

**ESTRATEGIAS UTILIZADAS POR EL DOCENTE PARA EL MANEJO DE
SUS EMOCIONES**

**STRATEGIES USED BY THE TEACHER FOR TO MANAGE OF THEIR
EMOTIONS**



**UNIVERSIDAD MILITAR
NUEVA GRANADA**

AUTOR:

SONIA FERNANDA GÓMEZ GÓMEZ

Ensayo de grado presentado como requisito para optar al título de:

ESPECIALISTA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

TUTOR:

MARIA GABRIELA SAUCEDO

**UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA
FACULTAD DE EDUCACION Y HUMANIDADES
ESPECIALIZACION EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
BOGOTÁ JUNIO 2019**

**ESTRATEGIAS UTILIZADAS POR EL DOCENTE PARA EL MANEJO DE
SUS EMOCIONES**

**STRATEGIES USED BY THE TEACHER FOR TO MANAGE OF THEIR
EMOTIONS**

Sonia Fernanda Gómez Gómez¹

¹ Abogada Universidad la Gran Colombia, Bogotá Colombia, Estudiante Especialización en Docencia Universitaria, Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá Colombia, Correo electrónico: Sonia.fda.gomez@gmail.com.

Resumen

En el presente ensayo daremos a conocer la importancia de las estrategias para el manejo de las emociones, en los diferentes procesos de aprendizaje para el docente, para su bienestar y cómo se convierte así en modelo para sus estudiantes. Para alcanzarlo se ha acudido a varios documentos y autores, que abordan el asunto de la inteligencia emocional y manejo de emociones en este proceso, determinando que es fundamental implementar estas estrategias para manejar las emociones no sólo en el desempeño de la profesión, sino también en el ámbito personal del docente; debido a que la educación emocional corrobora una excelente integridad de buena formación moral y social en los resultados generados en el presente ensayo, se listaron una serie de estrategias para manejar las emociones; estas fueron obtenidas considerando los objetivos propuestos, en el ensayo actual podemos concluir que el manejo de las emociones genera de forma inmediata una diferencia significativa.

Palabras clave: Inteligencia emocional, docente, aprendizaje, manejo de emociones.

Abstract

In this essay we will present the importance of strategies for the management of emotions, in the different learning processes for the teacher, for their well-being and how it becomes a model for their students. To achieve this, several documents and authors have been approached, which address the issue of emotional intelligence and emotion management in this process, determining that it is fundamental to implement these strategies to handle emotions not only in the performance of the profession, but also in the personal scope of the teacher; because emotional education corroborates an excellent integrity of good moral and social formation in the results generated in this essay, a series of strategies to manage emotions were listed; these

were obtained considering the objectives proposed for the present study, in this essay we can conclude that the management of emotions immediately generates a significant difference between the education of a time ago and the current, thus constituting new forms of education for the benefit of the interest of teachers and their students during the development of the learning process, generating as such a good educational well-being

Key words: Emotional intelligence, teacher, learning, management of emotions.

Introducción

El presente ensayo argumentativo, se funda de la revisión teórica de algunos antecedentes conceptuales de la inteligencia emocional y las estrategias usadas para el manejo de las emociones del docente, además de la necesidad de dar a conocer a los docentes sobre el la existencia del síndrome de Burnout, que invade los entornos laborales del mundo y se acrecienta cada vez más. Se conoce que el sector educación se posiciona como uno de los espacios en el que por las crecientes demandas de actividades, responsabilidades, funciones y el gran compromiso de impartir no solo conocimientos sino el contribuir en la formación profesional, personal y social de los estudiantes, es bastante compleja y en este sentido las estrategias emocionales serían de gran utilidad y se definen como los procedimientos o recursos utilizados por los docentes para lograr aprendizajes significativos en los estudiantes, donde los docentes lograr un proceso de aprendizaje activo, participativo y vivencial.

Desde este plano la inteligencia emocional depende de la destreza que tiene un individuo para saber utilizar sus emociones y sus pensamientos en servicio de alcanzar o desenvolverse en situaciones influidas por un mecanismo emocional.

