

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud **Maestría en Desarrollo Humano**



El autoconocimiento del profesor de educación básica,
en las relaciones con sus alumnos, desde un enfoque
humanista.

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **YUNUEN ALCARAZ MEJÍA**
Tutora **FLOR LIZBETH ARELLANO VACA**

Tlaquepaque, Jalisco. 13 de abril de 2021.

INDICE

Resumen	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I. PROBLEMÁTICA	12
1.1 Educación emocional de profesores	12
1.1.1 Relaciones interpersonales en la escuela	16
1.1.2 Autoconocimiento del profesor	20
1.2 Pertinencia del desarrollo humano	24
1.3 Pregunta general	25
CAPÍTULO II. MARCO CONCEPTUAL	27
2.1 Teorías humanistas	27
2.1.1 Enfoque Centrado en al Persona (ECP)	28
2.1.2 Teoría de las necesidades humanas.....	31
2.2 Emociones y sentimientos.....	34
2.3 Educación Emocional.....	36
2.3.1 Educación emocional en el profesor	37
2.4 Autoconocimiento.....	37
2.4.1 Autoconocimiento del profesor	39
2.4.2 Atención plena para promover el autoconocimiento.....	40
2.5 Relaciones interpersonales	42
2.5.1 Relaciones interpersonales profesor-alumno	43
2.5.2 Estrategias relacionales profesor-alumno	46
2.6 Objetivos	48
2.6.1 Objetivo general	48
2.6.2 Objetivos específicos	48
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN	49
3.1 Metodología cualitativa desde una orientación fenomenológica	49
3.2 Diseño de la intervención	50
3.2.1 Planeación de la intervención.....	52
3.2.2 Supuesto inicial	58
3.3 Cuidado ético de los participantes.....	58
3.4 Organización y análisis de los datos	58
CAPÍTULO IV. RESULTADOS E INTERPRETACIÓN	60
4. Resultados e interpretación de la intervención.....	61
4.1 Exploración de experiencias significativas	64

4.1.1 Represión emocional.....	65
4.1.2 Influencia familiar	67
4.1.3 Dificultades emocionales.....	68
4.1.4 Conciencia de sí mismo	69
4.2 Relaciones interpersonales profesor-alumno	72
4.2.1 Interacción e influencia de profesor-referentes, del pasado	72
4.2.2 Interacción profesor-alumno.....	76
4.2.3 Estrategias relacionales para fomentar relaciones positivas profesor- alumno	79
4.3. Reconocimiento de necesidades humanas	83
4.3.1 Necesidad de amor y pertenencia.....	83
4.3.2 Necesidad de autoestima	85
4.3.3 Necesidad de autorrealización	88
4.4 Síntesis de la interpretación de los resultados	90
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES	93
Bibliografía.....	98
INDICE DE ILUSTRACIONES	
Ilustración 1 Necesidades de profesores.....	15
Ilustración 2 Relaciones interpersonales profesor-alumno	18
Ilustración 3 Fuente de estrés del profesor	19
Ilustración 4 Necesidades humanas.....	32

Dedicatoria

Dedico este trabajo primeramente a Dios.

A toda mi familia: A mis padres Rafael (+), y Teresa, a mi hijo Diego, a mi hermana Mildreth, a mis sobrinos Raúl, Alan y César, y a mi pareja Oswaldo.

Agradecimientos

Agradezco a Dios, a mi ángel de la guarda que estoy segura que ahora es mi padre que, aunque físicamente ya no está en este mundo terrenal, como él lo llamaba, sé que me acompaña, es mi guía, y sigue siendo mi ídolo y gran maestro. A mi hijo, que lo amo con todo mi ser, es mi principal motivación para superarme y todo lo que hago es porque quiero ser el mejor ejemplo que pueda tener. A mi madre que ha creído en mí y me ha apoyado incondicionalmente en este gran camino. A mi hermana, que ha sido también mi apoyo incondicional y me ha enseñado con su ejemplo que, cuando se quiere se puede. A mis sobrinos, porque son también parte importante de mi vida. Y a mi pareja Oswaldo, que ha sido muy paciente, comprensivo conmigo, y ha venido a enseñarme que, aún tengo mucho que aprender.

Además, quiero agradecer a aquellas personas que directa o indirectamente han sido parte de mi desarrollo personal. El Dr. Miguel Bazdresch y la Dra. Catalina Morfín, que fueron las primeras personas del ITESO que creyeron en mí. Enseguida, al Dr. Fernando Ibarra y a la Dra. Astrid Aguiar, que son quienes, me ayudaron a ser consciente respecto al poder de mis decisiones y provocaron en mi el despertar de deseos de aprender más sobre mí misma y sobre los demás. Todos ellos, por la “ley de causa y efecto”, me dieron la oportunidad para estudiar la Maestría de Desarrollo Humano en el ITESO.

En cuestión académica, agradezco a la Dra. Itzia Gollás, quien me apoyó en el inicio de este trabajo. Asimismo, agradezco a mis profesores, en especial a la Dra. Laura García, a la Dra. Martha Leticia Carretero, a la Mtra. Lorena Salazar, a la Dra. Sofía Cervantes y al Dr. David González, quienes hicieron mi paso por la maestría, más placentero de lo esperado, pues además de sus aportes tan significativos, su trato siempre fue muy humano, mismo que influyó en desarrollo personal y académico.

Agradezco a los ocho profesores que participaron en el taller de intervención, que no puedo nombrar, por cuestiones de confidencialidad, pero quienes tuvieron la confianza, la apertura, el compromiso, la disposición, para ser participantes activos, y fueron parte fundamental para el logro de este trabajo.

También agradezco a mis compañeros de la maestría, Lilia, José, Mónica, Belén, Liz, Tony, Beto, Lari, Keny, Nena, Luci, Amalia, al Padre Antonio, que me acompañaron e influyeron, en este proceso de mi crecimiento personal, además aprecio e hice lazos estrechos.

Y por último, agradezco a mi tutora, la Dra. Flor Arellano, por su paciencia, apoyo, compromiso y acompañamiento a lo largo de dos años, porque sin ella no habría sido posible concluir.

Resumen

El trabajo de obtención de grado (TOG) aborda la problemática que implica la falta de autoconocimiento del profesor en el manejo de sus emociones y su repercusión en la interacción con sus alumnos y cuestiona ¿de qué manera el profesor puede crear conciencia de sí mismo para influir positivamente en sus relaciones interpersonales con los alumnos?

Para enfrentar esta problemática se realizó una intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). La intervención se hizo en modalidad taller de 20 horas con ocho profesores de educación básica de Jalisco. A través de una relación de ayuda se facilitó el proceso de autoconocimiento del profesor, recuperando su experiencia personal y laboral para hacer consciente sus emociones e influencia en sus conductas. Y así, pudieran crear estrategias que les ayudará a tener un mayor control de sus emociones al momento de interactuar con sus alumnos.

Palabras clave: Humanismo, desarrollo humano, educación emocional, enfoque centrado en la persona, autoconocimiento, relaciones interpersonales profesor-alumno.

INTRODUCCIÓN

La labor del profesor implica relacionarse con colegas, y sobre todo con los estudiantes, así al tratarse de una profesión basada en las relaciones humanas, el estado afectivo del profesor o las emociones que suscitan las interacciones condicionan la forma en que el profesor interactúa con sus alumnos. En este trabajo plantea desde una perspectiva humanista, la importancia de que el profesor tenga consciencia de su estado afectivo y de cómo éste afecta la manera en cómo se relaciona con los alumnos.

La consciencia de sí mismo se logra a través del autoconocimiento tanto a nivel personal como social, según Chernicoff y Roríguez (2018), “es un elemento fundamental para la transformación” (p. 35). Asimismo, hacen referencia a lo que implica el autoconocerse, puesto que, para poder desarrollar esta habilidad, es necesario centrar la atención al interior, tomando consciencia de sí mismo, para de esta manera poder entender las emociones, así como la manera en que influyen en la experiencia y conducta, además de poderlas expresar adecuadamente. Además, existe una relación entre las actitudes y creencias que cada uno tiene, así como el aprecio y la confianza en sí mismo, para el logro de las metas.

Los profesores al no ser conscientes de sus emociones y sentimientos, les es difícil crear relaciones interpersonales sanas con sus alumnos. Por consiguiente, se considera pertinente que el profesor se haga consciente de sus emociones y sentimientos, para que pueda prevenir dichas tensiones y fomentar las relaciones interpersonales sanas con sus alumnos.

Implicación personal

El motivo de haber elegido trabajar en el tema de educación emocional con profesores, en particular de su autoconocimiento y de cómo éste influye en la manera en que se relaciona con sus alumnos, fue que viví de cerca una situación, en la que

mi hijo fue víctima de una profesora molesta, enojada y agresiva, con la cual intenté hablar pero no aceptaba que actuaba de esa manera. Y aunque sus reacciones no siempre eran directamente con mi hijo, solía ser que los regaños y gritos que eran para otros, él los tomaba como propios, pues estaba en la misma aula que sus compañeros y le impactaba también lo que les hacía o decía a otros niños, y temía en todo momento, no portarse como la profesora quería. Situación por la que lloraba y no quería asistir a la escuela, siendo no sólo angustiante para mi hijo, sino que también para mí, pues me causaba angustia el obligarlo a asistir a clases, por el gran miedo que le tenía a la profesora. En lo personal, deduje que era por su falta de conciencia en sí misma.

Además, de acuerdo a mi experiencia personal, cuando era alumna de primaria y secundaria, los profesores con los que mejor relaciones interpersonales existían, eran aquellos que se caracterizaron por vernos como personas, por atender nuestras necesidades, por motivarnos, por escucharnos, creando confianza en nosotros para preguntar, para expresarnos, para permitirnos ser niños. Por lo tanto, llego a la idea de que, es importante que el profesor sea consciente de sí mismo para que se de cuenta de qué manera influye en la interacción al relacionarse con sus alumnos. Para mantener relaciones interpersonales sanas, hay que tratar a los alumnos como personas, con voz y voto, no como niños incapaces de opinar, de expresarse, tomando en cuenta sus emociones y sentimientos, creando así en ellos la mentalidad de que son tomados en cuenta, aún a pesar de requerir al profesor como guía para aprender y adquirir el conocimiento, a través de la labor de éste.

Así a través del presente trabajo, se expone la recolección de evidencias empíricas y la construcción del cuerpo de datos susceptible para su análisis, sobre un taller de intervención para profesores de educación básica que se realizó, el cual tuvo la intención de favorecer al desarrollo del profesor como persona a través de una relación de ayuda, el cual abordó la problemática que existe, sobre la falta de autoconocimiento del profesor, misma situación que está implicada en su manera de relacionarse interpersonalmente con sus alumnos.

Este trabajo se encuentra dividido en cinco capítulos, los cuales se describen a continuación:

En el Capítulo I Problemática, se describe la implicación de la carencia de educación emocional del profesor, como es el autoconocimiento, y cómo repercute en sus relaciones interpersonales con los alumnos. Asimismo, se describe la importancia de la formación en educación emocional, del profesor como parte de la formación docente, así como sus variables interrelacionadas, como son las relaciones interpersonales en la escuela y el autoconocimiento del profesor. Se describe también cuál es la pertinencia de este trabajo para el desarrollo humano en los profesores; y por último la pregunta general del trabajo y la implicación de la autora, respecto al tema expuesto.

En el Capítulo II Marco Conceptual, se describe la teoría humanista, respecto a la relación de ayuda desde el Enfoque Centrado en la Persona y cómo es que desde este enfoque se pretende facilitar al profesor para que, por sí mismo sea consciente de cómo la falta de autoconocimiento tiene influencia en su manera de relacionarse con sus alumnos. Asimismo, se describe la teoría de las necesidades de Maslow, desde las básicas hasta las de trascendencia o crecimiento, y cómo influyen en las relaciones interpersonales de los profesores con los alumnos. También se define lo que son las emociones y sentimientos, para continuar con las definiciones de la educación emocional, el autoconocimiento y las relaciones interpersonales. Se finaliza con los objetivos, tanto general como específicos de este trabajo.

En el Capítulo III Metodología de intervención, se describe la orientación cualitativa de la intervención. Asimismo, se describe el diseño de intervención que se utilizó para favorecer el logro de los objetivos de este trabajo, desde el enfoque con el que facilitó, como el proceso de invitación, y la recuperación de ideas para la elaboración del plan de intervención que se realizó, mismo que también se encuentra descrito sesión por sesión, con su propósito general y particular, así como la descripción de cada una de las actividades.

En el capítulo IV Resultados e Interpretación, se describe la manera en que se llevó a cabo la intervención, así como el perfil de los profesores que participaron en la intervención, y los resultados a los objetivos de la intervención organizados en categorías y subcategorías mismas que fueron interpretadas según el marco conceptual. En síntesis, los resultados de la intervención son: La exploración de las experiencias significativas del profesor, conlleva al autoconocimiento de sí mismo. Los referentes del profesor en su formación académica, influyó en su manera de comportarse, con sus alumnos. Las necesidades humanas del profesor, así como las necesidades de todo ser humano, son innatas y están influenciadas por el deseo de buscar aquello de lo cual carece. El autoconocimiento favorece a que el profesor logre identificar sus necesidades, gustos, intereses, fortalezas, áreas de mejora, y así logró crear sus propias estrategias para poder mejorar sus relaciones interpersonales con sus alumnos.

En el capítulo V Conclusiones, se rescata la importancia de la educación emocional en la práctica profesional del profesor específicamente del autoconocimiento. Además, se plantean sugerencias e invitaciones para realizar, basados en los resultados de este trabajo.

CAPÍTULO I. PROBLEMÁTICA

El tema del presente trabajo, aborda el problema que existe cuando el profesor carece de formación en educación emocional, que repercute en su falta de autoconocimiento, situación que a su vez influye en la manera en que se relaciona con sus alumnos. La falta de autoconocimiento del profesor, impide que pueda describirse a sí mismo, que sea capaz de reconocer sus necesidades, sus emociones y sentimientos, además de que pueden verse afectados también sus comportamientos y actitudes ante los alumnos.

1.1 Educación emocional de profesores

La educación integral, según Álvarez (2001), “se trata de que la educación forme en la persona la totalidad de valores. No se trata de fomentar valores aislados, sino relacionados entre sí, integrados en todas las dimensiones de la persona” (p.11). Considera además del desarrollo cognitivo, el aspecto emocional, por lo tanto, comprender las emociones y regularlas repercute en las relaciones interpersonales profesor-alumno y ayuda a mejorar el proceso formativo desde una perspectiva integral (Perales, Arias y Bazdresch, 2014). Por lo tanto, que los profesores sean formados en ello, repercutirá también en la formación de sus alumnos, y si no se les forma, será más difícil implementarla con sus alumnos.

