudad de México, 2019, 4, https://cbgobmx.cbachilleres.edu.mx/blog-notas/Documento_oferta_cursos_2019-A.pdf (fecha de consulta: 01 de agosto de 2020).

³² *Ibíd.*, 4.

³³ Colegio de Bachilleres (Colbach), “Oferta de cursos y talleres”, 9-15.

interpersonales que tendrán repercusión en la mejora del ambiente escolar”³⁴. Para trabajar los temas, se utilizó el material del participante, el cual consiste en un documento que integra las lecturas, actividades y formatos que se emplearon para abordar los contenidos del curso (ver Tabla 1).

| Sesión | Documentos | Actividades | Formatos de evaluación |
|--------|--|--|---|
| 1 | Competencias emocionales | Lo que sé Completar frases | Evaluación diagnóstica |
| 2 | Educación de las emociones | Grupo de emociones Episodio emocional Regulación emocional | Reflexiones sobre la regulación emocional |
| 3 | Las dimensiones afectivas de la docencia | ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven? Yo soy Lo que me apasiona de mi asignatura | Emociones en la docencia |
| 4 | Manejo del estrés | Escucha activa Qué tan asertivo soy | Habilidades sociales básicas |
| 5 | Flow: una perspectiva dicotómica Emociones y sentimientos del profesor en la enseñanza y la formación docente | Terminamos una historia Conversaciones útiles Cuatro metas importantes | Evaluación final |

Tabla 1. Estructura sobre los temas, actividades y evaluación del curso.³⁵

El propósito de llevar a cabo el curso “Inteligencia emocional...” fue: “el docente desarrollará la capacidad para identificar, comprender, integrar y regular las emociones, con el fin de favorecer tanto los procesos de aprendizaje en su alumnado como en el propio rendimiento laboral, sus relaciones interpersonales y su salud”³⁶.

De manera general, los temas se trabajaron mediante dinámicas grupales, exposición con diapositivas y ejercicios para situar los contenidos abordados (ver Tabla 2). El ambiente de aprendizaje fue motivado por el aula de artes escénicas; es decir, todas las actividades implementadas por la facilitadora, para estimular la participación de los docentes y transmitir los contenidos del curso, requerían de un espacio amplio.

³⁴ Colegio de Bachilleres (Colbach), “Habilidades socioemocionales y su relación para la práctica docente. Material del participante”, documento de trabajo, Departamento de materiales para la capacitación psicopedagógica, Subdirección de Formación y Asuntos del Profesorado, Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, Ciudad de México, 2019, 4.

³⁵ *Ibíd.*

³⁶ Colegio de Bachilleres (Colbach), “Curso inteligencia emocional para el mejoramiento de la práctica docente. Material del participante”, documento de trabajo, Departamento de materiales para la capacitación psicopedagógica, Subdirección de Formación y Asuntos del Profesorado, Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, Ciudad de México, 2019, 4.

| Tema | Subtema | Documento (lecturas) |
|----------------------------------|---|---|
| Inteligencia emocional: | ¿Qué es inteligencia emocional? Inteligencia intrapersonal Inteligencia interpersonal | Inteligencia emocional. Educación y motivación. Págs. 10-45 |
| Educación y motivación: | Concepto de educación Concepto de motivación Educar Vs cuidar Privilegio u obligación Misión personal del docente | |
| Alfabetización emocional: | Secuestro amígdala Autoconocimiento Gestionando la emoción Asertividad Control emocional Vs represión emocional Control emocional Vs manejo emocional | Alfabetización emocional. Págs. 46-61 |
| Competencias emocionales: | Empatía Liderazgo Comunicación Motivación Autoestima Tolerancia | Competencias emocionales. Págs. 62-65 |

Tabla 2. Contenidos del curso y documentos para abordarlos.³⁷

Metodología

La investigación fue desarrollada bajo el enfoque de investigación cualitativa donde se empleó el método etnográfico para la recolección de información significativa a través de la observación participativa en dos cursos presenciales: “Habilidades socioemocionales y su relación con la práctica docente” e “Inteligencia emocional para mejorar la práctica docente”. Asimismo, se basó en un estudio descriptivo, dado que se pretendió obtener datos sobre determinada práctica profesional y las personas involucradas; esto para analizarlos e inferirlos conforme a unidades o dimensiones de interpretación específicas. Por tanto, la práctica en la que se hizo inmersión fue en la del desarrollo de cursos de actualización y capacitación dentro de la oferta de formación continua “Intersemestre 2019-A” del Colbah, plantel 3, “Iztacalco”.

La muestra estuvo constituida por 35 docentes, quienes participaron en los cursos de actualización y capacitación, y el tipo de muestreo fue intencional, debido a que se seleccionaron cuatro informantes claves para recuperar información importante donde se establecieron dos criterios de selección: docentes de nuevo ingreso (NV) y

³⁷ Colegio de Bachilleres (Colbach), “Inteligencia emocional para el mejoramiento de la práctica docente. Material del participante”, documento de trabajo, Departamento de materiales para la capacitación psicopedagógica, Subdirección de Formación y Asuntos del Profesorado, Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, Ciudad de México, 2019.

docentes con antigüedad (ANT). También, se seleccionó a un docente de nuevo ingreso para darle seguimiento en el aula.