Según Goleman (2000), el auge de la inteligencia emocional no se alcanzaría hasta 1995, cuando se publica el best-seller “Inteligencia Emocional” escrito por este mismo, donde el termino se define a la Inteligencia Emocional como, la capacidad de reconocer nuestros sentimientos, los sentimientos de los demás y como esto favorece la motivación y el manejo adecuado las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

De acuerdo con (Mayer y Salovey, 2004), el concepto puede definirse como: "Una forma de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno" (p.201).

Antecedentes

Con el fin de revisar los documentos y sus estudios existentes en relación con el manejo de las emociones del docente, se realizó una consulta bibliográfica de los últimos cinco años. Como resultado se encontraron varios estudios, tanto a nivel internacional como nacional, los cuales se presentan a continuación.

En relación al tema de la educación emocional, García (2012), en el estudio sobre “La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje”, señala que, en el proceso educativo, los aspectos cognitivos han sido privilegiados por encima de los emocionales, situación que impide el desarrollo integral del educando. Asimismo, este autor indica que la incorporación de los aspectos emocionales, en el proceso educativo requiere del esclarecimiento de las emociones, y a partir de estas, surge la educación emocional y el papel que juegan dentro de dicho proceso. De igual forma, menciona la necesidad de analizar el papel del personal docente y de cómo las emociones -tanto propias como de los estudiantes-, deben ser tomadas en

cuenta en el acto pedagógico; así como también la relación entre emociones y estilos de aprendizaje.

Consideramos ahora que, en el estudio realizado por García y Rodríguez (2013), se menciona que existiría un Síndrome de Burnout muy bajo, que afecta a los docentes, sus resultados muestran porcentajes significativos de la población con niveles medio bajo del síndrome y se encuentra una frecuencia del 3% de alta despersonalización, es decir, estos docentes han desarrollado actitudes negativas y de insensibilidad hacia los receptores entre estos estudiantes y compañeros; frecuencias del 9 % de altas incidencias de agotamiento emocional además de un 4% de baja realización personal lo que implicaría baja motivación en su labor.

Otro estudio sobre las estrategias emocionales de los docentes, lo realizaron García, Salazar, Torres, Zúñiga y Castro (2015), quienes investigaron sobre la influencia que tienen las competencias emocionales que presentan los docentes de física, química y biología, en la manifestación de las habilidades emocionales de los estudiantes. Entre los resultados señalaron que algunos docentes, cuentan con competencias emocionales adecuadas y acordes a las habilidades emocionales que manifiestan tener sus estudiantes; otros docentes presentan competencias emocionales adecuadas, no así, el desarrollo de habilidades emocionales que manifiestan tener sus estudiantes. También se presentó el caso de docentes que no cuentan con las competencias emocionales adecuadas, situación que podría estar influyendo en la manifestación y desarrollo de las habilidades emocionales de sus estudiantes.

Algunos estudios, como el realizado por Abarca (2003), evidencian la falta de formación del personal docente en esta área, de acuerdo con lo anterior se plantea el siguiente interrogante:

¿De qué manera el docente podría realizar un manejo apropiado de sus emociones para facilitar el proceso de aprendizaje en el aula?

Para dar respuesta a la interrogante, el objetivo general del presente ensayo es conocer cuáles estrategias podrían ser utilizadas por el docente para el manejo de sus emociones. Para lograr este objetivo se establecieron como objetivos específicos: (a) Identificar los tipos de habilidades y estrategias para el manejo de las emociones que pueden ser usadas por parte del docente y (b) Definir las habilidades y estrategias para el manejo de las emociones que pueden ser usadas por parte del docente.

Desarrollo

En esta sección, se incluyen conceptos sobre la emoción, inteligencia emocional, educación emocional, así como de la formación permanente del personal docente en educación emocional y las estrategias para el manejo de las emociones. Empezaremos por considerar que las emociones y los sentimientos siempre han estado implícitos en las relaciones interpersonales de los diferentes actores, especialmente del docente en su desempeño profesional, de ahí la importancia de aprender a manejarlos.

