



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE POSTGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MENCION ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO**



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN BASADO EN LAS EMOCIONES PARA
EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE**

Autora: Lic. Joheliana Bayen
Tutor: Msc. Cleidy de la Rosa

Bárbula, julio de 2021



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE POSTGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN BASADO EN LAS EMOCIONES PARA
EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE**

Autora: Joheliana Bayen
Tutor: Msc Cleidy de la Rosa

Trabajo de grado presentado ante la Dirección de Estudio de Postgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo como requisito para optar al título de Maestría en Orientación y Asesoramiento

Bárbula, julio de 2021



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE POSTGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MENCION ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO



VEREDICTO

Nosotros miembros del Jurado designado para evaluar el Trabajo de Grado titulado: **PROGRAMA DE ORIENTACIÓN BASADO EN LAS EMOCIONES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE.** Presentado por el, la Lcda.: **JOHELIANA ALEXANDRA, BAYEN CAMERO** Cédula de Identidad N°17.799.184. Para optar al título de magister en: **EDUCACION, MENCION ORIENTACION Y ASESORAMIENTO** estimamos que el mismo reúne los requisitos para ser considerado como: _____

Nombre	Apellidos	Cedula de Identidad	Firma
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Bárbula, ____ de _____ de 2021

Dedicatoria

A Dios fuente de amor.

A mis padres por su apoyo.

A mis hijos por ser el motor de mi vida.

Agradecimiento

A Dios por mi existir.

A mis padres por ser mi apoyo.

A mis hijos por su amor.

A mis familiares y amigos por su apoyo.

INDICE GENERAL

Dedicatoria.....	pp
Agradecimiento.....	iv
Índice General.....	v
Resumen.....	vi
Abstract	viii
Introducción.....	ix
	1
CAPÍTULOS	
I.- EL PROBLEMA	
Planteamiento del problema.....	3
Objetivos de la Investigación.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Justificación de la investigación.....	9
II.- MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de la Investigación.....	11
Referentes Teóricos.....	16
Teoría de la Motivación de Maslow (1970).....	16
Teoría del Caos o Efecto Mariposa de Lorenz (1960).....	18
Teoría Social del Aprendizaje de Bandura (1992).....	20
Referentes Conceptuales.....	21
Tabla de Operacionalización de variables.....	34
III.- MARCO METODOLÓGICO	
Naturaleza de la Investigación.....	35
Tipo de Investigación.....	36
Diseño de la Investigación.....	36
Procedimiento de la investigación.....	37
Población y Muestra.....	37
Técnica e Instrumento de recolección de datos.....	38
Validez y confiabilidad.....	39

IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
Análisis e interpretación de los resultados	41
Diagnóstico de la Situación Actual.....	66
V.- DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	
Programa de Orientación Basado en las Emociones para el Fortalecimiento de la Salud Mental.....	68
Presentación.....	68
Objetivo General de la Propuesta.....	69
Objetivos Específicos de la propuesta.....	69
Justificación.....	69
Viabilidad de la Propuesta.....	70
Factibilidad Técnica.....	70
Factibilidad Económica.....	71
Factibilidad Humana.....	72
Acciones de la Propuesta.....	73
Aplicación y evaluación de la propuesta	82
Conclusiones Finales.....	83
REFERENCIAS.....	96
ANEXOS.....	98



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE POSTGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO



**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN BASADO EN LAS EMOCIONES PARA
EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE**

Autora: Lic. Joheliana Bayen

Tutor: Msc. Cleidy La Rosa

Año: julio, 2021

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo, proponer un programa de orientación basadas en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua. El abordaje teórico se sustentó en los enfoques de Maslow (1970), Lorenz (1960-2008) y Bandura (1986) En el ámbito metodológico, el estudio se enmarcó en el enfoque cuantitativo, tipo proyecto factible bajo un diseño de campo. La población y muestra estuvo conformada por (16) docentes de la institución. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de respuestas cerradas (si-no), la confiabilidad de 0,91 %, se determinó mediante el coeficiente de Kuder Richerson, procediendo a su aplicación, sistematización, análisis e interpretación de los resultados, en tablas porcentuales y gráficos de barra. Los datos obtenidos permitieron diseñar, aplicar y evaluar un “Programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental”. El mismo se desglosó en talleres basado en las emociones con el propósito de fomentar y promover actitudes asertivas, estados saludables y de bienestar que impacten en la salud mental de los docentes. Para ello se brindaron estrategias para el manejo afectivo de sus emociones y herramientas que puedan aplicar en pro de su higiene mental.

Palabras clave: Programa, Emociones, Salud Mental, Docente.

Línea de Investigación: La orientación y su práctica profesional en el campo de acción personal-familiar-social y académica.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE POSTGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO



**GUIDANCE PROGRAM BASED ON EMOTIONS FOR THE
STRENGTHENING OF THE TEACHER'S MENTAL HEALTH**

Autora: Lic. Joheliana Bayen

Tutor: Msc. Cleidy La Rosa

Año: julio, 2021

ABSTRACT

The objective of this research was to propose an orientation program based on emotions for the strengthening of the mental health of the teachers of the National Educational Unit "San Agustín" of Los Valles del Tucutunemo in the municipality of Zamora. Edo Aragua. The theoretical approach was based on the approaches of Maslow (1970), Lorenz (1960-2008) and Bandura (1986). In the methodological field, the study was framed in the quantitative approach, feasible project type under a field design. The population and sample consisted of (16) teachers from the institution. For data collection, a questionnaire with closed responses (yes-no) was used, the reliability of 0.91% was determined by the Kuder Richerson coefficient, proceeding to its application, systematization, analysis and interpretation of the results, in percentage tables and bar graphs. The data obtained made it possible to design, apply and evaluate an "Orientation program based on emotions for the strengthening of mental health". It was broken down into workshops based on emotions in order to encourage and promote assertive attitudes, healthy states and well-being that impact the mental health of teachers. For this, strategies were provided for the affective management of their emotions and tools that they can apply in favor of their mental hygiene.

Keywords: Program, Emotions, Mental Health, Teacher.

Research Line: Guidance and professional practice in the field of personal-family-social and academic action.

INTRODUCCIÓN

Los constantes cambios en la sociedad actual afectan a la educación, demandando docentes capacitados, no solo el área cognitiva, sino más bien, que están relacionadas con la forma de trabajar, actitud hacia el trabajo, capacidad de adaptación, apertura al cambio, creatividad, calidad de las relaciones, flexibilidad, entre otras.

Por tanto, la perspectiva del docente no solo debe estar orientada al saber o saber hacer, sino al querer hacer, el saber ser y convivir. Hoy en día el mundo laboral reclama no solo conocimientos, de igual manera reclaman las capacidades sociales y emocionales, las cuales permiten al talento humano mejorar su desempeño al ser capaz de auto-motivarse, trabajar en equipo, resolver conflictos, enfrentar dificultades, manejar la inseguridad.

Dentro de este mismo orden de ideas, se hace imprescindible la emotividad del ser humano, tanto para su vida personal como en el entorno profesional, no se puede dejar a un lado que en la actualidad, las instituciones educativas cumplen una responsabilidad social en lo relacionado con la formación del ciudadano; pero esta responsabilidad hoy va mucho más allá de asegurar la educación, reclama un nuevo rol orientado a formar, facilitar y apoyar la educación integral de las personas como docentes y estudiantes.

En esta investigación se parte de la premisa de que el nivel de bienestar emocional, mejora el nivel de satisfacción laboral, impactando de forma positiva en la salud mental del docente. El bienestar de los docentes se ve afectado por las tensiones crónicas tanto de las condiciones laborales como de la naturaleza de la actividad. De aquí surge la relevancia de este estudio que pretende Proponer un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de

los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua.

En este sentido, el trabajo de investigación se estructuró en cinco capítulos: *el capítulo I*, el problema donde se describe la situación problemática, los objetivos y la justificación de la investigación; seguidamente *el capítulo II*, contiene el Marco Teórico, cuyo contenido está conformado por las Bases teóricas, antecedentes de la investigación, referentes conceptuales y el cuadro de Técnico Metodológico.

Dentro del mismo orden, *el capítulo III*, donde se ubica el Marco Metodológico, tipo y diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de información y análisis de Datos, validez y confiabilidad del instrumento. *Capítulo IV* se presenta el análisis del diagnóstico, la construcción del instrumento y los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta aplicada a la población. Luego se encuentra el *Capítulo V*, donde se describe la propuesta, el objetivo de la misma como su justificación y su estructura. De igual manera se desarrolló la propuesta con la finalidad de establecer acciones y actividades que permitan disminuir el problema de investigación presentada en este trabajo.

Finalmente, se presentan las referencias y anexos que son el sustento de la investigación.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

En el día a día, todas las personas reacciones de diversas maneras, unas pasivas y otras de formas agresivas. Acciones estas que modifican el estado anímico del ser humano y cambian rápidamente originando actitudes favorables o desfavorables, dependiendo de lo que percibe. Esa respuesta ante una situación interna o externa es lo que se conoce como emociones.

Desde esta concepción, estudiosos de las emociones como Goleman (1996:89), sostiene que las emociones se desarrollan en los seres humanos, desde los primeros años vida, lo que conlleva a mantener un equilibrio socio-emocional, determinado por la conformación de sentimientos y pensamientos que a su vez inciden en la personalidad de todo individuo (p.89).

Tomando en cuenta lo planteado por el autor, se reconoce que los primeros años de la infancia son importantes para afianzar y promover adecuados estados emocionales en consonancia con la formación de hábitos saludables para su crecimiento personal-social y afectivo. Y en este escenario se destaca el papel fundamental que tiene la familiar como primer elemento socializador para desarrollarla al procurar recursos y habilidades que coadyuve a enfrentarse con las inevitables experiencias, tanto positivas como negativas, derivadas de las circunstancias deparadas en su mundo de vida.

En cuanto significados de la palabra emoción, Esquivel (2001), señala que:

Desde el punto de vista etimológico, éste término proviene de la raíz latina *emovere*, formada por el verbo *motere*, que significa mover y el prefijo «*e*» que implica alejarse; por lo tanto la etimología sugiere que una emoción es un impulso que invita a actuar. (s/p)

Lo que significa que cuando una persona percibe una emoción automáticamente su ser reacciona.

Desde el punto de vista psicológico, señala la misma autora, que las emociones son manifestaciones representativas de modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo, cuando éste percibe objetos, personas, lugares, sucesos o recuerdos particulares que alteran la atención, hacen surgir diversas conductas y sentimientos.

En cuanto al enfoque fisiológico, sostiene que las emociones se expresan de distintos sistemas biológicos, incluidas expresiones faciales, músculos, voz, actividad del Sistema Nervioso Autónomo y Sistema Nervioso Endocrino, en la búsqueda de tener un medio interno óptimo para el comportamiento efectivo” (Ob.cit:14)

Así que, cualquier proceso psicológico de los seres humanos, lleva consigo una base emocional de mayor o menor intensidad, tomando en consideración estructuras fisiológicas, biológicas y psicológicas, aspectos que hacen quedar en evidencia, la complejidad orgánica que trae consigo el proceso emocional. Desde esta perspectiva, según Reeve (1994), citado por Goleman (1996):

Las emociones presentan desempeños útiles que les permiten a las personas, reacciones conductuales apropiadas. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Reconociéndose así, que la emoción tiene tres funciones principales: adaptativas, sociales y motivacionales. (s/p)

En este sentido, las diferentes funciones de las emociones, juegan un papel importante en la personalidad y el comportamiento del ser humano, pues, de manera especial, Bandura (1992), “hace hincapié en las manifestaciones emocionales más frecuentes, señalando entre ellas: afecto, desasosiego, rabia, ira, llanto, miedo, cansancio, irritabilidad y temor”. Y entre las emociones por condicionamiento destaca; sentirse amenazado, intimidado o estresado por situaciones de carecer particular, entre las que se encuentra el entorno familiar, social o laboral.

El entorno laboral, específicamente en el sistema educativo, la educación con que cuenta una Nación, según lo planteado por Correa (2004):

Es uno de los instrumentos más valiosos para alcanzar sus objetivos y metas; a través de ella, se genera un conjunto de conocimientos, actitudes y valores, que facilitan la realización de cualquier proyecto social. En atención a lo anterior, para lograr la calidad educativa, se debe tener en cuenta el recurso humano, con una salud mental, garante del proceso de enseñanza y aprendizaje efectivo. (s/p)

El señalamiento apuntado por el autor, se traduce en la necesidad que tiene el sistema educativo de contar con profesionales de la docencia que mantengan una salud mental, para garantizar un desempeño efectivo, durante la misión de formar a los ciudadanos del presente y del mañana. De allí, que para ingresar como docente en el Ministerio del Poder Popular para la Educación MPPE, en Venezuela, es requisito obligatorio presentar el Certificado de salud mental, según lo establecido en Art. 66 numeral 4 del Reglamento del Ejercicio de la Profesión Docente (2000).

En cuanto a la salud mental, es preciso atender a lo referido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), al definirla como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Considerando lo señalado por la Organización Mundial de la Salud en relación al estado óptimo de las facultades mentales que debe poseer una persona para el adecuado desempeño de sus funciones laborales, se justifica la importancia de solicitar al docente el certificado mental que avale sus capacidades, aptitudes y competencias que garantice el cumplimiento de su praxis acorde con las normativas educativas. No obstante, dentro del campo de la docencia el día a día trae consigo

situaciones que cambian la dinámica laboral ocasionando, en algunos casos problemas de salud que progresivamente afectan las capacidades productivas haciéndola particularmente vulnerables.

En relación a la salud mental del docente Chiroque, (2006) refiere que

En ocasiones llega a tambalearse, con motivo a constantes presiones causadas por las obligaciones laborales, que pueden desencadenar eventos físicos o corporales y mentales o emocionales, somatizados por lo general mediante dolencias o enfermedades, manifestadas a través del comportamiento, el trato hacia los demás y por ende su desempeño como educador. (s/p)

Lo señalado por el autor, pone en evidencia que la ausencia de habilidades emocionales ante las constantes responsabilidades que experimenta el docente durante su desempeño profesional, sumadas a los compromisos en su vida personal y familiar, pueden incidir en su salud mental. mera

Por su parte, Estévez (2009) indica que:

la actividad docente se ha fragmentado debido a las múltiples funciones que debe cumplir, pues además de dar clases, han de realizar labores administrativas, reservar tiempo para planificar, evaluar, orientar al estudiante, atender visitas de los padres, organizar actividades extraescolares, asistir a reuniones de trabajo académico, vigilar los recreos y actualizarse al paso de los cambios curriculares. (s/p)

Desde esta connotación, se considera que la práctica educativa se ha tornado diversa y multifactorial haciendo cada vez más complejo el desempeño de las funciones docentes; entendiendo que dar clase y facilitar un contenido va más allá de la exclusiva formación académica, de transmitir, comunicar o facilitar ética y responsablemente un conocimiento. En ese sentido para

garantizar un proceso educativo de calidad es necesario dar el justo valor a lo que significa la salud mental del docente, por lo tanto es importante coadyuvarlos a fortalecer su bienestar emocional.

En relación a lo expuesto, según las estadísticas reportadas en el año 2008 por el Instituto de Previsión y Asistencia Social para el Personal del Ministerio del Poder Popular para la Educación (IPASME), en la sede del Distrito Falcón, Municipio Tinaquillo del Estado Cojedes, se recabaron los siguiente datos de reposos médicos: en el año (2005) 510; en (2006) 500 , y en (2007) 620, de los cuales fueron referidos al psicólogo 220 docentes y de ésta cifra se refirieron a psiquiatría 170 casos. En esta sede 1630 docentes requirieron atención de la salud mental y emocional.

De igual manera, este mismo Instituto señala que en el Municipio Girardot, Parroquia Madre María de San José, Estado Aragua, se reportaron los siguientes reposos del personal docente: En el año (2010) 615; en (2011) 703 y en (2012) 750 docentes, distribuidos en 350 casos para atención psicológica y 250 para psiquiatría. Como puede observarse, en el Municipio Girardot 2068 docentes requirieron atención de la salud mental y emocional.

Ahora bien, en la Unidad Educativa “San Agustín” ubicada en los Valles del Tucutunemo , comunidad Los Bagres, Municipio Zamora, Estado Aragua; la autora mediante proceso de observación participante a los docentes de esa comunidad , pudo evidenciar que los docentes manifiestan actitud de agresividad verbal, apatía, ansiedad, mal humor e irritabilidad; también climas de conflicto entre docentes y estudiantes, comunicación poco efectiva, la cual se traduce en crítica constante entre ambos grupos.

Por otro lado, en una entrevista realizada al personal directivo del plantel, se conoció que existen seis (6) docentes de reposos por atención psicológica. Otro aspecto encontrado fue la existencia de constantes quejas por padres y

representantes, motivado al maltrato verbal del docente hacia sus representados y casos de conflictos entre colegas, lo cual hace difícil el clima laboral.

Partiendo de este planteamiento del problema, en ésta investigación surgen una serie de interrogantes, las cuales son formuladas a continuación:

¿De qué modo intervienen las emociones en la salud mental de los docentes de Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora?

¿Cuál será la factibilidad de un programa de orientación, basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa en estudio?

¿Qué aspectos se deben considerar en el diseño de un programa de orientación, basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los en estudio?

¿Cómo aplicar un programa de orientación basado en las emociones para fortalecimiento de la salud mental de los docentes?

¿Qué resultados se pueden encontrar ante la evaluación del programa de orientación aplicado?

Objetivos del Estudio

Objetivo General

Proponer un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua.

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar como las emociones intervienen en la salud mental de los docentes de Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora.

2. Determinar la factibilidad de un programa de orientación, basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora.
3. Diseñar un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental del docente en pro de su desempeño.
4. Aplicar y Evaluar el programa de orientación basado en las emociones para fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora.

Justificación de la Investigación

En aras de señalar la importancia de la investigación, se asume lo expuesto por, Pallella y Martins (2012), al señalar que “la justificación del estudio indica el por qué se quiere hacer la investigación. Expresa las razones tanto personales como generales del investigador... señala quiénes beneficiará el trabajo, en qué consiste ese beneficio y porque es importante alcanzarlo”. (p.60)

Cabe destacar, con base a lo puntualizado, que la justificación de manera general es significativa porque hace énfasis en la importancia de las emociones en la calidad de la función docente dentro del proceso educativo. Considerando que la actitud es esencial y juega un papel muy importante en la formación del ciudadano que toda sociedad aspira. Para alcanzar este ideal se requiere de un docente creativo, innovador capacitado permanentemente en el área personal, social y académica; responsable de su estado de salud mental, lo cual le permitirá enfrentar crisis circunstanciales, propias de su desarrollo humano.

De allí que la realización de este estudio, cobra relevancia porque merece develar lo atinente a la salud mental de las personas, en este caso específicamente de los docentes, porque “sin salud mental no hay salud. Para los ciudadanos constituye el recurso que les permite desarrollar su potencial intelectual y emocional... en la

sociedad, la escuela y el trabajo” (Comisión para las Comunidades Europeas 2005:4)

En función de la aseveración anterior, se puede decir que basado en la importancia de la salud mental para el desarrollo de las potencialidades humanas; con el presente estudio, beneficiaron directamente los docentes de la Unidad Educativa Nacional, “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua, en el año 2017 e indirectamente a los estudiantes, a la comunidad, a los familiares de los educadores en estudio y a la sociedad en general.

De igual modo, en el ámbito educativo contribuye al fortalecimiento de los cánones de la salud mental del personal docente, mediante acciones que les permitan enfrentar situaciones frente a la comunidad educativa, en la cual le corresponde desempeñarse y, resolverlas, sin afectar su equilibrio emocional.

Por otra parte, en el ámbito familiar, se espera que a través de los conocimientos del docente, coadyuve a mejorar y consolidar la convivencia familiar, brindando herramientas para la resolución de conflictos y el reconocimiento de las emociones, como conductoras de la salud mental.

En cuanto al aporte socio comunitario, se espera contribuir con la salud mental de los habitantes del sector rural, específicamente a la comunidad de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua, pues los docentes que laboran en la institución objeto de estudio, habitan en ese sector, y por estar dirigido el estudio a nivel de docentes, los beneficios se proyectarán a la comunidad en general.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

El abordaje de marco teórico, es indispensable en la búsqueda de proporcionar constructos que argumenten el conocimiento que se obtendrá mediante el proceso de investigación.

En correspondencia con lo anterior, el marco teórico, según Palella y Martins (2012) es “el soporte principal del estudio. En él se amplía la descripción del problema, pues permite integrar la teoría con la investigación y establecer sus interrelaciones. Representa un sistema coordinado, coherente de conceptos y propósitos para abordar el problema”. (p.62) En este sentido, el presente capítulo estará estructurado por: Antecedentes de la investigación, Bases teóricas, y referentes conceptuales.

Antecedentes de la Investigación

A continuación se presentan una sucesión de antecedentes los cuales tienen relación directa o indirecta con la investigación.

En primer lugar a nivel internacional se encontró un artículo realizado por Bolaños (2018) en la Universidad Internacional de Toluca México, la cual tiene por título: *La competencia emocional como reto en la formación y actualización docente. Reflexiones a partir de un estudio de casos en educación básica en México*. El presente artículo tuvo como objetivo fundamentar la pertinencia de la competencia emocional en el perfil profesional de los docentes, en virtud de su expresión en la formación socioemocional de los estudiantes y el bienestar emocional de los maestros. Se parte de los resultados de un estudio de caso realizado en una escuela secundaria en México, en el que, aunque los docentes intervinientes reconocen la importancia de las competencias emocionales en la escuela, tienden a considerarlas solo con un fin instrumental para controlar al grupo y sobrellevar el

estrés, y no como una competencia básica que contribuye a su desarrollo profesional y humano.

A partir de estos resultados, se fundamenta la necesidad de fortalecer las competencias emocionales de los docentes mexicanos en la formación inicial y continua, ante el advenimiento del nuevo Modelo Educativo para la educación obligatoria y su implementación en el ciclo escolar 2018-2019. De allí que, la anterior investigación guarda relación con la presente en atención que se realiza una especie de diagnóstico para conocer las competencias emocionales con respecto a Inteligencia Emocional y como el manejo de sus emociones afectan su desenvolvimiento del docente.

Asimismo, Juárez (2015), realizó un trabajo en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, titulada: *Dimensiones afectivas de la docencia, en el logro de aprendizajes significativos en estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación con Mención en Inglés como Lengua Extranjera, en la FAREM- Estelí, periodo 2015*. Esta investigación tuvo como objetivo explorar la influencia de las dimensiones afectivas de la docencia en el logro de aprendizajes significativos en estudiantes.

La metodología utilizada fue un diseño cualitativo explicativo. A manera de conclusión este investigador consideró importante la elaboración de un programa de habilidades humanas tales como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como la resolución de conflictos y colaborar con los demás, lo que se logrará, a través de la capacitación permanente en estas temáticas. Es por tal razón que se considera apremiante la creación de un programa de formación docente en el cual se aborden los aspectos relacionados a la educación emocional. Finalmente, éste antecedente se relaciona con el estudio en curso, por cuanto ofrece estrategias a considerar para ser tomados en cuenta en la propuesta, como el desarrollo de aptitudes docentes dentro y fuera de la institución educativa, permitiéndose evidenciar que las estrategias didácticas son indispensable en el desempeño y el logro de mejoras significativas en el ámbito laboral, ya que proporcionó las habilidades

necesarias a los docentes para la conformación de equipos de trabajo de alto rendimiento dentro de la institución educativa.

