



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESTUDIOS DE POSTGRADO
PROGRAMA DE EDUCACIÓN, MENCIÓN PROCESOS DE APRENDIZAJE

Trabajo de Grado de Maestría
IMPACTO DE UN TALLER DE COMPETENCIAS EMOCIONALES SEGÚN EL
MODELO DE BISQUERRA PARA DOCENTES DEL CENTRO INFANTIL VIZCAYA

Presentado por
Claudia Elizabeth Cleopatra Almeida

Para optar al grado de
Magíster en Educación

Tutora
Roraima Mora

Año 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
Urb. Montalbán - La Vega - Apartado 20332
Telf.: (0212) 407-61-21/ 44-76/ 42-82 Fax:

Estudios de Postgrado

ACTA DE EVALUACIÓN DE PRESENTACIÓN Y DEFENSA DE TRABAJO DE GRADO DE MAESTRÍA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN: PROCESOS DE APRENDIZAJE

Nosotros, Profesores RORAIMA MORA GRATEROL (tutor), ERCILIA VÁSQUEZ MONTILLA y MARIELA ALEJO MENDOZA, designados por el Consejo de Postgrado de la Facultad de Humanidades y Educación a los diecisiete días del mes de enero del año dos mil veintitrés, para conocer y evaluar en nuestra condición de jurado del Trabajo de Grado de Maestría " **Impacto de un taller de competencias emocionales según el modelo de Bisquerra para docentes del Centro Infantil Vizcaya** ", presentado por la ciudadana Cleopatra Almeida, Claudia Elizabeth, C.I. N°. 16.273.955, para optar al grado de Magister en Educación, Mención Procesos de Aprendizaje.

Declaramos que:

Después de haber estudiado dicho trabajo, presenciamos la exposición del mismo, a los veintiocho días del mes de febrero del año dos mil veintitrés, en la sede de los Estudios de Postgrado de la Universidad Católica Andrés Bello.

Hechas por nuestra parte, las preguntas y aclaratorias correspondientes y, una vez terminada la exposición y el ciclo de preguntas, hemos considerado formalizar el siguiente veredicto:

APROBADO

Hemos acordado calificar la presentación y defensa del Trabajo de Grado de Maestría con Dieciocho (18) puntos.

(Observaciones o declaratoria de recomendación)

En fe de lo cual, nosotros los miembros del jurado designado, firmamos la presente acta en Caracas, a los veintiocho días del mes de febrero del año dos mil veintitrés.

Nombre y firmas del jurado evaluador:

Roraima Mora Graterol
C.I.: 4973236

Ercilia Vásquez Montilla
C.I.: 3082448

Mariela Alejo Mendoza
C.I.: 6861762



Dedicatoria

Quiero dedicar esta tesis principalmente a todos los miembros de mi familia y al querido personal que labora en el Centro Infantil Vizcaya, quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido aprender y llegar a cumplir hoy un sueño más, inculcando en mí ejemplo de esfuerzo y perseverancia.

A mi hija Fabianna Sofía que siendo tan sólo una pequeñita, desde los 3 años, pudo tener manifestaciones durante todo este proceso de acompañamiento y consideración cuando estaba dedicada a mis largas jornadas de estudios y trabajo, lo cual me comprometió aún más con ella y con mi tesis de grado. Esto me exigió en todo momento ser para mi niña y para mi equipo docente, ejemplo y modelo de superación personal, profesional y valoración por los estudios y el trabajo.

A mi esposo Juan Vicente y a mis hermanas Ana y Luisa, porque con sus consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

A mi mamá, mujer querida y admirable, gracias por apoyarme cuando más lo necesitaba, por extender tu mano en momentos difíciles, duros y en largas horas de estudio, cuidar a mi hijita amada con amor y disposición, siempre sin esperar nada a cambio.

Finalmente quiero dedicar este trabajo de investigación a la UCAB, mi admirable y honorable casa de estudios, donde obtuve mis primeros aprendizajes y las bases para formarme con vocación en mi apreciada carrera desde los 17 años, así como a todos los maestros de educación inicial, para que siempre encontremos con propiedad, responsabilidad y compromiso en la educación emocional, el motor y la fuerza, herramientas de gestión, sustento y valor para promover los múltiples beneficios que ofrece en nosotros mismos y a su vez en nuestros alumnos.

Agradecimientos

Quiero expresar mi gratitud a Dios y a la Virgen del Valle, quienes con sus bendiciones llenan siempre mi vida.

A mi familia, ustedes han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante horas extensas de estudio. Siempre han sido mis mejores guías de vida. Hoy cuando concluyo mis estudios, les dedico a ustedes este logro amado esposo, hija, madre, hermanas y sobrinos.

Esto significa para mí una meta más conquistada a nivel personal y profesional, estoy orgullosa de que estén a mi lado y que hayan podido creer en mí, para permitirme durante todo este tiempo nutrirme, dedicarme a estudiar ampliamente, profundizar y desarrollar habilidades relacionadas con la educación emocional y así alcanzar en todo este proceso de aprendizaje herramientas y prácticas propias para mi vida, gestión educativa y laboral.

A mi tutora Roraima Mora por sus consejos, fueron siempre útiles, así como las ideas y orientaciones psicológicas y educativas para escribir y ejecutar lo que hoy he logrado. A los profesores Alirio y Johannys, quienes me asesoraron en el área de estadística, parte importante de esta historia con sus aportes profesionales que los caracterizan. A todos, muchas gracias por sus palabras de aliento y por estar allí cuando mis horas de trabajo se hacían confusas.

A las profesoras María Elena Villegas y Mildred Centeno, miembros del Programa de postgrado en Educación UCAB, mención Procesos de Aprendizaje, quienes en oportunidades sus palabras fueron sabias, sus conocimientos rigurosos y precisos, gracias por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable.

A las fundadoras del Centro Infantil Vizcaya Gisela Cappellin y Ana Alfonso Larrain y demás compañeras de esta reconocida institución educativa, que me han abierto las puertas con satisfacción y compromiso para la ejecución de este trabajo de investigación de maestría y me han visto crecer y formarme tanto en lo personal como en lo laboral durante más de 15 años.

Hoy culmino esta aventura y no puedo dejar de recordar los momentos valiosos transitados a lo largo de esta formación. Toca cerrar un capítulo maravilloso en esta historia de mi vida y no puedo dejar de agradecerles por su buen recibimiento, apoyo, buena disposición, palabras de elogio e intercambios durante las vivencias del taller “Abrazando nuestras Emociones”, les aseguro que les di lo mejor de mí y me esmeré en ofrecerles herramientas valiosas en cuanto a la gestión emocional.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESTUDIOS DE POSTGRADO
PROGRAMA DE EDUCACIÓN, MENCIÓN PROCESOS DE APRENDIZAJE

Impacto de un Taller de Competencias Emocionales Según el Modelo de Bisquerra
para Docentes del Centro Infantil Vizcaya.

Autora: Claudia E. Cleopatra Almeida

Tutora: Roraima Mora

Fecha: febrero de 2023

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el impacto de un taller de formación en competencias emocionales en los docentes del Centro Infantil Vizcaya, ubicado en Colinas de Tamanaco, Caracas, Venezuela, en el año escolar 2021 - 2022. El estudio pretendió promover el desarrollo de competencias emocionales en los docentes, como la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar, según el modelo de Bisquerra.

La investigación estuvo enmarcada en el enfoque cuantitativo. Se utilizó el diseño preexperimental, bajo la modalidad pretest y posttest; con una población de 15 docentes de educación inicial. Para la recolección de datos, se utilizó un instrumento de 44 ítems sobre competencias emocionales según el enfoque de Rafael Bisquerra, diseñado ad hoc para esta investigación y utilizándose la escala tipo Likert para codificar cada respuesta.

Entre los resultados más importantes, se destaca que fue posible aplicar exitosamente el taller de formación, evidenciándose a través del análisis estadístico que las docentes de educación inicial pudieron incrementar el nivel de sus competencias emocionales de una manera significativa. Los sujetos de estudio lograron adquirir diversos conocimientos y conductas de gran valor para el ser humano, lo que ayuda a mejorar la adaptación desde lo emocional a los desafíos que habitualmente se deben afrontar en la vida.

Descriptores: taller de formación / competencias emocionales / Bisquerra / docentes/ educación inicial.

Índice de Contenidos

	Página
Capítulo I. El Problema.....	1
Planteamiento del Problema	1
Justificación e Importancia	6
Propósito del Estudio	8
Enunciado del Problema	8
Objetivo General y Específicos	9
Capítulo II. Marco Teórico	10
Antecedentes de la Investigación	10
Fundamentos Teóricos.....	14
Sistema de Hipótesis.....	20
Capítulo III. Metodología	21
Tipo y Diseño de Investigación	21
Participantes.....	22
Población.....	22
Muestra.....	22
Sistema de Variables	23
Instrumento(s)	25
Validez y Confiabilidad de los Instrumentos	26
Procedimiento(s)	27
Procesamiento y Análisis de los Datos	29
Limitaciones del Estudio.....	30
Consideraciones Éticas	30
Cronograma de Actividades	32
Capítulo IV. Resultados	33
Capítulo V. Discusión	85

Capítulo VI. Conclusiones y Recomendaciones	120
Referencias.....	124
Anexos	129

Capítulo I. El Problema

Planteamiento del Problema

El desarrollo de competencias emocionales es de gran valor para alcanzar el bienestar emocional en el ser humano. Según Bisquerra (2000), las competencias emocionales ayudan de forma sustancial a tomar conciencia, entender, expresar y regular adecuadamente los distintos fenómenos emocionales. De acuerdo con el modelo de competencias emocionales de Bisquerra (2008), una persona maneja de manera apropiada sus emociones cuando es capaz de regularlas, teniendo una conciencia y autonomía emocional.

Según García (2012), el niño expresa en los primeros años de existencia sus propias emociones, además aprende a manejarlas adecuadamente. En tal sentido, resulta primordial que los docentes puedan potenciar y favorecer su propio desarrollo emocional. Las competencias emocionales deben ser conocidas y comprendidas suficientemente por el personal docente de educación inicial, a fin de que el mismo logre desarrollarlas y, a su vez, puedan ponerlas en práctica durante el ejercicio de su profesión, para el beneficio de la población infantil que atiende, especialmente entre los 3 y 6 años.

La educación tradicional se ha enfocado principalmente en los aspectos cognitivos de la enseñanza, esperando que los niños alcancen más contenidos académicos y curriculares, dejando así a un lado el área emocional. Lo anterior ha sido ratificado por investigaciones que arrojan resultados donde se evidencian dificultades

en los diferentes programas sobre educación emocional por falta de expertos especializados en esta temática (Bisquerra, 2000).

En el caso de América Latina, se hace necesario desarrollar una convivencia educativa armónica en el aula de clases, que abarque el ámbito emocional de manera satisfactoria, esta convivencia ayuda a que el personal docente tenga la capacidad de abrirse a sus propias vivencias y sentimientos, fomentando la escucha y el asombro en sus estudiantes, desarrollando la curiosidad e identificando sus propias limitaciones. Esto sucede como una respuesta a la necesidad de educar emocionalmente desde el ámbito escolar.

En tal sentido, en la institución donde se lleva a cabo este estudio, se ha realizado por parte del departamento de evaluación, registros anecdóticos, descriptivos y varios reportes acerca de los maestros, donde se hace notoria la necesidad de tener un adecuado manejo del alumnado a nivel emocional en las aulas, y a su vez, tener ellos más autocontrol en su desempeño. Específicamente, esto se ha visto intensificado luego de la incorporación a las actividades escolares con la modalidad “mixta”, con semanas de trabajo online y otras de forma presencial, que obligatoriamente se impuso ante la problemática de salud mundial, declarada por la pandemia del Covid-19.

En efecto, según lo observado sobre la base de la opinión de los docentes, con frecuencia, se les dificulta manejar las reacciones emocionales y conductuales de los niños con edades comprendidas entre los 3 y 6 años específicamente, manifestando molestias con gestos corporales, expresiones orales desfavorables cuando los alumnos no siguen las instrucciones dadas y, llorar o gritar por situaciones que ocurren en el

aula cuando los niños tienen comportamientos disruptivos, comentando en consecuencia, frases como: “estos niños son muy intensos”, “ojalá suene el timbre para irnos ya”, “no aguanto a este grupo”, “están muy tremendos y terribles”, evidenciándose en los maestros la necesidad de conocer más acerca de las emociones de los niños, así como la importancia de adquirir herramientas, para manejarse ellos mismos emocionalmente, entender la situación en el aula y así responder de manera adecuada para generar un ambiente respetuoso, cálido y de mayor bienestar para todos.

Una certeza de ello sería, por ejemplo, que los docentes quisieran pasar más tiempo en el aula con actividades lúdicas y con nuevos recursos, de tal manera que se distiendan las tensiones generadas luego de tanto tiempo en confinamiento.

Aunque la educación específicamente de estos maestros ha sido satisfactoria en otras áreas, según lo han expresado de forma verbal, no han recibido la formación necesaria en el ámbito emocional. La pandemia del Covid-19, ha influido negativamente en el comportamiento del profesorado, debido a que en su momento se vivió una tensa situación laboral a raíz de la irregularidad en las clases presenciales y la obligación de impartir clases virtuales. Dicha situación generó preocupación en los educadores por el recibimiento de manera presencial, en las aulas, a los niños entre los 3 y 6 años, aún sin escolaridad debido a los controles sanitarios, manifestando largos e inestables períodos de adaptación durante las jornadas escolares, cargados de llantos, molestias, pocos hábitos de higiene y de trabajo, así como conductas disruptivas.

En tal sentido, se han recibido dos renunciaciones este año, donde las maestras, manifestaron irse del colegio debido al escaso control emocional y conductual que

tenían de sus grupos, asimismo existe un mayor récord de ausentismo laboral y llegadas tardes e igualmente, se reportan entre ellos malentendidos en cuanto a las comunicaciones, malos tratos y mayor preferencia por las tareas individuales que grupales, al igual que escaso uso de lenguaje emocional para la identificación y mención de las emociones que experimentan, por lo tanto, demostrando falta de estrategias de calma, autonomía y regulación emocional, ante las situaciones escolares que los aquejan. En tal sentido, los maestros han revelado el deseo de tener más herramientas para poder desarrollar procesos de convivencia más armónicos y habilidades de vida para la construcción del bienestar emocional de ellos mismos y en efecto, en sus labores diarias con los niños.

Con el fin de promover el desarrollo de competencias emocionales, se plantea un taller de formación para docentes de Educación Inicial del Centro Infantil Vizcaya, ubicado en Colinas de Tamanaco, Caracas, Venezuela, para el período académico 2021-2022, según el modelo de Bisquerra (2008). Entre estas competencias se encuentran la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida y bienestar. En efecto, se comienza por el manejo de aspectos cognitivos, a fin de que adquieran estrategias para el conocimiento y la comprensión requerida de las emociones.

Según Vivas (2003), estas estrategias pueden aprenderse mediante un taller de formación, que abarque el ámbito cognitivo, actitudinal y procedimental, considerando su propio proceso de desarrollo humano. Es necesario resaltar que dichas estrategias no pueden crearse si el docente no está formado apropiadamente para abordar el proceso de forma eficaz. Entonces, diversas investigaciones actuales muestran la

asociación positiva entre el desarrollo de la identidad profesional y la práctica (Mena y Puga, 2019).

García (2012) afirma que ahondar en el tema del manejo emocional contribuye a la aplicación de estrategias de enseñanza para el desarrollo de las competencias emocionales. Por ello, se deben promover más esfuerzos investigativos para aumentar el interés por estos estudios.

Los docentes del Centro Infantil Vizcaya participan en un proceso de formación, utilizando los aportes de las investigaciones y al mismo tiempo se constituye en evidencia para futuros estudios. Por lo tanto, se considera importante organizar una serie de actividades formativas especialmente diseñadas para ellos. Se infiere que, si los docentes tienen desarrolladas las competencias emocionales, el manejo de los niños en el aula será acorde a estas competencias.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación permite dar respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el impacto de un taller de formación en competencias emocionales en los docentes del Centro Infantil Vizcaya? ¿Cuál es el nivel de competencias emocionales que poseen los docentes de educación inicial según el modelo de Bisquerra? ¿Cómo se puede aplicar un taller de formación docente con estrategias pedagógicas para la promoción de las competencias emocionales? ¿Cuáles son las competencias emocionales alcanzadas por los docentes de educación inicial después de la aplicación del taller de formación? ¿Cómo se pueden comparar las competencias emocionales en el personal docente antes y después de la aplicación del taller de formación?

Justificación e Importancia

Según expresan las maestras del Centro Infantil Vizcaya, en el ejercicio de su profesión docente, suelen encontrarse con reacciones desfavorables emocionales de los niños y situaciones de conflicto con adultos, donde en ocasiones no saben cómo actuar o responder de forma efectiva. Es por ello que la presente investigación se justifica, puesto que el taller de competencias emocionales promueve el desarrollo de dichas competencias en los docentes, lo que les permitirá alcanzar bienestar emocional. Asimismo, se pretende evaluar el impacto del taller de formación, en cuanto al efecto inmediato que tuvo el mismo en las docentes participantes del taller.

Según Bisquerra y Mateo (2019), nadie nace con competencias emocionales desarrolladas, por lo que una de sus características es que se pueden aprender al tomar conciencia de la importancia que estas tienen. Por ello, los docentes de educación inicial deben entender la relevancia de estas habilidades emocionales, para que su praxis docente pueda ser efectiva en esta materia. En palabras de Del Valle (1998), Freud afirma que el aprendizaje del control emocional es un punto de referencia del desarrollo del hombre civilizado. Existen técnicas para el control y la enseñanza de la regulación emocional, ya que la afectividad y los intereses son inseparables.

Asimismo, de acuerdo con Benítez y Ramírez (2019), es necesario el dominio de las competencias emocionales por parte del educador, para que sus alumnos aprendan y desarrollen dichas competencias. Por ende, se debe expandir la formación, tanto por los beneficios sobre el propio docente, como por las potenciales consecuencias positivas en el desarrollo integral de sus estudiantes (Palomera et al., 2017).

Las personas con un manejo emocional desde la comprensión y el conocimiento se vinculan con los demás demostrando mayor seguridad y satisfacción en todos los ámbitos de su vida, por lo que el desarrollo de las competencias emocionales en los docentes es fundamental, ya que las emociones influyen en los procesos de enseñanza y aprendizaje, la salud física, en las relaciones interpersonales, rendimiento laboral y toma de decisiones.

En el marco del proceso de educar para la vida, se debe tener en cuenta la educación emocional, encaminada al impulso de competencias emocionales, las cuales se consideran competencias básicas (Bisquerra, 2005). De forma general, implican capacidades como: “ser capaz de”, “ser apto para”, por lo que es imprescindible desarrollarlas, poniendo en acción las capacidades adquiridas.

En tal sentido, “saber” no es poseer, sino utilizar. Hasta que los saberes no se aplican, no se manifiesta la competencia, lo que implica una carga de experiencia y de aplicación de lo aprendido. Mientras tanto, Bisquerra (2003) asevera que las competencias emocionales a desarrollar se componen de los tres saberes: saber, saber hacer y saber ser, los cuales ponen de manifiesto la necesidad que tiene todo ser humano de desarrollarlas, aceptar las emociones y aplicarlas. Otra importancia de la presente investigación radica en que estos saberes permiten entender los sentimientos y comprender tanto las situaciones como los contextos donde se producen, favoreciendo la empatía, el crecimiento personal y la autoestima.

Se debe recordar que cualquier acción docente-niño representa un intercambio de emociones constante, lo cual determina la relación e influye en el proceso de

enseñanza-aprendizaje. Finalmente, son importantes las emociones en el terreno educativo si se desea implementar una educación integral y de calidad.

Propósito del Estudio

El propósito del presente estudio es evaluar el impacto, es decir, determinar el efecto de un taller de formación en competencias emocionales basado en el modelo de Bisquerra, aplicado a los docentes del Centro Infantil Vizcaya, ubicado en Colinas de Tamanaco, Caracas, Venezuela, en el año 2022.

Esta investigación representa un aporte para los programas de formación y actualización de los docentes del país, con el propósito de mejorar sus conocimientos, habilidades, actitudes y atender las necesidades emocionales del educando por medio de programas preventivos. A través de este taller, se pretende brindar la oportunidad de adquirir e identificar el nivel de desarrollo de las competencias emocionales que tienen los maestros, para así ofrecerles herramientas que les permitan disfrutar de una vida con bienestar emocional, planteando actividades prácticas, tales como dinámicas de grupos, razón dialógica, autorreflexión, juegos, cine foros, entre otros.

Enunciado del Problema

Con el fin de aportar soluciones para el bienestar emocional de la comunidad educativa (personal docente, administrativo y niños), y con la intención de promover el desarrollo de competencias emocionales en los maestros, se evalúa el taller denominado “Competencias Emocionales”, el cual está dirigido a docentes del Centro Infantil Vizcaya, en este sentido se contempla el siguiente enunciado:

Un taller de formación en competencias emocionales según el modelo de Bisquerra, dirigido a docentes del Centro Infantil Vizcaya, impacta y afecta de manera positiva en el desarrollo de su praxis docente.

Objetivo General y Específicos

Objetivo General

Determinar el efecto de un taller de formación en competencias emocionales según el modelo de Bisquerra, en los docentes del Centro Infantil Vizcaya, año escolar 2021 - 2022.

Objetivos Específicos

1. Establecer las competencias emocionales que poseen los docentes de educación inicial de acuerdo con el modelo de Bisquerra.
2. Diseñar un taller de formación docente con estrategias pedagógicas para la promoción de las competencias emocionales.
3. Aplicar un taller de formación docente con estrategias pedagógicas para la promoción de competencias emocionales.
4. Determinar las competencias emocionales alcanzadas por los docentes de educación inicial después de la aplicación del taller de formación de competencias emocionales.
5. Comparar las competencias emocionales en el personal docente antes y después de la aplicación del taller de formación.

Capítulo II. Marco Teórico

Antecedentes de la Investigación

Con la finalidad de precisar algunas investigaciones efectuadas que guardan relación con los efectos de la promoción de competencias emocionales dirigida a docentes, para el desarrollo de dichas competencias en los niños, se realizó una revisión exhaustiva de bibliografía y de diferentes fuentes de información que son consideradas importantes antecedentes para el fortalecimiento de este estudio. Se presentan algunas investigaciones analizadas en el ámbito nacional e internacional.

Fernández y Valenzuela (2021) realizaron un trabajo en Chile, denominado “Aprendiendo de mis emociones, desarrollo de competencias socioemocionales en educadoras de párvulos, de la Región Metropolitana, durante el año 2020”, cuyo propósito fue fomentar la formación de las educadoras de párvulos, en torno a competencias socioemocionales. El estudio se llevó a cabo a través de una metodología cuantitativa y cualitativa, empleándose como técnicas de recolección de información la entrevista, la encuesta y el grupo focal.

Las autoras diseñaron una intervención mediante la creación de un conjunto formativo con recursos para aportar al desarrollo de competencias socioemocionales, además de la realización de un taller práctico. Se presentó una síntesis de resultados que reflejan la importancia de la intervención para aumentar el conocimiento y desarrollo de competencias socioemocionales.

Por otro lado, Jové (2014) presentó en la Universidad de Valladolid en España un trabajo denominado “La inteligencia emocional en el profesorado de educación infantil y primaria”, cuyo objetivo general fue analizar la competencia emocional y los recursos con los que cuenta el profesorado de Educación Infantil y Primaria, para sensibilizar y concienciar sobre la necesidad e importancia de incluir la educación emocional en las aulas. El estudio tuvo un diseño mixto, de tipo exploratorio, utilizándose como instrumento de recolección de datos una entrevista semiestructurada y un cuestionario de emociones, analizándose una muestra de 70 personas. Los resultados de esta investigación probaron que el profesorado y futuro profesional de Educación Infantil y Primaria, poseen una alta Inteligencia Emocional y creen que la misma juega un papel significativo en el desarrollo estudiantil.

En esta misma línea de investigación se encuentra el trabajo realizado por Bisquerra y Hernández (2017), quienes redactaron un artículo bajo el título “Psicología positiva, educación emocional y el programa Aulas Felices”. El propósito de dicho artículo fue presentar el desarrollo del bienestar como uno de los fines de la educación, lo cual influiría en el profesorado, en cada estudiante, en las familias y en la sociedad en general.

Para alcanzar esta vida de bienestar, se expone en el artículo el programa Aulas Felices, el cual es el primer programa en lengua castellana que aborda la psicología positiva implementada en el ámbito la educación. Dicho programa se encuentra orientado al alumnado de las etapas de educación infantil, primaria y secundaria. En este orden de ideas, la educación emocional puede lograrse cuando las estrategias

educativas aplicadas se enfocan en desarrollar las fortalezas personales y la atención plena del individuo.

En atención a lo expuesto, esta investigación guarda relación con los estudios internacionales presentados, puesto que en todos ellos se muestra la importancia de la formación del personal docente y del alumnado con respecto a las competencias emocionales y la educación emocional.

En tal sentido, según los antecedentes analizados en el ámbito nacional, destaca la investigación efectuada por Segura et al. (2020), quienes realizaron un trabajo denominado “Habilidades emocionales en profesores y estudiantes de educación media y universitaria de Venezuela”. El objetivo de esta investigación fue diagnosticar las habilidades emocionales de profesores y sus estudiantes, en instituciones de educación media y universitaria del país, para determinar fortalezas y deficiencias emocionales que podrían influir en la calidad de los docentes, el rendimiento educativo y los diversos procesos de enseñanza y aprendizaje. El estudio tuvo un diseño de campo-cuantitativo, con niveles descriptivo y correlacional, utilizándose un cuestionario de emociones, siendo el muestreo de 49 profesores y 432 estudiantes. Se concluyó que las habilidades emocionales de los profesores son superiores a las de los estudiantes, destacándose la motivación y autoconciencia entre las habilidades más favorecidas.

Otro estudio es el realizado por Segura et al. (2015), denominado “Estudio sobre las habilidades emocionales de estudiantes venezolanos de bachillerato y formación técnica superior”, cuyo objetivo fue diagnosticar las habilidades emocionales de los estudiantes para determinar su relación con los efectos del género, contexto geográfico

y edad. Se desarrolló una investigación con diseño de campo, apoyada en cuestionarios, entrevistas y observaciones, con niveles de investigación exploratorio, descriptivo y correlacional. Se utilizó un muestreo intencional de 441 alumnos, siendo el instrumento de recolección de datos un cuestionario de emociones. Entre las conclusiones resalta la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades emocionales de los alumnos según el género; siendo las habilidades emocionales de autocontrol y competencia social las menos favorecidas.

Por su parte, Bustillo y Milano (2012) presentaron el trabajo “Evaluación de los efectos de un taller de entrenamiento en inteligencia emocional sobre los niveles de estrés percibido en una muestra de docentes de educación básica de una institución educativa del área metropolitana de Caracas”, cuyo objetivo fue evaluar el efecto de un taller de entrenamiento en Inteligencia Emocional sobre los niveles de estrés percibido por los docentes de educación básica de la Unidad Educativa Privada Juan Bautista Castro. Se diseñó, desarrolló y analizó un taller, considerando las habilidades de atención, claridad y reparación emocional, siendo el estudio explicativo y el diseño preexperimental, con una muestra de 10 docentes.

Según los resultados, se redujeron los niveles generales de estrés luego de aplicar el taller. Estas investigaciones plantean que se deben establecer habilidades emocionales en los docentes y estudiantes, siendo fundamental conocerlas e identificarlas. La presente investigación guarda relación con los objetivos de los estudios nacionales antes mencionados, siendo evidente la importancia de alcanzar cambios positivos en los docentes luego de la aplicación de un taller de formación en el área emocional.

Fundamentos Teóricos

Las Emociones y la Educación Emocional

Las emociones y su aprendizaje han sido foco de investigación desde hace muchos años, al igual que los estudios sobre cómo trabajarlas en el aula de clases. Heras et al. (2016) afirman que, desde los primeros años, los niños se desarrollan en un ambiente cargado de emociones. Goleman (1995) manifiesta que las emociones irradian sentimientos y pensamientos mencionando la ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza, entre otros.

Por su parte, Mora y Sanguinetti (2004) señalan que la emoción es reactiva y es de forma conductual e intrínseca, puede ser generada por el sistema límbico porque allí se originan las conductas emocionales.

De acuerdo con Rolls (1999), las emociones se forman en el cerebro donde se identifican los estímulos, que pueden ser recompensantes o de castigo, determinando así los comportamientos de las personas. De modo que los estímulos recompensantes generan bienestar y los estímulos de castigo crean emociones de frustración y rabia.

Años más tarde, Bisquerra (2000) asevera que la emoción es un estado del cuerpo determinado por una excitación o perturbación, que genera una respuesta compleja y organizada a un acontecimiento, refiriéndose a aspectos conductuales y psicofisiológicos.

En cuanto a la educación emocional, Bisquerra (2005) la define pedagógica y permanente. La misma permite potenciar el desarrollo de las competencias emocionales para el progreso del individuo, preparándolo para la vida y permitiéndole el

aumento de su bienestar personal y social. Pacheco (2017) afirma que es un proceso reflexivo, por medio de acciones participativas que aprueba la construcción de autoconocimiento y convivencia que permite el desarrollo de las emociones.

La Inteligencia Emocional

De acuerdo con Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional se considera la destreza para manejar los sentimientos propios o de los demás de forma apropiada, identificándolos y usándolos como referencia para los pensamientos y las acciones. Proponen cinco capacidades que definen la inteligencia emocional: “conocer las propias emociones, manejar las emociones, la motivación propia o automotivación, la empatía y las habilidades sociales”. Las emociones surgen tanto de forma interna como externa, permitiendo una valoración positiva o negativa de la persona, se diferencia de los estados de ánimo, ya que ocurren en menos cantidad e intensidad.

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es la capacidad de identificar los sentimientos propios y ajenos, así como el manejo adecuado de las relaciones interpersonales. Contempla los procesos mentales en el ámbito emocional, tomando en cuenta la valoración, la expresión y la regulación emocional.

Estos investigadores coinciden en cualidades emocionales exitosas para lograr el establecimiento de relaciones sociales sanas. Entre estas cualidades se encuentran la empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control del genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía y resolución de los problemas de forma interpersonal.

Para Bisquerra y Hernández (2017), la inteligencia emocional es la destreza para conocer las propias emociones y las de los demás, tomar conciencia de ellas y saber regularlas satisfactoriamente. La conciencia emocional es importante para la autorregulación emocional, equilibrando la agresividad y la represión. Estos autores plantean que las conductas propias repercuten en las emociones de otros. Por ende, la conciencia y la regulación emocional son competencias básicas para la vida, siendo esenciales en el proceso de construcción del bienestar personal y social.

Bisquerra y Hernández (2017) afirman que la inteligencia emocional en la educación tiene una noción con mayor alcance, debido a que están implicadas otras áreas como la neurociencia, investigaciones sobre el bienestar subjetivo y el concepto de flujo, entre otros. Estos autores destacan la importancia de adquirir competencias emocionales en el ámbito personal y laboral desde la niñez, siendo importante su desarrollo desde los primeros años.

Bisquerra (2005) propone que, al trabajar las competencias emocionales, se debe tomar en cuenta durante el programa diversos aspectos, como a qué población se empleará, su nivel educativo, madurez, conocimientos, entre otros, así como educar acerca de convivir, reconocer las emociones, regulación emocional, automotivación y actitud positiva.

Teoría del Aprendizaje Social

En su teoría de aprendizaje social, Bandura (1969) asevera que el individuo aprende desde su propia experiencia y mediante la observación de la conducta de otros. En tal sentido, se puede decir que la escuela a través de los docentes puede

intervenir en la formación de las competencias emocionales de los niños mediante actividades formativas. La teoría del aprendizaje social de Bandura centra su estudio en procesos de aprendizaje e interacciones entre la persona y su entorno, sustentándose el modelado como estrategia de formación para influir en actitudes, valores, creencias y comportamientos de los seres humanos. Por ende, la educación emocional favorece y optimiza el bienestar personal y social como importancia para el desarrollo del individuo.

Competencia

En el ámbito de la inteligencia emocional se hace referencia a diferentes concepciones que permite atender a su significado. Algunos autores la relacionan con la personalidad, capacidades, habilidades, conocimientos, comportamientos, destrezas y actuaciones. McClelland en 1969, fue el primero en hacer referencia al término de competencia, y enmarca este concepto en el contexto laboral como aquello que permite un desempeño superior en un trabajo, caracterizado por el logro o éxito; el poder, influencia, control y reconocimiento de terceros y la afiliación o pertenencia a grupos sociales cercanos (Pérez, 2016, p. 46).

Según Bisquerra y Pérez (2007), la competencia permite aplicar correctamente una serie de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que se necesitan para efectuar diversas actividades con calidad y eficacia, integrándose entre sí. Las competencias evolucionan en un tiempo determinado, por lo que una persona puede exteriorizar una competencia en una circunstancia determinada, mientras que en una situación distinta puede que no logre manifestarla favorablemente (Bisquerra, 2008).

Clases de Competencias

De acuerdo con Bisquerra (2008), las competencias pueden clasificarse en dos tipos, las técnico-profesional, las cuales conciernen a las tareas adquiridas en un ámbito profesional específico, como la arquitectura, ingeniería, psicología, entre otros, relacionándose con el saber y el saber hacer, ya que se necesitan para el óptimo desempeño de una actividad profesional. Por otra parte, están las competencias genéricas o transversales, que abarcan a una gran cantidad de personas y comprenden muchísimas capacidades como solución de conflictos, autocrítica, autoconfianza, puntualidad, paciencia, autocontrol, tomar de decisiones, trabajo en equipo, entre otros.

Competencias Emocionales

Según Bisquerra (2008), las competencias emocionales son el compendio de conocimientos, habilidades y conductas que implican la toma de conciencia, percibir, mostrar y controlar debidamente las situaciones emocionales. Su fin último es fomentar el bienestar personal y social, alcanzando una mejor adaptación a los desafíos que diariamente se presentan en la vida.

Bisquerra y Pérez (2007) plantean que se deben fortalecer y desarrollar en los docentes las competencias emocionales por medio de planes de intervención y diseños de programas con actividades prácticas que incluyan estrategias formativas.

El Modelo de Competencias Emocionales según Bisquerra

Bisquerra (2000) desarrolla un modelo de competencias emocionales que comprende conocimientos, capacidades y actitudes para reconocer, entender, manifestar y regular de forma adecuada lo inherente a la naturaleza emocional. También enfatiza la importancia de tener acciones de bienestar en el plano personal, familiar y profesional. Según Bisquerra (2008), gracias a esto, se desarrolla de forma continua las competencias emocionales y se puede ir obteniendo actitudes más positivas y exitosas en la sociedad.

En primer lugar, la conciencia emocional, permitiendo comprender las propias emociones y sentimientos, así como los de otros dentro del ambiente social, implica dar nombre a las emociones y establecer un lenguaje propio del área emocional. Por su parte, la regulación emocional hace referencia a emociones apropiadas, relacionando la emoción, cognición y comportamiento, así como las habilidades de afrontamiento y la autogeneración de emociones positivas. En cuanto a la autonomía emocional, se deben establecer aspectos como la automotivación, la autoeficacia emocional, la responsabilidad, la actitud positiva y la resiliencia, ya que se asocia con características y elementos relacionados con la autogestión personal.

Las competencias sociales, comprenden actitudes de respeto hacia los demás y el mantenimiento de relaciones positivas, las cuales consisten en dominar las habilidades sociales básicas, la comunicación efectiva con asertividad, prevención de conflictos y gestión de distintas situaciones emocionales. Finalmente, las habilidades para la vida y el bienestar implican adoptar comportamientos apropiados y responsables, para hacerle frente a los desafíos del día a día, ya sean personales, sociales o profesionales, entre ellos estaría la toma correcta de decisiones, búsqueda

de ayuda, la ciudadanía activa, responsable y comprometida, el bienestar emocional y fluir.

Sistema de Hipótesis

Las hipótesis permiten dar una respuesta anticipada al problema; resultan importantes en investigaciones de tipo explicativas. Según Hernández y Mendoza (2018, p. 124) las hipótesis son definiciones tentativas del fenómeno investigado formuladas como proposiciones o afirmaciones. En este sentido, constituyen respuestas provisionales a la pregunta de investigación, que se confirma o no al realizar un estudio. Por lo tanto, la hipótesis de investigación que se plantea es la siguiente:

- a) Hipótesis de investigación (H_i): El taller de formación de competencias emocionales para los docentes impacta de forma favorable el desarrollo de dichas competencias.
- b) Hipótesis nula (H₀): El taller de formación de competencias emocionales para los docentes no impacta de forma favorable el desarrollo de dichas competencias.

Capítulo III. Metodología

Tipo y Diseño de Investigación

En función de los objetivos, se elaboró la investigación bajo un enfoque cuantitativo con el objeto de dar respuesta a la problemática planteada. La serie de procesos que comprende el enfoque cuantitativo en el presente trabajo es tanto secuencial como probatoria. En este enfoque, primero se miden las variables en un contexto determinado, para luego analizarlas a través de métodos estadísticos (Hernández et al., 2014).

Se trabajó con un diseño preexperimental según plantean Hernández et al. (2014), con un solo grupo, de acuerdo con el modelo básico que consiste en utilizar el pretest y el posttest durante la investigación. Interpretando a Arias (2006), dicho diseño de investigación se refiere a la estrategia general que adopta el investigador para responder a la problemática planteada, estando definida la estrategia por el origen de los datos y la manipulación o no de las condiciones en las cuales se realiza el estudio.

De igual forma, estos afirman que es apropiado para el ámbito educativo aceptar que no es posible el control experimental y la manipulación absoluta de las variables. Bajo este enfoque, se les realizó el pretest a los docentes objeto de estudio, luego se le aplicó el taller de formación al grupo y, tras esto, se realizó el posttest para determinar el nivel de competencias emocionales alcanzadas.

Participantes

Población

La población es el conjunto finito o infinito de individuos de la misma clase y con características comunes. En atención a lo expuesto, Tamayo y Tamayo (1997) señala que la población se define como la totalidad de individuos de acuerdo con el fenómeno a estudiar, donde la misma posee características comunes que se estudian y dan origen a los datos.

Considerando lo señalado, la población estuvo conformada por los docentes de educación inicial del Centro Infantil Vizcaya, ubicado en Colinas de Tamanaco, Caracas, Venezuela. Esta población estuvo constituida por 15 docentes de Educación Inicial, cuyas edades varían entre los 25 y 45 años, siendo así una población finita ya que se conoce la cantidad de unidades que la integran. Entre las docentes se encuentran profesionales de la etapa Preescolar 1, 2 y 3.

Muestra

Se refiere a un conjunto limitado y finito de individuos que pertenecen a la población objeto de estudio. Sabino (1992) afirma que cuando no es posible medir cada uno de los individuos de una población, se puede tomar una muestra representativa de la misma. De esta manera, lo que se busca al usar una muestra es que, observando una porción relativamente reducida de unidades, se puedan alcanzar conclusiones semejantes a las que se lograrían si se estudiase el universo total.

En el presente trabajo se empleó un muestreo por conveniencia, el cual según Creswell (2008) es un procedimiento de muestreo cuantitativo en el cual los

participantes son seleccionados debido a que tienen tanto la disposición como la disponibilidad de ser investigados. La muestra considerada fue de 10 docentes de educación inicial del Centro Infantil Vizcaya.

Sistema de Variables

Según Arias (2006), una variable es una característica, cualidad o cantidad, que puede tener cambios en una investigación, se puede analizar, medir o controlar.

Hernández et al. (2014) afirman que las causas son las variables independientes y los efectos son las variables dependientes. En este caso, la variable dependiente es el nivel de dominio competencia emocional, entendida como un subconjunto de las competencias personales, trabajando con cinco grandes bloques: “conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida y bienestar”, tal y como menciona Bisquerra, (2003).

Por su parte, la variable independiente es el taller de formación para los docentes del Centro Infantil Vizcaya, entendido como una actividad formativa que contempla estrategias didácticas, lúdicas y prácticas que pretenden desarrollar o mejorar las competencias emocionales según el modelo de Bisquerra en cuanto a la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

El sistema de variables se define de manera operacional, en función de sus indicadores, como puede verse en la Tabla 1:

Tabla 1.*Operacionalización de Variables.*

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítem
Competencia emocional (Dependiente)	-Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás	-Toma de conciencia	1,30
		-Vocabulario emocional	2
		-Comprensión	3,31
		-Interacción	4
	-Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada	- Expresión emocional	5,32
		-Control emocional	6,33
		- Habilidades de afrontamiento	7
		- Autogeneración positiva	8,34
	-Autonomía emocional: Conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal	- Autoestima	9
		- Automotivación	10,35
		- Autoeficacia emocional	11
		-Responsabilidad	12
		- Actitud positiva	13,36
		- Análisis crítico	14
	-Competencia social: Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas	- Resiliencia	15,37
		-Habilidades sociales	16
		-Respeto por los demás	17
		-Comunicación receptiva y expresiva	18,38
		- Compartir emociones	19
		-Cooperación	20,39
		- Asertividad	21
		-Prevención de conflictos	22,40
		-Gestión emocional	23,41
		-Objetivos adaptativos	24
Taller de formación (Independiente)	-Habilidades de vida y bienestar: Competencias referidas a la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar los desafíos diarios de la vida	-Toma de decisiones	25,42
		-Búsqueda de ayuda	26
		-Ciudadanía	27,43
		-Bienestar emocional	28
		-Fluir	29,44
	Unidimensional	Taller	N/A

Instrumento(s)

La técnica de recolección de datos es definida como el conjunto de reglas y procedimientos que le permiten al investigador establecer la relación con el objeto o sujeto de estudio. Debe señalarse que para recoger la información se procedió al empleo de la técnica de la encuesta. De acuerdo con Mayntz et al. (1976), “la encuesta es la búsqueda sistemática de información en la que el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener, y a continuación reúne estos datos individuales para obtener datos agregados durante la evaluación”.

Cabe destacar que en la presente investigación se aplicó como instrumento de recolección de datos el cuestionario, que según Arias (2006) es la modalidad de encuesta que se efectúa de forma escrita a través de un formato contentivo de un conjunto de planteamientos o preguntas.

El instrumento se diseñó adicionándose una escala tipo Likert para codificar cada una de las respuestas de la siguiente manera: (1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=Neutral, 4=De acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo). El cuestionario se aplicó bajo la modalidad de pre y posttest, presentándose el mismo en el Anexo A.

Para la recolección de los datos, el instrumento fue diseñado ad hoc, para esta investigación y fue necesario realizar una validación por juicio de expertos adecuándose según las observaciones de estos. Se aplicó el cuestionario a través de internet, manteniendo el formato y las sugerencias dadas por los expertos, lo cual implica que los docentes pueden responder cada planteamiento desde sus hogares. De esta

manera, se facilitó la participación de la población objeto de estudio, ya que se tuvo acceso al instrumento vía online, al tiempo que se facilitó la tabulación de los datos.

