

**ESCUELA DE LA FELICIDAD: PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA FORMACIÓN EMOCIONAL DE
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES.**

Erika Viviana Reyes Pardo, Fredy Miguel Ruiz Ortiz



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia

Vigilada MINEDUCACIÓN

Facultad de Ciencias de la Educación, Licenciatura en Ciencias Sociales

Universidad La Gran Colombia

Bogotá D.C.

2021

**Escuela de la felicidad: propuesta curricular para la formación emocional de estudiantes de
licenciatura.**

Erika Viviana Reyes Pardo, Fredy Miguel Ruiz Ortiz.

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Licenciada(o) en Ciencias Sociales.

Gonzalo Alberto Sabogal Moreno, Asesor.



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia

Vigilada MINEDUCACIÓN

Licenciatura en Ciencias Sociales, Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad La Gran Colombia

Bogotá

2021

Dedicatoria.

“Si haces planes para un año, siembra arroz. Si los haces por dos lustros, siembra árboles. Si los haces para toda la vida, educa a una persona” Proverbio chino.

Nuestra dedicatoria es para todos los profesores que han estado presentes en nuestra vida, y a todos los docentes en general de nuestro país, a todos ellos gracias por dedicar su vida a impactar otras vidas, por querer construir un mejor país. Este texto es dedicado para ustedes, pero más que al profesor, al humano que ejerce la profesión, porque sabemos que hay angustias, que hay estrés, que hay depresión, que hay experiencias muy complejas de afrontar, sabemos que hay personas que sufren, que se equivocan. Con este texto queremos que esa persona, al que le dicen profe, tenga una mejor calidad de vida, que sepa afrontar las situaciones que se presentan en la profesión como en su vida, que pueda aportar también a la construcción de una gran Escuela de la Felicidad.

Agradecimientos.

En primera medida unos agradecimientos especiales a nuestras familias, ya que con su apoyo hemos logrado llegar hasta aquí. Gracias a los tutores, la profesora Cindy Cristina Bolívar Castañeda, que hizo grandes aportes a la construcción de esta investigación; y al profesor Gonzalo Alberto Sabogal Moreno, que nos ayudó en la finalización de este texto con sus valiosos aportes, a ellos dos infinitas gracias. Agradecemos también a nuestros compañeros de carrera, a los demás profesores de la facultad y en general a la Universidad La Gran Colombia, ya que cada uno ha aportado un granito de arena en nuestra construcción académica y personal.

Tabla de contenido

RESUMEN	9
RESUMO.	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
OBJETIVOS	16
OBJETIVO GENERAL	16
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
CAPÍTULO I: SOBRE LA SALUD MENTAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DOCENTES DE COLOMBIA.	17
1.1. SALUD MENTAL EN DOCENTES COLOMBIANOS.	19
1.1 Salud mental: conceptos centrales.	21
1.1.1. Escenario de salud ocupacional docente.....	23
1.1.2. Subcategorías de análisis de la salud mental.....	26
1.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE).....	29
1.2.1 Subcategorías de Inteligencia emocional.....	29
CAPÍTULO 2: REVISIÓN DE EXPERIENCIAS.	34
2.1 <i>La formación en educación emocional de los docentes. (Cejudo, 2015).....</i>	<i>36</i>
2.2 <i>Pedagogía de las emociones para la paz. Instituto para la investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, (IDEP, 2015).....</i>	<i>37</i>
2.3 <i>¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? posibles consecuencias sobre la calidad educativa. (Palomera, 2006).....</i>	<i>39</i>
2.4 <i>Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del síndrome de Burnout en docentes de aula, (Torres, 2016).....</i>	<i>42</i>

2.5 Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. (Millán, 2014).	45
2.6 Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. (Cejudo, 2017).	48
2.7. Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con musicoterapia autorrealizadora. (Trallero, 2006). 49	
2.8 La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. (Palomera, 2008).	51
2.9. Inteligencia emocional, estrés laboral y clima laboral en los docentes de las instituciones educativas estatales, del nivel secundario, del distrito de Abancay 2014, (Pilares, 2015).	53
2.10 Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo - pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial, (Cazalla-Luna & Moreno, 2016).	56
2.11 Pacicultura. (MEN, et al, 2014).....	57
2.12 Cubriendo el vacío: mejorando las competencias socio-emocionales del profesorado en formación. (Palomera, 2017).	58
CAPÍTULO III: HALLAZGOS.	61
3.1 HALLAZGOS METODOLÓGICOS.....	62
3.2 HALLAZGOS CONCEPTUALES.	63
CAPÍTULO IV: PROPUESTA CURRICULAR.	66
4.1. SYLLABUS, ESCUELA DE LA FELICIDAD.....	66
4.2. RÚBRICAS EVALUATIVAS.	71
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	75
LISTA DE REFERENCIA O BIBLIOGRAFÍA.....	78
ANEXOS	83

Lista de Figuras.

Figura 1	25
Figura 2	38
Figura 3	59

Lista de Tablas

Tabla 1	17
Tabla 2	23
Tabla 3	34
Tabla 4	35
Tabla 5	45
Tabla 6	55

Resumen

Este documento tiene por objeto presentar la investigación Escuela de la felicidad, que pretende diseñar un modelo curricular para la enseñanza de Inteligencia Emocional (IE), en el plan de estudios de la Licenciatura en Ciencias Sociales, que contribuya a prevenir enfermedades mentales en el ejercicio de la profesión docente. En el primer capítulo, se realiza un desglose de las categorías usadas en la investigación: Salud mental e Inteligencia emocional. En este, se definen dichos conceptos de forma particular, para poder analizar algunas experiencias e investigaciones que han contribuido a la salud mental de docentes. En el segundo capítulo, mediante la aplicación de una rúbrica, diseñada en la indagación preliminar, se analiza la contribución de experiencias e investigaciones, a la salud mental de los docentes, realizadas desde los postulados de la IE; todo esto presentando mediante un informe. En el tercer capítulo se presentan los resultados y hallazgos importantes de las investigaciones, que son el insumo para el diseño curricular, presentado mediante un syllabus, en el cuarto capítulo. Al final, unas conclusiones y recomendaciones producto de la investigación.

Palabras clave: inteligencia emocional, salud mental, emociones, salud ocupacional docente.

Resumo.

O objetivo deste documento é apresentar a pesquisa Escola da Felicidade, que visa conceber um modelo curricular para o ensino da Inteligência Emocional (IE), no plano de estudos do Curso de licenciatura em Ciências Sociais, que contribua para a prevenção de doenças mentais durante o exercício da profissão docente. No primeiro capítulo, é feita a decomposição das categorias utilizadas na pesquisa: Saúde Mental e Inteligência Emocional. Neste, esses conceitos são definidos de forma particular, a fim de analisar algumas experiências e pesquisas que têm contribuído para a saúde mental dos professores. No segundo capítulo, por meio da aplicação de uma rubrica, desenhada na pesquisa preliminar, analisa-se a contribuição das experiências e pesquisas para a saúde mental dos professores, realizadas a partir dos postulados do IE; tudo isso apresentando através de um relatório. O terceiro capítulo, apresenta os resultados e achados importantes das pesquisas, que servem de subsídio para o desenho curricular, apresentados através de um plano de estudos, no quarto capítulo. Ao final, algumas conclusões e recomendações resultantes da pesquisa.

Palavras-chave: inteligência emocional, saúde mental, emoções, saúde ocupacional do professor.

Abstract

The objective of this document is to present the research Escuela de la Felicidad, which aims to design a curricular model for the teaching of Emotional Intelligence (EI), in the syllabus of the Degree in Social Sciences, which contributes to the prevention of mental illnesses during the exercise of the teaching profession. In the first chapter, the categories used in the research are broken down: Mental Health and Emotional Intelligence. Here, these concepts are defined in a particular way, in order to analyze some experiences and research that have contributed to the mental health of teachers. In the second chapter, through the application of a rubric, designed in the preliminary research, the contribution of experiences and researches to the mental health of teachers, carried out based on the IE postulates, is analyzed; all this presented through a report. The third chapter presents the results and important findings of research, which serve as a subsidy for the curriculum design, presented through a study plan, in the fourth chapter. At the end, some conclusions and recommendations resulting from the research.

Keywords: emotional intelligence, mental health, emotions, teacher's occupational health.

Introducción

La salud mental en Colombia ha sido un tema tabú durante años, tanto que así que solo tomó relevancia con la pandemia causada por el Covid-19. Sin embargo, culturalmente queda mucho camino por recorrer, si bien el país sufrió un conflicto armado de más de 60 años, parece que recurrir al psicólogo, es un tema exclusivo para los “locos”. Para 2020 Colombia era el octavo país con más casos de depresión, según un informe de la OMS, con un 4,7%, y 2.464 colombianos se suicidaron en 2018, 267 de ellos menores de edad. (Martínez, 2020). En unos países violentos, con acentuadas problemáticas sociales y falta de oportunidades, tanto laborales como académicas, las condiciones están dadas para que surjan patologías de salud mental, y los docentes no están ajenos a dicha situación.

La presente investigación nació de la necesidad de aportar a la calidad educativa, desde paradigmas como la neuroeducación y la biopedagogía. Sin embargo, en el camino investigativo el foco se fue colocando sobre los docentes, ya que para modificar aspectos de la educación es necesario también cambiar los paradigmas en los profesionales de la educación. En dicha búsqueda, se encontró la salud mental, como una problemática cada vez más agudizada, tanto por la situación laboral de los docentes en el país, como por el entorno violento que ha vivido la historia de este. Allí nace la pregunta sobre cómo contribuir a mejorar la salud mental de los docentes, los retos a los que se enfrentan y las herramientas y capacidades mentales que debe tener un educador.

A partir de dichas cuestiones, las posibilidades se ampliaron, ya que los impactos se podrían dar desde campañas educativas, desde la propuesta de programas y en fin, todo visto desde el punto de la intervención. Sin embargo, los límites investigativos como el tiempo y la logística, en medio de las

cuarentenas por la pandemia, llevaron este estudio hacia la mirada preventiva. Allí, nace la preocupación por la escasa información dentro del plan de estudios sobre la salud mental de los docentes, se habla sobre la relación de profesor y estudiantes, pero poco sobre los riesgos y los desafíos a los que se enfrenta el educador como profesional y como persona. En un país donde las amenazas a profesores abundan, donde las garantías laborales escasean y donde la violencia y la incertidumbre son el pan de cada día, es necesario hablar de la realidad, de la presión social y mental, a la que están expuestos todos los colombianos, entre ellos los docentes.

Es por esto que, desde la prevención, se encontró que el mejor camino para empezar es en las facultades de educación, ya que allí es donde la realidad se une con la academia para encontrar soluciones pertinentes que ayuden a las comunidades a salir adelante y, por ende al país. La transformación del paradigma educativo, se tornó más adecuado al empezar por los estudiantes de licenciatura, ya que pueden ver los riesgos a los que se enfrenta el educador diariamente, pero a esto le faltaba el cómo, y es allí en donde se encuentra la Inteligencia Emocional, como el camino que puede contribuir, ya no solo a la prevención sino también a la promoción de la salud mental en docentes. El camino es, algo de lo que se habla mucho en las empresas pero poco en el sector educativo, la educación emocional.

La educación emocional ha sido definida por Bisquerra (2000) como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para

afrontar mejor los retos que se plantan en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (como se cita en Vivas, 2003, p. 3)

Esta definición es importante, ya que supone que la educación emocional constituye un elemento esencial al momento de referirse a una educación integral, puesto que capacita al sujeto para enfrentarse a situaciones reales y cotidianas, y que le permiten aumentar su propio bienestar y el de sus contextos cercanos. Lo anterior, es central en esta investigación, ya que se ha optado por diseñar un currículo que motive la educación emocional en las universidades, principalmente como herramienta de prevención para combatir las enfermedades mentales en los docentes, pero que en modelos posteriores puede ser aplicada a los diferentes campos del conocimiento y facultades, y poder así tener profesionales mucho más capacitados integralmente.

La educación emocional entonces, no solo se ve desde el punto de vista psicológico en el cambio de un individuo por el individuo, sino que se convierte en una herramienta de transformación social, que transforma al individuo y a su entorno, generando bienestar personal y social, muy necesario en el contexto nacional actual.

Siguiendo un diseño metodológico mixto, dado al uso de rúbricas, (Anexos) estadísticas y el análisis de tablas, en los siguientes capítulos, se integran los conceptos mencionados, comenzando con la disposición de los conceptos y categorías centrales de la investigación; luego con el análisis de experiencias en otras universidades y lugares del mundo, como en Colombia, que han contribuido al mejoramiento de la salud mental en docentes, como otras que han usado diferentes elementos para educar emocionalmente y han tenido un impacto positivo. Posterior a ello, en el tercer capítulo, se encontrará una síntesis de los elementos en común y hallazgos que fueron analizados dentro de la

investigación, y que por ende son esenciales en la construcción del currículo que se propone. Ya en el cuarto capítulo, se propone un syllabus para la asignatura Escuela de la Felicidad, como electiva disciplinar en la licenciatura de Ciencias Sociales, en la Facultad de Educación de la Universidad La Gran Colombia. Por último, el documento cierra con unas conclusiones de la investigación, de las dificultades de la investigación, así como de las oportunidades que puede tener este campo de investigación en educación emocional como parte de las ciencias sociales y de las ciencias de la educación.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una propuesta pedagógica de formación emocional para estudiantes de licenciatura que contribuya a la prevención de problemas de salud mental en docentes.

Objetivos Específicos

-Conceptualizar las categorías de salud mental y la inteligencia emocional que permitan evaluar experiencias que hayan contribuido a la salud mental en docentes.

-Identificar casos de formación emocional para docentes que hayan contribuido a la prevención y promoción de la salud mental.

-Analizar los elementos destacados y comunes en los casos de éxito de formación emocional para docentes.

-Diseñar una asignatura electiva, para la formación en prevención y promoción de la salud mental para estudiantes de licenciatura.