Conceptualizando el termino de la emoción

El término emoción ha tenido diferentes connotaciones, en diferentes momentos históricos, Darwin en el siglo XIX planteaba que la expresión de las emociones, tanto en los animales como en el ser humano, está relacionada con la supervivencia.

Un concepto relacionado por tanto es el de motivos. Parece convincente la idea de que los motivos son activados por estados internos, mientras que las emociones son desencadenadas

por estímulos externos. En otras palabras, los motivos proceden de una carencia y las emociones de una presencia (Plutchik,1991).

Por mucho tiempo, los términos emoción y sentimiento se consideraron como sinónimos, lo cual presentaba confusión para explicar los procesos afectivos. Sin embargo, las emociones y los sentimientos son procesos reducidamente relacionados, pero diferentes.

Para Chóliz (2005), las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Avanzando en nuestro razonamiento, podemos puntualizar que los seres humanos manifestamos los sentimientos de formas muy diferentes, ya que es posible que algunas personas no hayan experimentado un determinado sentimiento, esto evidencia que no todas las personas poseen el mismo desarrollo de su aspecto emocional.

En relación a lo anterior, Maturana (1990) afirma que “una emoción se transforma en sentimiento en la medida en que uno toma consciencia de ella” (p.82).

A continuación, los modelos sobre Inteligencia emocional

La inteligencia emocional en la actualidad, se conceptualiza desde diversas posturas teóricas, a partir de las cuales se han forjado distintas definiciones, de forma muy general se ha establecido que los modelos desarrollados de IE se han basado en tres modelos: las habilidades,

los comportamientos y la inteligencia, en este caso especialmente, trataremos de conocer cuáles serían algunas de las habilidades para el manejo de las emociones por parte del docente.

Continuando con el concepto, Salovey y Mayer (1997), establecen que la inteligencia emocional se entiende desde el manejo de cuatro habilidades básicas, que son: "... la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional" (p.52); a continuación, se explica cada una de estas habilidades:

- **Habilidades percepción emocional:** Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, a través del lenguaje y/o conducta, es decir la capacidad para expresar las emociones adecuadamente, es así como los sujetos más emocionalmente inteligentes deben tener una adecuada capacidad para percibir, comprender y empatizar con las emociones de los demás de una manera concisa.
- **Habilidades de facilitación emocional:** Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración emoción y cognición). Los estados emocionales facilitan el afrontamiento y fortalecen el conocimiento del ser humano, por supuesto, pueden ser alterados por la experimentación de un sentimiento de ansiedad, pero las emociones también pueden imponer prioridades para que el sistema cognitivo atienda a lo que es más importante (Mandler,1984). En este caso, se puede entender que las emociones también provocan cambios en los estados de ánimo de las personas, convirtiéndolas en positivas cuando una persona es feliz o en negativas si está triste.

- Habilidades de comprensión emocional: Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación.
- Habilidades de regulación emocional: Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción.

Posteriormente, Goleman (1996) retoma las ideas que Salovey y Mayer (1990) habían propuesto desde 1990, donde se popularizó el concepto de inteligencia emocional, la cual se define como: “un conjunto de disposiciones o habilidades que nos permiten, entre otras cosas, tomar las riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes y manejar amablemente nuestras relaciones” (p.93).

Goleman habla de las siguientes habilidades: (1) Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión, (2) Autorregulación. (3) Control de impulsos. (4) Control de la ansiedad. (5) Diferir las gratificaciones. (6) Regulación de estados de ánimo. (7) Motivación. (8) Optimismo ante las frustraciones. (9) Empatía. (10) Confianza en los demás. (11) Artes sociales.

Consideremos ahora que para estos autores la inteligencia emocional (IE) es

La capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la

emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997, p. 89).

Educación emocional

La finalidad de la educación emocional, es formar a personas, con capacidad para reconocer y manejar sus emociones y, por lo tanto, de relacionarse con los demás de forma adecuada y pacífica. La educación emocional surge como una necesidad, dado que la educación es considerada no solo como un área para el aprendizaje y el desarrollo de competencias cognitivas, sino también, como un espacio que contribuye a la formación integral.