Los datos fueron analizados a través de técnicas de estadística descriptiva, las cuales permitieron establecer porcentajes, elaborar cuadros estadísticos y gráficos para analizar la información recopilada, entre otros. También se empleó la prueba "t" de Student, la cual se utilizó para determinar si existe una diferencia significativa entre dos medias. En este caso, se pretendió determinar si hay diferencia en el personal docente antes y después de la aplicación del taller de formación en competencias emocionales.

Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

Una vez diseñado el instrumento, antes de su aplicación, se debe cumplir con el requisito de validación de este. En cuanto a esto, Hernández et al. (2014) sostiene que la validación se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir, estando así ajustado adecuadamente al problema que se está presentando en la investigación. En el caso específico de esta investigación, la validación se realizó por juicio de expertos de Psicología y Educación con experticia en el área de estudio, según la planilla mostrada en el Anexo B, donde cada uno de ellos se encargó de ofrecer sus sugerencias y opiniones en cuanto a la redacción, organización y pertinencia de los ítems que conformaron el instrumento.

Con respecto a la confiabilidad, Hernández et al. (2014) la define como el grado en que la aplicación repetida de un instrumento de medición al mismo fenómeno produce resultados similares. En cuanto a la confiabilidad de la investigación, se determinó mediante la aplicación de una prueba piloto a cinco docentes de Educación

Inicial pertenecientes al mismo Centro Infantil Vizcaya. Estas docentes no formaron parte de la muestra objeto de estudio, por lo que de esta manera se logró comprobar si el instrumento es confiable a fin de aplicarlo a la muestra definitiva. Una vez aplicada la prueba piloto, se realizó el cálculo de confiabilidad a través del método alfa de Cronbach con la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

K: número de ítems

$\sum S_i^2$: Sumatoria de varianza de los ítems

S_T^2 : Varianza de la suma de los ítems.

α : Alfa de Cronbach

Los resultados obtenidos de la aplicación de la fórmula anterior, indicaron el grado de confiabilidad del instrumento presentado, al aplicar la fórmula de Alfa de Cronbach el resultado es de 0,8737 según la información suministrada por la población piloto. Dichos resultados se presentan en el Anexo C.

Procedimiento(s)

1. Revisión de la literatura: En esta etapa, se revisó la literatura disponible para definir cómo abordar la investigación, así como hallar proyectos similares relacionados con la

temática. Se verificó el material vinculado a las competencias emocionales y a la educación emocional dirigido a docentes de educación inicial.

2. Diseño de encuesta para docentes de Educación Inicial del Centro Infantil Vizcaya:

Se diseñó una encuesta compuesta por un total de 44 planteamientos ad hoc, siendo la misma el instrumento de recolección de datos a implementar para obtener la información necesaria referente a las competencias emocionales de la población de acuerdo con el modelo planteado por Bisquerra (2003), para evaluar el nivel de dominio inicial que posee cada docente con respecto a estas competencias.

3. Aplicación de prueba piloto según la encuesta a docentes de Educación Inicial del Centro Infantil Vizcaya: Se aplicó el instrumento de recolección de datos diseñado con el objeto de comprobar la confiabilidad para la presente investigación, a fin de lograr medir la consistencia interna del instrumento. La distribución de la encuesta de la prueba piloto a las cinco docentes, se llevó a cabo a través de un link de internet para facilitar el cálculo estadístico y el análisis de los resultados.

4. Aplicación del pretest a las docentes de Educación Inicial del Centro Infantil Vizcaya:

Se aplicó a través de internet, el pretest diseñado y validado a las docentes de Educación Inicial de la referida institución, con el objeto de establecer el nivel de dominio inicial de las competencias emocionales en relación con el modelo de Bisquerra.

5. Diseño del taller de formación en competencias emocionales: Se elaboró el taller de formación en competencias emocionales para generar aprendizajes en torno a dichas competencias según el modelo Bisquerra, considerando actividades prácticas con

estrategias pedagógicas, que promuevan la reflexión y el análisis sobre la temática de cada competencia. Se diseñó un taller ad hoc, de acuerdo con los resultados observados en la prueba piloto y el pretest.

6. Aplicación del taller de formación de competencias emocionales: Se aplicó el taller de formación de manera presencial durante dos días, con una duración de 12 a 14 horas, desarrollando un proceso de enseñanza en torno a las competencias emocionales. El taller abarcó una presentación realizada con el apoyo de Microsoft Power Point para los aspectos conceptuales y como metodología de trabajo, se realizaron actividades pedagógicas de trabajo práctico, razón dialógica, estudio de casos, lectura de cuentos, resolución de conflictos, dinámicas grupales, reflexiones y juegos.

7. Aplicación del postest a las docentes de Educación Inicial del Centro Infantil Vizcaya: Se aplicó el postest diseñado y validado, con el objeto de determinar las competencias emocionales alcanzadas después de la aplicación del taller de formación de competencias emocionales. La distribución de la encuesta se realizó a través de internet ya que facilitan los análisis estadísticos generando menos costos, el postest se realizó a diez docentes que no participaron en la prueba piloto.

Procesamiento y Análisis de los Datos

En la presente investigación se hizo uso apropiado de un análisis cuantitativo, aplicando la estadística descriptiva e inferencial para procesar la información que se deriva de la medición de las variables de estudio. Se analizaron los resultados obtenidos del pretest y del postest, luego de implementar el taller de promoción en competencias emocionales.

Posterior a la aplicación de los instrumentos, se procedió a la recopilación de los datos, se graficaron y analizaron los resultados, para así llegar a las conclusiones y recomendaciones. Con respecto a la estadística descriptiva, se empleó la Media como medida de tendencia central, y el Rango y la Desviación estándar como medidas de variabilidad (Hernández et al., 2014), así como también un histograma de frecuencia. Sobre la estadística inferencial, resultó fundamental la aplicación de la prueba “t” de Student, para determinar si existe una diferencia significativa en las competencias emocionales de los docentes de educación inicial, luego de aplicar el taller.

Limitaciones del Estudio

Entre las limitaciones que existieron durante la realización del estudio y que constituyeron obstáculos que debieron superarse para el desarrollo del proyecto, se encuentran las dificultades de conexión a internet y la deficiencia en los servicios públicos en Venezuela. Asimismo, se observó que hubo poca disposición por parte de algunas docentes de Educación Inicial al momento de participar en el taller de formación y llevar a cabo las actividades, manifestando falta de tiempo para la participación en el estudio. Finalmente, estuvo presente en todo momento el riesgo de que surgiera un nuevo brote de la pandemia por COVID-19, generándose ciertos retrasos en la ejecución de las actividades del proyecto, debido a las consecuencias de la crisis sanitaria.

Consideraciones Éticas

En relación con los aspectos éticos, fue importante garantizar la protección de la población de estudio, mediante el fiel cumplimiento de los principios y estándares de

competencia profesional y de integridad, establecidos en el Código de Ética de la Asociación Estadounidense de Investigación Educativa (American Educational Research Association, 2011).

En este sentido, la autora se encontró plenamente calificada para realizar dicha investigación, evitando que existan conflictos de intereses durante el desarrollo de la misma, informando previamente y por escrito acerca de los objetivos del estudio, obteniendo además,

el consentimiento informado correspondiente.

Fue necesario asegurar que la investigación tenga la confidencialidad, imparcialidad y objetividad de los elementos que constituyeron la realidad estudiada, garantizando la protección de la información recopilada durante la realización del pretest y del postest, así como los demás datos recabados en el transcurso del desarrollo del proyecto en general.

De igual manera, se resguardó la identidad de cada docente con instrumentos anónimos, comunicando previamente que la información recogida sólo tiene fines educativos, clarificando las tareas y actividades que efectuó la investigadora, con el fin de contribuir en el ámbito educacional y en las competencias emocionales de los maestros.

Cronograma de Actividades

Figura 1.

Cronograma de actividades utilizado para alcanzar los objetivos del proyecto.

Actividad	SEMANAS (del 02/05/22 al 06/08/22)				
	02/05 al 06/05/22	15/05 al 17/05/22	22/07/22	22/07 al 23/07/22	01/08 al 06/08/22
Realizar la validación de expertos al instrumento de recolección de datos					
Realizar la prueba piloto					
Realizar el pretest a las docentes objeto de estudio					
Aplicar el taller de formación docente					
Realizar el posttest a las docentes objeto de estudio					
Procesar los datos a través de la estadística descriptiva e inferencial					

Capítulo IV. Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en la evaluación del impacto del taller “Abrazando Nuestras Emociones”. Para ello fue necesario utilizar el análisis porcentual, representando en gráficas los resultados mencionados. En el presente trabajo de investigación se considera la opción más alta como la más representativa del ítem, para inferir si existe la presencia o no del indicador asociado al ítem en cada docente.

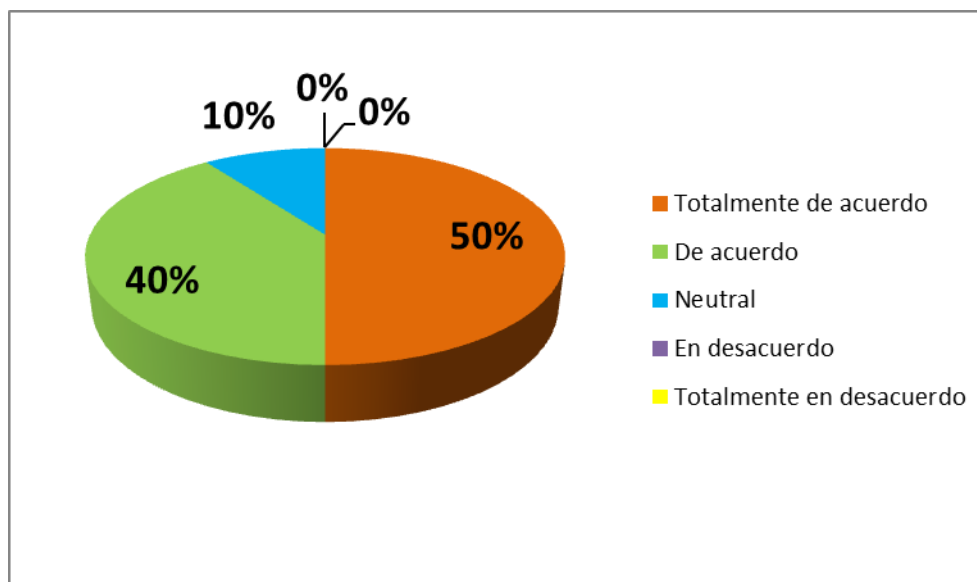
Seguidamente se procede a sustentar la totalidad de los resultados con las referencias teóricas que sirvieron de base para el estudio. Adicionalmente, se realiza un análisis de los datos, relacionándolos con los objetivos que se plantearon en la presente investigación.

Resultados del Pretest

Los resultados del pretest sobre Competencias Emocionales se presentan a continuación:

Figura 2.

Distribución porcentual del Ítem 1: Tengo una alta capacidad para percibir, identificar y etiquetar con precisión mis sentimientos y mis emociones.

**Figura 3.**

Distribución porcentual del Ítem 2: Soy capaz de dar nombre a las emociones, usando las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado.

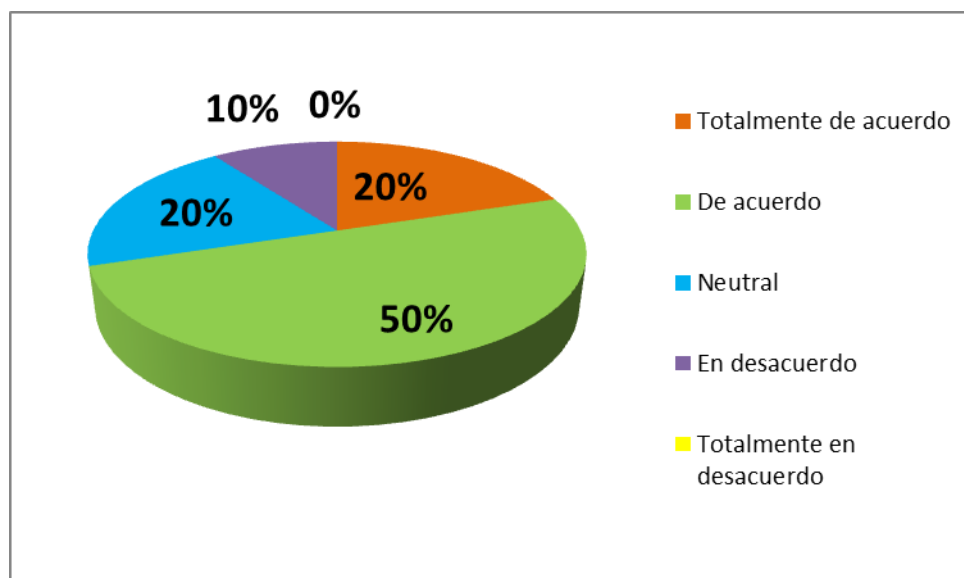
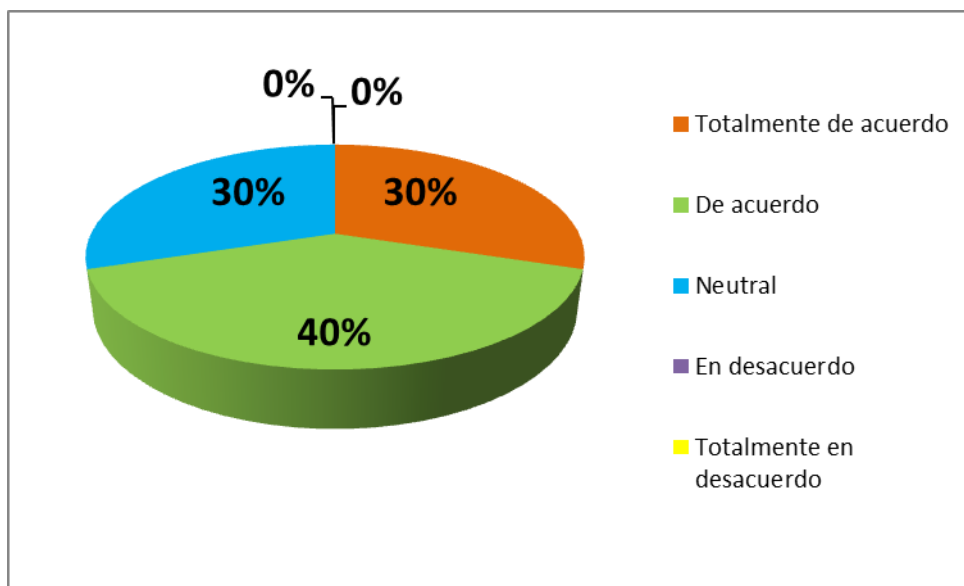


Figura 4.

Distribución porcentual del Ítem 3: Soy capaz de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás, para entenderlos e involucrarme.

**Figura 5.**

Distribución porcentual del Ítem 4: Soy consciente de que mis emociones pueden influir en mi comportamiento.

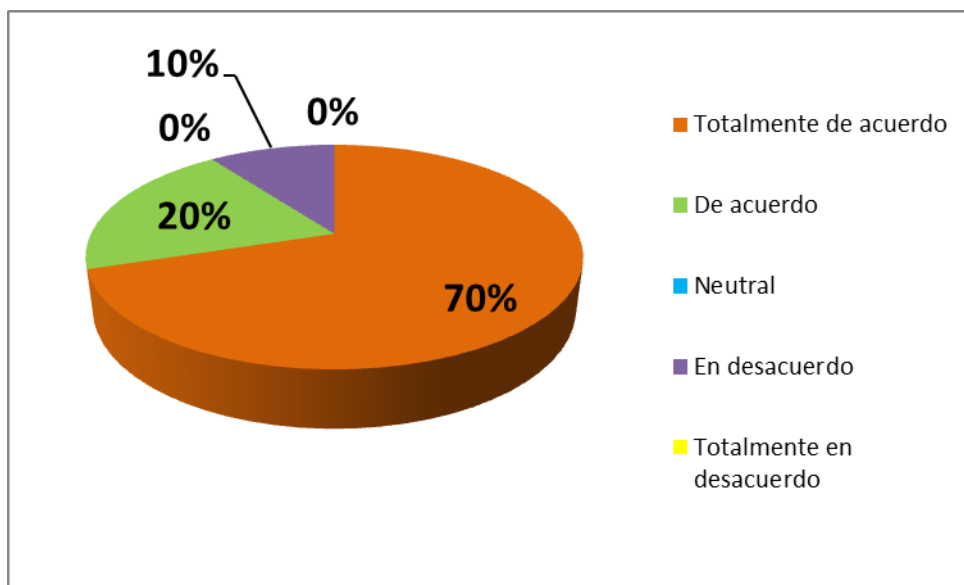
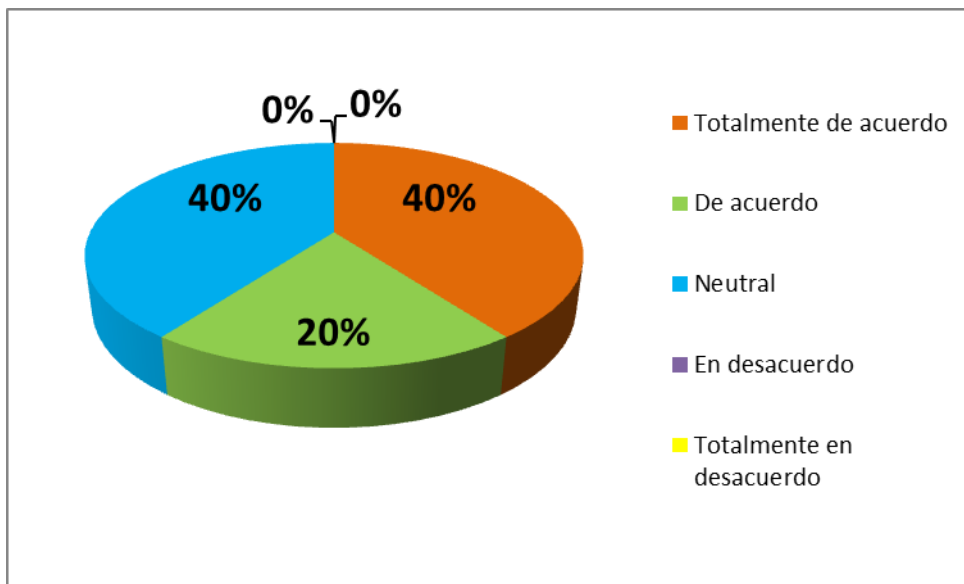


Figura 6.

Distribución porcentual del Ítem 5: Expreso mis emociones de forma apropiada considerando el sentir de los demás.

**Figura 7.**

Distribución porcentual del Ítem 6: Conozco cómo controlar mis emociones, regulando la impulsividad, la ira y la frustración.

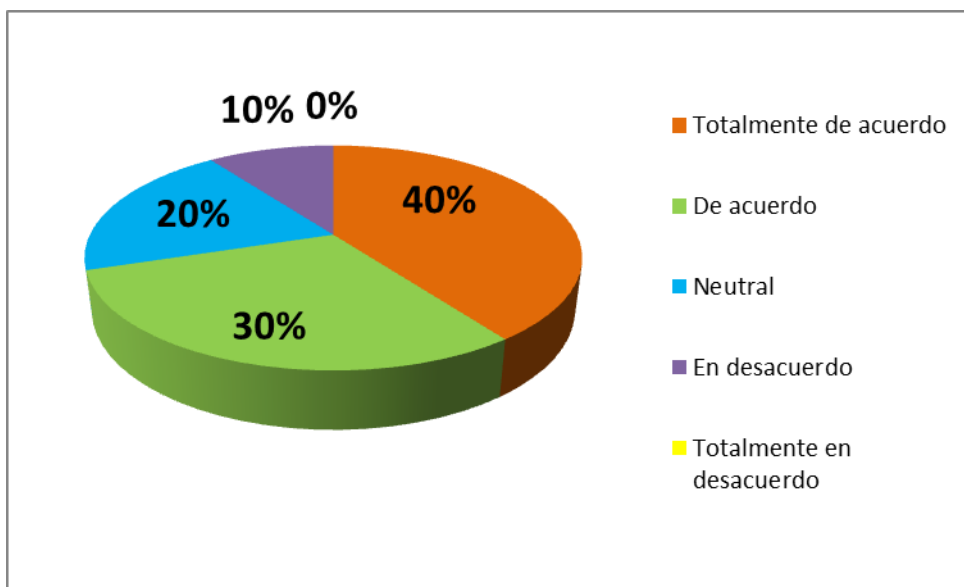
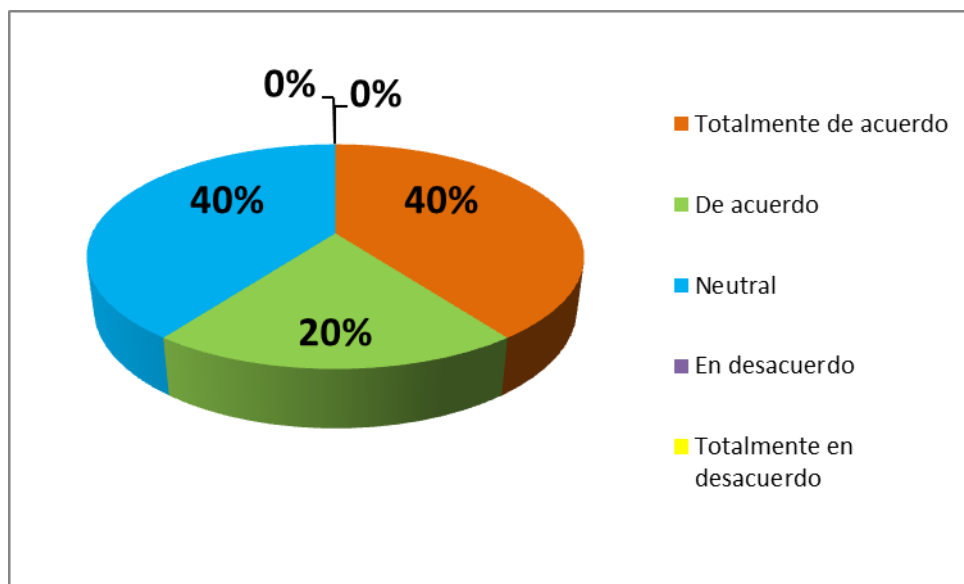


Figura 8.

Distribución porcentual del Ítem 7: Tengo la habilidad para enfrentar desafíos y situaciones de conflicto, controlando mis estados emocionales.

**Figura 9.**

Distribución porcentual del Ítem 8: Me siento capaz de generar en mí emociones positivas como la alegría, el amor y el buen humor.

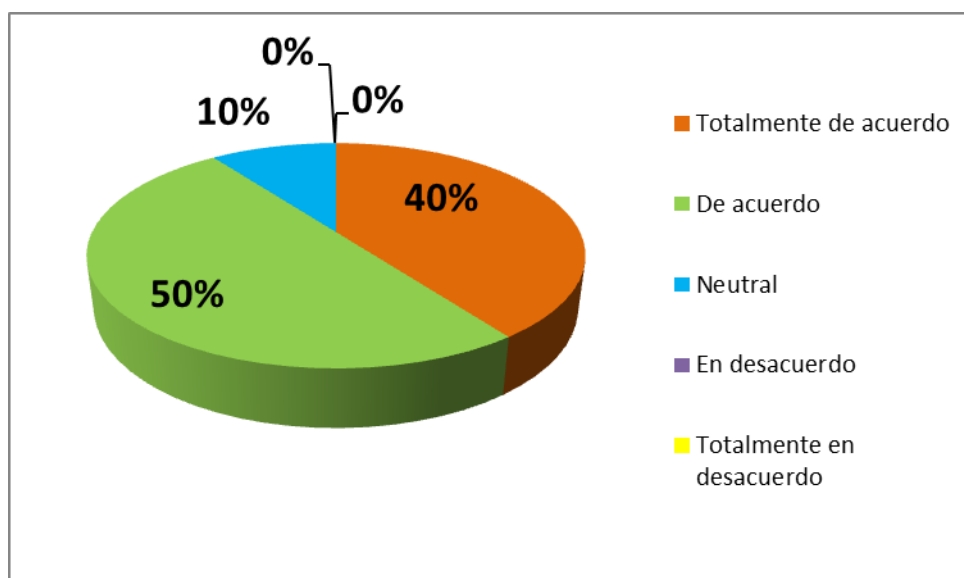
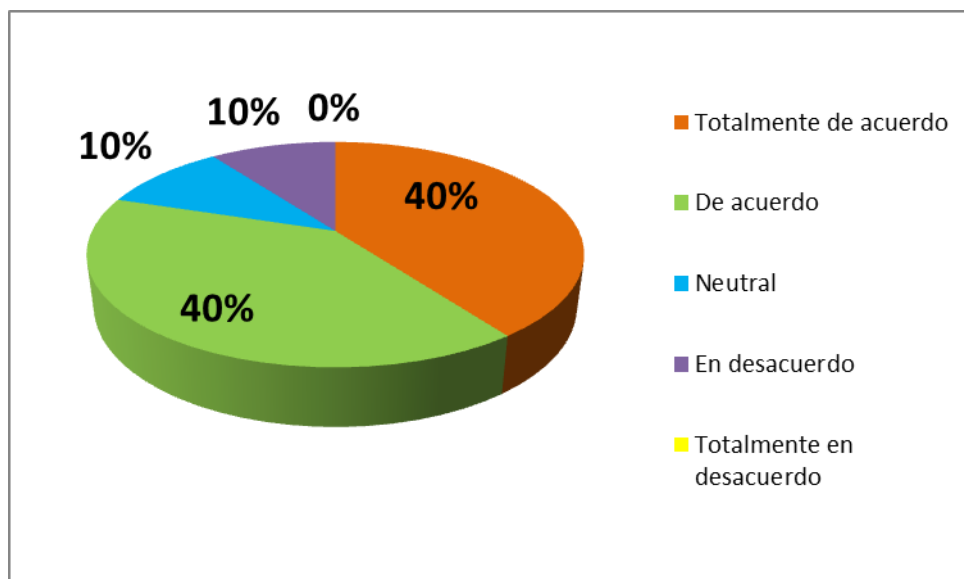


Figura 10.

Distribución porcentual del Ítem 9: Considero que tengo una autoimagen positiva y que mantengo buenas relaciones conmigo mismo(a).

**Figura 11.**

Distribución porcentual del Ítem 10: Puedo auto motivarme e involucrarme emocionalmente en distintas actividades a nivel personal, profesional, y social.

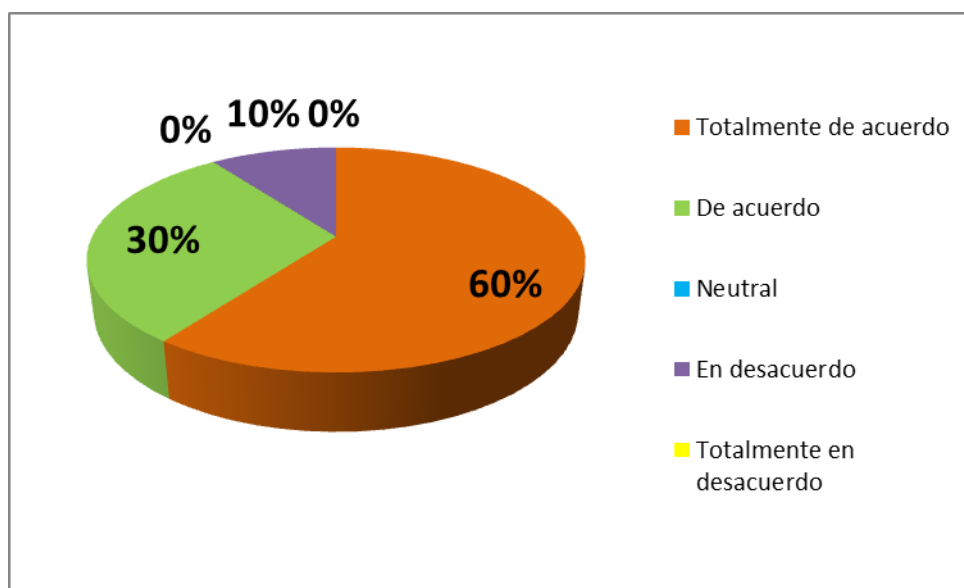
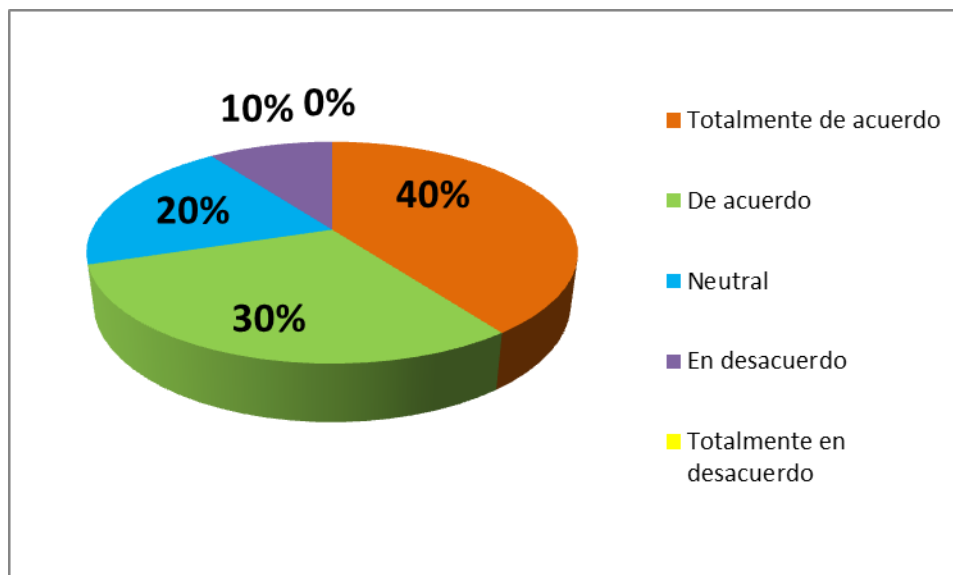


Figura 12.

Distribución porcentual del Ítem 11: Soy eficaz en mis interacciones sociales gracias al buen manejo de mis emociones.

**Figura 13.**

Distribución porcentual del Ítem 12: Soy capaz de asumir la responsabilidad correspondiente al tomar decisiones, teniendo comportamientos seguros y éticos.

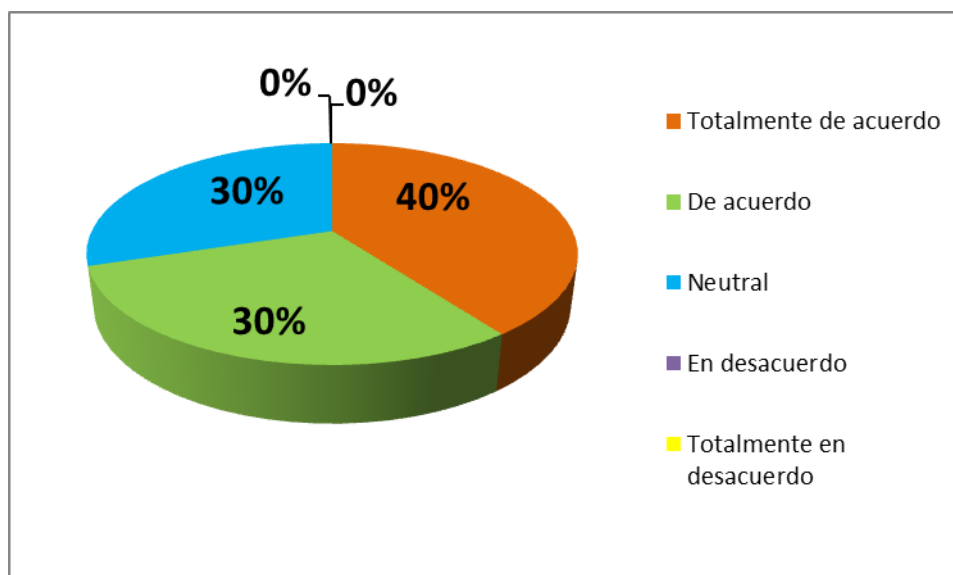
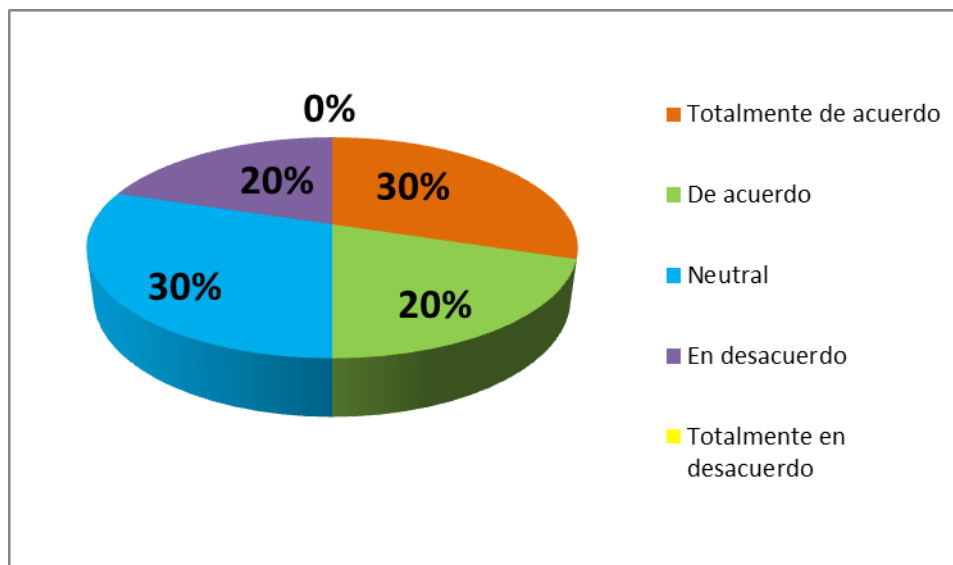


Figura 14.

Distribución porcentual del Ítem 13: Adopto siempre una actitud positiva ante la vida, a pesar de las circunstancias.

**Figura 15.**

Distribución porcentual del Ítem 14: Tiendo a analizar detalladamente los mensajes emitidos por los medios de comunicación relacionados con las normas de la sociedad.

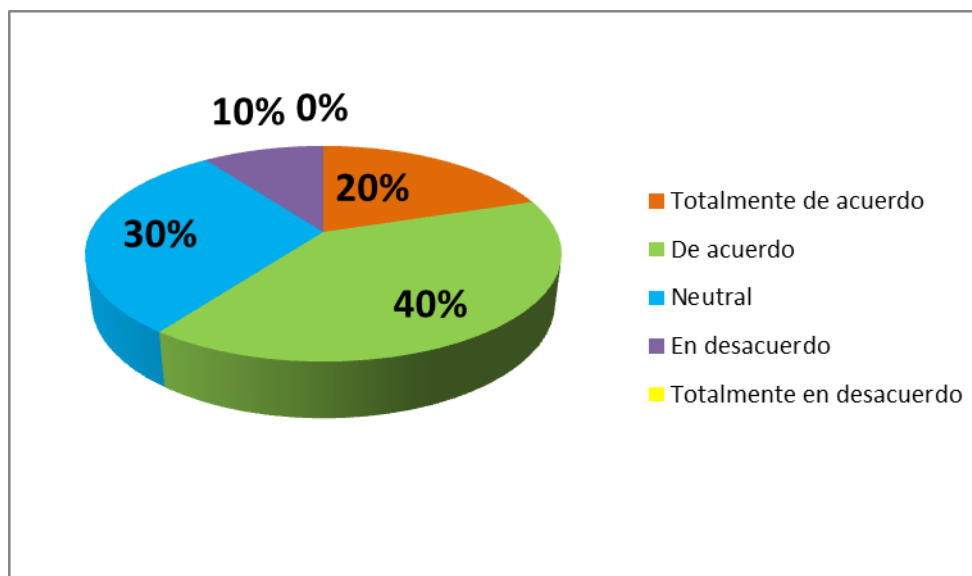
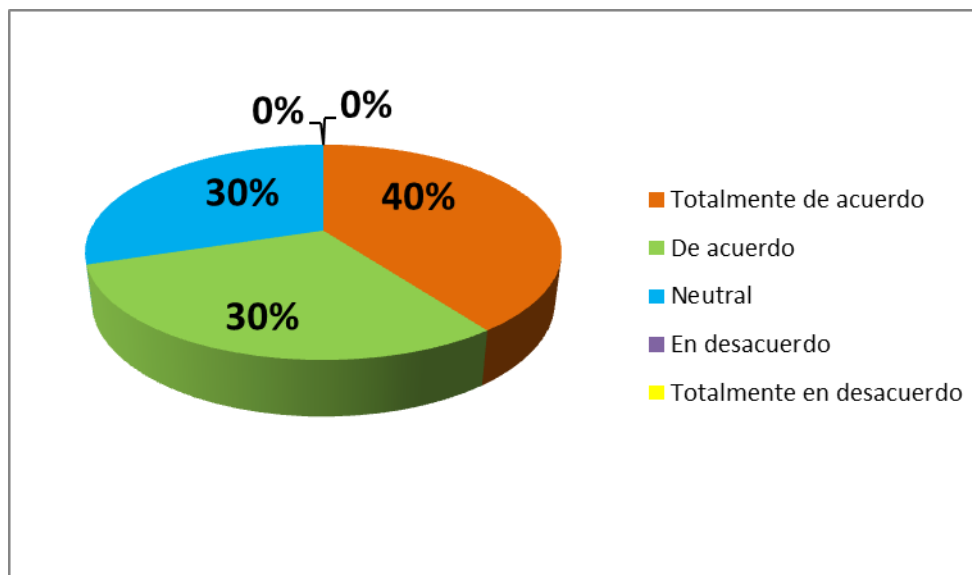


Figura 16.

Distribución porcentual del Ítem 15: Me siento capaz de enfrentar con éxito a una condición de vida extrema y adversa.

**Figura 17.**

Distribución porcentual del Ítem 16: Soy una persona que suele escuchar, saludar, dar las gracias y pedir disculpas apropiadamente.

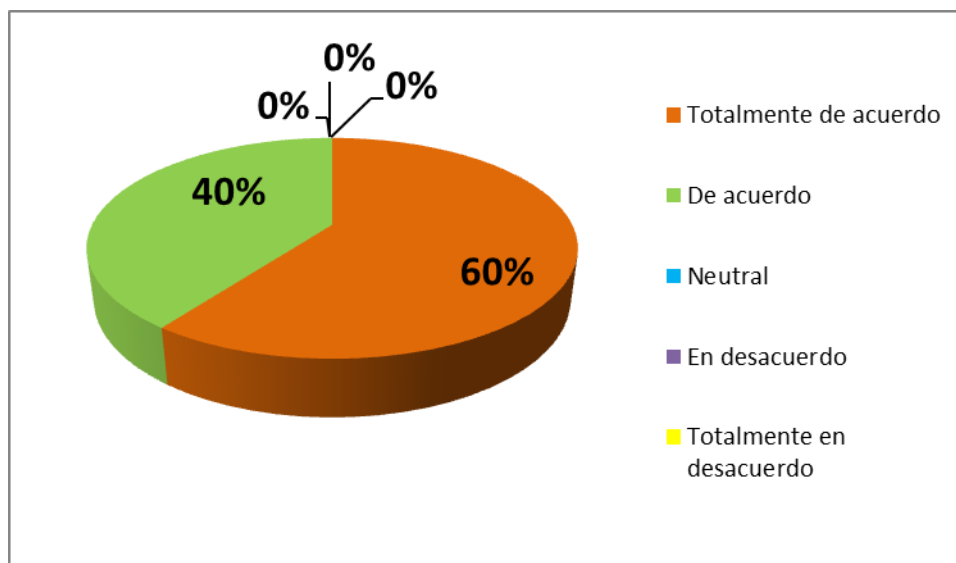
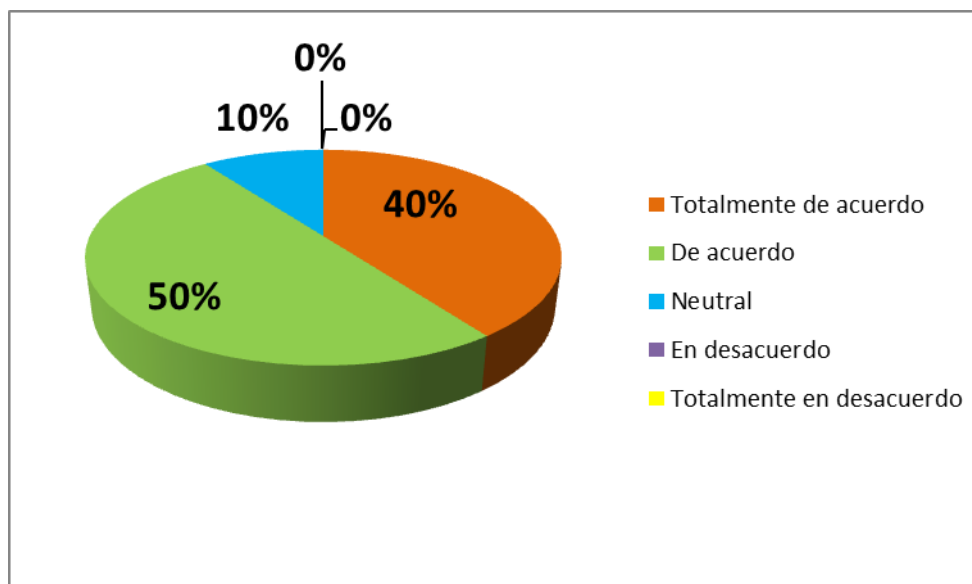


Figura 18.

Distribución porcentual del Ítem 17: Siento un profundo respeto por los demás y acepto siempre las diferencias entre los demás y yo.

**Figura 19.**

Distribución porcentual del Ítem 18: Soy una persona receptiva y expresiva con los demás, manteniendo una comunicación clara y precisa con todas las personas.