La educación emocional está ausente en la formación de profesores, a nivel mundial, la UNESCO (2016), en el documento Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, el cual es “garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”(p.iv), hace referencia a las metas para el objetivo 4c. en el que se considera que en el 2030 haya incremento en la oferta de profesores calificados, pero en el que nos encontramos como indicador, en cuanto a su formación, que “Un docente formado deberá haber recibido al menos la formación pedagógica básica requerida por las normas nacionales para desempeñarse como docente” (p.Cviii), por lo que se puede constatar que sólo consideran un mínimo de formación docente, interpretando así,

que la educación emocional no está considerada como parte de la formación mínima necesaria para el profesor. Lo cual resulta preocupante que no se considere como primordial en la formación del profesorado de la educación básica, respecto a la educación emocional, pues según Vaello (2009), se debería contemplar, pues cómo van a transmitir algo que no tienen. Tanto la educación como la labor docente, según Keck (2018), juegan un papel importante en la capacidad para poder crear relaciones positivas en las escuelas.

Tabla 1. Marco de indicadores temáticos

4c. De aquí a 2030, aumentar considerablemente la oferta de docentes calificados, incluso mediante cooperación internacional para la formación de docentes en los países en desarrollo, especialmente los países menos adelantados y los pequeños Estados insulares en desarrollo.	
Concepto	Indicador
Formación	Porcentaje de docentes de educación (i) preescolar, (ii) primaria, (iii) del ciclo inicial de secundaria, y (iv) del ciclo superior de secundaria que han recibido al menos la formación reconocida y organizada mínima (es decir, pedagógica) previa al ingreso a la carrera docente y una vez en el servicio, requerida para la enseñanza en el nivel correspondiente en un país determinado, por tipo de institución.

(UNESCO, 2016, p.Cviii).

Si bien los profesores no son formados en educación emocional, los actuales programas de educación demandan que el profesor imparta dicha educación a sus alumnos, tal es el caso de México, de acuerdo con el Nuevo Modelo Educativo, en el nuevo planteamiento curricular, se concentra en el desarrollo integral de los alumnos, en donde además de la formación académica, se incorpora el desarrollo de habilidades socioemocionales, y en donde respecto a la formación y desarrollo profesional docente se concibe al profesor como “un profesional centrado en el aprendizaje de sus estudiantes” (SEP, 2017, p.15). Es decir, a los profesores se les

pide que, atiendan a los alumnos, pero es importante que, primeramente, los conflictos emocionales y personales de los profesores, sean atendidos, pues ¿cómo van a atender a sus alumnos, si antes no han sido atendidos ellos? Al respecto Keck (2018) menciona que, en las políticas educativas, no hay suficiente cabida para los conflictos sociales, culturales y personales en los que la mayoría de los profesores viven, en donde se les pide que remedie los males del mundo, cuando ni siquiera han puesto remedio a sus propios males. Además, según Salanova, Martínez y Lorente (2005) a los profesores se les exige que se involucren a nivel emocional con los alumnos, lo cual puede llegar a provocar relaciones conflictivas, sobre todo si el profesor no es capaz de autorregular sus propias emociones. Por lo tanto, surge la pregunta ¿y el desarrollo integral del profesor?

Si la formación del profesor no es abordada con calidad, respecto a educación emocional, Escolar (2017), citado por Mujica *et al* (2019), afirma que, será difícil que éste pueda educar competencias emocionales, si no se le ha dado una formación previa. Además, y según García, Gil y Heredia (2019) para poder desarrollar las habilidades emocionales se necesita de un profesor pedagógicamente fuerte, que tenga la claridad de cuál es su papel en este proceso, además de la capacidad para darse cuenta de la influencia que tiene en sus alumnos.

La carencia de educación emocional en el profesor, desde su infancia y hasta su adultez, repercute en el ámbito docente, lo cual hace que sea complicado para el profesor hacer conciencia de sí mismo y al no darse cuenta de cómo esto influye al momento de relacionarse con sus alumnos, puede conducirlo a conductas no saludables profesor-alumno y probablemente esté constantemente replicando situaciones que no favorecen el vínculo entre él y sus alumnos.

La educación emocional en la formación del profesorado según Mujica, Orellana y Luis-Pascual (2019), es en la actualidad una necesidad social de carácter urgente, por lo que hoy en día, existen variados argumentos, los cuales justifican su integración en todos los niveles educativos. Pathak y Rautela (2020), sugieren que los profesores necesitan el aprendizaje social y emocional, para poder calmar su estrés y ansiedad, además que les servirá para crear así entornos de aprendizajes

saludables, haciendo énfasis en que los profesores con altas competencias sociales y emocionales, pueden comprender cómo es que pueden impactar a sus estudiantes a través de sus respuestas emocionales, ayudándoles también a crear relaciones sólidas. Según el Instituto de Educación para la Paz y el Desarrollo Sostenible Mahatma Gandhi (MGIEP) de la UNESCO existe la necesidad del aprendizaje social y emocional en los profesores.

La pertinencia de la formación de educación emocional no sólo se identificó teóricamente, sino que, a través de un sondeo electrónico, en donde ocho profesores de educación básica expresaron la necesidad de conocerse mejor a sí mismos, y además tener más estrategias relacionales para mejorar el vínculo con el alumno y de esta forma, también poder ayudar a sus alumnos a reconocer qué les pasa, lo cual revela la necesidad por tener un autoconocimiento de sí mismos y el interés por ayudar a los alumnos.

De manera exploratoria los profesores explicitaron las siguientes necesidades:

- a. Contar con un espacio para expresarse y ser escuchados,
- b. mirarse hacia el interior para entenderse mejor,
- c. no sentirse juzgados por los otros,
- d. saber de dónde vienen sus conductas, actitudes y comportamientos (Ver ilustración 1).

Ilustración 1 Necesidades de profesores



(Elaboración propia).

Ser profesor, para García (2017), no significa sólo enseñar, sino también ocuparse de la formación de los alumnos respecto a su trascendencia en el ámbito, no sólo

individual, sino también colectivo. Por lo que considera que es de carácter urgente, hacer cambios en los objetivos del profesor, y ver la educación más allá de un proceso que demerita la cuestión moral y educativa, y redireccionarla hacia una educación que conlleve al desarrollo integral de los alumnos. Considera importante prestar atención a la dimensión emocional, respecto a la sensibilidad humana, así como la importancia que tiene esta en los procesos formativos y de desarrollo del ser humano, que “implica educar para y desde el amor, la fraternidad, la humildad, la cooperación, el respeto, la alteridad, entre otros valores y virtudes humanas” (p.49).

Se identifican dos variables interrelacionadas en la educación emocional del profesor y su impacto en la relación con sus alumnos: las relaciones interpersonales en la escuela y el autoconocimiento del profesor. Así concebimos que la manera de comprender cómo el profesor se relaciona con sus alumnos, implica un proceso de autoconocimiento y la consciencia de sus relaciones interpersonales en la escuela.

1.1.1 Relaciones interpersonales en la escuela

La relación interpersonal es “un sistema de creencias y valores individuales, las emociones, la cadena pensamiento-sentimiento-deseo-acción, la inteligencia emocional y la autoestima, que se mezclan subjetivamente en una comunicación establecida por dos o más personas en un momento determinado” (Feldman en Abovsky, Alfaro, Ramírez, 2012, pp.3-4).

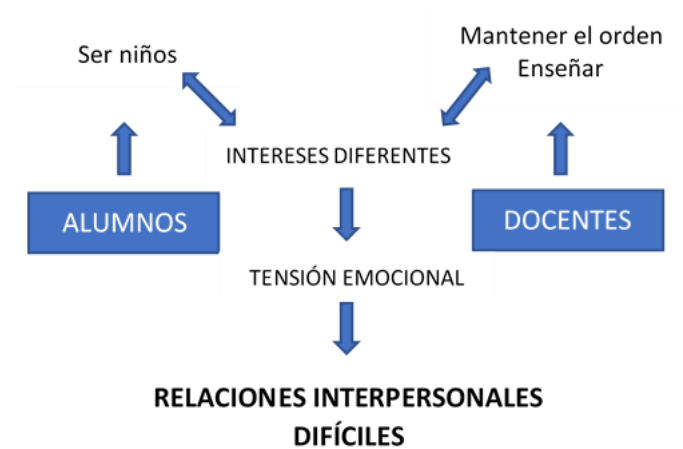
Marchesi (2008) afirma que, “el trabajo en la enseñanza está basado principalmente en las relaciones interpersonales con los alumnos y con otros compañeros, por lo que las experiencias emocionales son permanentes; enfado, alegría, ansiedad, afecto, preocupación, tristeza, frustración... son algunos de los sentimientos que día a día vive el profesor con mayor o menor intensidad y amplitud” (p. 115). Habiendo un vínculo entre las relaciones interpersonales y las experiencias emocionales, se podría decir que es indispensable fomentar sanamente las primeras, pero con atención consciente en las segundas, para así lograr un ambiente sano y que favorezca la gestión de la disciplina. Pues como lo menciona Carpena (2003), “comprender y expresar los sentimientos y emociones fomenta relaciones de confianza y buenas

habilidades para resolver problemas. La capacidad de hablar de los sentimientos es decisiva para más adelante, sobre todo en la adolescencia, cuando se han de afrontar fuertes presiones sociales” (p. 84).

En Estados Unidos, según Pathak y Rautela (2020), se realizó un estudio que realizó la *Journal for Health and Social behavior*, el cual tenía el objetivo de examinar la relación que existe entre el ambiente del aula y el bienestar del estudiante, arrojó como resultado que el estrés era contagioso. Al igual hacen mención de otro estudio, que examinó la relación que existía entre el estrés el alumno y el agotamiento de los profesores, en el cual encontraron que los alumnos con mayor índice de estrés se encontraban vinculados a los profesores con mayor índice de agotamiento, aludiendo a que cuando los profesores comunican a sus alumnos su estrés dificultan su bienestar tanto social como emocional, además de que repercute en los alumnos, en su desarrollo educativo. Adicionalmente, agregan que, existe un exceso de carga laboral del profesor, lo cual hace que se estrese, pues no sólo debe cumplir con la parte laboral, sino también con sus necesidades sociales y emocionales. Por lo cual se llega a la pregunta, ¿si el estrés es contagioso, una actitud positiva también lo será? ¿Ayudará al profesor tener una relación positiva con sus alumnos?

De acuerdo con los resultados de la investigación “Las prácticas sociales que caracterizan la convivencia cotidiana de la escuela primaria pública” (Gollás, 2018), el cual contiene una investigación sobre la convivencia escolar desde un enfoque sociológico, realizada en dos escuelas primarias públicas de la Zona Metropolitana de Guadalajara, en el Estado de Jalisco, se pudieron reconocer algunas dinámicas relacionales que niños, docentes y directivos, realizaron al vincularse con otros dentro del aula. Por una parte, se encuentran los intereses motivacionales de los niños como son jugar, moverse y platicar, y por otra, el interés de los profesores por enseñar y mantener el orden, mediante diversas normas y estilos de autoridad, resultando, tensiones entre profesores y alumnos. Por lo que se cree que dichas tensiones se relacionan con aspectos emocionales, la tensión en los profesores se muestra en sus prácticas, y mostrar que cumple con parte de su labor docente (ver ilustración 2).

Ilustración 2 Relaciones interpersonales profesor-alumno



(Elaboración propia).

Por lo antes dicho, se parte del supuesto que, al existir tensión por parte del profesor, y “si el maestro no tiene la capacidad para enfrentar las diferentes situaciones que se le presenten puede generar estrés, y si éste es constante, la consecuencia es que puede desarrollar el síndrome *burnout*” (Galván, Aldrete, Preciado y Medina, 2010, p.7). El cual se describe, como

un síndrome relacionado con el trabajo. Surge por la percepción del sujeto de una discrepancia entre los esfuerzos realizados y lo conseguido. Sucede con frecuencia en los profesionales que trabajan cara a cara con clientes necesitados o problemáticos. Se caracteriza por un agotamiento emocional, falta de energía, distanciamiento y cinismo hacia los destinatarios, sentimientos de incompetencia, deterioro del auto concepto profesional, actitudes de rechazo hacia el trabajo y por otros diversos síntomas psicológicos como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima (Farber, 1983, p. 23).

De acuerdo a lo antes mencionado, se cree que esta tensión emocional del profesor que desencadena el síndrome de *burnout*, puede también generar relaciones difíciles, pues como bien lo comenta Cardozo (2016), “el estrés docente es un factor

que naturalmente puede afectar la relación con los estudiantes y colegas e influir en la actividad educativa”. Además de acuerdo a lo expresado por Extremera y Fernández (2004), para ayudar a reducir o prevenir el estrés del profesor en el que está involucrado casi todos los días, es importante que éste sea capaz de desarrollar habilidades, como el ser consciente de sus emociones, de percibir las y además comprenderlas (ver ilustración 3).

Ilustración 3 Fuente de estrés del profesor

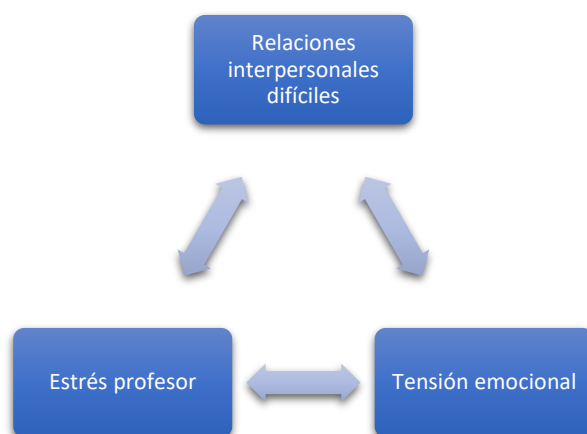


Figura 3. Elaboración propia.

Como bien lo menciona Cubero (2013) “la conducta de los maestros y las maestras en el aula es un aspecto que afecta positiva o negativamente la dinámica en dicho lugar, incluida la conducta que manifiestan los y las estudiantes” (p.169). Lo antes mencionado coincide con lo que manifiesta Darder (2003), existe influencia en las emociones con relación a otros, pues las emociones positivas o negativas en unos, provocan también reacciones emotivas positivas o negativas en otros, y de igual forma menciona que “la conciencia de uno mismo y el conocimiento de las propias emociones es la base para la comprensión de las emociones y sentimientos de los otros” (p.15).

Respecto a las relaciones interpersonales profesor-alumno, Gollás (2018) realizó algunas observaciones en clase, siendo en uno de esos casos que, una profesora, pudo darse cuenta de que, crear una relación cercana con los alumnos, no sólo favorecía el aprendizaje, sino que influyó de manera positiva en la conducta. Lo que

hacen y dicen los profesores, según Martínez (2007), es un ejemplo para los alumnos, pues aún sin tal fin, el comportamiento de los profesores es referente de la conducta a seguir, en donde las acciones tienen un gran impacto en los alumnos. Por lo tanto, y como lo menciona, Extremera y Fernández (2004), al ser un agente activo de desarrollo afectivo, debería de ser consciente de la importancia respecto a sus actitudes, comportamientos, emociones y sentimientos, pues en las aulas, es en donde los alumnos pasan una parte importante de su vida, como es la infancia y la adolescencia, en donde ocurren el principal desarrollo emocional de los niños. Por esta razón, cuando los profesores son conscientes de sí mismos, de las diferentes circunstancias que vive día a día, como bien lo mencionan Gómez, Caballero, Cárdenas y Borrachero (2014), es que puede darse cuenta, a través de la reflexión, de cómo es que sus actitudes, emociones y comportamientos influyen en la práctica docente. Y sólo al darse cuenta, como lo afirma Goleman (1998), es que podrían, mejorar o cambiar su manera de relacionarse, a través de la conciencia de sí mismo, sobre todo cuando existe una necesidad de hacer un cambio, respecto a las propias metas personales, visiones, valores, en donde la creencia de pretender ser mejores es un aspecto positivo. Para poder lograr la conciencia en uno mismo e influir positivamente en los alumnos, será necesario crear autoconocimiento, a través de la educación emocional, la cual según Torrijos, Torrecilla, Hernández y Rodríguez (2018), es parte de estrategias innovadoras de formación que contribuye al desarrollo e identidad del profesor, aportándoles de esta manera, ciertas competencias intra e interpersonales, como el “aprender acerca de los estados emocionales e identificarlos en uno mismo y en los demás, y de reconocer sus causas y efectos, ayuda a las personas a conducirse de manera autorregulada, autónoma y segura, y a participar y colaborar con los demás de una forma más pacífica, productiva y respetuosa” (Chao, 2018, p.26). Siempre tomando en cuenta, la relación que existe entre pensar, sentir y actuar.