CAPÍTULO I: Sobre la salud mental e Inteligencia emocional en docentes de Colombia.

En la actualidad, la humanidad se está enfrentando a cambios importantes a nivel tecnológico y científico, los desarrollos en las ciencias han permitido que la humanidad pueda superar enfermedades que en el pasado fueron mortales. Por otro lado, también se han descubierto posibles virus y enfermedades que pueden poner en riesgo la salud humana en años venideros. A pesar de todo esto, hay un tipo de afecciones que han aumentado en los últimos años, las enfermedades de salud mental; estas enfermedades son una de las principales causas de consulta e incapacidad laboral en el mundo. Para 2020, se calcula que la depresión afecta a 300 millones de personas en el mundo (OMS, 2020); este desafío no es ajeno a la realidad nacional y a la realidad de las escuelas, puesto que la ansiedad, el estrés y la depresión; ya se encuentran entre las enfermedades que pueden sufrir los docentes en el ejercicio de su profesión; en los contextos laborales ha incrementado tanto este fenómeno que se tuvo que incluir un grupo de enfermedades mentales como enfermedades de tipo profesional según el Decreto 1655 (2015), en este se incluye 10 enfermedades mentales, consideradas de tipo profesional.

Tabla 1

Enfermedades Mentales en docentes según el Decreto 1655 de 2015

2.4.10 Enfermedades – Trastornos mentales	Agente de riesgo laboral
2.4.10.1 Neurosis de angustia	Carbamatos y Esteres organofosforados
2.4.10.2 Depresión mayor episodio único	Factores psicosociales laborales
2.4.10.3 Síndrome de Burnout (estrés crónico)	
2.4.10.4 Trastorno de estrés post traumático	
2.4.10.5 Trastorno de ansiedad generalizada	
2.4.10.6 Trastorno adaptación	
2.4.10.7 Excitación mental, psicosis, tendencias suicidas	Disulfuro de carbono

Tomado de Decreto 1655 de 2015 Por el cual se adiciona el Decreto 1075 de 2015, Único Reglamentario del Sector Educación para reglamentar el artículo 21 de la Ley 1562 de 2012 sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo para los educadores afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio y se dictan otras disposiciones, Ministerio de Salud y protección Social, (<https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=30019970>)

En esta tabla cabe destacar que los factores psicosociales laborales son agentes de riesgo que pueden causar depresión, estrés y ansiedad; enfermedades y trastornos que son categorías centrales dentro de la investigación, ya que pueden ser abordados desde el campo educativo.

Por otro lado, el ejercicio de la docencia en Colombia está afectada por diversas dificultades, un ejemplo es la imagen del docente como figura de autoridad, que ha ido decayendo con los años y de la misma forma, la remuneración que reciben por su trabajo, esto es solo un reflejo de la poca importancia que se le da a la educación y al papel de los educadores. La inestabilidad laboral y la falta de regulación que ejerce el Ministerio de Educación Nacional (MEN) al respecto de la contratación docente en el sector privado, son algunos de los factores que ponen la docencia como una profesión de alto riesgo en el país. A esto se suman, los riesgos que tiene ser docente en territorios azotados por la violencia, lo que de por sí, ya es un acto heroico. Dichos factores, tienen un riesgo psicosocial para el docente, y son algunas de las causas de los problemas de salud mental.

Una de las causas de esta problemática, se identifica en el artículo de la Magister en Educación Patricia Velandia, radica en la ausencia de políticas y programas de prevención de dichas enfermedades dentro de la formación inicial y permanente de la docencia. Dicha ausencia no es un asunto menor, puesto que los estudiantes de licenciatura no están preparados y/o no son conscientes plenamente de los riesgos en cuanto a salud mental que pueden tener en el ejercicio de su profesión, mientras que, por otro lado, también aumentan las cifras de docentes que sufren alguna enfermedad mental, que para 2011, ya presentaba 5.748 docentes incapacitados por estrés y depresión, según el Ministerio de Educación (Velandia, 2018).

La no formación o la falta de preparación de los docentes para enfrentar dicha situación afecta no solo al docente sino al contexto educativo en su totalidad, estudiantes, docentes, administrativos, padres de familia y en general a la comunidad educativa; por lo tanto, es posible, que en esa interacción del docente con otros actores de la comunidad educativa se generan tensiones, tanto positivas como negativas, pues dichas relaciones se dan entre seres humanos pensantes y sintientes, que actúan y deciden, basados principalmente en sus emociones. De esta manera, se empieza a reflexionar en la inteligencia emocional y los aportes que puede hacer ésta en la disminución del riesgo de padecer alguna enfermedad mental.

En torno a lo anterior, el proyecto fue enfocado en diseñar un currículo que contribuya al reconocimiento y prevención de las enfermedades mentales en los docentes. Para lograrlo se llevó a cabo una revisión documental que permitiera establecer los aportes de la inteligencia emocional a la configuración de un estado mental saludable, se tuvieron en cuenta aquellas experiencias exitosas documentadas académicamente en las que se hayan obtenido resultados positivos al respecto de la salud mental de las personas; de este proceso de revisión y análisis documental se identificaron algunos conceptos claves, estos se exponen a continuación.

1.1. Salud Mental en docentes colombianos.

La salud mental de los docentes en el país es un tema tan importante como ignorado en el medio educativo. El desgaste mental y emocional de la profesión no solo afecta la salud del docente, sino también la calidad educativa y su entorno escolar. Lo anterior se acentúa al no existir un ambiente laboral adecuado dentro de las escuelas y, sobre todo, por el desconocimiento de programas de

seguridad y salud en el trabajo para docentes, enfocados en la salud mental dentro de las instituciones educativas. En un estudio de la Universidad Libre realizado en un colegio del Cauca (Colombia), se encontró que el 36,3% de los docentes sufrían estrés, en primaria se encontró entre las principales causas: “clima organizacional (95,4%), dimensión tecnología (93,2%) y la influencia del líder (90,9%)”. (Guevara-Manrique, et al, 2014, p.30). Por otro lado, en secundaria:

La mayor prevalencia de estrés se encontró en los docentes de nivel de formación secundaria (59,1%; $P=0.006$). El 29,5% de los docentes evaluados constituyen casos de salud mental. Las alteraciones de salud mental identificadas con mayor frecuencia fueron: síntomas somáticos (9,1%), perturbación del sueño (4,5%), ansiedad y depresión severa (2,3%). La correlación de estrés con alteración en la salud mental fue de 54% ($P=0.018$). (Guevara-Manrique, et al, 2014, p.30)

Dentro de las conclusiones de dicho estudio se encuentra una estrecha relación entre el estrés y la salud mental, es decir, que solamente el estrés puede generar graves afecciones a la salud mental y recomiendan realizar intervención desde la salud ocupacional. Dichas afecciones pueden desencadenar en altos niveles de ansiedad y depresión, las cuales se encuentran dentro de las enfermedades laborales en docentes. Lo anterior, afecta no solo al docente como persona, sino que afecta a los que dependen de su labor, como los estudiantes, la misma institución que debe cubrir las incapacidades y en general la calidad de la educación puede verse perjudicada.

A pesar de lo anterior, la salud mental en docentes parece seguir siendo un tema tabú, pues desde la formación docente no hay prevención, y ya en el campo profesional son escasos los esfuerzos para prevenir, sensibilizar y tratar estas situaciones. Por la tanto, es necesario realizar un acercamiento a

la salud mental y las afecciones como el estrés, la ansiedad y la depresión, que son las que se presentan con mayor frecuencia en docentes según el estudio de la Universidad Libre (Guevara-Manrique, et al, 2014).

1.1 Salud mental: conceptos centrales.

La OMS (2018) define la salud mental como:

un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. (párr. 2)

Es decir que la salud mental no puede ser percibida solamente como la ausencia de enfermedades y trastornos mentales, sino también como la capacidad de enfrentarse a las situaciones adversas de la vida de forma eficaz y eso se refleja directamente en la comunidad. Sin embargo, esta definición está interrelacionada con la definición de salud, que afirma lo siguiente: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (OMS, 2018, párr. 1).

En consecuencia, cuando se hace referencia a la salud mental, no solo se debe hacer referencia a lo interno, sino al bienestar general (incluyendo el bienestar laboral) y al entorno social. Es por esto,

que para hablar de la salud mental en docentes, las subcategorías que se emplean dentro de la presente investigación son: bienestar laboral, ambiente laboral e identidad profesional.

Por otro lado, la OMS (2018), menciona que la salud mental está determinada por factores psicológicos, sociales y biológicos, también las presiones socioeconómicas que tienen una estrecha relación con los niveles de pobreza. La mala salud mental puede desencadenar otros factores como discriminación, violencia y exclusión social, además de producir enfermedades y trastornos mentales. En otras palabras, una sociedad con menor acceso a educación de calidad tiene estos grandes problemas sociales presente. Por lo tanto, no se puede ver la mala salud mental solamente como un factor del campo médico, sino como un problema social, que puede ser abordado desde la educación en prevención y promoción de salud mental, empezando por los docentes.

La promoción de la salud mental, dice la OMS, no se limita a las políticas nacionales de salud mental, sino al conjunto de acciones cooperativas entre diversos campos como “la educación, el trabajo, la justicia, el transporte, el medio ambiente, la vivienda o la asistencia social” (2018, párr. 7). Es por esto, que desde el campo educativo se deben realizar acciones que ayuden a prevenir las enfermedades mentales y para ello la OMS propone varias acciones para contribuir a este objetivo, de las cuales se destacan para el presente estudio:

las intervenciones de salud mental en el trabajo (por ejemplo, programas de prevención del estrés); las actividades de promoción de la salud mental en la escuela (por ejemplo, programas de apoyo a los cambios ecológicos en la escuela y escuelas amigas de los niños). (OMS, 2018, Promoción y protección de la salud mental)

Por todo lo anterior, el presente estudio tiene el objetivo de contribuir al reconocimiento y prevención de las enfermedades mentales en docentes, y posibilitar que estos a su vez pueden hacer promoción de la salud mental en sus espacios de trabajo en el ejercicio de la profesión.

1.1.1. Escenario de salud ocupacional docente.

La salud ocupacional para los docentes tiene distintos matices en el país, as políticas públicas se han desarrollado de forma adecuada, como con el Decreto 1655 (2015), en el cual se determinan las enfermedades y trastornos mentales como parte de la salud ocupacional, así como la sintomatología para evaluar la presentación patológica (Ver Tabla 2), sin embargo, como se visualizaba en la Tabla 1, las causas de enfermedades o trastornos como la depresión, la ansiedad y el estrés, están estrechamente relacionados con factores psicosociales, que dada su naturaleza puede intervenir para prevenir la aparición de dichas patologías.

Tabla 2

Sintomatología y procedimientos para enfermedades y trastornos mentales, Decreto 1655 de 2015.

Clase	Criterio 1	Deficiencia %	
		PROCEDIMIENTO	
	Presencia de sintomatología.	A	B
Única	Pobreza en los vínculos interpersonales; fantasías importantes de desconfianza, amenaza, o de carácter mágico, y/o	40	15
	Impulsividad o emotividad marcada o especialmente lábil, poca tolerancia a la frustración, deficiente organización del sistema de intereses y valores e intereses notorios en la propia persona y desconsideración de los demás, expresada en fantasías, actitudes y conductas, y/o		
	Marcada preocupación por las relaciones interpersonales, asociadas con ansiedad y actitudes y/o conductas de evitación, sumisión y control, y/o		
	Marcada hostilidad y desconfianza, aislamiento notorio, ansiedad y depresión, o marcada dependencia y demanda hacia las demás personas, incapacidad para mantener relaciones interpersonales, notoria pasividad y disminución de los intereses, actitud y conducta enfermiza acentuada.		

Tomado de Decreto 1655 de 2015 Por el cual se adiciona el Decreto 1075 de 2015, Único Reglamentario del Sector Educación para reglamentar el artículo 21 de la Ley 1562 de 2012 sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo para los educadores afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio y se dictan otras disposiciones, Ministerio de Salud y protección Social, <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=30019970>

En la Resolución 2404 (2019) del Ministerio de Trabajo, se adoptan instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosociales, en este se presenta el Protocolo de intervención psicosocial sector educativo (HRM, 2017), allí se encuentran los principales factores de riesgo que son:

- 1) Demandas ambientales y físicas, que corresponden a factores de salud propiamente y del entorno físico;
- 2) Demandas emocionales, que corresponden al manejo de inadecuado de las emociones por parte del docente;
- 3) Consistencia del rol, que implica que el docente se enfrente a situaciones donde tenga que ir en contra de sus ideales o principios;
- 4) Demandas cuantitativas, que se entiende como la cantidad de trabajo que implica un riesgo sobre el estrés;
- 5) Demanda de la jornada, en referencia a la alta carga horaria;
- 6) Influencia entorno intra, sobre, extra, entiéndase como la influencia de aspectos laborales que impactan la vida privada del educador;
- 7) Demandas de carga mental, que se relaciona con todos los procesamientos mentales como información, memoria y demás que se llevan a niveles muy altos;
- 8) Capacitación, que está esté relacionada con las funciones y que tenga una pertinencia para el contexto de la institución;
- y 9) Problemas de orden público.

Dichos factores de riesgo psicosocial se intervienen a través de protocolos que comienzan con diligenciamiento de formularios y escalando situaciones al sistema de salud en el trabajo. Sin embargo, y a pesar de la capacitación docente que se ha hecho en la salud mental, sigue existiendo un gran desconocimientos sobre el tema, pues en las universidades que tienen carreras de vocación pedagógica, ni siquiera se habla de esto en el currículo, como en la inmensa mayoría de carreras universitarias de

otras áreas. Por otro lado, existen algunas instituciones educativas como el caso de la Universidad del Cauca, que para sus trabajadores, entre ellos los docentes, ofrece talleres de prevención y promoción de la salud mental (Imagen 1), que se realiza como parte del programa de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Durante la investigación fue el único programa que se encontró, puede que existan otros, sin embargo, no son comunes dentro de la mayoría de los espacios laborales docentes.