Respecto a las técnicas para la recolección de información, se utilizó el método de interrogación en el que se realizaron cuatro entrevistas a profundidad a los participantes clave. También, se registró la observación de las actividades implementadas en tiempo real (en minutos); lo anterior se detalló en una tabla que se denominó “Seguimiento de cursos NMS (énfasis en el ‘alumnado’)”, la cual se empleó como instrumento para anotar las actividades realizadas en cada curso, centrando la atención en los docentes bajo el rol de alumnos y alumnas.

Al llegar a este punto, las dimensiones y categorías de análisis establecidas para procesar la información fueron: *Participación de los docentes en los cursos / Intereses de formación; Opinión de los participantes / Perspectivas sobre los cursos y Conocimientos obtenidos en los cursos / Aplicación de lo aprendido*. En ese sentido, el análisis de la información de las entrevistas partió de la estrategia de la inducción analítica, misma que se asume como un procedimiento para el tratamiento de la información que, siguiendo a Schetti y Cortazzo, “considera la importancia de la percepción de la experiencia analizada por los participantes”³⁸. También, desde el enfoque etnográfico, el análisis de los datos se derivó del comportamiento e interacción del grupo observado³⁹. A partir de ello, se procedió a realizar las transcripciones de las entrevistas para identificar las perspectivas del profesorado al estar inmersos en los cursos; posteriormente, se digitalizaron las observaciones hechas en los diferentes formatos físicos para concentrar los datos relacionados a la interacción del profesorado y sus intereses formativos; de igual forma se procedió con los datos hallados tras el seguimiento en el aula que se hizo con uno de los profesores, esto para la descripción del aprendizaje aplicado. Cabe mencionar que todo este procesamiento fue sistematizado en un documento monográfico.

Resultados

Participación de los docentes en los cursos / Intereses formativos

El curso “Habilidades socioemocionales y su relación con la práctica docente” tuvo un total de 16 participantes y la instructora llevó a cabo diferentes actividades orientadas a la generación de un ambiente de participación, así como un clima de confianza; dentro de ellas se estableció una presentación inicial entre los participantes, la revisión en grupo sobre el objetivo del curso, ejercicios en equipo y discusión de los contenidos. Ante ello, se apreció que la interacción del grupo de profesores

³⁸ Patricia Schetti e Inés Cortazzo, *Análisis de datos cualitativos en la investigación social: procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa* (La Plata: Editorial de la Universidad de la Plata, 2015), 30, <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/49017> (fecha de consulta: 27 de septiembre de 2020).

³⁹ *Ibid.*, 39.

permitió que se recuperaran sus experiencias dentro del aula para relacionarlos con los temas revisados, lo cual resultó efectivo porque esto permitió reconocer el proceso de inflexión que comienza a generarse a partir del encuentro con los contenidos.

La estrategia didáctica para abordar los contenidos radicó, esencialmente, en el abordaje de lecturas y ejercicios, y tuvo la siguiente secuencia:

- Para revisar las lecturas, la instructora exponía —mediante el uso de diapositivas— información sintetizada y luego invitaba a los docentes a revisar los documentos de lectura para complementar la información revisada.
- Para resolver las actividades, se les indicaba a los docentes que las leyeran y las resolvieran conforme a las instrucciones establecidas. Estas actividades estaban propuestas en el material del curso; además, se resolvían terminando de examinar la información de los textos.
- Los “formatos de evaluación” se utilizaban para resolverlos en casa y en el aula: son evaluaciones sobre el tema inspeccionado y se emplearon más como una autoevaluación, ya que la instructora no los revisaba.

Durante el registro de observación al profesorado, se identificó el análisis, reflexión y crítica sobre los siguientes contenidos: competencias emocionales, educación de las emociones, las dimensiones afectivas de la docencia, manejo del estrés, emociones y sentimientos del profesor en la enseñanza y la formación del docente, lo que permitió reconocer que el profesorado se encuentra interesado en la comprensión de las emociones, su regulación para el control del estrés y cómo educarlas para su práctica en el aula.

Las diferentes perspectivas y opiniones de los y las participantes dentro de este taller resaltan la importancia de recuperar las experiencias dentro del aula que causan situaciones de estrés y conflicto, ya que dentro de la participación que tuvieron en torno a la discusión de los contenidos, se apreció un interés profundo sobre la regulación emocional y el bienestar de uno mismo, lo que propició entender que, logrando controlar sus emociones y cuidando su bienestar, pueden generar procesos pedagógicos más efectivos y afectivos.

