

## Constancia de Aprobación

Por medio de la presente se da constancia que el artículo de investigación titulado **Implementación de taller de autorregulación emocional en docentes como búsqueda del fortalecimiento emocional** de los autores *Rocío Rodríguez Rico, Jorge Alejandro Arnaiz Arredondo, Guadalupe Paola Venegas Meraz y Fabián Enríquez García*, ha sido aprobado para su publicación la Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, con ISSN en línea: 2789-3855, indexada en Latindex Catálogo 2.0, Dialnet, LatinRev, Livre, REBID, entre otros.

El artículo ha sido evaluado y aprobado mediante el sistema de evaluación por pares de doble ciego (*double-blind peer review*), y la revisión anti plagio vía software de índice de similitud, cumpliendo con los estándares de aprobación establecidos por el Comité Editorial.

Se expide la presente constancia a los 25 días del mes de octubre del año 2023.

Podrá verificarse la publicación del artículo accediendo a <https://latam.redilat.org/>



Dr. Anton P. Baron  
Editor en Jefe LATAM  
Red de Investigadores Latinoamericanos



DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1299>

## **Implementación de taller de autorregulación emocional en docentes como búsqueda del fortalecimiento emocional**

Implementation of an emotional self-regulation workshop in teachers as a search for emotional strengthening

**Rocío Rodríguez Rico**

leonorricog@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9568-6153>

Centro Regional de Formación Docente e Investigación Educativa  
Texcoco – México

**Jorge Alejandro Arnaiz Arredondo**

j.alejandroarnaiz@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-3679-7398>

Universidad Pedro de Gante  
Texcoco – México

**Guadalupe Paola Venegas Meraz**

venegas63@live.com.mx

<https://orcid.org/0009-0001-2328-8591>

Universidad Pedro de Gante  
Texcoco – México

**Fabián Enríquez García**

enriquezfabian484@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9849-9636>

Facultad de Ciencias Agrícolas y Pecuarias de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
Puebla – México

Artículo recibido: 16 de octubre de 2023. Aceptado para publicación: 01 de noviembre de 2023.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### **Resumen**

La autorregulación emocional es un elemento determinante en la construcción de las personas, más incluso de aquellos que se dedican a la docencia. Es por lo que en esta investigación se buscó el fortalecimiento emocional docente a través de la aplicación de talleres de autorregulación a los docentes pertenecientes a la zona escolar P161, profesores y directivos de primaria y preescolar de la zona norte del Estado de México, con la intención de abonar con ello a la mejora de su práctica docente. Dicha intervención se diseñó a través de una metodología cualitativa de investigación acción, para obtener la información inicial se aplicó un cuestionario diagnóstico para decidir las áreas de intervención y diseñar el taller en relación con estos hallazgos, de entrada, se propusieron seis áreas de intervención, mismas que se definieron esenciales en este fortalecimiento. Para el contraste final se decidieron realizar entrevistas a profundidad para conocer la percepción de los docentes, mismas que se sintetizaron a través de análisis del discurso como herramienta para indagar si hubo cambio en las percepciones de dicha autorregulación. Los hallazgos más relevantes de esta investigación se relacionan a la percepción que tuvieron los docentes con la necesidad de un reconocimiento por parte de sus autoridades para su trabajo, mismo que los llevaba a sentir una disminuida motivación laboral, por tal motivo se trabajó con estos ejes.

*Palabras clave:* autorregulación emocional, docentes, necesidades emocionales, motivación

laboral

## Abstract

Emotional self-regulation is a determining element in the construction of people, even more so for those who dedicate themselves to teaching. This is why in this research the emotional strengthening of teachers was sought through the application of self-regulation workshops to teachers belonging to the P161 school zone, teachers and directors of primary and preschool schools in the northern area of the State of Mexico, with the intention to contribute with this to the improvement of their teaching practice. This intervention was designed through a qualitative action research methodology. To obtain initial information, a diagnostic questionnaire was applied to decide the areas of intervention and design the workshop in relation to these findings. From the outset, six areas of intervention were proposed: same ones that were defined as essential in this strengthening. For the final contrast, it was decided to conduct in-depth interviews to know the perception of the teachers, which were synthesized through discourse analysis as a tool to investigate if there was a change in the perceptions of said self-regulation. The most relevant findings of this research are related to the perception that teachers had in relation to the need for recognition from their authorities for their work, which led them to feel a decreased work motivation.