En relación con lo anterior, Bisquerra (2011), afirma que podemos desarrollar la inteligencia emocional, por medio de la educación emocional y define ésta última como: “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (p.21). Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana y todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. Según esta definición, lo que se pretende mediante la educación emocional es enseñar a utilizar los recursos personales para gestionar las emociones y favorecer de esta forma el bienestar personal en todos los ámbitos.

El docente emocional

Los escenarios educativos son espacios donde las emociones cobran especial importancia puesto que los docentes en su mediación, alegría, enojo, tristeza, influyen en cuanto

al aprendizaje de cada uno de sus estudiantes, por lo anterior resulta importante que los docentes cuenten con habilidades emocionales y disponga de estrategias que le permitan actuar de manera positiva, con respecto a las situaciones que se presentan en su ocupación profesional.

Al respecto Nias (1996), considera necesario que el personal docente tenga la capacidad de gestionar sus emociones, para lo cual señala lo siguiente: “las emociones fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por dos razones: en primer lugar, el proceso educativo implica la interacción entre personas y, en segundo lugar, porque la identidad personal y profesional de los docentes en muchas ocasiones son inseparables” (p. 299).

Estrategias del manejo de las emociones

El esmero cognitivo y conductual que debe realizar un docente para manejar sus emociones y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de manejo emocional (Lazarus y Folkman, 1984).

Uno de los aspectos que inciden en la emocionalidad del profesor es el estrés, según Lazarus y Folkman (1984), proponen que, ante una situación de estrés, es necesario tener en cuenta: (a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, (b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y (c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores.

Por lo tanto, el manejo emocional puede estar orientado: (1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción, (2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales, en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas (Endler y Parker, 1990).

Es,

Esta última estrategia es la más adaptativa para el manejo de las emociones, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento del docente.

Así, un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (Escamilla, Rodríguez y González, 2009), a padecer un síndrome de quemarse o *burnout*, así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones.

Tal como se ha señalado por Miranda (2005)., la formación permanente de los docentes en educación emocional es imprescindible para el ejercicio de la docencia, principalmente por dos razones: la primera porque las aulas son el modelo de aprendizaje para los estudiantes; la segunda porque las investigaciones realizadas están demostrando que unos adecuados niveles de inteligencia emocional ayudan a afrontar con mayor éxito los contratiempos del ejercicio profesional. De esta manera, los docentes tendrían la posibilidad de mejorar los procesos de aprendizaje, así como fortalecer sus habilidades emocionales, para confrontar mejor las diversas situaciones que se presentan en su ejercicio profesional.

Metodología

Para el desarrollo del ensayo se llevó a cabo una revisión de literatura. Para la construcción de antecedentes se realizó búsqueda y análisis de documentos de corte científicos de los últimos cinco años.

En relación con el planteamiento del problema se consideró la información obtenida de los documentos y estudios existentes en relación con el manejo de las emociones del docente.

Para la construcción de resultados se desarrolló una interrelación de conceptos entre las habilidades propuestas por Mayer y Salovey y Daniel Goleman.

Resultados

En el proceso que se desarrolló en el presente ensayo se consideraron y obtuvieron a través de la interrelación de conceptos de los diferentes autores las habilidades emocionales y estrategias para el manejo de las emociones del docente así: (Tabla 1 *Tabla de conceptos obtenidos durante el presente ensayo Modelo Mayer y Salovey Y Daniel Goleman.*