También, Ossa, Quintana y Rodríguez (2015) presentaron un artículo en la Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile titulado *Valoración de Salud Mental en Formación de Profesores en dos Universidades Chilenas*. El estudio analizó la valoración de docentes universitarios de pedagogía y directores de carrera respecto a la importancia de la salud mental en la formación profesional analizando, además, los factores que podrían influir en dicha valoración. Dentro de la metodología utilizada, consideró la participación de 17 académicos (docentes y directivos) formadores de profesores de dos instituciones universitarias del sur de Chile. Para la recolección de información utilizó una encuesta con preguntas cerradas-abiertas y entrevistas en profundidad. La información fue procesada mediante análisis de contenido. Los resultados muestran que los docentes tienen, en su mayoría, una alta valoración personal del tema (= 2.8, entre 0 y 3), existiendo una valoración ambivalente por parte de las instituciones; bajo conocimiento y dominio conceptual y procedimental, de los pedagogos, y baja prioridad como competencia en su formación (59% desconoce la existencia de asignaturas o programas en la carrera). Se discute acerca de la ambivalencia que presentaría en las instituciones, su importancia como competencia en la formación docente y la consistencia con la escasa importancia dada, en general, al tema a nivel de política pública.

La investigación antes mencionada aportó datos importantes sobre la salud mental y las emociones como factor fundamental en el trabajo docente, porque el desarrollo de las capacidades facilita la búsqueda de soluciones frente a situaciones problemáticas dentro de las instituciones educativas, así como también la promoción de las relaciones interpersonales entre los miembros de la institución.

A nivel nacional, se detalla el trabajo de investigación efectuado por Henríquez (2017) presentado en la Universidad de Carabobo en el área de postgrado, titulado *Plan de Acción Basado en Inteligencia Emocional Aplicado a la Gerencia de Aula en los Docentes del área de Conocimiento Pasantía Profesional Integral del Adulto II de la Facultad de Odontología*. Tuvo como objetivo proponer un plan

de acción sobre Inteligencia Emocional para la gerencia de aula en los docentes del área de conocimiento Pasantía Profesional Integral del Adulto II de la Facultad de Odontología como Gerentes de Aula. La investigación se fundamentó en la Teoría de la Inteligencia emocional de Goleman y el Modelo de los Cuatro Pilares de la Inteligencia Emocional de Cooper y Sawaf. El estudio se basó en la modalidad proyecto factible, apoyada en una investigación de campo. La muestra estuvo conformada por 12 docentes adscritos a la asignatura Práctica Profesional II de la Facultad de Odontología y fue de tipo censal. Los datos fueron recolectados a través de un cuestionario tipo Lickert de respuesta policotómicas y los resultados se presentaron en tablas de distribución de frecuencia y gráficos de barra. El estudio concluyó que la aplicación de un plan de acción fundamentado en inteligencia emocional permite potencializar la gerencia en el aula, dado que por medio de ésta se brinda la posibilidad de definir perfiles profesionales que favorecerán el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de clase, conformar equipos de trabajo que posean las competencias necesarias para el desarrollo de las actividades, identificación de los puntos débiles durante las actividades educativas, permitiendo posibles oportunidades de mejora que garanticen resultados efectivos.

De acuerdo a lo mencionado en la investigación anterior, el aporte radicó en obtener información relevante referida la relevancia que tiene los programas de Inteligencia Emocional como un aspecto clave para la intervención en procesos sociales, por ello, es fundamental que el docente construya instrumentos y proponga estrategias dirigidas a fortalecer las emociones.

Igualmente, González (2016) presentó su trabajo de grado en la Universidad de Carabobo en el área de postgrado el cual se tituló *Inteligencia Emocional y su Incidencia en el Desempeño docente en la Universidad Tecnológica del Centro*. Tuvo como objetivo analizar la inteligencia emocional y su incidencia en el desempeño docente, se basó en las teorías de la Inteligencia Emocional de Goleman y las inteligencias múltiples de Gardner. Se enmarcó en un trabajo cuantitativo, de tipo descriptivo apoyado en un diseño no experimental de campo, como instrumento de recolección de datos utilizó la encuesta tipo cuestionario con escala de tipo lickert,

constituido por 20 ítems. Permitiendo concluir que existe una relación por parte entre la inteligencia emocional y el desempeño docente, asimismo se observó insatisfacciones por parte de los mismo en los indicadores de auto-dominio y manejo de conflictos, donde el docente presento debilidades en el ejercicio idóneo de su rol como agente de aula, ante la ocurrencia de situaciones difíciles que implica el manejo adecuado de problemas.

El presente trabajo de investigación se refirió a la Inteligencia Emocional y su incidencia en el desempeño docente, aportó información relevante sobre la relación existente entre las emociones y el bienestar psicológico así como el afectivo, ya que cuánto mejor sea el conocimiento y la formación en las habilidades emocionales, mayor será la capacidad para afrontar las diversas situaciones de la vida diaria dentro de la labor docente.

Seguidamente, Pérez (2015) en su artículo presentado en la Revista Arbitrada del CIEG - Centro de Investigación y Estudios Gerenciales (Barquisimeto - Venezuela) el cual tiene por título *Gestión de Emociones como Herramienta en el Desempeño del Talento Humano Docente*. El estudio tuvo como propósito Analizar la Gestión de Emociones como herramienta en el Desempeño del Talento Humano Docente del Departamento de Estudios Básicos y Sociales del Decanato de Ciencias y Tecnología-UCLA. El trabajo estuvo enmarcado en una investigación de campo con un diseño no experimental de nivel descriptivo, apoyado en una investigación documental. Para la recolección de la información se elaboraron tres instrumentos tipo cuestionario utilizando una Escala de Likert, éstos fueron validados a través de juicio de expertos y la confiabilidad se midió con el coeficiente Alfa de Cronbach. La población de estudio estuvo conformada por treinta (30) Docentes, los cuales fueron seleccionados en su totalidad. Para la tabulación y análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva, fueron presentados en cuadros y gráficos de barra. Los resultados evidencian que los docentes poseen competencias en el área cognoscitiva y pedagógica, sin embargo, existen un conjunto de limitaciones en las competencias sociales y emocionales, las cuales se convierten en áreas potenciales de mejora en la

búsqueda de un desempeño efectivo. Se recomienda el diseño de estrategias para el desarrollo de competencias sociales y emocionales en el talento humano docente

Este artículo agrega un aporte importante dentro de la investigación para crear una correlación entre las emociones y el talento humano, determinando que por la ausencia de un elemento de Educación Emocional son tan importantes como la regulación emocional. El mismo demuestra la importancia de conocer y manejar las emociones en pro de que pueden ayudarnos a prevenir problemas que son derivados de agentes externos que causan perturbaciones dentro de organizaciones educativas.

Bases Teóricas

En la búsqueda argumentar el conocimiento que se aspira obtener mediante una investigación, es preciso emplear teorías, las que según Kerlinger y Lee, 1999 (citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2008) son “un conjunto de constructos (conceptos) interrelacionados, definiciones y proposiciones que presentan una visión sistemática de los fenómenos al especificar las relaciones entre variables, con el propósito de explicar y predecir los fenómenos”. (p.82)

Desde esta óptica, en la presente investigación se presentarán las teorías acogidas por la autora, con la expresa finalidad de presentar una visión sistemática y argumentada que proporcione la base, sostén o pilar del estudio, con el propósito de develar la necesidad de Proponer un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua.

Teoría de la Motivación de Maslow (1970)

Maslow (1970), quien se basó en la Jerarquización de las necesidades en donde se señalan el crecimiento como “un desarrollo ascendente o progresivo, continuo y más

o menos estable” (p.13), pensaba que, en el proceso de crecimiento, una persona debe satisfacer las necesidades básicas antes que pueda sentirse motivada para realizarse, es decir, llegar a ser todo lo que puede ser. Esta teoría parte del principio de que los motivos del comportamiento humano nacen en el propio individuo: su motivación para actuar y comprometerse se derivan de fuerzas que existen en su interior. En consecuencia, el autor propuso una jerarquía de necesidades básicas, ubicando en la parte baja o base de la pirámide, las necesidades fisiológicas esenciales para la supervivencia, tales como: aliento, aire, sueño, agua y sexo.

Una vez compensada de forma adecuada las necesidades fisiológicas y de seguridad, adquiere gran importancia el hecho de pertenecer a algo, a alguien y amar en una relación correspondida. La satisfacción de esta necesidad es requisito indispensable para satisfacer las necesidades de estima; que incluyen reputación, posición, prestigio y sentimiento de autoestima, basado en la confianza y en el valor propio de la persona. Sólo después de haber satisfecho las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia y de estima en un grado suficiente el individuo puede concentrarse en la necesidad de realizar su potencial y capacidades. Para este autor “las necesidades de autorrealización son básicamente interpersonales e incluyen el descubrimiento del yo y la adquisición de una perspectiva de la vida” (p12).

Desde esta perspectiva queda entendido que las necesidades fisiológicas son las más relevantes e imprescindible para el ser humano porque estas determinan el grado de seguridad que el individuo logre desarrollar en su continuo. De acuerdo al postulado de Maslow, cuando se presenta una necesidad el organismo tiende a permanecer en tensión hasta tanto sea compensada; luego inmediatamente surgen otras y estas pueden dominar al organismo más que el hambre o el sueño. Una vez estas saciadas aparecen otra superiores y así sucesivamente continua el ciclo.

La teoría plantea que las necesidades básicas están organizadas dentro de una garantía de relativo predominio, comenzando por las necesidades fisiológicas, luego las de seguridad, sociales, las del ego y las de autorrealización. Una necesidad que está satisfecha deja de ser una necesidad. El organismo está dominado por las necesidades satisfechas. Lo anterior planteado lleva a pensar que la motivación es en

sí un estado inherente a la condición humana. Maslow (ob.cit) también refiere que las actuales ideas sobre la motivación parecieran asumir que un estado motivacional es un estado especial, peculiar, diferente de otros acontecimientos del organismo. Sin embargo, a este concepto es importante destacar que la motivación es cíclica constante, inacabable, fluctuante y compleja; como característica universal está presente en todos los seres vivos.

La teoría en estudio sobre la jerarquía en el orden de las necesidades, el desarrollo del concepto de la realización como una necesidad y el tópico central de esta investigación toma notabilidad porque va más allá de identificar las carencias básicas para organizar la información obtenida en la valoración y fijación de prioridades relacionadas con las intervenciones. Cobra importancia porque desde esta teoría el autor lleva a enfatizar la relación estrecha que tienen los seres humanos entre el sentir, actuar, pensar y el bienestar psicológico para el desarrollo de emociones sanas y sentimientos congruentes, considerando que cuánto mejor sea el conocimiento y la formación en las habilidades emocionales, mayor será la capacidad para afrontar las diversas situaciones de la vida diaria dentro de la labor docente.

Teoría del Caos o Efecto Mariposa de Lorenz (1960)

Lorenz (1960), fue el primero en reconocer el comportamiento caótico de un sistema, fue a principios del siglo XX, donde este autor encontró que pequeñas diferencias en un sistema dinámico como la atmósfera terrestre pueden desencadenar un vasto y en muchas ocasiones resultados inesperados. Así mismo, expreso: El efecto mariposa es un concepto que hace referencia la noción de sensibilidad a las condiciones iniciales dentro del marco de la teoría del caos. Su nombre proviene de un antiguo proverbio chino: *“el aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo”*.

Los hallazgos (ob.cit), marcaron el comienzo de nuevas áreas de estudio, no solo en la matemática, sino también en las ciencias biológicas, físicas sociales, humanas y educativas. De acuerdo a lo planteado, este autor expresa que las

condiciones iniciales de un determinado sistema natural, la más mínima variación en ellas puede provocar que el sistema evolucione en formas totalmente diferentes. Sucediendo así que, una pequeña perturbación inicial, mediante un proceso de amplificación, podrá generar un efecto considerablemente grande.

Desde esta concepción, Jiménez (2008) citando al autor, refiere que en el éxito personal se puede visualizar cuando la persona produce pequeños cambios en la actitud y en sus propósitos de vida como: pensamientos, emociones, conductas, entre otros. En otras palabras, con ciertas condiciones e incorporando pequeños cambios cuantitativos en la totalidad de las causas, las personas pueden desencadenar comportamientos futuros cualitativamente diferentes, es decir, que un sentimiento inicial de un sujeto con el pasar del tiempo puede llegar a transformarse y los resultados pueden manifestarse en la vida personal y profesional de dicho sujeto o hasta en la misma sociedad a la cual pertenece.

De allí pues que, el educador no escapa de ello, son muchos los elementos en el ambiente de la vida del profesional de la docencia que crean interacciones positivas y negativas dentro y fuera de su vida cotidiana. De modo que, las interacciones negativas pueden traer resultados fatales en el estado emocional del docente, es por ello, que es necesario tomar en cuenta el estado sensitivo del educador y evitar resultados a futuro que pueden perjudicar su vida emocional o laboral y desfavorecer la sociedad en conjunto, recordando que este profesional socializa y forma a otros futuros profesionales.

Es por ello, que se debe tomar en cuenta las necesidades del educador, recordando que no sólo es un trabajador social, sino también es un ser humano que posee fortalezas, pero sabiendo que una debilidad constante que se evidencia es el agotamiento físico, mental y emocional en su praxis profesional; por lo tanto, si no se crea un espacio para la comprensión y abordaje de esta situación puede desencadenar consecuencias relacionadas con baja autoestima, frustración, decepción, desmotivación, inseguridad, cambio de humor, conflictos, inconformidades, falta de comunicación asertiva, incertidumbres, entre otros. Por lo que se hace necesario la

realización y ejecución de programas que fortalezcan la salud mental y emocional del profesional de la educación.

Teoría Social del Aprendizaje de Bandura (1992)

Bandura (1992), expresa que cada individuo va formándose un modelo teórico que permite explicar y prever su comportamiento, en donde adquiere aptitudes, conocimientos, reglas y actitudes, distinguiendo su conveniencia y utilidad; observando éste, diversos modelos (ya sean personas o símbolos cognoscitivos) con los cuales aprende de las consecuencias de su provenir, dependiendo su ejecución, de que el modelo haya sido reforzado o castigado requiriendo el observador de atención, retención, producción y motivación para llevar a cabo lo que se ha aprendido. Este autor (ob.cit) describe que:

El aprendizaje es con mucho una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción. (p. 51)

De acuerdo a la idea del autor, el tema central de esta investigación y la propuesta de un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental del docente, el aprendizaje social y emocional como proceso coadyuvan al docente a discernir y comprender actitudes y habilidades necesarias para reconocer y manejar sus emociones, manifestar empatía y preocupación por los demás, formar buenas relaciones, tomar decisiones responsablemente a la hora de manejar de manera favorable los desafíos en los contextos donde interactúa.

Referentes Conceptuales

De acuerdo a Balestrini, (2006), define los referentes conceptuales como: “el resultado de la selección de aquellos aspectos más relacionados del cuerpo teórico epistemológico que se asume, referidos al tema específico elegido para su estudio”. (p.31) en tal sentido se presentan los diferentes enfoques que logran explicar el tema tratado. Entre ellos destacan:

Las Emociones

Tomando en consideración la opinión de Serrano (2004); “las emociones son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un torbellino de comportamientos externos e internos, y otras con estados anímicos permanentes” (p.35) En este sentido, estas se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas; que puede persistir, incluso, una vez que ha desaparecido el estímulo y que acompaña necesariamente, en mayor o menor grado, toda conducta motivada.

Se puede decir, que las emociones no son entidades psicológicas simples, sino una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación

De esta manera, las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación. Partiendo de ello, las emociones pueden agruparse, en términos generales, de acuerdo con la forma en que afectan nuestra conducta: si motivan a aproximarse o evitar algo. Al respecto, valdría la pena preguntarse: ¿Cuántas emociones diferentes existen? Robert Plutchik citado por Guirados (2007); identificó y clasificó las emociones, ya que:

Propuso que los animales y los seres humanos experimentan 8 categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta adaptativa. Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; cada una de estas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras (p.89)

Tomando en consideración lo señalado se discurre que las diferentes emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. La esperanza y la alegría, combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño; el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza. Estas emociones varían en intensidad, la ira, por ejemplo, es menos intensa que la furia, y el enfado es aún menos intenso que la ira.

Así mismo se considera que la fuerza emocional varía de un individuo a otro ante un mismo estímulo, y esto tiene que ver con la habilidad que posee cada quien para reaccionar. En un extremo se encuentran las personas que experimentan una intensa alegría y en el otro extremo están los que parecen carecer de sentimientos, incluso en las circunstancias más difíciles.

Entre más intensa sea la emoción, más motivará la conducta. Las emociones varían según la intensidad dentro de cada categoría y este hecho amplía mucho el rango de emociones que experimentamos.

Aspectos fisiológicos de las Emociones

De acuerdo a Herrera (2006), el organismo presenta emociones que siempre van acompañadas de reacciones somáticas diversas, siendo las más significativas: alteraciones en la circulación, cambios respiratorios, secreciones glandulares. En este proceso fisiológico es el sistema nervioso el encargado de regular las emociones y como sistema autónomo es capaz de acelerar y desacelerar los órganos a través del simpático y para-simpático, mientras que la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas. De este modo algunas personas con entrenamiento pueden lograr a dominar las reacciones emocionales llegando a mostrar un auto control casi perfecto. Un ejemplo de este control es posible demostrarse a través de una máquina capaz de medir si el sujeto falsea las respuestas. Aparato conocido como detector de mentiras o polígrafo, intenta medir las reacciones fisiológicas en el ritmo cardíaco y respiratorio,

así como la tensión sanguínea. Este ejemplo permite dar entender que si un docente logra reconocer, regular y dominar sus reacciones emocionales también estará garantizando el equilibrio pleno en su salud mental y más allá de esto, favorecerá su bienestar integral.

Aspectos Sociales de las Emociones

Las emociones van acompañadas de diversas expresiones del cuerpo, existen una serie de reacciones emocionales que pueden ser llamadas sociales, porque en la producción de las mismas intervienen personas o situaciones sociales. Estas emociones sociales según Guirados (2007) son:

Cólera: se produce por la frustración de no obtener lo que necesitamos o deseamos. Temor: se produce como reacción ante la llegada rápida, intensa e inesperada de una situación que perturba nuestra costumbre. Emociones agradables: existen una serie de emociones sociales que tienen el carácter de ser agradables y liberadoras de tensión y excitación en las personas. Estas son: gozo, júbilo, amor y risa. (p.34)

Al respecto vale destacar que los estados emocionales, es decir, los sentimientos dependen tanto de la actividad fisiológica, como del estado cognitivo del sujeto ante tal activación. De esta manera, se precisa que los pacientes infantiles que ingresan a una sala de emergencia, suelen manifestar sus emociones a través del llanto, risa, miedo, desespero, rabia, dolor imaginario, entre otras, lo que en un momento particular desequilibra su estabilidad como persona y hace tedioso y difícil el tratamiento para su necesidad.

Esta situación dentro de los parámetros, es normal, ya que ante la amenaza de lo desconocido, obviamente aflora lo que siente como ser humano vulnerable y afectivo.

Aspectos Psicológicos de las Emociones

Este aspecto emocional hace mención al modo de pensar, sentir y comportarse de una o grupo de personas. Como procesos psicológicos, busca intervenir ante una amenaza para establecer un equilibrio físico o psicológico; al actuar sobre el organismo favorece la reestructurarlo ejerciendo una función adaptativa. Todo este proceso regulador pretende influir para evitar enfermedades y sus posibles consecuencias mentales como: estrés, ansiedad, cambio de humor, frustración, también resfriados y otras infecciones en los momentos emocionalmente difíciles. Con respecto a la frustración clasificada como una respuesta emocional común a la oposición, siendo relacionada con la ira y la decepción ante la imposibilidad de satisfacer una necesidad o un deseo generando sentimiento de tristeza y desilusión.

En un sentido más amplio, la frustración se produce cuando aparece una barrera o interferencia invencible en la consecución de una meta o motivación. La frustración y los conflictos son un quehacer ordinario de nuestras vidas. Ellos no sólo interactúan entre sí, sino que viene hacer una de las fuentes más importantes del comportamiento humano. De tal modo, que la manera como el individuo los resuelva, dependerá, en gran medida su salud mental.

En primer lugar, tenemos las frustraciones de origen externo, que pueden ser "físicas", como la imposibilidad de encender el carro antes de salir del trabajo, y "sociales", como la falta de dinero para salir a disfrutar una fiesta con amigos o cuando un amigo se niega a acompañarnos.

En segundo lugar, tenemos frustraciones de origen interno: que son, entre otras, la inadaptación emocional y la falta de tolerancia a las mismas. De este modo el logro y el fracaso, así como la dependencia e independencia, son las principales fuentes internas de frustración y de acción.

La repetición de la frustración tiende a desarrollar la distancia entre su causa y la reacción; y puede llegar el momento en que se ha perdido la noción del origen de la frustración.

Con relación a los conflictos pueden considerarse de cuatro tipos. Cuando la elección debe ser hecha entre varias alternativas agradables, como la elección de

carrera. Así mismo, la elección debe hacerse ante un solo camino, cuyo recorrido deseamos o no deseamos. Un tercer tipo de conflictos se da cuando se representan dos metas a elegir, pero una de ellas es desechada pero no todo.

Finalmente, existe un cuarto tipo de conflicto, que sucede cuando debe hacerse una elección entre dos cosas malas. Si el conflicto es grave y prolongado puede acabar creando en nosotros no sólo una gran tensión, sino también puede quebrar o trastornar nuestra salud mental

El Control de las Emociones

La salud del hombre es un complejo proceso sustentado en la base de un equilibrio entre factores biopsicosociales. Emociones son procesos psicológicos que frente a una amenaza a nuestro equilibrio, ya sea físico o psicológico, actúan para restablecerlo ejerciendo así un papel adaptativo. Sin embargo en algunos casos, las emociones, influyen en la contracción de enfermedades, dejando de ser procesos adaptativos. La función adaptativa de las emociones va a depender de la evaluación que haga la persona del estímulo que pone en peligro su equilibrio, y de la respuesta que genere para afrontar ese estímulo.

Siendo la salud humana un complejo proceso de adaptación en el que confluyen factores biológicos, psicológicos y sociales, una persona sana debe estarlo tanto en mente como en cuerpo, es decir existe una relación. Esta relación permitió el nacimiento de una nueva ciencia, la psiconeuroinmunología (PNI), que estudia cómo influyen ciertos procesos psicológicos en la salud.

Gracias a los estudios derivados de la PNI, se ha descubierto un vínculo físico (sinapsis), entre células del sistema nervioso y del sistema inmunológico, haciendo a estos dos sistemas humanos, interdependientes.

Una de las formas cómo influyen los procesos psicológicos en la salud, es a través de las emociones. Tanto las emociones positivas (alegría, buen humor, optimismo) como las negativas (ira, ansiedad) y el estrés influyen en la salud. Las emociones perturbadoras influyen negativamente en la salud favoreciendo la

contracción de ciertas enfermedades, ya que hacen más vulnerable el sistema inmunológico, lo que no permite su correcto funcionamiento.

Las emociones positivas son un beneficio para nuestra salud, ya que ayudan a soportar las dificultades de una enfermedad y facilitan su recuperación. Todos estos descubrimientos sobre emociones y salud, tienen su aplicación en el tratamiento de las enfermedades, ya que este deberá ser un tratamiento integral, que considere la recuperación tanto de los factores físicos como de los factores psicológicos de la persona.