*Keywords:* emotional self-regulation, teachers, emotional needs, work motivation

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Rodríguez Rio, R., Arnaiz Arredondo, J. A., Venegas Meraz, G. P. & Enríquez García, F. (2023). Implementación de taller de autorregulación emocional en docentes como búsqueda de fortalecimiento emocional. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(5), 16–29. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1299>

## INTRODUCCIÓN

Poco a poco y desde sus inicios los escenarios educativos y sus actores, han sido gestores no solo del conocimiento formal en los infantes, en muchas ocasiones son estos escenarios los que ocupan, refuerzan y fortalecen el desarrollo socioemocional en los alumnos.

En la sociedad cada vez con mayor frecuencia nos enfrentamos a escenarios poco estructurados, que, en lugar de fortalecer socioemocionalmente a los niños, les restan o limitan el desarrollo de dichas fortalezas, dejando a estos pequeños en muchas ocasiones y por diversos motivos con un fortalecimiento incompleto de esta habilidad, es por lo que dicha responsabilidad se transfiere a los escenarios educativos y recae directamente en los docentes.

En diversas ocasiones y debido a la falta de formación socio emocional, los docentes se ven rebasados por estas situaciones, ya que, se manejan emociones en todos los sentidos, estas no parten sólo de los alumnos, también las viven y expresan los colegas, directivos e incluso los padres de familia, demandando así de los docentes un fortalecimiento socio emocional que va más allá de lo que ellos poseen.

El fortalecimiento y la estabilidad emocional no solo ayudan a construir una sociedad más empática, sólida y estable, a través del conocimiento que hoy en día tenemos sobre las neurociencias en los ambientes educativos sabemos que la forma de gestionar nuestras emociones interfiere de manera positiva o negativa en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Es por ello que en la educación de las últimas décadas se ha aceptado que, durante los procesos de enseñanza, juegan también roles de gran importancia las emociones del docente, lo que nos lleva a tratar de entender y manejar estas a favor del fortalecimiento tanto de docentes como estudiantes.

Para efectos de esta investigación, se definieron las habilidades socioemocionales, como un conjunto de herramientas que permiten a las personas identificar, conocer, entender y regular sus propias emociones, lo que repercutirá en el desarrollo de la empatía, el fomento de relaciones positivas con las personas que le rodean y de esta manera tomar decisiones con mayor asertividad y responsabilidad, que lleven a cumplir de manera más directa y rápida las metas personales.

Las fortalezas socio emocionales, se convierten de esta manera en herramientas para la vida, porque a través de ellas logramos una mejor relación intra e interpersonal. Tanto en ámbitos laborales como educativos, estas habilidades son cada vez más relevantes. En épocas pasadas, hasta finales del siglo XX se les daba mayor importancia a los aspectos intelectuales, siendo estos los más relevantes en los escenarios educativos y dentro de los espacios laborales las Hard Skills eran más valoradas que las Soft Skills. Sin embargo, cada vez se rescata más la importancia y el fomento de estas últimas habilidades.

Lo anterior convierte a las habilidades emocionales de los docentes en una piedra angular en el proceso educativo, y formativo de los niños, jóvenes y futuros profesionistas, varios autores destacan su importancia.

Goleman, argumenta que los docentes deben poseer una alta inteligencia emocional para comprender y gestionar las emociones propias y de sus estudiantes, creando así un ambiente de aprendizaje propicio (1995).

Howard Gardner, sugiere que los docentes deben reconocer y apreciar la diversidad de habilidades emocionales y cognitivas de sus alumnos, adaptando sus métodos pedagógicos según estas diferencias (1983).

Marzano, (2003), enfatiza la importancia de establecer relaciones afectivas sólidas en el aula, argumentando que la conexión emocional entre docentes y estudiantes fortalece el aprendizaje y el bienestar emocional de los educandos. Estos enfoques resaltan la trascendencia de las habilidades emocionales de los docentes para el éxito educativo.

Una cualidad esencial para el fortalecimiento de estas habilidades es la autorregulación emocional, esta es un componente de la inteligencia emocional y se define como la capacidad para reconocer en uno mismo las respuestas de alarma ante los conflictos y actuar en consecuencia, mitigando los estados de tensión, estrés, ansiedad o dolor en pos del bienestar y equilibrio psicossomático (ROVIRA, 2010).

Meiklejohn et al. (2012) muestra que la mejora de la autorregulación emocional de los profesionales promueve su flexibilidad mental otorgándoles percepciones de autoeficacia, estableciendo una mayor capacidad para gestionar el comportamiento del grupo y mantener buenas relaciones con el alumnado. En este sentido, Isaza-Zapata, y Calle-Piedrahíta (2016) consideran que, a mayor autorregulación emocional del docente, sus acciones se encaminan a obtener mejores resultados y, por tanto, la satisfacción personal se refleja en acciones particulares y colectivas de mayor impacto. Lo anterior genera un aprendizaje dirigido a la comunidad, en especial, estudiantes que retoman estas acciones del maestro o maestra como ejemplo y se convierten en modelos; se crea así lo que podemos llamar una reacción en cadena, que trasciende el medio cercano y llega inclusive a verse en otras generaciones.