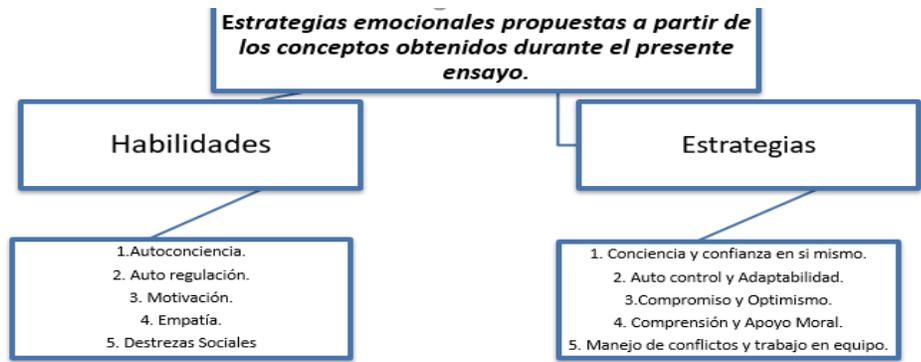
| Autores | Definición de IE | Habilidades emocionales |
|--|--|---|
| Modelo de habilidades Mayer y Salovey | "es un conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender nuestras emociones. Mas formalmente, es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente, y finalmente la habilidad para regular emociones propias y ajenas" (Mayer y Salovey), 1997, p. 10) | <ul style="list-style-type: none"> • Percibir evaluación y expresión de las emociones. • Asimilación de las emociones en nuestros pensamientos. • Comprensión y análisis de las emociones. • Regulación reflexiva de las emociones. |
| Modelo Mixto Goleman | "IE incluye auto-control, entusiasmo, persistencia y la habilidad para motivarse uno mismo... hay una palabra pasada de moda que engloba todo el abanico de destrezas que integran la IE: el carácter (Goleman 1995, p. 28) | <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las propias emociones. • Manejo emocional. • Automotivación. • Reconocimiento de las e mociones del otro. • Manejo de las relaciones interpersonales. |

Tabla 1.

Tabla de conceptos obtenidos durante el presente ensayo Modelo Mayer y Salovey Y Daniel Goleman.

| Autores | Definición de IE | Habilidades emocionales |
|--|--|---|
| Modelo de habilidades Mayer y Salovey | "es un conjunto de habilidades que explican las diferencias individuales en el modo de percibir y comprender nuestras emociones. Mas formalmente, es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente, y finalmente la habilidad para regular emociones propias y ajenas" (Mayer y Salovey), 1997, p. 10) | <ul style="list-style-type: none"> • Percibir evaluación y expresión de las emociones. • Asimilación de las emociones en nuestros pensamientos. • Comprensión y análisis de las emociones. • Regulación reflexiva de las emociones. |
| Modelo Mixto Goleman | "IE incluye auto-control, entusiasmo, persistencia y la habilidad para motivarse uno mismo... hay una palabra pasada de moda que engloba todo el abanico de destrezas que integran la IE: el carácter (Goleman 1995, p. 28) | <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las propias emociones. • Manejo emocional. • Automotivación. • Reconocimiento de las e mociones del otro. • Manejo de las relaciones interpersonales. |

Tabla 2.
Estrategias emocionales propuestas a partir de los conceptos obtenidos durante el presente ensayo.



Apartir de la tabla anterior propuesta, para el manejo de las emociones del docente, y conforme a las estrategias mencionadas, lo más importante es mantener la calma, y enfrentar las emociones negativas que se presenten, ya que estas emociones pueden hacer que se detengan los procesos, las actividades y que afecten a las decisiones del docente.

Es transcendental dialogar, comprender y manejar los conflictos, antes de emitir juicios erróneos, y poder dar el manejo adecuado de las emociones cuando nos relacionamos con los demás. Además, es significativo expresar las emociones, los sentimientos, y todo aquello que es

muy importante para nosotros, de este modo se logra lo emocional y la razón puesto permitiendo así un gran bienestar en el aula de clase.

Conclusiones

A continuación, se trazan las siguientes conclusiones, las cuales fueron construidas a partir de la información del presente ensayo.

A nivel general entender el Burnout como un síndrome que tiene una magnitud importante frente a las problemáticas que permean hoy en día en la salud y en el ambiente laboral y que no debe pasar desapercibida dentro de los estudios, siendo este el punto de partida a la frustración, fracaso y desmotivación laboral para los docentes, siendo así este ensayo una de las razones más importantes de por qué el docente debería poseer ciertas estrategias emocionales para sacar adelante cada proceso educativo, es decir el avance y el descubrir diferentes habilidades para el progreso de su aprendizaje en su formación, profesional y personal en el aula de clase.

Las habilidades y conceptos expuestos permiten acercarnos a concluir que un verdadero crecimiento en la relación con los demás, y en el manejo de las emociones y habilidades generan un cambio como persona más que como docente demostrando así de forma sustancial un importante beneficio personal e institucional.