Figura 1

Talleres de intervención psicosocial, Universidad del Cauca.

- **Talleres de intervención psicosocial:** Busca propiciar entre los funcionarios espacios de integración que les permitan reflexionar, fortalecer la comunicación, la solidaridad, el trabajo en equipo, las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia, en pro del mejoramiento del clima organizacional de la Institución. Se abordan aspectos como:
 - Control y manejo del estrés.
 - Manejo y organización del tiempo.
 - Trabajo en equipo.
 - Técnicas de relajación.
 - Relaciones interpersonales.
 - Actitudes positivas en tiempo de crisis.
 - Autoestima y desarrollo de potencialidades.
 - Motivación laboral.
 - Comunicación organizacional.
 - Transformación de conflictos laborales.
 - Liderazgo.
 - Seguridad basada en valores.
 - Promoción de la salud mental.

Tomado de Talleres de intervención psicosocial. Universidad del Cauca. 2020. Tomado de (<https://portal.unicauca.edu.co/versionP/bienestar-universitario/salud-ocupacional-para-docentes-y-funcionarios>)

Según el artículo 3 del Decreto 1443 (2014, p. 6) se entiende que la SST, tienen el objetivo de mejorar las condiciones del trabajador en el trabajo, “que conlleva la promoción y mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones”. Es decir, que los esfuerzos que se deben realizar para prevenir y promover la SST, no solo deben estar enfocados en el bienestar físico, de los cuales si existen programas en varias instituciones del país, sino también en la dimensión mental y social, de lo que se encuentra muy poco. Es por esto, que la salud mental no puede

seguir escondida u olvidada, y mucho menos en el contexto de la pandemia por el Covid-19 durante los años 2020 y 2021, que ha agravado esta situación en el contexto mundial,

La pandemia está provocando un incremento de la demanda de servicios de salud mental. El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental. Muchas personas han aumentado su consumo de alcohol o drogas y sufren crecientes problemas de insomnio y ansiedad. (ONU, 2020)

1.1.2. Subcategorías de análisis de la salud mental.

Para analizar experiencias que han contribuido al mejoramiento de la salud mental en otros lugares del mundo, se elaboraron las siguientes subcategorías de análisis: Bienestar laboral, Ambiente laboral e Identidad profesional. A continuación se define cada una de estas para clarificar los alcances de cada una de ellas.

Bienestar laboral.

El bienestar laboral es el conjunto de condiciones que aumentan la satisfacción de los empleados en una empresa u organización. El término bienestar está ligado al campo laboral desde los años sesenta, según Berg (1999), el grado de satisfacción en el trabajo se suscita como consecuencia de tres elementos centrales:

características específicas del trabajo (autonomía, variedad de tarea, trabajo significativo, posibilidad de usar conocimientos o habilidades), prácticas de alto rendimiento en el trabajo (trabajo en equipo, grupos de solución de problemas, entrenamiento, sistemas de comunicación horizontales y verticales) y factores que afectan el entorno de trabajo de las personas (buenas relaciones con la gerencia, seguridad en el empleo, toma de decisiones). (como se cita en Calderón, et al., 2003, p. 118)

Estas características son las que se tienen en cuenta dentro del trabajo de investigación aplicada al campo laboral de la docencia, ya que el SST va de la mano con el bienestar laboral de las empresas e instituciones, pero que se evidencia en el grado de satisfacción personal del docente, no como una mera subjetividad, sino como la experiencia que obtiene este a partir de las disposiciones de la institución.

Ambiente laboral.

En el campo organizacional, el ambiente laboral se identifica como clima laboral o ambiente organizacional. Según Rodríguez (1999), El ambiente laboral tiene una relación directa con las creencias, valores y normas que tienen las personas de una organización. Entonces,

el clima organizacional se refiere a las percepciones compartidas por los miembros de una organización respecto al trabajo, el ambiente físico en que éste se da, las relaciones interpersonales que tienen lugar en torno a él. (como se cita en Lario, et al, 2016, p. 185)

En los contextos escolares y universitarios, los docentes están en constante interacción con diferentes tipos de poblaciones como niños, adolescentes, jóvenes y adultos, lo que genera que el

ambiente en estos espacios dependa de muchos factores que pueden ser, tanto positivos como negativos para el docente. El ambiente laboral se define en esta investigación como las percepciones que tiene el docente con respecto a su lugar de trabajo, entendiéndose el docente como agente de ese ambiente laboral y con capacidad de modificarlo. En otras palabras, el ambiente físico es el espacio donde ocurren las interacciones y el ambiente laboral, la forma en que se dan y se perciben dichas interacciones, sean: directivas-docente, estudiante-docente, docente-docente, docente-padres de familia, entre otros.

Identidad profesional docente.

El concepto de Identidad profesional docente, según Kaddouri & Vandroz (2008),

pasa por tres tensiones: la primera, entre la confirmación de la identidad o vocación y la adquisición de una nueva identidad; la segunda, entre la identidad atribuida a la formación y la identidad reivindicada o comprobada; y la tercera, entre el proyecto identitario personal y el de los demás. (como se cita en Vanegas, et al, 2019, p. 121)

Es decir, que esta identidad no parte solamente desde el docente, sino que se torna una construcción colectiva. El docente en su labor, puede llegar a sentir en muchas ocasiones que no tiene una importancia para la sociedad, que no está afectando vidas, sino que lo puede llegar a ver como algo rutinario, y esto puede desencadenar depresión. Además, comentarios desalentadores por parte de las directivas, de los padres de familia e incluso de los mismos estudiantes pueden llevar a estas situaciones, en dónde el docente duda de su identidad profesional y puede enfrentar a patologías mentales.

1.2. Inteligencia emocional (IE).

La presente categoría se formular desde el texto de Mariano García Fernández y Sara Isabel Jiménez, titulado *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador* (2010), ya que es un texto que describe los diferentes modelos propuestos para Inteligencia Emocional y logra dar un concepto integrador sobre esta.

Según García (et.al. 2010), la inteligencia emocional puede definirse de forma genérica como “la habilidad de procesar información emocional, ya sea comprender, percibir, entender, asimilar y dirigir las emociones”. (García, et al, 2010. p.44). Por otro lado, el modelo Bar-On y Goleman coinciden en definirla como “un conjunto de capacidades, actitudes, destrezas y competencias en el manejo de las propias emociones y el adecuado manejo de las relaciones, especialmente en la solución de problemas”. (García, M. et al, 2010. p.45). A partir de estas dos definiciones, que son similares e integrantes, podemos ver la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades y capacidades para dar un adecuado manejo a la dimensión intrapersonal como a la interpersonal, gestionar el estrés, adaptarse y gestionar el humor general. Cada una de dichas capacidades integra una complejidad de habilidades que desarrolla cada ser humano según el modelo Bar-On.

1.2.1 Subcategorías de Inteligencia emocional.

Dentro del ejercicio de revisión documental para definir los ejes centrales de la IE, fueron identificados varios modelos desarrollados a lo largo de la historia de esta disciplina, todos formulados por psicólogos. Al analizar el texto de García-Fernández (et, al 2010), *la inteligencia emocional y sus*

principales modelos: propuesta de un modelo integrador, se ve claramente que los autores intentan proponer un modelo que integra a los demás existentes, como el modelo Goleman, el modelo Salovey y Mayer, y el modelo Bar-On, entre otros; así que proponen dos grandes categorías para la IE, *las dimensiones endógenas y exógenas*.

Sin embargo, para la investigación, se encontró que, si bien la clasificación en dos categorías corresponde de manera lógica al conjunto de habilidades de IE, hay unas que merecen una atención especial. Por ejemplo, la gestión del estrés, que se encuentra como un factor de riesgo psicosocial, no estaba dentro del modelo elaborado por los autores. Es por esto, que se opta por la selección del modelo Bar-On, el cual, además de ser uno de los principales modelos de IE, contiene aspectos que para los otros, como el de Goleman o Salovey y Mayer, no tienen tanta relevancia, uno es el humor general y el otro la gestión del estrés. Estos se consideran relevantes, pues es este último central para lograr el objetivo de aportar a la prevención de enfermedades mentales, ya que el estrés, como se ve en los párrafos anteriores, puede desencadenar en otras patologías. Con base en lo anterior, se proponen las siguientes subcategorías:

Inteligencia intrapersonal.

La inteligencia intrapersonal se refiere a las capacidades internas que cada persona puede desarrollar en cuanto a su propio crecimiento. El modelo Bar-On propone las siguientes capacidades:

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

- *Asertividad*: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
 - *Autoconcepto*: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones.
 - *Autorrealización*: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta.
 - *Independencia*: capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.
- (García, et al, 2010. p.46)

Sobre este concepto se analizan los aportes que otras investigaciones hayan hecho para fortalecer estos aspectos de la inteligencia intrapersonal.

Inteligencia interpersonal.

Esta inteligencia se identifica con las capacidades que desarrolla cada persona para relacionarse con otras. Según el modelo Bar-On las capacidades a desarrollar son:

- *Empatía*: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- *Relaciones interpersonales*: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional.
- *Responsabilidad social*: habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social. (García, et al, 2010, p.47):

Adaptabilidad.

Se refiere el concepto de adaptabilidad a la capacidad de asimilar situaciones que se presentan a diario en la vida y de responder a ellas. Según el modelo Bar-on, se identifican las siguientes habilidades:

- *Solución de problemas*: capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas.
- *Prueba de la realidad*: habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe.
- *Flexibilidad*: habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes. (García, et al, 2010, p.47)

Gestión del estrés.

La gestión del estrés se refiere a la capacidad de regular los niveles internos de tensión, para prevenir situaciones adversas. Según el modelo Bar-on en este factor se evalúan las siguientes habilidades:

- *Tolerancia al estrés*: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones.
- *Control de los impulsos*: habilidad para resistir y controlar emociones. (García, et al, 2010, p.47)

Humor general.

El humor general se puede definir como la capacidad de sentirse bien consigo mismo a pesar de las dificultades, o de motivarse a diario. En otras palabras: "Felicidad: capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida. Optimismo: habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida". (García, et al, 2010, p.47).

A partir de esas categorías se elaboraron los criterios que se encuentran en la rúbrica de análisis de textos. En ellos se identifica si las investigaciones analizadas en el capítulo 2, tuvieron un aporte tanto en salud mental como en inteligencia emocional, en alguna de sus subcategorías.

CAPÍTULO 2: Revisión de Experiencias.

2. Informe.

Para realizar el análisis de los textos recolectados en el presente estudio, se propusieron dos grandes categorías de análisis: Salud mental e inteligencia Emocional (en adelante IE). Estas dos fueron seleccionadas ya que hacen parte de la propuesta del anteproyecto de esta investigación y conjugan la relación entre Salud Mental e IE, base de este estudio. Dichas categorías contienen unas subcategorías que abarcan, no solo el entorno laboral del docente, sino también su ámbito personal. Estas subcategorías son:

Tabla 3
Categorías y subcategorías de análisis.

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
Salud Mental	Bienestar laboral, ambiente laboral e identidad profesional.
Inteligencia Emocional	Inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, adaptabilidad,

Elaboración propia.

En cada una de las subcategorías se colocaron unos criterios de evaluación para establecer si las experiencias demostraron aportes a la salud mental e inteligencia emocional de docentes. (Ver tabla Anexo 1). Es preciso aclarar aquí, que los elementos comunes que se encontraron en las investigaciones y/o experiencias, tanto exitosas como las que no, son tenidos en cuenta para la formulación del diseño

curricular posterior al presente análisis, ya que su reiteración se percibe como relevante al momento de proponer un currículo o micro-curriculum, como el que se propone en esta investigación.

Los criterios con los cuáles se analizan las investigaciones y/o experiencias se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 4
Criterios de evaluación de las experiencias.

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	CRITERIOS
SALUD MENTAL	Bienestar laboral	Se evidencian resultados de disminución de estrés laboral en los docentes.
	Ambiente laboral	Se evidencian mejoras en la satisfacción laboral de los docentes, manifestando un estado emocional positivo o placentero en su lugar de trabajo, y comodidad con las condiciones físicas de su entorno, su salario, su estabilidad laboral y el clima laboral.
	Identidad profesional	Se evidencian resultados positivos en la percepción de una valoración profesional y social de la labor docente, desde la construcción propia de su labor y colectivamente con otros colegas.
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Inteligencia intrapersonal	Se manifiesta que hubo una mejoría en la inteligencia intrapersonal de los docentes, midiéndose en habilidades como la autoconciencia emocional, la asertividad, la autoestima, la autoactualización y la independencia.
	Inteligencia interpersonal	Manifiesta que las habilidades como empatía, relaciones interpersonales y la responsabilidad social mejoraron producto de la investigación.
	Adaptabilidad	Se evidencia que los docentes mejoraron sus habilidades para la solución de problemas, la comprobación de la realidad y que son más flexibles socialmente, es decir, que pueden ajustar sus emociones, pensamientos y conductas a situaciones o condiciones que se les presenten.
	Gestión de estrés	Manifiesta que los docentes mejoraron en sus habilidades para gestionar el estrés, entendiéndose como la capacidad de soportar eventos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes, así como habilidad para resistir y controlar sus emociones.
	Humor general	Se evidencia que los docentes mejoraron su habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida y la capacidad de sentir satisfacción con su propia vida.

Elaboración propia.

A continuación se presenta el análisis de cada una de las experiencias y de los elementos que son trascendentales para la investigación.