Por todas estas razones, las emociones en sus aspectos internos son bien difíciles de controlar, lo que sugiere según Guzmán (2005); interpretar sus aspectos externos, ya que son más fáciles de lograr, en razón de que el mundo de las emociones ha sido considerado siempre conflictivo, porque crea dos tipos de problemas: el conflicto del predominio entre ellos y la discordancia de ellos y la razón (p.56). Con base en ello, el mismo autor plantea algunos consejos para aprender a controlar las emociones:

- a. Mantener una apariencia tranquila ante los estímulos que nos provocan temor.
 - b. Controlar el lenguaje, ya que el control de las palabras ayuda a disciplinar las emociones.
 - c. Procurar ajustar los estímulos excitatorios de las emociones a las condiciones de tolerancia de nuestro organismo.
 - d. Aclarar cada día nuestros pensamientos.
 - e. Aprender a proyectar a nuestra mente a situaciones nuevas, comparando las mismas con otras experiencias.
 - f. Hacer comparaciones con las diferentes situaciones.
- (p.65)

Factores que inciden en las Emociones

Existe diversos factores que intervienen en los estados emocionales y uno de ellos es la ansiedad. Esta puede ser considerada normal cuando existen elementos que la alteran, ejemplo: llegar el primer día a un nuevo trabajo, recibir visita de un

ser querido que estaba ausente, defensa de una tesis, hablar ante una audiencia. Sin embargo, cuando esta se vuelve excesivamente demandante es una señal de enfermedad. En ese sentido, se entiende como un sentimiento que puede ser vivido intensamente por una persona más cuando está sometida a situaciones de tensión. Guirados (2007), sostiene que “la ansiedad en los seres humanos al ser sometidos a algún tipo de estímulo que le cause irritación, ansiedad o preocupación, generan un estrés seguro” (p.34) En estas circunstancias, suele aparecer un estado de ansiedad como respuesta general a lo que siente y piensa. Por supuesto reacciones que suelen aparecer de manera distinta dependiendo de la historia personal de cada individuo, su educación cultura y relación con figuras de soporte.

En tal sentido, el estrés ocasiona sentimientos de desasosiego, preocupación o molestias asociadas a la ansiedad, lo que hace experimentar una sensación general de aprehensión afectiva de la que se desconoce el origen preciso, provocando un estrés fusionado a funciones psicológicas que suscitan enfermedades que pueden influir en grandes dimensiones.

Las respuestas de ansiedad están integradas a modo de reacciones defensivas innatas en el repertorio de conductas en general de todas las personas. Como mecanismo de vigilancia del organismo sirven para alertar de posibles peligros y por ello desempeñan un papel protector en la preservación del individuo y de la especie. Desde esta perspectiva, la existencia de respuestas representa ser un signo de salud que una señal de enfermedad.

Por ello, el estrés representa uno de los principales factores asociado a las demandas emocionales del ser humano, ya que junto con la ansiedad, fungen como características negativas, que indica que se está sufriendo, lo cual no es cierto, pues es conveniente indagar de qué manera la ansiedad puede tener diferentes niveles analizándola como estado y como rasgo.

Echeburúa, (2003), define la el estrés como “el estado de ansiedad conectada a una emoción que surge cuando la persona se siente en peligro, sea real o no la amenaza, Giglio, citado por Guirados (2007); refiere que “la ansiedad y el estrés son estados que se desprenden de una emoción negativa, de una perturbación provocada

por las presiones de la vida diaria, es la emoción con mayor peso como prueba científica al relacionarla con el inicio de la enfermedad y el curso de la recuperación” (p.67)

De tal manera, como toda emoción, la ansiedad tiene beneficios adaptativos cuando nos prepara para enfrentar a algún peligro, pero en la vida moderna, es más frecuente que sea desproporcionada y fuera de lugar; la perturbación se produce ante las situaciones con las que debemos vivir o que son evocadas por la mente, no por peligros reales que debemos enfrentar. Por esta razón se está convirtiendo en un riesgo para la salud si se presenta en forma crónica. Si las angustias perduran, estas amenazan la salud; una mayor cantidad de cambios en la vida y de molestias se vinculan a una mayor probabilidad de enfermedades físicas.

Así mismo, estudios sugieren que la ansiedad puede influir en las enfermedades infecciosas tales como resfríos, gripes y herpes; aunque constantemente estamos expuestos a virus y otros agentes patógenos que normalmente nuestro sistema inmunológico los combate, sin embargo, los estados de ansiedad puede favorecer la disminución de las funciones de éste sistema. Las diferencias en resistencia a las enfermedades infecciosas se deben a múltiples factores dentro de los que se encuentran los estados de ansiedad y las tensiones emocionales.

Muchos psicólogos opinan que la conducta ansiosa es compañera de la socialización ya que el ser humano al presentar estrés, se conecta con las funciones psicológicas que inevitablemente suscita una enfermedad que puede influir en el curso de la misma.

Relación entre Emociones y Salud Mental

Como habíamos dicho, la salud humana es un complejo proceso sustentado sobre el equilibrio de factores biopsicosociales, es decir, una persona sana tiene en equilibrio tanto su cuerpo como su mente en adaptación con su entorno. De lo anterior se desprende, que existe una relación entre mente y cuerpo y que la falta de

equilibrio en uno de ellos, afecta el equilibrio y el buen funcionamiento del otro. La enfermedad afecta tanto al cuerpo como a la mente.

De esta relación mente/cuerpo nace la medicina psicosomática, que se centra en el estudio de las interacciones entre los procesos psicológicos (mente) y la ocurrencia de ciertas enfermedades (cuerpo). Establecida la relación, el psicólogo Robert Adler se dedicó a investigar cómo influyen ciertos procesos psicológicos, las emociones, en la salud (USA, 1974).

Es así como nace un nuevo campo de investigación, la Psiconeuroinmunología (PNI), que estudia los vínculos que existen entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso central. Su mismo nombre reconoce las relaciones: *psico* o "mente"; *neuro*, que se refiere al sistema neuroendocrino (que incluye el sistema nervioso y los sistemas hormonales); e *inmunología*, que se refiere al sistema inmunológico. Ha sido utilizada para establecer posibles relaciones entre los factores de comportamiento y la progresión de enfermedades.

Según, Adler (1994) hay una infinidad de modos en que el sistema nervioso central y sistema inmunológico se comunican: sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no están separados sino íntimamente interrelacionados. Se está descubriendo que los mensajeros químicos que operan más ampliamente en el cerebro y en el sistema inmunológico son aquellos que son más densos en las zonas nerviosas que regulan la emoción.

En sus investigaciones comenzó a notar que las emociones ejercen un efecto poderoso en el sistema nervioso autónomo (SNA), que es el que regula diversas funciones del organismo. Detectó un punto de reunión en donde el SNA se comunica directamente con los linfocitos y los macrófagos, células del sistema inmunológico. Se descubrieron contactos semejantes a sinapsis, en los que los terminales nerviosas del SNA tienen terminaciones que se apoyan directamente en estas células inmunológicas. Este contacto físico permite que las células nerviosas liberen neurotransmisores para regular estas células (Goleman, 1996).

Otra vía clave que relaciona las emociones y el sistema inmunológico es la influencia de las hormonas que se liberan con el estrés. Las catecolaminas (adrenalina

y noradrenalina) y el cortisol, entre otras, obstaculizan la función de las células inmunológicas: el estrés anula la resistencia inmunológica, supuestamente en una conservación de energía que da prioridad a la emergencia más inmediata, que es una mayor presión para la supervivencia.

Basándose en esto, se ha establecido la hipótesis de que el estrés y las emociones negativas, como la ira, la ansiedad y la depresión, podían ser la causa de ciertas enfermedades. Las investigaciones no han arrojado datos clínicos suficientes como para establecer una relación causal, pero sí, se reconoce que, estas emociones, afectan la vulnerabilidad de las personas a contraer enfermedades. Asimismo, se investiga si las emociones positivas son beneficiosas a la hora de la recuperación de la enfermedad.

También, las emociones y la salud se relacionan cuando ya se está enfermo, podemos ser emocionalmente frágiles mientras estamos enfermos porque nuestro bienestar mental se basa, en parte, en la ilusión de invulnerabilidad. La enfermedad hace estallar esa ilusión, atacando la premisa de que nuestro mundo privado está a salvo y seguro. De pronto nos sentimos débiles, impotentes y vulnerables. La emoción más típica cuando estamos enfermos es el miedo.

La Salud Mental del Docente

Cuando se piensa en Salud Mental generalmente se piensa en la enfermedad mental, no obstante no solamente es ausencia de enfermedad mental, sino que implica mucho más que eso, se refiere al completo bienestar físico, psíquico y social; es el estado en que el ser ejerce sus funciones normalmente. Consistiría en que al individuo se le posibilite ejercitar su capacidad para desarrollarse y de realizar cambios que conduzcan al crecimiento y evolución personal. De acuerdo con Di Batista (2006:32), “la Salud Mental es un estado de relativo equilibrio e integración de aquellos aspectos conflictivos que conforman al individuo, por lo tanto que la persona tenga buen estado de salud implica poder enfermar y tener la capacidad de restablecerse.”

Independientemente de la denominación con que hagamos referencia a ella, es un estado al que a todos nos gustaría acceder y del cual poder disfrutar. Cuando se habla de satisfacción, alegría, goce, placer, tranquilidad, paz, nos referimos a la Salud mental. Y muchas veces sin darnos cuenta que lo estamos haciendo.

Salud no significa ausencia de conflicto. Inevitablemente todo ser humano está sujeto a experimentar conflictos entre el amor, el odio, el temor, la necesidad de subsistir y la impotencia infantil, por lo tanto es indispensable que se desarrolle algún sistema que proteja, mediante el cual estas fuerzas en conflicto puedan ser contenidas y orientadas en forma constructiva hacia una meta común. Salud significa contar con los recursos de resolución o equilibrio. Cuando un individuo tiene la capacidad para deprimirse a partir de sus frustraciones, la culpa, la equivocación y puede tolerarlo, es un buen índice de salud que revela la integración personal alcanzada. (Ob.cit p.34)

Por otra parte, si se relaciona la salud mental con el docente, se pueden identificar algunos tipos de personalidad del docente, Cronbach (1963) citado por Mouly (1978) contrasta al docente impersonal y el docente ayudador; el primero puede estimar, apreciar a sus estudiantes, pero se considera a sí mismo como un director de trabajo; la clase es un laboratorio de trabajo, no un lugar para la interacción social. Puede dirigir una clase muy eficiente; sin embargo, con demasiada frecuencia esta atmósfera degenera en una actitud crítica y en un conflicto entre maestro y alumnos que no se comprenden. El docente ayudador, por lo contrario, se interesa por los niños y frecuentemente tiene la necesidad de lealtad, afecto y comprensión. Este docente presta a menudo más atención a los niños que lo necesitan, desean que aprendan, pero disfruta que ellos se apoyen en él, puesto que es probable que sea coherente y afectuosa, y particularmente apropiada para el niño con fuertes necesidades afiliarias.

El estudio de Ryans (1960) identificó tres tipos básicos de conducta del docente en la clase:

- 1) amistosa, comprensiva, frente a la aislada, egocéntrica y restrictiva

- 2) responsable, semejante a una empresa, y sistemática, frente a la evasiva , no planeada y descuidada
- 3) estimuladora, imaginativa, original, frente a la rutinaria y simple.

Una vez que tomó estas personalidades la contrastó con las actitudes de los alumnos, y se pudo conocer que mientras más dominante es el papel del docente, tanta menos responsabilidad aceptan los estudiantes, al parecer si los maestros desean estimular la iniciativa de los alumnos necesitan abstenerse de ejercer excesiva dirección en la planificación y ejecución de las actividades de la clase. También se encontró que el aprovechamiento de los alumnos es una función de la interacción entre la personalidad del maestro y la del alumno.

Por consiguiente podría esperarse que los maestros desajustados ejercerán un efecto perjudicial en el ajuste de los alumnos; muchas personas pueden recordar casos de un maestro frustrado que produjo efectos negativos en sus alumnos, quienes reconocen su indisciplina, falta de motivación y bajo rendimiento con las asignaturas de maestros con una actitud malhumorada, dados a regañar y autoritarios.

La enseñanza por lo tanto, no carece de riesgos para la salud mental, el hecho de que algunos docentes se superan con los retos de la enseñanza, mientras que otros caen por el borde del camino, sugiere diferencias en las cualidades de estabilidad y dirección de los maestros que ingresan en la profesión o en las condiciones en las que labora.

El docente tiene la principal responsabilidad de su salud mental, le incumbe hacer que su trabajo sea significativo y remunerador; por encima de todo debe comprenderse a sí mismo, aceptarse, pues solo cuando acepta sus deficiencias, aceptará la de los otros, debe tener un concepto muy positivo de si mismo, basado en sólidas pruebas de suficiencia personal y competencia profesional: no puede ver positivamente a otros y encontrar sus cualidades y potencialidades.

En este sentido, el docente debe consolidar la capacidad para reunir a los niños en un grupo funcional y cohesivo dedicado a alcanzar metas comunes, y de esa forma puede encontrar desaparecer las dificultades, aumentar la seguridad y la

tolerancia, en donde la mala conducta del alumno se convierte en un reto, de igual modo que las críticas del directivo sirven de base para mejorar, en vez de ser causa de resentimiento.

Un docente con salud mental puede ver las cosas desde otras perspectivas, puede distinguir lo importante de lo trivial y no necesita ser defensivo, ya no se preocupa de su seguridad, y encuentra más tiempo para planear, para idear actividades interesantes, conservar sus energías para idear experiencias de la clase más significativas, adquirir mayor sensibilidad a las necesidades de los alumnos y, en general, para aumentar su eficacia, asegurándose así una mayor satisfacción de la enseñanza.

Cuadro 1.- Técnico Metodológico

Objetivo General: Proponer un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua.				
OBJETIVOS ESPECIFICOS	DIMENSIONES	DEFINICION CONCEPTUAL	INDICADORES	ITEMS
Diagnosticar como las emociones intervienen en la salud mental de los docentes de Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora.	Emoción	Serrano (2004); “las emociones son estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un torbellino de comportamientos externos e internos, y otras con estados anímicos permanentes” (p.35)	Comportamiento	1
			Conducta	2
			Aspectos fisiológicos	3
			Aspectos sociales	4
			Aspectos Psicológicos	5,6
	Salud Mental	Di Batista, (2006), La Salud Mental es un estado de relativo equilibrio e integración de aquellos aspectos conflictivos que conforman al individuo, por lo tanto que la persona tenga buen estado de salud implica poder enfermar y tener la capacidad de restablecerse.	Control de emociones	7,8
			Satisfacción	9
			Docente Interpersonal	10
			Docente Ayudador	11
Determinar la factibilidad de un programa de orientación, basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora.	Factibilidad de la Propuesta	Olivero (2012), La factibilidad de la propuesta constituya la base formal de la misma, donde se involucra el cuerpo humano, tecnológico y los recursos económicos para llevar a cabo el plan.	Recursos Técnico	12
			Recurso Humano	13
			Recurso Económico	14
Diseñar un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental del docente en pro de su desempeño.	Diseño	Esta fase consiste en estructurar la propuesta en objetivos, contenidos, actividades, metodología, y los criterios de evaluación que permitieron determinar el resultado final de la intervención educativa.	Estructura	15
			Contenido	16
			Participación	17
			Integración	18
Aplicar y Evaluar el programa de orientación basado en las emociones para fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora.	Aplicar y Evaluar	Aplicación de la propuesta: Esta fase consiste en la ejecución de las actividades establecidas en la propuesta. Evaluación de la propuesta: Esta fase consiste en evaluar las actividades realizadas que conforman la propuesta.	Aplicación	19,20
			Logro	21,22,23

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

El Marco Metodológico es un conjunto de acciones que van a dirigir un estudio de acuerdo a los métodos y procedimientos lógicos establecidos para lograr los objetivos trazados por el investigador. Al respecto Balestrini (2006), lo define como:

La instancia referida a los métodos, las diversas reglas, registros, técnicas, y protocolos, con los cuales una teoría y su método calculan magnitudes de lo real. De allí pues, que se deberán plantear el conjunto de operaciones técnicas que se incorporarán en el despliegue de la investigación en el proceso de la obtención de datos. (p. 114).

Naturaleza de la Investigación

Esta investigación fue realizada atendiendo a los requerimientos metodológicos correspondientes a una investigación de naturaleza positivista, bajo el enfoque cuantitativo; según Hernández, Fernández, y Baptista, (2010), por su carácter tangible, convergente, ubicado en causas reales, temporalmente precedentes o simultáneas. Este enfoque, plantea entre otros aspectos, que la realidad ha de ser descubierta para poder entenderla y conocerla.

Además, el sentido de la percepción según el enfoque cuantitativo, resulta de la base admisible del conocimiento humano y del pensamiento preciso. Por estas razones el presente estudio se enmarca dentro del enfoque cuantitativo. Con base a lo anterior, en la presente investigación, la recolección de datos se efectuará, empleando instrumentos que permitan arrojar datos para ser analizados de manera mensurable, utilizando diagramas, cuadros y gráficos propios de la estadística descriptiva.

Tipo de investigación

La investigación desarrollada, fue de tipo proyectiva, definida por Hurtado (2010) “como aquella investigación que propone soluciones a una situación determinada a partir de un proceso de indagación”. (p.114).

Por ser proyectiva, se enmarca como un Proyecto Factible, de acuerdo a la UPEL (2010) “consiste en la elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales, puede referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos.” (p. 21).

En consecuencia, el presente estudio cumple con las características de un proyecto factible porque una vez detectada la situación problema en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora. Edo Aragua se diseñaron estrategias necesarias y pertinentes a través de un Programa de Orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes que allí laboran.

Diseño de Investigación

Obtener la información necesaria en una investigación depende del diagnóstico directo que se haga sobre el contexto del estudio. En este caso, a través de un diseño de campo se pretende recabar los datos precisos. Arias, (2012), al respecto afirma que la misma consiste en “la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurre los hechos, sin manipular o controlar variable alguna”.(p.48) Es por ello que, la investigación se realizará en el sitio donde se visualiza el problema, es decir, en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua.

Por otra parte, al considerar la profundidad con la cual se abordará este estudio, se tiene que el nivel de la investigación es descriptivo, puesto que detallará la estructura de la propuesta un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua.

Procedimiento de la investigación

Para llevar a cabo ésta investigación, se realizarán cinco (5) fases las cuales se detallan a continuación.

Fase I Diagnóstico: consistió en precisar la necesidad de proponer un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua.

Fase II Factibilidad de la Propuesta: esta fase del desarrollo de la propuesta se refiere a la posibilidad que existe en la ejecución de la propuesta, en cuanto a la disponibilidad del recursos: humano, económico, materiales, tecnológicos y otros que permitan garantizar su aplicación.

Fase III Diseño de la propuesta: consistió en estructurar la propuesta en objetivos, contenidos, actividades, metodología y los criterios de evaluación que permitieron determinar el resultado final.

Fase IV Implementación de la propuesta: radicó en la ejecución de las actividades establecidas en la propuesta

Fase V Evaluación de la propuesta: momento que permitió evaluar las actividades realizadas que conforman la propuesta, esto con el objetivo de verificar si estas lograron cumplir los objetivos de desarrollar y fortalecer las competencias emocionales que les permitan fortalecer la salud mental del docente.

Población y muestra

Según Balestrini (2006) se entiende por población “cualquier conjunto de elementos de los se quiere conocer o investigar, alguna o algunas de sus características” (p.140). La población a la que va dirigida esta investigación son la totalidad de los docentes de U.E.N “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora, estos están conformados por una población 16 docentes.

En este sentido, cuando se toma una muestra, esta es la que se mide, pero los resultados se generalizan sobre la respectiva población, por tanto, la validez y

tamaño de la muestra, para extraer la muestra es necesario considerar el tamaño de la población, algunas veces es finita cuando se conoce el número total de unidades y se dice de la muestra censal, que según Ramírez (2004) "equivale al 100% de la población en estudio"(p.54); en este caso porque la totalidad de los docentes son pocos y se consideró importante tomar en cuenta la opinión de todos. Consecuentemente la muestra quedó determinada por las 16 unidades de estudio. A continuación se representan en el siguiente cuadro:

Cuadro 2: representación de la población y la muestra del estudio

Sujeto	Población	Muestra	Porcentaje
Directivo	1	1	5%
Docente	15	15	95%
Total de la Muestra		16	100%

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para recabar la información en la presente investigación, se utilizarán técnicas e instrumentos de recolección de datos que permitirán el logro de cada uno de los objetivos planteados. En este sentido, Arias, (2012), indica que las técnicas de recolección de datos “son las distintas formas o maneras de obtener la información”. Asimismo, indica que los instrumentos “son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar los datos recolectados” (p.52).

La técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. La encuesta es definida por Palella y Martins (2012) como “Una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones interesan al investigador”. (p.111). De igual manera Tamayo y Tamayo (2001) la define como un procedimiento que permite, con mucha facilidad, recoger la información y datos formulados en preguntas. El Instrumento utilizado fue el cuestionario, con alternativas de respuestas dicotómicas (Si – No), ya que permitió conocer el estado de opinión o hechos específicos, es decir determinar la información necesaria para la comprensión del objeto de estudio. El cuestionario se aplicó a un grupo de individuos quienes respondieron de acuerdo a su participación en las actividades de la

Institución En correspondencia con las siguientes categorías: pertinencias de los objetivos redacción, y claridad de cada ítem. (Ver anexo A)

Validez y Confiabilidad

En referencia a la validez es importante destacar que una vez completados los requisitos necesarios, como lo fue la elaboración del instrumento, se procedió con el proceso de validación del mismo, lo cual, de acuerdo con Hernández y Col (2010). “se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que se pretende medir” (p.200). La validez del instrumento se realizó mediante el juicio de expertos, el primero de ellos un Psicólogo, el segundo un Orientador y el tercero un profesor de metodología, quienes realizaron la validez de constructo, esta se determinó mediante un instrumento para medir el evento en términos de saber cómo éste se conceptualiza y se relación con la teoría que sustenta la investigación.

En atención con la confiabilidad es importante destacar que es una de las características técnicas que determina la utilidad de los resultados de un instrumento de medición en su grado de reproducibilidad. Según Navarro (2009) “se refiere al grado de congruencia con la que se efectúa una medición” (p.88) esto quiere decir que debe determinar la consistencia interna del instrumento es decir que pueda medir las mismas variables en condiciones similares Este aspecto de la exactitud con la cual un instrumento mida lo que se pretende medir es lo que se denomina confiabilidad de la medida. En este sentido, el término confiabilidad es equivalente a los de estabilidad y predictibilidad de los resultados

En tal sentido la confiabilidad permite determinar el grado en que los ítems de una prueba están correlacionados entre sí. De allí que de acuerdo a esta investigación la fórmula que se utilizó fue la Kuder-Richarson KR20 cuyos elementos se presentan a continuación:

$$K_R = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum p \cdot q}{s_i^2} \right]$$

K_R = Es el coeficiente de confiabilidad Kuder-Richarson

K = Es la cantidad de ítems del instrumento

$\sum p.q$ = Es la sumatoria de los productos de las proporciones “p y q”
 s_t^2 = Es la varianza de los valores totales

Sustituyendo los valores de la Formula:

$$K_r = \frac{23}{23-1} \left[1 - \frac{4,59}{2,46} \right] = 0,91$$

El resultado se interpreta de acuerdo a la siguiente escala o rangos:

Escala	Categoría
0 – 0,20	Muy baja
0,21 – 0,40	Baja
0,41 – 0,60	Moderada
0,61 – 0,80	Alta
0,81 – 1,00	Muy Alta

Chourio (1987)

Análisis e interpretación de los resultados

Se hace referencia aquí, a la descripción de los datos obtenidos tales como: clasificación, registro y tabulación. Además para el análisis, se utilizarán las técnicas lógicas como (inducción, deducción, análisis, síntesis), y estadísticas (descriptivas o inferenciales), con el fin de descifrar lo que revelarán los datos obtenidos. En este sentido, se realizarán las tablas y gráficos estadísticos en función de las variables estudiadas; además, se tomarán en cuenta las dimensiones e indicadores que caracterizarán a éstas variables de acuerdo al cuadro técnico metodológico.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este Capítulo se plasma la interpretación y análisis de los resultados obtenidos los cuales son de importancia ya que dan fundamento indiscutible para el desarrollo del Programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua. Con la intención de realizar un diagnóstico de la problemática de una manera acertada y con resultados reales. Dicho análisis se basó en la utilización de cuadros estadísticos de doble entrada, en donde se reflejó tanto por frecuencia (f) como por porcentajes (%) cada uno de los eventos representados en el instrumento.