1.1.2 Autoconocimiento del profesor

El autoconocimiento o conocerse a sí mismo implica entre otras cosas, el que una persona sea capaz de poderse describir a sí misma; reconocer sus sentimientos, así

como sus necesidades, deseos, motivos, razones y valores; visualizar a futuro consecuencias de sus decisiones; integrar el pasado, con el presente, para proyectarlo hacia el futuro (Bataloso, 2019). Perales *et al* (2014) comentan que “cuando las personas logran abordar su mundo emocional y ponerlas frente a ellos mismos, abren la posibilidad de imaginar y trazar nuevos caminos de desarrollo” (p.97).

El autoconocimiento es importante en cualquier situación humana, sin embargo, en la profesión docente parece indispensable ya que la labor del profesor está en constante interacción no sólo con otras personas sino con situaciones que generan sobrecarga emocional, así lo refiere Guerrero, López, Caballero, Moreno, Marredo, y Gómez (2010):

la sobrecarga mental, la exigencia de concentración, de precisión y de atención diversificada, que exige el estar pendiente de muchas cosas a la vez y recordarlas y de la misma manera; la sobrecarga emocional, es decir, el nivel de implicación con los alumnos, los padres y los compañeros, en relaciones que pueden llegar a ser conflictivas, como, la indisciplina de los alumnos (p. 510).

De acuerdo con Carpena (2003):

Conviene recordar que las maestras y los maestros ni somos autómatas ni dejamos aparcadas nuestras emociones fuera de la escuela. Interactuamos con nuestros alumnos con toda nuestra complejidad, tratamiento consciente o inconscientemente, mensajes con una gran carga emotiva. Y aunque sabemos que el tratamiento que damos a nuestras propias emociones sirve de modelo, a menudo nos sentimos desbordados y nuestras manifestaciones no son lo que querríamos cosas que repercute en un malestar general para muchos maestros (p. 87).

Es importante que los profesores conozcan sus emociones, y aprendan a regularlas, pues como lo comentan Perales *et al* (2014), si el profesor no sabe cómo dar cauce a éstas, en algún momento podrá repercutir en acciones no constructivas, a través

de sus interacciones con los alumnos. Pero como lo menciona Bisquerra (2004), la regulación emocional no se debe confundir con represión, hay que saber controlarlas, manejarlas, para poder hacer algo con ellas. Pues como bien dicen Rodríguez, Caja, García, Velasco y Terrón (2013) “tanto las emociones positivas (gozo, excitación, amor, deseo de cuidar al otro, etcétera), como las negativas (enfado, frustración, tristeza, ansiedad, etcétera) afectan sin lugar a duda al trabajo que el docente realiza en un aula” (pp. 215-216). Carpena (2003) también menciona que, “tanto las emociones como los sentimientos tiene manifestaciones físicas cómo, por ejemplo, sudor, palpitaciones, temblores, dolor de estómago, rigidez o relajación muscular, sequedad de boca, etcétera” (p. 80).

Al igual afirma que “los sentimientos están en nuestro interior, pero se pueden ver desde afuera. En la vida diaria utilizamos numerosas señales verbales y no verbales para reconocer sentimientos en nosotros mismos y en las demás personas. Podemos adivinar cómo se siente una persona por la expresión de su cara, la postura corporal, el contenido de la comunicación, los indicios que nos proporciona la situación, etcétera” (p. 106).

De la misma manera, es indispensable que el profesor reconozca no sólo sus emociones y sentimientos, si no también sus necesidades, cómo bien lo comenta Maslow (1991), “cualquier análisis fundamental de las relaciones humanas interpersonales (p.ej.: la amistad, el matrimonio, etcétera) demostrará 1) que las necesidades básicas se pueden satisfacer sólo interpersonalmente y 2) que la satisfacción de estas necesidades son precisamente aquellas de las que ya hemos hablado como medicinas terapéuticas, a saber, el dar seguridad, amor, pertenencia, sentimiento de valer la pena y autoestima”(p.149).

Existen diferentes métodos para que el profesor pueda reflexionar y favorecer la educación emocional, a través de la conciencia de sí mismo, y poder lograr así, el autoconocimiento propio de los profesores. El *mindfulness* o la atención plena, es un método que contribuye a la autoconciencia, Carpena (2003) sugiere “tomar conciencia de que nuestra intervención en clase está condicionada por las

interpretaciones que hacemos del comportamiento de cada uno de nuestros alumnos y que esa interpretación es modificable” (p. 88).

Según Nhat (2013), podemos observar profundamente el pasado, pero sin que nos dejemos atrapar en remordimientos o sufrimientos por cosas antes sucedidas, puesto que, estando bien anclados en el presente, podemos recordar el pasado y contemplarlo detenidamente, así como podemos también vislumbrar el futuro, siendo así una manera de aprender del pasado y de poder planear el futuro. Así como sugieren Pathak y Rautela (2020), para que el profesor logre el aprendizaje social y emocional, es importante que se entrene en cuanto a la atención plena, la cual servirá para crear la conciencia de atención, así como de la emoción y el pensamiento. Por lo tanto, cultivar en el profesor esta práctica, podrá ayudar al profesor a recordar sus vivencias y trayectoria docente, que le ayudará a adquirir mayor conocimiento de sí mismo y cómo influye en sus relaciones interpersonales con sus alumnos.

De acuerdo a lo mencionado por Cubero (2013), sería provechoso que, en la formación de los profesores, se les ofrezcan talleres vivenciales, los cuales podrán permitirles el autoconocimiento, influyendo en el reconocimiento de sus destrezas y habilidades, así como de sus propias limitaciones. Permitiéndoles que desarrollen estrategias preventivas, para evitar un clima desfavorable en el aula. Y aunque la sugerencia antes mencionada, sea entorno al personal docente durante su formación, por ser preventivo, se propone que la intervención de este trabajo sea un taller vivencial también para docentes que se encuentran en la práctica activa, como preventivo y correctivo, pues profundiza en el tema de la autoconciencia. A través de este taller se pretende, primeramente, concientizar al profesor sobre sí mismo, hacia sus experiencias familiares, de vida, y de cómo pueden influir en sus relaciones interpersonales con el alumno, en donde el profesor con esta conciencia pueda influir positivamente en el alumno, pues al ser consciente podrá generar un clima de confianza, afecto, armonía, calidez, respeto, entre otros, dentro del aula, a través de estrategias relacionales, como son la escucha, la empatía y la comunicación asertiva hacia el otro, a través de la educación emocional, esperando que esto pueda

abonarles a su desarrollo tanto personal, como profesional y con ello, lograr mejores relaciones interpersonales con los alumnos.

1.2 Pertinencia del desarrollo humano

El estudio del Desarrollo Humano, como bien lo menciona López (2000), no es un tema que pertenezca sólo a una disciplina o a cierto momento histórico, pues su estudio es permanente, existencial y práctico. Siendo el humano un ser con capacidades para darse cuenta de sus límites y de los que existen a su alrededor, para poder, de esta manera lograr trascenderlos. Asimismo, menciona que, el contexto escolar, está orientado al desarrollo de la persona libre y creativa, propiciando las condiciones necesarias y experiencias significativas. Es por esto que, a raíz de la implicación personal para la elaboración de este trabajo, es que surge la pregunta: ¿Cómo puedo crear una relación que el profesor pueda utilizar para su propio desarrollo?, con base en la pregunta de Rogers “¿cómo puedo crear una relación de ayuda?” y la cual es punto de partida para el desarrollo de la intervención que se propone en este trabajo.

Desde el desarrollo humano, se pretende favorecer al desarrollo del profesor como persona a través de una relación de ayuda, mediante un taller de intervención, el cual está basado en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Tomando en cuenta la hipótesis general de Rogers (2018) en su libro *El proceso de convertirse en persona*, la cual formula de la siguiente forma “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (p. 40). En la intervención, se pretende crear este tipo de relación, la cual será una relación auténtica, de aceptación y comprensión hacia el profesor, para que pueda ser capaz de comprenderse a sí mismo y avance hacia su propia madurez, produciendo así una reorganización de su vida de manera constructiva que beneficie su desarrollo personal.

Por lo tanto, la pertinencia de este trabajo para el Desarrollo Humano, es aportar elementos que contribuyan al autoconocimiento del profesor y a la conciencia de,

cómo la falta de esta conciencia en sí mismo, influye en las relaciones interpersonales con sus alumnos, reconociendo en sí mismo su propia capacidad para lograr un cambio que favorezca al desarrollo de su propia persona.

1.3 Pregunta general

Ante la falta de autoconocimiento del profesor, y la implicación que esto genera en las relaciones interpersonales con sus alumnos, resulta de gran importancia conocer de qué manera el profesor puede crear conciencia en sí mismo, para a partir de que lo logre, pueda influir positivamente en las relaciones interpersonales con sus alumnos. La pregunta general es:

- ¿De qué manera el profesor puede crear conciencia en sí mismo, para influir positivamente en sus relaciones interpersonales con los alumnos?

Por todo lo anterior, se toma como punto de partida la concientización de sí mismo del profesor, y las preguntas para el desarrollo de este trabajo son:

- ¿Cómo puede el profesor adquirir autoconocimiento de sus experiencias significativas personales y profesionales?
- ¿Qué estrategias utiliza el profesor para establecer relaciones interpersonales positivas con los alumnos?
- ¿Qué necesidades humanas atiende el profesor en su quehacer docente a través de sus relaciones interpersonales con sus alumnos?

Por todo lo antes dicho, es importante que los profesores comprendan la importancia del autoconocimiento, mismo que podrá desarrollarse mediante la autoobservación y la revisión con detenimiento de sus propias vivencias, tanto personales, como de su labor docente, así como de sus gustos, creencias, influencias, entre otros, a través de diferentes ejercicios, actividades, dinámicas, y más, para así generar en ellos una reflexión, que favorezca su autoconocimiento y poder influir positivamente en sus alumnos.

CAPÍTULO II. MARCO CONCEPTUAL

El marco conceptual se construye a través de una recopilación de conceptos respecto al tema que se está desarrollando, el cual ayuda en la orientación del problema, la definición de objetivos y la metodología para abordarlo. Está construido tomando como referencia a diversos autores, los cuales han aportado conocimiento sobre un tema en cuestión para sustentar un trabajo (Sautu, 2005).

Para poder fundamentar el marco conceptual, se revisaron diferentes textos en físico, además de consultar diferentes plataformas como son *Ebsco eBooks Collection* y *EBSCO Discovery Service*, asimismo se utilizaron Google Académico y algunos sistemas abiertos de información, como *Researchgate*, *Dialnet*, *Scielo* y *Redalyc*, para lograr obtener artículos digitales, tesis, ponencias, investigaciones, y revistas del ámbito educativo, psicológico y emocional. Cabe señalar que también se revisaron los portales de la Secretaría de Educación Pública (SEP), de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

El presente trabajo de obtención de grado (TOG) se fundamenta desde una perspectiva humanista en concreto en el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, que plantea la importancia de una relación de ayuda, ésta se vuelve la base para guiar la intervención según el planteamiento del desarrollo humano. Para comprender la educación emocional se diferencian los conceptos de las emociones y sentimientos. Finalmente se plantea cómo a través del autoconocimiento de la persona se identifican los propios sentimientos y cómo influyen en las relaciones interpersonales, en este caso del profesor con los alumnos.

2.1 Teorías humanistas

En este trabajo están implicadas la Teoría del Enfoque Centrado en la Persona de Rogers, y la Teoría de las necesidades de Maslow, puesto que toda acción humana, está enfocada en satisfacer necesidades (Sotomayor, 2019).

A través de una relación de ayuda desde el Enfoque Centrado en la Persona de Rogers, es que el profesor podrá crear autoconocimiento de sí mismo, reconociendo sus propias necesidades, basadas en la Teoría de las necesidades de Maslow, complementándose para poder lograr los objetivos del trabajo y de la intervención.

2.1.1 Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

Dentro de los múltiples enfoques que nacieron del humanismo, se encuentra el Enfoque Centrado en la Persona, y de acuerdo a lo expresado por Martínez (2006), éste fue creado en 1940, el cual fue desarrollando su teoría y afianzándose para una práctica eficaz. Asimismo, extrae que, en la segunda parte del siglo XX ha sobresalido, por la influencia que ha ejercido en otras disciplinas que se relacionan con el desarrollo humano, el cual fue desarrollado por Carl Rogers, pero aplicado en diferentes campos, centrado en la necesidad que se tiene de un ambiente y clima adecuados, para propiciar así una relación de ayuda, en la cual sus características son la autenticidad, la aceptación incondicional y la comprensión empática, activando así, la “tendencia actualizante” de cada individuo, desplegando su máxima potencialidad de desarrollo.

Este tipo de orientación confirma que nosotros como personas, formamos comunidad, por lo que, existen diferencias o similitudes respecto al presente y pasado vivido. Según Rogers (1959), de la tendencia actualizante surgen las motivaciones, puesto que no sólo es preservar la vida, no es sólo la búsqueda por satisfacer necesidades fisiológicas, sino que es el desarrollo hacia el crecimiento, la autonomía, a trascender, a progresar, etcétera. Para el progreso de la humanidad, según Martínez (2006) también considera que son fundamentales, la actitud básica de compartir y fortalecer lo que se tiene en común, pero a su vez, para un crecimiento personal, habrá que respetar las diferencias.

Para promover además, la Educación Emocional y facilitar el proceso del profesor respecto a su autoconocimiento, será necesario la autoconciencia, la introspección, la autoobservación respecto a sus propias emociones y a la observación de los demás, por lo que será necesario generar una relación entre facilitador y profesor, en

la cual podría utilizarse una relación de ayuda desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Rogers (2018), en donde “al menos una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada” (p. 46).

Según Rogers (2018) las siguientes tres condiciones facilitadoras son necesarias para que se dé una relación de ayuda:

- Autenticidad: Siendo auténticos y sinceros, hacia el otro, expresándome como soy, sin aparentar ser quien no soy, para que, de esta forma, los demás también muestren su autenticidad.
- Aceptación: Siendo respetuosos, hacia el otro, a sus propias creencias, deseos pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes, etcétera, para que sienta que es valorado, que es del agrado del otro, además de que perciba cierta calidez que permita tener la confianza de ser él mismo.
- Comprensión: Siendo comprensivos, también hacia el otro, de sus creencias, deseos pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes, etcétera, aún a pesar de que parezcan que son incomprensibles, raros, feos, débiles, etcétera, pues esto hará que el otro se sienta libre de explorar en sí mismo, sus experiencias más íntimas, sin sentirse juzgado moralmente.