| Día de la sesión | Observación en tiempo real | Participación del profesorado |
|--|----------------------------|---|
| <p>Sesión 1 Fecha: 21/ 01/ 2019 Inicio y término: 09:18 – 15:00 horas</p> | <p>40 minutos</p> | <p>El profesorado alude a plataforma denominada “Construye T” donde se brinda capacitación en materia socio-emocional; además, discuten sobre las habilidades socio-emocionales y su relación con el nuevo modelo educativo.</p> |
| <p>Sesión 2 Fecha: 22/ 01/ 2019 Inicio y término: 09:20 – 14:00 horas</p> | <p>35 minutos</p> | <p>El profesorado opina sobre la importancia de abordar y regular las diferentes manifestaciones emocionales, mismas que se presentan en sus alumnas/os. Dentro de la comprensión de las emociones surge la discusión entre los docentes sobre las diferentes perspectivas que se tienen sobre la percepción de éstas. Además, se habla sobre el lenguaje corporal o no verbal como forma de comprenderlas.</p> |

| | | |
|---|------------|---|
| Sesión 3 Fecha: 23/ 01/ 2019 Inicio y término: 09:23 – 13:55 horas | 60 minutos | El profesorado aborda los contenidos relacionados al autocontrol emocional; asimismo, comparten diferentes situaciones en las que perdieron el control en sus aulas. Aunado a ello, trabajan en algunas estrategias que pueden realizarse para contener sus emociones y regularlas. |
| Sesión 4 Fecha: 24/ 01/ 2019 Inicio y término: 09:20 – 13:45 horas | 58 minutos | El profesorado construye un espacio de discusión respecto a las experiencias compartidas por otros/as docentes en torno al tema “emociones intrínsecas y extrínsecas”. Comparten impresiones sobre una actividad en parejas y sus experiencias áulicas. |
| Sesión 5 Fecha: 25/ 01/ 2019 Inicio y término: 09:25 – 13:12 horas | 35 minutos | El profesorado discute sobre trabajar de manera práctica en el bienestar de uno/a mismo/a, ya que esta situación permitiría extenderla a ámbitos como lo emocional, material, profesional, social y físico. |

Tabla 3. Registro de participación del profesorado en el curso “Habilidades socioemocionales y su relación con la práctica docente”.⁴⁰

El curso “Inteligencia emocional para mejorar la práctica docente” tuvo un total de 19 participantes. La facilitadora generó un ambiente de confianza adecuado y le pidió al grupo de participantes mucha discreción, dado que, según su dinámica, en el curso se vierte información íntima y confidencial, la cual tiene que quedarse exclusivamente en el espacio áulico: el salón de artes escénicas, en este caso. En ese sentido, la interacción del grupo participante se derivó de la generación de dinámicas de integración y presentación; actividades de personalización en parejas y de simulación de conflictos, lo cual propició situar los contenidos previstos. El procedimiento para llevar a cabo las sesiones fue el siguiente:

- Anticipación de los contenidos que se abordarán en la sesión (planteamientos de objetivos y temas por revisar): los docentes prestan atención a la introducción sobre el curso y plantean dudas al respecto.
- Exposición de los contenidos mediante diapositivas elaboradas por la instructora: el profesorado interviene mediante opiniones en torno a los temas compartidos.
- Actividades para situar los contenidos expuestos: los docentes participan en grupo y se suman a los ejercicios orientados al movimiento corporal, a la expresión de sentimientos y gestión de las emociones.
- Conclusión sobre la sesión: los docentes pronunciaban conclusiones sobre los conocimientos obtenidos en la sesión, además de expresar la pertinencia de éstos para relacionarlos en su práctica como docentes.

El profesorado se implicó en el curso y encontró mayor interés en los temas: educación y motivación, alfabetización emocional, y competencias emocionales.

⁴⁰ Elaboración propia.

Esto se ve reflejado, principalmente, cuando generan espacios de discusión y reflexión en torno a la elaboración de estrategias didácticas que propicien ambientes áulicos que motiven la disposición de aprender; también, en el ejercicio de reconocer cómo se manifiestan las emociones y se reafirman para la toma de decisiones; igualmente, en la pregunta sobre cómo desarrollar habilidades sobre las competencias emocionales como el liderazgo, la comunicación y la empatía. Al respecto conviene decir que la discusión sobre los contenidos estuvo dirigida a la recuperación de experiencia áulicas con el alumnado, esto con la finalidad de poder darle un uso práctico a los conocimientos que se estuvieron revisando.

| Día de la sesión | Observación en tiempo real | Participación del profesorado |
|---|-----------------------------------|---|
| Sesión 1 Fecha: 21/ 01/ 2019 Inicio y término: 15:25 – 20:00 horas | 40 minutos | Durante la sesión, se plantean opiniones sobre los acuerdos de operación del curso; mencionan que requieren un flexible, es decir, que les permita expresarse abiertamente; opinan sobre los contenidos abordados; y comparten diversos conflictos que han tenido con el alumnado que no supieron resolver. |
| Sesión 2 Fecha: 22/ 01/ 2019 Inicio y término: 15:25 – 20:00 horas | 60 minutos | El profesorado debate sobre los estigmas hacia los adolescentes, cuya finalidad es que el profesorado revalore cómo se comportan en clase y cómo contienen ciertos comportamientos; esto a partir del reconocimiento de sus sentimientos y emociones. |
| Sesión 3 Fecha: 23/ 01/ 2019 Inicio y término: 15:25 – 20:00 horas | 48 minutos | El profesorado debate sobre “Educación y motivación”, y cómo, a partir de sus recursos didácticos, pueden generarla. También, reflexionan sobre las barreras para aprender cuando no se genera un clima de motivación y confianza. Por último, se enfatiza sobre la importancia de tomar decisiones. |
| Sesión 4 Fecha: 24/ 01/ 2019 Inicio y término: 15:25 – 20:00 horas | 32 minutos | El profesorado discute sobre la asertividad y la manera de comunicarse con sus alumnos/as. Comparte sobre experiencias de conflicto que han vivenciado en sus aulas y las maneras en que encontraron soluciones. |
| Sesión 5 Fecha: 25/ 01/ 2019 Inicio y término: 15:25 – 20:00 horas | 68 minutos | El profesorado reflexiona sobre los casos de alumnos/as conflictivos y cómo tomar decisiones para actuar en consecuencia. Discuten sobre la educación física emocional y revisan la importancia de la respiración para tranquilizarse. |