En referencia con la representación gráfica, se eligió las gráficas de barra, por constituir el medio despejado para representar de manera fácil, sencilla y rápida los resultados obtenidos, en este caso se agruparon por indicadores para establecer de manera resumida y correlacionada dichas derivaciones.

El procedimiento del análisis descriptivo de la información fue mediante la interpretación y el método comparativo entre los resultados obtenidos y las teorías que la sustenta. Además del análisis de las interrelaciones que en algunos momentos emergieron entre determinadas dimensiones o entre indicadores. A continuación se presenta el análisis realizado a los datos suministrados por los docentes.

Dimensión: Emoción
Indicador: Comportamiento
Ítem: 1

Cuadro 4: Comportamiento

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
1	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

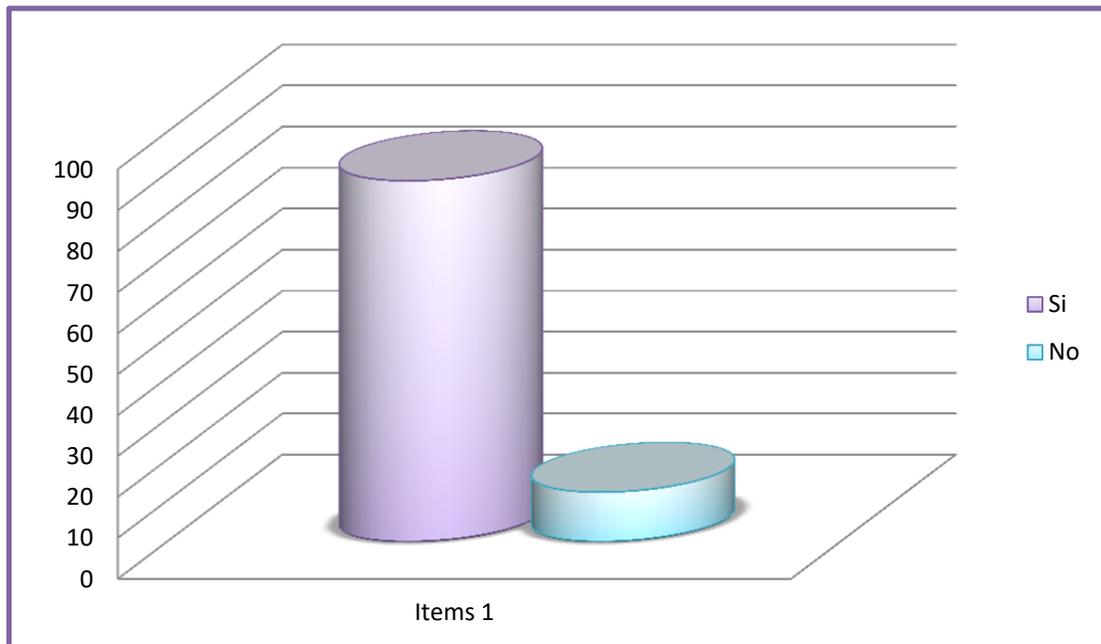


Gráfico 1 Comportamiento

Fuente: autor (2017)

Interpretación: De acuerdo a los resultados arrojados un 88 por ciento (88%) que representa la mayoría de los docentes encuestados, manifestaron sentirse seguro mientras que un 12 por ciento (12%) no se siente seguro. Se deduce que la mayoría de los docentes que laboran en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de los Valles de Tucutunemo, se siente confiado de sí mismo en la totalidad de las situaciones que se le presentan en su día a día.

Dimensión: Emoción
Indicador: Conducta
Ítem: 2

Cuadro 5: Conducta

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
2	16	100%	0	0%	100%

Fuente: autor (2017)

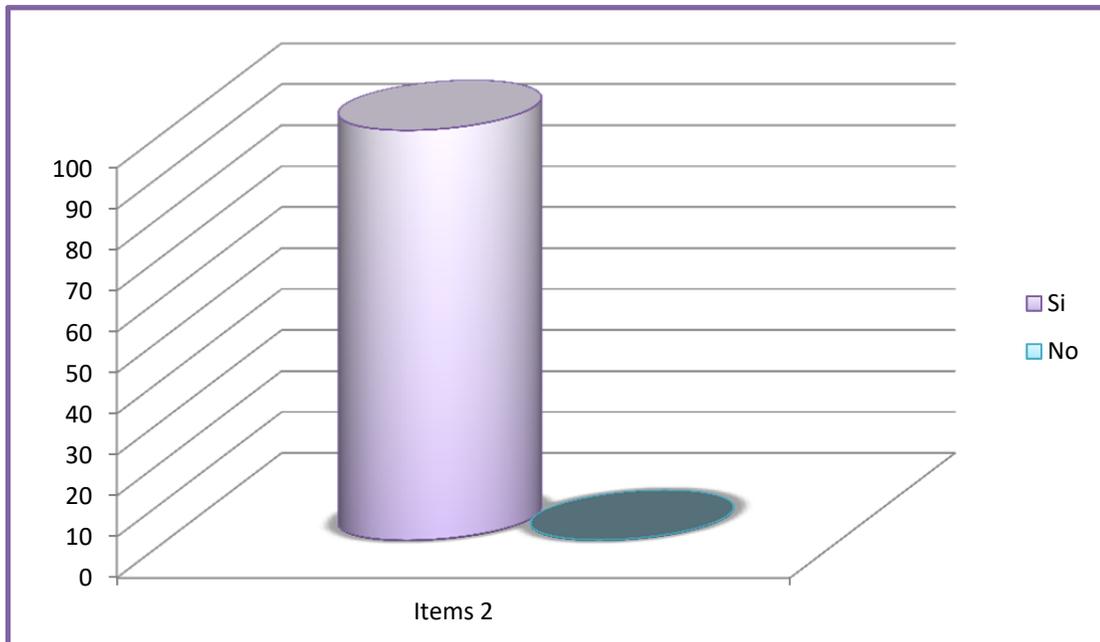


Gráfico 2 Conducta

Fuente: autor (2017)

Interpretación: En lo que respecta al ítem 2, el 100 por ciento respondió afirmativamente en cuanto si es capaz de respetar las opiniones de los compañeros

Dimensión: Emoción
Indicador: Aspectos Fisiológicos
Ítem: 3

Cuadro 6: Aspectos Fisiológicos

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
3	13	81%	3	19%	100%

Fuente: autor (2017)

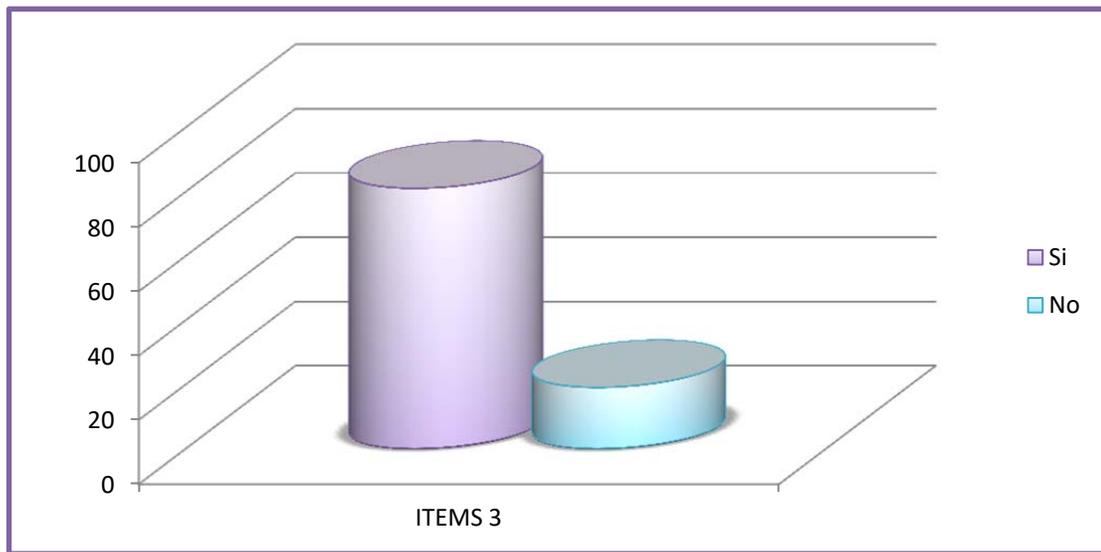


Gráfico 3 Aspectos Fisiológicos

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Como se visualiza en el gráfico, 81 por ciento (81%) de los docentes respondió afirmativamente en cuanto si explota en cólera fácilmente y un 19 por ciento (19%) dijo que no. Estos resultados dan cuenta que una representación significativa de docentes reaccionan de manera brusca al no controlar sus emociones. Al respecto, Bandura (1992), expresa que cada individuo va formándose un modelo teórico que permite explicar y prever su comportamiento, en donde adquiere aptitudes, conocimientos, reglas y actitudes, distinguiendo su conveniencia y utilidad; observando éste, diversos modelos (ya sean personas o símbolos cognoscitivos) con los cuales aprende de las consecuencias de su provenir, dependiendo su ejecución, de que el modelo haya sido reforzado o castigado requiriendo el observador de atención, retención, producción y motivación para llevar a cabo lo que se ha aprendido

Dimensión: Emoción
Indicador: Aspectos Sociales
Ítem: 4

Cuadro 7: Aspectos Sociales

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
4	10	63%	6	37%	100%

Fuente: autor (2017)

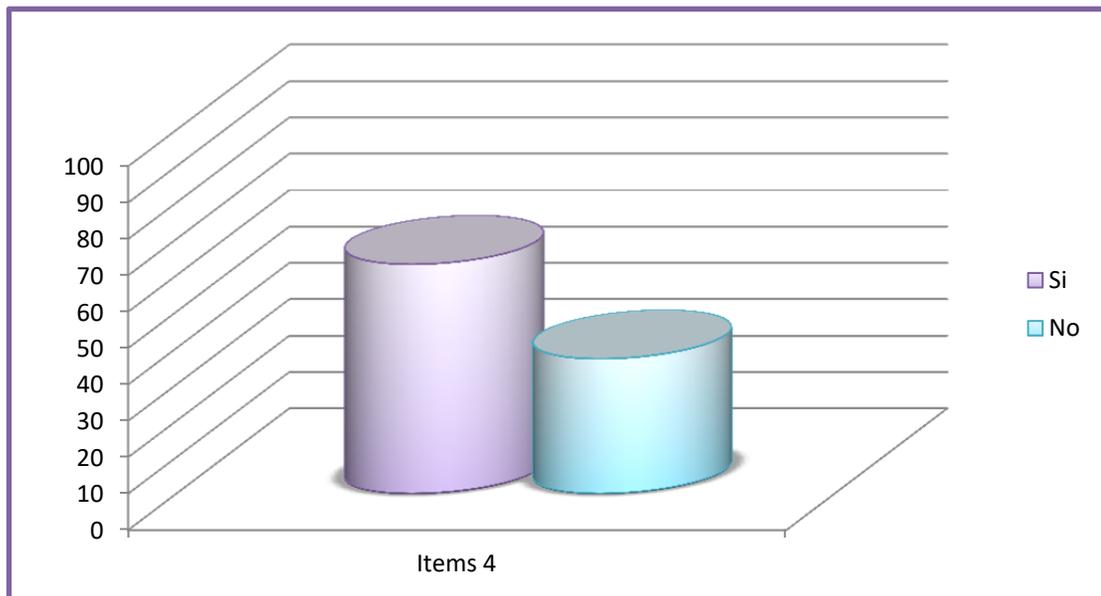


Gráfico 4 Aspectos Sociales

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Un 63 por ciento (63%) respondió si y un 37 por ciento (37%) se inclinó por el no, de lo que se deduce que la mayoría de los docentes se sienten satisfechos y motivado realizando su trabajo dentro de la institución. Sin embargo, hay que considerar también que el 37% sienten que el trabajo que realizan en la Institución, no significa una fuente de satisfacción, de motivación, debido a que probablemente a través del mismo no logra compensar sus necesidades básicas. De acuerdo con la jerarquización de las necesidades que plantea Maslow (1970), se piensa que, en el proceso de crecimiento, una persona debe satisfacer las necesidades básicas antes que pueda sentirse motivada para realizarse, es decir, llegar a ser todo lo que puede ser.

Dimensión: Emoción
Indicador: Aspectos Psicosociales
Ítem: 5,6

Cuadro 8: Aspectos Psicosociales

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
5	13	81%	3	19%	100%
6	10	63%	6	37%	100%

Fuente: autor (2017)

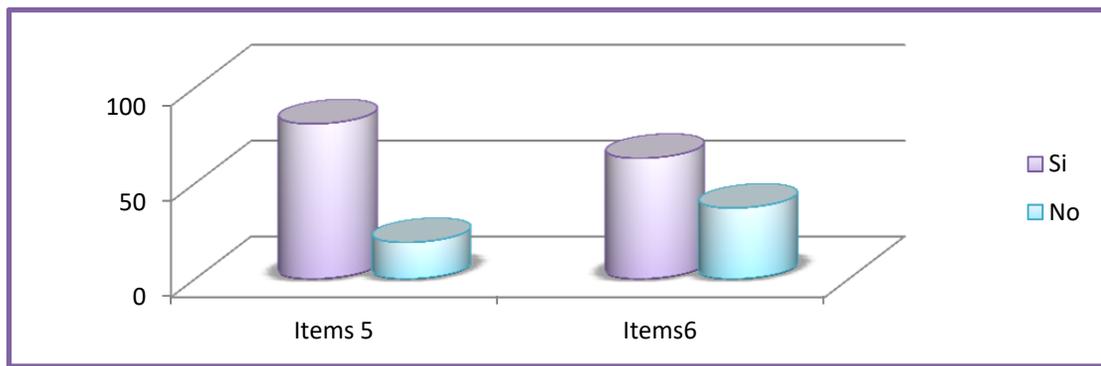


Gráfico 5 Aspectos Psicosociales

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Para el ítem, 5, el 81 por ciento (81%) manifestaron tener dominio para controlar la respiración ante una situación desagradable, mientras que 19 % no tiene control. Por otro lado, el 63 por ciento (63%) afirma que responde con llantos ante una situación inusual, lo que significa que los docentes necesitan conocer y manejar mecanismos o técnicas de afrontamiento para aprender a controlar favorablemente las reacciones emocionales a través del programa que se propone en esta investigación. Para ambos ítems es importante reseñar a Serrano (2004) y Herreras (2996), porque ambos autores consideran que las emociones desde su aspecto fisiológico y psicológicos, de manera internas como externas suelen manifestarse a través de rápidos comportamientos y cambios de ánimos seguidas de modificaciones orgánicas como alteraciones en la circulación, cambios respiratorios, secreciones glandulares y que estas reacciones, una vez conocido e internalizado sus funcionalidad, el individuo puede entrenarse y aprender a manejarlas para controlarlas favorablemente.

Dimensión: Emoción
Indicador: Control de Emociones
Ítem: 7, 8

Cuadro 9: Control de emociones

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
7	11	69%	5	31%	100%
8	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

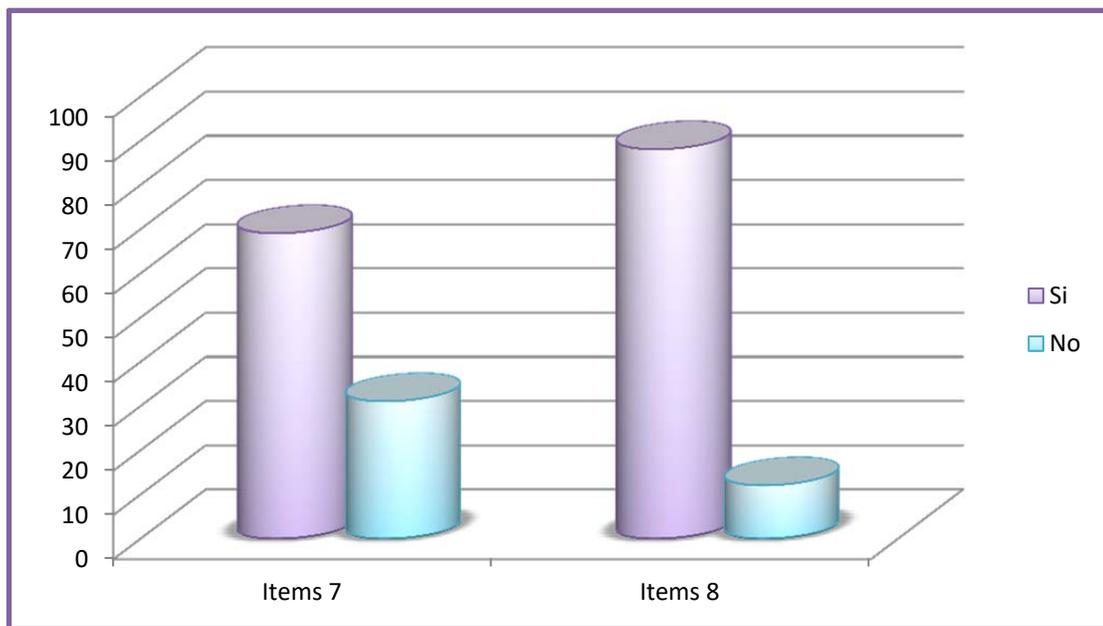


Gráfico 6 Control de Emociones

Fuente: autor (2017)

Interpretación: De acuerdo a los resultados, del ítems 7 un 69 por ciento (69 %) manifestaron que confían más en las ideas de los demás que en la de ella propias lo que sugiere que el docente se muestra inseguro de si mismo situación que conlleva a que otros tomen decisión por él, por su parte un 31 por ciento (31%) expreso que no. Mientras que para el ítems 8 donde se pregunta si controla sus emociones como alegría, ira, llanto, rabia, tristeza, entre otros. 88 por ciento, (88%) manifestó que si controlan las emociones de alegría, ira, llanto, entre otros y un 12 por ciento (12%) dijo que no controla sus emociones dentro del lugar de trabajo.

En relación a los resultados obtenidos es oportuno señalar a Maslow (1970) y Serrano(2004); porque ambos coinciden es que los seres humanos nacen con una energía interna que los motiva para actuar y comprometerse de acuerdo con las necesidades que ha ido compensando y equilibrando, de allí pues que las necesidades fisiológicas (confianza en sí mismo, seguridad y control emocional) están relacionadas con la función adaptativa de las emociones y esta dependerá de la valoración que haga la persona del estímulo que pone en peligro su equilibrio, y de la respuesta que genere para afrontar ese estímulo.)

Dimensión: Salud Mental
Indicador: Satisfacción
Ítem: 9

Cuadro 10: Satisfacción

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
9	11	69%	5	31%	100%

Fuente: autor (2017)

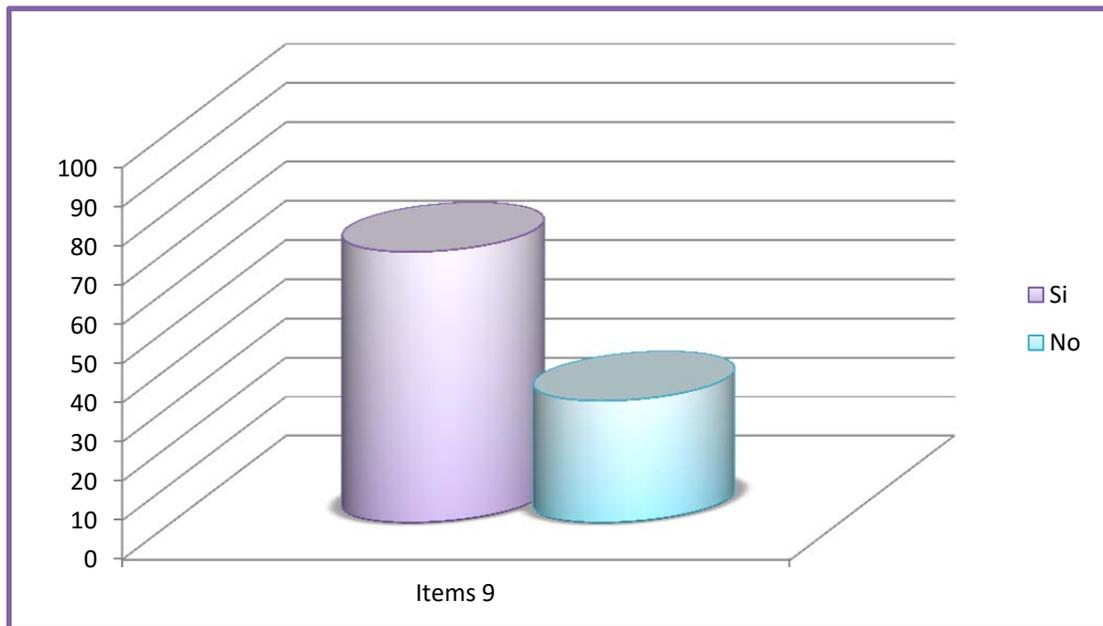


Gráfico 6 Satisfacción.

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Como se muestra en la gráfica el 69 por ciento (69%) de los docentes encuestados, manifestó que si se sienten a gusto con el trabajo que realizan dentro de la institución educativa, lo que significa un valor agregado para el trabajo institucional desde la praxis docente. Por otro lado un 31 por ciento (31%) expresó no sentirse satisfecho con el trabajo que realiza, lo que parece indicar que hay elementos o situaciones que interfieren en la motivación para el buen desempeño laboral. Al respecto Maslow (1970) y Guirados (2007) dejan saber que la autorrealización es una necesidad interpersonal que comprende y proyecta el yo hacia una perspectiva de vida armónica y plena, no obstante cuando no se cumplen lo que

se desea o necesita se hace presente la insatisfacción generando estado de indignación o enojo que conlleva progresivamente a la frustración culminando en situaciones que perturban la salud mental. Los estados emocionales, es decir, los sentimientos dependen tanto de la actividad fisiológica, como del estado cognitivo del sujeto ante tal activación.