Además de las condiciones antes descritas, existen también ciertas condiciones que posibilitan el aprendizaje que se desarrolla en la terapia, produciendo así un cambio en el cliente. En el caso de la intervención, se espera que los profesores (clientes) que participan en la intervención y el facilitador (terapeuta), las cumplan en mayor proporción:

1. Frente a un problema, el cliente se da cuenta que tiene un problema serio y significativo que no puede controlar, confuso y conflictuado, por lo que desea aprender.

2. El que funge de terapeuta se caracteriza por ser coherente en la relación, siendo el mismo y aceptándose como es.
3. Debe experimentar un respeto positivo e incondicional hacia el cliente, aceptándolo y mostrando preocupación por él como una persona diferente.
4. El terapeuta debe experimentar una comprensión empática hacia el mundo del cliente, intentando verlo como éste lo ve en su interior.
5. El cliente debe percibir por parte del terapeuta, al menos en cierta medida, la coherencia, aceptación y empatía, a veces no es suficiente su existencia, por lo que es necesario que sean comunicadas al cliente.

En la misma línea y de acuerdo a la experiencia clínica de Rogers (2018), respecto a ¿cómo puedo crear una relación de ayuda? es que se exponen una serie de consideraciones a tomar en cuenta para poder lograr este tipo de relación:

1. Ser una persona digna de confianza, a través de la sinceridad y autenticidad, expresando cualquier sentimiento o actitud que experimento en cada momento, para inspirar confianza en el otro.
2. Expresar al otro lo que soy, sin ambigüedades, es decir, que mi comunicación no contenga mensajes contradictorios, que mi lenguaje corporal y el verbal saen coherentes.
3. Experimentar actitudes positivas, como son la calidez, cuidado, agrado, interés y respeto por la otra persona.
4. Ser una persona fuerte, respetando mis propios sentimientos y necesidades, así como los del otro, sin sentirme desalentado por sus miedos, sus depresiones, etcétera.
5. Ser suficientemente seguro de mí mismo para poder aceptar la individualidad del otro dándole la libertad de ser honesto o falso, infantil o adulto, desesperado o pleno de confianza, etcétera, sin creer que el otro deba seguir mi consejo.
6. Ver los sentimientos y significados del otro tal como los ve, perdiendo el deseo de evaluarlo o juzgarlo, captando además del significado de su experiencia, aquellos que aún le resultan confusos, expresándole la comprensión de esto.

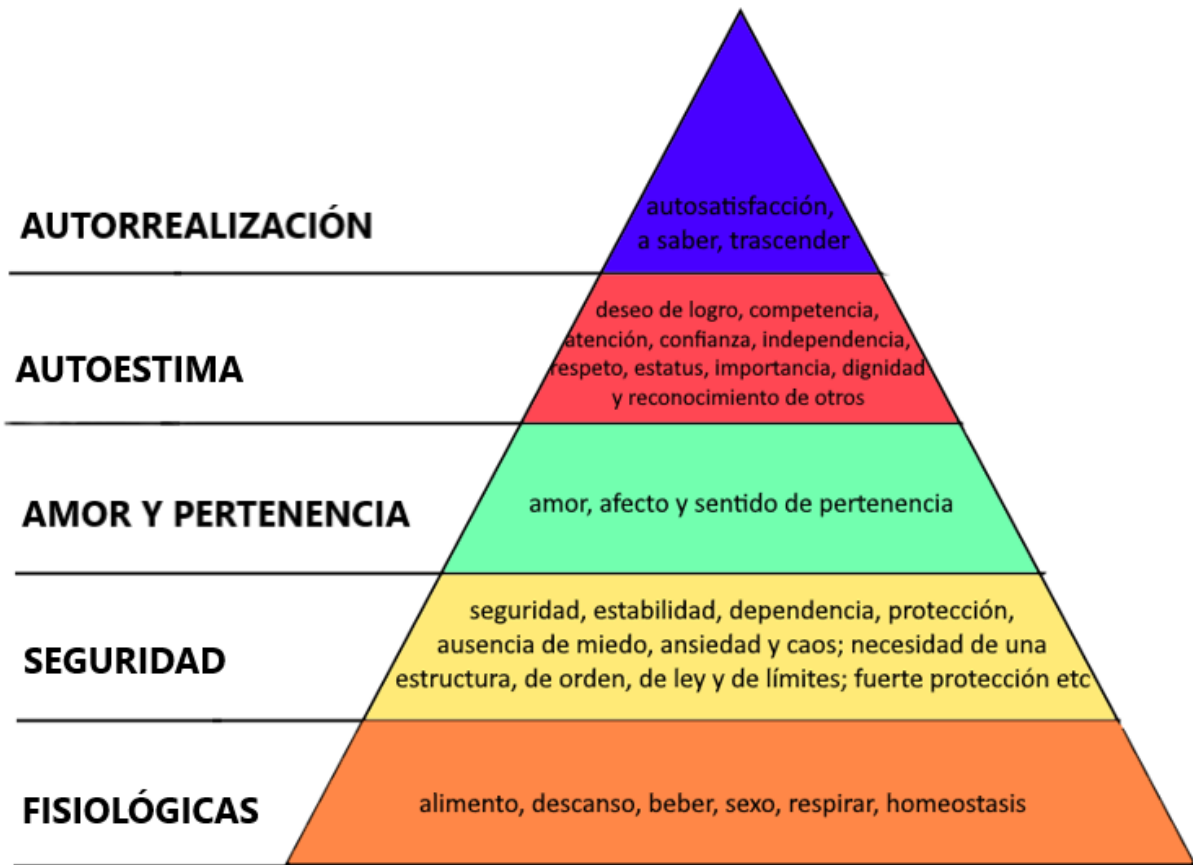
7. Aceptar al otro tal como es, comunicándole esta aceptación incondicional.
8. Evitar que mi conducta resulte amenazante para el otro, de manera que le sea más fácil experimentar y ocuparse de los sentimientos y conflictos internos.
9. Evitar emitir juicios de valor y evaluaciones, puesto que este es un aspecto que sólo le concierne al otro, dándole así la libertad de ser responsable de sus propios actos.
10. Aceptar la potencialidad del otro, así como su proceso de transformación, permite ayudar al otro a confirmar y realizar sus potencialidades existentes, reforzando lo que la otra persona es.

Este tipo de consideraciones se tratarán de tomar en cuenta para la facilitación de la intervención de este trabajo, para que el profesor se sienta cómodo al compartir sus vivencias, pues así como lo menciona Robles (2002), tal vez cuando comprendemos lo que otras personas piensan y sienten, y que en determinadas circunstancias actúan diferente a nosotros, nos permite quizá repetirla y aceptarla tal como es, sin críticas ni juicios.

2.1.2 Teoría de las necesidades humanas

El modelo de Maslow (1991), se encuentra dividido en 5 necesidades humanas: la primera necesidad que es la fisiológica (alimento, descanso, beber, sexo, respirar, homeostasis); la segunda necesidad es la de seguridad (seguridad, estabilidad, dependencia, protección, ausencia de miedo, ansiedad y caos; necesidad de una estructura, de orden, de ley y de límites; fuerte protección etcétera); la tercera necesidad es la de amor y pertenencia (amor, afecto y sentido de pertenencia); la cuarta necesidad es la de estima (deseo de fuerza, logro, competencia, confianza, independencia, reputación, respeto, estatus, atención, importancia, dignidad y reconocimiento de otros); y en la línea superior, se encuentra la quinta necesidad, que es la de autorrealización (autosatisfacción, a saber) (ver figura 4. Necesidades humanas).

Ilustración 4 Necesidades humanas



Pirámide de necesidades de Maslow (Maslow, 1991)

De acuerdo a lo expresado por Maslow, normalmente, cuando se ha satisfecho una necesidad, deja de ser una necesidad, puesto que nuestro organismo está configurado de tal manera, que nos dominan nuestras necesidades no satisfechas, por lo tanto, y como ejemplo, al ser cubierta la necesidad del hambre, dejará de ser importante, en ese momento.

En orden de importancia, las necesidades fisiológicas son las que predominan de entre las demás necesidades, puesto que, si como seres humanos llegáramos a carecer de todas las necesidades, por cualquier circunstancia, nuestra tendencia sería la de cubrir las necesidades fisiológicas, para poder sobrevivir. Cuando una sociedad es pacífica y tiene estabilidad, hace que nos sintamos seguros, por lo tanto, esto hace que no se sienta el peligro y no tengamos la necesidad de seguridad.

En cuanto a la necesidad de amor y pertenencia, cuando esta no es cubierta, se siente la necesidad de tener amigos, hijos, pareja, de relaciones en general, lo cual hará que intentemos lograrlo, a como dé lugar ese fin, pues al no estar satisfecha esa necesidad, sentiremos soledad, rechazo, ausencia de amigos, etcétera.

La necesidad de estima, es el deseo de sentirnos valorados, respetados, por nosotros mismos y por los demás, lo cual hará que sintamos autoconfianza, valía, capacidad y autosuficiencia, pero si carecemos de estas necesidades, nos podría conducir a sentirnos inferiores, débiles y desamparados, dando paso a otras tendencias compensatorias.

Respecto a la necesidad de autorrealización, surge cuando, normalmente las demás necesidades nos tienen satisfechos, aunque suele pasar que constantemente surjan nuevas inquietudes para hacer, para ser, y es aquella que nos induce a querer trascender, crecer personal y profesionalmente. Según Maslow (1991), la necesidad de autorrealización,

se refiere al deseo de la persona por la autosatisfacción, a saber, la tendencia en ella de hacer realidad lo que ella es en potencia. Esta tendencia se podría expresar como el deseo de llegar a ser cada vez más lo que uno es de acuerdo con su idiosincrasia, llegar a ser todo lo que uno es capaz de llegar a ser. La forma específica que tomarán estas necesidades varía mucho de persona a persona...la característica común de las necesidades de autorrealización consiste en que su aparición se debe a alguna satisfacción anterior de las necesidades fisiológicas y las de estima, amor y seguridad (p.32).

Además, agrega que, para satisfacer las necesidades básicas, existen condiciones que son requisitos previos, como son “la libertad de hablar, la libertad de hacer lo que uno desea (mientras no se perjudique a los demás), la libertad de expresión, la libertad de investigar y de buscar información, la libertad de defenderse, la justicia, la equidad, la honestidad y la disciplina en el grupo” (Maslow, 1991, p.99).

Referente a las relaciones interpersonales, Maslow (1991) expresa que, cuando una persona se encuentra autorrealizada, sus relaciones suelen ser más profundas, lo cual hace que exista mayor amor, identificación, fusión, etcétera. No obstante, se ha observado que los que participan en este tipo de relaciones, son personas que se encuentran más cerca de la autorrealización. Además, hace mención que, una relación sana es uno de los ejemplos con mayor satisfacción de la trascendencia del yo. Asimismo, Puig, Sabater y Rodríguez (2012) mencionan que, “las necesidades facilitan en los individuos, la capacidad de establecer ciertos niveles de relación interpersonal y de implicación en el proceso social” (p.5).

En tal sentido, y haciendo referencia a las relaciones interpersonales, también existen necesidades involucradas:

todas las personas necesitamos satisfacer muchas demandas: necesitamos afecto, cariño y comprensión, así como ser escuchados, comprendidos y aceptados. No obstante, aunque la satisfacción de nuestras necesidades psíquicas y socioafectivas no dependen exclusivamente de nosotros, pueden ser en gran parte controladas por nosotros y sobre todo por el modo con que nos relacionamos con los demás (Batalloso, 2019, p. 11).

Con referencia a lo anterior, es que se pretenden identificar, con base en el modelo de Maslow, las necesidades de amor y pertenencia, estima y autorrealización que los profesores expresan en el taller de intervención, a través de las experiencias personales y docentes, que los lleven al autoconocimiento de sí mismos.

2.2 Emociones y sentimientos

Antes de hablar de educación emocional, habrá que definir el concepto emoción. Bisquerra (2003) lo define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12). Larios, en Larios y Macías (2010), hace una diferenciación entre emoción y

sentimiento diciendo que “la emoción es un conjunto de sensaciones experimentadas. En el momento que una persona le pone nombre a eso que siente, cuando le da a un significado, hablamos de sentimiento. Las emociones conectan el cuerpo con la mente instantáneamente” (p. 29).

Además de acuerdo a Carpena (2003), no existe persona que no pueda sentir las, sin importar su edad, raza, género, etcétera, pero no todos las viven o sienten de la misma manera, así como tampoco las mismas situaciones, les generan los mismos sentimientos a todos. Añade que, todas las emociones y sentimientos son importantes, y no se les puede clasificar por correctos o incorrectos, o como buenos o malos, pero a las conductas que ejecutamos, esas sí se pueden clasificar, a partir de la vida emocional que tenemos, siendo normal y natural sentir todo tipo de emociones, y sobre todo, deben tomarse como sucesos que nos brindan información de nosotros mismos. Las palpitaciones, el sudor, sequedad en la boca, temblores, dolor de estómago, entre otras cosas, son también expresiones físicas de las emociones y sentimientos, los cuales se manifiestan desde el interior, pero se proyectan hacia afuera de nosotros, ya sea a través de señales verbales y no verbales, lo que nos permite reconocer en nosotros mismos y en los demás, estas sensaciones, sentimientos, y emociones, dándonos cuenta de lo que está sintiendo una persona, sólo con ver su expresión gestual o corporal.

Extrae también de diferentes autores, conclusiones sobre la vida emocional, al respecto de los sentimientos, mencionando que, son un conjunto de información personal e influyen en la manera de actuar de cada persona, la cual está integrada por experiencias pasadas, así como creencias, valores, deseos, proyectos, entre otros. Agregando que estos nos proporcionan datos que nos transmiten qué situaciones son las que son importantes o no, para nuestra vida, y respecto a las emociones y las reacciones emocionales concluye que:

son impulsos que comportan reacciones automáticas. Se ha descrito la universalidad de las emociones básicas, es decir, las reconocidas por parte de personas de diversas culturas de todo el mundo. El número que se apunta varía según los investigadores. pero la mayoría están de acuerdo en la

universalidad de cinco emociones: alegría, ira, miedo, tristeza y asco (Carpena, 2003, pp. 79-80).

Las emociones nos impulsan a actuar y según Goleman (2008), normalmente, la mente racional y la mente emocional trabajan equilibradamente, es decir, suelen coordinarse para guiarnos adecuadamente por el mundo, y en donde ambas facultades son relativamente independientes pues funcionan en circuitos cerebrales diferentes, aunque interrelacionados entre sí. Explica también que la mente emocional alimenta la operación de la mente racional, haciendo a su vez, que esta última regule a la mente emocional, pero a veces, esta se desequilibra e invade a la mente racional, pues entre más intenso es un sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional, y menos eficaz resulta la mente racional.

2.3 Educación Emocional

La educación emocional buscar desarrollar tres capacidades básicas, como son “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (Steiner y Perry, 1997, p. 27). Siendo según Darder (2013) la base de la educación emocional, la relación entre pensar, sentir y actuar.