Tabla 4. Registro de participación del profesorado en el curso “Inteligencia emocional para la práctica docente”.⁴¹

⁴¹ Elaboración propia.

Finalmente, en los dos cursos se apreció que se expusieron los objetivos al inicio de su implementación y uno de los aspectos que influyó para promover la participación-activa fue que muchos de los y las docentes se conocían de antes, porque habían tomado otros cursos de actualización y capacitación juntos. La distribución de los tiempos para la realización de las actividades se manejó de forma precisa; la convivencia y ambiente de aprendizaje permitió que se establecieran vínculos de compañerismo y de trabajo colaborativo.

Opiniones de los participantes / Perspectivas sobre los cursos

Dentro de las entrevistas aplicadas a los docentes, se identificó, en lo que concierne al diseño de los cursos, que una de las necesidades de su formación radica, justo, en la capacitación en temas relacionados a la comprensión de las emociones (ya que es una temática que muchos docentes no conocen); sobre todo, en el porqué es importante considerarlas en su práctica profesional de enseñanza. Por ello, a partir de los cursos observados, se generaron algunas preguntas específicas con la intención de extraer información significativa sobre la opinión de los cursos.

Respecto a las necesidades de formación en cuanto a la gestión emocional, los docentes de NV comparten que es un tema que ha quedado relegado, ya que se priorizan los cursos que puedan ser útiles para el profesorado en otros ámbitos y que le puedan brindar al estudiantado —a través de la enseñanza— recursos que le ayuden a integrarse al ámbito laboral y no aquellos para reconocer sus emociones y sentimientos. Como si fuera poco, el profesorado indica que los docentes no se reconocen como personas sensibles, sino como transmisores del conocimiento. Así, no se centran, entonces, en la importancia de concebir la dimensión afectiva del alumnado. Al respecto se citan las siguientes opiniones, extraídas de las entrevistas realizadas a los docentes informantes:

Bueno, creo que una necesidad muy, muy grande es justamente ésta, poder visibilizarnos como docentes en el proceso emocional, que es algo que se ha quedado muy, muy de lado, tanto en la inteligencia, como en las habilidades socioemocionales. Alguna vez tuve una experiencia donde en una junta académica un profesor cuestionaba el hecho de poder desarrollar las habilidades socioemocionales, o sea, para qué, si cuando salgan a trabajar, cuando salgan al mundo real, nadie les va a preguntar ¿estas triste o estás feliz? Porque si estás triste no vengas a trabajar. Entonces, ya ahorita [estoy] entendiendo un poco más del por qué y para qué quieren desarrollar estas habilidades, pues no se basan nada más en preguntar si alguien está triste o está feliz, sino en crear una persona... ciudadanos en un área de competencia más completa.⁴²

⁴² Entrevista realizada por Gustavo Esteban Chávez Vázquez a Entrevistado 1NV, 25 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

* Todas las entrevistas utilizadas en este documento fueron realizadas por el autor del mismo.

Yo creo que esta línea de irse hacia el autoconocimiento de la persona, o sea, de tus emociones, yo creo que ese es el camino correcto, porque tienes que partir de ti. En los anteriores modelos educativos lo que faltaba era la persona; ya al centrarte en la persona, en sus emociones, en su aprendizaje, yo creo que ese es el camino, pero lo malo es que las personas, los maestros, piensan que vienen a enseñar, y no aceptan que vienen a aprender también, a ser un ser humano, porque los alumnos son seres humanos también, con sus necesidades y problemas, y tú, si los quieres apoyar o si quieres que ellos sean mejores personas, pues también tienes que aprender y ver cuáles son tus huecos, ¿no? para tratar de ayudarlos en ese sentido.⁴³

En estas dos primeras opiniones, se aprecia que las necesidades de formación de los docentes de NV fueron cubiertas con estos dos cursos que eligieron tomar; análogamente, estos les permitieron crear un panorama sobre la comprensión de las emociones en la práctica educativa y el autoconocimiento como docentes; lo último con miras a entender las dificultades que se tienen al momento de establecerse la relación con el alumnado. Ante ello es importante evidenciar que los cursos resultan indispensables para la formación de competencias emocionales que posibiliten la adquisición de habilidades para tener mayor empatía y liderazgo y, de esta manera, establecer una conexión emocional con los estudiantes.