Roeser et al. (2012) consideran que el desarrollo personal de los docentes mejora la enseñanza en el sistema educativo. A su vez, el bienestar personal favorece la empatía facilitando las relaciones interpersonales del docente con el alumnado, los compañeros o las familias.

Con inteligencia emocional, el docente es capaz de: innovar (crear nuevos contenidos), ser líder (dirigir y organizar a las personas), desarrollar su vocación formadora (guiar, orientar) y adoptar una actitud investigadora (hacia la curiosidad, el asombro, la generación de nuevos conocimientos). Por consiguiente, desde una visión social el docente, al comprender la inteligencia emocional, se vuelve más comunicativo con las diferentes comunidades, exalta los aspectos sociales de comprender a sus compañeras y compañeros, mejora las relaciones familiares y adopta una actitud positiva hacia el trabajo, donde reconoce que de los errores se aprende (Isaza-Zapata, & Calle-Piedrahíta, 2016).

Por lo anterior se considera que si existe un incremento de habilidades emocionales los docentes mejorarán ciertas destrezas que tendrán impacto en sus procesos de enseñanza, empatía y acompañamiento emocional.

La labor docente conlleva una gran responsabilidad donde estos no solo se enfocan en las necesidades educativas, pues las escuelas también cumplen roles que ayudan a generar habilidades sociales e incluso se preocupan por el bienestar de los alumnos y su adquisición de valores.

Debido a que, las emociones forman parte de nuestra vida diaria, es mejor aprender a aceptarlas, reconocerlas y regularlas a dejar que estas regulen y dominen las decisiones del futuro, que posiblemente también estén afectando el futuro de terceros, en este caso el futuro de los alumnos que cuentan con docentes sin una regulación emocional.

Ya que, sin el fomento de una autorregulación emocional adecuada, estaríamos desarrollando individuos con características similares a las planteadas por Sanarai, "Las personas que tienen dificultades para la autorregulación tienden a tener problemas en sus relaciones interpersonales y son más propensas al abuso de sustancias, trastornos emocionales y a tener conductas impulsivas o agresivas" (2022).

Por lo anterior, se plantea que la inteligencia emocional debe ser reconocida no solo como una habilidad social, sino también como un componente esencial del conjunto de competencias propias de los docentes, para que sean capaces de identificar y conocer como regular sus emociones y de esta manera, mejorar las relaciones interpersonales en el aula.

En esta investigación se trabajó con docentes de educación básica, por ser estos una influencia de gran importancia en el fortalecimiento o debilitamiento del desarrollo de estas habilidades socio emocionales en los niños durante sus primeros años, fortalezas que los acompañarán durante el resto de su vida académica y adulta.

Lev Vygotsky, a través de la teoría sociocultural, destacó la importancia de la interacción social en el aprendizaje. Los docentes, según Vygotsky, tienen la responsabilidad de fomentar la colaboración y proporcionar apoyo a los alumnos para desarrollar habilidades cognitivas (Vygotsky, 1978).

John Hattie, a través de su extensa investigación en efectividad educativa, identificó factores clave que influyen en el aprendizaje.

Hattie subrayó que los docentes desempeñan un papel esencial y deben mantener altas expectativas, proporcionar retroalimentación efectiva y crear un ambiente de aula positivo (Hattie, 2012). Para desarrollar estos escenarios es necesario contar con un desarrollo socio emocional sólido y autorregulado.

Se consideró que existe una participación bilateral dentro del ambiente educativo en el que, el fomento de la autorregulación emocional en los docentes fortalecerá los procesos de aprendizaje de los educandos.

El proyecto plantea analizar la autorregulación emocional en los docentes como factor de fortalecimiento en procesos de enseñanza, con el objetivo de identificar a partir de un estudio diagnóstico las necesidades de educación socioemocional de los docentes y sus posibles efectos en su práctica educativa, con lo que se diseñaron e implementaron talleres de fortalecimiento socio emocional a los docentes para finalmente a través de entrevistas recolectar las experiencias y analizar si se lograron fortalecer dichas habilidades.

## **MÉTODO**

Este proyecto consideró analizar el impacto que tiene la autorregulación socio emocional de los docentes de educación básica sobre su práctica educativa, analizando seis áreas esenciales dentro de las habilidades socio emocionales indispensables para el desarrollo de la autorregulación. Para, a través de una medición diagnóstica desarrollar propuestas de intervención específicas según se requirieron.