Cuando comprendes las propias emociones, de acuerdo a lo expresado por Mayer, Salovey y Caruso (2004), se generan emociones que ayudan a mejorar el pensamiento, logrando el autoconocimiento emocional, regulando reflexivamente las propias emociones y así suscitar el crecimiento emocional e intelectual. La educación emocional, según Bisquerra (2003), debería ser parte de la formación académica, así como del currículo docente, puesto que favorece el desarrollo humano, tanto personal como social. Siendo a su vez, una manera de prevención primaria, a través del desarrollo de competencias para la vida, y de esta manera lograr incrementar las tendencias constructivas y reducir las destructivas.

Respecto a las ideas anteriores, y como comentan, Perales *et al* (2014) en el momento que las personas son capaces de mirar su vida emocional, están abriendo la oportunidad para poder pensar y crear nuevas formas de desarrollo.

2.3.1 Educación emocional en el profesor

Según Chao (2018), es conveniente considerar, replantear la educación, desde una visión en la que se contemple que las emociones, así como la gestión de las relaciones interpersonales, tienen un rol importante, para el aprendizaje y la convivencia, y por ende en el desarrollo humano y social. Al igual, Bisquerra (2003), expresa que la educación emocional en el profesor debería ser atendida, primeramente; pues toda interacción con los alumnos, esta llena de diversos factores emocionales, que pueden provocar desde una cuestión de salud, hasta deserción laborales por parte de los profesores.

Sobre la importancia de incorporar la educación emocional en el aula, Keck (2018) aporta que “es una manera de reconocer una importante y muchas veces obviada realidad educativa: que la educación y la labor docente dependen en gran medida de la capacidad de establecer y mantener relaciones sanas en las escuelas” (p. 21). Además, las escuelas son lugares en donde se ponen en manifiesto las emociones, a través de las relaciones, ya sea a través de los alumnos o de los profesores, lo cual es un elemento determinante en el aprendizaje. El mismo autor manifiesta que existen estudios, mismos que citó, los cuales indican que “donde hay buenas relaciones y donde la comunidad se siente a gusto, hay mejor enseñanza y hay mejor aprendizaje. Tan es así que las autoridades educativas de muchos países, incluyendo la Secretaría de Educación Pública (SEP) en México, empiezan a incorporar el discurso de la convivencia o de las competencias socioemocionales en sus políticas educativas” (Keck, 2018, pp. 21-22).

2.4 Autoconocimiento

El autoconocimiento, para De la Herrán (2003), es el descubrimiento de sí mismo, dando respuesta a la pregunta ¿Quién soy yo? Es el desarrollo de una capacidad

natural, es un proceso de búsqueda trascendental y de evolución personal, siendo importante el buen uso de la razón. Según Bisquerra (2005),

“Conócete a ti mismo” ha sido uno de los objetivos del ser humano y debe estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional. Conocer las propias emociones, la relación que estas tienen con nuestros pensamientos y comportamientos, debería ser uno de los objetivos de la educación. La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Por extensión, el profesorado debería contribuir al desarrollo emocional de los estudiantes. Esto nos lleva a la educación emocional (p.25).

Para Esgueva y Torralba (2015), el autoconocimiento es un proceso, el cual se va obteniendo en el transcurso de la vida, teniendo efectos positivos conforme uno va siendo conscientes de sí mismos, conociendo sus propias necesidades, carencias, limitaciones, fortalezas, reacciones emocionales, hábitos, así como sus recursos y potencialidades. Conocerse implica examinarse, observarse, salir de impulsos, compulsiones, tener cuidado de uno mismo, y cuando uno hace eso vive más y mejor. Para poder llegar a ser lo que queremos ser o lo que podemos ser, es necesario examinarnos, indagar, autoobservarnos, para saber a dónde queremos ir, además para poder cambiar algo que no nos agrada, primero debemos saber ¿quiénes somos hoy?, ¿en dónde estamos? Aunque no es fácil examinarse a uno mismo, pues existen cosas que descubriremos que no nos gustan, por lo que a veces, lo evitamos dejándolas en la sombra, en el inconsciente, para no hacer nada al respecto. Cuando nos damos cuenta de reacciones, deseos, manías, rencores, que nos intoxican, es que podemos hacer algo, o bien, pedir ayuda para salir de ellas. Existen preguntas que ayudan al autoconocimiento, como son ¿cuáles son mis valores?, ¿cuáles son mis momentos más difíciles?, ¿cuáles son los más apasionantes?, ¿qué me da miedo?, ¿en dónde están mis límites?, ¿qué me frustra?, ¿qué me lleva a la irritación?, etcétera. No puedo pretender que no sé, no puedo ignorar, no puedo reprimir, pero sobre todo se tiene que hacer algo con eso que ya me di cuenta, si sé que en algo no soy bueno, si sé que estoy cometiendo errores, tengo que hacer algo

para tatar de ya no hacerlo, si descubrí que tengo heridas, tendré que hacer algo para cicatrizarlas, lo cual significa hacer un esfuerzo de mi parte, y algunas veces no nos gusta esforzarnos. Somos seres cambiantes, el cerebro tiene neuro plasticidad, lo que hace que cambiemos con las vivencias, pero también con los pensamientos que alimentamos. Si nos conocemos mejor podemos examinar y comprender mejor a otros, asimismo cuando podemos conocer nuestras sombras, podemos conocer las sombras de los otros.

Para lograr ese autoconocimiento, como lo menciona Robles (2002), se requiere de la concientización relacionada con la influencia tanto del interior como de lo exterior. Lo que nos permite reconocer de qué manera nos afectan esas influencias. Al hacernos más conscientes de nosotros mismos, nos hacemos más responsables de las decisiones que queremos tomar, disminuyendo o eliminando la sensación de depender de las condiciones externas. Asimismo, menciona que, tener conciencia es la clave a la sabiduría, “para tomar conciencia podemos preguntarnos, ¿por qué estamos haciendo esto? En el enfoque de la psicología humanista, la pregunta sería, ¿para qué estamos haciendo esto?” (p.198). Para Goleman (2008), la conciencia de sí mismo es “la atención continua de los propios estados internos. Esta conciencia autorreflexiva en la que la mente se ocupa de observar e investigar la experiencia misma, incluidas las emociones” (p.47). De igual forma, menciona que, para Mayer, significa “ser consciente de nuestros estados de ánimo, y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo”.

2.4.1 Autoconocimiento del profesor

En el ámbito docente, como lo menciona Keck (2018), es necesario prestar atención y darnos cuenta de que los profesores, son personas, y que, por tal motivo, tiene limitaciones y comete errores, por lo que, para poder desarrollar el autoconocimiento, es necesario que los conozca, enfrente y supere. En tal sentido, es importante “cultivar la calidad y cualidad humana de los docentes, su competencia existencial, para que ellos a su vez puedan transmitir a sus estudiantes lo que es ser persona y también la buena convivencia (p. 26). Para esto, es necesario que se conozcan a sí mismos, a través de su autoconocimiento. Según Darder (2013), cuando el profesor,

ha desarrollado el autoconocimiento, adquiere la conciencia de que es un modelo para los alumnos, lo cual contribuye a crear vínculos afectivos, a través de relaciones positivas que genera.

Por todo lo antes mencionado, se considera pertinente hacer consciente al profesor de sus propias emociones y de la influencia que estas tienen en sus alumnos, para poder entonces trabajarlas y encauzarlas positivamente. Pues como bien lo comenta Carpena (2003):

Conviene recordar que las maestras y los maestros ni somos autómatas ni dejamos aparcadas nuestras emociones fuera de la escuela. Interactuamos con nuestros alumnos con toda nuestra complejidad, tratamiento consciente o inconscientemente, mensajes con una gran carga emotiva. Y aunque sabemos que el tratamiento que damos a nuestras propias emociones sirve de modelo, a menudo nos sentimos desbordados y nuestras manifestaciones no son lo que querríamos cosas que repercute en un malestar general para muchos maestros (p. 87).

2.4.2 Atención plena para promover el autoconocimiento

Para tomar conciencia de sí mismos, la atención plena conocida más comúnmente como *mindfulness*, según Merino (2015), es un método que nos ayudará a la autoobservación, a través de nuestros pensamientos, identificando aquellos que queremos, y eligiendo cómo queremos vivir lo que nos está sucediendo. La esencia del *mindfulness*, según Pedroza (2016), es alcanzar la conciencia plena de sí mismos, a través del trabajo interior libre de juicios, sin olvidar que:

estamos aquí en un presente que reclama nuestra atención para bien o para mal, en cada instante estamos en nuestras acciones, pensamientos, emociones y afectos. La huella de lo que se hace en el momento es lo que queda o lo que nos proyecta, el pasado y futuro ideales, son nuestra interpretación de lo hecho, y el pasado y futuro de sufrimiento también son

interpretaciones, es una forma en que construimos nuestro trayecto por la vida. El presente es donde estamos parados el qué hacemos y cómo lo realizamos nos llama, nos coloca en la dimensión de la realidad en que se interviene de forma consciente o inconscientemente” (p.83).

En referencia a situaciones pasadas, Nhat (2013) menciona que, estas se proyectan en el presente, volviendo una y otra vez, lo que provoca el sufrimiento, pues a pesar de ser algo que ya sucedió hace tiempo, al remontarte en este pasado es que se vuelve a sufrir al recordarlo, por lo que, esta puede ser una atención equivocada. Sin embargo y como bien comenta, si te encuentras en el presente, se puede observar el pasado para transformar el sufrimiento y mirarlo desde una perspectiva diferente. A través de la atención plena es que podemos recordar lo que nos ha pasado, pues, según Cabarrús (2003), las vivencias personales del pasado, implica mirar hacia la herida, es decir, la parte golpeada, vulnerada, etcétera, y el pozo, que es la parte de potencialidades, fuerzas, etcétera, que todos tenemos. Pues estas son las que generan nuestro actuar diario. Cuando nos damos cuenta de qué es lo que emana de la parte vulnerada es que podremos lograr que se vaya sanando, asimismo nos iremos damos cuenta del potencial del pozo de posibilidades que tenemos, nos iremos conociendo, creciendo, descubriéndonos, para modificarnos. Pues las heridas si no las conocemos nos lleva a hacernos daños y a hacer daño a los demás, pues al no ser consciente de que existen, no habrá forma de sanarlas. Además, entre los múltiples beneficios al hacer *mindfulness*, según Siegel (2007), es que favorece las relaciones interpersonales positivas, a través de la empatía, el equilibrio emocional, entre otras cosas.

Por lo antes mencionado, según Nhat (2013), enseñemos al niño que hay en nosotros, invitándolo al vivir desde el presente, porque sólo así podrás mirar y reflexionar sobre el pasado, prestando atención plena, para así aprender de las vivencias pasadas. Pues, aunque algunos consideran que la atención plena es estar sólo en el aquí y en el ahora, sin regresar al pasado, Nhat menciona al respecto:

El subconsciente almacena muchas imágenes y películas del pasado, que continuamente se proyectan en el presente. Y tienes una tendencia a volver a

ver esas imágenes del pasado una y otra vez y sigues sufriendo. Por ello, cuanto más te remontas al pasado, te vuelves a sentir abofeteado una y otra vez y sufres. Pero eso es algo que sucedió en el pasado y tú ya no estás en el pasado, sino en el presente. Es cierto que sucedió, pero pasó en un momento que desapareció hace mucho. De él no quedan ya más que imágenes y recuerdos. Si sigues remontándote al pasado para ver esas imágenes, la tuya es una atención equivocada. Si te asientas, no obstante, en el presente, podrás contemplar el pasado desde una perspectiva diferente y transformar tu sufrimiento (p.14)

Por lo tanto, este método se llevará a la práctica en la intervención de este trabajo, para que el profesor pueda indagar más en sus vivencias pasadas, para reflexionar al respecto, y así seguir adquiriendo autoconocimiento, para comprender y entender esas partes heridas y ese pozo de potencialidades, mismos que nos ayudarán a poder hacer algo con ellas, por lo que es importante tampoco omitirlas, pues sólo así podremos conocernos mejor a nosotros mismos, en nuestro presente.

2.5 Relaciones interpersonales

La necesidad por las relaciones interpersonales, según Vásquez (2007), surgen a medida de que desarrollamos capacidades intrapersonales, puesto que si hemos adquirido formas de lograr el autoconocimiento, conociéndonos y aceptándonos, aceptando nuestro sentir, nuestras reacciones, etcétera, es que logramos crecer personalmente y es ahí donde surge esa necesidad de encontrarnos con los demás.

Para crear relaciones interpersonales funcionales, Rogers (1967) creó la “ley de relaciones interpersonales”, en la que enuncia que esta se da “cuando existe entre dos partes, un deseo mutuo de entrar en contacto y en comprometerse en un proceso de comunicación, podremos afirmar que será más elevado el grado de acuerdo realizado por la experiencia, la percepción y la conducta, de cada una de las partes” (pp. 271-272). La relación funcional se caracteriza por una tendencia a una comunicación en la que exista reciprocidad en la forma que esta se da, así como una comprensión mutua sobre lo que se está comunicando, y un mejor funcionamiento,

así como una mayor satisfacción de la relación. Al contrario, cuando no existe un acuerdo entre la experiencia, la percepción y la conducta, la relación será disfuncional, en donde la comunicación será igual en desacuerdos por ambas partes, la comprensión será menor, y tanto el funcionamiento como la satisfacción serán menores.

Batalloso (2019) cita, respecto a la psicología de las relaciones humanas, dos leyes, la primera la llama la “ley de la siembra” que dice que “si tú como persona siembras en los demás cariño, generosidad y comprensión, siempre recogerás los frutos de las semillas que tú has sembrado. Por el contrario, si siembras odio, hostilidad, agresividad, terquedad, egoísmo, no podrás esperar que tus semillas den otro fruto” (p. 11); y la segunda, que la llama la “ley de contagio”, que afirma que, “la persona amargada amarga a los demás, la persona alegre y optimista alegra y hace ver las cosas de otra manera a los que le rodean” (p. 11). Además, según Pathak y Rautela (2020), existe una investigación de las neurociencias, que muestra que los seres humanos tenemos neuronas espejos, las cuales hacen que realicemos ciertas acciones y emociones que otros tienen, mismos que como consecuencia hacen que sintamos y actuemos. Por lo que, si tomamos en cuenta, estas leyes de la psicología de las relaciones humanas, así como la investigación respecto a las neuronas espejo, es que las relaciones interpersonales se podrían tornar más positivas.

Por lo tanto, y como comentan White *et al* (1994) en Robles (2002), “la conducta es una manifestación de nuestro pensamiento y emociones, y a su vez, nuestros pensamientos y sentimientos dependen de nuestro estado de conciencia” (p. 200).