Puede agregarse que los cursos, desde el enfoque pedagógico y las políticas educativas nacionales, están adheridos al nuevo modelo educativo, el cual promueve el desarrollo de habilidades socioemocionales. Un docente de ANT argumentó que: “el Colegio de Bachilleres se adentró a la reforma educativa basada en competencias, y ‘Construye T’ y las habilidades socioemocionales siguen esa línea [formativa]”⁴⁴. Al lado de ello, se expresa lo siguiente en lo concerniente al desarrollo del curso de habilidades socioemocionales que se impartió en el Colbach:

Pues está más enfocado a la parte de las competencias, habilidades socioemocionales, pero en cuanto a habilidades socioemocionales, por ejemplo: desde apenas se implementó, creo hace un año o año y medio, se trabajó, pero muchos protestaban porque no había tiempo y les tocaba a los orientadores, o sea, a los psicólogos trabajarlas, porque nosotros pus' no nos alcanzaba el tiempo para ver la parte teórica y ver aparte lo de las habilidades socioemocionales, y de eso lleva un semestre que yo sí la apliqué, después el siguiente costó un poco de trabajo, pero [en] éste, estamos trabajando sobre ello.⁴⁵

En estas opiniones centradas en el modelo educativo basado en competencias se reconoce la búsqueda por desarrollar las competencias emocionales, las cuales están asociadas al liderazgo, empatía, comunicación, motivación, autoestima, tolerancia y regulación emocional para relacionarse con uno mismo y con los demás. Realmente

⁴³ Entrevistado 2NV, 25 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

⁴⁴ Entrevistado 4ANT, 24 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

⁴⁵ Entrevistado 3ANT, 24 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

es un aspecto que está en desarrollo, y los cursos de “Habilidades socioemocionales...” e “Inteligencia emocional...” —a partir de su implementación— son una propuesta que pretende responder a esa necesidad formativa para el profesorado.

En último término, los cursos impartidos de manera presencial, al ser valorados por los participantes, denotaron aspectos relacionados, por un lado, a la mejora de su práctica profesional en el proceso educativo, en el caso de los dos docentes ANT; por el otro, a los aprendizajes obtenidos a partir de los contenidos abordados, para los docentes de NV. Dentro de la apreciación de un docente de antigüedad sobre su mejora como docente a través de los cursos tomados se recupera la siguiente expresión:

En que somos más humanos y que el desarrollo de la educación basado en el modelo de competencias y las habilidades emocionales nos hace ver que ya no es tan importante, o, ¡sí!, es importante, los contenidos, pero esos contenidos tenemos que manejarlos en base a una aplicación y que el contenido no solamente es ser... no debe ser memorístico, sino que debe ser como una herramienta para el desarrollo integral del alumno en cuanto al campo laboral, en cuanto a participación ciudadana, en cuanto al manejo de las habilidades socioemocionales.⁴⁶

Esta expresión, en primer lugar, nos indica que los conocimientos, en cuanto a las habilidades socioemocionales, son importantes siempre y cuando sean aplicados en el aula y sean transmitidos al alumnado. En relación con la opinión de los de nuevo ingreso, en lo que respecta a los aprendizajes obtenidos en los cursos, se brindan las siguientes convicciones:

Por ejemplo, aprendí mucho acerca de la escucha activa y de qué manera se tiene que llevar bien, me di cuenta de que pensaba escuchar, pero bajo los parámetros que ellos manejaban de escucha activa, creo que puedo hacerlo mejor, el integrar las habilidades socioemocionales con base en mi inteligencia emocional para poder atender problemáticas de los chicos, eh... que más, y bueno, básicamente es eso.⁴⁷

Yo creo que lo más importante es que... de este curso, es que te conozcas tus emociones y de ahí parte todo, de que, primero, conozcas lo bueno que tienes y así le puedes enseñar a los alumnos que identifiquen lo bueno que tienen. Sí, porque si no, caes en mucha frustración y hay muchos maestros frustrados, o sea, sí. Posiblemente depende también de cada grupo, posiblemente me hubiera gustado un poquito más, o sea, detenerte más en la persona, y ya después te vas más a lo teórico, me iría más a lo vivencial, más que a lo teórico, sí, porque lo teórico hasta me da sueño, pero posiblemente por el grupo, por la necesidad de cómo los ves, pues si tienes que hacerlo de una forma teórica para que aterricen.⁴⁸

⁴⁶ Entrevistado 4ANT, 24 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

⁴⁷ Entrevistado 1NV, 25 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

⁴⁸ Entrevistado 2NV, 25 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

Estas opiniones demuestran la importancia de estar implicados en un proceso de aprendizaje que brinde recursos y conocimientos, que prepare al profesorado en temas que son fundamentales para la comprensión de las emociones en la acción educativa. También, denota la apreciación de elementos extraídos de los contenidos abordados durante el desarrollo de los cursos, los cuales fueron significativos para estos dos docentes.