### **Participantes**

Los docentes con los que se trabajó pertenecen a educación básica, en particular preescolar y primaria, la población se construyó con 16 escuelas de la zona norte oriente del estado de México, pertenecientes al municipio de Texcoco, se tomaron en cuenta tanto escuelas públicas como privadas. El total de docentes evaluados para determinar las áreas a desarrollar los talleres de fortalecimiento socio emocional fueron un total de 103. Que equivalen al 93% de la población de la zona escolar P161, que agrupa a las diferentes instituciones de educación primaria de la zona antes mencionada.

La población en la que se llevó a cabo esta investigación es urbana, en el municipio se cuenta con todos los servicios tanto de comunicación, movilidad y sanidad.

En las características generales de nuestros sujetos de investigación rescatamos, que, el 60% de ellos tienen entre 31 y 50 años; el 85% de ellos pertenece y se identifican con el género femenino; el 74% de ellos tiene una escolaridad de licenciatura, el resto posgrados (maestría y/o doctorado) y el 27% tiene una antigüedad laboral mayor a 20 años cumpliendo funciones docentes.

### **Procedimiento de muestreo**

Se trabajó a través de un muestreo de participantes voluntarios constituido por 103 docentes de educación básica (preescolar y primaria), tanto de instituciones públicas como privadas pertenecientes a la zona norte del estado de México, ubicadas en el municipio de Texcoco.

Esta zona escolar se constituye por 116 docentes, a los que se les envió una encuesta electrónica mediante formularios de google, para recolectar datos necesarios que permitan el análisis diagnóstico de sus necesidades y habilidades socio emocionales y los posibles efectos en su práctica educativa, para diseñar propuestas formativas acordes según las necesidades referidas por ellos.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para recolectar la información diagnóstica de la que se extrajeron las necesidades de fortalecimiento socioemocional se diseñaron y aplicaron encuestas digitales. Se realizó una prueba piloto de aplicación del instrumento de medición con expertos en la materia, identificando mejoras, donde se consideraron las siguientes categorías:

### **Características de las y los maestros**

- Ámbito y desgaste laboral.
- Autoconocimiento.
- Determinación de objetivos.
- Auto-control de respuestas emocionales y conductuales.
- Autorreflexión.

Una vez obtenida la encuesta validada, se procedió a elaborar con esta, un estudio diagnóstico, los resultados fueron recolectados y analizados de manera electrónica, posterior se procedió a la construcción de los apartados del estudio diagnóstico.

Después de la implementación de los talleres, se procedió a realizar entrevistas con los docentes que recibieron dicha capacitación, para conocer de viva voz, cuál fue el impacto que estos tuvieron tanto en su persona como en su práctica profesional.

### **Diseño de investigación**

La investigación fue cualitativa de diseño investigación acción. Desarrollada a través de un proyecto de intervención formado por tres etapas; la primera de ellas consistió en realizar una medición diagnóstica a través de encuestas para identificar las necesidades de fortalecimiento socioemocional experimentadas por los docentes participantes en el proyecto; la segunda etapa consistió en el diseño instruccional de cuatro diferentes talleres de fortalecimiento docente, basados en los siguientes ejes, ámbito y desgaste laboral, autoconocimiento, determinación de objetivos, autocontrol de respuestas emocionales y conductuales y autorreflexión. Se diseñaron por diferentes necesidades, según se recolectaron los datos; la tercera etapa fue el desarrollo de los talleres y la recolección aleatoria al 20 por ciento de los docentes participantes, para recolectar a través de entrevistas semiestructuradas las percepciones que tuvieron de los talleres, así como el fortalecimiento y cambios experimentados.

## RESULTADOS

A continuación, se presentan los hallazgos más relevantes según las etapas de la investigación.

La primera aplicación de encuestas se realizó para conocer las necesidades de fortalecimiento socioemocional, percibidas por los docentes y directivos, con los datos recabados de esta sección se diseñaron los talleres de intervención.