Por otro lado, si un docente se siente emocionalmente bien, feliz, y logra encontrar sentido a lo que hace, conseguirá un equilibrio entre sus habilidades emocionales. El desempeño de su labor exigida, inspirando relaciones sanas y generando un ambiente de bienestar educativo,

este ambiente sano, desde las emociones, favorece además el cumplimiento de metas educativas, evitando así la presencia o existencia del Síndrome de Burnout que generalmente se caracteriza por el agotamiento físico y mental progresivo, la falta de motivación absoluta por las tareas realizadas y por cambios de comportamiento en quienes lo padecen.

Las conclusiones dan cuenta del cumplimiento de objetivos planteados, de cómo los argumentos de los teóricos y diferentes conceptos, contribuyeron a la definición de la postura de la ensayista, de la importancia de conocer y definir las que podrían ser las estrategias utilizadas por el docente para el manejo de sus emociones siendo este el argumento central del presente ensayo.

Para finalizar podemos decir que, es de suma importancia promover estudios en estrategias de manejo de las emociones a los docentes, que les permitan mejorar de manera permanente su formación en cuanto a su desarrollo emocional y con ello logren incidir en que puedan brindar nuevas perspectivas para mejorar la educación emocional en sus estudiantes. Este ensayo abre nuevas posibilidades de investigación en educación emocional y del manejo de las emociones del docente, puesto que el país requiere de personas que sean capaces de vivir en armonía consigo mismo y con los demás, para lograr mejores niveles de bienestar que contribuyan a la construcción de un mundo mejor.

Referencias

Abarca, M. (2003). *La educación emocional en educación primaria: currículo y práctica*.

(Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona. [En línea] Recuperado de:

<http://www.tdx.cat/handle/10803/2349>.

- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional. Propuesta para educadores y familias*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Endler, N., & Parker, J. (1990). *Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Escamilla, M., Rodríguez, I. & González, G. (2009). *El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación*. *Ciencia y Trabajo*, (VL. 32, 96-101).
- García Ospina y Rodríguez Palacios (2013). *Presencia y prevalencia del Síndrome De Burnout en profesores de la Universidad Autónoma De Occidente*. Recuperado de: <http://red.uao.edu.co:8080/bitstream/10614/4826/1/TAD01218.pdf>
- García V, Salazar S, Torres M, Zuñiga A, Castro O, (2015). *Influencia de las competencias emocionales de docentes de Ciencias Naturales, en la adquisición de las habilidades emocionales de los estudiantes. El caso de un colegio secundario en Costa Rica*. *Uaricha*. 12(29):67-96.
- Gardner, H. (2000). *La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas: lo que todos los estudiantes deberían*. Paidós Iberica
- Goleman, D. (2000). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Ibarrola, Isabel. (2010) *Adaptación del libro de Juan Vaello Orts, Editorial Graó 2009*, recuperado: página web <http://competenciasemocionalesdocentes.blogspot.mx/>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Mandler, G. (1984). *Mind and body: Psychology of emotion and stress*. New York: Norton.
- Especialización en Docencia Universitaria, Trabajo de Grado, 2019-1*

Mariano Chóliz (2005): *Psicología de la emoción*: recuperado del proceso emocional

www.uv.es/=cholz

Maturana, H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago, Chile: Edición Pedagógicas Chilenas.

Mayer, j, Salovey, p. y Carusso, r. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications.

Psychological Inquiry, (Vol. 15, nº 3, 2004, p. 197-215). Recuperado de:

<https://www.jstor.org/stable/20447229>

Miranda, Christian. (2005). *La autoestima profesional: una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas*. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. Recuperado de:

web <https://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>

Nias, J. (1996). *Thinking about feeling: the emotions in teaching*. *Cambridge Journal of*

Education. (26):293–306. Recuperado de <http://www.uv.es/RELIEVE/v17n2/>

[RELIEVEv17n2_2.htm](http://www.uv.es/RELIEVE/v17n2_2.htm).

Plutchik, R. (1991). *The Emotions*. Nueva York: University Press.