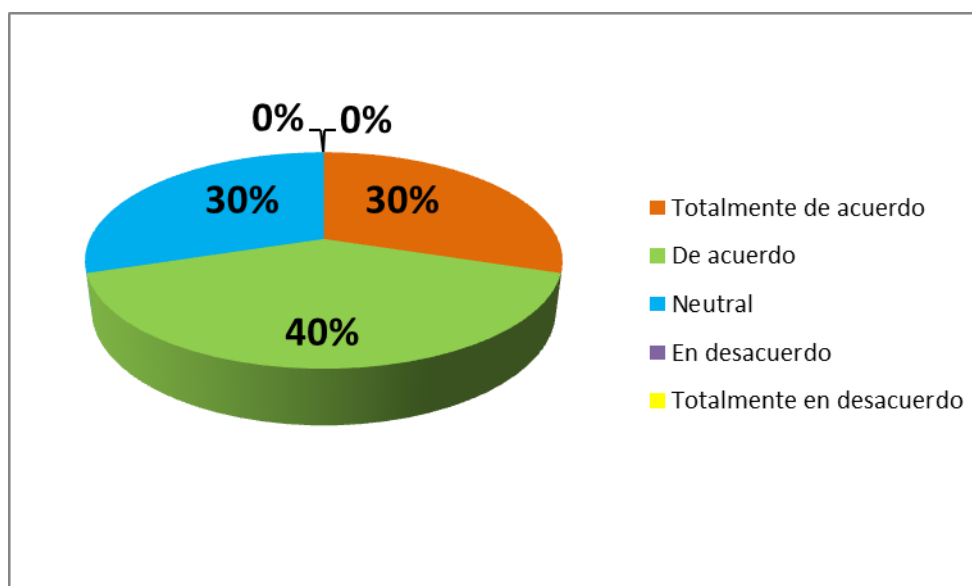
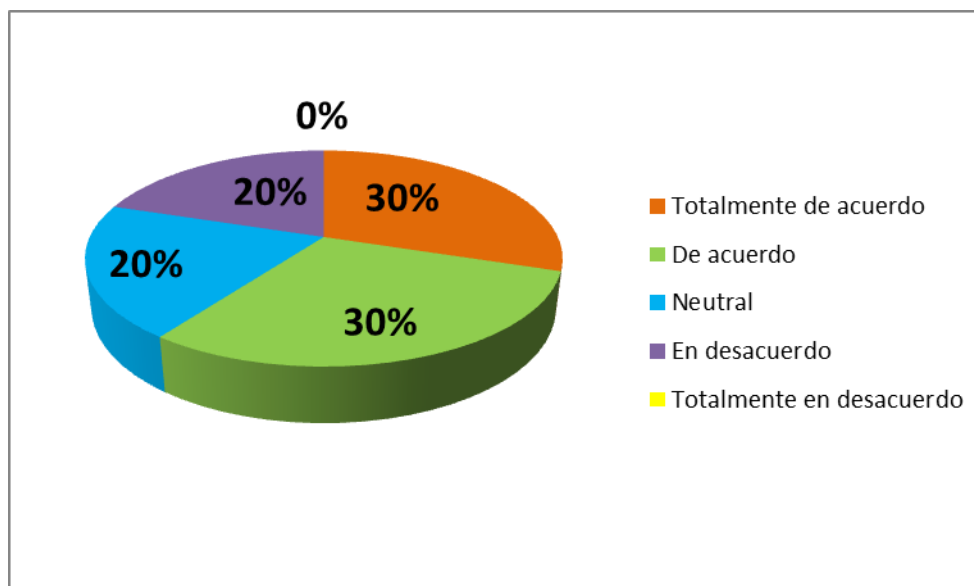


Figura 20.

Distribución porcentual del Ítem 19: Comparto mis emociones con sinceridad y naturalidad.

**Figura 21.**

Distribución porcentual del Ítem 20: Soy capaz de realizar acciones en favor de otras personas sin que me lo hayan pedido.

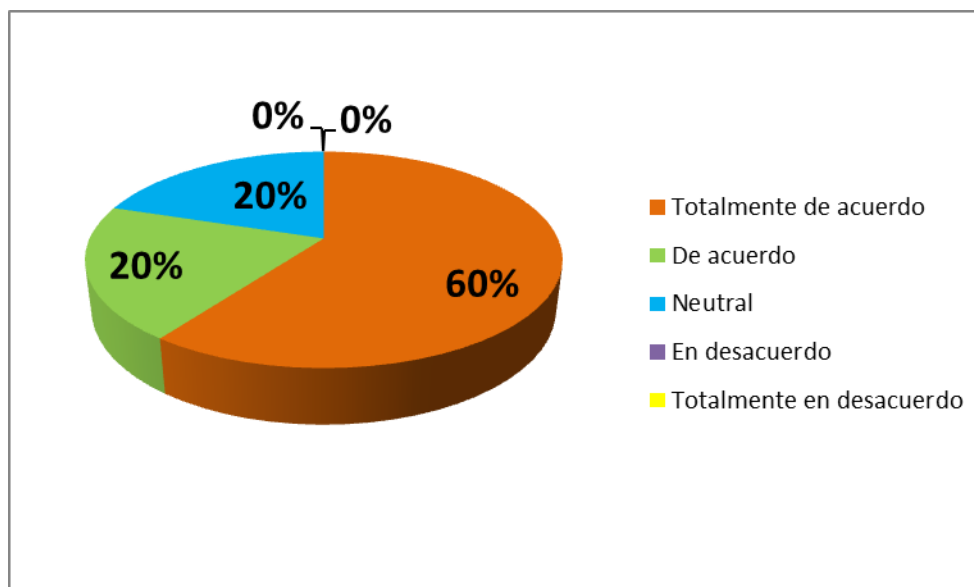
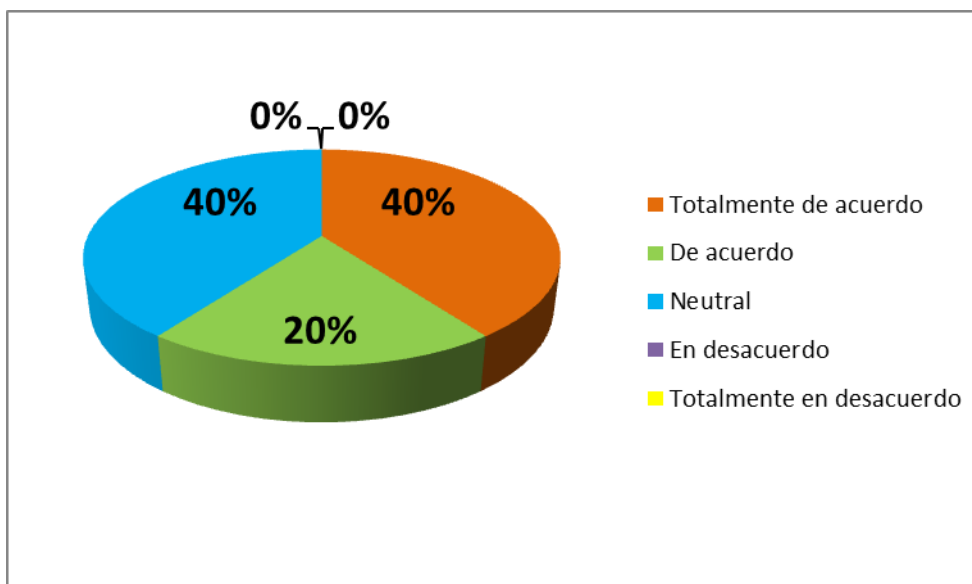


Figura 22.

Distribución porcentual del Ítem 21: Mantengo un equilibrio entre la agresividad y la pasividad, defiendiendo mis opiniones y respeto a los demás.

**Figura 23.**

Distribución porcentual del Ítem 22: Tengo habilidad para prevenir y solucionar conflictos personales y sociales.

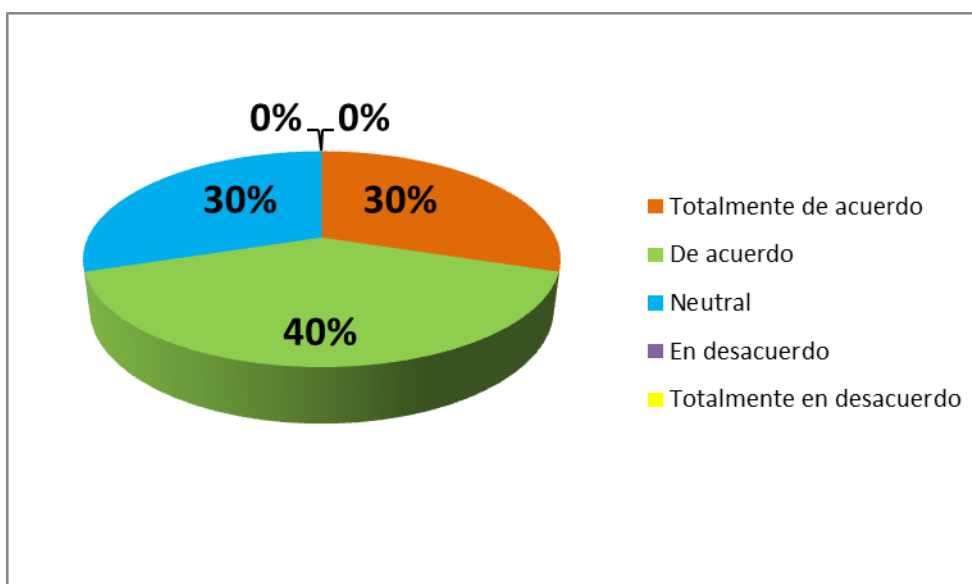
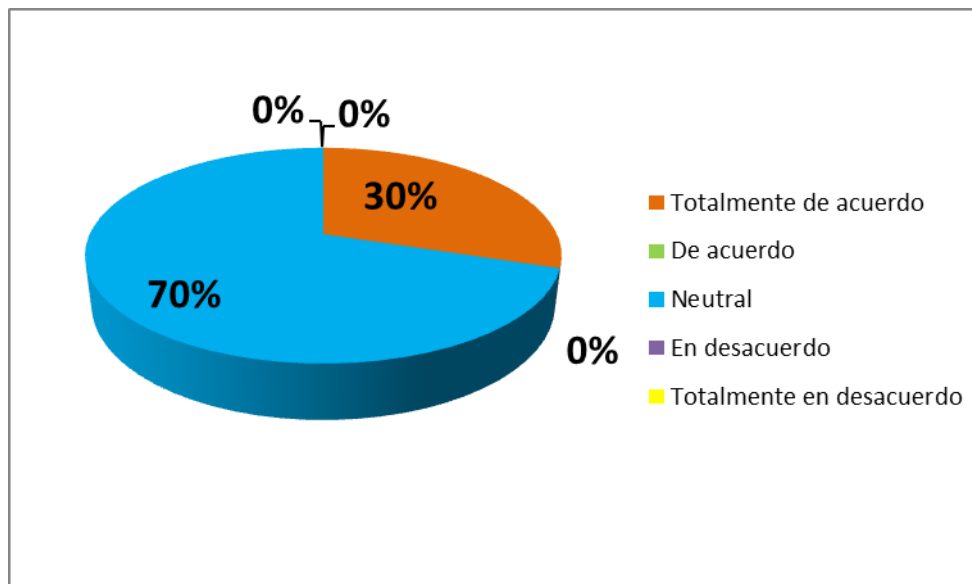


Figura 24.

Distribución porcentual del Ítem 23: Tengo la capacidad plena para controlar situaciones emocionales colectivas, ayudando a regular las emociones en los demás.

**Figura 25.**

Distribución porcentual del Ítem 24: Establezco objetivos positivos y realistas en mi vida, a corto y largo plazo.

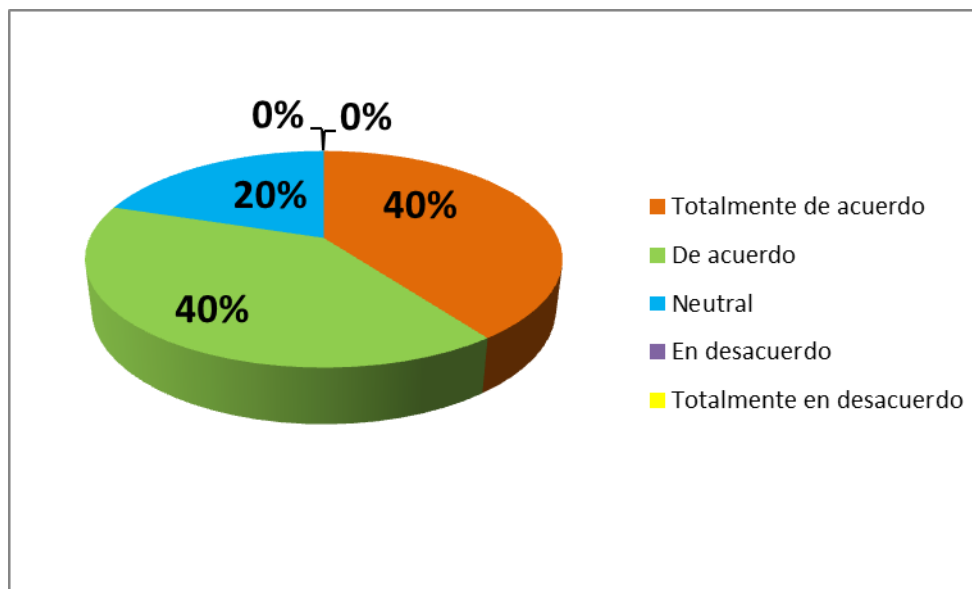
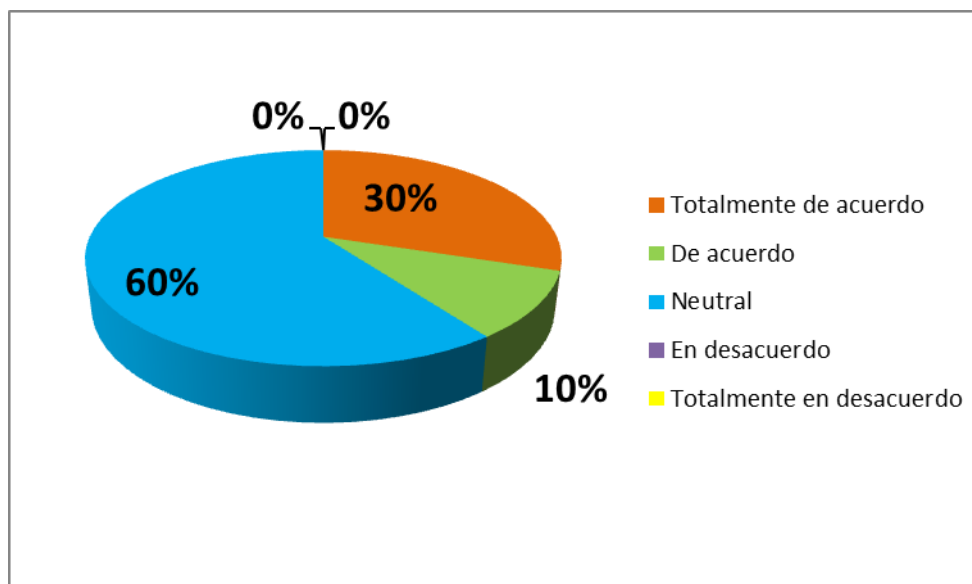


Figura 26.

Distribución porcentual del Ítem 25: Tomo rápidas decisiones en situaciones personales, profesionales y sociales, de manera ética y responsable.

**Figura 27.**

Distribución porcentual del Ítem 26: Soy capaz de identificar cuándo necesito apoyo y asistencia, y sé cómo acceder a los recursos disponibles apropiados.

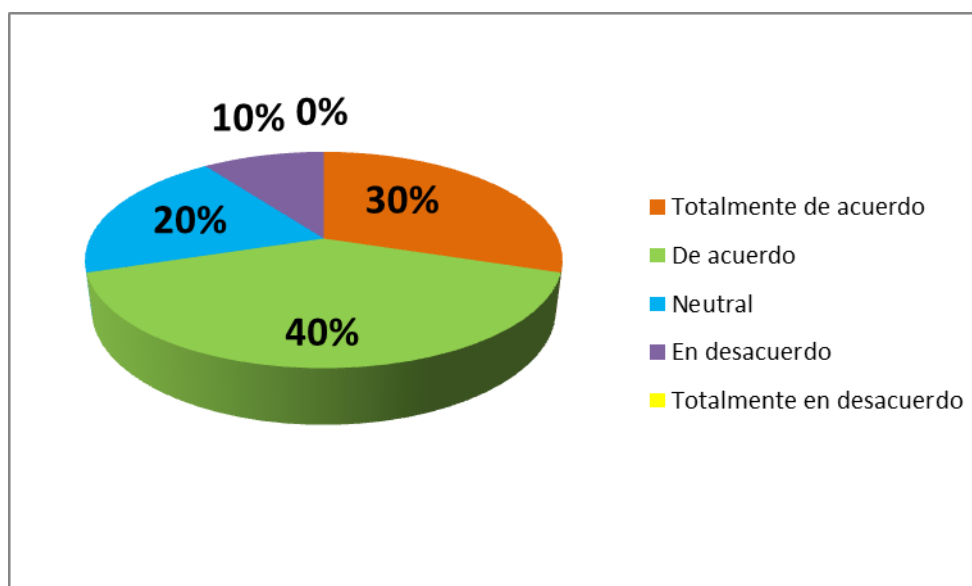
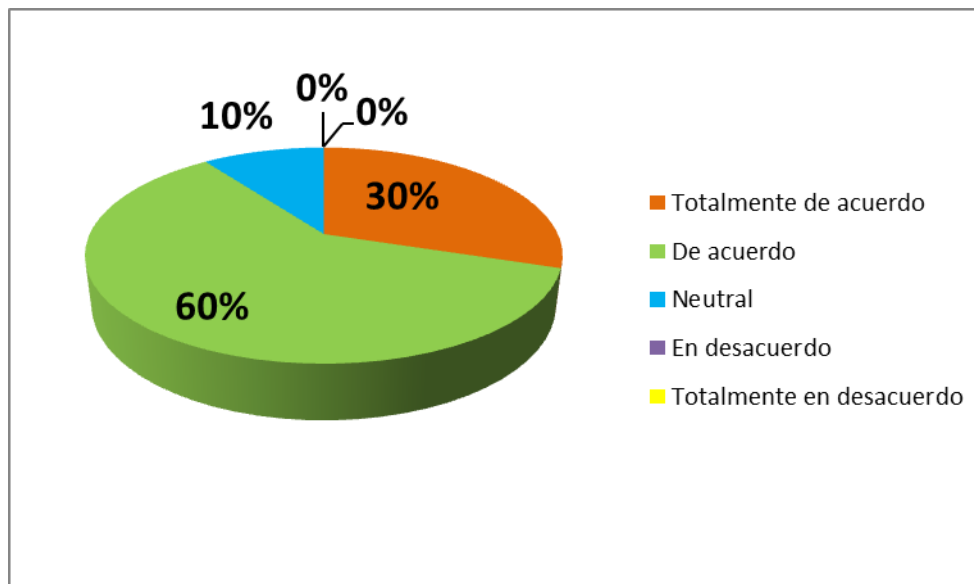


Figura 28.

Distribución porcentual del Ítem 27: Soy una persona activa, participativa, responsable, crítica y comprometida, que reconoce sus propios derechos y deberes.

**Figura 29.**

Distribución porcentual del Ítem 28: Sé cómo alcanzar bienestar emocional y transmitirlo a otros.

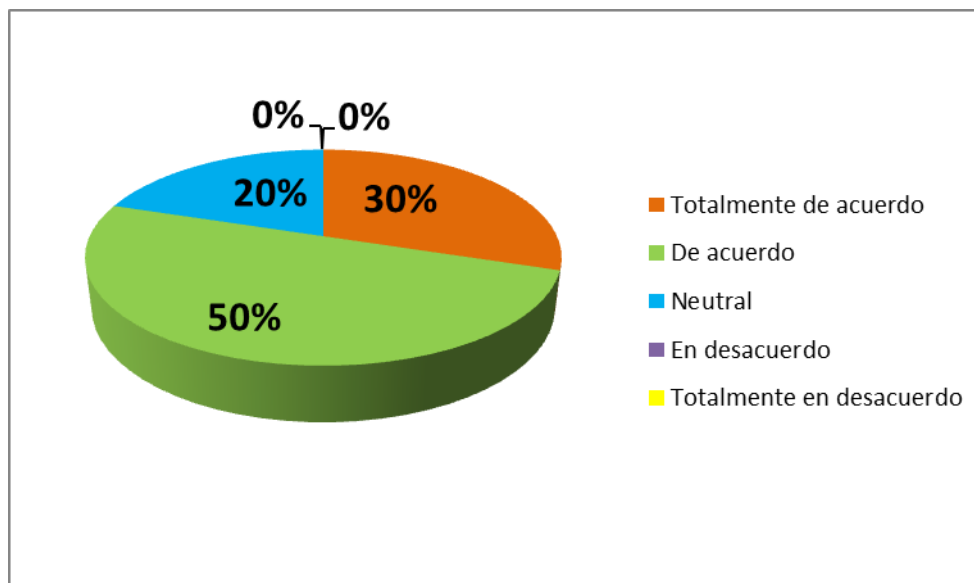
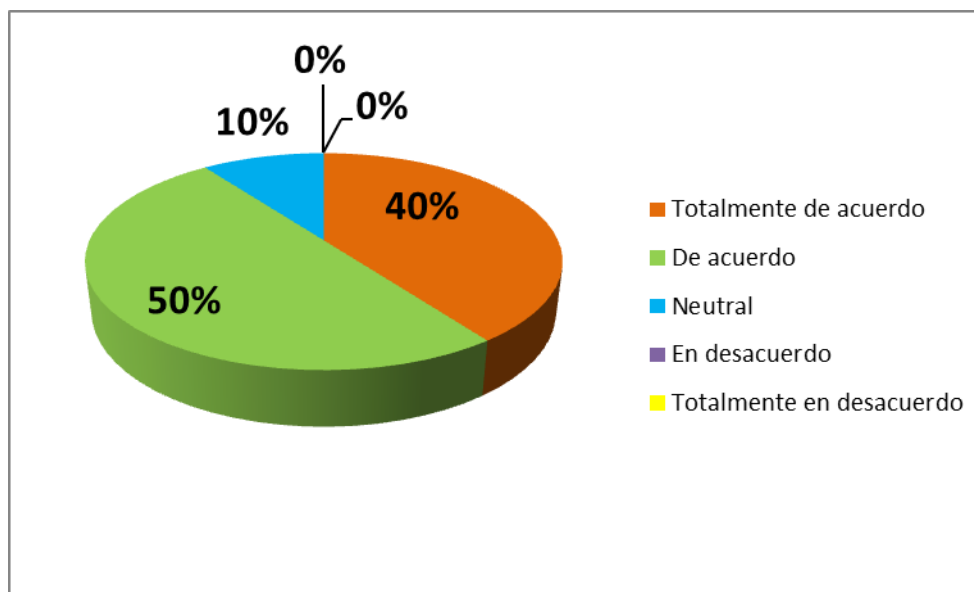


Figura 30.

Distribución porcentual del Ítem 29: Soy capaz de generar experiencias óptimas en mi vida personal, social y profesional.

**Figura 31.**

Distribución porcentual del Ítem 30: Soy una persona que reconoce cuando se molesta.

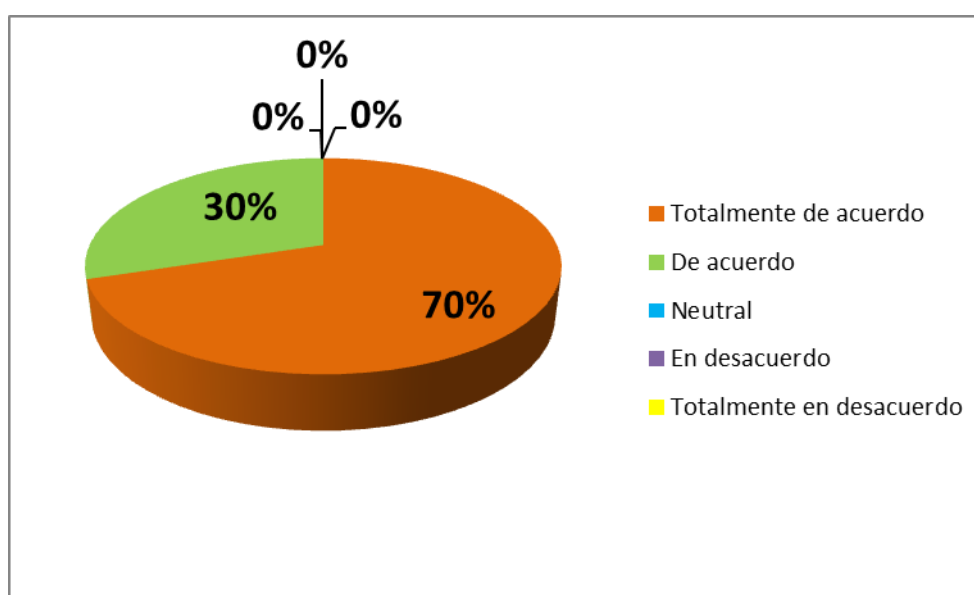
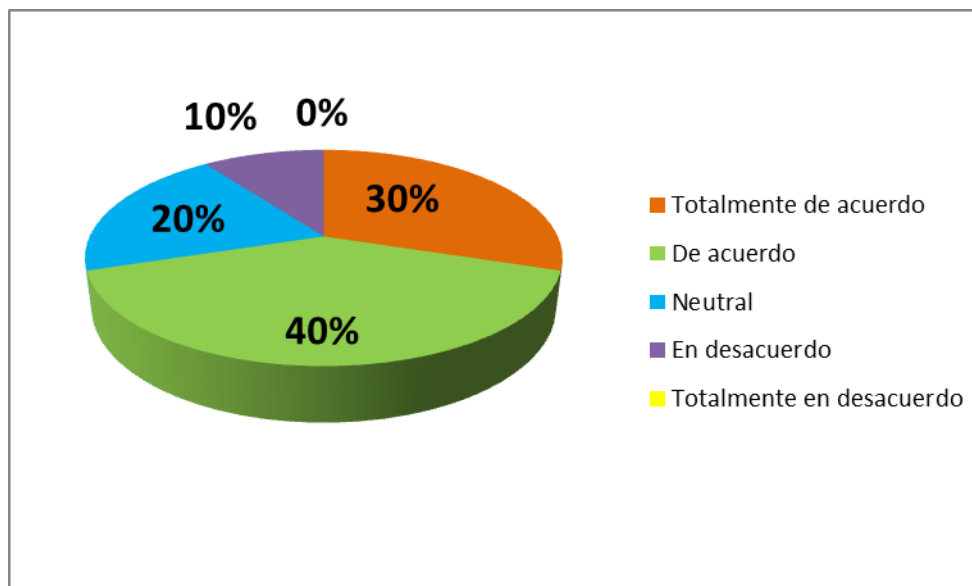


Figura 32.

Distribución porcentual del Ítem 31: Siempre logro comprender lo que los demás sienten acerca de un determinado tema, experiencia o situación.

**Figura 33.**

Distribución porcentual del Ítem 32: Expreso mis emociones de forma apropiada y entiendo que mis emociones impactan a los demás.

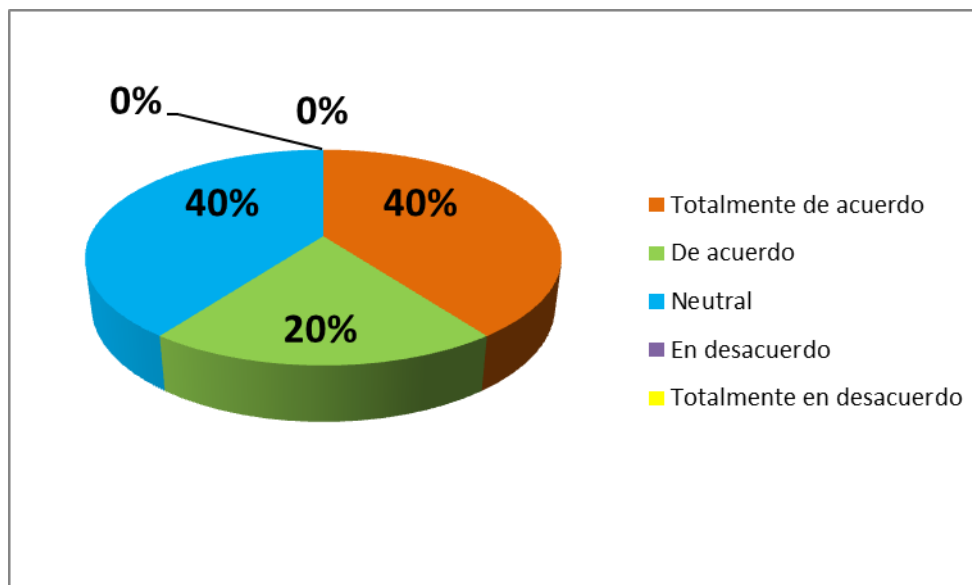
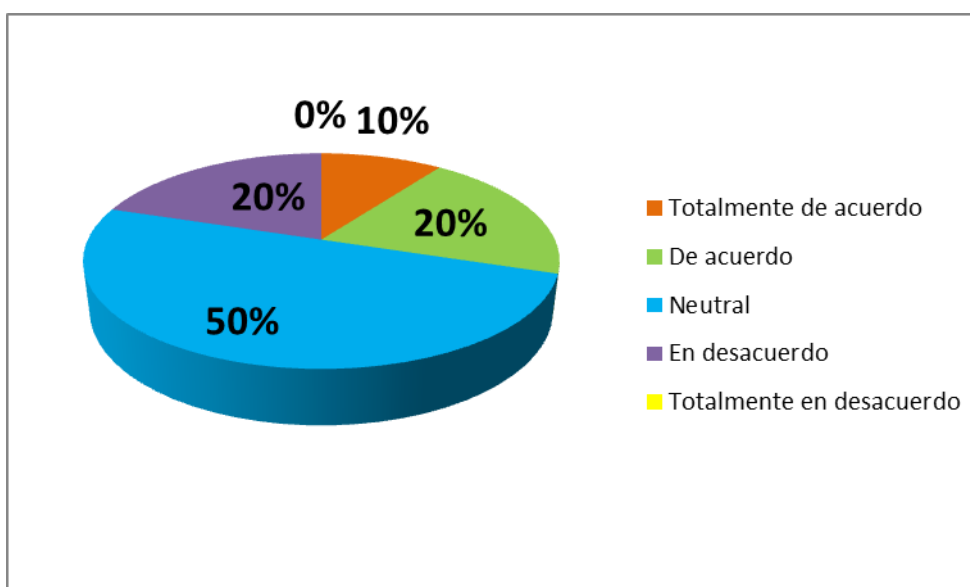


Figura 34.

Distribución porcentual del Ítem 33: Siempre logro evitar enojarme.

**Figura 35.**

Distribución porcentual del Ítem 34: Soy una persona que se contenta rápidamente luego de haber tenido una discusión.

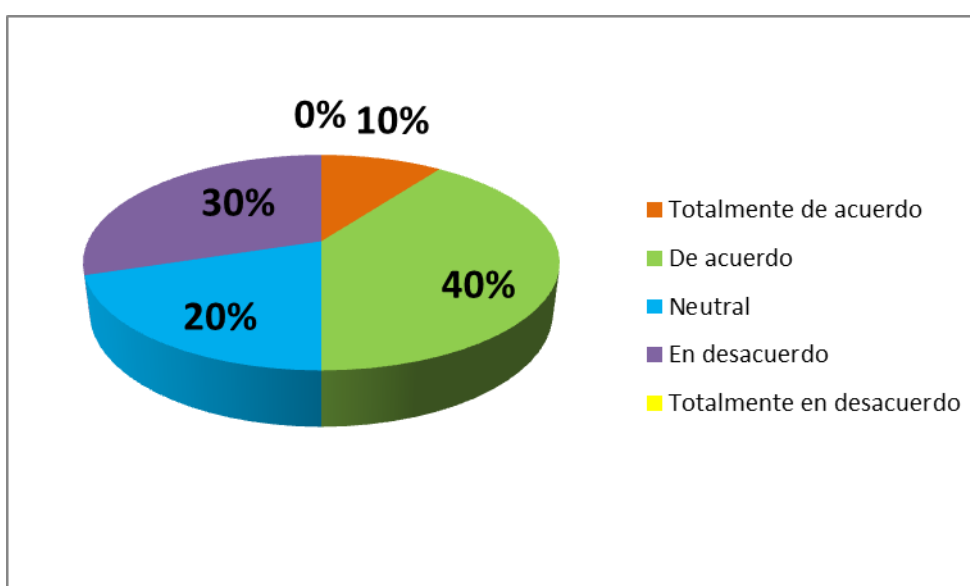
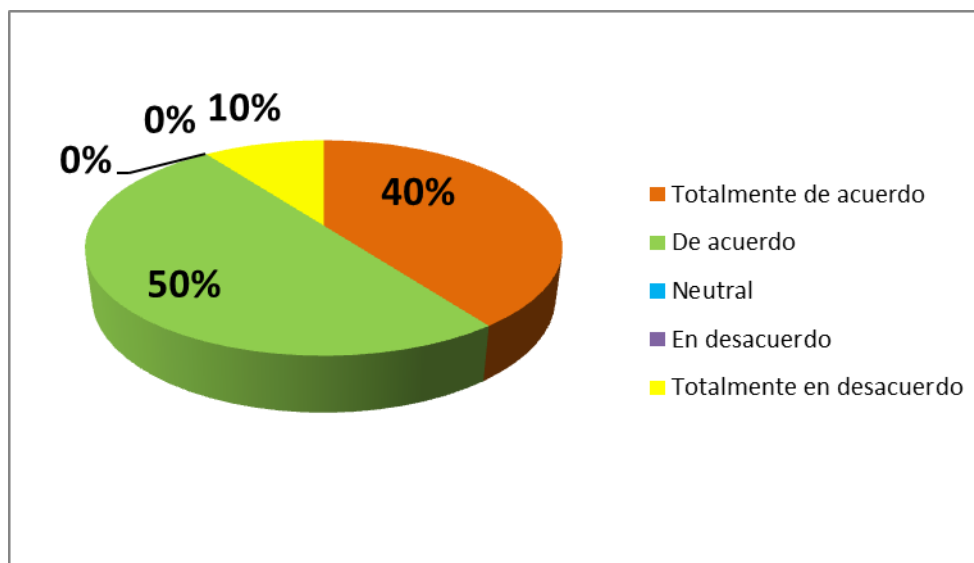


Figura 36.

Distribución porcentual del Ítem 35: Soy una persona que suele animarse a sí misma sin necesidad de motivación por parte de otros.

**Figura 37.**

Distribución porcentual del Ítem 36: Puedo mantener el optimismo, aunque las situaciones de la vida cotidiana sean difíciles.

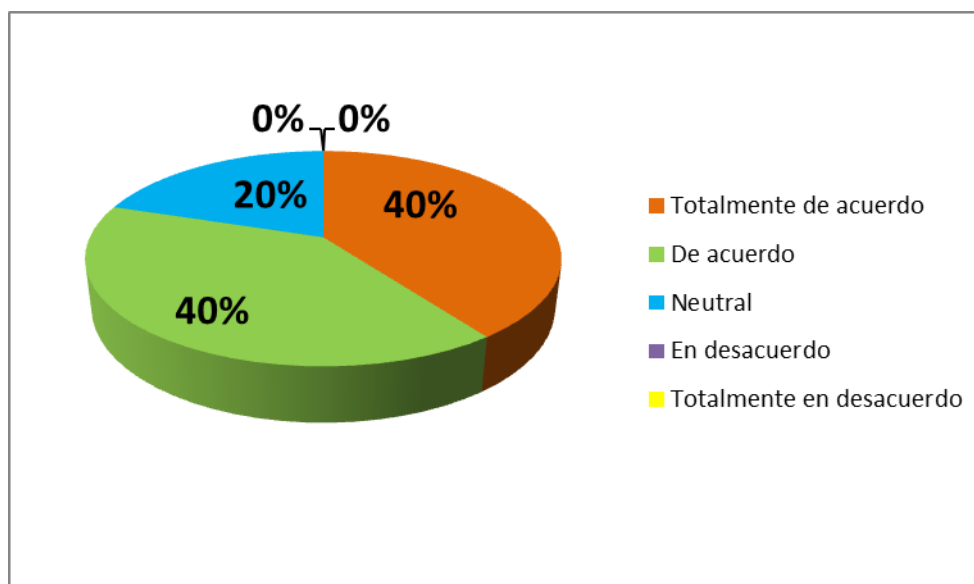
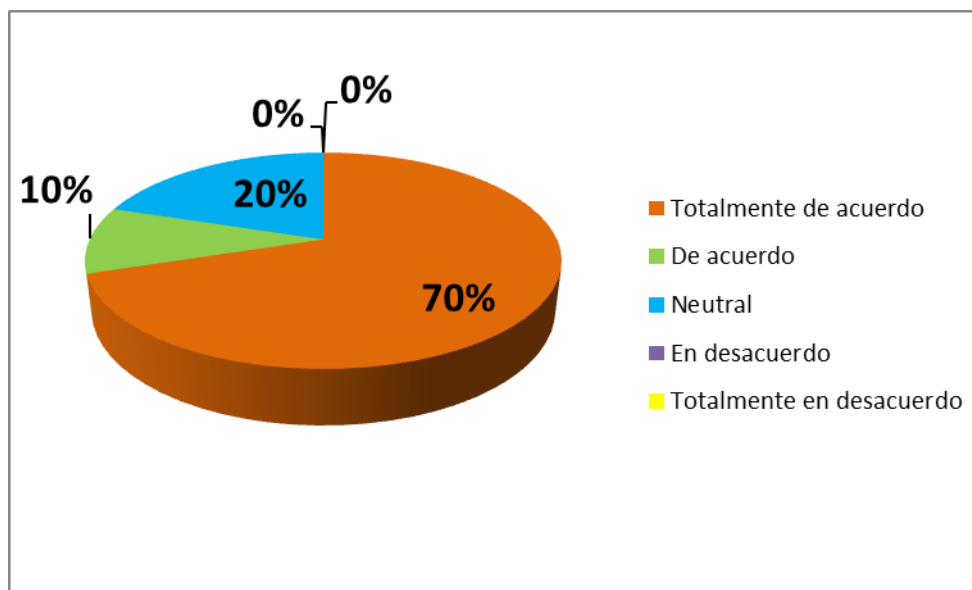


Figura 38.

Distribución porcentual del Ítem 37: Me siento capaz de superar grandes obstáculos en la vida.

**Figura 39.**

Distribución porcentual del Ítem 38: Converso frecuentemente con mis amistades acerca de nuestros sentimientos.

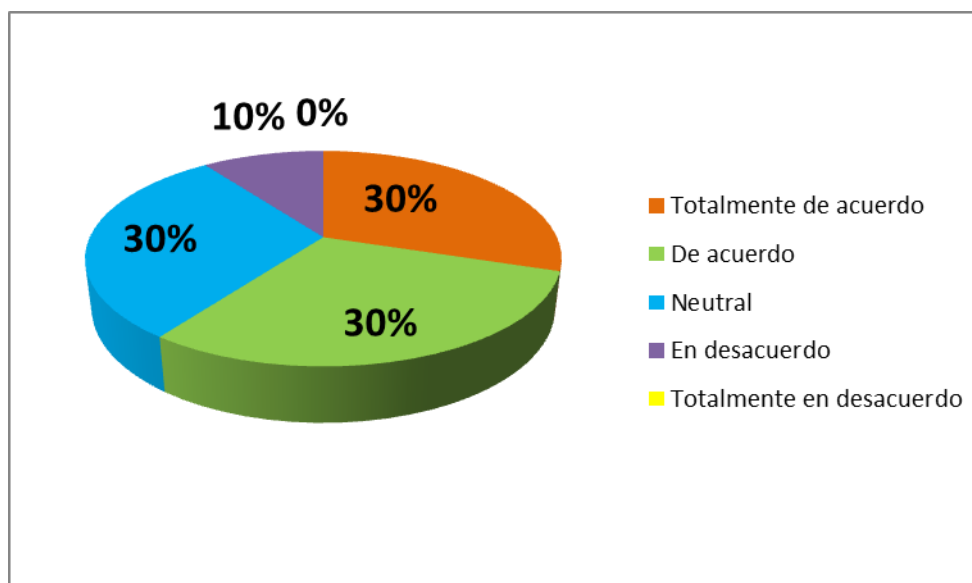
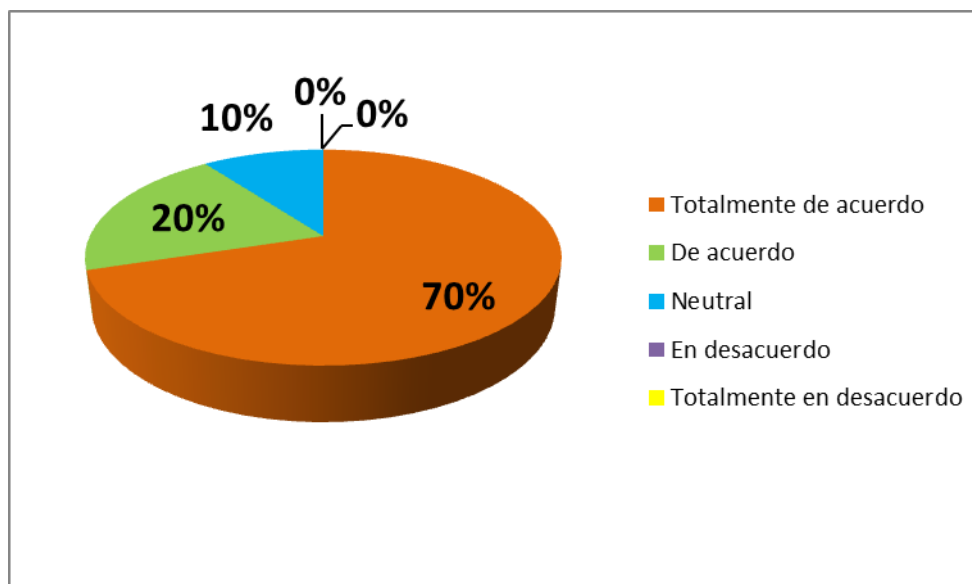


Figura 40.

Distribución porcentual del Ítem 39: Siempre me pongo a la orden cuando se trata de ayudar a los demás, bien sea en mi familia o en mi lugar de trabajo.

**Figura 41.**

Distribución porcentual del Ítem 40: Soy una persona que suele mediar cuando existe una discusión, bien sea en mi familia o en mi lugar de trabajo, a fin de evitar mayores problemas.