Dimensión: Salud Mental
Indicador: Docente Interpersonal
Ítem: 10

Cuadro 11: Docente Interpersonal

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
10	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

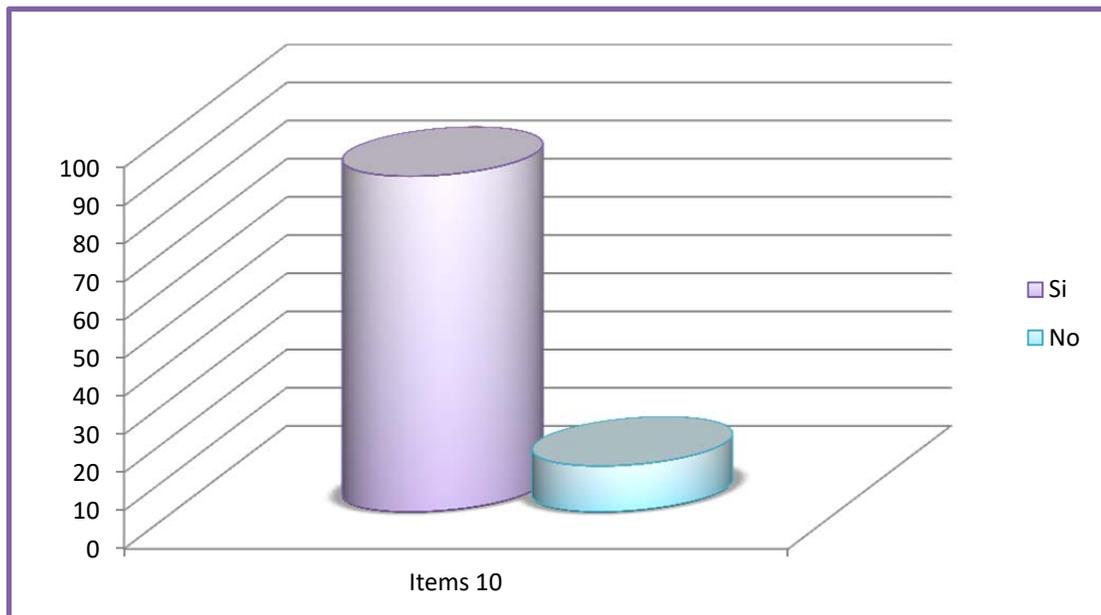


Gráfico 7 Docente Interpersonal

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Un 88 por ciento (88%) se inclinó por el SI, ante la pregunta relacionada con crear atmosfera de empatía entre él y el estudiante. Esto indica que una cantidad importante de docente de la institución poseen una habilidad tanto cognitiva como emocional o afectiva para ponerse en la situación emocional del estudiante. Mientras un grupo minoritario de 12 por ciento (12%) manifestó que NO. Ante este resultado es importante destacar que los docentes deben poseer en su perfil actitudes favorables que coadyuve al estudiante a enfrentar situaciones personales que impidan progresar en su continuo humano.

Relacionando el 12 por ciento (12%) de docentes que manifestaron NO crear atmosfera de empatía entre él y el estudiante con lo planteado por Cronbach

(1963) citado por Mouly (1978), se podría considerar a este grupo como docentes interpersonales, capaces de apreciar y valorar a sus estudiantes, pero se consideran una autoridad con dominio absoluto de su clase limitando sus funciones en una relación de impartir un conocimiento para que el otro aprenda sin importar las circunstancias. Calificado, competente y eficiente en lo que hace, sin embargo, por su actitud crítica tiende a desencadenar conflictos entre maestro y alumnos que no se comprenden.

Dimensión: Salud Mental
Indicador: Docente Ayudador
Ítem: 11

Cuadro 12: Docente Ayudador

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
11	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

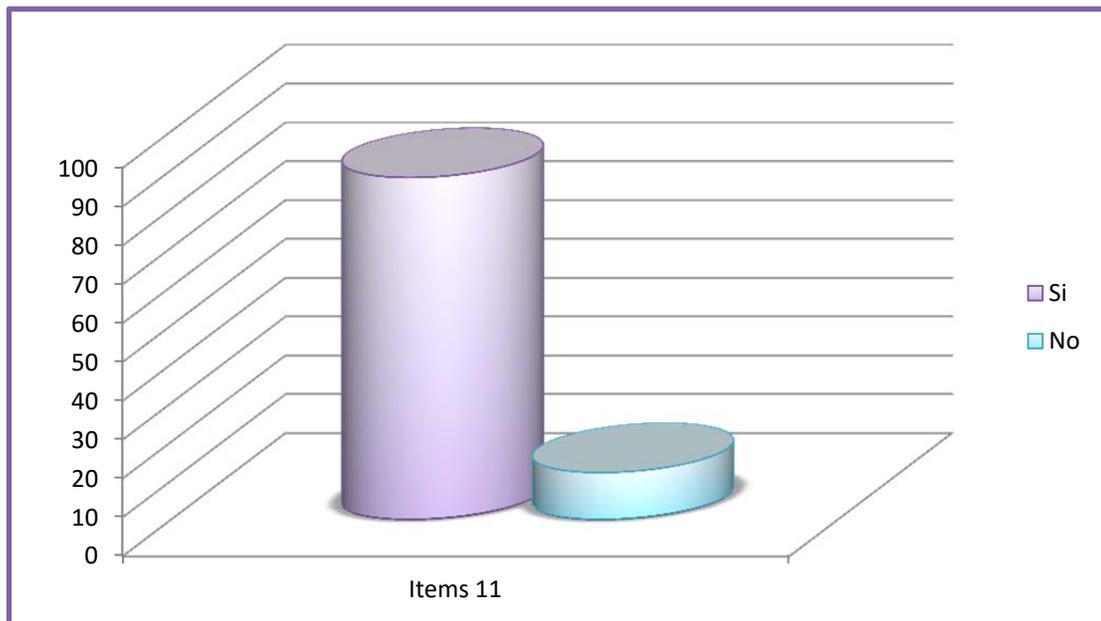


Gráfico 8 Docente Ayudador

Fuente: autor (2017)

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos, 88 por ciento (88%) de los docentes expresó que si crea un ambiente afectuoso cariño entre los estudiantes y ellos como docentes y personas de respeto dentro y fuera de la institución. Al igual que el ítem anterior, los resultados hablan de un grupo representativo de docentes que poseen una habilidad tanto cognitiva como emocional o afectiva para ponerse en la situación emocional del estudiante. Siguiendo con Cronbach citado por Mouly (obt.cit) estaríamos en presencia de un docente ayudador interesa por sus estudiantes y frecuentemente tiene la necesidad de lealtad, afecto y comprensión. Este docente presta a menudo mayor atención a aquellos estudiantes que lo necesitan, se preocupan para que aprendan, los apoya y

disfruta cuando estos demuestran reciprocidad coherente y afectuosa; relación que se vuelve más apropiada y oportuna en estudiantes con necesidades filiarías.

Mientras un grupo de docentes con un 12 por ciento (12%) expresó que no crea y no existe entre sus estudiantes y ellos un ambiente afectuoso.

Según estos resultados, se podría considerar a este grupo como docentes interpersonales, capaces de apreciar y valorar a sus estudiantes, pero se consideran una autoridad con dominio absoluto de su clase limitando sus funciones en una relación de impartir un conocimiento para que el otro aprenda sin importar las circunstancias. Calificado, competente y eficiente en lo que hace, sin embargo, por su actitud crítica tiende a desencadenar conflictos entre maestro y alumnos que no se comprenden.

Dimensión: Factibilidad de la Propuesta

Indicador: Recursos Técnicos

Ítem: 12

Cuadro 13: Recursos Técnicos

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
12	15	95%	1	5%	100%

Fuente: autor (2017)

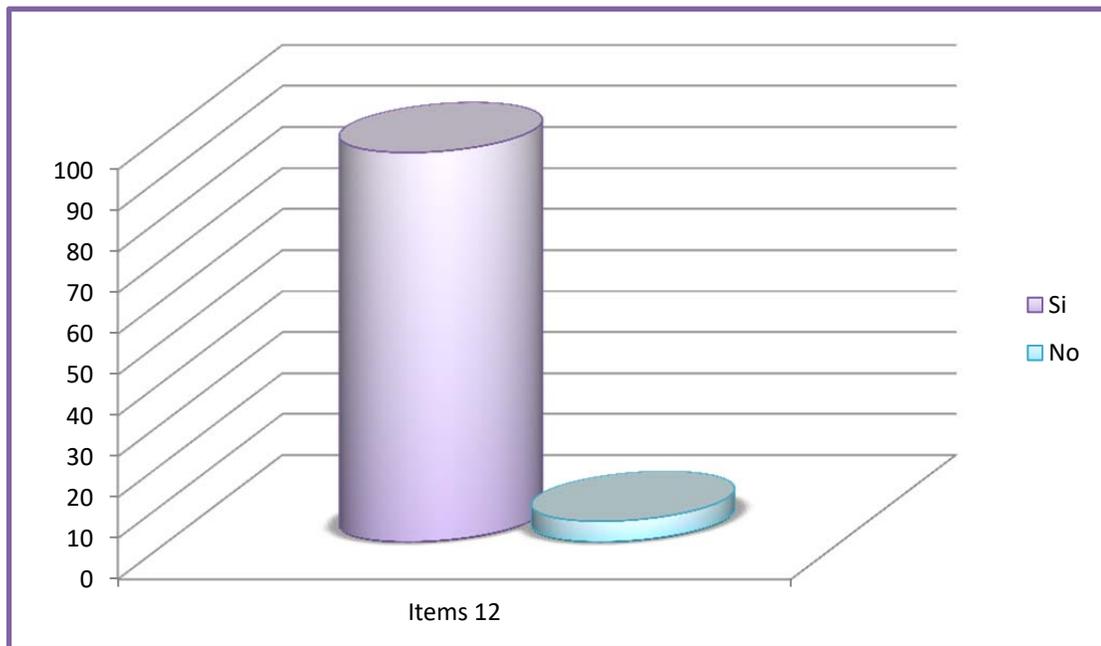


Gráfico 9 Recursos Técnicos

Fuente: autor (2017)

Interpretación: La mayoría de los docentes con un 95 por ciento (95%) expresaron que la institución educativa si cuenta con los equipos técnicos necesario para la ejecución de la propuesta relacionado con Programa de Orientación Basado en las Emociones para el Fortalecimiento de la Salud Mental; resultados que hacen viable y operativa factible la propuesta; mientras un 5 por ciento (5%) manifestó no estar de acuerdo. En ese sentido, con esta minoría se hace imprescindible un trabajo de sensibilización que permita la incorporación de esta población al desarrollo de actividades que redunden en su salud mental

Dimensión: Factibilidad de la Propuesta

Indicador: Recursos Humanos

Ítem: 13

Cuadro 14: Recursos Humanos

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
13	15	95%	1	5%	100%

Fuente: autor (2017)

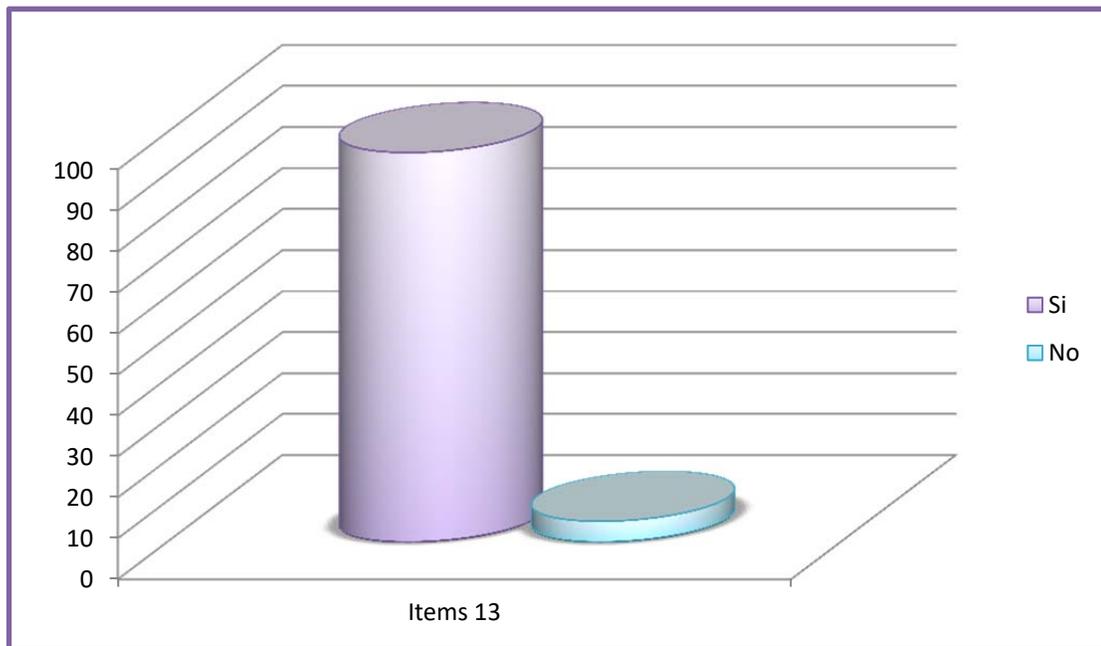


Gráfico 10 Recursos humanos

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Cuando se le pregunto a los docentes si consideraban que la institución contaba con el recurso humano necesario para implementar un programa de orientación basado en las emociones, un 95 por ciento (95%) expresó que la institución cuenta con el talento humano necesario para el diseño y la puesta en marcha del programa. Mientras un 5 por ciento (5%) manifestó que la institución no cuenta con ese tipo de personal que sea requerido.

Dimensión: Factibilidad de la Propuesta
Indicador: Recursos Económicos
Ítem: 14

Cuadro 15: Recursos Económicos

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
14	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

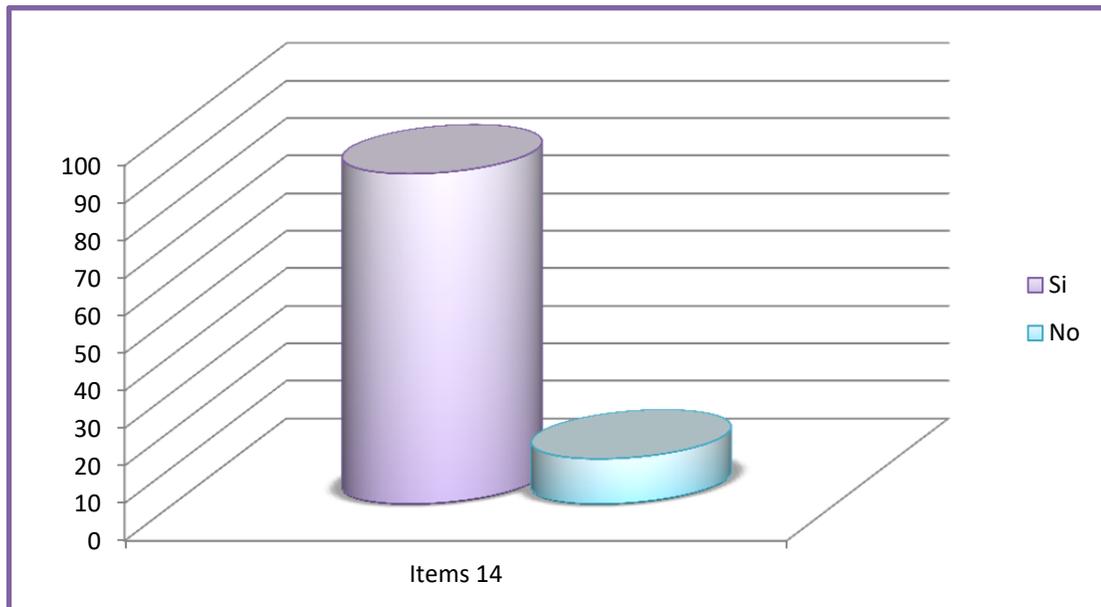


Gráfico 10 Recursos Económicos

Fuente: autor (2017)

Interpretación: En cuanto al ítem 14, 88 por ciento (88%) de los docentes consideraron que la institución cuenta con un aporte económico que cubra la capacitación docente, ya que depende del estado enviar los respectivos aranceles para el personal directivo pueda hacer un buen uso de estos. Mientras que un 12 por ciento cree que la institución no cuenta con ningún tipo de recurso económico para que los docentes realicen algún tipo de capacitación.

Dimensión: Diseño
Indicador: Estructura
Ítem: 15

Cuadro 16: Estructura

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
15	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

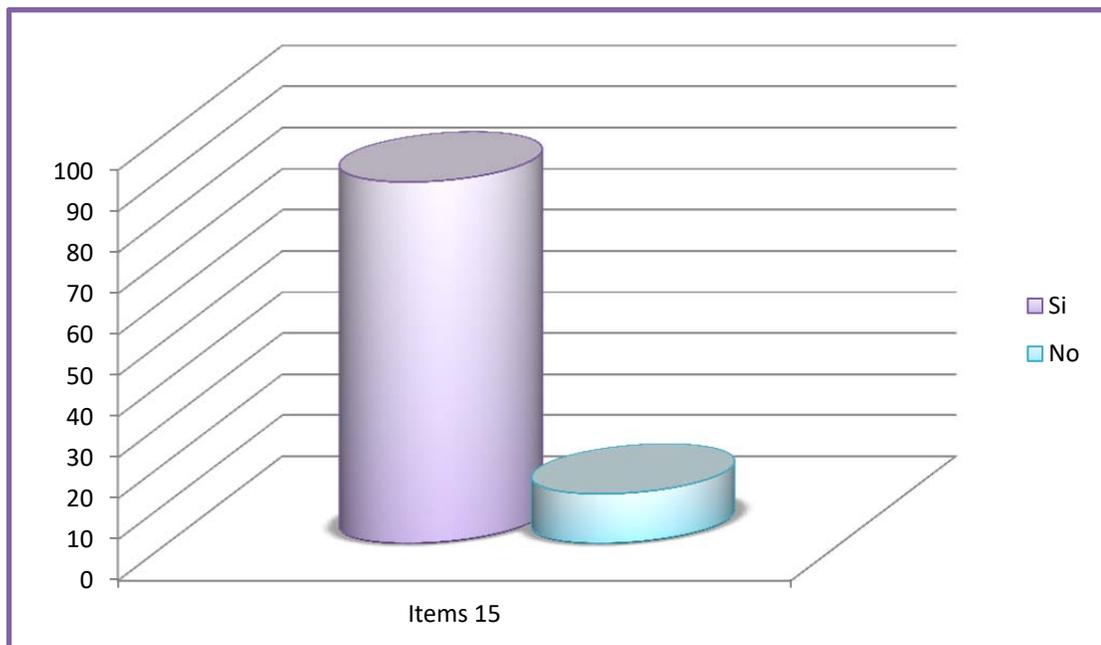


Gráfico 11 Estructura

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Cuando se les pregunto a los docentes que si estarían dispuestos participar en la estructura de la propuesta, 88 por ciento (88%) estuvo de acuerdo en participar y un 12 por ciento (12%) manifestó no querer participar.

Estos resultados indican que hay una cantidad representativa de docentes (88%) dispuestos a ampliar el conocimiento para desarrollar habilidades emocionales que redunden en su salud mental, facilitando así participación y ejecución del programa de orientación basado en las emociones.

Por su parte el 12 por ciento (12%) que manifestó no querer participar requiere de un plan especial de sensibilización, entendiéndose que este tipo de

reacciones o respuestas podrían ser ocasionadas por situaciones que generan y estrés ocasiona sentimientos de desasosiego, preocupación o molestias asociadas a la ansiedad, lo que hace experimentar una sensación general de aprehensión afectiva de la que se desconoce el origen preciso, provocando un estrés fusionado a funciones psicológicas que suscitan enfermedades que pueden influir en grandes dimensiones.

Dimensión: Diseño
Indicador: Contenido
Ítem: 16

Cuadro 17: Participación

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
16	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

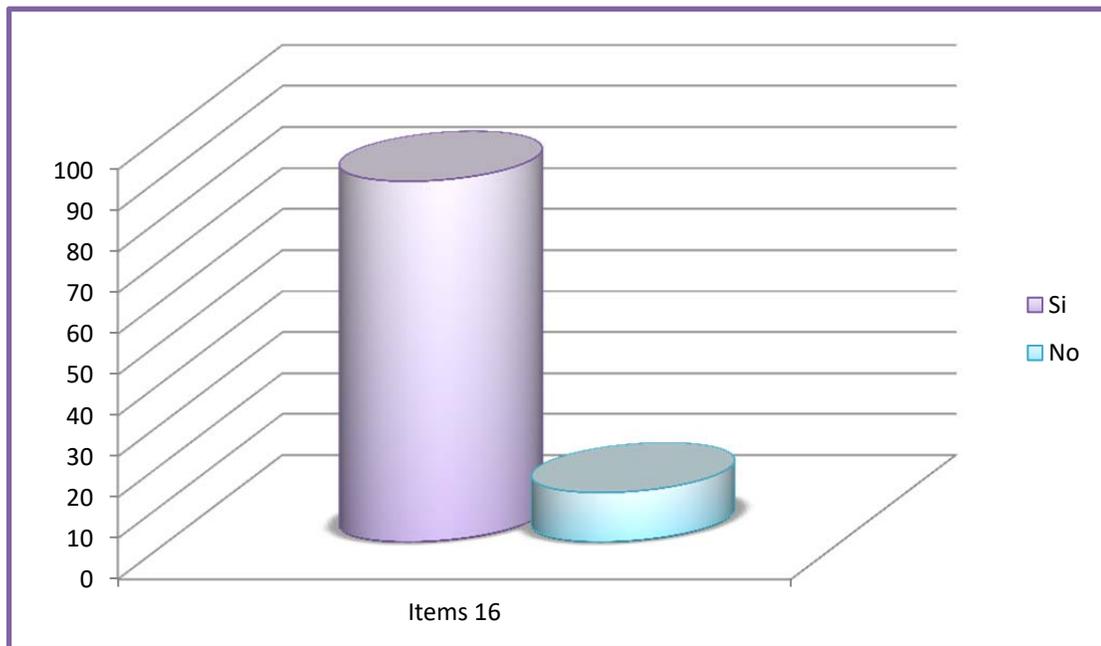


Gráfico 12 Participación

Fuente: autor (2017)

Interpretación: 88 por ciento considera, (88%) que los docentes deberían tomar participación en el programa para su beneficio propio e indirecto con los estudiantes porque coadyuvaría a fortalecer sus emociones. Mientras que un 12 por ciento expresó no participar.