### Ámbito y desgaste laboral

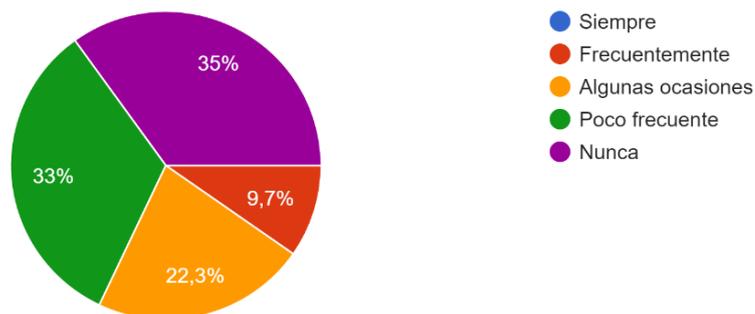
Los resultados arrojaron que aproximadamente el 30% de los docentes encuestados no se sienten reconocidos ni valorados como personas ni por su esfuerzo, por tal motivo creen que el esfuerzo que colocan no es equivalente a sus logros, este dato nos indica que uno de cada tres docentes, transmite este sentimiento de desvalorización con sus alumnos, ya sea de manera verbal o a través de actos o palabras inconscientes.

### Gráfico 1

*Siento que no me valoran, ni reconocen mi esfuerzo en el trabajo*

7.- Siento que no me valoran, ni reconocen mi esfuerzo en el trabajo.

103 respuestas



Más del 30% de los docentes no han sentido un logro real de las metas que se han propuesto, lo que en diversos momentos los ha llevado a sentirse frustrados por situaciones de trabajo, también externó sentirse de manera constante presionados para cumplir sus metas, lo que en ocasiones provoca que se consideren incapaces de realizar las actividades que se les demanda y consideran merecer más de lo que su trabajo les ofrece.

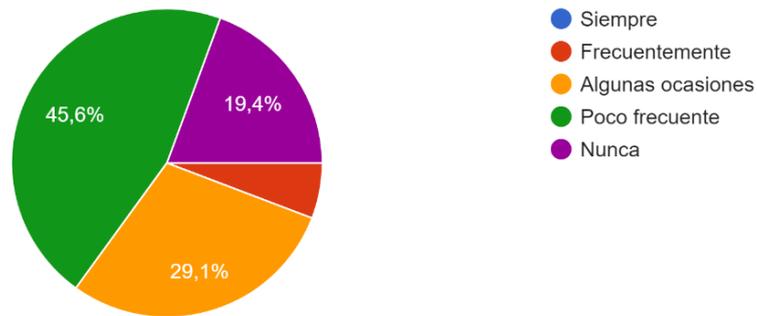
En las entrevistas de cierre los docentes externaron sentirse de esta manera sobre todo en los temas referentes a las promociones laborales, lo que repercute directamente en sus ingresos económicos, lo anterior principalmente debido a los lineamientos establecidos en los últimos años por la Unidad del Sistema para la Carrera de la Maestras y los Maestros (USSICAM).

## Gráfico 2

*Pese a mi esfuerzo siento que estoy logrando menos de lo que debería*

8.- Pese a mi esfuerzo siento que estoy logrando menos de lo que debería.

103 respuestas



## Autoconocimiento

Los docentes en el cuestionario de manera general arrojaron resultados altos y positivos en este eje, ellos expresan conocer de manera más o menos clara que les gusta y cómo viven sus emociones.

En lo referente a la adaptabilidad y autoconocimiento, más del 90% mencionan que confían en sus habilidades y capacidades, al igual que cumplen con sus expectativas personales, suelen rescatar aspectos positivos de las problemáticas.

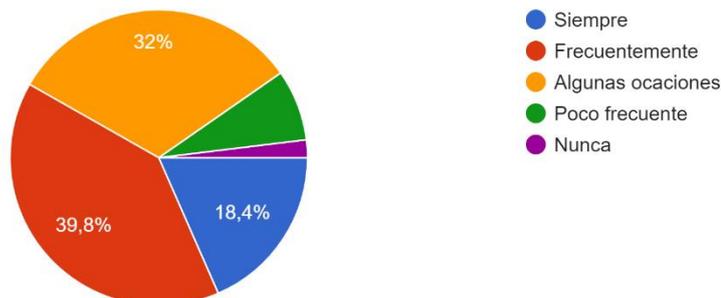
En relación con el pensar y reaccionar de determinada manera es dónde encontramos una mayor área de oportunidad, ya que aproximadamente el 30% de ellos no logran identificar de manera clara y precisa porque se están sintiendo o reaccionando de determinada manera.

## Gráfico 3

*Suelo detenerme un momento y pensar por qué estoy sintiendo una emoción en concreto*

6.- Suelo detenerme un momento y pensar por qué estoy sintiendo una emoción en concreto.