2.1 La formación en educación emocional de los docentes. (Cejudo, 2015)

La investigación se enfoca la opinión de los estudiantes de licenciaturas o futuros docentes en Ciudad Real, España; sobre los elementos que creen importantes en la formación inicial del profesorado en el marco del espacio europeo de Educación Superior. Entre los resultados que arroja este estudio, muestra que el alumnado considera importante el estudio en **competencias interpersonales** y en **competencias emocionales intrapersonales**. Estos elementos se tienen presentes para ver si son reiterativos y comunes en las demás experiencias, y son llamativos para la investigación, ya que se tiene en cuenta la opinión de los estudiantes de licenciatura para proponer un diseño de formación.

El texto, en la primera categoría de Salud mental no presentó, ni de manera explícita y/o implícita, alguna intervención de este tipo. Por otro lado, en la categoría de IE, presentó una relación implícita con las subcategorías, ya que están directamente relacionadas con cada subcategoría, pero no terminan de ser experiencias exitosas, ya que no presentan resultados en los que se haya mejorado la IE en los estudiantes, sino que más bien fue de tipo proyectivo. Algunos elementos importantes encontrados en la investigación son la categorización que realiza el estudio de competencias interpersonales:

la resolución de conflictos, el fomento de las emociones positivas en los demás, tales como el optimismo o la felicidad, la empatía, las habilidades de relación interpersonal, comprensión de las emociones de los demás, la regulación de las emociones de los demás, y por último, la asertividad, por este orden. (Cejudo, et al, 2015, p. 53)

así como el de las competencias emocionales intrapersonales:

la identificación y reconocimiento de las emociones propias, el conocimiento de la influencia de las emociones propias en la toma de decisiones, la comprensión de las causas generadoras de nuestro estado anímico y sus consecuencias, la comprensión de las relaciones existentes entre las emociones propias y las situaciones que las provocan, y por último, el reconocimiento de las transiciones de unas emociones a otras en uno mismo.(Cejudo, et al, 2015, p.53)

Esta categorización, es importante para la investigación puesto que coinciden con las subcategorías propuestas en el presente estudio, y son reiteradas en otras investigaciones.

2.2 Pedagogía de las emociones para la paz. Instituto para la investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, (IDEP, 2015).

Esta experiencia se realizó en convenio entre el IDEP y la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, con el objetivo de diseñar propuestas didácticas en el marco del posconflicto colombiano y la convivencia escolar, así como *el reconocimiento de experiencias pedagógicas y programas nacionales e internacionales de carácter ético, estético y afectivo.* (p. 11). En la experiencia hubo participación de docentes de los diferentes niveles escolares en las escuelas de la ciudad de Bogotá, que manifestaron sus experiencias con base en la implementación de las propuestas pedagógicas.

En esta investigación se evidencian resultados positivos en la categoría de salud mental, en cuanto a la identidad profesional. Uno de los relatos, hecho por una docente dice lo siguiente: “comprendo que no siempre los efectos de la práctica docente se ven en el corto o mediano plazo” (IDEP, 2015, p. 120). Lo anterior, lo manifestó después de uno de los talleres llamado *Fotonarrativa*, en la que expresaban mediante una foto y una corta reflexión alguna emoción o sentimiento. La docente expresó, la culpa que sentía de no poder cambiar la vida de los jóvenes en corto plazo como ella esperaba, de no cambiar los contextos y generar en cambio social que esperan los docentes en su práctica cotidiana; eso le generó una culpa interna y la plasmó en su foto. (ver figura 2)

Figura 2
Fotonarrativa.



Tomada del proyecto: Pedagogía de las emociones para la paz. IDEP. 2015.
(http://www.idep.edu.co/sites/default/files/libros/Pedagogia_de_las_emociones_para_la_paz.pdf)

En la categoría de IE, se pudo evidenciar un impacto positivo en las subcategorías de inteligencia interpersonal, adaptabilidad y humor general; cada una desde los relatos que se manifestaban en el

texto de la investigación. Capacidades como la empatía, al percibir las emociones de los estudiantes; la resolución de problemas que se presentan en la comunidad educativa, inconvenientes con padres de familia, y la capacidad de automotivarse para alcanzar sueños de cambio social; son las reflexiones que dejan los relatos y los resultados de la experiencia.

En términos generales, la investigación tiene resultados positivos en las categorías de salud mental como en IE, pero además de eso, fue realizada en el contexto colombiano y principalmente el de Bogotá, lo que puede aportar en gran medida al diseño curricular de la presente investigación. En términos didácticos ofrece una gran variedad de herramientas con miras al desarrollo metodológico del currículo.

2.3 ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? posibles consecuencias sobre la calidad educativa. (Palomera, 2006).

Esta experiencia se realizó a 121 docentes de diferentes colegios en España con la finalidad de determinar qué posición y visión tienen los docentes en formación y los docentes que ya están ejerciendo frente al manejo que se les da a sus habilidades emocionales, además el grado en el que se encuentran las mismas. El estudio se generó teniendo en cuenta el sexo, la edad, el contexto y la experiencia laboral, donde se tomó cierto porcentaje de hombres y mujeres, profesores de educación infantil, primaria, secundaria y estudiantes del magisterio los cuales conformarían el grupo de 121 individuos. En los resultados de la muestra se evidencia una mayor preocupación por el ámbito emocional en las mujeres; en los hombres jóvenes se reflejó una satisfacción con sus propias emociones, esto de manera individual, mientras que en los adultos de mayor experiencia se evidenció una alta

capacidad en el momento de generar estrategias para de alguna manera subsanar algunos lapsos emocionales que se puedan manifestar de manera negativa esto ya de manera colectiva.

Al momento de hacer el análisis de esta experiencia, se pudo encontrar que esta aborda tres de las ocho categorías expuestas con anterioridad, se refleja una gran preocupación por analizar cómo influye el ambiente laboral en el desarrollo de la labor docente, al igual que toma en cuenta la inteligencia interpersonal como un punto importante para entender cómo se desarrolla la inteligencia intrapersonal, esto último muy ligado al contexto inmediato de cada individuo.

- Cómo se aborda el ambiente laboral en el texto:

En el aspecto del ambiente laboral el análisis de la experiencia nos muestra la importancia de implementar dentro de la formación docente una materia dentro del currículo o que se genere como parte de una metodología la enseñanza de la inteligencia emocional como un recurso para brindar herramientas a los futuros docentes para enfrentar diferentes problemáticas que se puedan generar dentro del contexto laboral, además de destacar la relevancia que tiene este aprendizaje para desarrollar su tarea educativa de manera más efectiva y saludable.

- Qué dice el texto sobre la inteligencia intrapersonal en los docentes:

En el aspecto de la inteligencia intrapersonal en los docentes el análisis de la experiencia permitió observar que los docentes de mayor experiencia y mayor edad tienen la facultad de subsanar más rápidamente sus emociones negativas, no solo de manera individual, además se evidenció que puede generar un cambio en las emociones de sus estudiantes, esta comparación se hace frente a los

docentes de mediana edad. Lo anterior explica por qué el síndrome de burnout, entendido como el síndrome de desgaste profesional, agotamiento mental, emocional y físico como resultado de estrés crónico, exigencias agobiantes e insatisfacción laboral. Es más común en los docentes de mediana edad ya que los más experimentados han logrado desarrollar una serie de estrategias y habilidades que les permitan sobrellevar de manera más fácil la carga laboral diaria.

- Qué dice el texto sobre la inteligencia interpersonal en los docentes

En el aspecto de la inteligencia interpersonal en los docentes se pudo comprobar que los docentes en formación y los que ya se encuentran en la labor educativa, en términos generales y la mayor parte de esta población no se perciben así mismos como personas con alta capacidad emocional, lo anterior independientemente del género, la edad, contexto social, experiencia laboral. Sin embargo, se evidenció que las mujeres cuentan con una mayor aptitud para atender el ámbito emocional, siendo ellas capaces de comprender sus propias emociones y a la vez se encontró una preocupación por mejorar el estado de las mismas.

En términos generales, esta experiencia brinda tres aportes a la presente investigación: lo primero es la conciencia que se debe tener sobre el síndrome de burnout desde la formación docente, ya que puede aparecer desde los primeros años de experiencia docente, y es necesario tener herramientas para manejarlo; lo segundo, es tener en cuenta la introspección como herramienta cotidiana del quehacer docente, y finalmente, la investigación arroja una alerta sobre la inteligencia interpersonal, ya que es la que menos manifiestan los docentes y seguramente en la que se deben enfocar los esfuerzos formativos.

2.4 Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del síndrome de Burnout en docentes de aula, (Torres, 2016).

Este artículo, elaborado en la Universidad de los Andes de Venezuela, aborda el síndrome de Burnout como explicación y respuesta a las diferentes patologías físicas y mentales que puede padecer el docente en el transcurso de sus jornadas laborales. En este texto se presenta el síndrome de Burnout en tres dimensiones, agotamiento emocional, la despersonalización, la cual se caracteriza por una serie de actitudes negativas, inhumanas, atrevidas, violentas, entre otras y la tercera dimensión se centra en la baja autoestima profesional. Dentro del artículo se destaca la utilización del modelo de inteligencia emocional de Daniel Goleman para prevenir el síndrome de Burnout en los educadores, el cual se enfoca en cinco capacidades que el individuo debe desarrollar, la conciencia de uno mismo, la autorregulación o control de nuestros estados, la motivación la cual va a facilitar el logro de nuestros objetivos, la empatía como la capacidad de entender los sentimientos o necesidades ajenas y las habilidades sociales que se entiende como la aptitud de inducir respuestas en los demás de manera positiva.

Dentro del análisis de esta experiencia se evidenció que esta aborda cuatro de las ocho categorías de análisis ya establecidas teniendo profunda preocupación en el manejo del estrés en la práctica docente, la construcción de un autoconcepto, la influencia que tiene el ambiente laboral y la identidad profesional en el desarrollo de diferentes patologías ligadas al estrés y al mal manejo de la inteligencia intrapersonal.

- Qué dice el texto sobre el bienestar laboral

En el texto se aborda el campo del bienestar laboral desde un análisis que se generó en el momento de evaluar la percepción del estrés que tienen 295 docentes de la ciudad de Caracas, el resultado arrojó que los docentes se enfrentan a altos niveles de estrés esto se asocia a una serie de factores políticos, respecto a la politización de las relaciones laborales, el discurso de los altos mandos sobre el campo de la educación, la actualización de los gremios, a factores económicos, los cuales se enmarcan en el bajo salario, la política de ascensos y un último factor es el social y el que compete directamente a la educación, esto se genera en el diseño de los nuevos currículos, en la ideologización de la educación, en la inseguridad en el entorno de la escuela y en la percepción que la sociedad tiene de la labor docente.

- Qué dice el texto sobre la identidad profesional

En el texto se aborda el campo de la identidad profesional vista desde el auto concepto, como la capacidad de autoconciencia y de automotivación, se analiza que si el docente tiene la habilidad de gestionar de manera positiva sus emociones y además de estar en un proceso de automotivación constante puede llegar a tener una mejor calidad de vida en un mejor desempeño en su labor, generar más metas dentro del ámbito educativo y así esa identidad profesional tendrá una transformación conceptual de manera positiva.

- Qué dice el texto sobre la inteligencia intrapersonal

En el texto se argumenta que a pesar de que en las instituciones educativas se han presentado avances y propiciado espacios de formación para el crecimiento personal, es necesario profundizar las investigaciones en el campo de la inteligencia intrapersonal ya que se evidencia que hay una alta

preocupación por las relaciones con los demás, pero hay una carencia en el desarrollo de esas facultades emocionales para enfrentarse a una relación individual, existiendo así una carencia de autoconocimiento y autorregulación.

- Qué dice el texto sobre la gestión del estrés

En el texto se reconoce la existencia de diferentes circunstancias que generan estrés y un agotamiento mental severo que de no tratarse y con el paso del tiempo se puede convertir en el síndrome de Burnout como se ha dicho con anterioridad, además de un agotamiento mental y emocional, este síndrome genera una insatisfacción personal y profesional que puede provocar en el individuo una serie de consecuencias entre ellas un ausentismo laboral, un bajo auto concepto pero que puede llegar a la ingesta y a la dependencia de alcohol u otro tipo de sustancias alucinógenas o medicamentos que pueden provocar un alto grado de sensibilidad, ansiedad, depresión e irritabilidad.

La investigación, además, tiene un aporte muy importante, ya que pone una serie de estrategias en tres pasos, que pueden ayudar a disminuir los riesgos de sufrir síndrome de burnout u otras patologías mentales (Ver tabla 4).¹ Estas estrategias sirven como un insumo para el diseño curricular de la presente investigación, y como bibliografía central.

¹ Solo se agrega la primera tabla de 3, ya que se tendrá en cuenta para el diseño curricular como bibliografía.

Tabla 5

Primera fase. Desarrollo de la autoconciencia.

Primera fase. Desarrollo de la autoconciencia	
Estrategias	Prácticas
Examen de nuestras valoraciones	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar afirmaciones “pienso que” para concientizarnos de que estamos emitiendo nuestra manera de pensar y no una verdad absoluta. • Reflexionar sobre las reuniones en un momento de tranquilidad. • Escuchar opiniones de los demás. • Recordar que las reacciones son una respuesta a las valoraciones no a las situaciones. • Ser consciente de que nuestras valoraciones son <i>nuestras</i> valoraciones. • Aceptar que nuestras valoraciones no son inamovibles.
Discernimiento de la información proveniente de los sentidos	<ul style="list-style-type: none"> • Respira profundamente. • Prestar atención a los sonidos y concentrarse en lo que siente nuestro cuerpo.
Conexión con nuestras reacciones emocionales	<ul style="list-style-type: none"> • Captar los cambios fisiológicos que se van generando en nuestro cuerpo producto de una reacción emocional determinada. • Auto-observar nuestro comportamiento para determinar el sentimiento que está detrás. • Sintonizar con el repertorio de respuestas emocionales espontáneas a las interpretaciones que hacemos sobre lo real.
Concientizar nuestros deseos inmediatos y a largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> • Tener confianza en nuestro comportamiento, el cual nos pone en “la pista” de nuestras intenciones. • Confiar en nuestros sentimientos: si nos sentimos contentos y satisfechos en determinadas situaciones, es probable que haya razones para elegir esas situaciones. • Ser honestos con nosotros mismos: reconocer intenciones ocultas.
Concientizar nuestras acciones y sus efectos en los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Observemos nuestras acciones, discurso, lenguaje corporal, comportamiento no verbal. • Observemos el impacto de nuestras acciones. • Reconozcamos que la gente puede responder de distintas maneras ante nuestras acciones.