Dimensión: Diseño
Indicador: Actividades
Ítem: 17

Cuadro 18: Integración

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
17	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

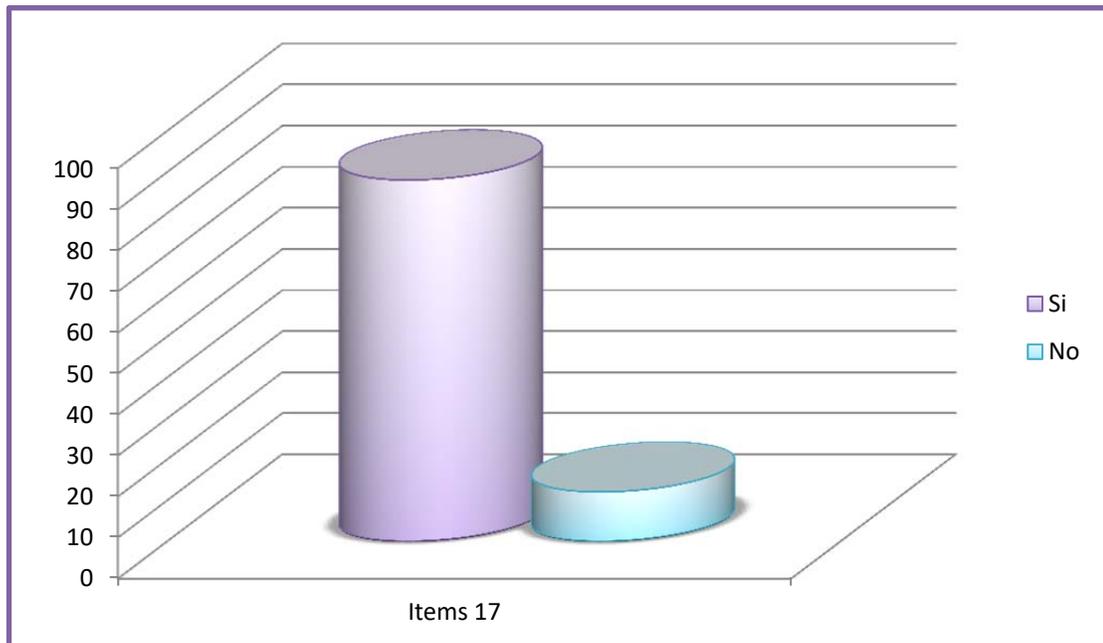


Gráfico 13 Integración

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Como se muestra en el gráfico, 88 por ciento (88%) de los docentes manifestó que si consideran que la implantación de la propuesta ayude a la integración de todos los que laboran en la institución, incluyendo no solo al cuerpo docente, sino al resto de los que conforman la misma. Mientras 12 por ciento (12%) dice que no cree que a través de la propuesta se logre la integración.

Dimensión: Diseño
Indicador: Integración
Ítem: 18

Cuadro 19: Integración

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
18	14	88%	2	12%	100%

Fuente: autor (2017)

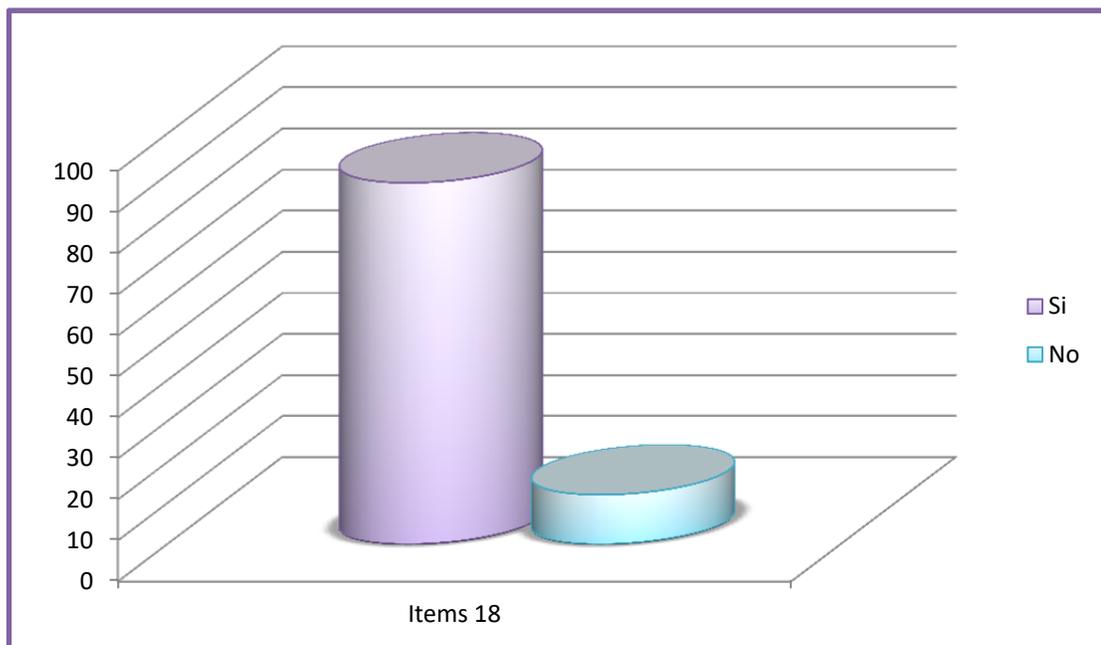


Gráfico 14 Integración

Fuente: autor (2017)

Interpretación: El 88 por ciento (88%) de los encuestados, expresó que si considera que a través de la propuesta se logre y fortalezca la integración docente-director-institución. Mientras un grupo de docentes con 12 por ciento (12%) dijo que no se lograría la integración.

Dimensión: Aplicar y Evaluar
Indicador: Aplicación
Ítem: 19,20

Cuadro 20: Aplicación

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
19	14	88%	2	12%	100%
20	16	100%	0	0%	100%

Fuente: autor (2017)

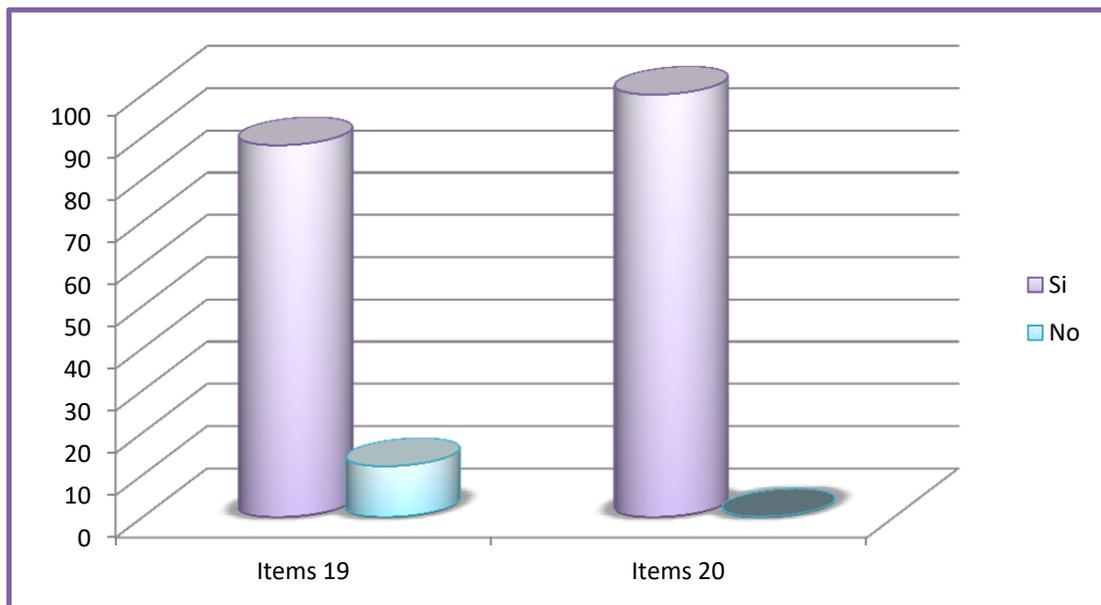


Gráfico 15 Aplicación

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Para el ítem 19, donde se le pregunta a los docentes si esta dispuesto a colaborar con la aplicación del programa y el 88 por ciento (88%) de los docentes manifestó está de acuerdo en colaborar y un 12 por ciento (12%) expreso no colaborar.

En cuanto al ítem 20, el 100 por ciento (100%) de los docentes consideran que la aplicación del programa de orientación basado en las emociones traería ventajas dentro de la institución educativa. En ese sentido, todos los docentes consideran propicio y necesario llevar a cabo este tipo de actividades para el beneficio de su salud mental porque posibilita ejercitar sus capacidades para

desarrollarse y realizar cambios que conduzcan al crecimiento y evolución personal e interpersonal. Tomando en consideración este alto porcentaje es oportuno mencionar a Di Batista (2006:32) porque sostiene que “la Salud Mental es un estado de relativo equilibrio e integración de aquellos aspectos conflictivos que conforman al individuo, por lo tanto que la persona tenga buen estado de salud implica poder enfermar y tener la capacidad de restablecerse.” Por consiguiente los docentes estarían dispuestos a colaborar en beneficio propio y de la institución a través de su participación en el programa.

No obstante, también es significativo contrastar y destacar que aunque en los últimos ítems una pequeña población del 12% manifiesta negación ante su interés, participación, desarrollo y colaboración hacia el programa, manifestó que su ejecución traería beneficios dentro de la institución. Lo anterior hace referencia a los aspectos internos y externos de las emociones en una persona, donde los internos son bien difíciles de controlar, por lo que Guzmán (2005) sugiere que es necesario:

Interpretar sus aspectos externos, ya que son más fáciles de lograr, en razón de que el mundo de las emociones ha sido considerado siempre conflictivo, porque crea dos tipos de problemas: el conflicto del predominio entre ellos y la discordancia de ellos y la razón (p.56).

Dimensión: Aplicar y Evaluar
Indicador: Logro
Ítem: 21, 22,23

Cuadro 20: Logro

Ítems	Si		No		Tabla de Muestra
	F	%	F	%	
21	14	88%	2	12%	100%
22	16	100%	0	0%	100%
23	16	100%	0	0%	100%

Fuente: autor (2017)

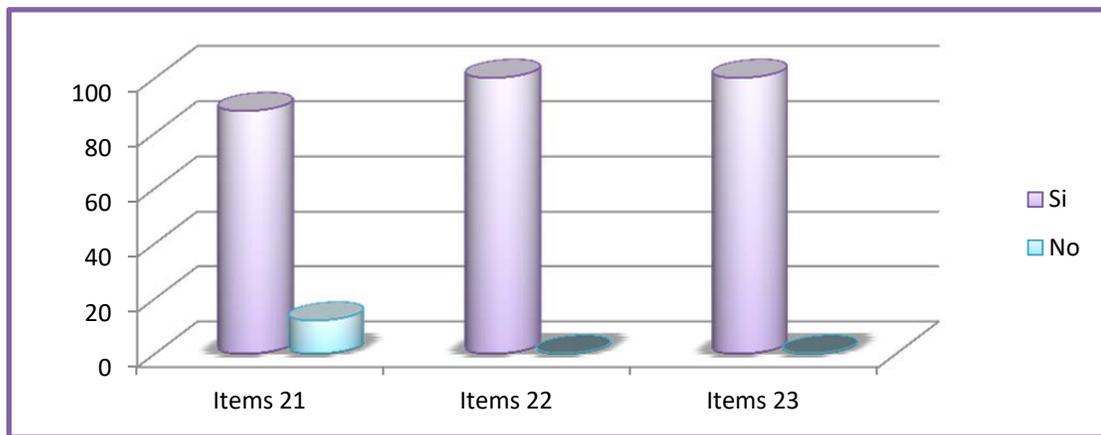


Gráfico 16 Logro

Fuente: autor (2017)

Interpretación: Para el ítem 21, el 88 por ciento (88%) de los docentes consideró que a través de la aplicación del programa de orientación basado en las emociones si se logre el fortalecimiento de la salud mental de los docentes que laboran dentro de la institución, mientras un 12 por ciento (12%) expreso que no.

De acuerdo, al ítem 22 el 100 por ciento (100%) respondió que si creen que con la aplicación del programa de orientación basado en las emociones se logre el fortalecimiento de la salud emocional dentro de la institución.

Finalmente, el ítem 23, donde se le pregunta a los docentes que si la aplicación y evaluación del programa de orientación basado en emociones será un logro personal para cada docente el 100 por ciento (100%) respondió positivamente y un 0 por ciento negativamente.

Diagnóstico de la Situación Actual

Tomando en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico a través de la aplicación del instrumento a los docentes de Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua., con el propósito de dar respuesta a los objetivos formulados en la investigación, se concluye:

En relación al objetivo N° 1, Diagnosticar como las emociones intervienen en la salud mental de los docentes de Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora, de acuerdo a los resultados arrojados mediante la aplicación de la encuesta se evidenció que el personal que labora en la institución educativa, posee altos niveles de estrés, se sienten desmotivado al trabajo, visualizando emociones encontradas entre ellos.

Seguidamente el objetivo N° 2, Determinar la factibilidad de un programa de orientación, basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora, con la aplicación del instrumento se evidenció que los docentes poseen un conocimiento básico de las emociones y a su vez carecen de la importancia que tiene fortalecimiento de las emociones como fomento de la salud mental del docente, de acuerdo a los resultados se evidenció que el programa que se desea diseñar e implementar es realizable para lograr el beneficio no solo de los docentes sino de todas y cada una de las personas que labora dentro de la institución educativa.

Dentro del mismo orden de ideas se ubica el objetivo N° 3, Diseñar un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental del docente en pro de su desempeño, en cuanto a este objetivo y los resultados obtenidos del instrumento se evidencia la necesidad existente dentro de la institución educativa de diseñar un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental con la finalidad de lograr motivar e incentivar al docente para una mayor bienestar dentro y fuera de la institución.

Finalmente, el objetivo N° 4 Aplicar y Evaluar el programa de orientación basado en las emociones para fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora. Este objetivo se desarrolló y ejecutó en el capítulo V, donde se diseñó, aplicó y evaluó la propuesta que tiene por título “Programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental”.

CAPITULO V

DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Programa de Orientación Basado en las Emociones para el Fortalecimiento de la Salud Mental

Presentación

La propuesta se centró en proponer un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua. La intencionalidad se basó en proporcionar estrategias y técnicas para el control de las emociones.

Según Bisquerra, (2000), expresa que:

la Educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano.(p. 97)

Los contenidos de la educación emocional giran en torno a: Concepto de emoción y tipos de emociones; emoción y salud; emoción y motivación; la inteligencia emocional; conocer las propias emociones; reconocer las emociones de los demás; control emocional; las habilidades socio-emocionales; las emociones en la resolución de conflictos; las emociones en la toma de decisiones; para desarrollar actitudes positivas ante la vida; bienestar subjetivo y calidad de vida. Consideramos que la educación emocional es un aspecto más de la orientación psicopedagógica, centrada en la prevención y el desarrollo humano.

En otro orden de ideas, para que una institución educativa pueda desenvolverse y progresar apropiadamente, como en el mundo que se vive actualmente, especialmente en el área educativa, es conveniente implementar programas dirigidos a los docentes con nuevas estrategias que mejoren los estados de

ánimos del personal que labora en la institución, la cual conlleve a las mismos a obtener un personal con una auténtica capacidad de motivación, aprendizaje, altamente calificado y con un máximo grado de competencia entre sí, que los motive a perfeccionar continuamente su habilidad y conocimientos, lo cual encamina a la institución a alcanzar los objetivos y metas propuestas.

Objetivo General de la Propuesta

Fortalecer la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua, desde la educación emocional, mediante un proceso de formación de carácter personal y profesional

Objetivos Específicos de la propuesta

1. Desarrollar un conjunto de actividades didácticas para fortalecer competencias emocionales en beneficio de la salud mental.
2. Evaluar los logros de las actividades basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes

Justificación

En un mundo tan cambiante, constituido por la globalización, la complejidad y la indagación de un futuro prudente, se demanda de las instituciones educativas, el desarrollo y formación de individuos con habilidades y destrezas para responder, a las exigencias del mundo educativo. Ante este escenario indiscutible las instituciones educativas, han entendido y reconocido la necesidad e importancia de cambiar y transformar sus modelos paradigmáticos referidos al concepto de hombre que debe y tiene que insertarse en el seno de la vida social actual.

Desde el punto de vista pedagógico, es relevante ya que permite al docente poseer el entendimiento, el conocimiento, la visión, acción, disposición, de cuestionar, problematizar, experimentar y evaluar desde afuera cualquier necesidad o

problema que se presente en el ámbito educativo con respecto a los docentes en su entorno de trabajo.

A nivel institucional, el programa es importante ya que servirá de herramienta para fortalecer la salud mental del docente, de allí que, el desempeño efectivo de los docentes está centrados en el ser, saber, hacer y convivir como pilares fundamentales para elevar la formación de líderes para organizaciones educativas inteligentes y por ende las condiciones de vida de la gran mayoría de las personas.

Viabilidad de la Propuesta

La viabilidad viene dada por la realización práctica del programa y su fundamentación, la cual se ubica en el diagnóstico de necesidades el cual se consideró viable porque se diseñó atendiendo al resultado obtenido del diagnóstico del instrumento utilizado, lo cual evidenció la necesidad de diseñar un programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua.

Factibilidad Técnica

Para la ejecución y puesta en práctica de la propuesta se manejarán aspectos que permitirán en forma precisa y detallada cada uno de los procedimientos a sugerir. De igual manera se diseñó un bloque de contenido, el cual se distribuyó en tres niveles como:

- 1.- Sabiduría Emocional.
- 2.- Cine / Foro (Película intensamente)
- 3.- Control Emocional
- 4.- Expresión de los sentimientos
- 5.- Aprender formas de controlar las emociones

De esta manera se busca alcanzar los objetivos propuesto, con la mayor disposición en el marco del desarrollo de la misma. Los elementos necesarios para la realización de la propuesta son los siguientes:

- 1.-Recursos Humanos: Personal especializado, Profesor Universitarios, profesionales.
- 2.-Recurso Materiales: Material Didáctico e instalaciones de la institución en cuestión.

Factibilidad Económica

A fin de lograr los objetivos del programa se debe motivar a los miembros de la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del municipio Zamora. Edo Aragua, sobre la importancia que tiene las emociones y la salud mental dentro de la institución educativa. El sistema de financiamiento del programa, se calcula por una inversión de 142.800 Bsf, los mismos serán gestionados por la autora Los cuales se describen a continuación.

Análisis de Costo

Rubro: Material de Papelería

Descripción	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Material Bibliográfico	16	2550	40.800
Carpetas Tamaño Carta	16	2000	32.000
Total			72.800Bsf

Rubro: Recursos Humanos

Descripción	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Orientador de la Conducta	1	35.000	35.000
Psicólogo	1	35.000	35.000
Total			70.000Bsf

Sumatoria de los Costo

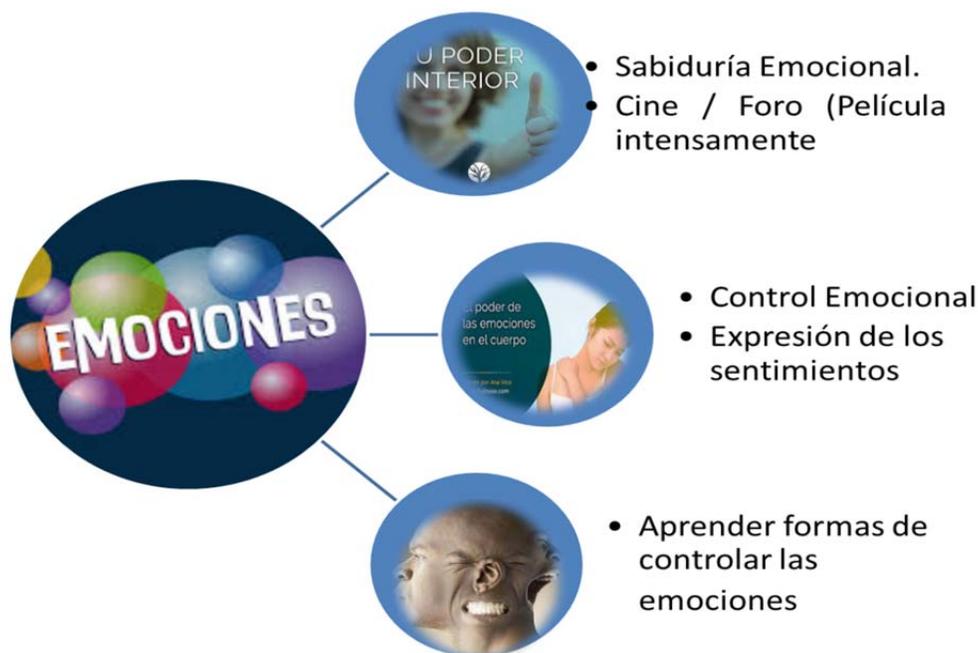
Descripción	Costo Total
Material Bibliográfico	40.800
Carpetas Tamaño carta	32.000
Orientador de la Conducta	35.000
Psicólogo	35.000
Total	142.800

Factibilidad Humana

Dos (2) facilitadores fueron asignados para la ejecución de la propuesta. La misma estuvo a cargo de un licenciado en educación con Maestría en Educación Mención Orientación y Asesoramiento, un Psicólogo, todos adscritos al Ministerio del Poder Popular para la Educación. El equipo organizador lo integraron tres (3) colaboradores de la institución. En cuanto a la responsabilidad de la logística estuvo a cargo del personal administrativo de la institución; se destaca que el personal directivo del plantel, administrativo y técnico docente de la institución formaron parte activa de los participantes de dicho evento. Para la ejecución de la propuesta se establecieron una serie de acciones que permitieron desarrollar las actividades programadas así como los recursos el tiempo necesario para el cumplimiento de las acciones.

A continuación se describen las gestiones establecidas para la ejecución de las actividades en pro de los objetivos trazados en el programa estableciendo talleres prácticos a través de dinámicas que facilitaron desarrollar las emociones y a su vez fortalecer la salud mental de los docentes.

Estructura de la Propuesta



Acciones de la Propuesta

Unidad I: Sabiduría emocional	Duración 3 Horas Académicas.	Responsable: Lic. Joheliana Bayen
Objetivo General: Desarrollar en los docentes emociones, actitudes favorables que impacten en su salud mental.		
Objetivo específico	Contenido	Estrategias
Que el docente identifique sus emociones y la de otras personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Las emociones. • Identificación de las emociones. • Comprensión de las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Realización de dibujo “Quien soy yo” • Dinámicas para expresar emociones. • Video - Foro (Película intensamente)
Unidad II: Regulación emocional	Duración 3 Horas Académicas.	Responsable: Lic. Joheliana Bayen
Objetivo General: Fomentar en el docente el aprendizaje para regular las emociones y sentimientos dentro y fuera de la institución.		
Objetivo específico	Contenido	Estrategias
<p>1. Aprender a regular las emociones y sentimientos en el aula de clases y ámbito educativo y social.</p> <p>2. Manejar de forma adecuada las habilidades de afrontamiento en el aula de clases y ámbito escolar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de control emocional. • Manejo de emociones negativas. • Técnicas para manejar conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. • Actividades para aprender formas de controlarse • Dinámica el lenguaje de los sentimientos.
Unidad III: Competencia Social	Duración 7 Horas Académicas.	Responsable: Lic. Joheliana Bayen
Objetivo General: Proporcionar conocimientos y técnicas para potenciar el desarrollo de las emociones como: rabia, enojo, felicidad tristeza, llanto entre otros, y Expresión de las emociones		
Objetivo específico	Contenido	Estrategias
<p>1. Reconocer al otro como individuo con necesidades e ideas distintas a las de cada uno.</p> <p>2. Desarrollar las capacidades de expresar las propias ideas escuchando a los otros(as) y llegar a acuerdos.</p> <p>3. Prevención y solución de conflictos, gestionando las situaciones emocionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El respeto de sí mismo y hacia los demás • Prevención y solución de conflictos • Expresión de las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. • Taller: Perdón lo siento. • Taller: Tengo muchas ganas de aprender. • Taller: Dime porque • Taller: Descubriendo emociones

Taller I: Las Emociones

Objetivo de la Unidad: Desarrollar la sensibilidad, creatividad y expresividad de sus emociones mediante el lenguaje plástico.

	Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
APERTURA	<p>Estrategia: Tertulia socializada</p> <p>Actividad: La orientadora dio inicio conversando con el grupo de docente participante, con el propósito de crear un clima de seguridad y cordialidad, donde los docentes de forma espontánea exteriorizaron como se sienten ellos mismos y con los demás compañeros. Por otra parte se les preguntó a los docentes participantes que a través del dibujo libre identificarían ¿Quién es? o ¿Quién soy yo? Algunos contestaron describiéndose así mismo, otros dieron su aporte en voz baja.</p>	10 minutos	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hojas, lápiz, sacapuntas, borradores, marcadores, Colores. <p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientador de la Conducta - Psicólogo - Docente 	<p>Técnicas: observación – Participación.</p> <p>Instrumentos: * Lista de cotejo</p> <p>Competitividad:</p> <p>Identifica emociones mediante el dibujo.</p> <p>Indicadores:</p> <p>Indica lo que aprendió de la actividad</p> <p>Explica lo que le gustó de la actividad</p> <p>Explica lo que no le agrado de la actividad y por qué</p> <p>Expresa como se sintió durante la actividad</p>
AVANCE	<p>Estrategia: Quien soy yo</p> <p>Actividad: Se le entregó a cada estudiante hojas en blanco, para dar continuidad a la actividad. Seguidamente se dieron las instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - colorear en la hoja en blanco el dibujo quien soy yo. - Colorear el dibujo de acuerdo a su imaginación. - Identificación de las emociones en el dibujo. 	40 Minutos		
CLAUSURA	<p>Estrategia: Muestra de su arte</p> <p>Actividad: A través de esta actividad los docentes mostrar su dibujo a cada uno de sus compañeros logrando expresar sus emociones a través del arte plástica como lo es el dibujo.</p>	20 minutos		

Taller: Identificación de las Emociones

Objetivo Específico: Estimular a los Docentes a que expresen sus emociones hacia los demás y el entorno donde se desenvuelve.

	Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
APERTURA	<p>Estrategia: Técnica Grupal</p> <p>Actividad: La orientadora conjuntamente con la psicóloga elaboraron una cajita la cual contenía en su interior diferentes figuras de foamis con emociones, la cual cada participante introdujo la mano y saco una de la figura y el debían dar un ejemplo de alguna situación de acorde a la figura elegida por el docente participante.</p>	10 minutos	<p>Material: Caja de Cartón, con fichas de foami la cual contiene nombre y figuras de las diferentes emociones.</p> <p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientador de la Conducta - Psicólogo - Docente 	<p>Técnicas: observación</p> <p>Instrumentos: * Lista de cotejo</p> <p>Competitividad: Expresa corporalmente diferentes emociones</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indica lo que aprendió de la actividad. - Explica lo que le gustó de la actividad. - Explica lo que no le gustó de la actividad y por qué. - Expresa como se sintió con la actividad.
AVANCE	<p>Estrategia: Dinámica para expresar emociones</p> <p>Actividad: La ejecución de la actividad consistió en preguntarle al docente participante: ¿Puedes hablar de tus sentimientos con los demás? El docente participante, deberá expresa sus emociones de alegría, enfado o enojo dependiendo el estado</p>	40 minutos		
CLAUSURA	<p>Estrategia: Feedback</p> <p>Actividad: Los docentes participantes se mostraron dispuestos a participar mostrándose alegre expresando cada uno como se sintieron a la hora de realizar la actividad y expresar sus emociones ya se de alegría , enojo, ira entre otras.</p>	20 minutos		

Taller: Compresión de las Emociones

Objetivo específico: Desarrollar la comprensión de las emociones para gestionar cambios de actitudes en pro de una salud mental sana y proactiva.

	Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
APERTURA	<p>Estrategia: Conversatorio</p> <p>Actividad: la docente comienzo hablando de las emociones básicas, las emociones positivas y negativas. Los estudiantes intervienen para aclarar sus inquietudes.</p>	10 minutos	<p>Material: Sillas, video beam, laptop, película.</p> <p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientador de la Conducta - Psicólogo - Docente 	<p>Técnicas: observación</p> <p>Instrumentos: ** Lista de cotejo</p> <p>Competencia: Interpreta el mensaje de enseñanza del video hacia una proyección de vida personal</p> <p>Indicadores: *Indica lo que aprendió de la película</p> <p>*Explica lo que le gustó de la película</p> <p>*Explica lo que no le gustó de la película y por qué</p> <p>*Expresa como se sintió durante el rodaje de la película</p>
AVANCE	<p>Estrategia: Película Buscando a Eric</p> <p>Actividad: El Largometraje se trata de donde uno de los personajes transforma su conducta agresiva o pasiva en asertiva. Eso suele ocurrir en el momento en que empieza a respetar sus derechos a la par que los de los demás, y estoy seguro que te vienen varios ejemplos a la cabeza.</p> <p>El protagonista de Buscando a Eric es un cartero divorciado de Manchester inmerso en una profunda crisis vital y en permanente conflicto con sus hijastros que viven con él. Su afición al fútbol y el consumo de marihuana provocan que se le aparezca la imagen de Eric Cantona, un futbolista retirado, quien le empieza a aconsejar para intentar mejorar su situación.</p> <p>Esta película muestra de forma muy vívida los cambios que pueden suponer aprender a pedir ayuda, comunicar las emociones, y defender los derechos de uno mismo.</p>	94 Minutos		
CLAUSURA	<p>Estrategia: Foro de la película</p> <p>Actividad: Se realizaran unas series de preguntas acerca de la película Buscando a Eric.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- ¿Qué conductas logro transformar el protagonista? 2.- ¿Cuál era el oficio del Protagonista? 3.- ¿Quién era Eric? 4.- ¿Existen cambios en el protagonista? 	20 minutos		

Unidad II Regulación Emocional

Taller: Técnicas de Autocontrol

Objetivo Específico: Promover el autocontrol en los Docentes través de dinámicas grupales.

	Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
APERTURA	<p>Estrategia: Mesa redonda</p> <p>Actividad: El orientador de la conducta y el psicólogo, iniciaron la actividad hablando de las emociones y lo importante que es saber manejarla para afrontar cualquier tipo de situación que se nos pueda presentar en la vida diaria.</p>	10 minutos	<p>Material: Bolígrafos, material de apoyo, pizarrón, marcador acrílico.</p> <p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientador de la Conducta - Psicólogo - Docente 	<p>Técnicas: observación</p> <p>Instrumentos:</p> <p>** Lista de cotejo</p>
AVANCE	<p>Estrategia: Aprendiendo a Controlar las Emociones.</p> <p>Actividad: El orientador de la conducta y el psicólogo les explicaron a los docentes participantes las diferentes formas que hay de controlar las emociones a través de actividades como la pintura, la lectura, entre otras.</p>	40 minutos		<p>Indicadores:</p> <p>*Indica lo que aprendió de la actividad</p> <p>*Explica lo que le gustó de la actividad</p> <p>*Explica lo que no le gustó de la actividad y por qué</p>
CLAUSURA	<p>Estrategia: Material de apoyo</p> <p>Actividad: La docente les facilito el material de las técnicas para controlarse ante situaciones Titulado Actividades para regular nuestras emociones para que lo pongan en práctica en su vida diaria.</p>	20 minutos		<p>*Expresa como se sintió con la actividad</p>

Taller: Manejo de Emociones Negativas

Objetivo Específico: Aplicar estrategias para el manejo de emociones negativas como rabia, ira, enojo, furia.

	Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
APERTURA	<p>Estrategia: Conversatorio</p> <p>Actividad: El orientador y el psicólogo le explican a los docentes participantes que la autoconciencia es el eje básico de la inteligencia emocional, por cuanto la toma de conciencia de nuestros estados emocionales es el punto de partida para otras habilidades de la inteligencia emocional como el autocontrol, la empatía y las habilidades sociales.</p>	10 minutos	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Hojas, lápiz, borradores, colores, siluetas del cuerpo humano. <p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientador de la Conducta - Psicólogo - Docente 	<p>Técnicas: observación</p> <p>Instrumentos: Lista de cotejo</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Indica lo que asimiló de la actividad realizada. *Explica lo que le gustó de la actividad *Expresa que emociones sintió con la actividad del mapa corporal.
AVANCE	<p>Estrategia: Mapa Corporal</p> <p>Actividad: Se le dará al docente participante, una silueta del cuerpo humano, donde debe identificar las emociones que siente. Deben escoger una emoción que deseen explorar, Recuerde una situación en la que hayas sentido una emoción .identifica en tu cuerpo donde y como la sintió. Asocia un color a la emoción que sentiste y plásmalo en la silueta del cuerpo que se les entrego.</p>	60 minutos		
CLAUSURA	<p>Estrategia: Producción escrita</p> <p>Actividad: Los docentes participantes, por medio de una hoja evaluativa describirán como se sintieron a través de la ejecución del mapa corporal y la identificación de las emociones en su cuerpo según su estado de ánimo.</p>	60 minutos		

Taller: Respeto de sí mismo y hacia los demás

Objetivo específico: Aprender a valorarse a sí mismo y a los demás.

	Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
APERTURA	<p>Estrategia: Este es mi Amigo Descripción de la actividad: A través de este juego los docentes participantes aprenderán de la integración en grupo y la valoración de su propio yo. Uno de los jugadores (docente participante Mariana) toma el balón y lo arroja hacia arriba al mismo tiempo que dice el nombre de otro jugador (docente participante Fernanda). Éste corre a coger el balón y los demás se alejan lo más posible. Para que paren de correr el jugador nombrado tiene que coger el balón y gritar el nombre del jugador que le nombró y, además, una característica suya (por ejemplo, “¡Mariana, es alto!”). Cuando los demás jugadores lo oigan deben pararse para iniciar de nuevo el juego.</p>	10 Minutos	<p>Material: Balón Fotografía de cada participante Lápiz Cartulina de colores</p>	<p>Técnicas: Observación</p> <p>Instrumentos: *Lista de cotejo:</p> <p>Indicadores: * Indica lo que aprendió de la actividad</p>
AVANCE	<p>Estrategia: Álbum de recuerdo Descripción de la actividad: conocer a los demás y a uno mismo. Tener un concepto propio de uno mismo y valorar el propio yo. Saber identificar los sentimientos propios. Se reparten cartulinas dobladas por la mitad entre los participantes, en una parte pegarán la fotografía y en la otra escribirán algo sobre ellos. Por ejemplo: mi mayor travesura, a qué me gusta jugar, mis mejores amigos... Una vez hechos todos los álbumes, se barajarán y se repartirán entre los participantes, se irán leyendo uno a uno y se mostrará la fotografía, entre todos se tratará de adivinar a quién pertenece el álbum.</p>	60 Minutos	<p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientador de la Conducta - Psicólogo - Docente 	<p>*Explica lo que le gustó de la actividad</p>
CLAUSURA	<p>Estrategia: El Circulo Mágico Actividad: Consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué docente se hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.</p>	20 Minutos		

Taller: Prevención y Solución de Conflictos

Objetivo específico: Aprender habilidades para responder creativamente ante los conflictos que se le presenten.

	Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
APERTURA	<p>Estrategia: El piropo de la Semana</p> <p>Actividad: Escribe en pequeños papelitos el nombre de todos los docentes participantes e introdúcelos en un pequeño saco o bolsa. Pide a cada docente participante que, con los ojos cerrados, tome uno. Este no deberá contener su propio nombre, sino tendrá que escoger un papel distinto.</p> <p>Se reparte una hoja a cada participante y elaboraran un detalle bonito para la persona que les ha tocado. Por ejemplo: Pueden hacer una lista de cualidades positivas que tiene, escribir bien grande una única palabra que les recuerde a esa persona, redactar una dedicatoria, inventar una poesía o realizar un dibujo. ¡Todo vale!</p> <p>La finalidad de esta actividad es compartir emociones positivas y reforzar la autoestima de los Docentes participantes a través de los cumplidos de los compañeros. De este modo, se propicia un buen clima en la institución educativa y se reducen las expectativas de conflicto.</p>	10 Minutos	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hojas de papel. -Colores -Marcadores -Tijeras -Tizas -Bolsa de papel o Caja -Silla 	<p>Técnicas: observación</p> <p>Instrumentos: Lista de cotejo</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Indica lo que aprendió de la actividad
AVANCE	<p>Estrategia: La Bolsa de las Gracias</p> <p>Descripción de la actividad: Toma una bolsa de papel y escribe el nombre de uno de los docentes participantes con letras bien grandes en ella. Seguidamente reparte pequeñas notas y pide a los demás compañeros que escriban algo que quieran agradecer a esta persona.</p> <p>Por ejemplo: “Gracias, Raymar, por ser tan simpática siempre”, “gracias por esperarme cuando tardo en salir al patio” o “Raymar, gracias por darme galletas en el recreo”. Puedes realizar esta actividad se realizó dos días seguido para que le tocara a un docente diferente recibir las gracias. Es una dinámica que, por un lado, consigue que los docentes den valor a las cualidades de sus compañeros y, por otro lado, que el docente que recibe los agradecimientos se sienta todavía más integrado en el grupo y se reconozca parte de él. Con estos dos pilares básicos, se empieza a construir la verdadera convivencia en las instituciones educativas: la convivencia que se basada en el respeto de la propia individualidad y el aprecio por los demás.</p>	60 minutos	<p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientador de la Conducta - Psicólogo - Docente 	<ul style="list-style-type: none"> *Explica lo que le gustó de la actividad *Expresa como se sintió con la actividad
CLAUSURA	<p>Estrategia: La Silla Cooperativa</p> <p>Actividad: Esta dinámica es similar al juego de las sillas pero lo que queremos lograr es que todas las personas participantes logren estar sobre las sillas. Para ello cuando se para la música todas las personas se tienen que subir a las sillas. Cada vez iremos quitando sillas y las personas participantes tendrán que colaborar para lograr estar todas sobre las sillas que van quedando.</p>	15 minutos		

Taller: Expresión de Emociones

Objetivo específico: Promover la capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

	Actividad	Tiempo	Recursos	Evaluación
APERTURA	<p>Estrategia: Escucha activa: observa el lenguaje no verbal</p> <p>Actividad: El orientador, le das una breve charla de lo que es la escucha activa es una de las habilidades sociales que todos deberíamos poseer pero que raramente ponemos en práctica. Y es que existe una gran diferencia entre escuchar y oír. La escucha activa se centra no solamente en las palabras, es decir, que tiene en cuenta el lenguaje no verbal y la comunicación de las emociones.</p> <p>Para llevarlo a cabo en tu día a día, es necesario que te tomes unos minutos de tus conversaciones para, de manera voluntaria, escuchar activamente. Es posible que creas que es sencillo, pero es habitual que en vez de prestar atención plena a la comunicación de la otra persona, nuestros pensamientos y nuestras creencias contaminen nuestra comunicación interpersonal. Así que la próxima vez que estés delante de alguien, tómate unos minutos para observar su lenguaje corporal, sus gestos, sus miradas, sus expresiones y las emociones que intenta transmitir el otro interlocutor.</p>	10 Minutos	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hojas blancas. -Lápiz. -Video <p>Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientador de la Conducta - Psicólogo - Docente 	<p>Técnicas: observación</p> <p>Instrumentos: Lista de cotejo</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Indica lo que aprendió de la actividad *Explica lo que le gustó de la actividad *Explica lo que no le gustó de la actividad y por qué *Expresa como se sintió con la actividad
AVANCE	<p>Estrategia: La Rueda de la Vida</p> <p>Actividad: La rueda de la vida es una de las técnicas más eficaces para conocernos a nosotros mismos y corregir aquellas áreas de nuestra vida con las que no estamos contentos. Esta técnica nos ayuda a saber cuáles son nuestros deseos y necesidades, que muchas veces quedan ocultos por la exigencia social. Por tanto, es una forma de empoderarnos frente a la vida, de plasmar en un papel lo que realmente queremos y lo que es importante para nosotros. Así podemos tener una visión clara más clara de hacia dónde queremos ir, desde fuera de nuestra cabeza.</p> <p>Para realizar este ejercicio, necesitamos una hoja de papel en la que se dibuja un círculo en donde colocaran qué áreas de nuestra vida son importantes para nosotros y queremos trabajar. Por ejemplo, trabajo, amistades, pareja, familia, entre otros.</p>	20 Minutos		
CLAUSURA	<p>Estrategia: Meditación Vipassana</p> <p>Actividad: Existen diferentes tipos de meditación, y aunque muchas personas piensen que esta técnica solamente sirve para calmarnos, algunas de estas prácticas meditativas son realmente útiles para mejorar la Inteligencia Emocional. Una de las más conocidas es la meditación vipassana. De hecho, vipassana es un término del idioma Pali que significa "observación" o "visión clara". Para dicha actividad se utilizó un video.</p> <p>La meditación vipassana pone énfasis en la conciencia y la atención en la respiración, focalizando la mente en el aire que entra y sale por la nariz. Cuando la mente comienza a rumiar, es necesario etiquetar los pensamientos y las emociones, observarlos y dejarlos ir, aceptándolos.</p>	15 Minutos		

APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

En esta sección se describe la aplicación de las propuestas y las diferentes actividades ejecutadas, también la interpretación de los resultados obtenidos durante el desarrollo de los talleres, examinando cada una de sus partes para precisar el logro de los objetivos trazados. A continuación se puntualizan las actividades programadas.

Unidad I: Sabiduría Emocional

Esta unidad se desplegó en tres talleres, cada uno con una (1) hora académica de duración.

Taller N° 1: Las Emociones

Objetivo del Taller: Desarrollar la sensibilidad creativa y expresividad de sus emociones mediante el lenguaje plástico.

Desarrollo: La actividad se llevó a cabo el día 21 de septiembre de 2017, en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo, la actividad se inició a las 10:00 am hasta 11:00 a.m, a cargo la licenciada Joheliana Bayen, iniciando la jornada con una tertulia socializada, para ello, ubicó a todos los docentes formando un círculo para el desarrollo del taller y sentirse más a gusto. Luego se entregó a cada docente una hoja blanca, donde debían realizar dibujo libre en el cual identificarían **¿Quién es?** o **¿Quién soy yo?** Al cabo de un tiempo se procedió a recoger el dibujo, donde la Psicóloga de la Conducta, Ivone Mercado procedió a la descripción detallada de cada dibujo, para sorpresas de los docentes participantes a través de los dibujos se interpretaron una serie de emociones desconocidas por los participantes.

Evaluación: De acuerdo a la ejecución de la actividad, los docentes realizaron un dibujo que no solo describía sus emociones más comunes, sino que a través de este, la Psicóloga logró identificar otras vinculadas a lo más interno, originando reacciones como llanto, risas, y sorpresas. Los docentes manifestaron sentirse satisfechos y receptivos con la ejecución de la propuesta. Al finalizar cada quien se

describió a sí mismo reconociendo la importancia de las emociones en el ser humano.

Taller 2: Identificación de las Emociones

Objetivo del Taller: Estimular a los docentes a que expresen sus emociones hacia los demás y el entorno donde se desenvuelve.

Desarrollo: La actividad se llevó a cabo el día 22 de septiembre de 2017, en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo, la actividad se inició a las 9:00am hasta 10:00a.m la cual estuvo a cargo la licenciada Joheliana Bayen y la Psicóloga Ivone Mercado. En este taller se presentó a los docentes participantes una caja de regalo, la cual contenía figuras correspondientes a tipos de emociones. Se solicitó que introdujera la mano en la caja de sorpresa y extrajeran una figura, luego con un gesto facial representaría la emoción correspondiente y luego se preguntó qué y cómo se sintieron en la ejecución del ejercicio. La mayoría reveló sentir angustias, ansias, asombro, alegría, miedo entre otras. Seguidamente la psicóloga invitó a los docentes que manifestaran un tipo de sentimiento hacia un compañero de labores sin importar lo que abrigara: alegría, rabia, enojo, cariño, envidia. Hubo significativa participación y demostración emocional hacia la institución y compañeros de trabajo haciendo referencia en mejorar la comunicación para evitar malos entendidos y lograr relaciones cordiales.

Evaluación: Se dejó entrever que con esta actividad, muchos de los participantes hicieron insistencia en la comunicación, ellos manifestaron que si hay una buena comunicación se lograra balancear las emociones dentro de la institución. Muchos se mostraron satisfechos con la actividad realizada y están dispuestos en participar en talleres de motivación personal.

Al respecto es significativo señalar que las emociones juegan un papel determinante en la regulación de los contactos, la conformación de las relaciones y en la comprensión de los mensajes que perciben los docentes porque en su proceso se van produciendo ideas, intercambiando sentimientos e información a través de mensajes verbales y no verbales. Desde esta perspectiva en las relaciones

interpersonales entre docentes se distingue a la comunicación como un medio de manifestación social para el intercambio de experiencias y emociones entre los miembros de la institución para el logro de objetivos comunes.

Taller 3: Comprensión de las Emociones

Objetivo del Taller: Desarrollar la comprensión de las emociones para el Cambios de conductas

Desarrollo: La actividad se llevó a cabo el día 25 de septiembre de 2017, en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo, la actividad se inició a las 9:30am hasta 10:30a.m la cual estuvo a cargo la licenciada Joheliana Bayen y la Psicóloga Ivone Mercado. Se inició preguntando ¿Cómo me siento? Para lo cual, se les entregarán a los docentes participantes diferentes dibujos con caras que expresen diferentes emociones, así cada uno podrá tomar la cara que represente el cómo se siente y deberá enunciar qué elementos de la imagen le hacen pensar que ésta representa la emoción manifestada. Se les dio las siguientes instrucciones durante la realización del taller:

- ✓ Relajación: mantener los pensamientos sin agresión ayuda a relajarse (“respira tranquilo”).
- ✓ Control de la situación: percibir que el conflicto es manejable (ejemplo: ¡Ok, esto no es el fin, es solo un problema que resolver!).
- ✓ Planeación: planear la solución del problema dándose autoinstrucciones (: ¿Cómo puedo solucionarlo? ¿qué necesito para solucionarlo?), implementarlo (ejemplo: ¿qué pasos debo seguir para solucionarlo?, ¿cuál fue el resultado de mi plan?, ¿qué consecuencias negativas o positivas obtuve?).
- ✓ Constancia: darse cuenta que no siempre las soluciones que plantea darán buenos resultados, sin embargo, no debe desistir en encontrar la mejor solución (el problema no se solucionó, es mejora tratar de solucionarlo cuando me encuentra más tranquilo).

- ✓ Control: cuando la persona identifica que “explota” con rapidez e intensidad cuando se siente enojado, es importante que se dé autoinstrucciones que le permitan darse cuenta de su conducta (¡Contrólate! ¡Alto, no pierdas el control!).

Evaluación: En esta actividad, muchos de los participantes hicieron insistencia en la sus emociones y su forma de manifestarlas, donde manifestaron que a través del taller podrán identifique y manejar el enojo o cualquier otra emoción, sin agresión. Muchos se mostraron satisfechos con la actividad realizada y están dispuestos en participar en talleres de motivación personal.

Unidad II: Sabiduría Emocional

Esta unidad, se organizó en dos (2) talleres, cada uno con una duración de hora y media (1:30), a continuación se detalla la ejecución.

Taller 1: Técnicas de Autocontrol

Objetivo del Taller: Promover el autocontrol de las emociones en los Docentes a través de distintas actividades.

Desarrollo: Se ejecutó el día 27 de septiembre de 2017, en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo, la actividad se inició a las 9:00am hasta 10:30a.m la cual estuvo a cargo la licenciada Joheliana Bayen, se inició con una charla sobre el “**Autocontrol de las emociones y la tolerancia**”, donde la licenciada como la psicóloga Ivone Mercado explicaron la importancia del control sobre las emociones y cuando presentamos estados de ansiedad, angustias, miedo, tristeza, alegría, llanto entre otros.