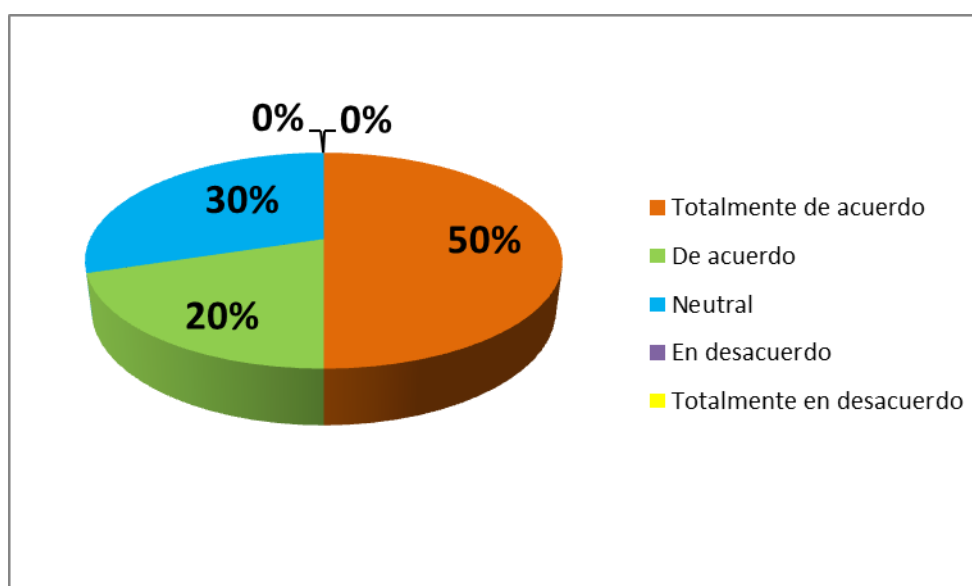
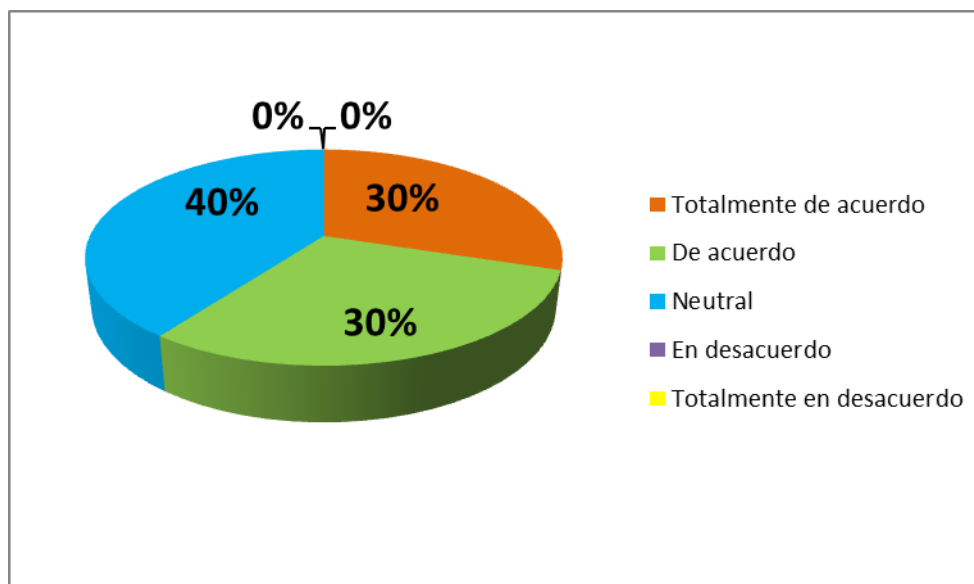


Figura 42.

Distribución porcentual del Ítem 41: Suelo ser la persona que intenta apaciguar los ánimos de los demás cuando existe una discusión o debate grupal acalorado.

**Figura 43.**

Distribución porcentual del Ítem 42: Puedo elegir con facilidad qué debo hacer ante una situación repentina.

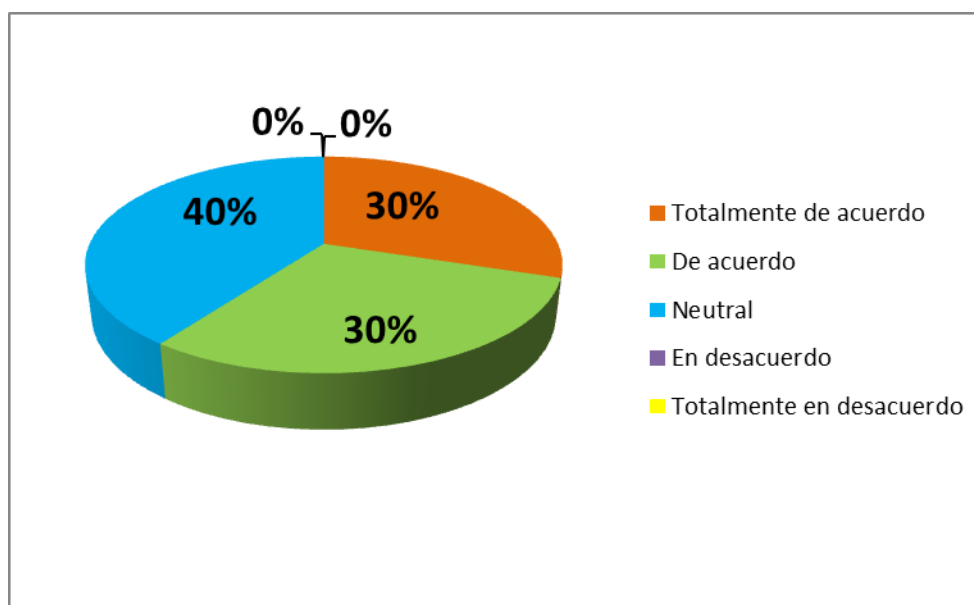
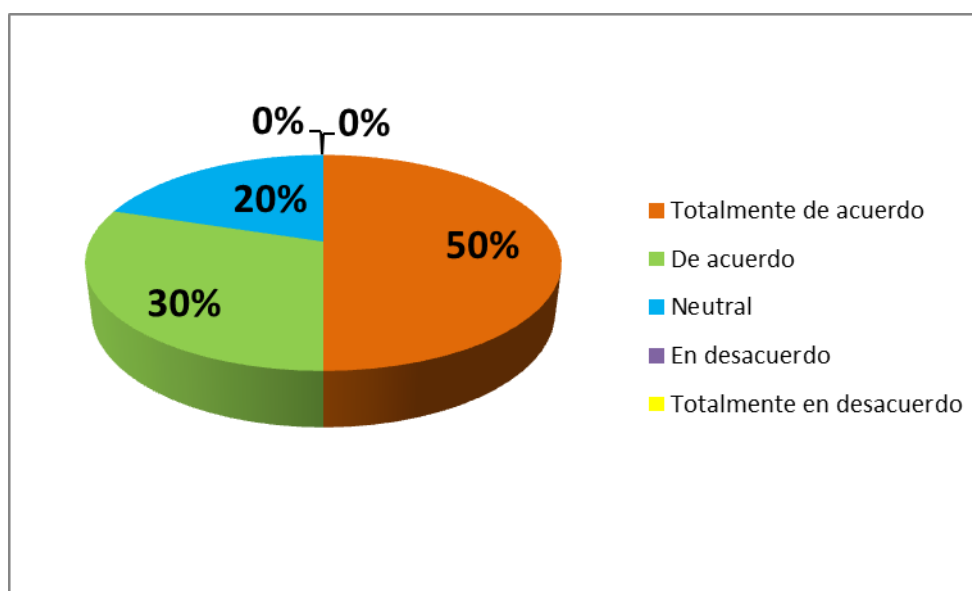
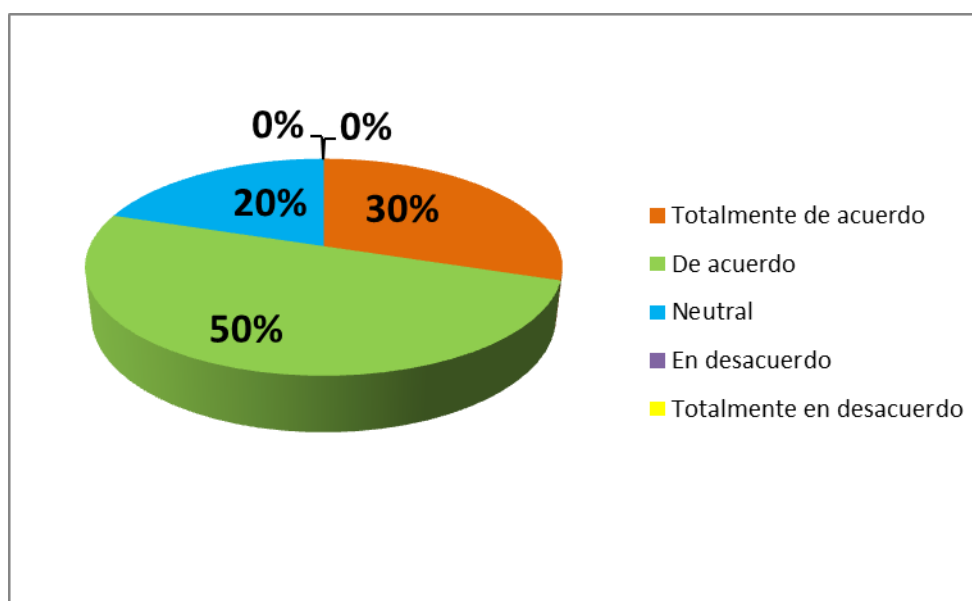


Figura 44.

Distribución porcentual del Ítem 43: Me considero un(a) excelente ciudadano(a).

**Figura 45.**

Distribución porcentual del Ítem 44: Puedo generar diferentes experiencias provechosas en distintos ámbitos de la vida.



Resultados del Postest

Figura 46.

Distribución porcentual del Ítem 1: Tengo una alta capacidad para percibir, identificar y etiquetar con precisión mis sentimientos y mis emociones.

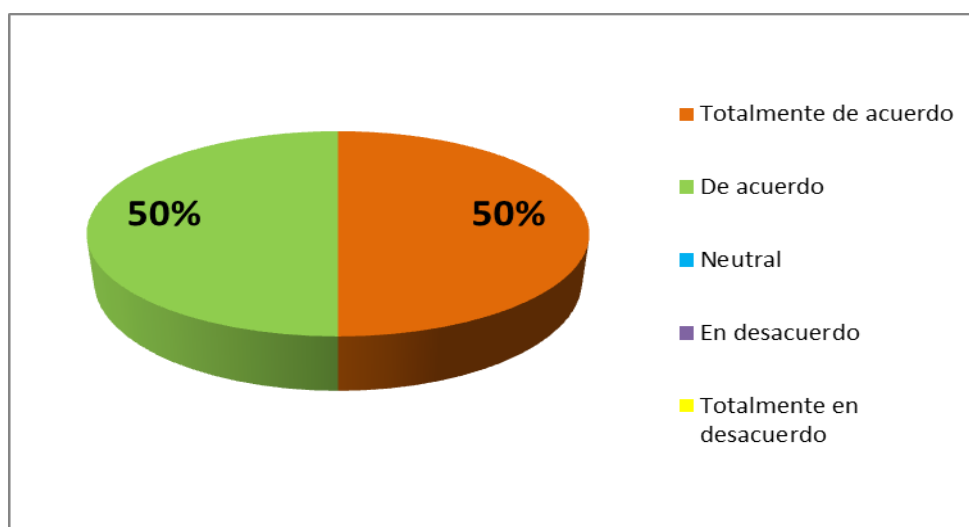


Figura 47.

Distribución porcentual del Ítem 2: Soy capaz de dar nombre a las emociones, usando las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado.

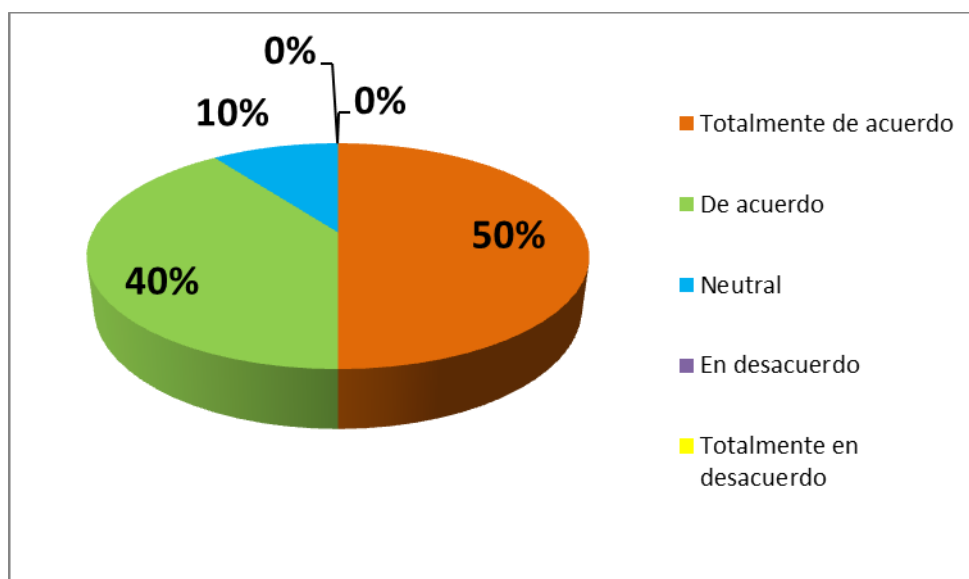
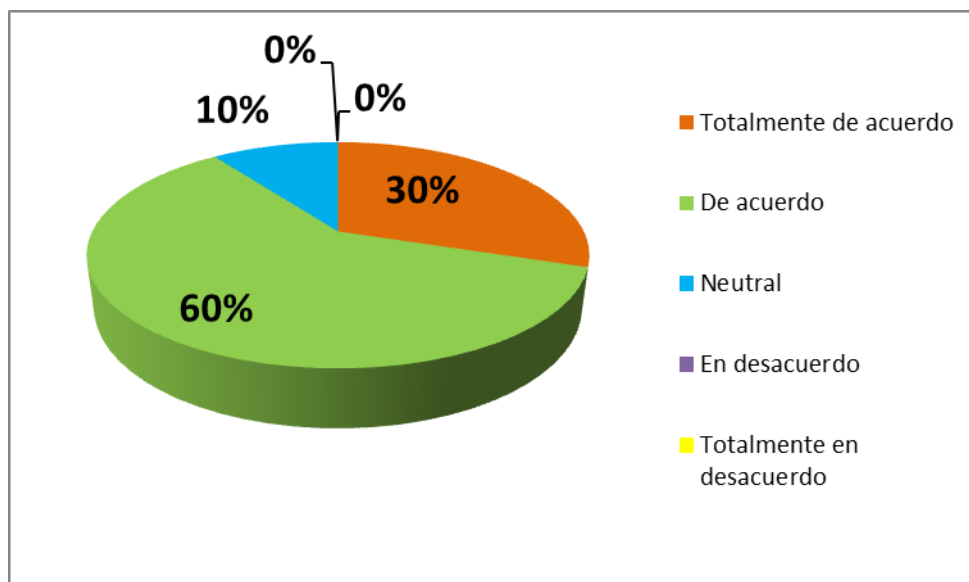


Figura 48.

Distribución porcentual del Ítem 3: Soy capaz de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás, para entenderlos e involucrarme.

**Figura 49.**

Distribución porcentual del Ítem 4: Soy consciente de que mis emociones pueden influir en mi comportamiento.

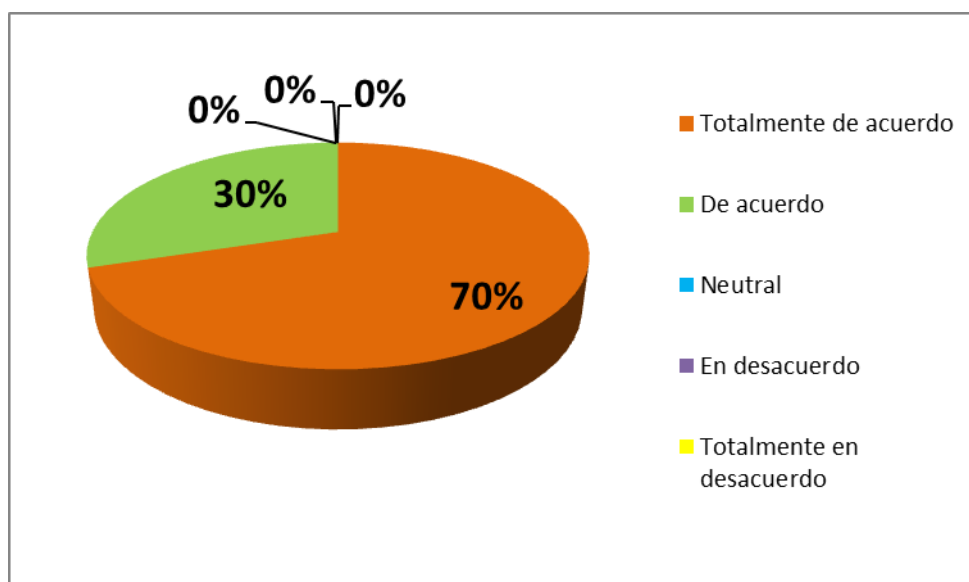
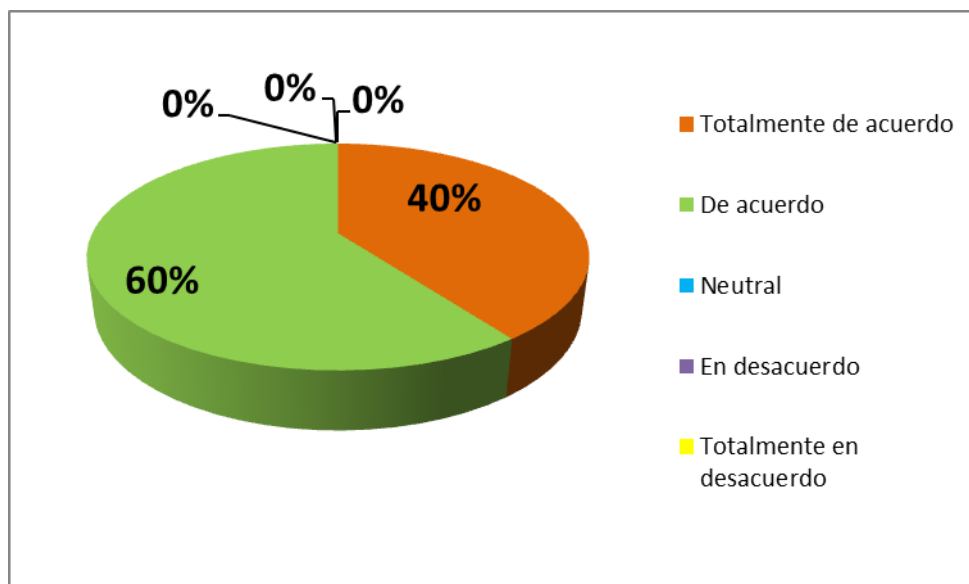


Figura 50.

Distribución porcentual del Ítem 5: Expreso mis emociones de forma apropiada considerando el sentir de los demás.

**Figura 51.**

Distribución porcentual del Ítem 6: Conozco cómo controlar mis emociones, regulando la impulsividad, la ira y la frustración.

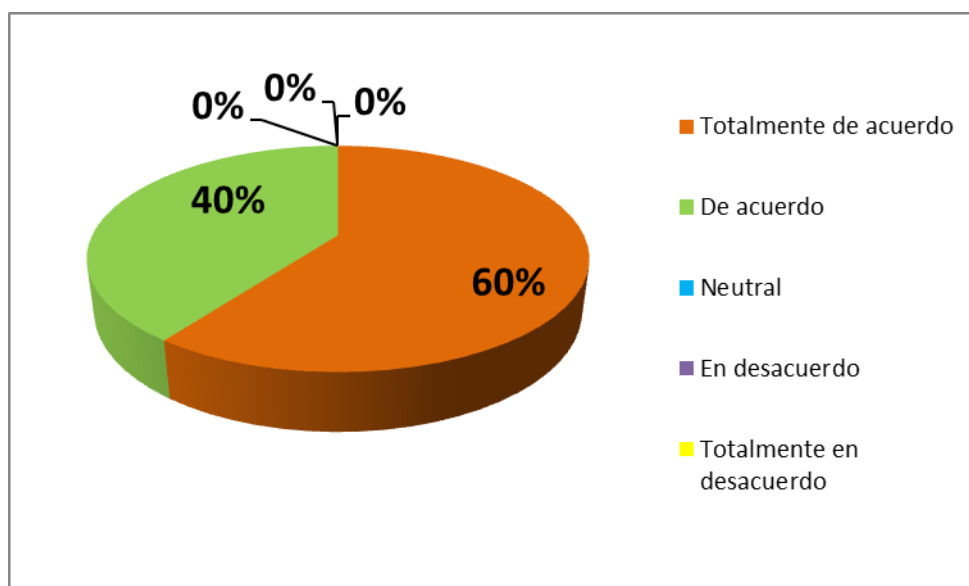
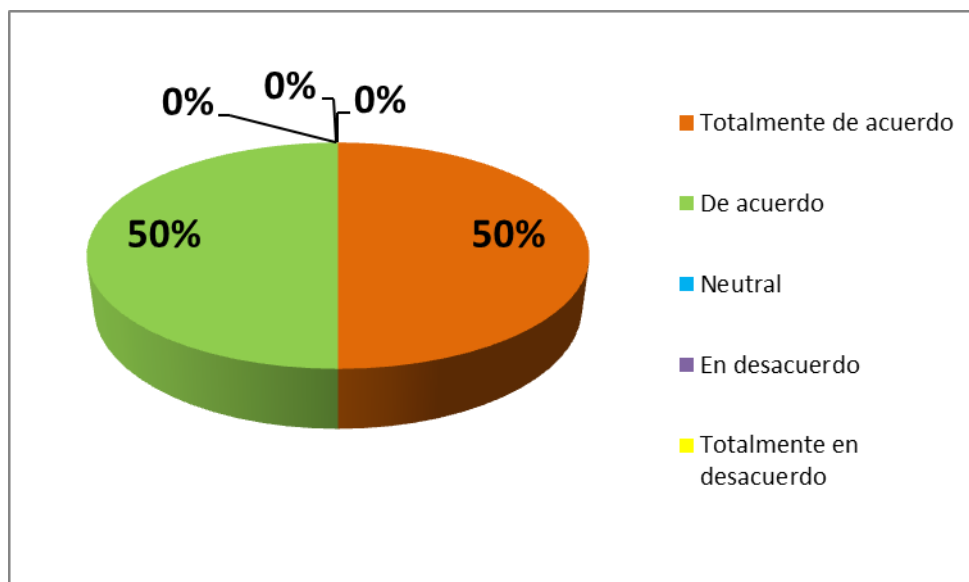


Figura 52.

Distribución porcentual del Ítem 7: Tengo la habilidad para enfrentar desafíos y situaciones de conflicto, controlando mis estados emocionales.

**Figura 53.**

Distribución porcentual del Ítem 8: Me siento capaz de generar en mí emociones positivas como la alegría, el amor y el buen humor.

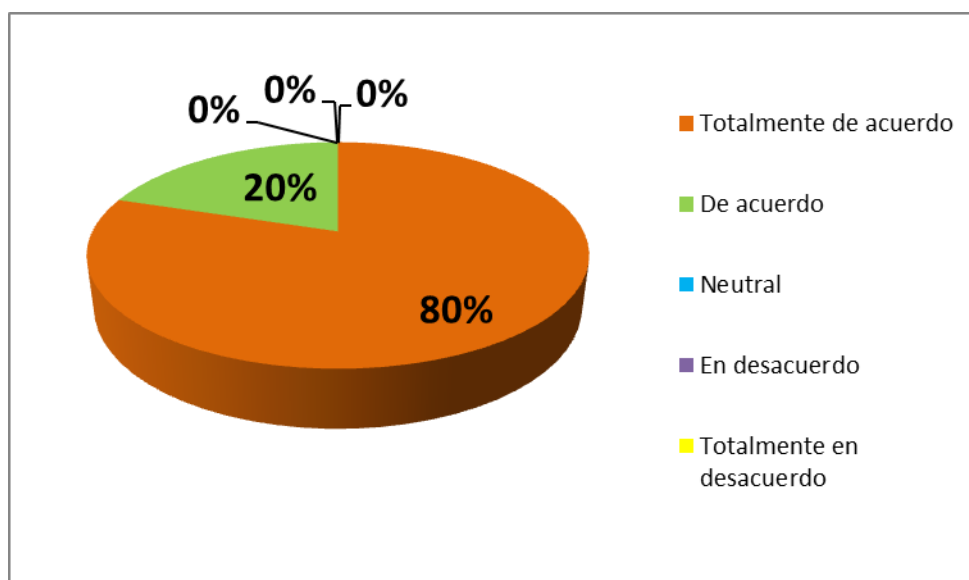
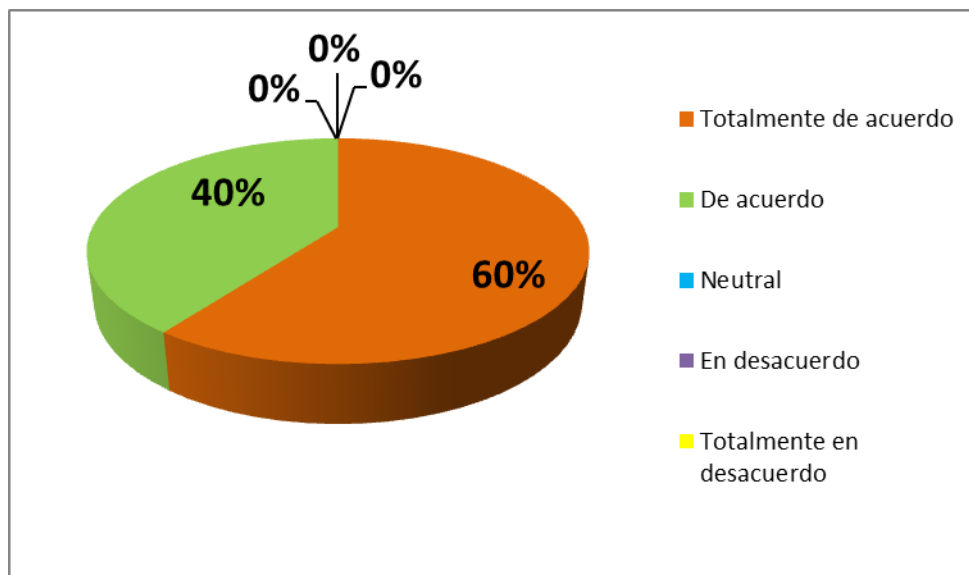


Figura 54.

Distribución porcentual del Ítem 9: Considero que tengo una autoimagen positiva y que mantengo buenas relaciones conmigo mismo(a).

**Figura 55.**

Distribución porcentual del Ítem 10: Puedo automotivarme e involucrarme emocionalmente en distintas actividades a nivel personal, profesional, y social.

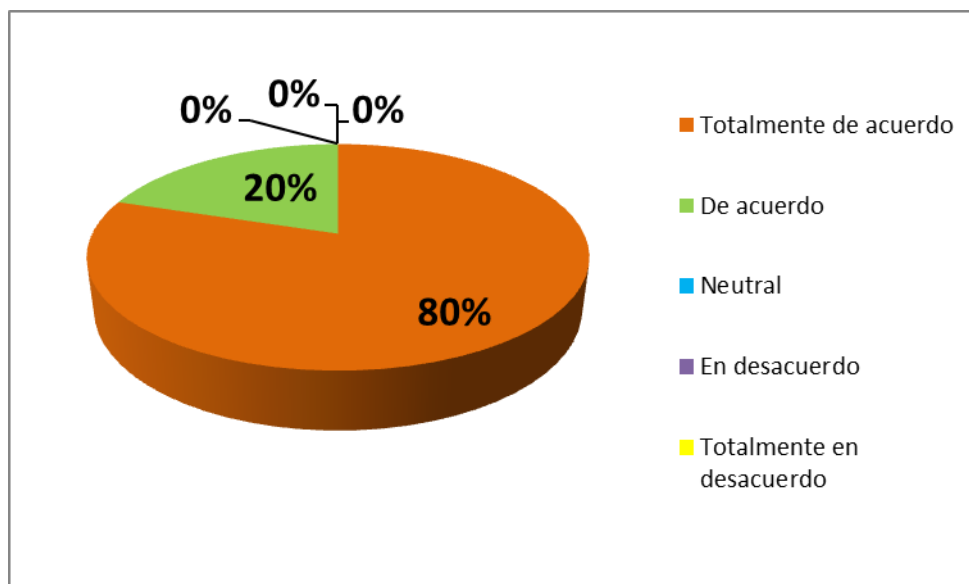
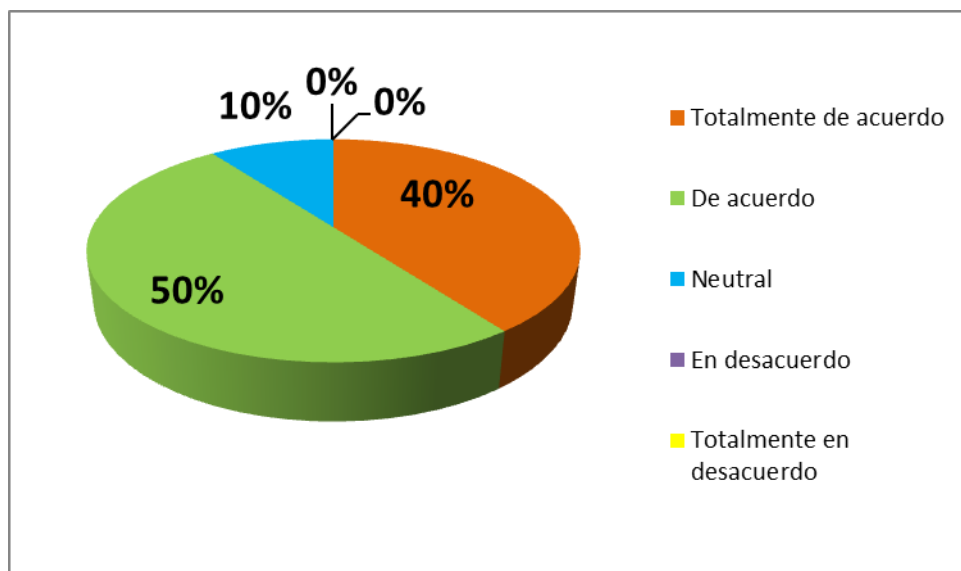


Figura 56.

Distribución porcentual del Ítem 11: Soy eficaz en mis interacciones sociales gracias al buen manejo de mis emociones.

**Figura 57.**

Distribución porcentual del Ítem 12: Soy capaz de asumir la responsabilidad correspondiente al tomar decisiones, teniendo comportamientos seguros y éticos.

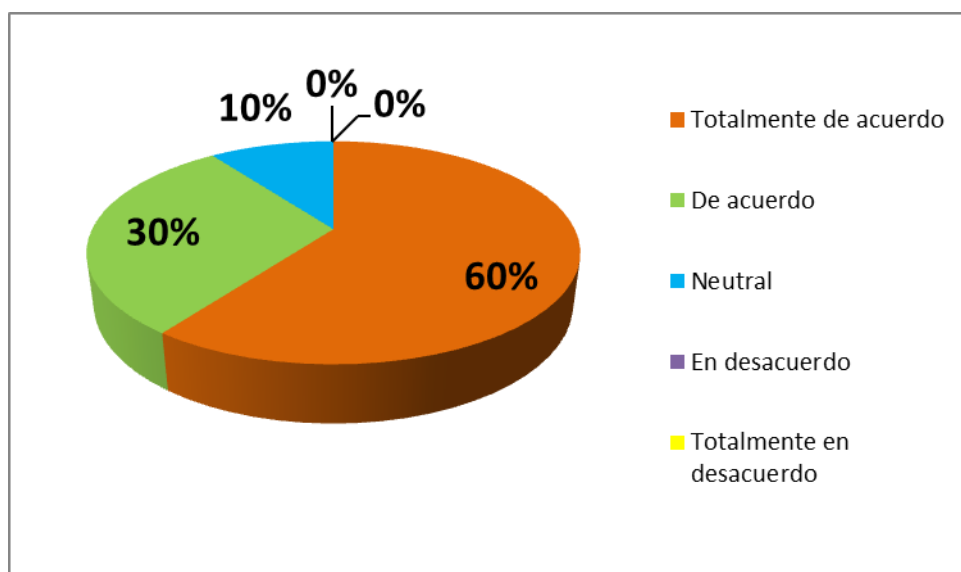
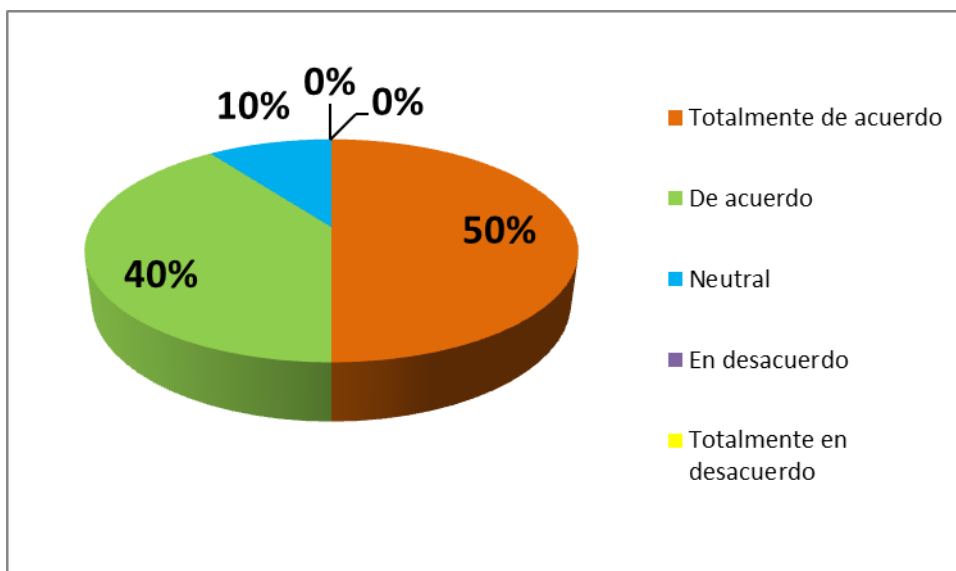


Figura 58.

Distribución porcentual del Ítem 13: Adopto siempre una actitud positiva ante la vida, a pesar de las circunstancias.

**Figura 59.**

Distribución porcentual del Ítem 14: Tiendo a analizar detalladamente los mensajes emitidos por los medios de comunicación relacionados con las normas de la sociedad.

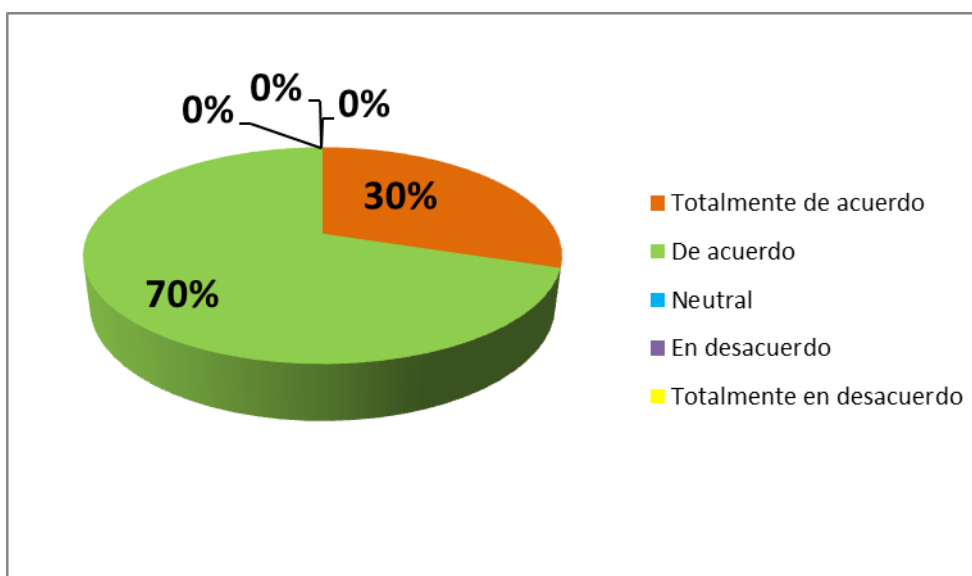
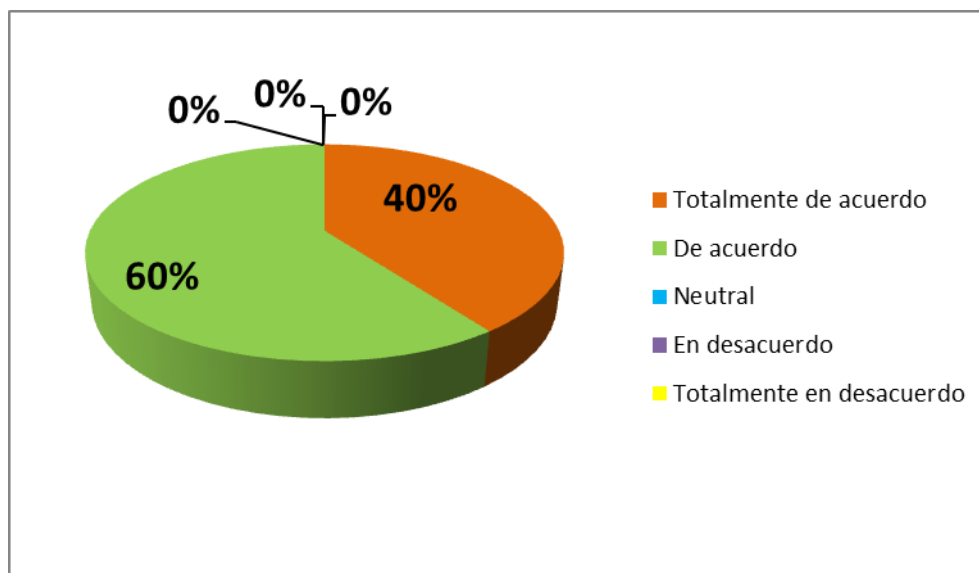


Figura 60.

Distribución porcentual del Ítem 15: Me siento capaz de enfrentar con éxito a una condición de vida extrema y adversa.

**Figura 61.**

Distribución porcentual del Ítem 16: Soy una persona que suele escuchar, saludar, dar las gracias y pedir disculpas apropiadamente.

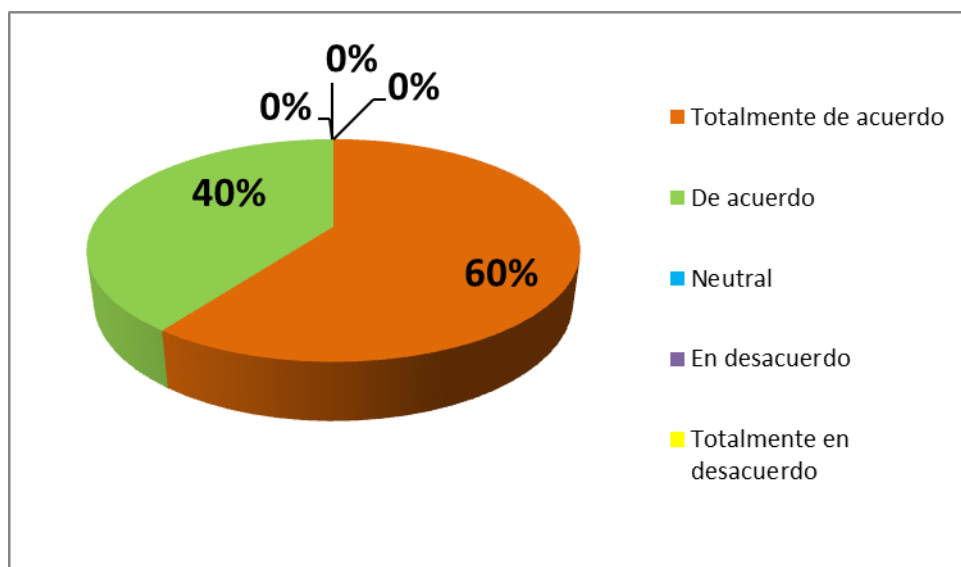
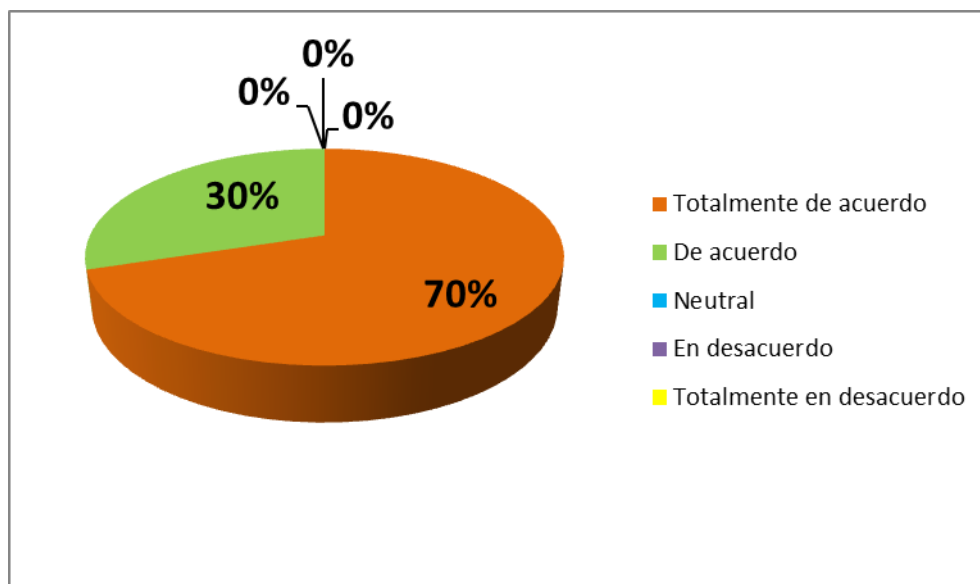


Figura 62.

Distribución porcentual del Ítem 17: Siento un profundo respeto por los demás y acepto siempre las diferencias entre los demás y yo.

**Figura 63.**

Distribución porcentual del Ítem 18: Soy una persona receptiva y expresiva con los demás, manteniendo una comunicación clara y precisa con todas las personas.