Tomado de Estrategias para la prevención del síndrome de Burnout. Desarrollo de la autoconciencia. (p.289)

2.5 Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. (Millán, 2014).

En esta experiencia se generó un estudio para conocer el nivel de inteligencia emocional de 199 docentes de diferentes universidades en Venezuela, se pretendía conocer no solo el manejo que se le dan a las emociones, sino también el manejo que los docentes le dan a las diferentes situaciones que puedan generar estrés laboral. Como herramienta para generar este estudio se utilizó el modelo

PERMA (El cual se traduce como: emociones positivas, involucramiento, relaciones positivas, significado y logros); este modelo se utiliza para poder una descripción de lo que las personas eligen libremente para poder elevar el grado de bienestar.

- Qué dice el texto sobre el bienestar laboral

Esta experiencia realiza un análisis sobre el manejo del estrés laboral apoyándose en una herramienta conocida como (EDFT-3) con la cual se puede generar una escala de disposición de fluir en el trabajo. Este es un tipo de metodología en el que se combinan diferentes factores, entre los cuales se encuentran, la satisfacción al momento de realizar su labor, el tiempo en el que se lleva a cabo una tarea como parte de una productividad y la percepción frente a la tarea realizada. Lo anterior tiene como finalidad poder medir el grado psicológico en el que se encuentra el trabajo, el grado de automotivación y el disfrute personal que se tiene con la labor cumplida.

- Qué dice el texto sobre la gestión del estrés

En esta investigación para el análisis de la gestión del estrés se utilizó como herramienta la (IPED-U), percepción de estresores en docentes universitarios , con esta metodología se puede generar un acercamiento a esos factores externos que se convierten en fuente de estrés para los docentes universitarios de la ciudad de Venezuela, entre los cuales se encuentran; el bajo nivel académico de los estudiantes, una serie de factores políticos que se logran involucrar en la vida universitaria, la falta de herramientas y recursos económicos para el cumplimiento de su labor y para generar investigación, la indisciplina de los estudiantes, el bajo status social en el que se encuentra actualmente la profesión docente, entre otras. Esta herramienta puede generar un acercamiento para conocer el grado de estrés

en el que se encuentra actualmente los docentes que ejercen principalmente en universidades pero también nos puede dar una aproximación de ese grado de estrés en docentes de bachillerato.

- Qué dice el texto sobre la inteligencia intrapersonal

Para el análisis de la inteligencia intrapersonal en los docentes universitarios de la ciudad de Venezuela se utilizó la (EBP), Escala de bienestar psicológico, como herramienta para evaluar el grado de satisfacción y felicidad que tienen las personas en su vida cotidiana, en las relaciones laborales, familiares, de pareja y las relaciones que mantienen con sus amistades, lo anterior con el fin de generar una valoración global del estado psicológico de los individuos y de las relaciones interpersonales que mantienen.

El análisis anterior permitió concluir el valor de la inteligencia emocional que tienen los docentes universitarios y dar a conocer que la presencia de esta puede llegar a aumentar el grado de bienestar psicológico, además de generar una protección personal contra diversas fuentes de estrés en un rol laboral específico. La investigación presenta un análisis a partir de unos instrumentos usados desde la psicología, para comprender de manera amplia la percepción de los docentes y ejecutar un diagnóstico sobre la situación emocional y mental de los docentes. Por lo tanto, para la actual investigación sugiere varios aportes: el primero es la necesidad de trabajar sobre la gestión del estrés que es reiterativo como una preocupación entre los docentes; lo segundo es, la necesidad de trabajar sobre la inteligencia intrapersonal, ya que puede contribuir a reducir dicho estrés y por último, las herramientas de medición sobre la percepción psicológica de los docentes con respecto a su profesión, lo cual invita a que en futuras investigaciones, ya sea desde el campo disciplinar educativo o psicológico,

se trabaje sobre la percepción de los docentes pero en Colombia, pues puede contribuir a la generación de acciones conjuntas para mejorar la calidad de la educación en el país.

2.6 Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. (Cejudo, 2017).

En este texto el campo de la psicología y la psicopedagogía argumentan que la ciencia educativa está experimentando un giro hacia lo afectivo, bajo la premisa de que se dan unas relaciones entre personas que piensan y sienten, y que eso tiene una relación directa con lo cognitivo.

- ¿Qué dice el texto sobre la inteligencia interpersonal en los docentes?

El autor exalta la importancia de tener un trabajo emocional individual óptimo, ya que esto va a permitir que las relaciones interpersonales fluyan de manera adecuada, teniendo en cuenta que el docente en su labor cotidiana debe estar en una constante relación de manera horizontal con sus estudiantes. A lo anterior, cabe añadir que sin lugar a duda, los procesos emocionales de tanto los docentes como los estudiantes están presentes en el aula y una buena relación interpersonal puede generar crecimiento en cada una de las partes:

De hecho, el rol docente implica una importante carga de trabajo emocional, tanto por lo que exige de sensibilidad a las emociones ajenas como por lo que exige de manejar apropiadamente las emociones propias y ajenas para facilitar y optimizar la calidad de las relaciones interpersonales que caracterizan a las organizaciones escolares (Casassús, 2007; Hargreaves, 2000). (citado por Cejudo, López, 2017, p. 30)

- ¿Qué dice el texto sobre la inteligencia intrapersonal?

Esta investigación arrojó que,

un posible efecto colateral de la mejora de la inteligencia emocional del profesorado o un enfoque en la inteligencia intrapersonal, pudieran ser también indirectamente, la mejora de su competencia para afrontar con garantía de éxito el proceso de enseñanza-aprendizaje, dada la relación que hemos hallado entre IE y reconocimiento de la importancia de las características de la IE que pueden ser más necesarias para el óptimo desempeño del trabajo de un docente. (Cejudo, 2017, p. 34)

A pesar de lo anteriormente expuesto los autores argumentan que dichas competencias emocionales no están presente en los programas de formación docente, ya sea por desconocimiento o falta de actualización curricular. La investigación resalta puntos que se han reflejado en otras investigaciones, el refuerzo de la inteligencia intrapersonal es esencial, no solo para la prevención de patologías mentales, sino también para el mejoramiento de la calidad educativa, como se evidenció en esta experiencia.

2.7. Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con musicoterapia autorrealizadora. (Trallero, 2006).

Esta investigación fue realizada con maestros de primaria en la provincia de Barcelona, España. Con el objetivo de dotar a los docentes de herramientas desde la musicoterapia autorrealizadora (MTA)

para prevenir el síndrome de burnout y prevenir el estrés. Los resultados, demostraron que los docentes adquirieron varias herramientas para reducir sus niveles de estrés.

- ¿Qué dice el texto sobre la gestión del estrés?

Para lograr el objetivo de reducir y prevenir el estrés en los docentes, los investigadores diseñaron un tratamiento a partir de sesiones de musicoterapia, con lo cual primero identificaron los rasgos comunes que se presentan en personas que sufren de estrés postraumático, síndrome de burnout o ansiedad, como: nerviosismo, preocupación, desmotivación, bloqueo excesivo, entre otros. La identificación de dichos riesgos les permitió entonces desarrollar un tratamiento que atendiera a dichos aspectos de manera puntual, con algunas de las técnicas de la musicoterapia como: movimiento, ritmo y percusión corporal; improvisación rítmica; expresión emocional y corporal, solo por nombrar algunas.

La investigación apuntó a: “comprobar la eficacia de la MTA para disminuir la tensión física, mental y emocional, relajarse, centrarse en el momento presente y adquirir estrategias para disminuir el propio estrés”. (p. 1). Esto lo logró, en la medida en que los docentes manifestaron una reducción en sus niveles de estrés y lograron usar algunas herramientas de la MTA para ese fin, también lograron reducir la ansiedad y el cansancio emocional. Por lo tanto, esta experiencia hace aportes significativos a la investigación: en primera medida, la clasificación de los rasgos que pueden presentarse en personas que ya padecen de estrés o ansiedad en niveles altos, lo que permite a los docentes reconocer esos rasgos en la medida que aparecen, tanto en su entorno como en ellos mismos; lo que permite que sean prevenidos o por lo menos reconocidos dichos rasgos. Y en segundo lugar, las herramientas alternativas como la MTA, que están construidas desde otros paradigmas y disciplinas, pero que pueden contribuir a la reducción de patologías de salud mental.

2.8 La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. (Palomera, 2008).

Este artículo se centra en la inclusión de las competencias emocionales como competencias básicas en la escolaridad obligatoria y en los objetivos de la formación inicial del profesorado que se está diseñando actualmente dentro del marco del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Para ello, los autores realizaron una revisión de las investigaciones más actuales, sobre la relación que existe entre inteligencia emocional y el desempeño del docente. Y a partir de esto, elaboraron un análisis para argumentar y motivar la implementación de dicha formación en las instituciones que forman docentes.

- ¿Qué dice el texto sobre la gestión del estrés?

En el texto se resalta el hecho de que la profesión docente es considerada una de las profesiones más estresantes, esto se debe a que el desarrollo de la misma implica un trabajo diario basado en interacciones sociales en las que el docente debe hacer un gran esfuerzo para regular sus propias emociones y además tener en cuenta la de sus estudiantes, padres, compañeros, etc. La carencia de una formación en el campo emocional en los docentes ha hecho que estos tengan la sensación de experimentar más emociones negativas que positivas dentro del desempeño de su labor.

Estas sensaciones se convierten en problema teniendo en cuenta que: las sensaciones negativas como por ejemplo la ansiedad interfiere en la capacidad cognitiva para el procesamiento de la información, mientras que las positivas aumentan la capacidad creativa para generar nuevas ideas. Lo

cual nos indica que las emociones positivas puede llevar a mejorar el bienestar del docente y esto a generar un clima de clase más favorecedor para el aprendizaje.

- ¿Qué dice el texto sobre la inteligencia interpersonal en los docentes?

Dentro de la comunidad educativa, el docente se perfila como eje central en toda la red relaciones interpersonales y diferentes procesos educativos que se dan en el plantel, las competencias sociales y emocionales son consideradas a nivel mundial como un aspecto básico en la preparación para lo que se conoce como la “sociedad de conocimiento”. Es por esto que es necesario replantearse la formación inicial del profesorado ya que, tradicionalmente ha estado centrada en la enseñanza de conocimientos y procesos específicos pero no de competencias básicas personales e interpersonales que doten al futuro docente de la autonomía necesaria para afrontar su propio aprendizaje permanente, la resolución de los problemas habituales de su profesión y la consecución de las metas educativas impuestas. (p. 447)

Este texto concluye resaltando la importancia de incluir las competencias emocionales en la formación inicial del docente, ya que es allí donde se constituye uno de los elementos básicos en el desarrollo profesional del maestro además se convierte en un instrumento importante para el logro de la calidad de la enseñanza.

2.9. Inteligencia emocional, estrés laboral y clima laboral en los docentes de las instituciones educativas estatales, del nivel secundario, del distrito de Abancay 2014, (Pilares, 2015).

El texto fue elaborado a partir del estudio de una población integrada por 225 docentes de instituciones educativas estatales del distrito de Abancay, Perú. Los instrumentos utilizados para la evaluación de las variables en estudio fueron el Inventario de Bar-On (ICE) para la variable inteligencia emocional, el Inventario de MBI de Maslach y S.E Jackson Síndrome por estrés Asistencial para la variable estrés laboral.

Esta investigación tiene como finalidad realizar un análisis de la inteligencia emocional, estrés laboral y clima laboral en los docentes de las instituciones educativas estatales del nivel secundario del distrito de Abancay -Apurímac. (Pilares, M, 2015, p. 9)

- ¿Qué dice el texto sobre la gestión del estrés?

Dentro de la investigación se manejó el inventario del Burnout de Maslach "MBI" el cual fue diseñado para medir el estrés en personas que apoyan y ayudan a personas como receptores de su actividad profesional. Se tiene en cuenta en primer lugar que la profesión docente es una de la que más tiene contacto con otras personas en el desarrollo de su ejercicio y en segundo lugar esta se ve expuesta a experimentar la presión de la sociedad frente a esos problemas de índole académico y de enriquecimiento personal de los estudiantes, esto ha generado un tercer problema que es que algunos profesores quieran abandonar la profesión docente para incorporarse a otras actividades laborales. Una de las causas principales es el mal manejo del estrés laboral.

- ¿Qué dice el texto sobre el ambiente laboral?

Según Pilares dentro de las instituciones educativas se maneja un clima organizacional constituido y delimitado por una serie de reglas y estructuración jerárquica. En este sentido, mientras mejor sea el clima de esta organización más bajos serán los niveles de tensión y estará más lejos de convertirse en una víctima del síndrome de Burnout.

En este contexto un mal ambiente laboral se caracteriza por la falta de participación del sujeto en los procesos de toma de decisiones, sentirse extraño en la propia organización, las restricciones que impone a la conducta y la política de la dirección. En este sentido, el docente percibe un ambiente positivo en el momento en el que puede ejercer una autonomía y tiene capacidad para controlar su ambiente laboral, la carencia de estas capacidades generaría efectos negativos tales como, estrés, depresión, ausentismo e insatisfacción laboral.

El texto aborda unas variables específicas las cuales va a analizar dentro de unas dimensiones establecidas previamente dentro de la investigación, estas en conjunto se van a visibilizar en una serie de acciones o comportamientos que se van a evidenciar en los docentes estos serán conocidos como indicadores.