Conocimientos obtenidos en los cursos / Aplicación de lo aprendido

En el seguimiento a docentes, para verificar cómo aplicaban los conocimientos obtenidos, solo se tuvo apertura por uno de nuevo ingreso, quien participó en el curso de “Inteligencia emocional para el mejoramiento de la práctica docente”. Por tanto, el seguimiento al participante se llevó a cabo los días 12, 14 y 1 de febrero de 2019; esos días fueron seleccionados por él, sugiriendo que solo fueran tres, porque en ellos encontraba mayor apertura. El registro de observación se realizó en las aulas del Colegio de Bachilleres, plantel 2, “Cien Metros”; la condición del mobiliario era regular, puesto que hacían falta bancas y algunas necesitaban mantenimiento; las características de las aulas eran adecuadas y la iluminación también. Los estudiantes estaban conformados en equipos, y la observación se realizó en cuatro asignaturas: Biología 1-420, Biología 1-419, Química 1-270 (todas de primer semestre) y Ecología-670 (de quinto semestre).

La intención de realizar el seguimiento al docente era verificar si se aplicaban los contenidos revisados en el curso. Cabe indicar que se siguió la misma dinámica de observación llevada a cabo en la del plantel 3 “Iztacalco”: registrar por tiempo (minutos) las actividades realizadas por el docente. Se efectuó el registro de las actividades implementadas en los grupos especificados (ver Tabla 5), y se analizó cómo se relacionarían con los contenidos vistos en el curso donde participó el docente.

La observación permitió reconocer que las actividades son de inmersión, dicho de otra manera, el participante inició el semestre con los grupos señalados y asignaturas especificadas, y las actividades corresponden a un encuadre inicial de convivencia que realizó el docente para fomentar el respeto a las ideas personales, la tolerancia entre los estudiantes, el reconocimiento a las áreas de oportunidad, las virtudes de cada uno y una de las alumnas y la comunicación asertiva. Dichas actividades estaban relacionadas con el contenido del curso titulado “Competencias emocionales”, que pretendió generar ciertos aspectos formativos entre el alumnado: empatía, liderazgo, comunicación, motivación, autoestima y tolerancia.

Estos aspectos se encuentran registrados en el material del participante entregado en el curso presencial. Lo que resulta de valor subrayar es que el docente retoma este único contenido para generar un espacio lleno de confianza, respeto mutuo y de apertura a la expresión de sentimientos en el aula a partir de los aspectos formativos puntualizados, porque a su consideración esta intención se relaciona con el nuevo modelo educativo basado en competencias.

| Asignatura observada | Actividades en el aula |
|---|--|
| <p align="center">Biología 1-420 Fecha: 12/02/2019 Duración: 11:00 - 13:00 horas.</p> | <p>11:05 horas: el docente les solicitó a sus estudiantes elaborar un gafete de identificación donde colocaran sus virtudes y defectos. 11:35 horas: el docente les pide a los alumnos/as que coloquen una hoja sobre sus espaldas donde describen un área de oportunidad de sí mismos; esto con la intención de que sea visible entre todos y todas. 11:54 horas: al identificar el área de oportunidad de sus alumnos, la refuerza a través de la participación. 12:20 horas: el docente define a los grupos por color: naranja, amarillo, etc. Pide a los equipos traer un folder de acuerdo con el color y con una virtud que represente al equipo.</p> |
| <p align="center">Biología 1-419 Fecha: 14/ 02/ 2019 Duración: 10:00 – 11:00 horas.</p> | <p>10:06 horas: el docente da indicación a su grupo sobre la importancia de que sus alumnos/as tengan el gafete donde se ubica su virtud y el papel que muestra su área de oportunidad. 10:17 horas: El maestro supervisa si todas y todos portan su papel con su área de oportunidad. 10:20 horas: Conforme al área de oportunidad, comienza a delegarse en cada equipo de trabajo al líder y sublíder; además, insiste en información a sus alumnos/as que tienen que agruparse cuando llegan al aula con el equipo que formaron desde la primera sesión.</p> |
| <p align="center">Química 1-270 Fecha: 18/ 02/ 2019 Duración: 15:00 – 16:55 horas.</p> | <p>15:42 horas: Establece una dinámica donde un alumno/a expresa una pregunta y otro/a responde. El docente registra participaciones, sin embargo, los estudiantes no se muestran participativos; esto a través de interrogativas inducidas por el maestro. Asimismo, él se convierte en anfitrión para animar la clase. 15:20 horas: El docente brinda espacio de discusión y participación; de igual manera, permite una comunicación fluida entre sus estudiantes.</p> |
| <p align="center">Ecología-670 Fecha: 18/ 02/ 2019 Inicio y término de la clase: 17:00 – 18:05 horas</p> | <p>17:05 horas: El participante pasa lista y verifica que cuenten con su gafete de identificación y tira de materias.</p> |

Tabla 5. Actividades del docente en el aula y su relación con los contenidos revisados en el curso “Inteligencia emocional para el mejoramiento de la práctica docente”.⁴⁹

Discusión

Conforme a la pregunta de investigación establecida y a partir de los resultados obtenidos, se considera que la formación en materia de gestión emocional en la práctica profesional docente es importante para la comprensión de las emociones; sobre todo, para entender cómo se manifiestan de manera individual y social para el autoconocimiento y el establecimiento de relaciones personales e interpersonales afectivas y armoniosas con el alumnado, ya que el profesorado asume que no solo es importante capacitarse o actualizarse en habilidades pedagógicas, sino también en

⁴⁹ Elaboración propia.

temas relacionados a las habilidades emocionales que le permitan establecer una conexión emocional con los estudiantes.