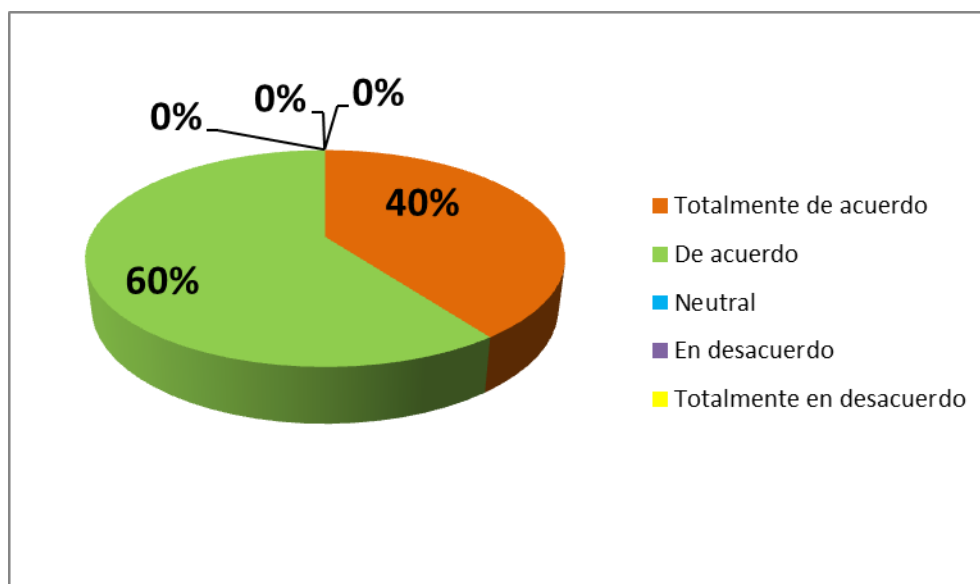
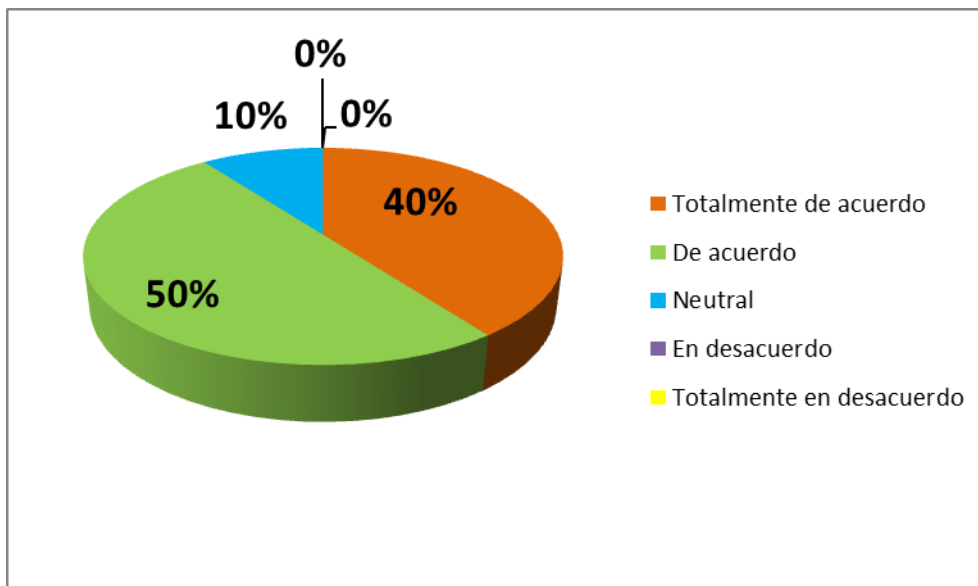


Figura 64.

Distribución porcentual del Ítem 19: Comparto mis emociones con sinceridad y naturalidad.

**Figura 65.**

Distribución porcentual del Ítem 20: Soy capaz de realizar acciones en favor de otras personas sin que me lo hayan pedido.

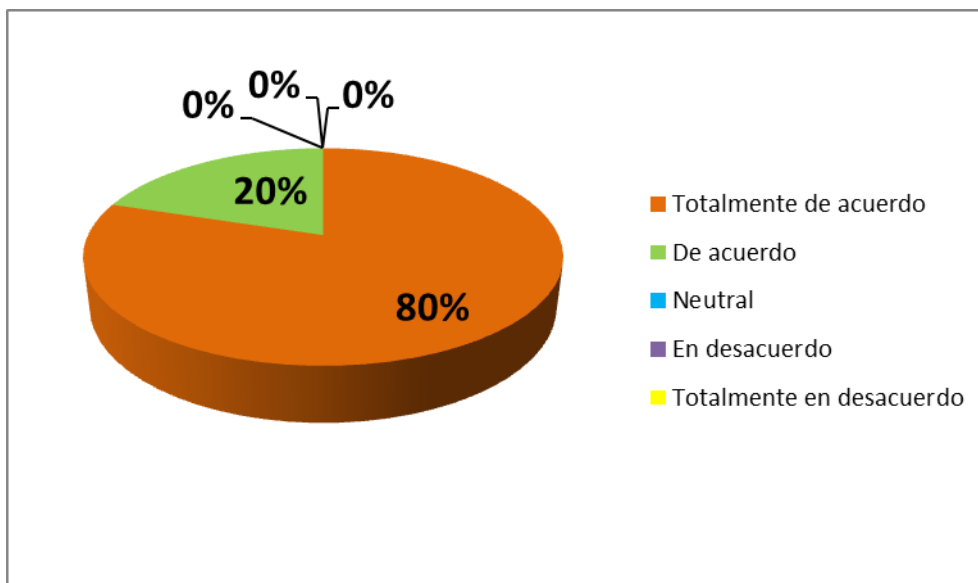
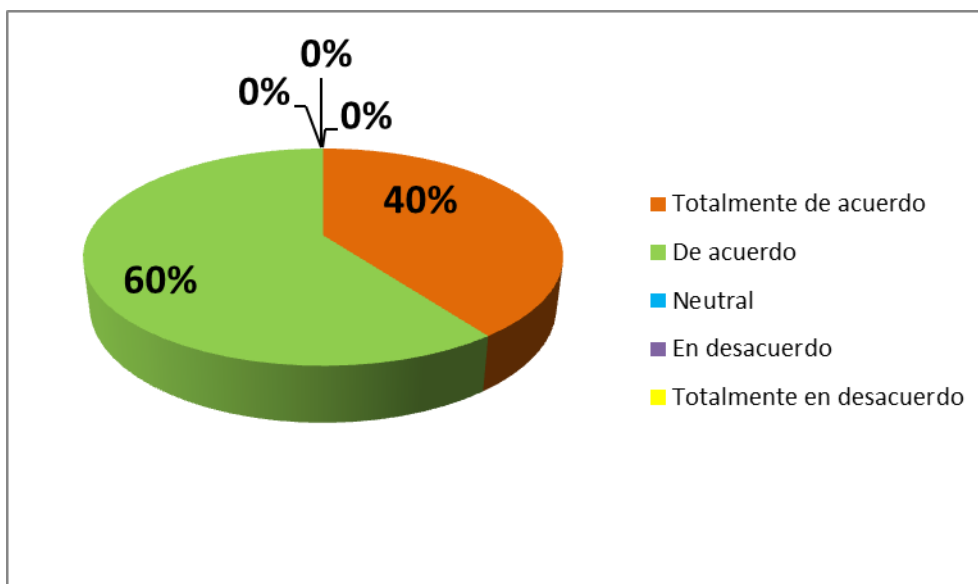


Figura 66.

Distribución porcentual del Ítem 21: Mantengo un equilibrio entre la agresividad y la pasividad, defendiendo mis opiniones y respeto a los demás.

**Figura 67.**

Distribución porcentual del Ítem 22: Tengo habilidad para prevenir y solucionar conflictos personales y sociales.

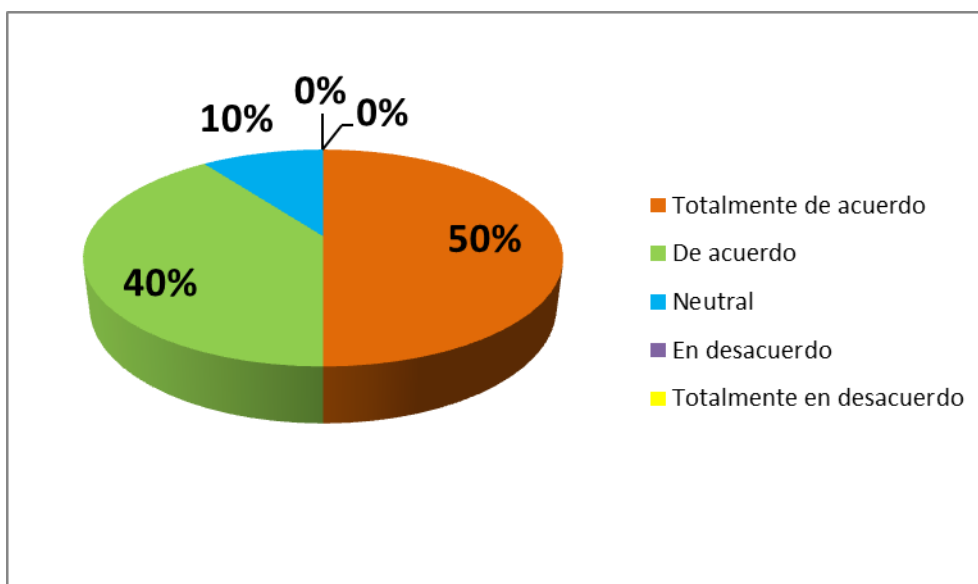
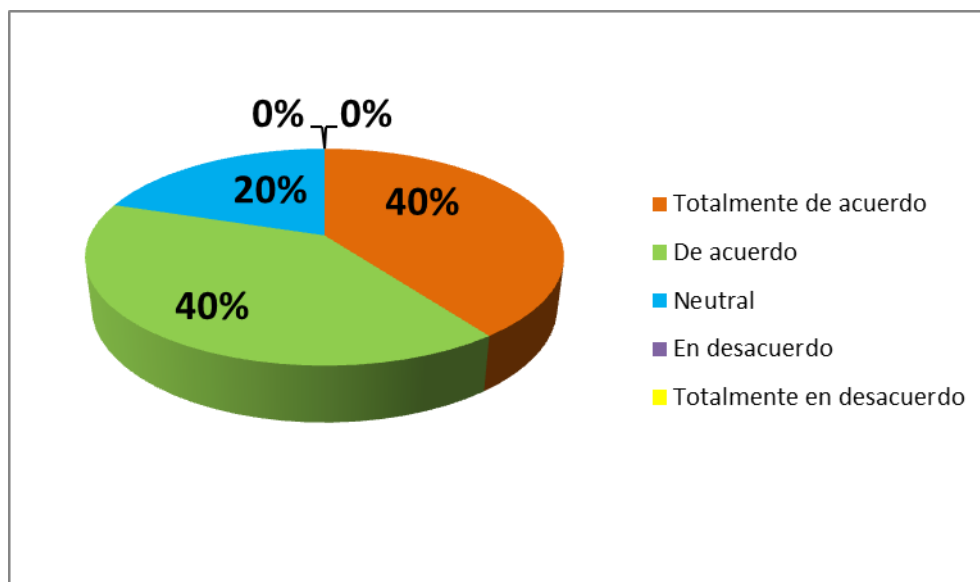


Figura 68.

Distribución porcentual del Ítem 23: Tengo la capacidad plena para controlar situaciones emocionales colectivas, ayudando a regular las emociones en los demás.

**Figura 69.**

Distribución porcentual del Ítem 24: Establezco objetivos positivos y realistas en mi vida, a corto y largo plazo.

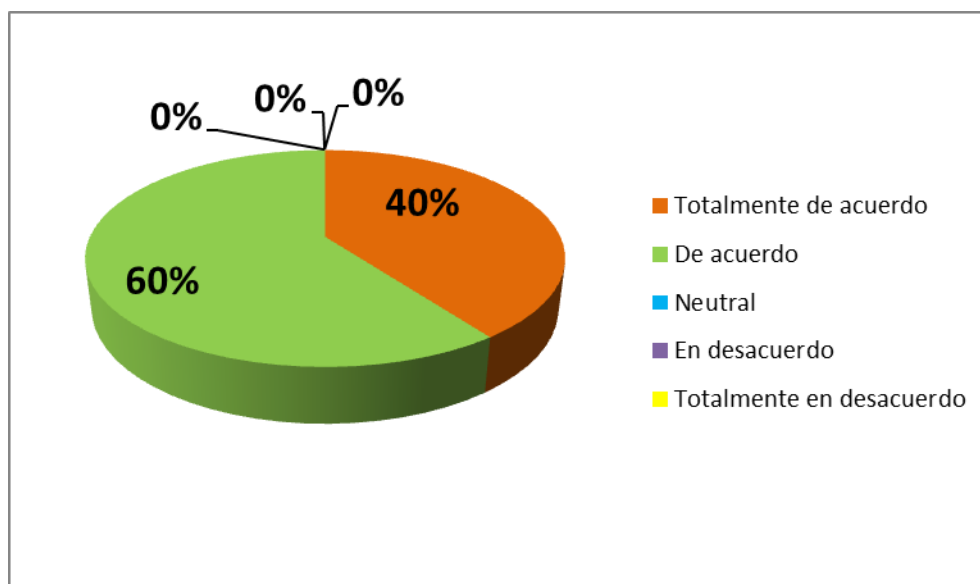
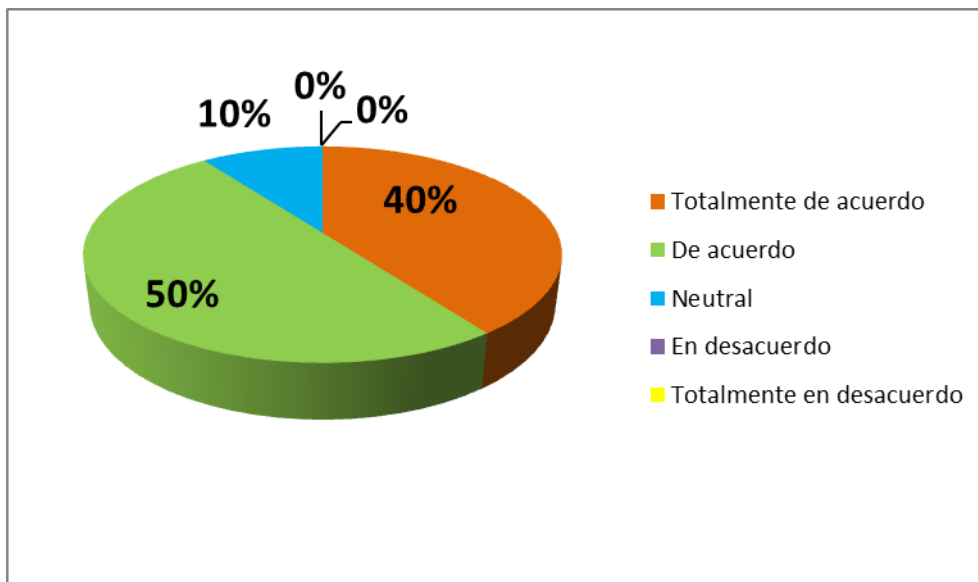


Figura 70.

Distribución porcentual del Ítem 25: Tomo rápidas decisiones en situaciones personales, profesionales y sociales, de manera ética y responsable.

**Figura 71.**

Distribución porcentual del Ítem 26: Soy capaz de identificar cuándo necesito apoyo y asistencia, y sé cómo acceder a los recursos disponibles apropiados.

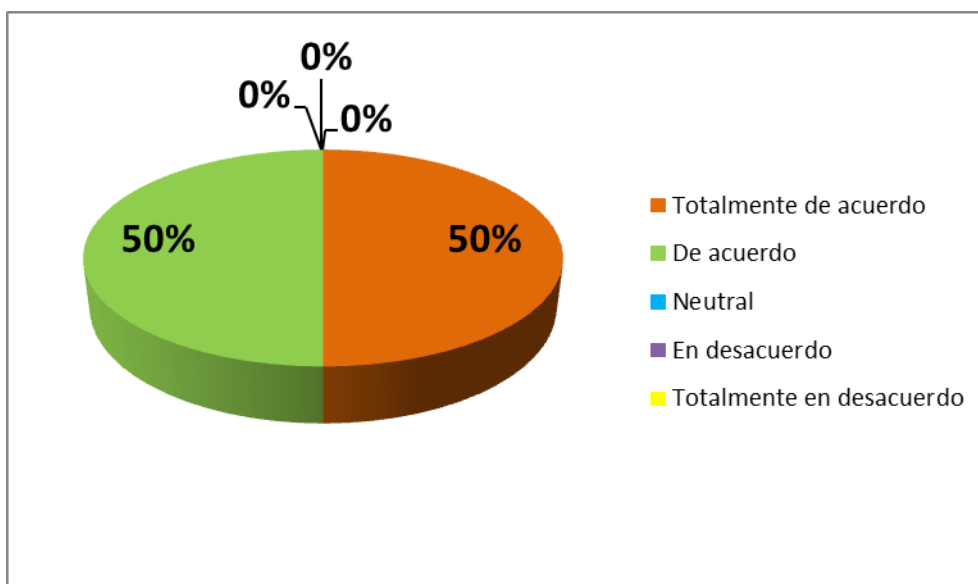
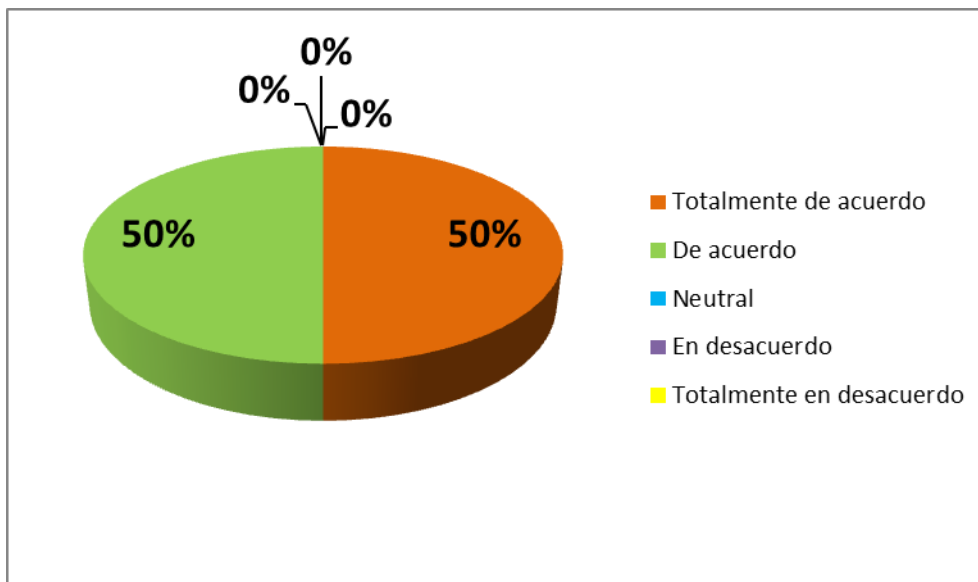


Figura 72.

Distribución porcentual del Ítem 27: Soy una persona activa, participativa, responsable, crítica y comprometida, que reconoce sus propios derechos y deberes.

**Figura 73.**

Distribución porcentual del Ítem 28: Sé cómo alcanzar bienestar emocional y transmitirlo a otros.

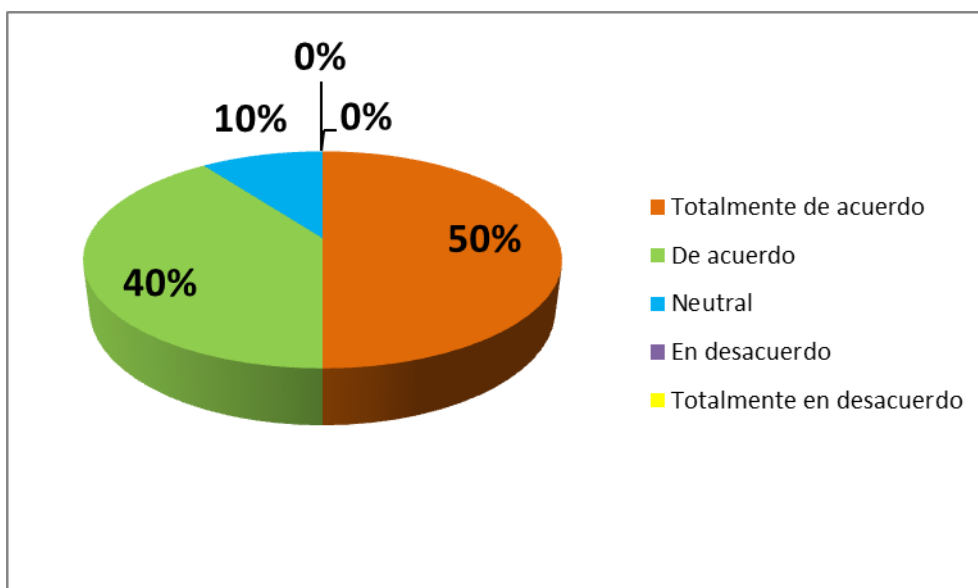
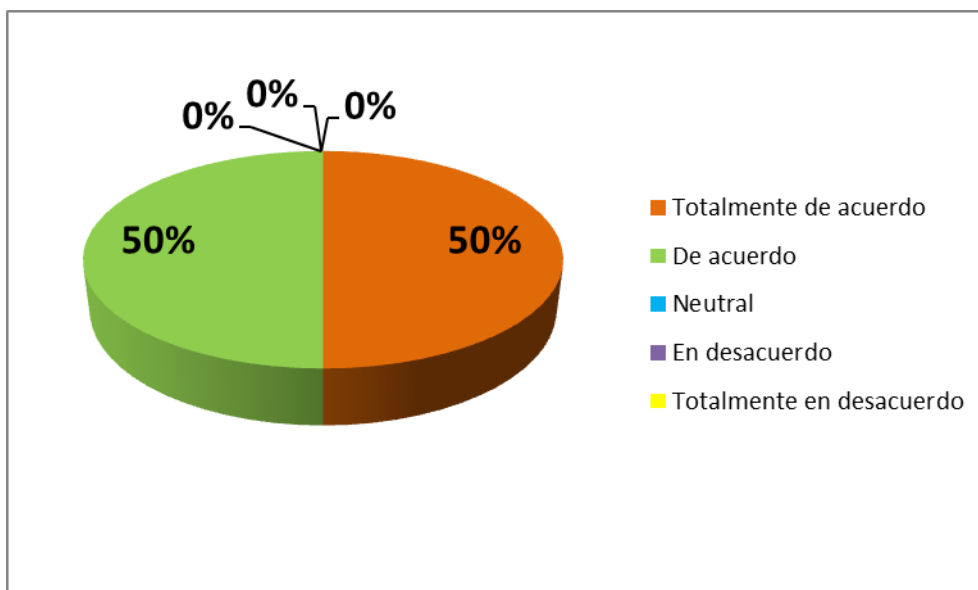


Figura 74.

Distribución porcentual del Ítem 29: Soy capaz de generar experiencias óptimas en mi vida personal, social y profesional.

**Figura 75.**

Distribución porcentual del Ítem 30: Soy una persona que reconoce cuando se molesta.

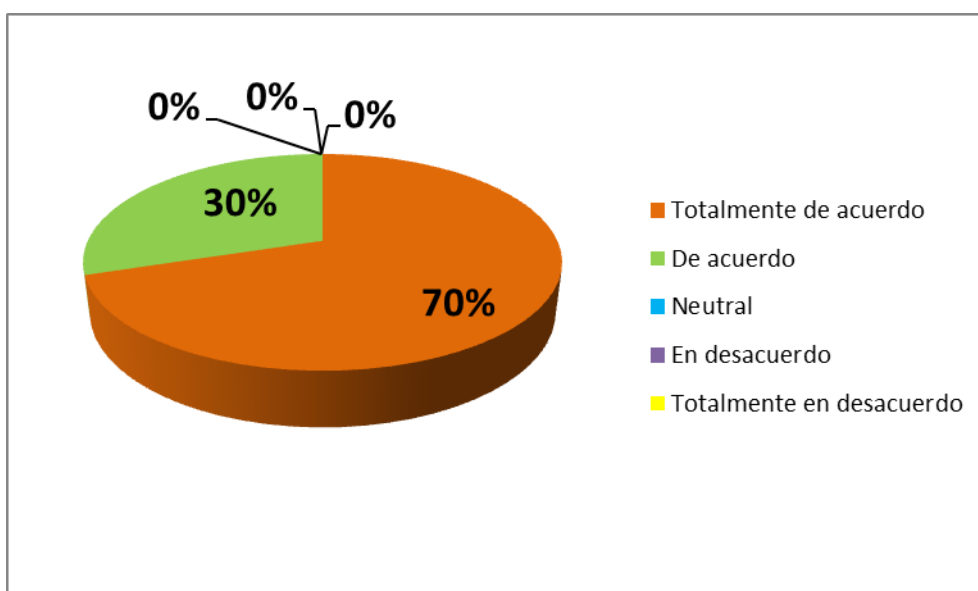
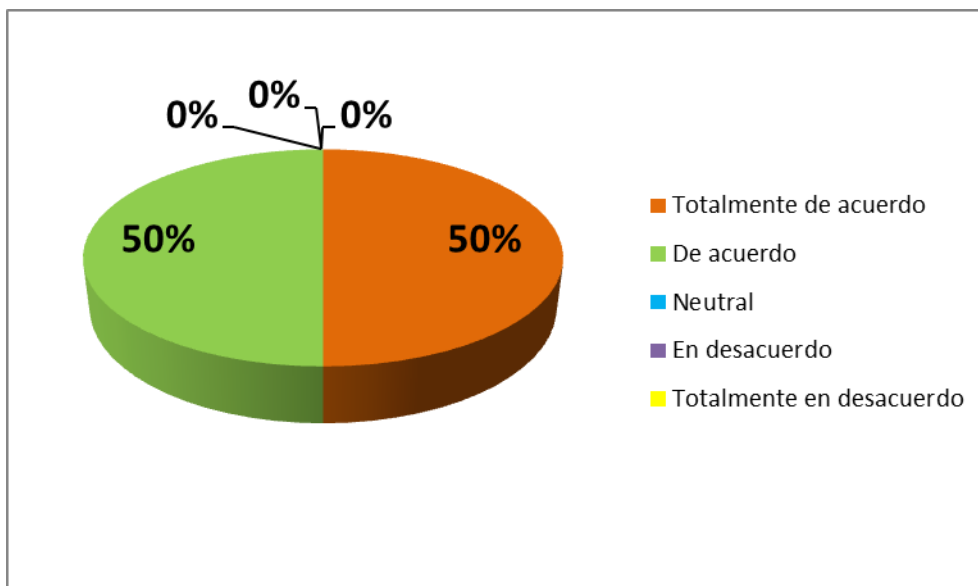


Figura 76.

Distribución porcentual del Ítem 31: Siempre logro comprender lo que los demás sienten acerca de un determinado tema, experiencia o situación.

**Figura 77.**

Distribución porcentual del Ítem 32: Expreso mis emociones de forma apropiada y entiendo que mis emociones impactan a los demás.

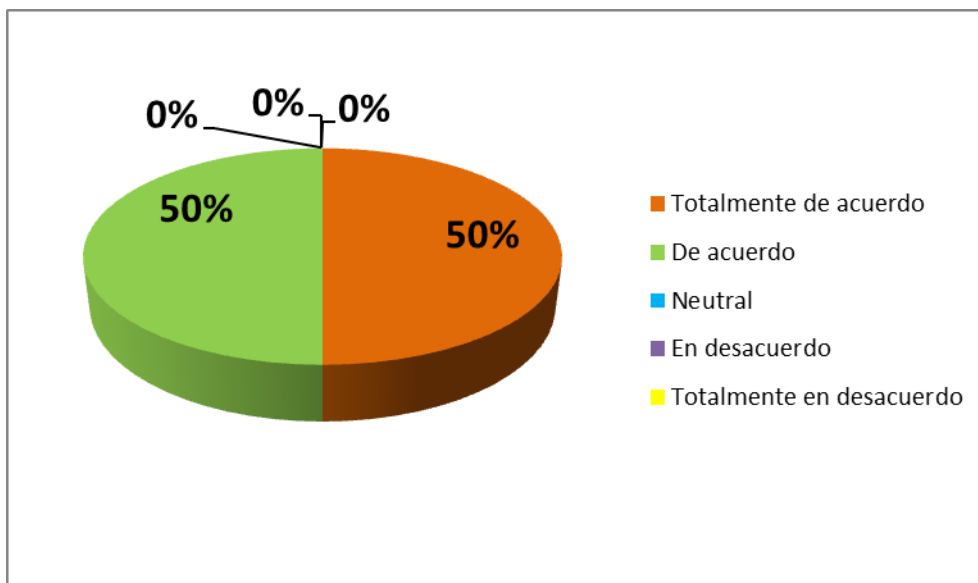
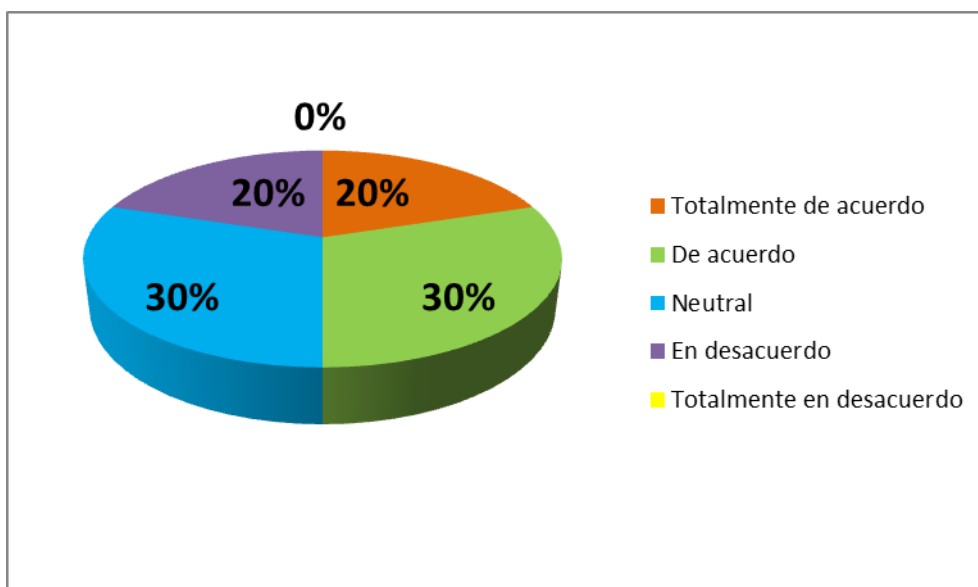


Figura 78.

Distribución porcentual del Ítem 33: Siempre logro evitar enojarme.

**Figura 79.**

Distribución porcentual del Ítem 34: Soy una persona que se contenta rápidamente luego de haber tenido una discusión.

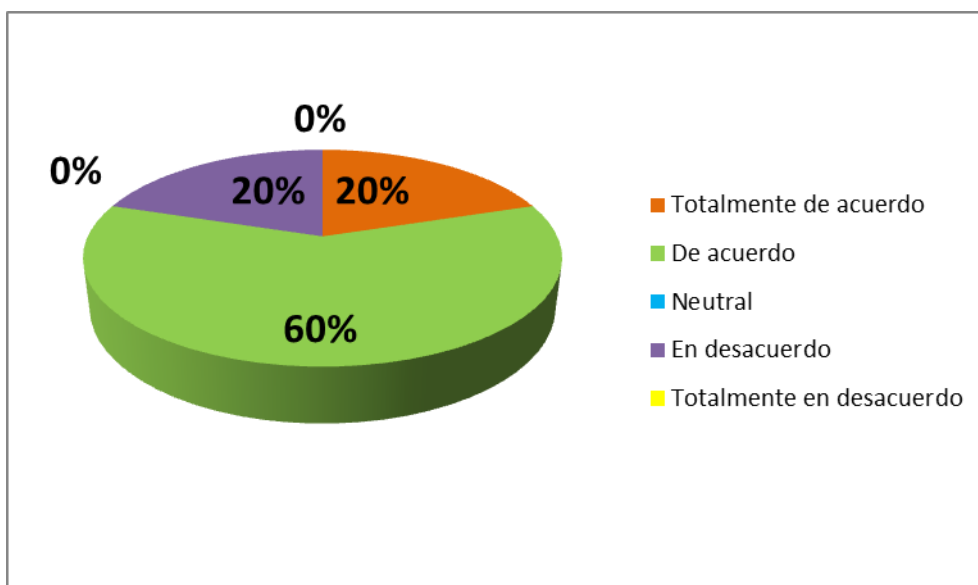
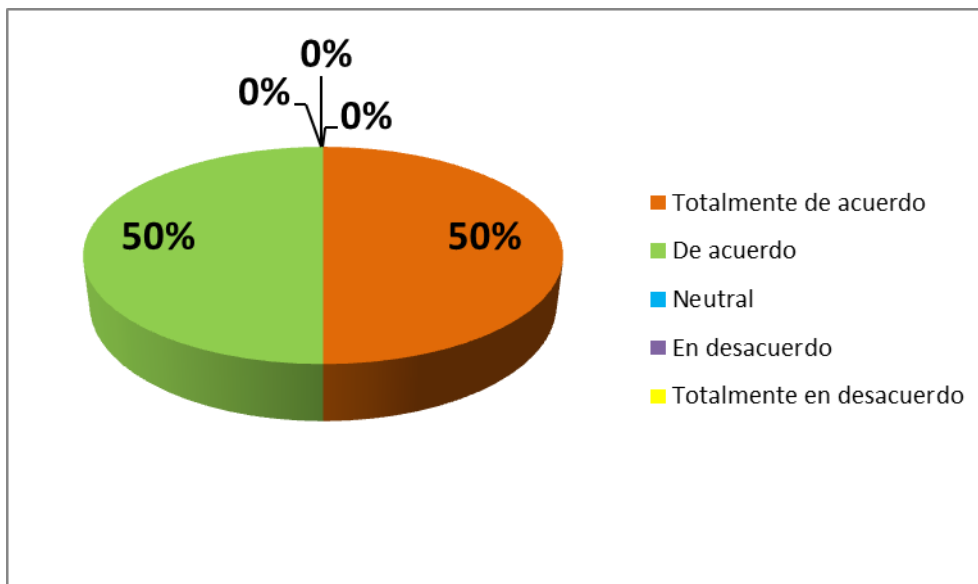


Figura 80.

Distribución porcentual del Ítem 35: Soy una persona que suele animarse a sí misma sin necesidad de motivación por parte de otros.

**Figura 81.**

Distribución porcentual del Ítem 36: Puedo mantener el optimismo, aunque las situaciones de la vida cotidiana sean difíciles.

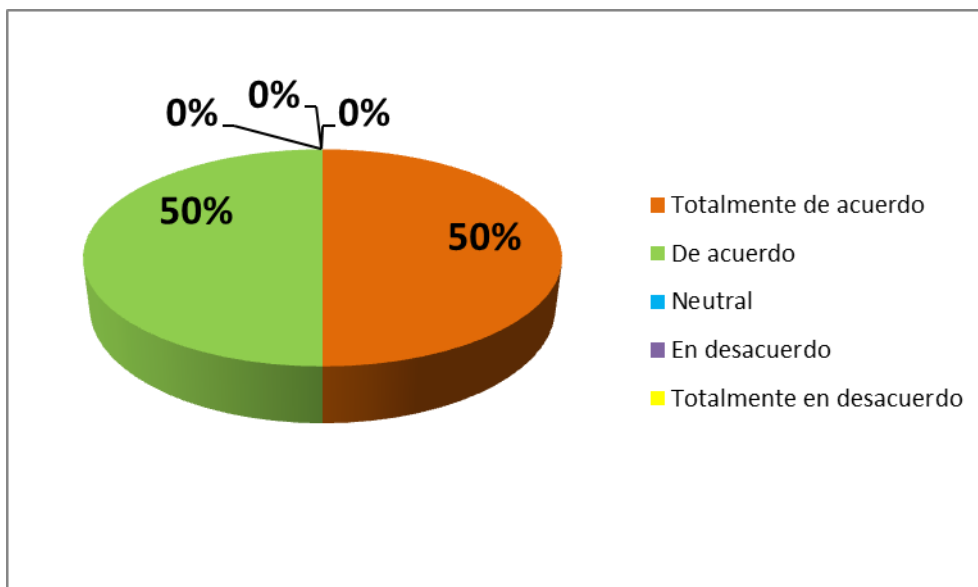
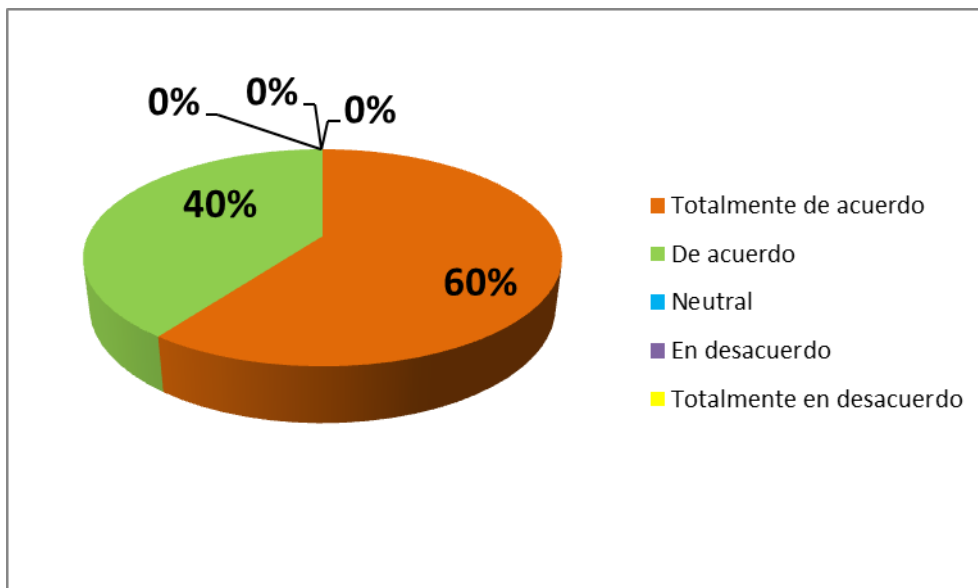


Figura 82.

Distribución porcentual del Ítem 37: Me siento capaz de superar grandes obstáculos en la vida.

**Figura 83.**

Distribución porcentual del Ítem 38: Converso frecuentemente con mis amistades acerca de nuestros sentimientos.

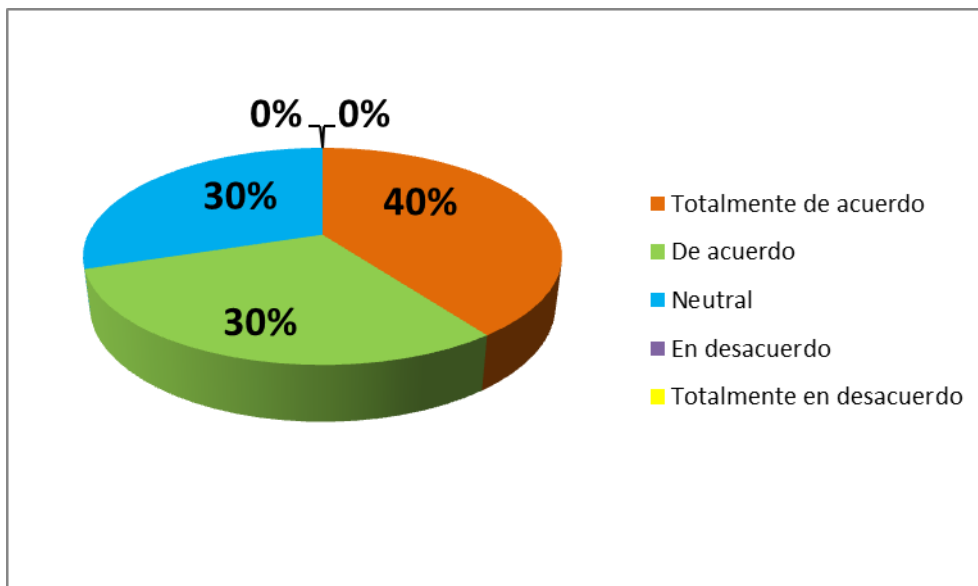
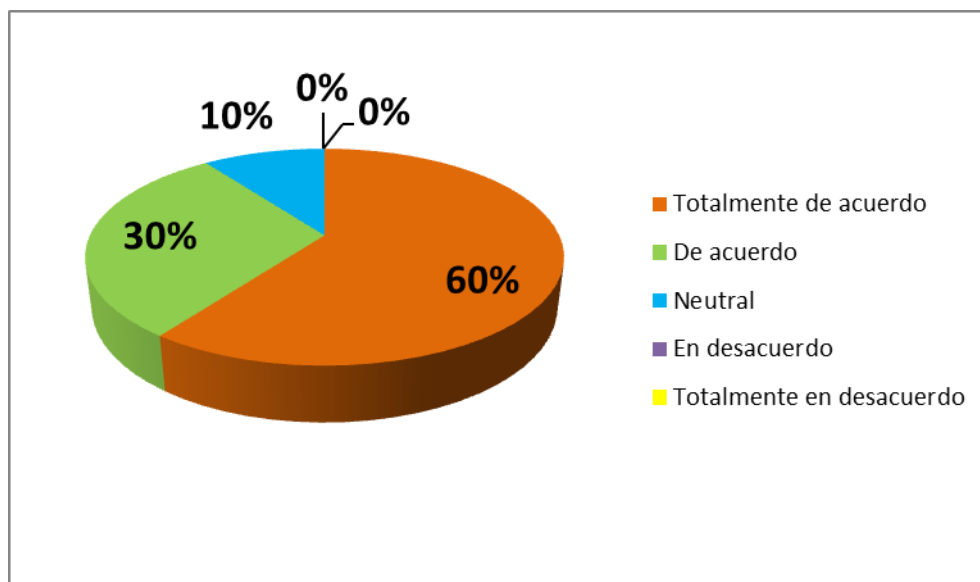


Figura 84.

Distribución porcentual del Ítem 39: Siempre me pongo a la orden cuando se trata de ayudar a los demás, bien sea en mi familia o en mi lugar de trabajo.

**Figura 85.**

Distribución porcentual del Ítem 40: Soy una persona que suele mediar cuando existe una discusión, bien sea en mi familia o en mi lugar de trabajo, a fin de evitar mayores problemas.