Tabla 6*Operacionalización de variables.*

Variables	Dimensiones	Indicadores
Inteligencia Emocional	Componente intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Compresión emocional de sí mismo • Asertividad • Auto concepto • Autorrealización • Independencia
	Componente interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Relaciones interpersonales • Responsabilidad social
	Componente de adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Solución de problemas • Prueba de realidad • Flexibilidad
	Componente del manejo de estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia al estrés • Control de impulsos
	Componente del estado de ánimo general	<ul style="list-style-type: none"> • Control emocional • Optimismo
Estrés Laboral	Agotamiento emocional o cansancio emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Emocionalmente agotado • Estrés laboral existencial
	Despersonalización	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de competencia • Frustración
	Realización personal	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas fisiológicos
Clima Laboral	Autorrealización	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo personal • Motivaciones • Identidad
	Involucramiento laboral	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas fisiológicos

Supervisión	<ul style="list-style-type: none"> • Monitoreo • Apoyo y orientación
Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación horizontal • Empatía • Relaciones interpersonales • Apoyo logístico
Condición laboral	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento material, económico y/o psicosocial para el cumplimiento de las tareas encomendadas

Adaptado de Inteligencia emocional, estrés laboral y clima laboral en los docentes de las instituciones educativas estatales, del nivel secundario, del distrito de Abancay 2014. Pilares. 2015. (p.69).

2.10 Inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo - pesimismo, satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial, (Cazalla-Luna & Moreno, 2016).

Para la realización de este estudio se analizaron diferentes aspectos dentro de estos se encuentran: “el concepto de inteligencia emocional percibida como la capacidad de las personas para prestar atención a sus estados de ánimo y emociones, su capacidad para discriminar entre ellos, así como su capacidad para regularlos” (p.242). Otro aspecto que se analizó fue la disposición al optimismo y al pesimismo , teniendo en cuenta que el optimismo se define como “la tendencia disposicional de una persona para mantener expectativas positivas generalizadas incluso cuando los individuos se enfrentan a la adversidad o dificultad en sus vidas” (p. 243), el último aspecto que se relaciona en este texto es la personalidad, la cual ellos caracterizaron como la búsqueda de explicaciones satisfactorias de las diferencias individuales y la relativa consistencia del comportamiento interindividual.

Para concluir el análisis se realizó una serie de estudios los cuales fueron aplicados a diferentes docentes, dando como resultado que por género las mujeres tienen mayor tendencia a caer en el pesimismo, esto se debe a que hay mayor preocupación por sus emociones frente a la preocupación que muestran los hombres, en la satisfacción vital no se encontró mayor diferencia respecto a género, finalmente dentro de las variables de personalidad, se encuentra que en cuanto a género no se presenta mayor diferencia, estas diferencias se van a evidenciar más en las diferencia de edades, presentando puntuación más baja de neuroticismo o inestabilidad emocional en los sujetos de mayor edad.

2.11 Pacicultura. (MEN, et al, 2014)

Esta experiencia se realizó en la Fundación Universitaria del Área Andina en Colombia, por la Corporación Observatorio para la paz con apoyo del Ministerio de Educación Nacional. Es claro que el marco de la misma, se hace dentro del proceso de paz que se adelantaba en Colombia en ese momento, a partir de lo cual se realizó un seminario pacicultor que consistía en una serie de talleres formativos para la construcción de paz. Los aportes de esta experiencia se pueden definir en dos escenarios, los metodológicos, ya que cuenta con una serie de microcurrículos que pueden tenerse en cuenta como bibliografía dentro del currículo a diseñar; y los conceptuales, que son producto de los resultados que dejó la experiencia.

- ¿Qué dice el texto sobre la inteligencia interpersonal?

La experiencia muestra resultados positivos en cuanto a la empatía, ya que es uno de los propósitos de la misma. En ese sentido se pueden ver testimonios como el siguiente:

Reconocimiento de un alma... con inmensos ojos azules que se tornaban más claros por los sollozos y las lágrimas que rodaban. Un momento de contacto de ojos que ofrecían apoyo y confianza en todo momento. Con fraternidad y Amistad, donde las palabras sobraban y permitían penetrar a lo profundo del ser, incluyendo los sonidos internos. Situación de mutuo regocijo, de intercambio verbal de ideas, donde lo importante era el sentimiento más que el contenido. (p. 224)

Hay otros relatos como este, sin embargo, para la investigación es importante resaltar el diseño de los talleres que generaron dichos resultados, en donde se encuentra de manera central la paz, pero para llegar a ella se involucran otros escenarios, en donde la inteligencia interpersonal es clave para su construcción. Es por esto, que en materia metodológica los microcurrículos pueden ser un insumo importante para el currículo que se proyecta en la presente investigación.

2.12 Cubriendo el vacío: mejorando las competencias socio-emocionales del profesorado en formación. (Palomera, 2017).

Esta investigación se realizó en la Universidad de Cantabria, España; por la Facultad de Educación de la misma universidad. Se usa el programa de entrenamiento en Aprendizaje Socio Emocional (ASE), para implementarlo en formación de profesorado con una metodología experiencial y colaborativa. Los aportes son muy importantes para la presente investigación, ya que presenta un aporte en varios de los criterios de la rúbrica para evaluar las experiencias, pues demostró: “un aumento significativo en las variables de autoestima, empatía y confianza para hablar en público, así como de una

disminución significativa del miedo a hablar en público y de las emociones negativas experimentadas” (p. 142). Lo que representa que contribuyó a la inteligencia intrapersonal, la inteligencia interpersonal y el humor general. Es importante resaltar las competencias que resaltan de un profesor social y emocionalmente (imagen 3):

Figura 3

Competencias socio emocionales de un profesor.

Autoconciencia (CES1): evaluación precisa de los propios sentimientos, intereses, valores y fortalezas; y confianza en uno mismo. La percepción de autoeficacia y autoestima del docente tiene una influencia positiva en la disminución de su estrés (Reilly, Dhingra, y Boduszek, 2014) y en el incremento de la satisfacción laboral. La comunicación oral es uno de los principales recursos en la enseñanza y los estudiantes universitarios muestran “aprensión comunicativa” (miedo, ansiedad en la comunicación) con serias repercusiones sobre su rendimiento y bienestar (Horwitz, 2002).

Autorregulación (CES2): regulación de las propias emociones para manejar el estrés, los impulsos y perseverar en la superación de obstáculos; establecimiento y comprobación del progreso hacia metas personales y académicas; expresión apropiada de las emociones. La regulación emocional influye en la frecuencia diaria de emociones positivas y negativas, la cual está inversamente relacionada con niveles de estrés docente (Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reyes, y Salovey, 2010), y facilita un clima positivo de enseñanza y bienestar de los estudiantes (Sutton y Harper, 2009). Se espera un aumento en la frecuencia de emociones positivas y descenso de las negativas como efectos indirectos del entrenamiento.

Conciencia Social (CES3): capacidad de tomar la perspectiva de los demás y empatizar; reconocimiento y apreciación de las similitudes y diferencias individuales y grupales. Sinclair y Fraser (2002) encontraron una mejora en el clima de aula de los docentes que habían sido entrenados en empatía. En la misma línea, Barr (2011) observó que la habilidad para adoptar perspectivas en docentes está positivamente asociada con percepciones más positivas sobre las relaciones entre los estudiantes, las normas académicas y las oportunidades educativas.

Habilidades Sociales (CES 4): creación y mantenimiento de relaciones saludables y gratificantes basadas en la cooperación; resistencia a la presión social inadecuada; prevención y resolución de conflictos interpersonales. Ee y Chang (2010) afirmaron que el entrenamiento en asertividad sería útil para docentes en formación, con el fin de que se pudieran defender, trabajar eficazmente con la administración, los compañeros, las familias, además de para pedir asistencia y apoyo en el trabajo.

Tomado de Cubriendo el vacío: mejorando las competencias socio-emocionales del profesorado en formación. Palomera. 2017. (p. 144)

En términos metodológicos el programa ASE, presenta unos conceptos o aspectos centrales dentro de su formación como: la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia social, las habilidades sociales y la toma responsable de decisiones. De las anteriores, se omitió la última dentro de la experiencia, argumentando que se trabajaba en otras asignaturas. Se aplicaron varios instrumentos para evaluar dichas capacidades en los estudiantes de profesorado antes y después de la aplicación del programa, dando como resultado un aumento positivo en las capacidades emocionales.

CAPÍTULO III: Hallazgos.

La investigación, desde el anteproyecto, ha encontrado diferentes elementos que pueden ayudar a construir un currículo adecuado para contribuir a la prevención y promoción de la salud mental en los estudiantes de licenciatura. En el camino de construcción investigativa, se evidenciaron varios aspectos fundamentales en esa elaboración curricular, uno de ellos es la posibilidad de acercarse a los documentos de política pública en cuanto a salud mental y la legislación, en torno a la salud profesional docente en su generalidad. Los estudiantes de licenciatura de la Universidad La Gran Colombia no cuentan con acercamiento desde el currículo a estos elementos y, por lo tanto, no cuentan con herramientas para enfrentar dicha realidad en el quehacer profesional. La academia, desde las licenciaturas, se ha enfocado en el público objetivo de la profesión, los estudiantes y las comunidades, omitiendo, en ciertos aspectos, a la persona, al docente que se va a acercar a dichas poblaciones.

Lo anterior, manifiesta la necesidad de conocer de manera puntual dicha legislación, ya que en ella se manifiestan los riesgos del educador en su salud mental, y tomar conciencia sobre la necesidad de prevenirlas, así sea de manera personal; pues no existen muchos programas desde las instituciones educativas o desde programas públicos de prevención. Por esta razón, es pertinente desarrollarlo dentro del currículo en la facultad de educación.

Por otro lado, se dieron hallazgos importantes en la revisión documental de las experiencias investigativas, que se han desarrollado con la finalidad de contribuir, ya sea a la salud mental o la capacitación en IE. Estos hallazgos han sido recogidos en el capítulo II del presente texto, y a continuación se van a clasificar en hallazgos de tipo metodológico, que se tendrán cuenta dentro del

currículo a diseñar; y los hallazgos conceptuales, también centrales en la construcción bibliográfica y conceptual del curso.

Cabe señalar que dada la cantidad de hallazgos y herramientas que se han encontrado en las experiencias y en la propia investigación, se ha optado por proponer una asignatura de tipo electiva-disciplinar para la facultad de educación de la Universidad La Gran Colombia; ya que cuenta con la posibilidad de desarrollar una amplia construcción de herramientas formativas para los estudiantes y se pueden desarrollar a profundidad las temáticas propuestas. Lo anterior, no se lograría en un seminario o taller, dada la importancia de dotar a los futuros docentes de herramientas que permitan la prevención y promoción de la salud mental, tanto en ámbito profesional del docente, como en la academia en general.

3.1 Hallazgos metodológicos.

Dentro de estos hallazgos se encontraron varias metodologías que pueden ser incorporadas dentro de la construcción del syllabus, ya que presentan resultados positivos en las experiencias revisadas. El primero de ellos es el programa Aprendizaje Socio Emocional (ASE), que se enfocó en cuatro aspectos centrales: la autoconciencia, la autorregulación, la conciencia social y las habilidades sociales (imagen 3). Este tipo de formación o entrenamiento, reúnen de manera integral las dos grandes categorías de esta investigación: salud mental e inteligencia emocional. Es por esto, que el diseño curricular puede optar por una organización que se enfoque en trabajar sobre las competencias socio emocionales del educador, con trabajos puntuales que contribuyan a mejorar esos aspectos como, por

ejemplo, la capacidad de hablar en público sin miedo o la regulación del estrés; importantes para la labor docente.

El diseño de dichos talleres puede partir de dos insumos relevantes en esta investigación, el primero es el texto Pacicultura (2014), que cuenta con una serie de microcurrículos, que pueden ser trabajados dentro del syllabus en construcción o como un texto de consulta para el diseño de talleres por parte de los mismos estudiantes en el marco del curso. Y por otro lado, el texto de Pedagogía de las emociones para la paz (2015), que también cuenta con los microcurrículos de las actividades desarrolladas en el marco de dicho proyecto.

3.2 Hallazgos conceptuales.

Dentro de los hallazgos que dieron a nivel conceptual, se pudo establecer que es muy importante reconocer los factores de riesgo psicosocial, que pueden tener unas consecuencias de salud mental en el docente, desde el estudio de la política pública y desde la prevención. Es por esto que dentro del syllabus es primordial que se aborde esta temática. En la revisión de experiencias, es reiterada la aparición del síndrome de burnout, ya que es común encontrar docentes que sufren, de alguna manera dicho síndrome, sobre todo porque aparece, en los más jóvenes, es decir, que los profesores que inician su profesión. (Palomera, et al, 2006). Es por ello que, dentro del syllabus, es pertinente tratar este tema, además con las estrategias encontradas en la investigación de Torres & Cobo (2016), que ayudan a prevenir la aparición del síndrome.

Ya en términos de IE, se halló en la investigación que es fundamental, el ejercicio de introspección para fortalecer las competencias emocionales sobre todo en la parte intrapersonal y en la gestión del estrés. Por esto, se propone que se aborde una sesión que motive dicha práctica, y dados los resultados de la musicoterapia en la experiencia de Trallero (2006), se propone realizar una sesión de musicoterapia en el aula, con un profesional del campo.²

De acuerdo con el PEI de la universidad, que tiene como bandera la pedagogía socio-crítica, se propone que se realicen sesiones de debate, basados en estudios de casos, esto para que la realidad sea analizada desde la academia y desde la relación IE-Salud Mental que es la que se realiza en la presente investigación. Esas dos grandes categorías se proponen como centrales dentro del diseño del syllabus.