103 respuestas



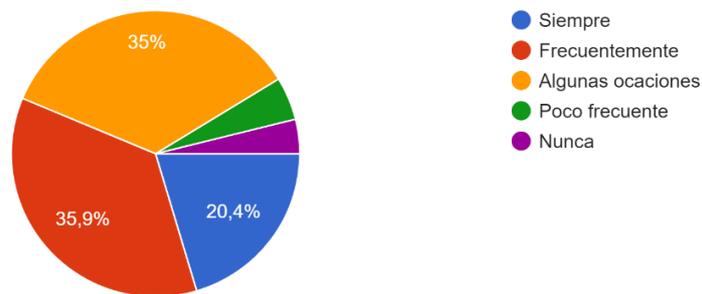
El 45% de los docentes refiere no siempre detenerse a reflexionar sobre sus emociones ni las reacciones que experimentan frente a estas. Lo que genera que en ocasiones se sientan desbordados por las situaciones cotidianas que suceden y que en diferentes ocasiones los desbordan, haciendo que estos no se sientan capaces de cubrir todas las expectativas que se les demandan.

#### Gráfico 4

*Suelo detenerme un momento y pensar en por qué estoy reaccionando de cierta manera a una emoción en concreto*

7.- Suelo detenerme un momento y pensar en por qué estoy reaccionando de cierta manera a una emoción en concreto.

103 respuestas



#### Determinación de objetivos

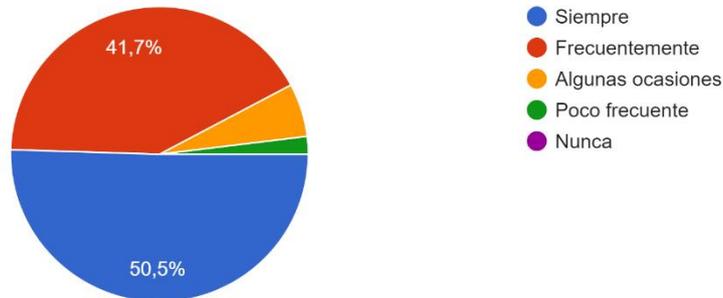
En los resultados podemos observar que casi todos los docentes tienen claras sus metas, aspiraciones personales y sus responsabilidades. La mayoría de los docentes investigados suelen tener todo bajo control y con fines específicos, sin embargo, en diversas ocasiones la mayoría de ellos no tolera que otros profesionistas opinen sobre cómo realizar su trabajo y se enfadan o se frustran si alguien o algo interfiere en sus expectativas.

**Gráfico 5**

*Tengo claras mis metas y objetivos personales*

1.- Tengo claras mis metas y objetivos personales.

103 respuestas



**Auto-control de respuestas emocionales y conductuales**

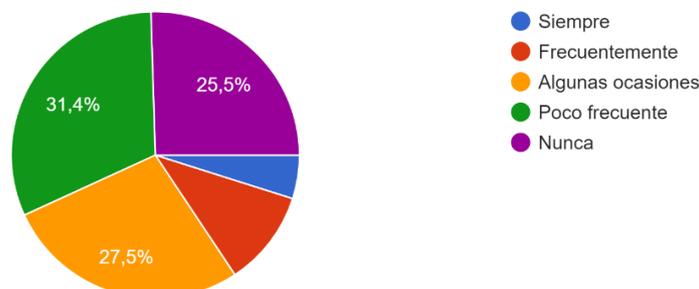
En este eje las respuestas indican que la mayoría de los docentes son capaces de controlarse en situaciones estresantes, pero señalan no poder controlar la intensidad y el cómo expresan de manera corporal sus emociones, pues comentan que han llegado a explotar ante estas, lo que nos indica que en la mayor parte de la población no hay un completo y adecuado autocontrol de respuestas emociones y conductuales, por lo que este eje es uno de los seleccionados para fortalecer en el taller desarrollado con los docentes.

**Gráfico 6**

*Tengo problemas de salud (trastornos digestivos, tensión muscular) que pueden ser de origen psicosomático*

8.- Tengo problemas de salud (trastornos digestivos, tensión muscular) que pueden ser de origen psicosomático.

102 respuestas



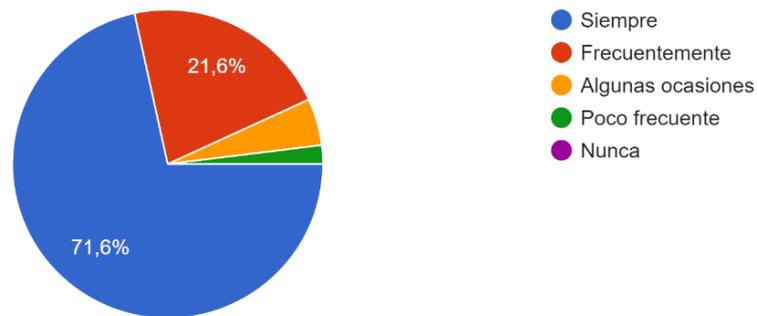
## Autorreflexión

Los docentes con los que se trabajó son personas que en la mayoría de las situaciones aprenden de sus errores e identifican esas experiencias que los hacen mejorar, pero de igual forma se logra observar que mucho de estos no buscan alternativas para enfrentar situaciones que les molestan, y no le dan importancia a pensar y analizar el actuar de determinadas situaciones, de igual forma la mitad de ellos no logran controlar sus emociones y presentan algún malestar físico que lo asocian a un origen psicosomático. Por lo que este eje también es seleccionado para fortalecerlo en el taller que se les impartió a los docentes.