Luego se invitó a los docentes participantes a sentarse en pareja y se aplicó la técnica del Lazarillo para lograr un nivel de confianza suficiente que favoreciera la colaboración entre los integrantes; utilizando pañuelos para tapar los ojos. La actividad consistió en trabajar en pareja donde uno representaba al ciego y el otro, el guía, donde este (guía) debía elegir a los ciegos sin ser identificados. Durante unos minutos los lazarillos conducen a los ciegos, después de un rato, se cambian los roles. Los nuevos guías vuelven a elegir a su ciego sin ser vistos. Concluida la actividad se conversó de los sentimientos que cada docente sintió al realizar la actividad, observándose que muchos no tienen confianza en sí mismo.

Al respecto la psicóloga Mercado brindó algunos elementos que favorecen el desarrollo de la confianza:

- 1.- Si no conoces bien las cosas o actividades, prepárate previamente.
- 2.- Habla lento. Una persona con autoridad habla pausado.
- 3.- Cambia un hábito negativo y pequeño cada día.
- 4.- Concéntrate en las soluciones. Visualiza cómo resolver tus problemas, en vez de sólo pensar en ellos.
- 6.- Sonríe: Al hacerlo uno se siente mejor, y funciona con los demás en cadena.

Los participantes manifestaron satisfacción por las sugerencias ofrecidas y por la actividad realizada, y aunque demostraron no tener confianza entre los docentes que laboran en la institución coincidieron necesarios mejorar para lograr ser una entidad educativa altamente competitiva.

Evaluación: Durante la ejecución de la técnica “El Lazarillo” se observaron participantes con actitudes de angustia y desconfianza al desconocer quién lo guiaba y hacia donde lo llevaba. Al respecto es importante señalar que la confianza es una cualidad que potencia la seguridad. La seguridad, de acuerdo a la Pirámide de Maslow (1970), corresponde a las necesidades fisiológicas y son esenciales porque el sujeto busca desarrollar el sentido de pertenencia en una relación correspondida. Por lo tanto, lograr compensar esta necesidad en los docentes es básicamente indispensable para poder satisfacer la estima que incluyen también reputación, posición, prestigio y sentimiento de autoestima, basado en la confianza y en el valor propio en si mismo.

Sólo después de haber satisfecho las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia y de estima en un grado suficiente el individuo puede concentrarse en la necesidad de realizar su potencial y capacidades. Para este autor “las necesidades de autorrealización son básicamente interpersonales e incluyen el descubrimiento del yo y la adquisición de una perspectiva de la vida” (p12).

Taller 2: Manejo de Emociones Negativas

Objetivo del Taller: Aplicar Estrategias para el manejo de emociones Negativas

Desarrollo: La actividad, se llevó a cabo el día miércoles 29 de septiembre de 2017, en la institución para la cual labora la investigadora, la actividad se inició a las 10:00 am hasta 11:30 am, a cargo la licenciada Joheliana Bayen y la Psic. Ivone Mercado dando inicio con un conversatorio sobre el “**La Autoconciencia como eje básico de la inteligencia emocional**” haciendo énfasis en la importancia del control sobre las emociones negativas como rabia, ira, impotencia, cólera entre otras.

Luego se invitó a los docentes a participar en una actividad denominada: “Mapa Corporal”, una vez agrupados se entregó a cada uno, la silueta del cuerpo humano donde debían identificar las emociones que sienten, luego indicarían que tipo de emoción habían experimentado y colocarle un color que la describiera. Luego para finalizar se realizó una producción escrita en donde los participantes, describirían cómo se sintieron realizando la actividad del mapa corporal.

Evaluación: Con la ejecución de esta técnica se mostraron diferentes tipos de emociones, a través del mapa corporal evidenciándose que las emociones en el cuerpo docente son más evidentes donde muchos de ellos se mostraron receptivos a la hora de participar en cada taller en el cual participan.

Unidad III: Competencia Social

Esta unidad, se desglosó en tres talleres cada uno con una duración de hora y media (1:30) , a continuación se detalla lo ejecutado.

Taller 1: Respeto de sí mismo y hacia los demás

Objetivo del Taller: Aprender a valorarse a sí mismo y a los demás.

Desarrollo: La actividad se llevó a cabo el día 2 de Octubre de 2017, en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo, la actividad se inició a las 9:00 am hasta 10:30 am, a cargo de la licenciada Joheliana Bayen, se inició con un juego “**Este es mi Amigo**”, con el propósito de que los participantes reconocieran la importancia de la integración grupal y la valoración de su propio yo. Luego de culminada esta actividad, se continuo con otra estrategia “Álbum de Recuerdo” que facilitaría el reconocimiento de sí mismo y hacia los demás. Su finalidad se enfocó en que los participantes construyeran un concepto propio de sí mismo y valorar el propio yo, de igual manera lograran identificar sus sentimientos. Finalmente se cierra la actividad con el “Círculo Mágico”, Consistió en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.

Evaluación: Con la realización de estas estrategias, los docentes reforzaron los valores como el respeto, amor, compañerismo entre otros. Los docentes participantes, se mostraron satisfecho y receptivos donde la mayoría experimento amor propio y los demás. Bandura (1992), expresa que cada individuo va formándose un modelo teórico que permite explicar y prever su comportamiento, en donde adquiere aptitudes, conocimientos, reglas y actitudes, distinguiendo su conveniencia y utilidad.

Desde esta noción, el reconocimiento favorece la valoración de acuerdo al concepto que cada quien tiene de sí mismo, formados a partir de sus creencias, comportamientos y creencias ocasionadas por conceptos, imágenes y juicios propios, todas comprendidas y vinculadas a un vasto de representaciones mentales. Esta práctica consciente de identificar cualidades y características favorece el contacto de respeto, confianza y valoración de los miembros de la institución

Taller 2: Prevención y Solución de Conflictos

Objetivo del Taller: Aprender habilidades para responder creativamente ante los conflictos que se le presenten.

Desarrollo: Las actividades se llevaron, acabo el día 3 de Octubre de 2017, en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo, la actividad se inició a las 9:00am hasta 10:30a.m la cual estuvo a cargo la licenciada Joheliana Bayen.

Como actividad de inicio, se utilizó la estrategia “**El Piropo de la Semana**” la cual consistió en escribir en pequeños papelitos el nombre de todos los docentes participantes e introdúcelos en un pequeño saco o bolsa, donde cada docente participante que, con los ojos cerrados, tomo uno., luego se le entrego una hoja a cada uno donde debía realizar un detalle bonito para la persona que les ha tocado. Por ejemplo: Pueden hacer una lista de cualidades positivas que tiene, escribir bien grande una única palabra que les recuerde a esa persona, redactar una dedicatoria, inventar una poesía o realizar un dibujo. ¡Todo vale! Como resultado de esta actividad, los docentes se mostraron receptivos.

Luego se procedió a la siguiente actividad la cual se llamó “**La Bolsa de las Gracias**”, que consistió en entregar una bolsa de papel para escribir el nombre de uno de los docentes participantes con letras bien grandes en ella. Seguidamente se repartieron pequeñas notas solicitando escribir un mensaje para agradecer algo a esta persona. Por ejemplo: “Gracias, Raymar, por ser tan simpática siempre”, “gracias por esperarme cuando tardo en salir al patio”. Dicha actividad se realizó en dos días seguidos con el propósito de procurar que todos los docentes recibieran su mensaje positivo de agradecimiento.

Con la presente estrategia, se buscó, por un lado el reconocimiento y la valoración entre los participantes y, por otro lado, que el docente que recibe los agradecimientos se sienta estimado, apreciado por el grupo y se reconozca integrado como parte de él.

Luego de dos días realizando esta actividad, como cierre se realizó la actividad “**La Silla Cooperativa**”, esta actividad consistió en ir eliminando cada vez sillas y las personas participantes tendrán que colaborar para lograr estar todas sobre las sillas que van quedando.

Evaluación: Con la realización de estas estrategias, los docentes compartieron emociones positivas y reforzar la autoestima a través de los cumplidos de los compañeros. Propiciándose un buen clima en la institución educativa y se reducen las expectativas de conflicto, así como la organización para el logro de objetivos en comunes.

Por otro lado, se fortalecieron cualidades como valor, amistad, compañerismo entre otros. A su vez, los docentes al recibir agradecimientos y estímulos de sus compañeros se sintieron integrados al grupo docente existente dentro de la institución y a su vez se reconocieron ellos mismos como parte fundamental de la institución. Con estos, resultados obtenidos se logra construir en la institución educativa una verdadera convivencia propiciando el respeto y valorándose uno a los otros.

Taller 3: Expresión de Emociones

Objetivo del Taller: Promover la capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Desarrollo: Esta actividad se realizó el día 5 de Octubre de 2017, en la Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo, la actividad se inició a las 9:00am hasta 10:30a.m la cual estuvo a cargo la licenciada Joheliana Bayen.

Como actividad de inicio se realizó una charla titulada la “**Escucha activa: observa el lenguaje no verbal**”, se dio inicio con una breve charla por parte de la orientadora relacionada con **la escucha activa**, explicó que es habilidad social que todos deberíamos poseer y pocos ponemos en práctica. Ya que existe una diferencia entre escuchar y oír. La escucha activa se centra no solamente en las palabras, es decir, que tiene en cuenta el lenguaje no verbal y la comunicación de las emociones.

Con la charla se solicitó a los docentes prestar atención plena a la comunicación de la otra persona, nuestros pensamientos evitando que nuestras creencias contaminen la comunicación interpersonal. Se sugirió que la próxima vez que estén delante de alguien, tomen unos minutos para observar la expresión corporal, gestos, miradas, emociones, que nos intenta transmitir el interlocutor mediante su conversación.

Luego, se realizó la segunda actividad que llevó por título “**La Rueda de la Vida**”, mediante esta actividad lograría que los docentes se auto-reconocieran procurando darse cuenta de sus virtudes y defectos, para procurar corregir lo negativo. Esta técnica buscó que el participante pudiera afianzarse frente a la vida, plasmando en un papel lo que realmente desea y lo que es importante para sí mismo de manera precisa visualizando dónde ir desde sus oportunidades.

Para finalizar la actividad se realizó una dinámica llamada “**Meditación Vipassana**”, en esta actividad la orientadora explicó que existen diferentes tipos de meditación, que no solamente sirve como método de relajación sino te también sos adecuada para potencia la Inteligencia Emocional. Una de las más conocidas es la

meditación vipassana. De hecho, vipassana es un término del idioma Pali que significa "observación" o "visión clara". Para dicha actividad se utilizó un video.

Evaluación: Mediante la ejecución de las diferentes estrategias aplicadas a los docentes se logró evidenciar, que muchos de los docentes participantes se mostraron receptivos con las diferentes actividades, evidenciándose la primera actividad que se llamó la “**Escucha activa: observa el lenguaje no verbal**”, mostraron interés en cuanto a fijarse en la expresión corporal, ya que muchos coincidieron que los diferentes gestos indican algún tipo de emoción o indican algo que la persona no puede expresar. En cuanto a la otra actividad, titulada la “**Rueda de la Vida**”, los docentes lograron tener una visión clara de hacia dónde quieren ir, y que desean lograr para mejorar su vida y tener una mejor calidad de vida.

Finalmente para cerrar se realizó una Dinámica titulada “**Meditación Vipassana**”, esta meditación hizo énfasis en la conciencia y la atención en la respiración, focalizando la mente en el aire que entra y sale por la nariz. Cuando la mente comienza a inquietarse, es necesario recurrir a los pensamientos y las emociones que se hacen presentes, identificarlos y dejarlos ir, aceptándolos. A través de esta técnica, los docentes se enfrentaron a sus temores y aceptaron que como todo ser humano tiene defectos y virtudes donde cada uno de ellos se mostró satisfecho con la actividad realizada.

Conclusiones Finales

Tomado en cuenta la información obtenida por los docentes después de la aplicación de la propuesta se concluye:

Se evidenció que algunas veces las relaciones interpersonales entre los docentes y directivos están determinadas por la afiliación, debido a que muestran escasa preocupación por asociarse con sus compañeros para satisfacer sus necesidades, mostrando igualmente, que algunas veces mantienen buenas relaciones personales y sociales entre sí.

Asimismo, manifestaron que algunas veces se sienten valorados y queridos; en algunas oportunidades el personal comparte intereses relacionados con el trabajo, demostrándose una gran debilidad en lograr un intercambio de ideas y una comunicación efectiva entre todo el personal. Así mismo, la comunicación interpersonal, por su parte también se muestra muy débil, porque la coordinación relacionada con las actividades administrativas, según los docentes toma poco en cuenta las metas y necesidades de la institución, aunque los directivos manifiestan que siempre lo hacen.

Mientras que, la comunicación interpersonal que determinan las relaciones interpersonales en Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de Los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora, entre directivos y docentes, están relacionadas por la emotividad, se evidenció que los directivos siempre con un porcentaje alto, controlan las emociones y las aceptan como parte de su proceso de comunicación; aunque algunas veces estos mismos directivos toman en consideración las ideas de los docentes apoyándolas aunque sean contrarias a las de ellos.

De igual manera, la motivación es un factor de gran debilidad en el ambiente laboral, porque sólo algunas veces los docentes manifiestan el deseo de esforzarse para lograr las metas trazadas en la labor pedagógica, al igual que algunas veces se promueven las relaciones interpersonales, mostrando escasa preocupación porque estas relaciones interpersonales sean armónicas en pro del funcionamiento idóneo de la institución. Situación que se evidencia aún más cuando los docentes expresan que

algunas veces sienten una relación satisfactoria cuando trabajan en grupo y que los directivos los estimulan a realizar un trabajo efectivo.

En otro orden de ideas, los docentes promueven respeto y confianza, asimismo se puede deducir que los docentes deben fortalecer sus debilidades previo al inicio de cada proceso, con el fin de optimizar sus emociones y lograr así fortalecer su salud mental. Gallardo (2009), menciona el modificar conductas, provoca identificación y estímulo en su rol de modelos admirados, respetados y confiables, con capacidades, persistentes y determinación que asumen riesgos y actúan en forma consistente con altos estándares éticos y morales.

De allí, el desarrollo de actividades que incentiven la participación y de los docentes, enfatizándose en la convivencia dentro de la institución; con el objeto de mantener un equipo docente emocionalmente saludable, de acuerdo con Goleman (1996), las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida. Estas personas suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad.

Tomando en consideración las conclusiones planteadas en este estudio, se presentan algunas recomendaciones:

- Planificar y desarrollar cursos, talleres y jornadas de actualización, que permitan la interrelación con los docentes y el intercambio de opiniones con el objeto de mejorar las relaciones interpersonales entre ellos.
- Planificar talleres sobre: las, emociones, la comunicación efectiva, sensibilización del personal, entre otros; para mejorar las debilidades encontradas en el cuerpo docente.

- Realizar eventos como talleres, simposios entre otros periódicamente para fortalecer los lazos de fraternidad y unión entre los docentes.
- Reforzar los reconocimientos o incentivos que se le brindan a los docentes a lo largo del año escolar, bien sea, con obsequios (artículos de oficina, textos, entre otros), creando un espacio dentro del plantel donde se dé a conocer al o los docentes más destacados en el mes o realizar actos públicos para entregar certificados por asistencia, puntualidad, por la calidad de su trabajo, entre otros.

REFERENCIAS

- Arias, F (2012). El Proyecto de Investigación. (6ta edición). Caracas. Editorial. Episteme
- Adler, A (1994) Comprender la vida. Ediciones Paidós.
- Bandura, A. (1992). Ensayo: Las conductas y sus ajustes al comportamiento. Emoción y sentimientos.
- Balestrini, M. (2006). “*Como se elabora el proyecto de investigación*” 7ma Ed. Consultores Asociados. Caracas, Venezuela.
- Correa P. (2004). Los Instrumentos básicos de la comunicación en el proceso educativo. 3era edición. Colección de lecturas.
- Chiroque, S. (2006) Evaluación del Desempeño Docente. Instituto de Pedagogía Popular. Canada.
- Di Batista, O (2006) Salud Mental. Artículo de la web. Disponible en http://psicologia.5u.com/salud_mental_por_ruben.htm. (Consulta: Abril, 20 2012.)
- Echeburria, G. (2003). La ansiedad como reflejo de las emociones. España: Editorial Cadiex
- Goleman, D. (1996) Inteligencia Emocional. (6ta Edición). Traducción de David González Raga y Fernando Mora. Bueno Aires. Editorial VC Airós.
- Guirados, K. (2007). Identificación y clasificación de las emociones. San Juan de los Morros: Autor.
- Guzmán, R. (2005) Relación enfermeras y pacientes. Villa de Cura: IVISED
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P (2010). *Metodología de la Investigación*. (4ta edición). México. Mc Graw Hill Interamericana.
- Herrera, L. (2006). Aspectos fisiológicos de las emociones. Barcelona: Autor.
- Hurtado, J. (2010): *El proyecto de investigación* (6ta edición). Caracas. Ediciones Quirón.

- Maslow, A. (1970) *Motivación y personalidad*. Editorial Sagitario, Barcelona
- Mouly, G (1978) *Psicología para la Enseñanza*. Tercera Edición. Interamericana. Venezuela.
- Ossa, C, Quintana, I y Rodríguez, F (2015) Valoración de Salud Mental en Formación de Profesores en dos Universidades Chilenas. *Revista de Psicología educativa* ISSN 2310-4635
- Organización Mundial de la salud (2001). *Documentos básicos*. Edición 43, Ginebra. Autor
- Palella, S y Martins, F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. (3era edición). Caracas. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL).
- Ramírez, T. (2004). *Cómo Realizar un Proyecto de Investigación*. Caracas. Editorial Panapo.
- Reglamento del Ejercicio de la Profesión Docente (2000) Decreto N° 1.011 Gaceta Oficial N° 5.496 Extraordinario
- Serrano, T. (2004). *Las Emociones*. España: Editorial Océano.
- Tamayo y Tamayo, M. (2001) *Proceso de Investigación Científica*. Editorial Lithopolor. Caracas

ANEXOS

[Anexo - A]
Instrumento



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE POSTGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO



Por medio de la presente, me dirijo a ustedes, para solicitar su colaboración a fin de responder el cuestionario anexo, el cual tiene como objetivo recabar la información necesaria para la tesis de la Maestría en Educación Mención Orientación y Asesoramiento que tiene por título: **PROGRAMA DE ORIENTACIÓN BASADO EN LAS EMOCIONES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE.**

Es importante destacar, que la información se mantendrá en absoluta confiabilidad, solo será utilizada para los fines antes expuestos, por lo tanto no escriba ninguna identificación. Sus respuestas tienen gran importancia para la investigación, por lo que se le agradece la sinceridad al responder, dedique el tiempo necesario y no deje ninguna pregunta sin contestar.

Instrucciones: El cuestionario está conformado por 23 preguntas. Cada una de ellas tienen dos (2) opciones de respuesta: Sí y No. Marque con una equis (x) la opción que más se adapte a su opinión.

Agradezco de ante mano su valiosa su colaboración para el buen desarrollo de este proyecto de investigación.

Atentamente.
Lcda. Joheliana Bayen

Instrumento
Instrumento de Consulta Dirigido al Personal Docente de la Unidad Educativa Nacional
“San Agustín” de los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora. Edo Aragua.

N°	Ítems	Si	No
	Usted como personal docente:		
1	¿Se siente seguro de mí mismo en la mayoría de las situaciones?		
2	¿Qué es capaz de respetar a los demás?		
3	¿Tiende a explotar de cólera fácilmente?		
4	¿Se siente motivado en su trabajo y del personal docente para la institución donde labora?		
5	¿A presentarse una situación desagradable puede mantener su respiración normal?		
6	¿Al presentarse alguna situación inusual en la institución entra en llanto?		
7	¿Cuándo trabaja con otros tiende a confiar más en sus ideas que en las suyas?		
8	¿Controla sus emociones como alegría, ira, llanto, rabia, tristeza, entre otros?		
9	¿Se siente satisfecho con el trabajo que realiza?		
10	¿Crea un atmosfera de empatía entre el usted y los estudiante?		
11	¿Crea un ambiente afectuoso entre los estudiantes y usted?		
12	¿Considera que la institución cuenta con equipos técnicos para la ejecución de la propuesta?		
13	¿Cree usted que la institución cuenta con el recurso humano necesario para implementar el programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental del docente?		
14	¿La institución cuenta con un aporte económico que cubra la capacitación docente?		
15	¿Le gustaría participar en la estructurar la propuesta en objetivos, contenidos, actividades, metodología?		
16	¿Considera que todos los docentes de la institución deben participar en el programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental del docente?		
17	¿Cree que la implementación de la propuesta ayude a la integración dentro de la Institución?		
18	¿Consideras, que a través del diseño; de la propuesta se logre la integración docente-director-institución?		
19	¿Estás dispuesto a colaborar con la aplicación del programa emocional para el fortalecimiento de la salud integral de los docentes?		
20	¿Crees que la aplicación del Programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental del docente, será beneficioso para todos los que laboran en la institución?		
21	¿Consideras que a través de la aplicación del programa basado en emociones se logre el fortalecimiento de la salud mental de los docentes que laboran en la institución?		
22	¿Crees que la aplicación del Programa de orientación basado en las emociones para el fortalecimiento de la salud mental del docente sería un logro a nivel docente e institucional?		
23	¿Consideras que la aplicación y evaluación del programa sería un logro a nivel personal para cada docente participante?		

[Anexo - B]



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCION DE POSTGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO



Nombre del Evaluador: _____
Especialidad: _____
Grado Académico: _____
Fecha: _____

**PROGRAMA DE ORIENTACIÓN BASADO EN LAS EMOCIONES PARA
EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL DEL DOCENTE.**

Autor:

Lcda. Joheliana Bayen

TABLA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

INTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada ítem del instrumento y coloque una equis (X) en la casilla que mejor refleje su opinión.

Nota: En los ítems a evaluar, se entiende por redacción la forma gramatical expresada en lenguaje formal. Así mismo, pertinencia; es la relación entre objetivos del estudio y los ítems a evaluar. Por otro lado la coherencia, deberá ser como la hilación entre los objetivos del estudio y los ítems, y por último, la relevancia es la importancia de los ítems para generar las conclusiones.

Ítem	Redacción			Pertinencia			Coherencia			Relevancia			Observaciones
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													

Nota:

- 1 = Excelente
- 2 = Bien
- 3 = Regular

Considera usted que el número de ítems cubre los objetivos propuestos

SI ___ NO ___

Que Ítems agregaría:

Sugerencias para mejorar el instrumento

Gracias por su colaboración.

[Anexo - C]
Confiabilidad del Instrumento
KÜDER RICHARDSON (KR₂₀)

Prueba Piloto

Sujetos	Items en el instrumento																						XI		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2		2	
1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	
2	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	19	
4	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	19	
5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	
6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20	
7	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	17	
8	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	20	
10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
Sumatoria	10	8	8	9	10	6	6	9	7	8	8	8	9	7	9	7	7	9	8	10	10	10	10	2,46	varianza de los aciertos
p	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3			
q	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,7	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,7	0,8	0,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7			
pxq	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	4,59	sumatoria pxq

		k número de items en el cuestionario
$1-(\sum pxq/\text{varianza})$	$k/(k-1)1,05$	
-0,870135747	Coficiente 0,91	

[Anexo - D]

Galería de Fotos de las Actividades Realizadas



Unidad Educativa Nacional “San Agustín” de los Valles del Tucutunemo del Municipio Zamora. Edo Aragua.



Docentes de la Institución realizando la actividad del I Taller



Docentes de la Institución realizando la actividad del II Taller



Docentes de la Institución realizando actividad del II Taller