Por último, cada investigación tenía diferentes enfoques y objetivos, así como se realizaron desde distintos campos disciplinares, sin embargo, todas manifestaron una clara relación entre la inteligencia emocional y salud mental. Algunas de las investigaciones se enfocaron en la reducción del estrés, otras en cambio en generar capacidades emocionales en los docentes, algunas como la empatía, la introspección, la automotivación, y en general las intrapersonales, interpersonales y la adaptabilidad. Es decir, que aunque el objetivo podría ser la paz, la reconciliación, la calidad educativa o la calidad de vida del educador, todas coincidieron en que la herramienta a trabajar era a partir de las capacidades de IE. Es por esto que las consecuencias del trabajo en Inteligencia Emocional no son exclusivas de la salud

² Pueden proponerse otro tipo de talleres o sesiones para trabajar la introspección, sin embargo, se recomienda la musicoterapia dados los hallazgos de la investigación.

mental de los docentes, sino que además impactan otros escenarios sociales como la paz del posconflicto colombiano. Es por esto que, dentro del syllabus, también se debe apuntar a la creación de nuevas herramientas y nuevos enfoques para promover la salud mental en otros escenarios como las escuelas, a través de las herramientas que ofrece la inteligencia emocional.

CAPÍTULO IV: Propuesta curricular.

Con base en el estudio realizado y en el análisis de investigaciones y experiencias realizadas en Colombia y otras partes del mundo, se plantea la siguiente propuesta curricular para la asignatura Escuela de la Felicidad, como asignatura electiva-disciplinar en la Facultad de educación de la Universidad La Gran Colombia. Se propone que sea incluida como respuesta a la crisis de salud mental generada por la pandemia del Covid-19 y la situación social que se vive en Colombia para el año 2021.

4.1. Syllabus, Escuela de la Felicidad.

1. Información general del curso

1.1 Datos generales						
Facultad o unidad académica: Ciencias de la Educación	Programa: Licenciatura en Ciencias Sociales			Núcleo: Electiva disciplinar	Nombre de Curso: Escuela de la felicidad	
				Área: Pedagogía		
Código:	Periodo académico:			Semestre:	# créditos:	# de horas
					2	96
Tipo de curso:	Teórico	Teórico-práctico	Práctico	Asociado a proyecto integrador:	Sí	No
		X				x
Fecha de elaboración: Junio de 2021				Fecha de actualización: Enero 2021		
1.2 Descripción de curso						
El quehacer docente pasa por diferentes tensiones según el contexto se lo exige. Las poblaciones con las que se relaciona en su profesión, son niños, jóvenes, padres, colegas y directivos, entre otros, con algo en común, su humanidad. Dicha humanidad está cargada de pensamientos, emociones y sentimientos que a diario se van manifestando en el accionar de las personas, pero que muchas veces pasa desapercibido. El ser humano es lo que piensa y lo que siente, a partir de ello actúa, sin embargo, el docente pocas veces es consciente del sentir de los demás e incluso de sí mismo. Lo que hacemos y sentimos siempre tiene consecuencias, en el día a día del docente puede manifestarse el estrés, a veces la ansiedad, la frustración, que pueden tener consecuencias en su accionar o en su salud. Profesoras y profesores deben prepararse con herramientas para enfrentar ese día						

<p>a día, disminuyendo la posibilidad de tener consecuencias negativas en su vida; para reconocer el sentir del otro y el pensar del otro hay que empezar por la humanidad del que educa, por la persona detrás del título. Este curso tiene esa finalidad.</p>	
<p>2.Intencionalidades formativas</p>	
<p>2.1. Propósitos de formación</p>	
<p>Propósitos generales: Capacitar a los estudiantes en inteligencia emocional para prevenir enfermedades mentales y promover la salud mental en el ejercicio profesional docente.</p>	
<p>Propósitos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar el escenario de salud mental docente en Colombia, como sus aciertos y dificultades. • Proponer diferentes herramientas desde la inteligencia emocional para estimular la salud mental. • Demostrar la apropiación del conocimiento en la práctica. 	
<p>2.2 Perfil de graduado genérico de UGC</p>	
<p>El profesor en Ciencias Sociales de la Universidad La Gran Colombia se proyecta como un ciudadano líder, con el conocimiento disciplinar y la experiencia de la práctica pedagógica, para utilizar las Ciencias Sociales como un instrumento de investigación y transformación social educativa, con un alto compromiso y responsabilidad social en la construcción de nación desde lo político, socio-cultural, ambiental y humano.</p>	
<p>2.3. Competencias:</p>	
<p>Competencia específica</p> <p>Comprender la importancia de la salud mental en el ejercicio docente, los riesgos y sus implicaciones en la calidad de la educación.</p> <p>Reconocer las diferentes herramientas desde la inteligencia emocional que contribuyen a prevenir los riesgos de padecer patologías mentales en el ejercicio docente.</p>	<p>Indicadores de evaluación.</p> <p>Rúbricas.</p>
<p>Competencias Genérica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para desarrollar condiciones apropiadas en el ejercicio investigativo. • Capacidad para comprender e interpretar los principales acontecimientos o desarrollos sociales, culturales y económicos a escala local, regional, nacional e internacional. • Capacidad para adecuar los recursos didácticos a los procesos de enseñanza – aprendizaje, según las necesidades educativas del contexto. • Capacidad para liderar procesos comunitarios y desarrollar los principios de convivencia ciudadanía y de participación democrática. 	<p>Indicadores de evaluación.</p> <p>Rúbricas.</p>

<p>Competencia transversal</p> <p>1. Bilingüismo: Interpreta textos de ciencias sociales producidos en inglés.</p> <p>2. Proyección social: Articula conocimientos disciplinares, pedagógicos e investigativos con escenarios sociales concretos.</p> <p>3. Investigación: Interpreta la realidad, la conoce y propone prácticas transformadoras acordes al ejercicio docente.</p> <p>4. TIC: Utiliza las TIC como herramienta de acceso a la información en torno al campo pedagógico, disciplinar e investigativo.</p> <p>5. Competencias ciudadanas: Incentivar acciones solidarias para poner el conocimiento al servicio de la equidad y el bienestar social.</p> <p>6. Innovación: Propone alternativas creativas a los problemas teóricos prácticos propios de su formación profesional.</p>	<p>Indicadores de evaluación.</p> <p>Rúbricas.</p>
--	---

2.4. Resultados de Aprendizaje Esperados

Se espera que los estudiantes comprendan el escenario de la salud mental docente en Colombia, desde un punto de vista crítico y propositivo, en el estudio de casos específicos.

Reconoce las herramientas de la inteligencia emocional que contribuyen a la prevención de patologías mentales y promueven la salud mental.

Diseña estrategias didácticas para promover la salud mental en su escenario laboral.

2.5. Metodologías de enseñanza

En el primer corte el curso aplica el seminario alemán, los estudiantes realizan unas lecturas y se discuten en la clase, como una introducción a la salud mental, junto con debates sobre la realidad nacional. En el segundo corte el curso aplica metodología experiencial, con talleres para trabajar la inteligencia emocional y estudios de caso. Para el tercer corte, la metodología es didáctica, los estudiantes realizan propuestas de microclases para promover la salud mental en otros escenarios y poner en práctica las herramientas compartidas.

3. Evaluación

3.1 Tipos de evaluación por corte:

Formativa: recoge los procesos de aprendizaje de manera cualitativa y se refleja en una valoración cuantitativa, es realizada a través de tres momentos.

Autoevaluación: es la reflexión personal de aprendizaje del estudiante sobre los alcances obtenidos y su compromiso académico.

Coevaluación:

Los compañeros valoran el trabajo de su compañero(a) teniendo en cuenta la calidad, responsabilidad y actitudes y dan su apreciación para la evaluación integrativa.

Heteroevaluación: el profesor hace un balance en diálogo del compromiso de los estudiantes en términos de excelencia académica, responsabilidad, cumplimiento y compromiso.

3.2 Porcentajes de evaluación y estrategias		
Corte	Estrategia de recurso	Fecha
Primero 30%	Trabajo individual Trabajo colaborativo Compromiso formativo	1 a 5 semana
Segundo 30%	Trabajo individual Trabajo colaborativo Compromiso formativo	6 a 11 semana
Tercero 40%	Trabajo individual Trabajo colaborativo Compromiso formativo	12 a 16 semana
Planeación de clases (archivo anexo)		

- **PLANEACIÓN DE CLASES**

Profesor(a) del curso	
Nombres y Apellidos	
Correo electrónico	
Programa	Licenciatura en Ciencias Sociales
Títulos y formación	Licenciado. Especialista en gestión de la educación

	Específica ___	Genérica ____	Transversal _
Competencias Descripción:			
Comprender la importancia de la salud mental en el ejercicio docente, los riesgos y sus implicaciones en la calidad de la educación.			
Reconocer las diferentes herramientas desde la inteligencia emocional que contribuyen a prevenir los riesgos de padecer patologías mentales en el ejercicio docente.			
Semana	Ejes temáticos y organización de actividades académicas		
1	Socialización del syllabus.		
2	Reconocimiento desde una mirada crítica, del escenario de la salud mental en Colombia a través del estudio de la política pública, los factores de riesgo psicosocial de la profesión docente, las patologías mentales comunes. Lectura de textos y exposición de los puntos centrales. (Decreto 1655)		
3	Protocolo del MinTrabajo para la intervención de factores psicosociales en el sector educativo. Problematización de la salud mental en tiempos de Covid-19, y abordaje de sus posibles efectos en la calidad de la educación. (Ribeiro, et al, 2020)		
4	Reconocimiento del síndrome de burnout y sus implicaciones en el desarrollo de la profesión docente, a través del análisis del texto de Palomera, et al. (2006) Taller en clase		

5	Abordaje de estrategias para la prevención del síndrome de Burnout en docentes de aula desde la inteligencia emocional (Se realiza una Infografía del texto) (Torres & Cobo, 2016)
6	Primer Corte (Ensayo escrito)
7	Taller de musicoterapia dirigida (Se sugiere que sea acompañado por un profesional de este campo).
8	Introducción a los conceptos de la inteligencia emocional y su implementación para la salud mental. Programa ASE. (Exposición)
9	Estudio de casos de la práctica docente, para analizar el impacto de salud mental, sus posibles consecuencias y las formas de prevenir situaciones negativas, así como el manejo que se les puede dar desde la IE. (Debate)
10	
11	Segundo corte
12	Introducción a las propuestas educativas sobre inteligencia emocional. Propuestas didácticas para la promoción de la salud mental elaboradas por los estudiantes a partir de dos textos insumos (Pedagogía de las emociones para la paz y Pacicultura), o con otras fuentes que los estudiantes sugieran. Aplicación de propuestas en microclases.
13	
14	
15	
16	Corte final

Referencias bibliográficas

Referencias obligatorias	Ubicación
<p>Arévalo, M., (2021). Capturan a la exrectora del colegio de Sergio Urrego para que cumpla su sentencia. El Espectador. Disponible en https://www.elespectador.com/judicial/capturan-a-la-exrectora-del-colegio-de-sergio-urrego-para-que-cumpla-su-sentencia/</p> <p>Dec. 1655/15, agosto 20. Departamento Administrativo de la Función Pública. (Colombia). 10/04/2021. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=63524</p> <p>HRM. Septiembre 7 de 2017. Protocolo del MinTrabajo para la intervención de factores psicosociales en el sector educativo. https://www.youtube.com/watch?v=25PJFU7B7s4</p> <p>Palomera Martín, R., Gil-Olarte Márquez, P., Brackett, M.A. ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. Revista de Educación, 341. Septiembre-diciembre 2006, pp. 687-703 https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/24263/19/1</p> <p>Raquel Palomera, Elena Briones, Alicia Gómez-Linares, Jesús Vera Filling the Gap: Improving the Social and Emotional Skills of Pre-Service Teachers Revista de Psicodidáctica (English ed.), Volume 22, Issue 2, June–December 2017, Pages 142-149</p> <p>RED Más Noticias. (2019). RED+ Estudiante amenazó a profesor con un cuchillo en Bucaramanga. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=Z70NeXIKSxw</p>	<p>Biblioteca UGC Biblioteca Luis Ángel Arango</p>

<p>Ribeiro, Beatriz Maria Dos Santos Santiago, Scorsolini-Comin, Fabio, & Dalri, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. <i>Index de Enfermería</i>, 29(3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021. Recuperado en 12 de junio de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.</p> <p>Torres, P., & Cobo, J. (2016). Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del Síndrome de Burnout en docentes de aula. Universidad de los Andes. Venezuela.</p>	
Referencias Complementarias	Ubicación
<p>Res. 2404/19, julio 22. Ministerio del Trabajo (Colombia). 1/05/2021 https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+guia+y+protocolos.pdf</p>	
Recursos digitales o tecnológicos	

Teniendo en cuenta la estructura del syllabus y los hallazgos del capítulo III, se proponen las siguientes rúbricas para evaluar las actividades propuestas.

4.2. Rúbricas evaluativas.

- a) Valoración del ensayo (Ensayo sobre la realidad de la salud mental en Colombia y su impacto en la educación):

Criterios de evaluación	Excelente 4.1 – 5.0	Bueno 3.1 – 4.0	Inadecuado 1.0 – 3.0
Introducción	Define de forma clara la tesis central del ensayo y el contexto en que lo desarrolla.	Define la tesis central del ensayo sin claridad	No define la tesis del ensayo.
Desarrollo	Desarrolla un adecuado manejo de los conceptos sobre la salud mental y	Desarrolla los conceptos sobre la salud mental sin hacer profundización	Contiene una compilación de algunos conceptos sobre salud mental con

	expone sus ideas de forma coherente.		falta de conexión entre las ideas.
Capacidad de redacción	El ensayo se puede leer de manera fluida, presenta buena redacción y es llamativo. Utiliza las normas de citación APA.	El texto presenta algunos errores de redacción pero se puede leer de manera fluida y se comprende la exposición de las ideas. Utiliza las normas de citación APA.	El texto presenta varios errores en la redacción lo que impida que se lea con fluidez y no presenta una adecuada citación.
Argumentación	El autor utiliza los conocimientos previos para sustentar su tesis de forma clara y convincente.	El autor presenta sus argumentos de forma coherente, sin embargo, presenta algunas imprecisiones conceptuales.	El autor presenta sus argumentos con dificultad conceptual.
Ortografía y puntuación	Mantiene una ortografía y puntuación impecable.	Presenta algunas fallas de ortografía y/o puntuación.	Presenta continuamente errores de ortografía y puntuación.

b) Valoración de la infografía. (Estrategias de prevención del síndrome de Burnout).