### Gráfico 7

*Entiendo que las emociones son inevitables y forman parte del ser humano*

9.- Entiendo que las emociones son inevitables y forman parte del ser humano.  
102 respuestas



## Desarrollo e impartición de talleres

Para el desarrollo de los diversos talleres se tomaron tanto los ejes sobre los cuales se percibieron mayores áreas de oportunidad como aquellos manifiestan situaciones de bajo conflicto por los docentes, es por lo que los ejes de fortalecimiento emocional sobre los que se trabajó fueron los siguientes:

Ámbito y desgaste laboral, en este eje se abordaron temas relacionados con la función y la responsabilidad que el sistema y la sociedad han impuesto al docente a lo largo del tiempo, se analizó la importancia de estos roles como pilar y sostén social; se reconoció la modificación de su papel y la adaptación a las necesidades de un mundo cambiante, que se ve atravesado por una pandemia, donde en especial el personal docente tuvo que adquirir nuevas herramientas para continuar con la jornada escolar, enfrentándose a algo completamente desconocido y que vendría con consecuencias inimaginables de diferentes índoles que posteriormente también estos tendrán que enfrentar, por esta razón, se abordaron temas de auto reconocimiento y sensibilización con respecto la figura del docente como personas con necesidades que deben de satisfacer y atender de manera natural, al igual que cuentan con una vida independiente de su labor escolar que afecta inevitablemente en diferentes ámbitos de su vida, como lo son el personal, emocional, sentimental, familiar, social e incluso puede repercutir en su salud.

Para el eje de Autoconocimiento, se realizaron estrategias donde los docentes aprendieron a reconocer sus habilidades, fortalezas y herramientas que los hacen diferentes a otros compañeros para que al

reconocerlas las puedan explotar y fortalecer aún más, sin que esto les genere la sensación de querer compararse con otros docentes, y así lograr obtener un reconocimiento propio, de sus compañeros y no necesariamente de su institución o jefe inmediato.

Para la determinación de objetivos, se abordaron los temas personales de cada docente, como ha sido su experiencia en diferentes aspectos de su vida y cómo estos elementos que los componen son inevitables y la mayoría no dependen de ellos, sin embargo, cada una de las experiencias vividas independientemente de la emoción que haya causado estas dejan un aprendizaje, lo que muchos llaman experiencia y los hacen ser cada día mejores profesionales y personas, aprender de las experiencias de otros inevitablemente hace sentir a otros miembros que no son los únicos con problemáticas y dificultades o que se han sentido en una situación vulnerable, recordándoles una vez más que todo lo mencionado anteriormente forma parte de la vida misma y sin estas experiencias, tanto gratas como desagradables son esenciales para la construcción de su personalidad y la consecución de metas.

En el autocontrol de respuestas emocionales y conductuales, se explicaron cuáles son las emociones principales del ser humano y como es que estas afectan de manera fisiológica en nuestro cuerpo, aprendiendo que son necesarias y que cumplen con una función específica, al igual que es normal que en ocasiones se sientan sin el control de ellas, por ende también se brindaron estrategias que les ayudaran a poder identificarlas, comprenderlas y regularlas, asegurándose que estas estrategias mejorarán la expresión conductual de estas emociones provocando así cambios en diferentes aspectos de su vida y teniendo un impacto significativo en las personas que los rodean, incluyendo sus alumnos.

El no hacer nada ante las situaciones que incomodan provocarán que estas permanezcan e incluso puedan empeorar provocando así que sus emociones se acumulen teniendo la probabilidad de que en algún momento se externen de una manera que provoque consecuencias negativas. A los docentes se les brindó la oportunidad de poder reflexionar sobre cuáles eran las habilidades que les gustaría desarrollar o fortalecer como docentes haciéndoles ver que el ser humano tiene la capacidad de entrenar y adquirir dichas habilidades para poder emplearlas.

### **Entrevistas finales**

Para la recolección de datos finales se realizaron veinte entrevistas tanto a personal con funciones docentes como a directivos que asistieron a los talleres, se obtuvieron los siguientes resultados.