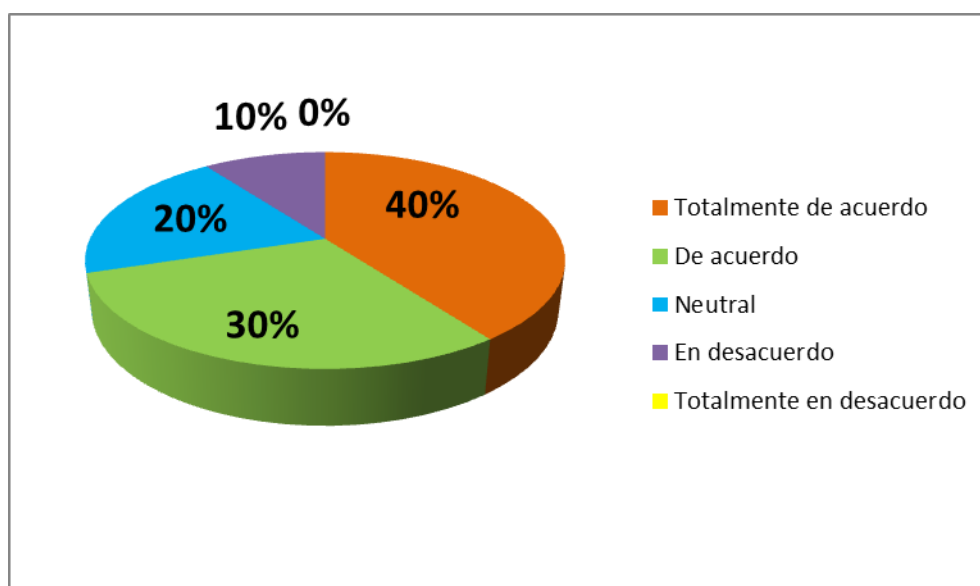
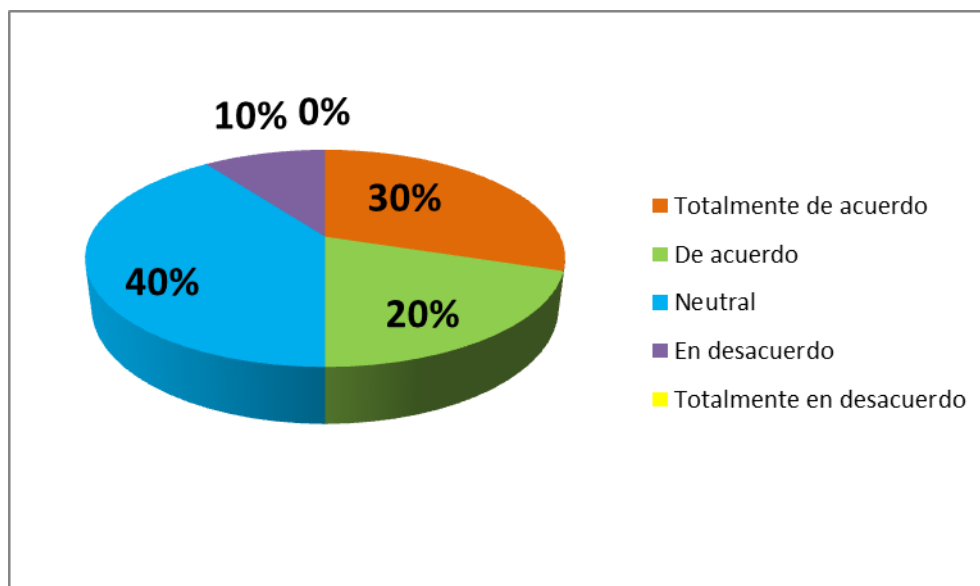


Figura 86.

Distribución porcentual del Ítem 41: Suelo ser la persona que intenta apaciguar los ánimos de los demás cuando existe una discusión o debate grupal acalorado.

**Figura 87.**

Distribución porcentual del Ítem 42: Puedo elegir con facilidad qué debo hacer ante una situación repentina.

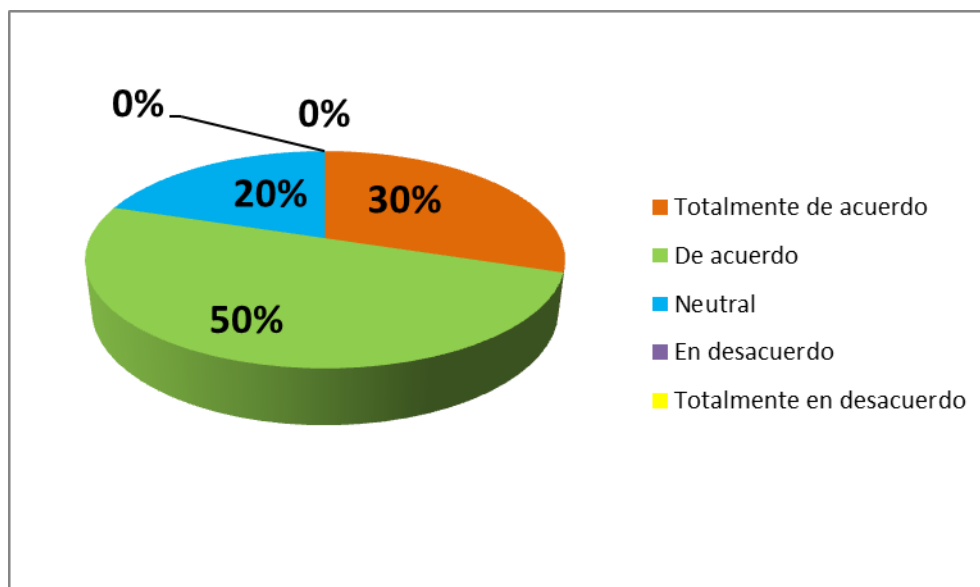
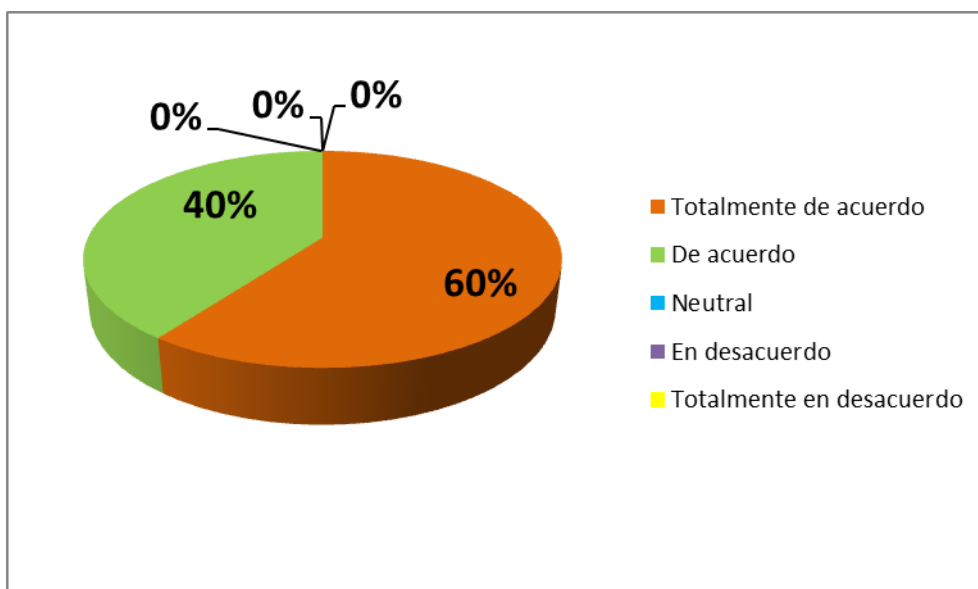
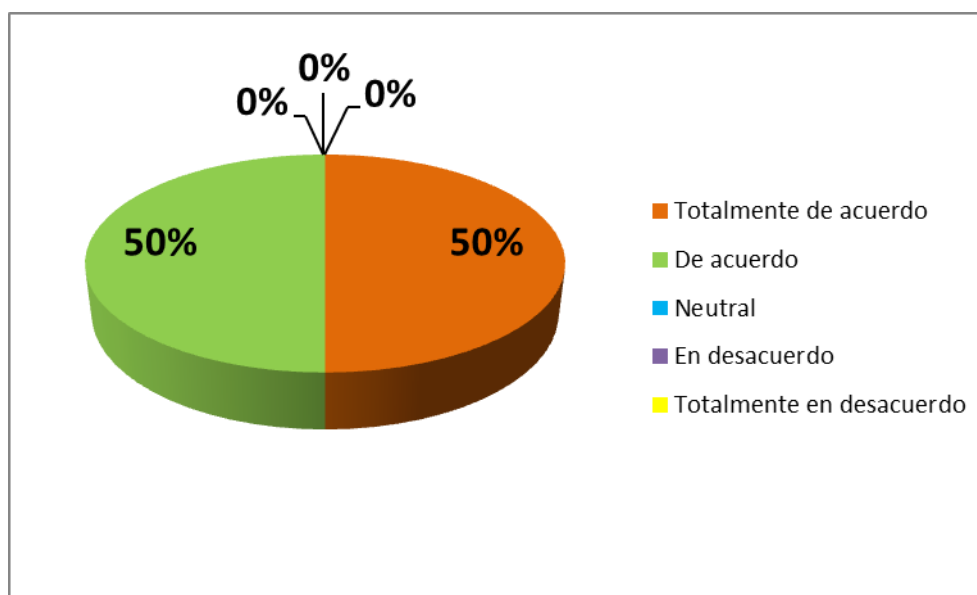


Figura 88.

Distribución porcentual del Ítem 43: Me considero un(a) excelente ciudadano(a).

**Figura 89.**

Distribución porcentual del Ítem 44: Puedo generar diferentes experiencias provechosas en distintos ámbitos de la vida.



Comparación de competencias emocionales antes y después del Taller de Formación “Abrazando Nuestras Emociones”:

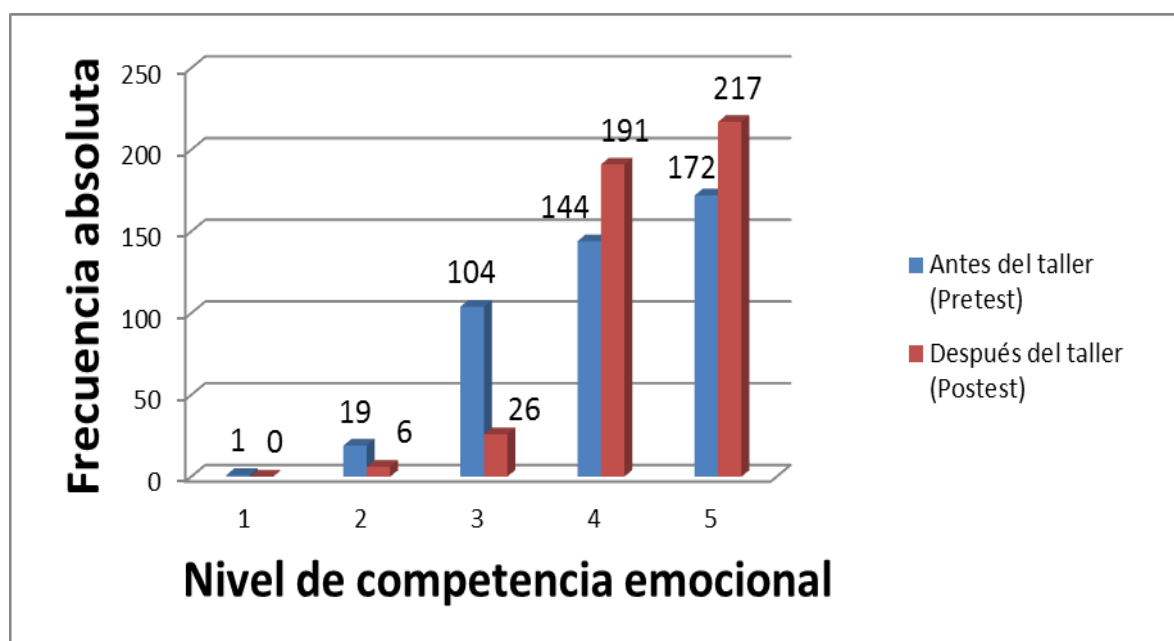
Tabla 2.

Comparación de competencias emocionales en general y después del taller de formación.

Competencias emocionales según escala tipo Likert	Frecuencia obtenida	
	Antes del taller (Pretest)	Después del taller (Posttest)
1	1	0
2	19	6
3	104	26
4	144	191
5	172	217

Figura 90.

Histograma de frecuencia para el nivel de competencias emocionales antes y después del taller de formación (pretest y posttest)



Registro Fotográfico del Taller de Formación “Abrazando Nuestras Emociones”

A continuación en las figuras del 91 al 102, se presenta el registro fotográfico del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”, el mismo permitió proporcionar herramientas teórico-prácticas por medio de estrategias pedagógicas, para la promoción de competencias emocionales en las docentes del Centro Infantil Vizcaya. En el Anexo E podemos encontrar más especificaciones acerca del mismo y el guion.

Figura 91.

Inicio del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones” y conociendo acerca de Rafael Bisquerra.



Figura 92. Preguntas exploratorias y revisión de la teoría.



Figura 93.

Preparativos para dinámica sobre competencias emocionales: Emociones al aire.



Figura 94.

Dinámica grupal sobre competencias emocionales: Emociones al aire.



Figura 95.

Reproducción de video educativo durante la realización del taller de formación.



Figura 96.

Realización de dinámicas grupales por parte de las docentes durante el taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”.



Figura 97.

Actividad sobre las competencias sociales: Almas gemelas.



Figura 98.

Juego acerca de las competencias de la vida y el bienestar: La gallinita ciega.



Figura 99.

Docentes participantes del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones” en la resolución de conflictos y estudios de casos.

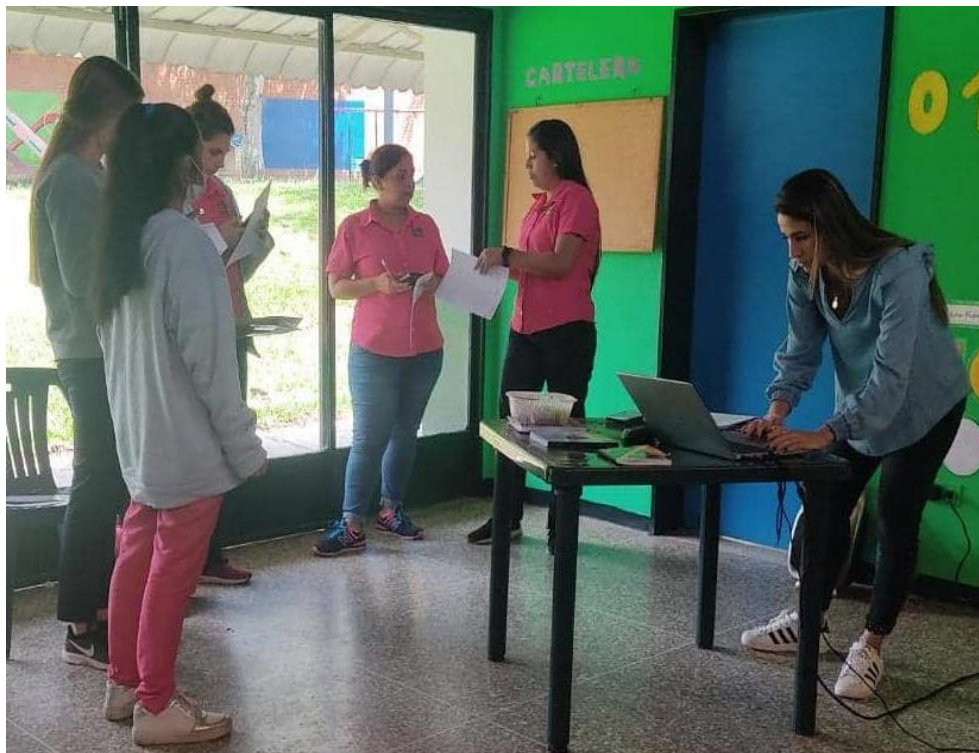


Figura 100.

Juego para ejercitar el dominio de habilidades sociales básicas.



Figura 101.

Emotividad durante la realización de las reflexiones finales.



Figura 102.

Finalización y entrega de reconocimientos del taller “Abrazando Nuestras Emociones”.



Capítulo V. Discusión

En este capítulo se presenta la discusión de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos dirigidos al personal docente de educación inicial del Centro Infantil Vizcaya, ubicado en Colinas de Tamanaco, Caracas, Venezuela. En este orden de ideas, se procede al análisis para los ítems e indicadores considerados, efectuando la interpretación tanto para el pretest como para el postest, de acuerdo con los conocimientos teóricos concernientes al tema. Se hizo un análisis de los datos, relacionándolos con los objetivos de la investigación, a fin de evaluar el impacto del taller de formación en competencias emocionales según el modelo de Bisquerra.

Discusión de los Resultados del Pretest

Según la distribución obtenida para el ítem 1, como se aprecia en la Figura 2, el 50% de las docentes estuvo totalmente de acuerdo con el planteamiento de tener una alta capacidad para percibir, identificar y etiquetar con precisión sus sentimientos y sus emociones, seguido de un 40% que respondió “De acuerdo” y en menor medida un 10% que contestó “Neutral”. Por ende, la gran mayoría del personal aseveró que cuenta con la conciencia emocional para distinguir sus propios sentimientos, lo que se traduce en una toma de conciencia de las emociones propias, en concordancia con el modelo propuesto por Bisquerra (2008).

De acuerdo con la distribución resultante para el ítem 2, como se observa en la Figura 3, el 50% de las docentes aseveraron estar de acuerdo con el enunciado acerca de ser capaces de dar nombres a las emociones, usando las expresiones disponibles

en un contexto cultural determinado, seguido de un 20% que respondió “Totalmente de acuerdo”, al igual que un 20% contestó “Neutral” y un 10% señaló estar en desacuerdo. Por lo tanto, se puede asegurar que la mayoría del personal docente puede nombrar sus emociones, contando con un vocabulario apropiado para distinguir distintos fenómenos de naturaleza emocional (Bisquerra, 2008).

Para el ítem 3, como se muestra en la Figura 4, se encontró que el 40% de los sujetos de estudio estuvo de acuerdo con la afirmación sobre ser capaz de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás, mientras que se obtuvo un 30% tanto para la opción “Totalmente de acuerdo” como para la opción “Neutral”. En este sentido, la mayor parte de las docentes manifestaron en el pretest que pueden comprender satisfactoriamente tanto las emociones como los sentimientos de las otras personas, alcanzando un nivel de comprensión de sus emociones (Bisquerra, 2008).

En cuanto al ítem 4, en la Figura 5 se observa que el 70% del total de educadoras estudiadas manifestó estar totalmente de acuerdo con la aseveración de ser consciente de que sus emociones pueden influir en su comportamiento. Por otro lado, un 20% respondió “De acuerdo” y un 10% contestó “En desacuerdo”. En este orden de ideas, la mayoría de las educadoras expresa que ha tomado conciencia acerca de que sus emociones afectan en la conducta de cada una, entendiendo la interacción entre emoción, cognición y comportamiento (Bisquerra, 2008).

Con respecto al ítem 5, se destacan en la Figura 6 que un 40% de las docentes de educación inicial estuvo totalmente de acuerdo con que expresa sus emociones de forma apropiada considerando a los demás, mientras que otro 40% contestó “Neutral” y

un 20% respondió “De acuerdo”. De modo general, las docentes tuvieron un nivel apropiado de expresión emocional, entre las microcompetencias asociadas a la regulación emocional, lo que involucra el entender que el estado emocional no depende de la expresión que se manifiesta al exterior (Bisquerra, 2008)

En relación con el ítem 6, en la Figura 7 se presenta que el 40% de las docentes indicó estar totalmente de acuerdo con el planteamiento de conocer cómo controlar sus emociones, mientras que un 30% respondió “De acuerdo”, un 20% contestó “Neutral” y en menor medida un 10% indicó “En desacuerdo”. Estas respuestas permiten asegurar que la mayor parte de las participantes del pretest poseen cierto nivel de control emocional, reconociendo que los sentimientos deben ser regulados (Bisquerra, 2008).

Para el ítem 7, al analizar los datos contenidos en la Figura 8, se establece que un 40% de las docentes reveló estar totalmente de acuerdo con el enunciado relacionado con tener la habilidad para enfrentar desafíos y situaciones de conflicto, controlando sus estados emocionales, mientras que otro 40% asumió una posición neutral y sólo un 20% respondió “De acuerdo”. Así pues, la mayor parte de las educadoras cuenta con las habilidades de afrontamiento vinculadas a la regulación emocional, dominando estrategias de autorregulación que ayudan a llevar a cabo la gestión de la intensidad de los estados emocionales (Bisquerra, 2008).

En la Figura 9 se incluye la información recopilada para el ítem 8, donde el 50% de las docentes que efectuaron el pretest respondió que está de acuerdo con la afirmación sobre sentirse capaz de autogenerar emociones positivas como la alegría, el amor y el buen humor, obteniéndose un 40% para la opción “Totalmente de acuerdo” y

un 10% para la opción “Neutral”. Se interpreta que la inmensa mayoría de las participantes posee autogeneración positiva de emociones, lo que les ayuda a disfrutar la vida, autogestionando el bienestar emocional propio (Bisquerra, 2008).

Ahora bien, el ítem 9 se plasma en la Figura 10, constatándose que el 40% de las docentes estuvo totalmente de acuerdo y otro 40% estuvo de acuerdo en que tiene una autoimagen positiva y que mantienen buenas relaciones consigo misma, mientras que un 10% respondió “Neutral” y otro 10% contestó “En desacuerdo”. Así pues, resultó que la mayor parte de las docentes tiene una autoestima importante, lo que constituye un elemento esencial de la autonomía emocional (Bisquerra, 2008).

En concordancia con las respuestas reflejadas en la Figura 11, se comprobó que el 60% de la muestra estudiada respondió “Totalmente de acuerdo” para el ítem 10, que corresponde con “Puedo automotivarme e involucrarme emocionalmente en distintas actividades a nivel personal, profesional, y social”. Se obtuvo un 30% para la alternativa “De acuerdo” y un 10% para la alternativa “En desacuerdo”. Se puede inferir que las docentes cuentan con la microcompetencia asociada a la automotivación, lo que es de gran relevancia para disfrutar y darle sentido a la vida (Bisquerra, 2008).

En la Figura 12 se presentan las respuestas seleccionadas por las participantes para el ítem 11, en cuanto a ser eficaz en sus interacciones sociales gracias al buen manejo de sus emociones. El 40% de las docentes consultadas estuvo totalmente de acuerdo, mientras que un 30% estuvo de acuerdo, un 20% estuvo neutral y, por último, un 10% estuvo en desacuerdo. Por ende, existe cierta autoeficacia emocional en los

sujetos de estudio ya que las participantes son capaces de sentirse como necesitan, además de que pueden generarse las emociones que desean (Bisquerra, 2008).

Asimismo, la frecuencia absoluta que se aprecia para el ítem 12 en la Figura 13 refleja que el 40% de las educadoras manifestó estar totalmente de acuerdo con ser capaz de asumir la responsabilidad correspondiente al tomar decisiones, teniendo comportamientos seguros y éticos, mientras que un 30% estuvo de acuerdo y otro 30% asumió una posición neutral. Este resultado implica que la mayor parte de las docentes tiene la capacidad para responder por los actos propios, asumiendo las consecuencias de sus decisiones, como parte de la autonomía emocional (Bisquerra, 2008).

De la misma forma, la frecuencia absoluta que se obtuvo para el ítem 13 se muestra en la Figura 14, apreciándose que 30% de las educadoras manifestó estar totalmente de acuerdo y otro 30% asumió una posición neutral en cuanto a la afirmación “Adopto siempre una actitud positiva ante la vida, a pesar de las circunstancias”, seguido de un 20% que estuvo de acuerdo y otro 20% que aseguró estar en desacuerdo. Así pues, sólo un 50% de la muestra expresó tener una actitud positiva, con sentimientos favorables en todo momento, independientemente del hecho de que puedan existir razones para tener una actitud negativa (Bisquerra, 2008).

De manera similar, la información recopilada para el ítem 14 en la Figura 15 evidencia que un 40% de las docentes del Centro Infantil Vizcaya estuvo de acuerdo con la aseveración “Tiendo a analizar detalladamente los mensajes emitidos por los medios de comunicación relacionados con las normas de la sociedad”, en contraste con un 30% que respondió “Neutral”, un 20% que estuvo totalmente de acuerdo y un 10%

que estuvo en desacuerdo. Se estableció que una ligera mayoría de las educadoras contó con análisis crítico, el cual se vincula con las normas sociales (Bisquerra, 2008).

En la Figura 16 se destaca la información recabada para el ítem 15, teniéndose que un 40% de los sujetos de estudio aseguró estar totalmente de acuerdo con sentirse capaz de enfrentar con éxito a una condición de vida extrema y adversa, en comparación con un 30% para la alternativa “De acuerdo”, mientras que la opción “Neutral” resultó en 30%. En consecuencia, se evidenció que las educadoras cuentan con la resiliencia requerida para afrontar situaciones difíciles, lo que les permite superar los duros obstáculos que pueden existir en la vida (Bisquerra, 2008).

En la Figura 17 se muestran los datos recopilados para el ítem 16, resultando que un 60% de las participantes acotó estar totalmente de acuerdo con el planteamiento sobre ser una persona que suele escuchar, saludar, dar las gracias y pedir disculpas apropiadamente, mientras que un 40% contestó “De acuerdo”. En este sentido, se determinó que los sujetos de estudio poseen un alto nivel de habilidades sociales básicas, las cuales influyen positivamente en los demás (Bisquerra, 2008).

Continuando con el ítem 17, en la Figura 18 se puede observar que un 50% de las participantes reveló estar de acuerdo con el enunciado acerca de sentir un profundo respeto por los demás y aceptar siempre las diferencias, en contraste con un 40% que respondió “Totalmente de acuerdo” y un 10% que seleccionó “Neutral”. La mayoría de las docentes cuenta con la microcompetencia asociada al respeto, entendiendo los puntos de vista que pueden emerger en una discusión (Bisquerra, 2008).

Prosiguiendo con el ítem 18, se refleja en la Figura 19 que la afirmación “Soy una persona receptiva y expresiva con los demás, manteniendo una comunicación clara y precisa con todas las personas” alcanzó un 40% para la opción “De acuerdo”, mientras que se obtuvo un 30% tanto para la alternativa “Totalmente de acuerdo” como para la alternativa “Neutral”. Por ende, los sujetos de estudio poseen la habilidad relacionada con la comunicación receptiva y expresiva, demostrando que pueden expresar los sentimientos y pensamientos, así como entender a sus semejantes (Bisquerra, 2008).

Ahora bien, al analizar la información contenida en la Figura 20 para el ítem 19 se establece que, para la aseveración sobre compartir emociones con sinceridad y naturalidad, se obtuvo un 30% tanto para la opción “Totalmente de acuerdo” como para la opción “De acuerdo”. Por otro lado, un 20% se obtuvo tanto para la respuesta “Neutral” como para respuesta “En desacuerdo”. Por tanto, una ligera mayoría de las educadoras cuenta con la capacidad para compartir emociones, teniendo en cuenta la sinceridad expresiva (Bisquerra, 2008).

Tomando en consideración el ítem 20, en la Figura 21 se constata que el 60% de los sujetos de estudio aseguró estar totalmente de acuerdo con ser capaces de realizar acciones en favor de otras personas sin que se lo hayan pedido, mientras que un 20% respondió “De acuerdo” y 20% contestó “Neutral”. Se establece que la mayor parte de las docentes participantes del pretest tiene un comportamiento prosocial, siendo cooperadoras, lo que tiene elementos en común con el altruismo (Bisquerra, 2008).

Según la distribución obtenida para el ítem 21, como se aprecia en la Figura 22, el 40% de las docentes estuvo totalmente de acuerdo y otro 40% asumió una posición

neutral acerca del planteamiento de mantener un equilibrio entre la agresividad y la pasividad, defendiendo sus opiniones y respetando a los demás, seguido de un 20% que respondió “De acuerdo”. Así pues, se puede deducir que una ligera mayoría del personal cuenta con asertividad para tener una conducta equilibrada en el trato con las demás personas, según el modelo de Bisquerra (2008).

De acuerdo con la distribución resultante para el ítem 22, como se observa en la Figura 23, un 40% de las docentes aseveró estar de acuerdo con el enunciado acerca de tener habilidad para prevenir y solucionar conflictos personales y sociales, seguido de un 30% que respondió “Totalmente de acuerdo”, al igual que un 30% que contestó “Neutral”. Se puede asegurar que la mayoría del personal docente puede evitar problemas interpersonales, contando con la capacidad de prevención y dar solución de estos conflictos, evaluando continuamente los riesgos y las barreras (Bisquerra, 2008).

Para el ítem 23, como se muestra en la Figura 24, se encontró que el 70% de los sujetos de estudio asumió una posición neutral acerca de la afirmación sobre tener la capacidad plena para controlar situaciones emocionales colectivas, ayudando a regular las emociones en los demás, mientras que se obtuvo un 30% para la opción “Totalmente de acuerdo”. Se consiguió que la mayor parte de las docentes no tiene la certeza de poseer gestión emocional, ya que las educadoras no afirman ni niegan contar con esta habilidad que forma parte de la competencia social (Bisquerra, 2008).

En cuanto al ítem 24, en la Figura 25 se refleja que un 40% de las docentes que estuvo totalmente de acuerdo y otro 40% estuvo de acuerdo con establecer objetivos positivos y realistas en la vida, a corto y largo plazo, mientras que un 20% asumió una

posición neutral. Así pues, la mayoría de las educadoras posee la capacidad para fijarse objetivos adaptativos, siendo esto de gran relevancia para que el personal docente cuente con las competencias para la vida y el bienestar (Bisquerra, 2008).

Con respecto al ítem 25, se destacan en la Figura 26 que el 60% de las docentes de educación inicial asumieron una posición neutral sobre tomar rápidas decisiones en situaciones personales, profesionales y sociales, de manera ética y responsable, mientras que un 30% respondió “Totalmente de acuerdo” y un 10% contestó “De acuerdo”. En mayor proporción, las docentes tuvieron una posición neutral acerca de la capacidad para la toma de decisiones, por lo que no tienen la certeza de si pueden asumir la responsabilidad por las decisiones propias (Bisquerra, 2008).

En relación con el ítem 26, en la Figura 27 se presenta que un 40% de las docentes indicó estar de acuerdo con ser capaz de identificar cuándo necesita apoyo y asistencia, y saber cómo acceder a los recursos disponibles apropiados, mientras que un 30% respondió “Totalmente de acuerdo”, un 20% contestó “Neutral” y un 10% indicó “En desacuerdo”. La mayor parte de las participantes del pretest posee cierto nivel de la microcompetencia conocida como búsqueda de ayuda, conociendo cuando requieren apoyo y recursos que no poseen en determinado momento (Bisquerra, 2008).

Para el ítem 27, al analizar los datos contenidos en la Figura 28, se establece que un 60% de las docentes reveló estar de acuerdo con ser una persona activa, participativa, responsable, crítica y comprometida, que reconoce sus propios derechos y deberes, resultando un 30% para la opción “Totalmente de acuerdo” y sólo un 10% contestó “Neutral”. Así pues, la mayor parte de las educadoras cuenta con la

microcompetencia vinculada a la ciudadanía, en el marco de un sistema democrático, según el modelo de competencias emocionales de Bisquerra (2008).

En la Figura 29 se incluye la información recopilada para el ítem 28, donde el 50% de las docentes de educación inicial estuvo de acuerdo con la afirmación sobre saber cómo alcanzar bienestar emocional y transmitirlo a otros, obteniéndose un 30% para la opción “Totalmente de acuerdo” y un 20% para la opción “Neutral”. Se interpreta que la mayoría de las participantes posee habilidad para gozar la vida de forma consciente, entendiendo que debe buscarse el bienestar propio (Bisquerra, 2008).

Ahora bien, el ítem 29 se plasma en la Figura 30, constatándose que el 50% de las docentes contestó que estuvo de acuerdo con la aseveración acerca de ser capaz de generar experiencias óptimas en su vida personal, social y profesional, resultando un 40% para la alternativa “Totalmente de acuerdo” y otro 10% para la alternativa “Neutral”. La mayor parte de la muestra objeto de estudio tiene la capacidad de fluir en varios ámbitos de la vida para poder disfrutar en lo personal y social (Bisquerra, 2008).

En concordancia con las respuestas reflejadas en la Figura 31, se comprueba que un 70% de las participantes seleccionó la opción “Totalmente de acuerdo” para el ítem 30, que corresponde con “Soy una persona que reconoce cuando se molesta”, seguido de un 30% para la alternativa “De acuerdo”. Según las cifras dadas, se puede inferir que las docentes cuentan con la toma de conciencia de las emociones propias, la cual se relaciona con la conciencia emocional (Bisquerra, 2008).

En la Figura 32 se presentan las respuestas para el ítem 31, en cuanto a siempre lograr comprender lo que los demás sienten acerca de un determinado tema,

experiencia o situación. El 40% de las docentes consultadas estuvieron de acuerdo con dicho planteamiento, un 30% estuvo totalmente de acuerdo, un 20% estuvo neutral y un 10% estuvo en desacuerdo. Estos porcentajes refieren que en los sujetos de estudio existe la comprensión de las emociones de los demás, como parte de la conciencia emocional que todo individuo debe tener para practicar la empatía (Bisquerra, 2008).

Asimismo, para el ítem 32 en la Figura 33 se refleja que un 40% de las educadoras estuvieron totalmente de acuerdo y otro 40% asumió una posición neutral acerca de expresar sus emociones de forma apropiada y entender que sus emociones impactan a los demás, mientras que un 20% estuvo de acuerdo. Una ligera mayoría de las docentes presentó la capacidad de expresión emocional apropiada, en el marco de la regulación emocional del modelo de competencias emocionales (Bisquerra, 2008).

De la misma forma, el ítem 33 se muestra en la Figura 34, apreciándose que el 50% de las educadoras asumió una posición neutral en cuanto a la afirmación “Siempre logro evitar enojarme”, seguido de un 20% que estuvo de acuerdo, otro 20% que aseguró estar en desacuerdo y un 10% que estuvo totalmente de acuerdo. Según los resultados alcanzados, sólo un 30% de la muestra tiene control emocional para no molestarse, por lo que los estados emocionales requieren regularse (Bisquerra, 2008).

De manera similar, la información recopilada para el ítem 34 en la Figura 35 evidencia que el 40% de las docentes contestó “De acuerdo” a la aseveración “Soy una persona que se contenta rápidamente luego de haber tenido una discusión”, en contraste con un 30% que respondió “En desacuerdo”, seguido de un 20% que estuvo neutral y un 10% que estuvo totalmente de acuerdo. Por consiguiente, la mitad de las

educadoras necesita mejorar esta habilidad, en el marco de la competencia denominada regulación emocional (Bisquerra, 2008).

En la Figura 36 se destaca la información recabada para el ítem 35, teniéndose que 50% de los sujetos de estudio aseguraron estar de acuerdo con ser una persona que suele animarse a sí misma sin necesidad de motivación por parte de otros, en comparación con un 40% que contestó “Totalmente de acuerdo”, mientras que la opción “Totalmente en desacuerdo” resultó en 10%. En consecuencia, las educadoras contaron mayormente con la automotivación, como microcompetencia que implica que la motivación y la emoción están relacionadas (Bisquerra, 2008).

En la Figura 37 se muestran los datos recopilados para el ítem 36, encontrándose que un 40% de las participantes acotaron estar totalmente de acuerdo y otro 40% estuvo de acuerdo con mantener el optimismo, aunque las situaciones de la vida cotidiana sean difíciles, mientras que un 20% contestó “Neutral”. En este sentido, la mayor parte de los sujetos de estudio posee un alto nivel de actitud positiva, en el marco de la competencia conocida como autonomía emocional (Bisquerra, 2008).

Continuando con el ítem 37, en la Figura 38 se puede observar que el 70% de las participantes revelaron estar totalmente de acuerdo con el enunciado acerca de sentirse capaz de superar grandes obstáculos en la vida, en contraste con un 20% que respondió “Neutral” y un 10% que seleccionó “De acuerdo”. Esto permitió concluir que la mayoría de las docentes cuenta con resiliencia, la cual permite enfrentar con éxito múltiples condiciones adversas (Bisquerra, 2008).

Prosiguiendo con el ítem 38, se refleja en la Figura 39 que la afirmación “Converso frecuentemente con mis amistades acerca de nuestros sentimientos” alcanzó un 30% para las opciones “Totalmente de acuerdo”, “De acuerdo” y “Neutral”, mientras que se obtuvo un 10% para la alternativa “En desacuerdo”. Esto se traduce en que una ligera mayoría de los sujetos de estudio posee comunicación receptiva y expresiva, la cual abarca elementos verbales y no verbales de la comunicación (Bisquerra, 2008).

Ahora bien, en la Figura 40 del ítem 39 se establece que, para la aseveración sobre siempre ponerse a la orden cuando se trata de ayudar a los demás, bien sea en mi familia o en mi lugar de trabajo, el porcentaje fue de 70% para la opción “Totalmente de acuerdo”, en contraste con un 20% que se obtuvo para la respuesta “De acuerdo”, mientras que la respuesta “Neutral” fue de 10%. Así pues, la mayoría de las educadoras cuenta con la capacidad de actuar en favor de los demás, lo que representa la cooperación según el modelo de competencias emocionales de Bisquerra (2008).

Tomando en consideración el ítem 40, en la Figura 41 se constata que el 50% de los sujetos de estudio aseguró estar totalmente de acuerdo con ser una persona que suele mediar cuando existe una discusión, a fin de evitar mayores problemas, mientras que un 30% respondió “Neutral” y 20% contestó “De acuerdo”. La mayor parte de las docentes tiene una conducta que permite prevenir conflictos, como parte de la competencia social que abarca problemas sociales e interpersonales (Bisquerra, 2008).

Según la distribución obtenida para el ítem 41, como se aprecia en la Figura 42, el 40% de las docentes asumió una posición neutral acerca de ser la persona que intenta apaciguar los ánimos de los demás cuando existe una discusión acalorada,

seguido de un 30% que respondió “De acuerdo” y otro 30% que contestó “Totalmente de acuerdo”. Por lo tanto, una ligera mayoría del personal asevera que cuenta con la gestión emocional, entendiéndose que la misma se superpone con la habilidad de inducción o regulación de las emociones de otras personas (Bisquerra, 2008).

De acuerdo con la distribución resultante para el ítem 42, como se observa en la Figura 43, el 40% de las docentes tuvieron una posición neutral acerca de poder elegir con facilidad qué se debe hacer ante una situación repentina, seguido de un 30% que respondió “Totalmente de acuerdo”, al igual que un 30% contestó “De acuerdo”. Por ende, una leve mayoría del personal contó con la habilidad de toma de decisiones, desarrollando mecanismos personales para pensar y actuar (Bisquerra, 2008).

Para el ítem 43, en la Figura 44 se muestra que el 50% de los sujetos de estudio estuvo totalmente de acuerdo con la afirmación sobre considerarse un(a) excelente ciudadano(a), mientras que se obtuvo un 30% para la opción “De acuerdo” y un 20% para la opción “Neutral”. En este sentido, la mayor parte de las docentes posee un alto nivel de ciudadanía, la cual toma en cuenta la naturaleza activa, participativa, crítica, responsable y comprometida de cada ser humano (Bisquerra, 2008).

En cuanto al ítem 44, se refleja en la Figura 45 que el 50% de las docentes estuvo de acuerdo con la aseveración de poder generar diferentes experiencias provechosas en distintos ámbitos de la vida. Por otro lado, un 30% respondió “Totalmente de acuerdo” y un 20% contestó “Neutral”. Así pues, la mayoría de las educadoras expresa que tiene un dominio de la microcompetencia conocida como fluir, adoptando conductas apropiadas para alcanzar el bienestar (Bisquerra, 2008).

Discusión de los Resultados del Postest

Según la distribución obtenida para el ítem 1, como se aprecia en la Figura 46, el 50% de las docentes de educación inicial del Centro Infantil Vizcaya estuvo totalmente de acuerdo y otro 50% estuvo de acuerdo con tener una alta capacidad para percibir, identificar y etiquetar con precisión sus sentimientos y sus emociones. Por lo tanto, la totalidad del personal cuenta con la conciencia emocional para diferenciar sus propios sentimientos, mejorando el indicador asociado a este ítem. Las estrategias pedagógicas implementadas en el taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones” permitieron afianzar esta microcompetencia tan importante para la dimensión conciencia emocional.

De acuerdo con la distribución resultante para el ítem 2, como se observa en la Figura 47, el 50% de las docentes aseveró estar totalmente de acuerdo con ser capaces de dar nombres a las emociones, seguido de un 40% que respondió “De acuerdo”, al igual que un 10% contestó “Neutral”. Por ende, el 90% del personal docente tiene un vocabulario emocional, destacándose la variación positiva que se obtuvo en comparación con lo que había resultado en el pretest. Se infiere que la aplicación del taller permitió promover el fortalecimiento de esta microcompetencia.

Para el ítem 3, como se muestra en la Figura 48, el 60% de los sujetos de estudio estuvo de acuerdo con la afirmación sobre ser capaz de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás, mientras que se obtuvo un 30% para la opción “Totalmente de acuerdo” y un 10% para la opción “Neutral”. En este sentido, la gran mayoría de las docentes manifiesta entender tanto las emociones como los sentimientos de los demás individuos. En comparación con lo obtenido en el pretest, se

resalta que hubo un cambio positivo, gracias a lo aprendido por las participantes en el taller “Abrazando Nuestras Emociones”.

En cuanto al ítem 4, en la Figura 49 se refleja que el 70% de las docentes que manifestó estar totalmente de acuerdo con ser consciente de que sus emociones pueden influir en su comportamiento. Por otro lado, un 30% respondió “De acuerdo” a esta aseveración. La totalidad de las educadoras expresa que ha logrado tomar conciencia sobre el asunto de que sus emociones afectan en su conducta, no sólo como profesionales sino también como seres humanos. La evolución positiva en este indicador, en relación con el resultado del pretest, prueba que el diseño del taller fue satisfactorio, teniendo en cuenta la interacción vinculada a la conciencia emocional.

Con respecto al ítem 5, en la Figura 50 se aprecia que el 60% de las docentes de educación inicial señaló estar de acuerdo con que expresan sus emociones de forma apropiada, mientras que un 40% respondió “Totalmente de acuerdo”. Las docentes tuvieron una notable mejoría en el nivel de expresión emocional. La aplicación del taller “Abrazando Nuestras Emociones” ayudó a fortalecer este indicador en las participantes. El 100% de las docentes alcanzó un nivel alto de dominio para esta microcompetencia.

En relación con el ítem 6, en la Figura 51 se presenta que el 60% de las docentes indicó estar totalmente de acuerdo con conocer cómo controlar sus emociones, regulando la impulsividad, la ira y la frustración, mientras que un 40% respondió “De acuerdo”. Las respuestas obtenidas evidencian que el 100% de las participantes posee un buen nivel de control emocional. Se demostró que el diseño del

taller fue adecuado en cuanto a la consideración de este indicador, logrando el impacto esperado para esta microcompetencia de la dimensión regulación emocional.

Para el ítem 7, al analizar los datos contenidos en la Figura 52, se establece que el 50% de las docentes reveló estar totalmente de acuerdo con tener la habilidad para enfrentar desafíos y situaciones de conflicto, controlando sus estados emocionales, mientras que el otro 50% estuvo de acuerdo. Así pues, la totalidad de las educadoras cuenta con las habilidades de afrontamiento, evidenciándose una mejoría para este indicador con respecto al pretest. Se puede inferir que las estrategias empleadas para fortalecer esta microcompetencia fueron exitosas.

En la Figura 53 se incluye la información recopilada para el ítem 8, donde el 80% de las docentes respondió que está totalmente de acuerdo con sentirse capaz de autogenerar emociones positivas como la alegría, el amor y el buen humor, mientras que un 20% indicó la opción “De acuerdo”. Se interpreta que la totalidad de las participantes tiene buen nivel de autogeneración positiva, resultando una clara mejoría en comparación con lo obtenido antes de aplicar el taller. Esta capacidad de producir emociones positivas ayuda a las participantes a gozar el diario vivir.

Ahora bien, el ítem 9 se plasma en la Figura 54, constatándose que el 60% de las docentes contestó que está totalmente de acuerdo con que tiene una autoimagen positiva y que mantiene buenas relaciones consigo misma, resultando un 40% para la alternativa “De acuerdo”. Así pues, un 100% de la muestra manifestó tener una autoestima apropiada luego de efectuar el taller “Abrazando Nuestras Emociones”,

siendo que la autoimagen positiva mejoró notablemente en el posttest. En este sentido, el taller de formación impactó positivamente en este indicador.