Criterios de evaluación	Excelente 4.1 – 5.0	Bueno 3.1 – 4.0	Inadecuado 1.0 – 3.0
TIC (30%)	Presenta un buen manejo de la herramienta usada para diseñar la infografía	Presenta un uso básico de las herramientas para el diseño de la infografía	Presenta una infografía en un diseño deficiente.
Creatividad (30%)	El diseño de la infografía es llamativo y presenta las ideas de forma clara	El diseño de la infografía es llamativo pero las ideas presentan algunas incoherencias	Las ideas están desordenadas y no presenta un diseño oportuno ni es llamativo.
Apropiación del texto (40%)	Presenta las ideas del texto de forma adecuada y coherente lo que facilita la lectura de la infografía.	Presenta una apropiación del texto, sin embargo, denota algunas faltas de síntesis al plasmarlas ideas en la infografía.	No manifiesta una apropiación del texto adecuada.

c) Valoración del estudio de caso. Se proponen los casos de estudio Sergio Urrego, Colombia, (Alvarado, 2021) y “Niño ataca con cuchillo a su professor, (RED Más Noticias, 2019).

Criterios de evaluación	Excelente 4.1 – 5.0	Bueno 3.1 – 4.0	Inadecuado 1.0 – 3.0
-------------------------	------------------------	--------------------	-------------------------

Texto escrito	Describe de manera clara posición frente al caso propuesto, utilizando los conocimientos adquiridos durante el curso. Maneja un buen estilo del texto con buena redacción, puntuación y ortografía.	Presenta su posición de manera clara en relación al caso, utiliza los conocimientos adquiridos con algunos desaciertos. Maneja un buen estilo del texto con buena redacción, puntuación y ortografías, con eventuales fallas.	Su posición frente al caso no es clara. Presenta continuamente errores en la redacción, puntuación y ortografía, las cuales no permiten una interpretación adecuada del texto.
Argumentos (Oral)	Los argumentos presentan una apropiación de los conocimientos adquiridos y aplicados a la realidad.	Los argumentos presentan una apropiación adecuada de los conocimientos adquiridos con eventuales desaciertos.	La argumentación no está basada en los conocimientos adquiridos.
Debate	Manifiesta una oralidad adecuada en la expresión de su argumentación, siendo convincente.	Manifiesta una oralidad oportuna, con algunos desaciertos en la argumentación.	No manifiesta una oralidad adecuada y presenta errores en la argumentación.

d) Valoración de la propuesta pedagógica.

Criterios de evaluación	Excelente 4.1 – 5.0	Bueno 3.1 – 4.0	Inadecuado 1.0 – 3.0
Diseño	La propuesta demuestra una apropiación de los conocimientos adquiridos en el desarrollo del curso.	La propuesta manifiesta el uso de varios de los conceptos y conocimientos trabajados en el curso.	La propuesta no manifiesta el uso ni apropiación de conocimiento y/o conceptos.
Metodología	La propuesta tiene una didáctica apropiada para el desarrollo de la temática.	La propuesta tiene una didáctica que podría mejorar en algunos aspectos en torno a la temática.	Contiene una compilación de algunos conceptos sobre salud mental con falta de conexión entre las ideas.
Texto de la propuesta	El texto está bien presentado, manifiesta una buena organización de la estructura de la microclase, con claridad. Contiene (Objetivos,	El texto está bien presentado y manifiesta un orden estructural que puede mejorar. Contiene (Objetivos, propósitos, indicadores de aprendizaje,	El texto presenta inconsistencias en la estructuración de la microclase (Objetivos, propósitos, indicadores de aprendizaje, desarrollo

	propósitos, indicadores de aprendizaje, desarrollo de las actividades, evaluación y retroalimentación)	desarrollo de las actividades, evaluación o retroalimentación)	de las actividades, evaluación o retroalimentación)
Aplicación	La microclase se desarrolló acorde a las expectativas y a la propuesta	El desarrollo de la microclase se efectuó acorde al texto de la propuesta, sin embargo, la evaluación por parte de los compañeros no fue muy adecuada.	No se desarrolló óptimamente la microclase.

Conclusiones y Recomendaciones

La investigación inició con un estudio sobre la problemática central, a la cual se podía proponer una solución desde el campo educativo (Ver Anexo 3). De ahí se reconoció un alto índice de docentes con dificultades emocionales para ejercer la profesión, lo cual podría desencadenar en patologías de salud mental, así como en situaciones de violencia, de intolerancia y malas decisiones. A partir de ello, se propone un árbol de objetivos (Anexo 4), en el cual se visualiza la viabilidad de abordar la ausencia de herramientas en IE desde el currículo. Para proponer un diseño curricular acorde a las necesidades de la Licenciatura en Ciencias Sociales de la UGC, se plantea no partir desde cero, sino apoyarse en las experiencias de otras investigaciones en Colombia y en el mundo. Para ello se crea la rúbrica de bibliografía (Anexo 5), en la cual se disponen las investigaciones encontradas en torno al fortalecimiento de competencias emocionales y a la prevención en salud mental, y se verifica si son aplicadas en docentes o estudiantes de licenciatura, y si es una investigación con resultados positivos o si no fue aplicada.

Posteriormente, se diseñan las rúbricas para analizar oportunamente los textos. Para ello, se proponen las dos grandes categorías salud mental e inteligencia emocional junto con las subcategorías a abordar y sus definiciones (Anexo 2). Producto de lo anterior se crea la rúbrica para el análisis de las experiencias (Anexo 1), donde se escogieron doce investigaciones que aportaron muchos elementos a la investigación y al diseño curricular. Algunas investigaciones quedaron por fuera de este último filtro pero pueden ser tenidas en cuenta para futuras investigaciones o como insumo dentro del syllabus, y se pueden encontrar en la rúbrica de bibliografía.

En el anteproyecto se propuso abordar el problema desde la neuroeducación y la biopedagogía, sin embargo, durante el desarrollo investigativo, el espacio se fue reduciendo solo a las categorías de salud mental e inteligencia emocional, pues el enfoque principal es el docente y estas disciplinas podrían llevar la investigación en otras direcciones. Sin embargo, se recomienda que en futuras investigaciones se pueda abordar tanto la neuroeducación como la biopedagogía, desde la relación docente-estudiante, como herramientas que permiten la construcción de ambientes emocionales saludables en la escuela.

De la investigación se puede concluir, en primera medida, que las capacidades emocionales son muy importantes en relación a la salud mental de los docentes y en la calidad educativa que estos puedan ofrecer. La salud mental no se limita al bienestar del profesor, sino que impacta de manera trascendental el contexto escolar, por lo cual es necesario que, esta u otras propuestas, sean implementadas desde los programas de licenciatura, y con la premura de las dificultades que vive el país, consecuencia de la situación social y de la pandemia del Covid-19.

Por otro lado, la salud mental no es exclusiva de la profesión docente, algunas empresas en Colombia, promueven la capacitación en inteligencia emocional a sus empleados, desde los programas de salud ocupacional en mayor medida. En muchas de las ofertas laborales, se buscan profesionales con capacidades emocionales, sin embargo, en los currículos universitarios son escasos los programas que incluyen la capacitación en inteligencia emocional. En ese sentido, se recomienda que sean implementados dentro del currículo, en mayor o menor medida, programas o talleres para fortalecer las capacidades emocionales, ya que sus impactos pueden ir desde la prevención de enfermedades mentales hasta la optimización laboral y el flujo de relaciones laborales.

Esta investigación se limitó al diseño de la propuesta curricular, sin embargo, la fase de implementación se pretende realizar posteriormente, ya que se podría evaluar el impacto de una asignatura, no solo a nivel personal dentro del desarrollo del curso, sino también en el ambiente universitario. Es por esto que, ya sean los mismos investigadores u otros, pueden implementar la propuesta curricular que se genera en esta investigación, que puede generar impactos positivos o presentar limitantes, pero es un buen inicio para repensar la educación y sobre todo, para pensar en la persona que educa, no solo como ser pensante, sino como ser que siente, pues finalmente eso diferencia a los profesores de las computadoras, su humanidad.

Lista de Referencia o Bibliografía

Calderón Hernández, Gregorio, & Murillo Galvis, Sandra Milena, & Torres Narváez, Karen Yohana (2003).

Cultura organizacional y bienestar laboral. Cuadernos de Administración, 16(25), 109-137.

[Fecha de Consulta 2 de mayo de 2021]. ISSN: 0120-3592. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=20502506>

Cazalla, Luna; Molero, David, inteligencia emocional percibida, disposición al optimismo - pesimismo,

satisfacción vital y personalidad de docentes en su formación inicial, 2016, revista de

investigación educativa, Universidad de Jaén

Cejudo, Javier, & López-Delgado, María Luz, & Rubio, María Jesús, & Latorre, José Miguel (2015). LA

FORMACIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL DE LOS DOCENTES: UNA VISIÓN DE LOS FUTUROS

MAESTROS. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 26(3), 45-62. [Fecha de Consulta

28 de mayo de 2021]. ISSN: 1139-7853. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338245392003>

Cejudo, Javier, & López-Delgado, María Luz, (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la

práctica docente: un estudio con maestros, Psicología Educativa 23, pp. 29–36.

Dec. 1655/15, agosto 20. Departamento Administrativo de la Función Pública. (Colombia). 10/04/2021.

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=63524

García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos:

propuesta de un modelo integrador. Espiral. Cuadernos del Profesorado [en línea], 3(6), 43-52.

Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espisal>.

Guevara-Manrique, Astrid & Sánchez-Lozano, Claudia & Parra, Liliana. (2014). Estrés Laboral y Salud

Mental en Docentes de Primaria y Secundaria. Revista Colombiana de Salud Ocupacional. 4. 30-

32. 10.18041/2322-634X/rcso.4.2014.4963.

HRM. Septiembre 7 de 2017. Protocolo del MinTrabajo para la intervención de factores psicosociales en el sector educativo. <https://www.youtube.com/watch?v=25PJFU7B7s4>

Instituto para la investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico. [IDEP] (2015), Pedagogía de las emociones para la paz. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Alcaldía Mayor de Bogotá.

Larios, E. Aguilar, M. Barrera, E. (2016), El clima laboral como factor detonante en la competitividad de las universidades privadas en Puebla-México, Memoria del IX Congreso de la Red Internacional de Investigadores en Competitividad; noviembre 2016: 180-197

Martínez, I. (2020). Más psicólogos para un país como Colombia. El Universal. Disponible en <https://www.eluniversal.com.co/suplementos/facetas/mas-psicologos-para-un-pais-como-colombia-EB2443413>

Ministerio de Educación Nacional MEN, Corporación Observatorio para la Paz, Fundación Universitaria del Área Andina, (2014). Pacicultura, para una educación superior inclusiva. Bogotá, Colombia.

Millán, A. C., García-Álvarez, D. J., & D'Aubeterre López, M. E. (2014). Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. Revista Colombiana de Psicología, 23(1), 207-228.

Organización Mundial de la Salud. (Enero, 2020). Depresión.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organización Mundial de la Salud. (Octubre, 2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS.

<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Organización Mundial de la Salud. (Marzo, 2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Palomera Martín, R., Gil-Olarte Márquez, P., Brackett, M.A. ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de Educación*, 341.

Septiembre-diciembre 2006, pp. 687-703

<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/24263/19/1>

Palomera, R; Fernández, P; Brackett, A. La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, vol. 6, núm. 2, septiembre, 2008, pp. 437-454 Universidad de Almería, Almería, España

Palomera, R. Briones, E. Gómez-Linares, A. Vera, J. (2017) Filling the Gap: Improving the Social and Emotional Skills of Pre-Service Teachers *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, Volume 22, Issue 2, June–December 2017, Pages 142-149

Pilares, M; *Inteligencia emocional, estrés laboral y clima laboral en los docentes de las instituciones educativas estatales, del nivel secundario, del distrito de Abancay 2014, 2015*, Universidad Nacional de educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú

Res. 2404/19, julio 22. Ministerio del Trabajo (Colombia). 1/05/2021

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+guia+y+protocolos.pdf>

Torres, P., & Cobo, J. (2016). Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del Síndrome de Burnout en docentes de aula. Universidad de los Andes. Venezuela.

Trallero, C., (2006), *Tratamiento del estrés docente y prevención del burnout con musicoterapia autorrealizadora*. Universidad de Barcelona. España.

Vanegas Ortega, Carlos, & Fuentealba Jara, Adrián. (2019). Identidad profesional docente, reflexión y práctica pedagógica: Consideraciones claves para la formación de profesores. *Perspectiva Educativa*, 58(1), 115-138. <https://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.58-iss.1-art.780>

Velandia, P. (2018). *La salud mental docente como enfermedad profesional*. Magisterio. Colombia.

<https://www.magisterio.com.co/articulo/la-salud-mental-docente-como-enfermedad-profesional#:~:text=El%20docente%20debe%20mantener%20un,para%20no%20ahogarse%20en%20el>

Vivas García, Mireya (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4(2) ,0. [Fecha de Consulta 16 de julio de 2021]. ISSN: 1317-5815.
Disponibile en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

Anexos

Anexo 1. Rúbrica de análisis de las experiencias.

Anexo 2. Rúbrica de Categorías de análisis.

Anexo 3. Árbol de problemas.

Anexo 4. Árbol de objetivos.

Anexo 5. Rúbrica de bibliografía.

Anexo 6. Ficha para identificar la estrategia óptima de abordaje.