2.5.1 Relaciones interpersonales profesor-alumno

La escuela es un espacio en dónde, de acuerdo a lo mencionado por Vásquez (2007), se suscita la interacción con el otro, la cual “juega un doble papel: por un lado, descubrir quiénes somos interiormente en la relación con el otro, como a su vez, descubrir lo que el otro me provoca en esta interacción” (p. 40). Para Curwin y Mendle (2003), además de ser un mismo espacio que comparten profesores y alumnos, también es un lugar en el que comparten el tiempo, metas y necesidades, y además

se están comunicando continuamente, compitiendo unos con otros, lo cual puede ser un causal de confrontaciones entre ambas partes. Al respecto Keck (2018), comenta que también en las escuelas se ponen en manifiesto las emociones, a través de las relaciones de los alumnos o de los profesores, siendo también influencia en el aprendizaje. Es decir, existe influencia en las emociones con relación a otros, en donde, de acuerdo a lo mencionado por Darder (2003), las emociones positivas o negativas en unos, provoca también reacciones emotivas positivas o negativas en otros, por lo tanto, cuando uno es consciente de sí mismo y de sus propios sentimientos y emociones, puede lograr la comprensión de las emociones y sentimientos de los demás.

El profesor, según Cardozo (2016), funge como modelo respecto a la conducta, para sus alumnos. Además, hace mención en las experiencias de interacción y comunicación con el profesor:

/se basan en/ recuerdos en relación con los profesores y profesoras que marcaron su paso por la vida escolar, a muchos los recordarán con gran cariño y gratitud, a otros con sentimientos no gratos, dado que en algún momento o circunstancia marcó positiva o negativamente la comunicación (docente - estudiante) haciendo de ella favorable o desfavorable para el desarrollo y la superación integral del estudiante, tal vez algún gesto o actitud reiterada que generó sentimientos de temor y duda sobre la capacidad personal y en cuyas secuelas pueden encontrarse ciertas fisuras de la personalidad, causadas en el proceso de enseñanza y aprendizaje (p.77)

Cabe mencionar que, existe diferencia entre emociones y conductas, pero no son lo mismo, puesto que, como lo menciona Carpena (2003), las emociones son manifestaciones de lo que llevamos dentro, y la conducta es lo que hacemos con esas emociones, cómo nos comportamos lo podemos elegir, pero nuestras emociones no. Por lo tanto, la actitud de los profesores en el aula, como bien lo menciona Cubero (2013) también influye en la conducta de los alumnos, lo cual puede resultar positivo o negativo, dependiendo la situación que se produzca.

En el mismo sentido, Perales *et al* (2014) manifiestan que,

Los niños aprenden a manifestar sus emociones por imitación de lo que han visto expresar a los adultos. Ante el ambiente hostil, reaccionan de dos formas: sometiéndose o rebelándose. En un ambiente amable aprenderán a expresar ternura, afecto y generosidad. Quien logra desarrollar su competencia emocional es alguien que incorpora nuevas características en su personalidad, acrecienta sus niveles de conciencia haciendo contacto con ellos en su corporalidad para que, en un segundo momento, pueda razonarlos de manera integral (p.99).

Filliozat (1998) también expone como es que a los alumnos pequeños se les pide que por más de una hora se muestren atentos y se mantengan sentados, sometiéndolos a esa presión, no sólo física, si no también emocional, y se pregunta:

¿qué van a hacer con sus miedos y frustraciones? Se enfrentan a diario al miedo, al rechazo, al ridículo, la represión, el fracaso..., cosas muy difíciles de asumir para un crío. ¿Quién se ocupa de sus ilusiones? enseguida perciben que allí nadie se preocupara realmente sus sentimientos, así que manejan cómo pueden sus terrores y sus resentimientos. Unos se retraen, otros se aferran a la maestra, otros se vuelven hiperactivos, muerden, pegan...No, no es su carácter, son sus reacciones ante el estrés. En un entorno respetuoso con sus necesidades físicas afectivas intelectuales...ese tipo de comportamiento no se produce (p. 283).

Curwin y Mendle (2003), afirman que suele suceder que, en las escuelas, a los niños se les prohíban cosas, en lugar de decirles qué cosas sí tienen permitido hacer. También mencionan que los niños necesitan expresar sus sentimientos, por lo que esa falta de escapes genera el problema de la disciplina y lo que han observado en su labor de capacitación es que “las escuelas que brindan escapes sustitutos para los sentimientos que motivan el mal comportamiento, lo padecen menos” (p.31). Además, como lo menciona Carpena (2003):

En algunos ambientes escolares se les exige a los alumnos que desde muy pequeños oculten sus necesidades afectivas, las cuales no por no manifestarse dejan de existir. Esta práctica de evitar o minimizar los sentimientos parte de estrategias negativas, como por ejemplo ignorar o restar importancia a los sentimientos de los niños tratándolos como "cosas de críos" con la intención de que la emoción desaparezca. Otra estrategia negativa consiste en castigar la expresión emocional de los niños con críticas, amenazas, castigos y burlas (pp. 85-86).

Una de las mayores preocupaciones de los profesores comprometidos en educar, según García y Ferreira (2005), es conseguir el orden que se requiere para poder enseñar y lograr un adecuado funcionamiento con los alumnos. Además, como lo dicen Guerrero *et al* (2010), una de sus principales dificultades como profesor, es la atención de varias cosas a la vez, así como la sobrecarga emocional y mental, por la implicación que tienen con los alumnos, en relaciones que pueden llegar a ser conflictivas.

Cuando una situación se torna armoniosa, se pueden compartir también triunfos, momentos agradables, amor y respeto genuinos (Curwin y Mendle, 2003). Asimismo, Marchesi (2014) afirma que, "el trabajo en la enseñanza está basado principalmente en las relaciones interpersonales con los alumnos y con otros compañeros, por lo que las experiencias emocionales son permanentes; enfado, alegría, ansiedad, afecto, preocupación, tristeza, frustración... son algunos de los sentimientos que día a día vive el profesor con mayor o menor intensidad y amplitud" (p. 115).

Por lo tanto, el que el profesor sea consciente de cómo sus emociones, actitudes y conductas, influyen en sus relaciones interpersonales con los alumnos, podrá provocar un cambio o un reforzamiento del profesor en su manera de comportarse con los alumnos.

2.5.2 Estrategias relacionales profesor-alumno

Las estrategias relacionales se basan en capacidades interpersonales referidas a otros, según Darder (2013)

son las competencias que nos permiten tener relaciones positivas con los demás, convivir y trabajar juntos. Todos tienen una fuerte relación con la empatía o sentimiento del otro. Que nos acerca al otro bajo su condición de yo como yo, digno y humano, cada uno con sus fortalezas y carencias frente a su proyecto vital. En este campo se consideran las habilidades referidas a la convivencia (escucha dialógica, apertura, confianza, asertividad) que apuntan directamente al intercambio y las habilidades referidas al trabajo conjunto (animación y conducción de grupos, resolución práctica de conflictos, toma de decisiones, liderazgo...) (p.17)

Para fomentar relaciones de confianza, es necesario fomentar una buena comunicación, además de la empatía y la escucha activa. Pues como lo menciona Carpena (2003), “comprender y expresar los sentimientos y emociones fomenta relaciones de confianza y buenas habilidades para resolver problemas” (p. 84)

La buena comunicación, según Carpena (2003), es una parte fundamental en las relaciones interpersonales con los alumnos, y para lograrlo, es necesario crear vínculos con los alumnos, para lo que será necesario que exista un clima positivo en donde exista la menor ansiedad posible, tanto del profesor como del alumno.

La empatía, la cual según Cano y Zea (2012), es construida mediante la conciencia de sí mismo, pues mientras más conscientes seamos de nosotros mismos e identifiquemos nuestras emociones, adquiriremos mayores habilidades para poder interpretar las emociones y sentimientos de otros, así pues, al lograr sentir lo que sienten los demás, mostremos preocupación por ellos, no podríamos efectuar alguna acción que pueda hacerle daño.

Además, como lo afirma Robles (2002), aprender a conocer y reflexionar, podría ser una buena estrategia para ser capaz de mostrar empatía, permitiéndonos reconocer y comprender que todos somos diferentes y al ser diferentes podría resultar, más

enriquecedor que amenazador. Según Bisquerra (2004), tanto la empatía como la capacidad de escucha, son habilidades que abren las puertas a actitudes que favorecen las relaciones interpersonales, construyendo así un clima positivo de trabajo.

La escucha, tanto ser escuchado como el escuchar, según Keck y Saldivar (2016), ha sido identificada por ciertos profesores como la experiencia más importante del proceso. Además, añade que, la escucha se vive como novedosa, pues como profesor, estar transmitiendo es un ejercicio de la vida diaria, y es preocupante, que una profesión del carácter comunicativo, no tenga cabida la escucha activa.

En síntesis, las estrategias relacionales según los autores (Bisquerra, 2004; Cano y Zea, 2012; Carpena, 2003; Darder, 2003 y Robles, 2002) se basan en una comunicación efectiva que implica empatía, escucha activa, expresión de las propias emociones; todo ello en un clima de respeto y aceptación por la manera particular de expresarse de cada persona.

2.6 Objetivos

2.6.1 Objetivo general

Describir el autoconocimiento del profesor en sus relaciones interpersonales y su influencia en la relación con los alumnos.

2.6.2 Objetivos específicos

- Identificar las experiencias significativas y de la trayectoria docente del profesor.
- Describir la influencia que el profesor ha tenido, en sus relaciones interpersonales pasadas profesor-alumno.
- Describir las estrategias para favorecer las relaciones interpersonales positivas profesor-alumno.
- Identificar las necesidades humanas asociadas al quehacer docente.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

La presente intervención surge de la necesidad de que el profesor desarrolle el conocimiento de sí mismo, a través de la reflexión mediante diferentes técnicas, para que, de esta manera, pueda también darse cuenta en cómo es que cuando ha adquirido cierto autoconocimiento puede influir de manera positiva en las relaciones interpersonales que tiene con sus alumnos.

Dado que se no se pretende comprobar ninguna hipótesis, la intervención se basa en la metodología cualitativa, desde una orientación fenomenológica, pues lo que se pretende es que los profesores mediante la descripción de sus experiencias logren llegar a su propio autoconocimiento.

Entre los objetivos de la intervención que se realizará, se encuentran, el favorecer procesos de reflexión en los profesores para su propio autoconocimiento, y cuál es la influencia que esta falta de autoconocimiento tiene en las relaciones con sus alumnos, a través del compartir, expresar y escuchar a otros, pretendiendo desarrollar estrategias para gestionar mejor sus relaciones interpersonales con los alumnos, así como identificar las necesidades humanas asociadas al quehacer docente.

3.1 Metodología cualitativa desde una orientación fenomenológica

Según Sabariego, Massot y Dorio (2016), los métodos cualitativos han sido efectivos para estudiar la vida de las personas, su comportamiento, así como su historia y relaciones de interacción, pues estos relatan hechos. Además, según Wilson (1997) en Sabariego *et al* “estos métodos se han denominado de distintas formas: Interpretativos, naturalistas, fenomenológicos” (p. 283). La presente intervención se realizará con orientación fenomenológica.

La fenomenología, de acuerdo a lo dicho con Sabariego, Massot y Dorio (2016), tiene sus raíces desde los primeros años el siglo XX de Husserl, la cual nació en el intento de fundamentar la ciencia, y como base de conocimiento, le daba mayor

preponderancia a la experiencia subjetiva inmediata. Según Martínez (2006), Husserl creó el método “fenomenológico”, que era más riguroso y crítico en la metodología científica, basándose en la descripción y análisis de los contenidos de la conciencia, el cual muestra, por una parte, la importancia de la observación y por el otro, la de la razón y la teoría. De igual forma agrega que, la fenomenología “adopta el concepto básico operativo de la *“epojé”* de Husserl (1962), que implica poner entre paréntesis, o reducir al mínimo, nuestras ideas previas, teorías, hipótesis, intereses o sentimientos, para poder aceptar todo y sólo lo que “nos es dado” por el “otro”, como fuente primaria de conocimiento y de entendimiento: etimológicamente, ése es precisamente el fenómeno, es decir, lo que aparece, lo que se nos presenta”(p.8). En este sentido, y según Aguirre y Jaramillo (2012), la pregunta básica de la fenomenología es:

“¿Cómo se sabe X?”; la X de la pregunta” tiene como objeto “la estructura (o condiciones) de la experiencia o vivencia de X” y en donde “la pregunta tiene como respuesta “descripciones”. Así pues, la fenomenología se dirige a la esfera de conciencia del sujeto y tiene como meta la descripción de la corriente de vivencias que se dan en la conciencia (p.55).

En esta misma orientación, y conforme a lo expresado por Sabariego, Massot y Dorio (2016), la fenomenología intenta descubrir lo que considera apropiado y significativo de las interpretaciones, percepciones, sentimientos, etcétera, de los individuos, es decir, tiene el propósito de descubrir el significado de los fenómenos, así como la manera en que las personas expresan sus experiencias respecto a ciertas circunstancias específicas. Puesto como menciona, Martínez (2006), las experiencias son únicamente personales, pues no hay razón para decir que alguien no vivió, o sintió o experimentó como lo hizo, pues hay ciertas vivencias que, aunque nosotros las hayamos vivido también, no es percibida o sentida de la misma manera.

3.2 Diseño de la intervención

Dado que la intervención busca proporcionar al profesor una facilitación que le favorezca para crear conciencia de sí mismo y del alcance del problema implicado

en sus relaciones interpersonales con sus alumnos, situación que sin duda, repercutirá en su desarrollo personal y por ende en su labor docente, se recurrió a un diseño de intervención en el que se pretende poder obtener datos para la recolección de evidencias empíricas y la construcción del cuerpo de datos susceptible para su análisis, para conocer a detalle cómo es que el profesor puede crear conciencia en sí mismo, para darse cuenta de cómo puede influir positivamente en sus alumnos.

Para promover el autoconocimiento del profesor será necesaria la conciencia de sí mismo, a través de la autoobservación e indagación de su experiencia, es decir, de las propias vivencias, creencias, comportamientos, etcétera, y a la observación de los demás. En donde la experiencia, según Rogers (1959), es “todo lo que está sucediendo dentro de la envoltura del organismo en cualquier momento dado que está potencialmente disponible para la conciencia” (p.197). Es decir, todo aquello de lo que se es consciente y de lo que no se es, que se encuentra en la inconciencia. Incluido todo lo que sucede a nuestro alrededor como son: el hambre, los sonidos, lo que vemos, lo que olemos, lo que tocamos, lo que comemos, es decir, todo aquello que es percibido por nuestros sentidos, aunque no sean el foco de atención, y que sólo hayan estado activas en el momento.

Por lo que será necesario generar una relación de ayuda entre profesor y facilitador, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Rogers (2018), en donde “al menos una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada” (p. 46). Por lo tanto, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), se pretende concientizarlos sobre sí mismos, para posteriormente, al crear esta conciencia, ellos mismos busquen estrategias y/o dinámicas que puedan ayudarles a fomentar las relaciones interpersonales sanas con los alumnos y así, generar mejores vínculos dentro del aula.

La intervención de este trabajo se realizará a través de una invitación a profesores de educación básica, a explorar sus vivencias y experiencias personales y docentes, mediante una propuesta humanista, en donde se verá al profesor como persona. Será realizada en cinco sesiones de 4 horas cada una, dando un total de 20 horas. Los

profesores se invitarán a través de una convocatoria a través de Facebook y WhatsApp, para lograr un mínimo de 8 profesores. Los criterios de inclusión de los participantes es que sean profesores de educación básica con al menos cinco años de antigüedad sin discriminar el género, ni el tipo de institución educativa privada o pública donde labore el profesor.