Al respecto, conviene denotar que los cursos observados permiten entrever que la IE y las habilidades socioemocionales como contenidos de las competencias emocionales, que se plantean desde la educación emocional, logran desarrollar habilidades encaminadas a la escucha activa, liderazgo, motivación, regulación emocional e identificación de las emociones. Aunado a lo anterior, se aprecia que el profesorado se encuentra interesado en adquirir estrategias para comprender las emociones, reforzar su seguridad en el aula a partir de la toma de decisiones, en destrezas para la resolución de conflictos y en desarrollo del liderazgo, la comunicación y empatía, y en ejercicios para el control del estrés, aunque esto último podría ahondarse más profundamente en un estudio que identifique los factores que afectan el bienestar y autocuidado del docente, y en cómo la gestión emocional constituye una medida para cuidar su salud mental, debido a que no se logró identificar casos de docentes que expusieran cómo les afecta el estrés en su estado de salud, solo se comparte que lo han experimentado en algunas ocasiones, pero no ha trascendido.

Las perspectivas de los docentes clave reafirman la importancia de recibir una formación en la oferta de cursos que oferta el Colbach basada en temas sobre las emociones y su aplicación en la práctica docente. Si bien este tema no constituye únicamente un aspecto relevante en la profesionalización docente, el implementar cursos que los capaciten en dichos temas resulta oportuno para generar actuaciones pedagógicas integrales, que no solo prioricen los contenidos teóricos en temas pedagógicos, sino también en temas afectivos y sociales. Ahora bien, el seguimiento a uno de los docentes que tomó uno de los cursos reflejó que solo al inicio de las clases ponen en práctica los conocimientos adquiridos, pero se requiere de un mayor periodo de tiempo (un semestre) para registrar más observaciones y tener una certeza más clara sobre cómo se recuperan los contenidos del curso y cómo son aplicados con el alumnado en el aula, porque solo se tuvieron tres días para hacer observaciones.

En definitiva, esta investigación evidencia, a través de la participación y opinión del profesorado, el proceso formativo de dos cursos que abarcan temas imbricados a la gestión emocional; además —a partir de la descripción sobre los intereses formativos, la perspectiva del profesorado y la aplicación de lo aprendido en los cursos— se reafirma la importancia sobre la profesionalización docente.

Conclusiones

Por todo lo mencionado anteriormente, y conforme al objetivo de esta investigación, se infiere que la formación continua, como estrategia para el desarrollo de cursos de actualización y capacitación que tienen la finalidad de preparar, formar y complementar en temas de gestión emocional, resulta fundamental para la creación de prácticas profesionales más efectivas. Por supuesto, esto no sería posible si no se

toman en cuenta las diferentes necesidades de formación del profesorado a través del desarrollo de instrumentos que permitan recolectar esa información. En el caso de la oferta de cursos intersemestrales ofertados por el Colbach, ésta partió de la iniciativa de considerar esas necesidades. Como si fuera poco, los dos cursos fueron implementados por instructoras que efectuaron una estrategia didáctica fundamentada, sistematizada y organizada, lo que provocó una trasmisión de contenidos idónea.

A partir de los cursos observados se identificó la relevancia de formar en habilidades socioemocionales y en la inteligencia emocional: primero, para adquirir conocimientos que posibiliten el reconocimiento de las emociones y su regulación para relacionarse de manera efectiva y afectiva con los demás; y segundo, para el autococonocimiento y autocuidado para el bienestar mental y personal del docente.

Sin duda, la intención de describir la participación y las opiniones de los docentes de antigüedad y de nuevo ingreso —y dar seguimiento a uno de ellos— nos muestra tres momentos importantes en el proceso formativo: la implementación, que implicó detectar la estrategia didáctica empleada y la implicación del profesorado en cada uno de los cursos; el desarrollo, donde se identificó la opinión de los participantes en torno a los contenidos abordados en los dos cursos y los aprendizajes adquiridos; y la aplicación de los saberes adquiridos, la cual brinda un panorama sobre la estrategia didáctica que puede emplear el docente involucrado en la oferta de capacitación o actualización sobre un tema recuperado del curso que tomó. Con esto se evidencia la envergadura de la preparación constante del docente para profesionalizar su práctica.

Referencias

Fuentes primarias

Entrevistas

Entrevista realizada por Gustavo Esteban Chávez Vázquez a Entrevistado 3ANT, 24 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

_____, Entrevistado 4ANT, 24 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

_____, Entrevistado 1NV, 25 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

_____, Entrevistado 2NV, 25 de enero de 2019, Ciudad de México, México.

Documentos institucionales

Colegio de Bachilleres (Colbach). “Curso inteligencia emocional para el mejoramiento de la práctica docente. Material del participante”. Documento de trabajo. Departamento de materiales para la capacitación psicopedagógica, Subdirección de Formación y Asuntos del Profesorado, Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, Ciudad de México, 2019.