En concordancia con la Figura 55, que corresponde con la oración “Puedo automotivarme e involucrarme emocionalmente en distintas actividades a nivel personal, profesional, y social”, el 80% de las participantes seleccionó “Totalmente de acuerdo” para el ítem 10, mientras que un 20% contestó “De acuerdo”. Todas las docentes de educación inicial presentaron un buen nivel de automotivación, apreciándose una evolución positiva luego de efectuar el taller “Abrazando Nuestras Emociones”. Las actividades aplicadas durante el taller de formación fortalecieron esta microcompetencia en las participantes.

En la Figura 56 se presentan las respuestas seleccionadas por las participantes para el ítem 11, en cuanto a ser eficaz en sus interacciones sociales gracias al buen manejo de sus emociones. El 50% de las docentes estuvo de acuerdo con dicho planteamiento, un 40% estuvo totalmente de acuerdo y un 10% estuvo neutral. Por ende, los sujetos de estudio adquirieron la autoeficacia emocional necesaria para fortalecer la autonomía. Al comparar con el pretest, los resultados alcanzados luego de realizar el taller demostraron que se promovió esta microcompetencia en las docentes.

Asimismo, para el ítem 12, la Figura 57 refleja que el 60% de las educadoras manifestó estar totalmente de acuerdo con el enunciado sobre ser capaz de asumir la responsabilidad correspondiente al tomar decisiones, teniendo comportamientos seguros y éticos, mientras que un 30% estuvo de acuerdo y otro 10% asumió una posición neutral. Se infiere que la mayoría de las docentes alcanzó un elevado nivel de

responsabilidad, lo cual se demostró al cotejar este resultado con lo obtenido en el pretest, por lo que se promovió la responsabilidad durante el taller de formación.

De la misma forma, para el ítem 13, se muestra en la Figura 58 que el 50% de las educadoras estuvo totalmente de acuerdo en cuanto a la afirmación “Adopto siempre una actitud positiva ante la vida, a pesar de las circunstancias”, seguido de un 40% que estuvo de acuerdo y otro 10% que asumió una posición neutral. El nivel de actitud positiva fue incrementado en las docentes, ayudándolas a que puedan tener sentimientos favorables, independientemente de las circunstancias que le rodeen. Los datos recopilados en el postest fueron más favorables que en el pretest para este ítem.

De manera similar, la información recopilada para el ítem 14 en la Figura 59 evidencia que el 70% de las docentes contestó “De acuerdo” a la aseveración “Tiendo a analizar detalladamente los mensajes emitidos por los medios de comunicación relacionados con las normas de la sociedad”, en contraste con un 30% que estuvo totalmente de acuerdo. Un 100% de los sujetos de estudio presentó en el postest un nivel favorable de análisis crítico, mejorando con respecto al pretest acerca de este ítem, por lo que se promovió el fortalecimiento del análisis crítico en las educadoras.

En la Figura 60 se destaca la información recabada para el ítem 15, teniéndose que el 60% de los sujetos de estudio estuvo de acuerdo con sentirse capaz de enfrentar con éxito a una condición de vida extrema y adversa, en comparación con un 40% que señaló “Totalmente de acuerdo”. Por ende, las educadoras tuvieron un elevado nivel de resiliencia, demostrándose que fue posible fortalecer esta microcompetencia a través

del taller. Las docentes aumentaron su capacidad para luchar y vencer condiciones adversas, lo cual es una habilidad básica para salir adelante y triunfar en la vida.

En la Figura 61 se muestran los resultados para el ítem 16, encontrándose que el 60% de las participantes estuvo totalmente de acuerdo con ser una persona que suele escuchar, saludar, dar las gracias y pedir disculpas apropiadamente, seguido de un 40% que contestó “De acuerdo”. Se estableció que los sujetos de estudio tuvieron un nivel apropiado de habilidades sociales básicas.

Continuando con el ítem 17, en la Figura 62 se puede observar que el 70% de las participantes reveló estar totalmente de acuerdo con sentir un profundo respeto por los demás y aceptar siempre las diferencias, en contraste con un 30% que respondió “De acuerdo”. Así pues, un 100% de las docentes cuenta con un nivel apropiado de respeto por los demás, evidenciándose una clara mejoría en comparación con los resultados del pretest para este indicador. Las actividades aplicadas durante la intervención lograron promover el respeto hacia las otras personas.

Prosiguiendo con el ítem 18, se refleja en la Figura 63 que la afirmación “Soy una persona receptiva y expresiva con los demás, manteniendo una comunicación clara y precisa con todas las personas” alcanzó un 60% para la opción “De acuerdo”, mientras que un 40% contestó “Totalmente de acuerdo”. Por ende, todos los sujetos de estudio tienen la habilidad de comunicación receptiva y expresiva, mejorando este indicador en comparación con el pretest. El diseño e implementación del taller ayudó a fortalecer esta capacidad tan importante para la dimensión competencia social.

Ahora bien, al analizar la Figura 64 para el ítem 19 se establece que, para la aseveración sobre compartir emociones con sinceridad y naturalidad, el porcentaje fue de 50% docentes para la opción “De acuerdo”, en contraste con un 40% para “Totalmente de acuerdo” y un 10% para la respuesta “Neutral”. Es decir, un 90% de las educadoras asegura compartir emociones adecuadamente, obteniéndose una variación positiva para este ítem, al compararlo con el resultado del pretest.

Tomando en consideración el ítem 20, en la Figura 65 se constata que el 80% de los sujetos de estudio aseguró estar totalmente de acuerdo con ser capaces de realizar acciones en favor de otras personas sin que se lo hayan pedido, mientras que un 20% respondió “De acuerdo”. Se infiere que la totalidad de las docentes posee la microcompetencia denominada cooperación, apreciándose además que se mejoró el nivel de dicha habilidad con respecto al pretest. Las estrategias incluidas en el taller contribuyeron sustancialmente a fortalecer la cooperación en las educadoras.

Para el ítem 21, como se aprecia en la Figura 66, el 60% de las docentes de estuvo de acuerdo acerca de mantener un equilibrio entre la agresividad y la pasividad, defendiendo sus opiniones y respetando a los demás, seguido de un 40% que respondió “Totalmente de acuerdo”. Por ende, el personal tuvo una asertividad alta, evidenciándose una mejoría en relación al resultado del pretest. Las actividades del taller de formación lograron fortalecer esta microcompetencia en los sujetos de estudio.

Para el ítem 22, como se observa en la Figura 67, el 50% de las docentes estuvo totalmente de acuerdo con el enunciado acerca de tener habilidad para prevenir y solucionar conflicto personal y social, seguido de un 40% que respondió “De acuerdo” y

un 10% que contestó “Neutral”. En consecuencia, un 90% del personal docente presentó en el postest un nivel apropiado de prevención de conflictos, comprobándose que los resultados mejoraron en relación con la información del pretest.

Para el ítem 23, como se muestra en la Figura 68, un 40% de los sujetos de estudio asumió estar totalmente de acuerdo y otro 40% estuvo de acuerdo acerca de tener la capacidad plena para controlar situaciones emocionales colectivas, ayudando a regular las emociones en los demás, mientras que un 20% respondió “Neutral”. En este orden de ideas, la mayoría de las docentes tuvo un nivel adecuado de gestión emocional, apreciándose una variación positiva con respecto a los resultados previos al taller de formación. Por ende, las estrategias que pretendieron promover la gestión emocional en las educadoras fueron llevadas a la praxis de una manera satisfactoria.

En cuanto al ítem 24, en la Figura 69 se refleja que el 60% de las docentes estuvieron de acuerdo con establecer objetivos positivos y realistas en la vida, a corto y largo plazo, mientras que un 40% asumió estar totalmente de acuerdo. En este sentido, todas las educadoras tuvieron objetivos adaptativos como parte de las habilidades de vida y bienestar, apreciándose que este indicador mejoró en comparación con el pretest. En consecuencia, el taller “Abrazando Nuestras Emociones” tuvo un impacto favorable en los sujetos de estudio, promocionando esta habilidad apropiadamente.

Con respecto al ítem 25, se destaca en la Figura 70 que el 50% de las docentes de educación inicial estuvo de acuerdo sobre tomar rápidas decisiones en situaciones personales, profesionales y sociales, de manera ética y responsable, mientras que un 40% respondió “Totalmente de acuerdo” y un 10% contestó “Neutral”. Teniendo en

cuenta que la mayoría asumió una posición neutral para este ítem en el pretest, se afirma que el taller de formación permitió fortalecer este indicador en las participantes.

En relación con el ítem 26, en la Figura 71 se presenta que el 50% de las docentes indicó estar totalmente de acuerdo con ser capaz de identificar cuándo necesita apoyo y asistencia, y saber cómo acceder a los recursos disponibles apropiados, mientras que el otro 50% respondió “De acuerdo”. Así pues, un 100% de las participantes posee la microcompetencia denominada búsqueda de ayuda, evidenciándose una variación favorable para este ítem después de aplicar el taller de formación, por lo que las estrategias implementadas en el mismo fomentaron en los sujetos de estudio la capacidad para solicitar ayuda o apoyo.

Para el ítem 27, al analizar los datos contenidos en la Figura 72, se establece que un 50% de las docentes reveló estar totalmente de acuerdo con ser una persona activa, participativa, responsable, crítica y comprometida, que reconoce sus propios derechos y deberes, resultando otro 50% para la opción “De acuerdo”. Por ende, un 100% de las educadoras cuenta con la microcompetencia relacionada a la ciudadanía, resaltándose que hubo una mejoría para este ítem, con respecto al pretest.

En la Figura 73 se incluye la información recopilada para el ítem 28, donde el 50% de las docentes respondió que está totalmente de acuerdo con saber cómo alcanzar bienestar emocional y transmitirlo a otros, obteniéndose un 40% para la opción “De acuerdo” y un 10% para la opción “Neutral”. La mayoría de las participantes tiene un nivel aceptable de bienestar emocional, interpretándose que esta microcompetencia mejoró en la muestra de estudio, con respecto a los resultados el pretest.

Ahora bien, el ítem 29 se plasma en la Figura 74, constatándose que el 50% de las docentes contestó que está totalmente de acuerdo con ser capaz de generar experiencias óptimas en su vida personal, social y profesional, de modo que se obtuvo otro 50% para la alternativa “De acuerdo”. Así pues, todas las educadoras tuvieron en el postest un nivel apropiado de la microcompetencia conocida como fluir, mejorando en comparación con lo observado en el pretest. Este impacto positivo puede deberse a la promoción de la habilidad de fluir durante la realización del taller de formación.

En concordancia con las respuestas reflejadas en la Figura 75, el 70% de las participantes seleccionó la opción “Totalmente de acuerdo” para el ítem 30, que corresponde con la oración “Soy una persona que reconoce cuando se molesta”, seguido de un 30% para la alternativa “De acuerdo”, por lo que todas las docentes dominan la toma de conciencia.

En la Figura 76 se presentan las respuestas para el ítem 31, en cuanto a siempre lograr comprender lo que los demás sienten acerca de un determinado tema, experiencia o situación. El 50% de las docentes estuvieron totalmente de acuerdo, teniendo que el otro 50% estuvo de acuerdo con lo planteado. Así pues, existe en los sujetos de estudio un nivel significativo de la microcompetencia denominada comprensión. Además, hubo un cambio positivo para este indicador, por lo que se infiere que el taller “Abrazando Nuestras Emociones” incluyó la implementación de estrategias acertadas que permitieron fortalecer la comprensión emocional de las docentes.

Asimismo, el resultado para el ítem 32 en la Figura 77 refleja que un 50% de las educadoras estuvo totalmente de acuerdo y otro 50% estuvo de acuerdo acerca de expresar sus emociones de forma apropiada y entender que sus emociones impactan a los demás. Por ende, el 100% de las docentes domina la expresión emocional, evidenciándose un cambio favorable en torno a este indicador, en relación con el pretest. De modo que fue posible promover en las educadoras la habilidad para expresar sus emociones y sentimientos, por medio del taller de formación.

De la misma forma, para el ítem 33 resultó que, según la Figura 78, un 30% de las educadoras estuvo de acuerdo en cuanto a la afirmación “Siempre logro evitar enojarme”, siendo también que un 30% asumió una posición neutral, un 20% estuvo totalmente de acuerdo y otro 20% estuvo en desacuerdo. Se evidenció que un 50% de la muestra posee un control emocional aceptable, evidenciándose un fortalecimiento de esta microcompetencia tras la realización del taller de formación.

De manera similar, la información recopilada para el ítem 34 en la Figura 79 evidencia que el 60% de las docentes contestó “De acuerdo” a la aseveración “Soy una persona que se contenta rápidamente luego de haber tenido una discusión”, en contraste con un 20% que respondió “Totalmente de acuerdo” y un 20% que estuvo en desacuerdo. Se comprobó el impacto favorable que generó el taller de formación para este indicador, puesto que los resultados del postest demostraron un fortalecimiento de esta microcompetencia, al comparar con lo obtenido en el cuestionario pretest.

En la Figura 80 se destaca la información recabada para el ítem 35, teniéndose que el 50% de los sujetos de estudio estuvo totalmente de acuerdo con ser una persona

que suele animarse a sí misma sin necesidad de que sea motivado, mientras que la opción “De acuerdo” resultó también en un 50%. Por ende, la totalidad de las educadoras posee un nivel aceptable de automotivación, mejorando el dominio de esta habilidad con respecto al resultado del pretest. Esta variación positiva se debió a la implementación de estrategias para fomentar la automotivación en las docentes.

En la Figura 81 se muestran los datos recopilados para el ítem 36, siendo que un 50% de las participantes estuvo totalmente de acuerdo y el otro 50% estuvo de acuerdo con mantener el optimismo, aunque las situaciones de la vida cotidiana sean difíciles. Así pues, el 100% de los sujetos de estudio tiene actitud positiva, demostrándose el cambio positivo que generó el taller de formación en competencias emocionales.

Continuando con el ítem 37, en la Figura 82 se observa que el 60% de las participantes estuvo totalmente de acuerdo con sentirse capaz de superar grandes obstáculos en la vida, en contraste con un 40% que respondió “De acuerdo”. Al comparar estos resultados con los datos del pretest, se puede asegurar que existió un fortalecimiento de la resiliencia tras efectuar el taller de formación, por lo que se logró promover esta habilidad para hacer frente a las dificultades y las situaciones adversas.

Prosiguiendo con el ítem 38, se refleja en la Figura 83 que la afirmación “Converso frecuentemente con mis amistades acerca de nuestros sentimientos” alcanzó un 40% para la opción “Totalmente de acuerdo”, mientras que se obtuvo un 30% para la alternativa “De acuerdo” y otro 30% contestó “Neutral”. Así pues, la mayor parte de los sujetos de estudio domina la comunicación receptiva y expresiva, comprobándose que mejoró el desempeño por parte de las docentes, luego de realizar el taller de formación.

Ahora bien, al analizar la Figura 84 para el ítem 39 se establece que, para la aseveración sobre siempre ponerse a la orden cuando se trata de ayudar a los demás, 60% de las docentes contestó la opción “Totalmente de acuerdo”, en contraste con un 30% que respondió “De acuerdo”, mientras que la respuesta “Neutral” fue de 10%. Por consiguiente, la realización del postest permitió establecer la presencia de la cooperación en las educadoras, como parte primordial de la dimensión conocida como competencia social.

Tomando en consideración el ítem 40, en la Figura 85 se constata que un 40% de los sujetos de estudio aseguró estar totalmente de acuerdo con ser una persona que suele mediar cuando existe una discusión, bien sea en la familia o en el lugar de trabajo. Por otro lado, un 30% respondió “De acuerdo”, un 20% asumió una posición neutral y 10% contestó “En desacuerdo”. Por ende, la mayoría de las participantes del postest cuenta con la prevención de conflictos, según el resultado del postest.

Según la distribución obtenida para el ítem 41, como se aprecia en la Figura 86, el 40% de las docentes de educación inicial del Centro Infantil Vizcaya asumieron una posición neutral acerca del planteamiento de ser la persona que intenta apaciguar los ánimos de los demás cuando existe una discusión o debate grupal acalorado, seguido de un 30% que respondió “Totalmente de acuerdo”, un 20% que contestó “De acuerdo” y 10% que aseguró estar en desacuerdo. De modo que la mitad del personal posee un nivel adecuado de gestión emocional.

De acuerdo con la distribución resultante para el ítem 42, como se observa en la Figura 87, el 50% de las docentes aseveró estar de acuerdo acerca de poder elegir con

facilidad qué se debe hacer ante una situación repentina, seguido de un 30% que respondió “Totalmente de acuerdo” y un 20% contestó “Neutral”. Así pues, la mayoría del personal docente posee la microcompetencia conocida como toma de decisiones, demostrándose que esta habilidad fue mayor en el postest, en comparación con el pretest. Este comportamiento se debió al impacto positivo que generó el taller de formación que se impartió a las profesionales de la educación.

Para el ítem 43, se muestra en la Figura 88 que el 60% de los sujetos de estudio estuvo totalmente de acuerdo con considerarse un(a) excelente ciudadano(a), mientras que se obtuvo un 40% para la opción “De acuerdo”. En este orden de ideas, se puede inferir que todas las docentes tuvieron un elevado nivel de ciudadanía, obteniéndose en el postest resultados más favorables en comparación con el pretest. Se evidenció el fortalecimiento de esta microcompetencia luego de haber efectuado el taller “Abrazando Nuestras Emociones, el cual incluyó actividades que buscaban fomentar la ciudadanía.

En cuanto al ítem 44, se refleja en la Figura 89 que el 50% de las docentes que indicó estar totalmente de acuerdo con poder generar diferentes experiencias provechosas en distintos ámbitos de la vida, mientras que otro 50% respondió “De acuerdo” a esta aseveración. En este sentido, el 100% de las educadoras demostró un nivel adecuado de fluir, comprobándose el fortalecimiento de esta habilidad, en comparación con el pretest. Las estrategias didácticas consideradas promovieron esta microcompetencia, ayudando a fluir a las participantes en su diario vivir.

Discusión de los Resultados de Media, Rango y Desviación Estándar para el pretest y el posttest

En el Anexo D se aprecian los resultados obtenidos tanto para el cuestionario pretest como para el cuestionario posttest, al determinar la media como medida de tendencia central, además del rango y la desviación estándar como medidas de variabilidad (Hernández et al., 2014). Es necesario realizar esta comparación ya que de esta forma se logra conocer la evolución de cada microcompetencia en las docentes objeto de estudio, a fin de conocer su mejoría en cuanto a cada competencia emocional.

Media, Rango y Desviación Estándar según el pretest

En el caso del pretest, los resultados presentados permitieron establecer cuáles indicadores tuvieron una media más alta y cuáles mostraron una media más baja para las docentes participantes de la investigación. Se puede afirmar que existe un nivel de dominio significativo de diversas dimensiones de las competencias emocionales en los sujetos de estudio. El personal docente investigado en la muestra considerada resultó tener un dominio importante en estos indicadores: Toma de conciencia, interacción, expresión emocional, habilidades de afrontamiento, autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, resiliencia, habilidades sociales, respeto por los demás, cooperación, asertividad, prevención de conflictos, objetivos adaptativos, ciudadanía, bienestar emocional y fluir.

En este orden de ideas, se estableció que el estudio de estas microcompetencias con una media alta en el taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones” se podía efectuar de una manera general, sin profundizar en las temáticas relacionadas a las

mismas. No obstante, se procuró reforzar estas habilidades y conocimientos ya existentes en el personal docente.

Se obtuvo para estas microcompetencias un rango que varió de 1 a 3,5 mientras que, en relación con la desviación estándar, la misma varió entre 0,5164 y 1,0541 para estas dimensiones. De modo que se pudo evidenciar que el personal docente al cual se le aplicó el instrumento en esta etapa del pretest tuvo cierta variabilidad en relación con estas microcompetencias.

Asimismo, se determinó que durante la elaboración y el desarrollo del taller de formación sobre competencias emocionales se requería hacer un mayor énfasis en los siguientes indicadores, los cuales presentaron una media menor a cuatro (4): Vocabulario emocional, comprensión, control emocional, autogeneración positiva, actitud positiva, análisis crítico, comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, gestión emocional, toma de decisiones y búsqueda de ayuda.

Se apreció que estos ítems a considerar en el diseño del taller de formación tuvieron un rango en el pretest que varió de 2 a 3, lo que demuestra que existió cierta variabilidad de las dimensiones correspondientes a estos indicadores en la muestra considerada. Con respecto a la desviación estándar, la misma varió entre 0,7149 y 1,1595. Estos resultados reflejaron que la muestra conformada por los docentes que participaron en el pretest poseía un grado importante de variabilidad en relación con dichos ítems y a sus dimensiones correspondientes, lo que permitió establecer que los sujetos de estudio no tenían el mismo nivel de dominio inicial en estas microcompetencias emocionales, comprobándose que algunas educadoras tenían menor nivel de estas habilidades en comparación con otras.

Efectuando un cotejo entre las desviaciones estándar obtenidas para las microcompetencias que resultaron tener una media alta (entre 0,5164 y 1,0541) y las microcompetencias que tuvieron una media baja (entre 0,7149 y 1,1595), se observa que existió mayor variabilidad para estas últimas. En este sentido, para la elaboración del taller se debió tener en cuenta la formación haciendo énfasis en estos indicadores que tuvieron una media baja, según lo obtenido a través de la aplicación del instrumento de recolección de datos.

Media, Rango y Desviación Estándar según el postest

Se evidenció el fortalecimiento en ciertas microcompetencias en el personal docente según el postest, en comparación con los resultados obtenidos en el pretest, a través del incremento individual de la media en cada indicador. En este sentido, estas competencias emocionales se alcanzaron de manera exitosa por parte de los docentes de educación inicial del Centro Infantil Vizcaya, después de la aplicación del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”.

Las profesionales de la educación que fueron investigadas alcanzaron un dominio importante en estos indicadores, con una media mayor a cuatro (4): Toma de conciencia, vocabulario emocional, comprensión, interacción, expresión emocional, control emocional, habilidades de afrontamiento, autogeneración positiva, autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico, resiliencia, habilidades sociales, respeto por los demás, comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, cooperación, asertividad, prevención de conflictos, objetivos adaptativos, toma de decisiones, búsqueda de ayuda, ciudadanía, bienestar emocional y fluir.

De manera general, se establece que los sujetos de estudio dominaron de forma significativa estos conocimientos, capacidades y actitudes que contribuyen de manera sustancial al reconocimiento, entendimiento, manifestación y regulación adecuada de diferentes eventos de naturaleza emocional.

Se asevera que el taller de formación sobre competencias emocionales fue diseñado y aplicado satisfactoriamente, ya que ha reforzado las habilidades y conocimientos existentes en los sujetos de estudio, haciendo un mayor énfasis en los indicadores que inicialmente reflejaron un menor dominio de competencias emocionales por parte del personal docente.

De las microcompetencias consideradas en esta investigación, únicamente la gestión emocional, correspondiente al indicador 23 y que forma parte de la competencia social, reflejó como resultado una media menor a cuatro (4) en el postest. No obstante, se debe resaltar que la media obtenida para esta microcompetencia fue igual a 3,95 lo que se aproxima considerablemente al valor establecido para una media alta. Además, la gestión emocional mejoró en comparación a los resultados del pretest, puesto que anteriormente se había obtenido una media igual a 3,75. De modo que se puede asegurar que esta microcompetencia también reflejó una variación positiva después de aplicar el taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”.

En el postest, todas las microcompetencias tuvieron un rango que varió de 1 a 2,5 mientras que se obtuvo que la desviación estándar varió entre 0,3944 y 0,8563 para estas dimensiones. Tomando en cuenta que en el pretest resultó un rango de 1 a 3,5 y que la desviación estándar varió entre 0,5164 y 1,0541, se pudo evidenciar que el personal docente en esta etapa del postest tuvo menor variabilidad en relación con

estas habilidades. Este resultado es deseable puesto que implica que los sujetos de estudio que presentaban un menor dominio inicial de las competencias emocionales pudieron adquirir en mayor proporción los conocimientos durante la realización del taller de formación, para tener un mejor manejo emocional.

Discusión de Resultados de Prueba de Hipótesis para la Diferencia de Medias y para el Histograma de Frecuencia

Con el propósito de comparar las competencias emocionales en el personal docente antes y después de aplicar el taller de formación diseñado ad hoc para esta investigación, fue necesario considerar la media pretest y la media posttest para cada docente participante, a fin de determinar la diferencia de medias para cada uno de ellos. Finalmente, se analiza un histograma de frecuencia en donde se muestra de forma gráfica y resumida el resultado obtenido tanto para el pretest como para el posttest, evidenciándose claramente los niveles de competencias emocionales que han sido alcanzados.

Los resultados de la prueba de hipótesis de la diferencia de medias en la presente investigación se reflejan en el Anexo D, con una diferencia promedio de medias de 0,3586 y una desviación estándar muestral de 0,3075 para los diez (10) sujetos de estudio. Según la distribución T de Student, se calculó el estadístico de prueba t que resultó ser de 3,6875. Posteriormente, se determinaron los grados de libertad, obteniéndose nueve (9) grados de libertad. Teniendo en cuenta un nivel de significancia de 0,05 se calculó el valor de t crítico, siendo este valor igual a 1,8331.

En vista de que el valor del estadístico de prueba t es mayor al valor de t crítico ($3,6875 > 1,8331$), con un nivel de significancia de 0,05 se concluye que el nivel medio

de competencias emocionales del personal docente sujeto de estudio se incrementó considerablemente luego de haber participado en el taller de formación. En el Anexo E se presenta información detallada de las actividades y dinámicas efectuadas en el taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”.

A fin de presentar de manera resumida los resultados obtenidos, en la Tabla 2 se muestra la comparación de las competencias emocionales según lo registrado en el pretest y el posttest. Estos datos se observan gráficamente en la Figura 90, por medio de un histograma de frecuencia para el nivel de competencias emocionales antes y después del taller de formación. Dicho histograma ayuda a apreciar de forma clara el impacto de la realización del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones” en los conocimientos y destrezas que promueven el bienestar personal y social de las docentes investigadas.

De acuerdo con esta Figura 90, el nivel de competencias emocionales de las educadoras mejoró luego de efectuar el taller, según la escala tipo Likert considerada. La frecuencia absoluta aumentó de 172 a 217 para el nivel máximo de 5, mientras que para el nivel de competencia emocional igual a 4 la frecuencia absoluta incrementó de 144 a 191.

Lo anteriormente expuesto permite afirmar que las docentes del Centro Infantil Vizcaya que participaron en el taller lograron reflexionar y adquirir diversos conocimientos, habilidades y conductas que involucran tomar conciencia, percibir, mostrar y gestionar de forma apropiada las distintas situaciones emocionales que se pueden presentar. De esta manera, se promovió el bienestar personal y social en las educadoras, obteniendo una mejor adaptación a los retos que cotidianamente se

presentan en la vida. Algunas de las actividades realizadas en el taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones” se muestran en las Figuras del 91 al 102.

A la luz de la teoría presentada por Bisquerra (2008), se puede aseverar que la muestra sujeto de estudio ha incrementado su nivel de competencias emocionales, para cada una de las dimensiones consideradas en esta investigación. En cuanto a la conciencia emocional, las docentes mejoraron su capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y las emociones de las otras personas. Acerca de la regulación emocional, adquirieron una mayor capacidad para manejar sus emociones adecuadamente. Sobre la autonomía emocional, las participantes fortalecieron lo relacionado con la autogestión personal. Con respecto a la competencia social, mejoraron la habilidad para relacionarse con los demás. Finalmente, en cuanto a las habilidades de vida y bienestar, las docentes aprendieron cómo afrontar de una mejor forma los retos que se presentan en el diario vivir.

En síntesis, los resultados reflejaron que fue posible evaluar satisfactoriamente el impacto del taller de formación sobre competencias emocionales, diseñado según el modelo propuesto por Bisquerra (2008). Se determinaron las competencias emocionales que posee el personal docente del Centro Infantil Vizcaya que participó en el taller, cumpliendo así los objetivos propuestos. Los resultados mostraron que sí hubo un incremento del desempeño emocional de las educadoras del Centro Infantil Vizcaya gracias a su participación en el taller. Esto representa un impacto positivo en las competencias emocionales de cada una de las docentes que ha sido considerada en esta investigación.

Capítulo VI. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Una vez realizado el presente trabajo referido a la determinación del efecto de un taller de competencias emocionales según el modelo de Bisquerra, para docentes de educación inicial del Centro Infantil Vizcaya, se ha concluido que fue posible evaluar de manera satisfactoria este impacto y sus efectos inmediatos, de acuerdo con los instrumentos aplicados en los sujetos de estudio, los datos recolectados y el procesamiento de estos, como fue planteado inicialmente en la investigación.

Se lograron establecer las competencias emocionales que poseían los docentes de educación inicial, por medio de la aplicación del pretest, antes de diseñar el taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”. La muestra investigada resultó tener un dominio importante en las siguientes microcompetencias: Toma de conciencia, interacción, expresión emocional, habilidades de afrontamiento, autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, resiliencia, habilidades sociales, respeto por los demás, cooperación, asertividad, prevención de conflictos, objetivos adaptativos, ciudadanía, bienestar emocional y fluir.

También se concluyó que el taller de formación contó con estrategias pedagógicas para la promoción de las competencias emocionales que requerían ser alcanzadas por los sujetos de estudio, según los resultados obtenidos en el pretest. Estas competencias fueron el vocabulario emocional, comprensión, control emocional, autogeneración positiva, actitud positiva, análisis crítico, comunicación receptiva y

expresiva, compartir emociones, gestión emocional, toma de decisiones y búsqueda de ayuda.

Asimismo, se concluyó en esta investigación que fue posible aplicar exitosamente el taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”, con el objeto primordial de promover todas las competencias emocionales en las educadoras, según el modelo de Bisquerra. Se evidenció en los resultados del postest que las docentes de educación inicial pudieron alcanzar de manera satisfactoria las competencias emocionales requeridas, con un nivel de dominio considerablemente importante. Se puede afirmar que los sujetos de estudio lograron aumentar de forma significativa estos conocimientos, capacidades y actitudes que contribuyen al reconocimiento, entendimiento, manifestación y regulación adecuada de diferentes eventos que tienen naturaleza emocional.

Con respecto a la información obtenida para cada microcompetencia emocional a través del cuestionario aplicado, según la escala tipo Likert, en el pretest la media de estas habilidades resultó variar entre 3,60 y 4,60, mientras que para el postest varió entre 3,95 y 4,70. Esto permite concluir de manera general que las microcompetencias consideradas durante el trabajo de investigación presentaron un cambio positivo en cuanto a su nivel y dominio por parte de las docentes participantes del taller de formación.

De igual forma, los resultados alcanzados para el rango y la desviación estándar permiten aseverar que los sujetos de estudio presentaron en el postest una menor variabilidad en relación con las microcompetencias desarrolladas. Este resultado es

deseable ya que implica que el personal docente que presentaba un menor dominio inicial de las competencias emocionales pudiera adquirir conocimientos y habilidades en mayor proporción durante la realización del taller de formación.

Finalmente, se ha logrado establecer que las docentes del Centro Infantil Vizcaya que participaron en el taller de formación sobre competencias emocionales “Abrazando Nuestras Emociones”, según el modelo de Bisquerra, lograron conocer y adquirir diversos conocimientos, habilidades y conductas de gran valor para el ser humano. Dichos conocimientos y habilidades contribuyen a promover de manera sustancial tanto el bienestar personal como el bienestar social; en los sujetos de estudio, lo que permite alcanzar una mejor adaptación desde lo emocional a los retos que diariamente se presentan en la vida.

Recomendaciones

1. Dar **continuidad al proceso** de formación en materia de competencias emocionales dirigido hacia las educadoras del Centro Infantil Vizcaya, generando más de estos espacios que contribuyan a la promoción de estas habilidades fundamentales para su vida personal y profesional.
2. Se sugiere que las educadoras implementen diversas estrategias pedagógicas que les permitan **promover el desarrollo** de las competencias emocionales en la población infantil, durante la etapa inicial, en las aulas de clase del Centro Infantil Vizcaya.
3. Fomentar el **desarrollo de las competencias** emocionales según el modelo de Bisquerra en el personal docente de otros centros de educación inicial de la zona, a

través de visitas a estas instituciones, en aras de difundir la importancia de esta temática en la comunidad educativa.

4. Llevar a cabo la realización de nuevas investigaciones que se encuentren asociadas al tema de la promoción y el fortalecimiento de las competencias emocionales del personal docente en instituciones de educación inicial, primaria y secundaria, para ampliar el conocimiento que se tiene en esta área en el ámbito nacional.

5. Se recomienda al personal directivo de los centros de educación inicial del país que procuren crear oportunidades para impulsar el desarrollo y el fortalecimiento de las competencias emocionales tanto del alumnado como del personal docente y, finalmente, de los miembros de toda la comunidad educativa en general. De esta manera, se pretende favorecer el bienestar personal y social en la colectividad mencionada, contribuyendo a que la población mejore el proceso de adaptación vinculado a los diversos desafíos que suelen presentarse de forma continua en la vida de cualquier individuo.

6. Se sugiere que, desde el Ministerio del Poder Popular para la Educación, se tome en cuenta el modelo de competencias emocionales de Bisquerra para el diseño del contenido curricular en los distintos niveles educativos en el país, considerando que estas habilidades contribuyen en gran medida a la comprensión y manejo adecuado de las emociones.

7. Efectuar varios meses después la medición de las competencias emocionales del personal docente del Centro Infantil Vizcaya, para evaluar el dominio de estas habilidades y destrezas en la población investigada a lo largo del tiempo.

Referencias

American Educational Research Association (2011). *Code of Ethics*.

[https://www.aera.net/Portals/38/docs/About_AERA/CodeOfEthics\(1\).pdf](https://www.aera.net/Portals/38/docs/About_AERA/CodeOfEthics(1).pdf)

Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación*. Editorial Episteme.

Bandura, A. (1969). Social learning of moral judgements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 11(3), 275-279. <https://doi.org/10.1037/h0026998>

Benítez, M. y Ramírez, L. (2019). Las habilidades socioemocionales en la escuela secundaria mexicana: retos e incertidumbres. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 3(5), 129-144.

<http://dx.doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog19.09030508>

Bisquerra, R. (2000). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida.

Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>

Bisquerra, R. (2008). *La pedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.

Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, Educación emocional y el programa de aulas felices. *Papeles del Psicólogo*. (38)(1), pp. 58-65, 201.

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972006/77849972006.pdf>

- Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Editorial Horsori.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10, 61, 82. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bustillo, L. y Milano, D. (2012). *Evaluación de los efectos de un taller de entrenamiento en inteligencia emocional sobre los niveles de estrés percibido en una muestra de docentes de educación básica de una institución educativa del área metropolitana de Caracas*. [Tesis de pregrado, Universidad Central de Venezuela]. <http://sibucv.ucv.ve/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=244207>
- Creswell, J. (2008). *Educational Research*. Pearson.
- Del Valle, A. (1998). Educación de las emociones. *Educación*, 7(14).
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056784.pdf>
- Fernández, P. y Valenzuela, M. (2021). *“Aprendiendo de mis emociones” desarrollo de competencias socioemocionales en educadoras de párvulos, de la región metropolitana, durante el año 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad del Desarrollo]. <https://repositorio.udd.cl/handle/11447/4603>
- Flames, A (2003). *Cómo elaborar un trabajo de grado de enfoque cuantitativo*. Editorial Ipasme.
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, (36)1, 1-24.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional, por qué es más interponente que el coeficiente intelectual*. Javier Vergara Editores.
- Heras, D., Cepa, A. y Lara, F. (2016). Desarrollo Emocional en la Infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (1)1, 67-73.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851776008>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Jové, P. (2014). *La inteligencia emocional en el profesorado de educación infantil y primaria*. [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid].
- Mayntz, R., Holm, K. Hübner, P. y Muñiz, J. (1976). *Introducción a los métodos de la sociología empírica*. Alianza Editorial.
- Mena, M., y Puga, M. (2019). Formación de educadores para el desarrollo de las competencias transversales y socioemocionales. *Scioteca espacio de conocimiento abierto*. CAF - Banco de desarrollo de América Latina.
<http://scioteca.caf.com/handle/123456789/1428>
- Mora, F. y Sanguinetti, A. (2004). *Diccionario de Neurociencias*. Alianza Diccionarios.
- Pacheco, B. (2017). Educación emocional en la formación docente: Clave para la mejora escolar. *Ciencia y Sociedad*, 42(1), 104-110.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87050902008>

- Palomera R., Briones E., y Gómez, A. (2017). Diseño, desarrollo y resultados de un programa de educación socioemocional para la formación de docentes a nivel de grado y postgrado. *Contextos educativos*, (20) 165-182.
<http://doi.org/10.18172/con.2988>
- Pérez, C. (2016). Formación inicial y permanente de profesionales de la educación las competencias del maestro de educación infantil. [Memoria de doctorado, Universidad Complutense de Madrid].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=133143>
- Rolls, E. (1999). *The Brain and Emotion*. Oxford University Press.
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Editorial Panapo de Venezuela.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.385.4383&rep=rep1&type=pdf>
- Segura, J., Cacheiro, M. y Domínguez, M. (2015). Estudio sobre las habilidades emocionales de estudiantes venezolanos de bachillerato y formación técnica superior. *Educ. Educ.*, 18(1), 9-26. <https://doi.org/10.5294/edu.2015.18.1.1>
- Segura, J., Cacheiro, M. y Domínguez, M. (2020). Habilidades emocionales en profesores y estudiantes de educación media y universitaria de Venezuela. *Rev. Educare*, 24(1), 153-179. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1232>
- Tamayo y Tamayo, M. (1997). *Metodología formal de la investigación científica*. Editorial Limusa.

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens*, 4(2).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

ANEXOS

Anexo A

Instrumento de Recolección de Datos

CUESTIONARIO

Apreciado Docente:

Respetuosamente me dirijo a usted a los fines de solicitar su valiosa colaboración en la ejecución del trabajo de investigación “***Impacto de un Taller de Competencias Emocionales Según el Modelo de Bisquerra para Docentes del Centro Infantil Vizcaya.***”.

El propósito de la investigación es evaluar el impacto de un taller de formación en competencias emocionales dirigido a docentes de educación inicial de la fase preescolar, de allí que requerimos que sus respuestas sean lo más honestas posibles. Las mismas tienen carácter anónimo, confidencial y será utilizada sólo para fines académicos y de investigación.

INSTRUCCIONES:

1. Lea detenidamente cada uno de los planteamientos antes de responder.
2. Se presentan varias opciones de respuestas, que son **Totalmente en Desacuerdo**, **En Desacuerdo**, **Neutral**, **De acuerdo** y **Totalmente de acuerdo**, marque con una “X” la opción que más se acerque a su realidad.
3. Responda completamente a los planteamientos presentados.
4. De antemano, muchas gracias por su participación.

Sexo:			Edad:			
Nº	ITEM	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Tengo una alta capacidad para percibir, identificar y etiquetar con precisión mis sentimientos y mis emociones					
2	Soy capaz de dar nombre a las emociones, usando las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado					
3	Soy capaz de percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás, para entenderlos e involucrarme					
4	Soy consciente de que mis emociones pueden influir en mi comportamiento					
5	Expreso mis emociones de forma apropiada considerando el sentir de los demás					
6	Conozco cómo controlar mis emociones, regulando la impulsividad, la ira y la frustración					
7	Tengo la habilidad para enfrentar desafíos y situaciones de conflicto, controlando mis estados emocionales					
8	Me siento capaz de generar en mí emociones positivas como la alegría, el amor y el buen humor					
9	Considero que tengo una autoimagen positiva y que mantengo buenas relaciones conmigo mismo(a)					

Nº	ITEM	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
10	Puedo automotivarme e involucrarme emocionalmente en distintas actividades a nivel personal, profesional, y social					
11	Soy eficaz en mis interacciones sociales gracias al buen manejo de mis emociones					
12	Soy capaz de asumir la responsabilidad correspondiente al tomar decisiones, teniendo comportamientos seguros y éticos					
13	Adopto siempre una actitud positiva ante la vida, a pesar de las circunstancias					
14	Tiendo a analizar detalladamente los mensajes emitidos por los medios de comunicación relacionados con las normas de la sociedad.					
15	Me siento capaz de enfrentar con éxito a una condición de vida extrema y adversa					
16	Soy una persona que suele escuchar, saludar, dar las gracias y pedir disculpas apropiadamente					
17	Siento un profundo respeto por los demás y acepto siempre las diferencias entre los demás y yo					
18	Soy una persona receptiva y expresiva con los demás, manteniendo una comunicación clara y precisa con todas las personas					

Nº	ITEM	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
19	Comparto mis emociones con sinceridad y naturalidad					
20	Soy capaz de realizar acciones en favor de otras personas sin que me lo hayan pedido					
21	Mantengo un equilibrio entre la agresividad y la pasividad, defiendo mis opiniones y respeto a los demás					
22	Tengo habilidad para prevenir y solucionar conflictos personales y sociales					
23	Tengo la capacidad plena para controlar situaciones emocionales colectivas, ayudando a regular las emociones en los demás					
24	Establezco objetivos positivos y realistas en mi vida, a corto y largo plazo					
25	Tomo rápidas decisiones en situaciones personales, profesionales y sociales, de manera ética y responsable					
26	Soy capaz de identificar cuándo necesito apoyo y asistencia, y sé cómo acceder a los recursos disponibles apropiados					
27	Soy una persona activa, participativa, responsable, crítica y comprometida, que reconoce sus propios derechos y deberes					
28	Sé cómo alcanzar bienestar emocional y transmitirlo a otros					

Nº	ITEM	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
29	Soy capaz de generar experiencias óptimas en mi vida personal, social y profesional					
30	Soy una persona que reconoce cuando se molesta					
31	Siempre logro comprender lo que los demás sienten acerca de un determinado tema, experiencia o situación					
32	Expreso mis emociones de forma apropiada y entiendo que mis emociones impactan a los demás					
33	Siempre logro evitar enojarme					
34	Soy una persona que se contenta rápidamente luego de haber tenido una discusión					
35	Soy una persona que suele animarse a sí misma sin necesidad de motivación por parte de otros					
36	Puedo mantener el optimismo, aunque las situaciones de la vida cotidiana sean difíciles					
37	Me siento capaz de superar grandes obstáculos en la vida					
38	Converso frecuentemente con mis amistades acerca de nuestros sentimientos					
39	Siempre me pongo a la orden cuando se trata de ayudar a los demás, bien sea en mi familia o en mi lugar de trabajo					

Nº	ITEM	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
40	Soy una persona que suele mediar cuando existe una discusión, bien sea en mi familia o en mi lugar de trabajo, a fin de evitar mayores problemas					
41	Suelo ser la persona que intenta apaciguar los ánimos de los demás cuando existe una discusión o debate grupal acalorado					
42	Puedo elegir con facilidad qué debo hacer ante una situación repentina					
43	Me considero un(a) excelente ciudadano(a)					
44	Puedo generar diferentes experiencias provechosas en distintos ámbitos de la vida					

Observaciones: Coloque las observaciones que sean necesarias para mejorar el instrumento, que no se haya contemplado previamente.