Dicha intervención recuperará la idea de Keck (2018), que sugiere realizar ejercicios experienciales, proyección de videos, cortometrajes e interacción con otros profesores, que los ayude, a aumentar el contacto con la realidad, el presente, la aceptación, la conciencia de sí mismo y de los demás, y a crear para sí mismos compromisos de cambios que les permitan desarrollarse, tomando en cuenta sus fortalezas y limitaciones. De igual forma, y basándose en lo que propone Vaello (2009), se realizarán algunas actividades para indagar más respecto a sus propias conductas, emociones, cualidades, etcétera.

El taller titulado “Taller de autoconocimiento en profesores”, En donde la pregunta de intervención, es: ¿Cómo el autoconocimiento del profesor contribuye a tener relaciones interpersonales positivas con sus alumnos? Su propósito será: Favorecer el autoconocimiento del profesor a través de sus experiencias y relaciones interpersonales significativas que han influenciado sus relaciones interpersonales.

Los objetivos de intervención son, que el profesor sea capaz de:

- Identificar las experiencias significativas personales y de la trayectoria docente del profesor.
- Identificar cómo se relaciona interpersonalmente el profesor con el estudiante.
- Identificar las estrategias de los profesores para gestionar las sus relaciones interpersonales con los alumnos

3.2.1 Planeación de la intervención

Sesión 1	Propósito: Identificar las experiencias significativas personales y de la trayectoria docente del profesor.
Propósito particular	Actividades
Presentación	Rompe hielo. “Me gusta y no me gusta”, en donde cada uno compartió algo que le gustaba y que no le gustaba. Sus compañeros debían de moverse hacia el lado con el que estuvieran de acuerdo. Es decir, hacia el lado “me gusta” o al lado de “no me gusta”
Ser conscientes de sus vivencias pasadas como profesores	Mindfulness. Recordar experiencias tanto pasadas como presentes. Desde el inicio de su labor docente y hasta la actualidad, integrando movimientos corporales para hacerlos conscientes de sus sensaciones corporales, emociones y sentimientos. Reflexión de la experiencia. Al terminar la meditación se les preguntó: ¿Cómo se sintieron?, ¿sintieron algo?, ¿recordaron algo que les movió?
Reconocer sus sentimientos y emociones implicadas al recordar sus vivencias pasadas como profesores.	Línea del tiempo. En rotafolio plasmaron sus inicios, su recorrido y la actualidad de su labor docente ¿en dónde fueron cada uno de los lugares recorridos? ¿qué les fue fácil y qué difícil? ¿cómo se sintieron en cada lugar? ¿qué sentimientos y emociones experimentaron? Presentación de su línea de tiempo. Compartieron individualmente. Reflexión de la experiencia. Se les preguntó ¿de qué se dieron cuenta?
Sesión 2	Propósito: Identificar las experiencias significativas personales y de la trayectoria docente del profesor

Propósito particular	Actividades
<p>Autoconocimiento</p>	<p>Test de autoconocimiento de la vida personal. El cual constaba de 32 preguntas (anexo 1), que reflejaban la conciencia de sí mismo, su facilidad de expresión emocional, expresaban tu grado de autonomía, la confianza en sí mismo, su actitud frente a los demás, su capacidad para escuchar, para acoger al otro y su aptitud para desenvolverse en grupo. Extraído del libro “El corazón tiene sus razones” de Isabell Filliozat. Plasmar los resultados del test, en líneas, de acuerdo a la instrucción del ejercicio. Lo hicieron en un rotafolio.</p> <p>Reflexión de la experiencia. Cada uno realizó un análisis de sus resultados y expresó de qué se habían dado cuenta.</p>
<p>Autoconocimiento</p>	<p>Cuestionario referente a la lectura de Filliozat.</p> <p>¿Durante mi infancia cuáles emociones y sentimientos eran los que estaban permitidos sentir?</p> <p>¿Cómo se expresaban?</p> <p>¿Había alguno que se reprimiera o no se permitiera expresar?</p> <p>Identifica un “mandato” de tu infancia que pudiera estorbarte en tu vida adulta.</p> <p>De acuerdo a la lectura que se llevaron de tarea del resumen de “El corazón no entiende razones” de Filliozat, se les preguntó si se habían dado cuenta de algo, si les había hecho sentido algo de la lectura, etcétera.</p>
<p>Atención plena</p>	<p>Mindfulness. Recordar experiencias que tuvieron con sus alumnos, en la semana que pasó y en la que hayan causado en ellos emociones y sentimientos fuertes...¿qué fue lo que pasó?...¿qué emociones y sensaciones le causó esa situación?...¿cómo reaccionaron?</p>

<p>Ser conscientes del proceso de conciencia</p>	<p>Ejercicio de la rueda de la conciencia. Eligieron una situación que vivieron en la semana. Tratando de identificar, de acuerdo a la rueda de conciencia: Situación, sensación, interpretación, sentimiento, intención y acción.</p> <p>Reflexión de la experiencia. Se les preguntó ¿de qué se dieron cuenta?</p>
---	--

<p>Sesión 3 (virtual)</p>	<p>Propósito: Identificar cómo se relaciona interpersonalmente el profesor con el estudiante</p>
<p>Propósito particular</p>	<p>Actividades</p>
<p>Atención plena</p>	<p>Mindfulness. ¿Qué de sus profesores les han ayudado en su labor docente? ¿qué les aprendieron? ¿cómo eran las relaciones con los niños? ¿sabían escuchar? ¿Sabían comunicarse? ¿eran empáticos? ¿cómo eran? ¿qué sentimientos o emociones despertaban en ellos como alumnos?</p>
<p>Autoconocimiento</p>	<p>Profesores positivos y negativos. Describieron, a sus profesores que los hayan marcado tanto en positivo como en negativo ¿cómo era la relación con ellos y con los demás alumnos? ¿cómo les hacía sentir? ¿cómo disciplinaba? ¿cómo llamaba la atención? ¿qué palabras utilizaba al hablar? ¿cómo eran sus actitudes y comportamientos hacia los alumnos? ¿inflúan estos en sus emociones y sentimientos?, ¿de qué manera?</p> <p>Mapa mental. Plasmaron en el mapa, por un lado, las características de un profesor que les influyó en positivo y por el otro, el profesor que les influyó en negativo. Asimismo, plasmaron también qué características de ambos profesores tienen ellos.</p>
<p>Conocer ¿qué es la empatía?</p>	<p>Video. Mis Zapatos - Corto y moraleja sobre los valores de la vida. https://www.youtube.com/watch?v=qy11mKVPieo</p>

Sesión 4 (virtual)	Propósito: Identificar cómo se relaciona interpersonalmente el profesor con el estudiante
Propósito particular	Actividades
Habilidad social. Empatía	Reflexión de la actividad anterior. Al llegar compartieron: ¿Qué sentimientos crees que experimentan las personas que aparecen en el video?, ¿cómo crees que se siente uno y otro?, ¿cómo te sentirías en su lugar?, ¿qué harías si fueras ellos?, etcétera.
Habilidad social. Escucha	Ejercicio de escucha. Uno de los profesores compartió algo, sin explicar la siguiente parte del ejercicio. Al término, los demás profesores tenían que repetir, en primera persona, lo que dijo quien compartió, de uno por uno, sin repetir lo que el profesor anterior dijo y así hasta concluir. Volvieron a realizar el ejercicio, pero en esta ocasión ya sabían lo que harían. Video Escucha Activa. Visualizaron el video y compartieron de qué se daban cuenta Compartir. ¿De qué se dieron cuenta?
Atención plena	Mindfulness. Recordar qué de sus profesores les ha ayudado en su labor docente, ¿qué les aprendiste? ¿cómo eran las relaciones con los niños?, ¿sabían escuchar? ¿sabían comunicarse? ¿eran empáticos? ¿cómo eran? ¿qué sentimientos o emociones despertaba en ti como alumno?
Autoconocimiento	Ejercicio de reflexión. Tomando el ejercicio de la sesión pasada del reconocimiento de los profesores en sí mismos ¿Qué cosas negativas, como profesores, podrían cambiar en ustedes?, ¿cómo podrían lograrlo? ¿Qué estrategias les han servido,

	como profesores, que podrían compartir con sus compañeros? ¿en qué casos?
--	---

Sesión 5 (virtual)	Propósito: Identificar las estrategias de los profesores para gestionar las sus relaciones interpersonales con los alumnos.
Propósito particular	Actividades
Imaginar el logro de objetivos	<p>Mis actitudes ante los alumnos. Completar tabla en donde colocarían un hecho de sus conductas en clases y/o con los alumnos, el objetivo que querían lograr y cuál sería su estrategia para cumplirlo.</p> <p>Compartir. ¿De qué se dan cuenta?</p> <p>Ejercicio de reflexión. Tomando la tabla anterior “Mis actitudes ante los alumnos” y analizando la tabla que realizaron, se les preguntó ¿Qué creen que suceda si logran sus objetivos?, ¿Qué creen que les cueste más dificultad cambiar y qué les hace pensar eso?, ¿qué hay de las estrategias que les sugieren sus compañeros?</p>
Atención plena	Mindfulness. Recordar qué de sus profesores les ha ayudado en su labor docente ¿cómo llegaste?, ¿qué aprendiste del taller y de tus compañeros?, ¿qué descubriste de ti que no sabías y te diste cuenta? ¿cómo te vas?
Visualizar el futuro...	<p>Vídeo “Zona de Confort”</p> <p>Visualizaron el video, aquí la liga y compartieron de qué se daban cuenta.</p> <p>Ejercicio de reflexión.</p> <p>Después de ver el video se les pidió que redactaran una carta en la que expresaran: ¿Qué quiero lograr?, ¿para que lo quiero lograr?, ¿cómo lo lograré?, ¿cuándo quiero lograrlo? Seis meses, un año, dos...</p>

Cierre de Taller	Ejercicio de reflexión. ¿Con qué se van? ¿Con qué se quedan? ¿Qué aprendizajes significativos rescataron del taller?
-------------------------	---

3.2.2 Supuesto inicial

El profesor, a través de un taller experiencial, puede ser consciente de sí mismo y de cómo a lo largo de su vida, sus vivencias, conductas, creencias, cultura, educación, etcétera, han influido en su comportamiento como persona, y de esta manera, es que podrá tener mejores relaciones interpersonales con sus alumnos, lo que repercutirá también en cualquier relación interpersonal.

3.3 Cuidado ético de los participantes

Se cuidará el aspecto ético de los participantes en el taller, los cuales serán informados del objetivo de la intervención, en donde se enfatizará el carácter voluntario de su participación, así como la libertad que tendrán para retirarse cuando lo desearan, todo ello quedará registrado en el formato de consentimiento informado (Ver Anexo 2).

Para asegurar el anonimato de los participantes se les asignó una letra, las cuales van de la L a la S, y sólo la facilitadora del taller conoce la relación que este código tiene con su nombre real.

3.4 Organización y análisis de los datos

De acuerdo con la propuesta de Aguirre y Jaramillo (2012), el primer paso para el análisis de datos es su organización en citas textuales que respondan a los objetivos que nos permita reconocer la estructura de la experiencia.

Inspirados en Aguirre y Jaramillo (2012) se atenderán los siguientes pasos para llevar a cabo la organización y análisis de los datos:

1. Retomar los objetivos del TOG y de la intervención a la luz de los resultados.

2. Sintetizar los datos esenciales de la experiencia, a través de las citas textuales de los participantes.
3. Resumir la experiencia en torno a los objetos-problemas de la Intervención, para estructurar la experiencia de la intervención.
4. Explicitar los significados asociados a la problemática.
5. Identificar similitudes con el marco conceptual.
6. Identificar diferencias con el marco conceptual.
7. Además, añadiremos la identificación de los aportes en los tres niveles:
 - a. Personal
 - b. Grupo de intervención
 - c. Desarrollo humano.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

Para poder llevar a cabo la intervención, se realizó una invitación a profesores, a través de redes sociales, para participar en un taller vivencial para explorar sus vivencias y experiencias, llamado “Taller de autoconocimiento para profesores”, mediante una propuesta humanista, en donde se ve al profesor como persona. La convocatoria se abrió tanto para hombres como para mujeres. La intervención se esperaba realizar con 8 a 10 profesores, y al final se lograron que se inscribieran 8 profesores. Los participantes, fueron siete profesoras y un profesor (ver tabla 1). Al existir sólo un profesor de género masculino, y para guardar su privacidad e integridad, se decidió llamar a todos los participantes, de manera general, “el profesor” o “los profesores”. Lo cual significa que, un comentario dado, pudo haber sido hecho tanto por el profesor, o por alguna de las profesoras

Tabla 1 Perfiles de profesores

CLAVE PROFESOR	Puestos que ha ejercido	Años de labor docente	Escuela Primaria Pública o Privada	Estado Civil	Hijos
L	Piscólogo Profesor de: Educación especial Primaria Secundaria	13 años	Pública	Casado	2 hijos
M	Piscólogo Profesor de: Primaria	23 años	Pública	Divorciado	Sin hijos
N	Psicólogo Asesor pedagógico Profesor de: Primaria Secundaria	20 años	Privada	Soltero	Sin hijos
O	Profesor de: Primaria	10 años	Pública	Divorciado	2 hijos
P	Profesor de: Primaria	20 años	Pública	Casado	1 hijo
Q	Profesor de: Primaria	14 años	Pública	Divorciado	3 hijos
R	Profesor de: Secundaria	5 años	Privada	Casado	2 hijas
S	Profesor de: Primaria Secundaria	15 años	Pública y Privada	Casado	2 hijos

Durante el taller, los participantes ejercitaron el autoconocimiento a través de la exploración de sus memorias autobiográficas, respecto a sus propias vivencias, comportamientos, dificultades emocionales, etcétera, tanto en su ámbito personal, como de su labor docente. El clima en el taller se basó en una relación entre profesor y facilitador, desde una perspectiva humanista, utilizando una relación de ayuda como es el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carls Rogers, siendo el marco teórico para el desarrollo del taller, atendiendo así lo que es la Autenticidad, Aceptación y Comprensión.

Cada sesión del taller se dividió en tres partes: teórica, práctica y compartir. La parte teórica, consistió en dar una introducción de los temas que se iban a tratar. La parte práctica, consistió en actividades que realizaban cada uno de los participantes, a través de ejercicios, actividades, videos, *mindfulness*, etcétera. La parte de compartir, consistió justamente en compartir a los demás profesores, ¿de qué se daban cuenta?, ¿qué rescataban de la experiencia al haber realizado la práctica en la sesión?

Se pretendía realizar en cinco sesiones presenciales, con una duración de cuatro horas por sesión, con un horario de 10 hrs. a 14 hrs., dando un total de 20 horas. Pero dada la contingencia sanitaria por la pandemia del COVID-19, también llamado coronavirus, y después de haber realizado las primeras dos sesiones presenciales, se tuvieron que trasladar a sesiones virtuales, las tres sesiones posteriores, a través de la plataforma de Webex.

4. Resultados e interpretación de la intervención

Respecto al autoconocimiento, el profesor, a través del taller de intervención, mediante actividades, ejercicios, test, *mindfulness*, al autoobservar sus vivencias, mediante la exploración de su memoria autobiográfica, logró identificar ciertos aspectos de su realizar la autoconciencia de sí mismo, expresando recurrencias en algunos aspectos de su vida.