Posterior al análisis de las respuestas obtenidas se logra observar que los docentes se identifican como seres conscientes de lo que les genera la falta de autorregulación emocional, tanto en su desarrollo personal como profesional.

Tienen claro que necesitan reconocimiento social y personal para poder sentirse satisfechos con la realización de sus actividades profesionales. Identifican de manera precisa que los hace sentir mejor y cuáles son los actos propios y de los otros que afectan su desempeño.

Posterior a los talleres los docentes también refieren ser más conscientes de la importancia de su labor y el impacto en los alumnos; y cómo es que pueden explotar sus habilidades individuales para mejorar como personas y profesionales; comprenden la importancia de la atención a sus necesidades biológicas, físicas, sociales y sobre todo emocionales, y cómo es que ellos viven y afrontan diferentes experiencias en lo largo de su estancia en el ámbito educativo.

Identifican las experiencias de vida atravesadas en su labor docente que han causado impacto para poder trabajar la empatía con otros compañeros y aprender de estas situaciones que los llevan a lograr ser la mejor versión de cada uno de ellos.

Refirieron haber adquirido una mayor comunicación, confianza en sí mismos, empatía, control de ansiedad y estrés, autocontrol, fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales, mismas que se ven reflejadas en sus procesos de enseñanza-aprendizaje.

### **CONCLUSIÓN**

Tras evaluar los instrumentos de recolección, en las encuestas iniciales, los docentes hicieron evidente el conocimiento que tienen sobre la importancia de la autorregulación emocional y las necesidades a las que comúnmente y durante su práctica profesional enfrentan.

Se puede observar que efectivamente los docentes carecen de ciertas habilidades y elementos socio emocionales que no permiten en algunas ocasiones un desarrollo adecuado e interacción, lo que provoca que esta falta de autorregulación pueda impactar de manera negativa en la implementación de los diferentes modelos de enseñanza.

En el transcurso de la aplicación de los talleres y al finalizar los mismos se logró observar que los docentes conectaban y se identificaban con los temas abordados al igual que expresaban reflexión, por lo que se concluye que estos talleres tuvieron un impacto en estos, también se espera exista un fortalecimiento en sus procesos de enseñanza que poco a poco abone de manera más contundente en sus procesos de enseñanza y por ende el aprendizaje en los educandos.

A pesar de que el fortalecimiento socio emocional es una habilidad que se desarrolla con la praxis, nos parece que el primer paso para fortalecer estos elementos debe partir del conocimiento y el fomento de la toma de conciencia para generar cambios en las cogniciones y posteriormente en las conductas de los actores educativos.

Por lo que se sugiere fomentar el desarrollo de las habilidades socio emocionales en los docentes dentro de sus habilidades formativas básicas, no porque se intente cargar más a los docentes de actividades a desarrollar, sino por ser una actividad que, por el hecho de interactuar socialmente se ve trastocada. Los docentes son así esenciales tanto en el desarrollo cognitivo como personal de los estudiantes.

En la actualidad, la sociedad enfrenta situaciones que desestabilizan los diferentes escenarios en los que interactuamos y nos movemos, siendo la escuela uno de ellos, es por lo que, lograr escenarios educativos con una mayor estabilidad socio emocional será esencial para fortalecer la sociedad y fomentar interacciones empáticas y de cooperación.

## **REFERENCIAS**

Arnau, J. (1995). Metodología de la investigación en psicología. Madrid.

Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.

Hattie, J. (2012). Visible learning for teachers: Maximizing impact on learning. Routledge.

Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación (Vol. 148). McGraw Hill.

Isaza-Zapata, G. M. & Calle-Piedrahíta, J. S. (2016). Un Acercamiento a la Comprensión del Perfil de la Inteligencia Emocional. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14 (1), pp. 331-345.

Marzano, R. J. (2003). The Art and Science of Teaching: A Comprehensive Framework for Effective Instruction. ASCD.

Meiklejohn, J. et al. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students (Review). Mindfulness, New York, v. 3, n. 4, p. 291-307.

Roeser, R. et al. (2012). Mindfulness Training and teachers' professional development: an emerging area of research and practice. Child Development Perspectives, Malden, v. 6, n. 2, p. 167-173.

Rovira, G., (2010). Prácticas motrices introyectivas: una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales. Acción Motriz, Las Palmas, v. 5, p. 12-19.

Sanarai. (2022). Equipo Editorial Sanarai. Obtenido de <https://www.sanarai.com/blog/que-es-la-autorregulacion-emocional-y-como-potenciarla>

Stake, R. (1999) Investigación con estudio de caso. Morata.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press