Fecha	Especialista
-------	--------------

Anexo B

Planilla de Validación de Expertos



TÍTULO: FORMACIÓN EN COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA DOCENTES DEL CENTRO INFANTIL VIZCAYA

AUTORA: Claudia Elizabeth Cleopatra Almeida

TUTORA: Roraima Mora

Planilla de Validación del Instrumento

[illegible]

37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									

Revisado por: _____

C.I: _____

Observaciones:

Firma: _____

Fecha: _____

Definiciones de los Indicadores del Instrumento

1. Toma de conciencia: Capacidad para percibir, identificar y etiquetar con precisión los propios sentimientos y emociones.
2. Vocabulario emocional: Eficacia para dar nombre a las emociones y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado.
3. Comprensión: Percepción de las emociones y sentimientos de los demás, así como implicarse en dichas emociones y sentimientos.
4. Interacción: Toma de conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.
5. Expresión emocional: Capacidad para expresar las emociones propias.
6. Control emocional: Regulación de emociones y sentimientos, esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.
7. Habilidades de afrontamiento: Destreza para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan.
8. Autogeneración positiva: Competencia para producir emociones positivas como alegría, amor y humor, para disfrutar de la vida.
9. Autoestima: Imagen positiva de uno mismo, lo que implica estar satisfecho y mantener buenas relaciones consigo mismo.
10. Automotivación: Capacidad de implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida.
11. Autoeficacia emocional: Percepción de que se es eficaz en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales.

12. Responsabilidad: Capacidad para responder por los propios actos, así como la intención de implicarse en comportamientos seguros y éticos.
13. Actitud positiva: Capacidad para adoptar comportamientos y sentimientos favorables ante la vida.
14. Análisis crítico: Evaluación detallada o profunda de mensajes relacionados con normas sociales.
15. Resiliencia: Capacidad que posee una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas.
16. Habilidades sociales: Dominio de habilidades básicas como escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, disculparse, etc.
17. Respeto por los demás: Intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales, así como valorar los derechos de todas las personas.
18. Comunicación receptiva y expresiva: Capacidad para recibir y expresar los mensajes con precisión, manteniendo conversaciones de calidad.
19. Compartir emociones: Conciencia de la sinceridad expresiva y del grado de reciprocidad o simetría en las relaciones.
20. Cooperación: Capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado, teniendo un comportamiento prosocial.
21. Asertividad: Comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad, defendiendo y expresando los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás.
22. Prevención de conflictos: Capacidad para identificar o anticiparse a conflictos sociales y problemas interpersonales.

- 23. Gestión emocional: Habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales, con estrategias de regulación emocional colectiva.
- 24. Objetivos adaptativos: Capacidad para fijar objetivos positivos y realistas a corto y/o a largo plazo.
- 25. Toma de decisiones: Capacidad para decidir sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre.
- 26. Búsqueda de ayuda: Capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber cómo acceder a los recursos disponibles apropiados.
- 27. Ciudadanía: Reconocimiento de los propios derechos y deberes, con sentido de pertenencia y participación efectiva en un sistema democrático, de forma activa, crítica, responsable y comprometida.
- 28. Bienestar emocional: Capacidad para gozar la vida de forma consciente y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.
- 29. Fluir: Capacidad para producir experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

Anexo C

Resultados de la Confiabilidad del Instrumento-Método de Alfa de Cronbach

Resultados de la aplicación del instrumento a muestra piloto

ITEM	SUJETOS (n=5 personas)					Varianza
	1	2	3	4	5	
1	4	5	3	4	4	0,4
2	5	4	2	4	4	0,96
3	4	4	4	4	3	0,16
4	5	5	4	4	2	1,2
5	4	4	4	5	4	0,16
6	4	3	5	4	4	0,4
7	4	3	5	4	4	0,4
8	5	5	5	5	4	0,16
9	5	5	5	5	4	0,16
10	5	4	5	5	4	0,24
11	4	4	5	4	4	0,16
12	4	4	5	4	5	0,24
13	4	3	5	5	3	0,8
14	3	2	4	4	4	0,64
15	5	3	3	4	4	0,56
16	5	5	5	5	5	0
17	4	5	5	5	4	0,24
18	4	4	4	4	4	0
19	5	4	5	5	5	0,16
20	5	4	5	5	4	0,24
21	5	4	5	4	4	0,24
22	5	4	4	4	3	0,4
23	4	3	4	4	4	0,16
24	5	4	5	4	4	0,24
25	4	2	4	5	4	0,96
26	5	4	4	5	5	0,24
27	5	4	5	5	5	0,16
28	4	4	3	4	4	0,16
29	4	4	5	5	3	0,56
30	5	4	5	4	4	0,24
31	2	3	3	4	4	0,56
32	5	4	2	4	3	1,04
33	1	2	3	5	2	1,84
34	3	2	5	5	4	1,36
35	3	5	5	5	4	0,64
36	4	3	4	5	3	0,56
37	4	4	5	4	3	0,4
38	4	4	3	3	2	0,56
39	5	4	5	5	4	0,24
40	5	2	3	4	4	1,04
41	5	2	3	4	3	1,04
42	3	4	3	4	3	0,24
43	3	4	5	5	4	0,56
44	5	4	5	4	4	0,24
Σ	186	164	186	194	166	

Luego de aplicar el instrumento a una muestra piloto constituida por cinco (5) personas, se calcula la confiabilidad a través del método alfa de Cronbach (α).

Fórmula de confiabilidad a través del método alfa de Cronbach (α)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} * \left\{ 1 - \frac{\sum Si^2}{St^2} \right\}$$

Donde: K: número de ítems

$\sum Si^2$: Sumatoria de varianza de los ítems

St^2 : Varianza de la suma de los ítems.

Datos para la aplicación de la fórmula de confiabilidad

K=	44
$\sum Si^2$ =	20,96
St^2 =	143,36

Cálculo de confiabilidad a través del método alfa de Cronbach (α)

$$\alpha = \frac{44}{44-1} * \left\{ 1 - \frac{\sum 20,96}{143,36} \right\} = \frac{44}{43} * (1 - 0,1462) = \frac{44}{43} * (0,8538) \rightarrow \alpha = 0,8737$$

Según Flames (2003), la interpretación de un coeficiente de confiabilidad como el alfa de Cronbach se realiza según la siguiente tabla:

Interpretación de un coeficiente de confiabilidad

Valores entre 0,00 y 0,64: Es poco confiable
Valores entre 0,65 y 0,74: Es confiable
Valores entre 0,75 y 1: Es altamente confiable

Al aplicar la fórmula de Alfa de Cronbach el resultado es 0,8737. Por ende, esto indica alto grado de confiabilidad y de consistencia interna en el instrumento diseñado.

Anexo D

Resultados del Pretest y Postest

Resultados prueba pretest

ITEM	SUJETOS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	5	4	4	5	4	4	5	5	5
2	3	4	3	4	5	4	2	5	4	4
3	3	3	4	3	5	4	4	5	4	5
4	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5
5	3	5	5	4	5	3	4	5	3	3
6	2	4	5	3	5	4	4	5	3	5
7	3	4	4	3	5	3	5	5	3	5
8	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5
9	2	4	4	3	5	4	5	5	4	5
10	2	5	5	4	5	5	4	5	4	5
11	2	4	5	3	5	4	4	5	3	5
12	3	5	3	4	5	4	4	5	3	5
13	2	3	3	3	5	2	4	5	4	5
14	2	4	4	3	5	4	3	4	3	5
15	3	4	3	3	5	4	4	5	5	5
16	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5
17	4	4	5	4	5	4	4	5	3	5
18	3	4	3	4	5	4	4	5	3	5
19	2	3	3	4	5	4	4	5	2	5
20	3	5	5	4	5	4	5	5	3	5
21	3	3	5	4	5	3	4	5	3	5
22	3	4	4	4	5	4	3	5	3	5
23	3	3	3	3	5	3	3	5	3	5
24	3	5	4	4	5	4	4	5	3	5
25	3	3	3	3	5	4	3	5	3	5
26	2	3	4	4	5	3	4	5	4	5
27	3	4	4	4	5	4	4	5	4	5
28	3	4	3	4	5	4	4	5	4	5
29	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5
30	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5
31	3	4	3	4	5	2	4	5	4	5
32	3	5	3	4	5	3	4	5	3	5
33	3	3	5	3	3	2	4	2	3	4
34	2	2	3	4	4	2	4	5	4	3
35	1	4	5	4	4	4	4	5	5	5
36	3	4	3	4	5	4	4	5	5	5
37	3	4	5	3	5	5	5	5	5	5
38	3	3	5	4	3	5	4	5	2	4
39	3	5	5	4	5	5	5	5	4	5
40	3	5	5	4	5	3	3	5	4	5
41	3	4	4	4	5	3	3	5	3	5
42	3	3	3	4	5	4	4	5	3	5
43	3	5	4	4	5	4	5	5	3	5
44	3	4	4	4	5	4	4	5	3	5

1= Totalmente en desacuerdo. **2=** En desacuerdo. **3=** Neutral.

4= De acuerdo. **5=** Totalmente de acuerdo.

Resultados prueba postest

ITEM	SUJETOS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5
2	4	5	4	4	5	5	3	5	4	5
3	4	4	4	4	5	4	3	5	4	5
4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5
5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5
6	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5
7	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5
8	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5
9	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5
10	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5
11	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4
12	3	5	4	5	5	4	5	5	4	5
13	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5
14	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5
15	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5
16	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5
17	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5
18	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4
19	3	5	4	4	5	4	5	5	4	4
20	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5
21	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5
22	4	5	4	5	5	3	4	5	4	5
23	4	5	4	4	5	3	3	5	4	5
24	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5
25	4	5	4	4	5	4	4	5	3	5
26	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
27	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
28	4	5	3	5	5	4	4	5	4	5
29	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
30	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5
31	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
32	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
33	3	2	5	2	3	3	4	5	4	4
34	4	2	4	4	4	2	5	5	4	4
35	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5
36	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5
37	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5
38	3	3	5	4	5	4	4	5	3	5
39	3	5	4	5	5	4	5	5	4	5
40	3	4	4	5	5	2	3	5	4	5
41	3	3	3	5	5	2	3	5	4	4
42	3	3	4	4	5	4	4	5	4	5
43	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5
44	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5

1= Totalmente en desacuerdo. **2=** En desacuerdo. **3=** Neutral.

4= De acuerdo. **5=** Totalmente de acuerdo.

Resultados de Media, Rango y Desviación Estándar

Indicador	Pretest			Posttest		
	Media	Rango	Desviación Estándar	Media	Rango	Desviación Estándar
1	4,55	1,5	0,5503	4,60	1	0,3944
2	3,80	3,0	0,9189	4,40	2	0,6992
3	3,95	2,0	0,7976	4,35	1,5	0,5297
4	4,50	3,0	0,9718	4,70	1	0,4830
5	4,00	2,0	0,8165	4,45	1	0,4972
6	3,60	2,5	0,7746	4,05	2	0,6852
7	4,00	2,0	0,9428	4,50	1	0,5270
8	3,80	2,5	0,7149	4,30	1,5	0,5375
9	4,10	3,0	0,9944	4,60	1	0,5164
10	4,25	3,5	1,0341	4,65	1	0,4116
11	4,00	3,0	1,0541	4,30	2	0,6749
12	4,10	2,0	0,8756	4,50	2	0,7071
13	3,90	2,5	0,9369	4,45	1,5	0,5986
14	3,70	3,0	0,9487	4,30	1	0,4830
15	4,30	2,0	0,7888	4,50	1	0,4714
16	4,60	1,0	0,5164	4,60	1	0,5164
17	4,30	2,0	0,6749	4,70	1	0,4830
18	3,90	2,5	0,7379	4,25	1,5	0,5401
19	3,70	3,0	1,1595	4,30	2	0,6749
20	4,50	2,0	0,7454	4,65	1	0,4743
21	4,00	2,0	0,9428	4,40	1	0,5164
22	4,10	2,0	0,8097	4,20	2,5	0,8563
23	3,75	2,0	0,8898	3,95	2,5	0,8317
24	4,20	2,0	0,7888	4,40	1	0,5164
25	3,80	2,0	0,8882	4,20	1,5	0,5869
26	3,90	3,0	0,9944	4,50	1	0,5270
27	4,25	2,0	0,6770	4,55	1	0,4378
28	4,10	2,0	0,7379	4,40	2	0,6992
29	4,20	2,0	0,6749	4,50	1	0,4714

Procesamiento de Datos para Prueba de Hipótesis de la Diferencia de Medias

Sujeto	Media Pretest	Media Posttest	Diferencia de medias
1	2,9138	3,8448	0,9310
2	4,0690	4,5517	0,4828
3	3,9483	4,2759	0,3276
4	3,7241	4,4655	0,7414
5	4,8966	4,9483	0,0517
6	3,7931	3,9483	0,1552
7	3,9828	4,2931	0,3103
8	4,9138	5,0000	0,0862
9	3,5345	4,0345	0,5000
10	4,8621	4,8621	0,0000

Resultados de Prueba de Hipótesis de la Diferencia de Medias

Parámetro	Valor
Diferencia promedio de medias	0,3586
Desviación estándar muestral	0,3075
Tamaño de la muestra	10
t de prueba	3,6875
Grados de libertad	9
Nivel de significancia	0,05
t crítico	1,8331

Anexo E

Taller de Formación “Abrazando Nuestras Emociones”

Objetivo general del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”

- ✓ Proporcionar herramientas teórico-prácticas por medio de estrategias pedagógicas para la promoción de competencias emocionales en docentes del Centro Infantil Vizcaya.

Objetivos específicos del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”

- ✓ Conocer y describir las nociones teóricas relacionadas con las competencias emocionales según el modelo de Bisquerra.
- ✓ Realizar actividades prácticas y dinámicas grupales, con actividades individuales para el desarrollo de competencias emocionales.
- ✓ Contribuir con la promoción y gestión de las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y las habilidades de vida y bienestar en las docentes participantes.

Propósito del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”

- ✓ Brindar herramientas y conocimientos para el manejo y la gestión emocional basado en el modelo de competencias emocionales de Bisquerra.

Actividades y dinámicas del taller de formación “Abrazando Nuestras Emociones”

Actividad	Competencia emocional	Recursos y materiales
La rueda de la verdad	Conciencia emocional, regulación emocional	15 cuestionarios, 15 lápices
Emociones al aire	Habilidades de vida y bienestar	15 globos, 60 post-it, 15 lápices, Equipo de sonido
Expresando críticas de forma adecuada	Competencia social	15 lápices 15 hojas para redactar mensaje
¿Qué emoción es?	Conciencia emocional	Conexión a internet, equipo de sonido
Llegar a la isla	Autonomía emocional, Habilidades para la vida y el bienestar	Relato de la historia propuesta, revisión de literatura infantil acerca de las emociones y fragmentos de películas.
Trabajar en grupo sobre prejuicios	Autonomía emocional	Relatos del 1 al 6 sobre Miguel
Almas gemelas	Competencia social	Papel bond por equipo. Bolígrafos o lapiceros y hoja fotocopiada con una serie de preguntas y respuestas
La gallinita ciega	Habilidades de vida y bienestar	Pañuelo o venda para tapar los ojos en la dinámica
Ponle la cola al burro	Competencia social	Afiche del burro impreso, recortar una cola y una venda para los ojos. Objetos (obstáculos) del salón sillas, pelota, palo, etc.
Mándalas y meditación	Regulación emocional, habilidades de vida y bienestar	15 mándalas impresas, Lápices, colores, Equipo de sonido

Guion del Taller “Abrazando nuestras Emociones”

Diálogo	Intención	Observaciones
Presentación: Buenos días, soy Claudia Cleopatra, Licenciada en Educación Inicial y hoy quiero darles la bienvenida al Taller «ABRAZANDO NUESTRAS EMOCIONES». El mismo se realiza en el marco de mis estudios de postgrado de Maestría en Mención Procesos de Aprendizaje, de la Universidad Católica Andrés Bello, y espero de corazón que puedan disfrutarlo y sea de provecho para todos, incluyéndome.	Narrativa con entusiasmo	Lámina 1 y 2
Información del Taller: Todo el taller tendrá lugar acá en nuestras instalaciones del Preescolar Centro Infantil Vizcaya. El mismo está dirigido a Docentes de Educación Inicial. Se desarrollará durante dos días, hoy lunes 25 y mañana martes 26 de julio, con un horario entre las 8:00 a.m. y 2:00 p.m., para una duración total de 12 horas, con un break de 30 minutos cada día.	Informativa	Lámina 3
Propósito del Taller: En cuanto al propósito del taller, se pretende brindar herramientas para el manejo emocional basado en el Modelo de Competencias Emocionales de Bisquerra, este modelo lo describiremos suficientemente a lo largo de estos dos días. En ese sentido sería obtener herramientas o instrumentos que nos permitan estar bien emocionalmente hablando. [Todos estamos en esta interacción emocional, por lo que también estamos aprendiendo a manejar nuestras emociones]. Como pueden ver en la imagen, se trata de sonreír, de sentirnos bien. Ahora bien, las invito a ¡Llevar nuestras emociones a LA RUEDA DE LA VERDAD! Con esta dinámica vamos a poner en práctica la conciencia emocional, la regulación emocional y la empatía.	Explicativa Exclamativa	Lámina 4

Instrucciones: Se van a organizar como las 4 estaciones (verano, invierno, primavera y otoño). Vamos a entregar un formulario a cada una, formaremos un grupo por cada estación del año en total serán cuatro, luego deberán formular las siguientes preguntas a sus compañeros y van a anotar las respuestas de los demás, además tendrán que responder las preguntas que les hagan. Tendrán 10 minutos para hacer esta actividad y luego conversaremos acerca de la dinámica. 10 minutos después: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Cómo se sintieron? Dejaremos que dialoguen y sobre la base de lo que digan se irá comentando al respecto. La idea será que se expresen libremente sin sentirse evaluadas. Esto es esencial para sentirnos bien con nosotros mismos y los demás, y esto no se limita a la docencia, sino que es parte fundamental en cada área de la vida.	Interrogativa	Recursos y materiales: 15 cuestionarios, 15 lápices
Rafael Bisquerra: El modelo de competencias emocionales empleado para la elaboración de este taller fue propuesto por el español Rafael Bisquerra, un autor muy prolijo: ✓ Catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona ✓ Director de Postgrado en Educación Emocional y Bienestar ✓ Autor de numerosas publicaciones científicas en el área de la Psicopedagógica ✓ Experto internacional en el campo de la educación emocional Bisquerra desarrolla ampliamente en sus investigaciones el tema de las Competencias Emocionales. Existe una gran cantidad de literatura escrita por él, por ejemplo, Educación Emocional, Psicopedagogía de las emociones y La pedagogía de las emociones, así como muchos artículos científicos muy reconocidos.	Expositiva	Lámina 5
¿Qué son las Emociones? Para entrar en materia, en relación con las emociones se puede afirmar que: ✓ Son respuestas complejas del organismo ✓ Conviene conocerlas y gestionarlas de forma apropiada	Explicativa	Lámina 6

deberán meter los 4 post- it dentro del globo, lo inflarán y lo amarrarán. Durante la reproducción de la canción: Escriban un sueño. Escriban una meta. Escriban un miedo. Escriban una ilusión. Al detener la reproducción de la canción: Ahora deben inflar y amarrar los globos. Luego de amarrar los globos: Cuando yo dé la indicación van a lanzar al aire los globos, pero no dejen que ninguno toque el piso ¿De acuerdo? Al finalizar la canción, deberá cada uno tener un globo ¡Emociones al aire! Al finalizar la reproducción de la canción: ¡Listo! ¡Cada uno tome un globo, rápido! Ahora debe explotarlo sin usar las manos y leer cada post-it. Luego de leer cada post-it: ¿Qué les pareció la dinámica? ¿De qué se dieron cuenta? ¿Dejaron de sentir por un momento únicamente en sus propias emociones? ¿Estaban pendientes de todos los globos, es decir, de las emociones de todos los participantes? Esto forma parte de una competencia emocional que estudiaremos más adelante, que se asocia a las habilidades sociales, lo más atractivo aquí, entre otras cosas, es considerar las emociones de los demás.		
Educación Emocional: Con respecto a la educación emocional, podemos considerar sus objetivos generales: ✓ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones ✓ Identificar las emociones de los demás ✓ Desarrollar habilidad para regular las propias emociones ✓ Generar emociones positivas ✓ Adoptar una actitud positiva ante la vida Se debe tener en cuenta que la educación emocional no es un concepto limitado al aula de clases, es decir no depende de manera exclusiva del docente. La educación emocional se puede aplicar en: ✓ Docentes ✓ Grupo familiar ✓ Grupo social	Explicativa	Lámina 8
Modelo de Bisquerra: En relación con el Modelo de		

Bisquerra, se puede afirmar que las competencias emocionales pueden clasificarse en cinco grupos o bloques: ✓ Conciencia emocional ✓ Regulación emocional ✓ Autonomía emocional ✓ Competencia social ✓ Competencias para la vida y el bienestar A lo largo de este taller estaremos desarrollando estas competencias, explicando lo que comprenden y también de una forma práctica podremos entender lo que significan. Cada competencia tiene su especial relevancia, sin embargo, no deben ser consideradas como elementos aislados en ningún ser humano, sino que todas se integran y se entrelazan entre sí para manifestarse en cada individuo.	Explicativa	Lámina 9
Modelo de Bisquerra: En el modelo de Bisquerra, se pueden distinguir dos grupos: ✓ Inteligencia intrapersonal: Abarca la autorreflexión, el conocerse, controlarse y motivarse ✓ Inteligencia interpersonal: Comprende la capacidad de reconocer lo que los demás sienten y piensan, las habilidades sociales, empatía, comunicación no verbal, entre otros Ahora bien, vamos a poner en práctica ambas inteligencias EXPRESANDO CRÍTICAS DE FORMA ADECUADA. El objetivo es practicar la Comunicación-Asertividad- Tolerancia-Empatía. Instrucciones: ✓ En el orden en que están sentados, nombrar fresa o cambur para armar parejas, les voy a dar una serie de situaciones (primer listado), eligen dos de ellas y elaboran su mensaje yo. ✚ Describir lo que se quiere transmitir de forma clara y específica. ✚ Describir los hechos de los que hablas lo más objetivamente posible ✚ Explicar cómo te hace sentir eso que comentas.	Explicativa	Lámina 10 Recursos y materiales: 15 lápices 15 hojas para redactar mensaje

✓ Después se les da el listado 2, eligen 3 <i>mensajes</i> tú y elaboran el mensaje yo. ✓ Deben describir la situación, dar información de lo que ocurre y lo que nos molesta sin emitir juicios sobre la otra persona y sin evaluarlo, expresa tu crítica de forma concreta ✓ Expresa tu emoción con un tono calmado (eso hace que me sienta...) ✓ Dile lo que quieres que haga, sugiere o pide cambios (me gustaría que...) ✓ Haz notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien (por mi parte, me comprometo...) ✓ Expresa tu agradecimiento por ser escuchado. Ejemplo: Cuando continúas leyendo el periódico mientras yo te estoy hablando, eso hace que me sienta ignorada y menospreciada, me gustaría que me prestaras atención y me mirases cuando te digo algo, por mi parte me comprometo a esperar si no es el momento adecuado. Luego de la actividad: Vamos a extraer conclusiones. ✓ ¿Cómo nos sentimos cuando nos critican con <u>mensajes yo</u>? ✓ ¿Cómo se siente el otro cuando le expresamos una crítica de forma adecuada? ✓ ¿Entiende de esta manera mejor el otro por qué nos molesta su comportamiento? ✓ ¿Se puede llegar más fácilmente a acuerdos? Pretendemos que adquieran la habilidad de expresar críticas de forma adecuada o un Feedback, para expresar cómo eso que me hace sentir, me hago dueño de mi emoción y te propongo una mejor manera de comunicarnos, sin atacar a las personas sino su comportamiento, a la vez que permitamos al otro conocer cuáles son nuestras emociones y qué le pedimos. Esta forma de realizar las críticas nos permite evitar malentendidos y nos facilita el alcanzar una solución satisfactoria para ambas partes. La adquisición de esta habilidad es muy importante para la prevención de la violencia. Esas cosas que no nos gustan nos afectan, y también afectan nuestro trabajo y el trato para con los niños, representantes y entre nosotros.	Interrogativa	Continuación de la Lámina 10
BREAK (30 minutos)	BREAK	BREAK

Conciencia Emocional: La Conciencia Emocional es la primera competencia que estudiaremos con detenimiento ¿Qué abarca?: ✓ Autoconocerse en el presente ✓ Saber qué me pasa ✓ Fijar la atención al momento presente ¿Ustedes han tenido la oportunidad de ver la película “Intensamente”? Trata de una niña que experimenta sus emociones de manera particular, porque en la película se puede ver cada una de estas emociones que ven acá como personajes: Temor, Furia, Alegría, Desagrado y Tristeza. https://www.youtube.com/watch?v=OinQk8qzfdY&t=15s Me llama mucho la atención la película porque es una especie de retrato que ilustra lo que está dentro de nuestra mente y cómo ésta funciona. Veamos un pequeño spoiler, por eso no les cuento más y les recomiendo a los que no la han visto que la puedan disfrutar.	Explicativa Interrogativa	Lámina 11
Conciencia Emocional: Estudiando la conciencia emocional, se puede comprender que es necesario tener conciencia de las emociones. Vamos a ver ahora un video que lleva por nombre: ADIVINANDO EMOCIONES: ¿Qué emoción es? https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA&t=136s Luego del video: ¿Lograron identificar las emociones? ¿Cuál se le hizo más difícil de identificar? ¿Cuál le resultó más sencilla? De eso se trata la conciencia emocional, esto es de gran valor no sólo para el ejercicio de la docencia sino para el ámbito personal, familiar, social y para cualquier área de la vida. De modo que, a partir de la Conciencia Emocional, cada uno logrará decir: Yo puedo conocer mi EMOCIONARIO y responder a CÓMO TE SIENTES.	Explicativa Interrogativa	Lámina 12 Recursos y materiales: Conexión a internet, equipo de sonido
Conciencia Emocional: existen cuentos infantiles de		

mucha utilidad para trabajar la conciencia emocional. En “Emocionario” se explican 42 emociones propias del ser humano. Así como nos damos cuenta de nuestras propias emociones, también podemos enseñar a los niños cómo darse cuenta de lo que están sintiendo en un momento dado, generalmente se va logrando identificar de acuerdo con el nivel de desarrollo de cada persona logrando adquirir conciencia de lo que se siente ante alguna situación específica o momento dado. https://www.youtube.com/watch?v=eLEU56Qaeok En ¿Cómo te sientes? se exploran las emociones y estados de ánimo de forma sencilla. Es similar con los que les he traído también de la serie “El Sapo” (Enamorado, un día muy feliz) y “Ramón Preocupón”. Podrán durante unos minutos leerlos, hojearlos y comentaremos.	Explicativa	Lámina 13 Recursos y materiales: Libros / Vídeo del libro: EMOCIONARIO /CÓMO TE SIENTES/SERIES DEL SAPO/RAMÓN PREOCUPÓN.
Regulación Emocional: La segunda competencia por estudiar en este taller es la regulación emocional ¿Qué comprende la regulación emocional? ✓ Fortaleza emocional ✓ Aceptación y resignación ✓ Mejor gestión de las emociones ¿Qué diferencia existe entre esta competencia y la conciencia emocional? La conciencia es conocer la emoción, pero la regulación emocional es gestionarla, regularla, dosificarla. ¿Cuántas caras felices vemos en la imagen? ¿Y cuántas caras tristes? ¿Hay más caras felices? ¿Por qué a veces nos cuesta tanto escoger ser felices? ¡Vinimos a ser felices! La fortaleza emocional pasa por mejorar la gestión de las emociones y controlar los estados de ánimo y canalizarla de manera adecuada.	Explicativa Interrogativa Exclamativa	Lámina 14

Regulación Emocional: Por medio de esta competencia se puede: -Modificar la reacción que una emoción produce -Encontrar soluciones creativas a cualquier conflicto -Asumir una posición ante el fracaso y la frustración Miremos a esta hormiguita ¿Quién puede leer este texto de acá debajo de la hormiguita? De eso se trata, no rendirnos a nuestras emociones, no dejarlas fluir incontrolablemente, ser fuertes desde lo emocional. Ahora les pregunto: ¿Cómo manejaría usted la regulación emocional para LLEGAR A LA ISLA? Esta es una dinámica que busca mejorar la toma de decisiones, la resiliencia y la búsqueda de ayuda y recursos. Instrucciones: (formar 4 equipos nombrando el abecedario hasta la 5ta letra A-B-C-D). Es la historia de un barco que debe llegar a una isla; ustedes se encuentran en él; el barco navega sobre agua salada no potable, separado por siete (7) unidades de distancia de una isla desierta y desconocida para ustedes, que son los tripulantes. Estas unidades de distancia no son metros, ni kilómetros, ni horas ni minutos; son unidades de distancia que se cubren arrojando alguno de los elementos que posee en el barco. Importa aclarar que los elementos que se arrojan hacen avanzar una unidad de distancia, independientemente del peso, volumen de cada elemento. Como dijimos el objetivo es llegar a la isla, por lo tanto, ustedes deben arrojar siete de los diez elementos que hay en el barco. Para que el barco avance, el tripulante debe deshacerse del elemento que arroja. Tampoco sirve decir que la comida se ingiere durante el camino porque el recorrido no es físico ni temporal. Las características de la isla las desconocemos; puede haber vegetación o no; puede haber agua potable o no; sólo se sabe que la isla no está habitada por otras personas; puede haber animales o no. A los sesenta días justos, una comisión de rescate devolverá al tripulante y a	Explicativa Interrogativa Narrativa Explicativa	Lámina 15
--	---	------------------

los tres objetos que conservó, a su ambiente de siempre. Elementos que tiene el tripulante: -Un contenedor con bidones llenos de sesenta litros de agua potable. -Un baúl con recuerdos personales: Cada uno imaginará que en ese baúl están sus objetos sentimentalmente más queridos. -Un contenedor con sesenta latas de conserva de un kilo cada una; veinte latas son de frutas, veinte de verduras y veinte de carnes, salchichas, etc. -Una pistola automática con 60 cargadores de 24 balas cada uno. -Una valija con \$150.000.000 en efectivo. -Un botiquín de primeros auxilios. -Los libros favoritos del tripulante del barco, cuadernos en blanco, lápices y bolígrafos. -Una caja que contiene objetos sagrados diversos. -Un set de supervivencia que contiene cuchillo, pinzas, alicate, destornillador, martillo, clavos, brújula, fósforos, encendedor, aguja, hilo, anzuelos, hilo de pesca, tijeras, etc. -Una caja con un radiograbador y cassettes con la música favorita del tripulante. La radio funciona como receptor y de ninguna manera como emisor. ¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Por qué escogieron esos elementos y en ese orden? ¿Pensaron cuál es la mejor manera de sobrevivir? ¿Cómo manejaron sus emociones? Así es la vida, frecuentemente estamos ante situaciones difíciles y debemos ser capaces de pensar y razonar antes que las emociones nos dominen. FIN DEL TALLER PARTE 1	Interrogativa	Continuación de la Lámina 15
--	----------------------	-------------------------------------

Autonomía Emocional: La tercera competencia para estudiar es la autonomía emocional. ¿Qué abarca? ✓ Valorar mis propias habilidades ✓ Reconocer mis limitaciones, sin rechazo ✓ Ser capaz de automotivarse y quererse Veamos esta imagen. “Por fin alguien viene a salvarme. Ah soy yo”. ¿Qué quiere decir? Que la automotivación es fundamental, que nosotros somos capaces, muchas veces más de lo que pensamos. Cabe preguntarse: ¿Cómo podemos ser personas autónomas desde un punto de vista emocional? Se trata de que conozcamos que podemos lograr, que en nuestra mente y en nuestro corazón sepamos que sí somos capaces. No es suponerlo, es creerlo y quererlo. Como dice el dicho: “Querer es poder”.	Al iniciar, daremos un repaso de las dos primeras competencias que desarrollamos el día de ayer Explicativa Interrogativa	Lámina 16
Autonomía Emocional: La autonomía emocional te permite ser cómo eres y dejar que el otro sea cómo es. Es decir, nosotros podemos ayudar a los demás a que también sean autónomos desde lo emocional. Ahora respondamos esta pregunta: ¿Cuán importante es la autogestión personal para lograr ser autónomos desde lo emocional? Vamos a TRABAJAR EN GRUPOS SOBRE PREJUICIOS. El objetivo es demostrar el modo de juzgar y de evaluar a los demás. Instrucciones: Vamos a dividirnos en 5 equipos y distribuir estos 5 textos. Tendrán un plazo de 10 minutos. En ese período cada equipo tendrá la tarea de juzgar o evaluar el comportamiento de Miguel, observado en diferentes momentos de un día y descrito en los textos. Luego de los 10 minutos: Ahora cada equipo debe realizar su relato describiendo cómo perciben a Miguel. Debatir sobre el tema. Luego del debate: Ahora les leeré el relato del propio Miguel sobre lo que aconteció ese día.	Explicativa Interrogativa	Lámina 17

Luego de que hayan subrayado: Ahora por favor, enumérense del 1 al 5 para formar grupos de 5. Comenten y vean en qué respuestas coinciden y lo expresan gráficamente (dibujos, cómics, etc.) en un mural (papel bond) pegarlos en la pared con teipe. Luego de hacer los dibujos: ¿Qué consideran que tenemos en común? ¿Qué diferencias suelen ser muy personales? En realidad, es menos lo que nos separa que lo que nos une. Estamos más cerca de lo que realmente pensamos.	Interrogativa	Continuación de la Lámina 19
Competencias para la Vida y el Bienestar: Las competencias para la vida y el bienestar es la quinta competencia, pero no menos importante, del modelo de competencias emocionales de Bisquerra ¿Qué abarca?: ✓ Planes adaptativos y flexibles de vida ✓ Adquirir estrategias para afrontar retos ✓ Identificar qué recursos se tienen ✓ Aprender a solicitar ayuda En este punto quiero hacer referencia al libro “El Cuerpo Emocional”, cuyo autor es Juan José Plasencia. En este libro se aborda la importancia de las emociones y las enfermedades que pueden producir. ¿Por qué la referencia a este libro? Porque la conexión entre el cuerpo y la mente nos ayuda a enfrentar los desafíos que la vida nos presenta, entendiendo con cuáles recursos contamos para salir adelante.	Explicativa	Lámina 20
Competencias para la Vida y el Bienestar: Por medio de esta competencia se puede: ✓ Alcanzar una vida sana y llena de bienestar ✓ Reflejar en el cuerpo las emociones que experimentamos Se trata de disfrutar la vida, sonreír, ser felices. El bienestar no es algo que está lejano a nosotros. Debemos valorar la vida. Miren a este corazón y a este cerebro: ¡Están felices!	Explicativa	Lámina 21

Ahora bien, ¿Cómo pasarla bien y disfrutar la vida? ¡Con LA GALLINITA CIEGA! Vamos a trabajar la comunicación, la toma de decisiones y las habilidades de vida y bienestar. Instrucciones: todos los participantes se colocan en círculo cogidos de las manos menos la "gallinita ciega" que va a estar en el centro y con los ojos tapados. Después de dar tres vueltas sobre sí misma, primero, se dirigirá hacia cualquiera del círculo y palpará su cara para reconocerlo. Si lo consigue, mencionará su nombre, luego se le pedirá que busque a un par de compañeros en específico. El grupo puede desplazarse para confundir e impedir que la gallinita lo atrape, pero no vale soltarse de las manos. Luego de la actividad: ¡De esto se trata la vida, de disfrutar, de reír, de pasarlo bien!	Interrogativa	Recursos y materiales: Pañuelo o venda para tapar los ojos.
El Cuerpo y la Emocionalidad: En cuanto al cuerpo y la emocionalidad, es necesario aclarar que están estrechamente conectados. Para entenderlo de forma práctica, vamos a ver esta imagen. Por ejemplo, las cargas y responsabilidades, la comparación y las limitaciones inconscientes ocasionan dolores en la espalda. Todas aquellas preocupaciones del presente, así como la angustia y el abandono producen gastritis y malestar en el estómago. En cuanto a los muslos, aquí se manifiesta el abuso de autoridad o el abuso físico. En relación con los pies, la indecisión o la tristeza son algunas de las emociones que se manifiestan en dolor en esta parte del cuerpo. Sobre el cuello, la función de esta parte del cuerpo es encapsular. Allí se acumula la tensión, el miedo y la culpa. En cuanto al corazón, en esta parte se manifiesta todo lo que viviste en tu niñez, son las emociones que no están resueltas. Asimismo, el dolor en la cadera se debe en muchas ocasiones al miedo que nos produce tomar decisiones y cambiar de actitud. Finalmente, el orgullo, el ego, el miedo y el cansancio causan dolor en las rodillas. Reflexión general de la ponente: Ciertamente no somos profesionales de salud, somos	Explicativa	Lámina 22

profesionales de la educación y ejercemos la docencia, pero conocer estos vínculos entre el cuerpo y la mente nos pueden ayudar a entender y mejorar esas áreas de la vida en la que necesitamos realizar ajustes. De igual forma, nos pueden ayudar en nuestra familia, en el trabajo e inclusive con los niños, ya que podremos entender a los demás, logrando un mayor acercamiento y poniendo en práctica estos conocimientos que hemos visto hasta ahora en cuanto a las competencias emocionales.	Explicativa	Continuación de la Lámina 22
Educación emocional: Sobre la educación emocional, mencionaremos sus objetivos: ✓ Conocer las emociones propias ✓ Manejar las emociones ✓ Motivarse a sí mismo ✓ Reconocer las emociones de los demás ✓ Establecer relaciones La educación emocional debe ser educativa, continua y permanente. En cuanto a esta imagen, ciertamente todos tenemos climas ¿Cierto? Vamos a interpretar cada uno de ellos ¿Qué significa este? ¿Y este otro? Esto es necesario entenderlo para educar promoviendo los mejores climas.	Explicativa Interrogativa	Lámina 23
Educación emocional: Algunos tips a considerar en la educación emocional, en cuanto a estrategias de intervención, son los siguientes: ✓ Establecer estrategias para el trabajo de competencias emocionales ✓ Cultivar hábitos sociales y emocionales sanos y apropiados ✓ Tener coherencia entre lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace Este último elemento surge de una célebre frase de Mahatma Gandhi, que dice: “La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía”	Explicativa	Lámina 24

pueden ser determinantes para que tenga un comportamiento dado. Por eso deben ser estudiadas. ¿Se debe educar promoviendo el bienestar? La respuesta es contundente: Sí, siempre que se comprenda el significado de «bienestar». Este término es otra de las claves destacadas por Bisquerra y se asocia frecuentemente con la calidad de vida, en su sentido más material. Sin embargo, Bisquerra habla de educar para ser felices. ¿Buscar el bienestar emocional personal no es muy individualista? No. Buscar el bienestar emocional, según Bisquerra, supone una apertura a los demás. La prosocialidad, entendida como aquellas acciones que benefician a otras personas, resulta una de las claves de la educación emocional destacadas por el profesor. El compromiso en la construcción del bienestar social es el principal proveedor de bienestar personal.	Interrogativa	Continuación de la Lámina 26
Preguntas para considerar: ¿Es importante educar para regular la ira? «Una parte importante de la violencia se genera con la ira». El profesor Bisquerra explica que ante un acontecimiento que nos produce ira podemos responder de tres maneras: agresiva, asertiva o pasivamente. Lógicamente, la más adecuada sería responder de forma asertiva, integrando la información que nos da nuestra propia ira sobre el acontecimiento que nos la ha provocado y aprendiendo a gobernarla. ¿En dónde se debe iniciar la educación emocional? La educación emocional debe iniciarse en la familia. En efecto, el profesor concluye afirmando: «En el seno de la familia es donde se inicia la educación emocional [...] sin clases formales, a través de la experiencia y la observación [...]. Los estilos afectivos de los padres afectan al niño de múltiples formas y van a determinar el tipo de interacción y vínculos que se produce entre ellos, así como las interacciones con otras personas»	Explicativa Interrogativa	Lámina 27

¿Cómo regular nuestras emociones y alcanzar un mayor bienestar? Probemos con MÁNDALAS Y MEDITACIÓN Parte 1. Van a colorear un mándala pequeña, para trabajar la atención plena, el silencio y luego reflexionarán. Parte 2. Haremos una meditación dirigida de 5 minutos. https://dimefar.com/es/blog/5-tecnicas-de-mindfulness-para-alcanzar-la-conciencia-plena-n173	Explicativa Interrogativa	Continuación de la Lámina 27 Recursos y materiales: 15 mándalas impresas, Lápices, Colores, Equipo de sonido
Reflexiones finales: ¿Qué se llevan del taller? ¿Cuáles elementos les gustó más? ¿Qué aspectos consideran que se puede mejorar? Si tuvieran que contarle a la persona que más quieren en la vida sobre lo que han aprendido en este taller cada una, ¿qué le dirían?	Interrogativa	Lámina 28
Tiempo de Preguntas y Respuestas: Antes de finalizar, tendrán la oportunidad de formular preguntas abiertas en torno a toda esta temática de las competencias emocionales y las emociones en general. En lo particular, este es un tema que me apasiona, me gustó muchísimo haber desarrollado este taller y estoy presta para responder a sus interrogantes en la medida de mis posibilidades. Se abre el ciclo de preguntas y respuestas / intercambios.	Interrogativa	Lámina 29

Aplicación del Postest: Muy bien, damos por finalizado el taller de formación. Ahora vamos a aplicar el Postest, con el objeto de establecer el nivel de dominio alcanzado sobre las competencias emocionales que hemos visto. La distribución de la encuesta se llevará a cabo a través de un envío de enlace al chat o mail, instrumento de 44 ítems sobre competencias emocionales según el enfoque de Rafael Bisquerra, diseñado ad hoc para esta investigación y utilizándose la escala tipo Likert para codificar cada respuesta. (10 m.) Finalmente, se hará la entrega de un reconocimiento y un dulce recordito de agradecimiento para cada participante.	Explicativo	Lámina 30 / 31 Reconocimiento impreso y bolsitas de chocolates con mensaje de agradecimiento.
Gracias Gracias a Dios que nos permitió llevar a cabo este taller y gracias a ustedes por su participación. Nunca se cansen de aprender acerca de las emociones y aportar para ustedes y los demás.	No aplica	Lámina 32