_____. “Habilidades socioemocionales y su relación para la práctica docente. Material del participante”. Documento de trabajo. Departamento de materiales para la capacitación psicopedagógica, Subdirección de Formación y Asuntos del Profesorado, Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, Ciudad de México, 2019.

_____. “Inteligencia emocional para el mejoramiento de la práctica docente. Material del participante”. Documento de trabajo. Departamento de materiales para la capacitación psicopedagógica, Subdirección de Formación y Asuntos del Profesorado, Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, Ciudad de México, 2019.

_____. “Oferta de cursos y talleres de formación y actualización para el personal académico del Colegio de Bachilleres”. Documento de trabajo. Departamento de materiales para la capacitación psicopedagógica, Subdirección de Formación y Asuntos del Profesorado, Dirección de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, Ciudad de México, 2019. https://cbgobmx.cba-chilleres.edu.mx/blog-notas/Documento_oferta_cursos_2019-A.pdf

Secretaría de Educación Pública. <https://www.construye-t.org.mx/habilidades>

Fuentes secundarias

- Acosta Palomeque, Galo Ramiro, Byron Eduardo Avilés León y José Patricio Torres Fernández. “Gestión emocional: factor crítico de la competitividad emocional en el profesorado universitario”. *INNOVA Research Journal* Vol. 2: nº 10 (2017): 132-146. <https://doi.org/10.33890/innova.v2.n10.2017.490>
- Alagarda Mocholí, Andrés. “La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje”. *Revista Supervisión*: nº 21 (2015): 1-15.
- Aparicio Pérez, Sergio. *El arte de gestionar tus emociones*. Ciudad de México: Mesas Ediciones, 2016. https://www.academia.edu/36438231/El_arte_de_gestionar_tus_emociones_Sergio_Aparicio_P%C3%A9rez
- Bisquerra Alzina, Rafael. “Educación emocional y competencias básicas para la vida”. *Revista de Investigación Educativa* Vol. 21: nº 1 (2003): 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- _____. “La educación emocional en la formación del profesorado”. *Revista interuniversitaria de Formación del profesorado* Vol. 19: nº 3 (2005): 95-114. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- _____. “Educación emocional e interioridad”. En *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*, coordinado por Luis López González. Madrid: Wolters Kluwer, 2014, 223-250.
- Buitrón Buitrón, Sigrid y Patricia Navarrete Talavera. “El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias”. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*: nº 2 (2008): 1-8 <https://doi.org/10.19083/ridu.4.8>
- Cano Murcia, Sandra Rocío y Marcela Zea Jiménez. “Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida”. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología* Vol. 12: nº 1 (2019): 58-67. <https://doi.org/10.22335/rlct.v4i1.169>
- Cardozo Gutiérrez, Luis Adrian. “El estrés en el profesorado”. *Revista Iberoamericana de Psicología: Reflexiones en psicología*: nº 15 (2016): 75-98. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006
- Chiappe, Andrés y Jenny Consuelo Cuesta. “Fortalecimiento de las habilidades emocionales de los educadores: interacción en los Ambientes Virtuales”. *Educación y Educadores* Vol. 16: nº 3 (2013): 503-524. <https://doi.org/10.5294/edu.2013.16.3.6>
- Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Ciudad de México: Editorial Kairos, 1996. <http://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

- Gutiérrez-Torres Adriana Marien y Sandra Jackeline Buitrago-Velandia. “Las habilidades socioemocionales de los docentes, herramientas de paz en la escuela”. *Praxis & Saber* Vol. 10: n° 24 (2019): 167-192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Hernández Barraza, Verónica. “Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional”. *Alternativas en Psicología* Vol. 21: n° 37 (2017): 79-92. <http://bit.ly/2pjSzXt>
- Hernández Herrera, Claudia Alejandra y José Roberto Ramos Mendoza. “La inteligencia emocional y la práctica docente en profesores investigadores”. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* Vol. 9: n° 17 (2018): 419-447. <https://doi.org/10.23913/ride.v9i17.387>
- Hué García, Carlos. “Bienestar docente y pensamiento emocional”. *Revista Fuentes*: n° 12 (2012): 47-68. http://institucional.us.es/revistas/fuente/12/art_1.pdf
- López Cassà, Élia. “Bases didácticas de la educación emocional: un enfoque práctico”. En *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*, coordinado por Rafael Bisquerra. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2011, 71-88.
- Oliveros P., Verónica B. “La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra”. *Revista de Investigación* Vol. 42: n° 32 (2018): 1-13. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3761/376157736006/html/index.html>
- Schetti, Patricia e Inés Cortazzo. *Análisis de datos cualitativos en la investigación social: procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa*. La Plata: Editorial de la Universidad de la Plata, 2015. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/49017>
- Vecina Jiménez, María Luisa. “Emociones positivas”. *Papeles del Psicólogo* Vol. 27: n° 1 (2006): 9-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103>