Tabla 2. Objetivos y categorías

OBJETIVO	CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS
Autoconocimiento del profesor respecto a sus experiencias significativas	4.1 Exploración de experiencias significativas 4.1.1 Represión emocional 4.1.2 Influencia familiar en comportamiento 4.1.3 Dificultades emocionales 4.1.4 Conciencia de sí mismo
Autoconocimiento del profesor respecto a sus relaciones interpersonales	4.2 Relaciones interpersonales profesor-alumno 4.2.1 Interacción e influencia de profesor-referentes del pasado <i>Positivas</i> <i>Negativas</i> 4.2.2 Interacción profesor-alumno 4.2.3 Estrategias relacionales para fomentar relaciones positivas profesor-alumno
Autoconocimiento del profesor respecto a sus necesidades humanas	4.3 Reconocimiento de necesidades humanas 4.3.1 Necesidad de amor y pertenencia 4.3.2 Necesidad de autoestima 4.3.3 Necesidad de autorrealización

El autoconocimiento del profesor, respecto a la exploración de sus experiencias significativas, sus relaciones interpersonales y sus necesidades humanas, son los objetivos de la intervención, los cuales están vinculados a los objetivos de este trabajo:

1. Identificar las experiencias significativas y de la trayectoria docente del profesor.
2. Describir la influencia que el profesor ha tenido, en sus relaciones interpersonales pasadas profesor-alumno.
3. Describir las estrategias para favorecer las relaciones interpersonales positivas profesor-alumno.
4. Identificar las necesidades humanas vinculadas al quehacer del profesor.

El primer objetivo fue, identificar las experiencias significativas y de la trayectoria docente del profesor. En este sentido, se pudo llegar al resultado de que, la exploración de las experiencias significativas del profesor, conlleva al autoconocimiento de sí mismo.

El segundo y tercer objetivo fueron, describir la influencia que el profesor ha tenido, en sus relaciones interpersonales pasadas profesor-alumno, así como las estrategias empleadas por los profesores para favorecer sus relaciones interpersonales positivas con sus alumnos. En este sentido, se pudo llegar al resultado de que, el análisis de sus relaciones interpersonales, conlleva también al autoconocimiento de sí mismo, en cuanto a la interacción profesor-alumno y así pudo crear sus propias estrategias que le permitan vincularse positivamente con el alumno.

El cuarto objetivo logrado fue, identificar las necesidades humanas asociadas al quehacer docente, se describen las necesidades de amor y pertenencia, de autoestima y de autorrealización del profesor. En este sentido, se pudo llegar al resultado de que, el autoconocimiento favorece a que el profesor logre identificar sus necesidades como persona.

4.1 Exploración de experiencias significativas

En la intervención con profesores se intencionó su autoconocimiento emocional basados en Darder (2003): “la conciencia de uno mismo y el conocimiento de las propias emociones es la base para la comprensión de las emociones y sentimientos de los otros” (p.15). El profesor realizó la autoobservación y autoconciencia, de sus experiencias significativas, pues es importante para crear autoconocimiento de sí mismo, ya que, como lo menciona Flores (2014) “el saber quién soy realmente, cómo pienso, como siento, es lo que me llevará a conocerme mejor, a que exploremos nuestra realidad interior, donde se encuentra todo lo que necesitamos” (p.36).

Respecto a la exploración de experiencias significativas, se lograron identificar de manera recurrente las categorías de represión emocional, influencia familiar en comportamiento, dificultades emocionales, y de conciencia de sí mismos. Además, los profesores expresaron que el encierro, por la situación del COVID-19 está influenciando sus emociones, sintiéndose más sensibles al respecto y repercutiendo en clase.

El reconocimiento y expresión emocional según la UNICEF (2003):

no es fácil y, muchas veces, tememos que al reconocer ciertos sentimientos se nos pueda mirar mal, o éstos nos desborden, y/o se nos escape de las manos cierto orden que hemos construido. Y algo de cierto hay en eso. No podemos controlar en forma voluntaria lo que sentimos frente a una persona o situación: los sentimientos aparecen desde un aspecto no racional de nosotros mismos. Lo que sí podemos hacer es tener mayor conciencia de lo que sentimos, darnos cuenta en qué momentos surgen esos sentimientos, y aceptar que podemos ser cambiantes en nuestros estados afectivos (p.27).

A continuación, se presentan cada una de las cuatro subcategorías de la exploración de las experiencias, que conllevan al reconocimiento emocional y se ejemplifican con los extractos de los profesores:

4.1.1 Represión emocional

Respecto a la represión emocional, algunos profesores participantes en la sesión, expresaron dificultades para expresar sus emociones o sentimientos que surgen en su interior, por lo tanto, suelen callar y prefieren reprimirlos, aunque de manera inconsciente, pues han aprendido a hacerlo desde su infancia a no expresar desacuerdos, cólera, llanto, etcétera., puesto que en su contexto familiar existían castigos cuando se expresaba alguna emoción o bien, ahora no lo expresan por vergüenza, para que otros no los vean, pues puede resultar incómodo para otros. También lo reprimen, por miedo a herir los sentimientos de los demás, e igual es asociado que, reprimir las emociones es una forma de no sentirse vencido. Algunos de ellos, también expresaron que hasta que se sobrecargan emocionalmente, expresan, y a veces de manera explosiva, o lo hacen a solas, o cuando se tiene permitido hacerlo, por ejemplo, cuando fallece alguien.

Para expresar las emociones, según Muñoz (2012), no hay mejores o peores formas, y negar o reprimir lo que sentimos es lo peor que se puede hacer, puesto que si no se hace puede afectarnos a nivel físico o psicológico.

Q “Hay veces que callo y callo muchísimo, prefiero guardar muchas cosas, hasta que exploto, voy guardado como en un vasito, hasta que se derrama, sigo reprimiendo al no expresar en el momento, es muy difícil que yo estalle en el momento, pero se me acumula...y a veces estoy así, como hasta acá y callado, y callado...en la relación con mi anterior pareja yo todo solucionaba, yo todo, todo guardaba, todo guardaba, todo guardaba, entonces yo nunca me permito sentirme derrotado”

R “en la parte de las emociones y sentimientos que no estaban permitidos, el enojo, la tristeza, la decepción, si me sentía incomodo no podía manifestarlo...el tema de las emociones era algo que se guardaba mucho...”

O *“en la casa era de “si lloras, te voy a pegar más”...Cuando murió mi hermano, era “no llores, no debes llorar”, no digo que no llore, si tengo ganas de llorar, pero sigo reprimiéndolo...yo quería llorar y era de que mi papá: no tienes que llorar porque tú mamá te va a ver y se va a poner mal, o sea no tienes que llorar, no llores, entonces fue todo eso guardado...te da vergüenza llorar porque te sientes vulnerable, y no quieres que la gente te vea débil, vulnerable, sensible, por eso lo reprimas, no por el hecho de que seas hombre o mujer”*

S *“Yo no soy de muchos amigos, soy muy abierto, soy muy ..., pero así de que yo cuente mis cosas, ¡ufff!, lo mío, puedo escuchar a quien quiera...Pero lo mío no lo suelto, lo mío, mío no. Entonces sí ahorita fue como que ¡aaaay!”*

R *“Yo creía que mi mamá no les daba importancia cómo me sentía, entonces para llamar su atención, yo gritaba, en plena reunión familiar, ni siquiera guardaba la forma, la compostura, como se me había indicado...esa era la manera en que decía “no estoy de acuerdo con esto, no me gusta, no me agrada, no me siento cómodo, me siento triste, estoy molesto, estoy enojado y tu no me estas escuchando”...Ante cualquier instrucción o indicación debía seguirla, sí o sí, no era cuestión de si querías, cómo te sentías...Las frases de mi mamá eran “no te quejes, ¿de qué te quejas? si lo tienes todo...y no es que no me quisiera, no que no me lo demostrara, pero la manera en que me lo demostraba era como se lo habían demostrado a ella, brindándole todo lo que tenía o lo necesario para salir adelante”*

O *“lloro a solas, o lloro en un momento que se esté permitido llorar...lloras por todas las cosas que están acumuladas de todas las veces que no lloras”*

O *“la gente no quiere verte mal, no está dispuesta a verte mal, creo que es un sentimiento que como cultura mexicana se nos ha reprimido, el llorar...Igual la gente no está acostumbrada a vernos llorar, porque yo ahora que manifesté mi dolor con todo mi ser, mucha gente se incomoda con tu dolor porque no*

quiere verte sufrir, siempre estamos acostumbrados a sonreír a estar contentos”

Q *“Tengo mucho miedo a herir a la otra persona, a hacerla sentir mal...trato de hacer que no pasa nada, y digo me aguanto y ya, pero creo que eso me hace daño...”*

4.1.2 Influencia familiar

La manera de expresar las emociones y sentimientos, o desacuerdos fue aprendido en la infancia, era llamando la atención, haciendo lo contrario a lo que se le había indicado, puesto que no podía expresar cómo se sentía, no se le cuestionaba si quería o no hacer algo, simplemente debía seguir indicaciones. Uno de los profesores afirma que, en la cultura mexicana se ha reprimido expresar el dolor, el llanto. Además de que, las personas no están acostumbradas a ver a otros manifestar el dolor, el sufrimiento, y eso les incomoda.

Los profesores durante la intervención refirieron que la expresión del afecto, es aprendido en la familia. Asimismo, manifiestan que existe influencia familiar, respecto a su forma de comportarse, además que han determinado su confianza de sentirse capaces o la manera de hacer las cosas, y aunque el profesor expresa que, a veces no quería repetir los mismos patrones familiares, termina repitiéndolos y se percata después.

Ello coincide con lo que afirma Paz (2015), “se ha comprobado que parte de la autoconfianza, la autoestima, la seguridad, la capacidad de compartir y amar, e incluso las habilidades intelectuales y sociales, tienen sus raíces en sus experiencias vividas durante la primera infancia en el seno familiar” (p.11).

P *“Entonces estoy viendo esa parte de dar, o sea puedo dar y estoy dispuesto y coopero y participo, pero el pedir, el pedir un favor me cuesta mucho, mucho, mucho, y yo digo que es esa parte, o sea que vengo cargando”*

S *“mi mamá usaba mucho el chantaje, y yo terminaba cediendo, hasta el día de hoy en muchas cosas yo sigo cediendo...”*

R *“La figura femenina en mi formación sí me ha marcado o ha determinado la manera en la que yo sé que yo puedo o me gustaría hacer las cosas”*

M *“El reconocer mis emociones sí lo sé detectar y sé de dónde viene, porque la raíz siempre fue mi madre y mi padre”*

O *“yo le decía a mi mamá: ‘yo no voy a ser como tú eres’, entonces me caso y empiezo a caer en esos patrones de ser como mi mamá, pero de las cosas que no quería ser”*

R *“no quería repetir ciertas cosas, aunque a veces uno termina repitiendo ciertos modelos...”*

R *“cuando fui creciendo sí dije “si yo voy a ser mamá quiero cambiar la relación con mis hijas, no quiero ser impositiva, yo quiero tener una relación en la que haya un diálogo, confianza” yo no tenía la confianza para expresarle a mi mamá, a pesar de que lo intentaba”.*

4.1.3 Dificultades emocionales

Los profesores expresaron dificultad en el manejo de las emociones, en creer en sí mismos, en trabajar las emociones propias y además intentar lidiar con las de los otros para tratar de ayudarlos, en no dejar que las emociones propias o de otros influyan en su trabajo. El profesor N manifestó *“Yo sí estoy enojado no puedo escuchar, como que se cierran todos los sentidos en ese momento”*, cómo algunas emociones pueden llegar a influir en su comportamiento hacia las demás personas.

Las dificultades a nivel emocional, según García (2013), *“afectan diversas áreas de los individuos, y en su desarrollo personal. Baja tolerancia a la frustración, estrés,*

ansiedad, violencia, etcétera. son algunas de las consecuencias que trae la ausencia del desarrollo de capacidades emocionales” (p.163).

N *“Yo sí estoy enojado no puedo escuchar, como que se cierran todos los sentidos en ese momento”*

R *“me cuesta trabajo salir de eso, sentirme mal, sentir que no soy suficientemente bueno con el trabajo que hago”*

R *“...es muy difícil para mí esta cuestión de las emociones, y más cuando son adolescentes que estamos así, hijole, y además combinar o tratar las nuestras, hacer, así como un equilibrio, un balance, a veces es complicado”*

R *“...admiro mucho a las personas que son afables, que siempre tienen una sonrisa, con el ánimo al 100, a mí me resulta difícil mantenerme o ser constante con eso cuando me siento triste o decaído”*

R *“En ocasiones me quedo con alguna situación que sucedió en otro grupo y la proyecto en el siguiente. Me doy cuenta cuando me preguntan “¿Qué le hicieron, R?”*

O *“lo que nos cuesta, o a mí, me cuesta trabajo es, no mezclar emociones personales con el trabajo y no sólo por el hecho de llevar problemas de tu casa, sino también el compañero trae problemas de su casa a la escuela”*

R *“a mí me da mucha tristeza no saber precisamente eso, cómo orientar, cómo ayudar”.*

4.1.4 Conciencia de sí mismo

El profesor, al hacer conciencia de sí mismo, es que pudo expresar cómo se siente respecto a ciertas circunstancias, de cómo repercute tanto física, como mental y emocionalmente; de que hay cosas que no quiere hacer y hace, y otras que tiene que hacer, por su propio bien, pero no las hace; de sus dificultades, así como de sus áreas de mejora; de cómo es y ha sido su comportamiento a lo largo del tiempo; de

cómo al momento de expresarse pudo ser consciente de ciertas reacciones que lo hicieron sorprenderse, de las que no se había percatado, por el simple hecho de escucharse a sí mismo; comprendió también la importancia de estar presente y escuchar.

El autoconocimiento permite que seamos conscientes de nosotros mismos, por lo tanto es importante educarnos emocionalmente, pues como lo menciona Darder (2003), “la conciencia de uno mismo y el conocimiento de las propias emociones es la base para la comprensión de las emociones y sentimientos de los otros” (p.15).

R “y ahorita que realizamos el ejercicio, me doy cuenta de lo importante que es estar presente y escuchar”

R “y cuando te acabo de describir lo de ciertos eventos explosivos...caí en la cuenta que...también pasa con (llora)...mi hija más grande tiene ese tipo de reacciones y fue ahorita como una especie de shock o conmoción”

S “Últimamente me he sentido intolerante, lo cual no es muy positivo”.

S “la dificultad es la actitud, la disposición, la primera es la del maestro, la de nosotros como docentes, la disposición de aceptar las estrategias, los comentarios de los compañeros”

R “a veces el hecho de hablarlo, de enunciar lo que tenemos dentro, al momento de enunciarlo en voz alta, empiezan a caer ciertas cosas, como a darnos cuenta, “ah es esto, ah me siento así por esto””.

N “...me gusta todo eso que tiene que ver con el manejo de emociones, porque creo que eso es algo que de repente dices “ah, como que aquí me está fallando algo” o “aquí le está fallando algo al niño” o “hay que aprender a manejarlo”...”

N “Me di cuenta que, tengo que decir que no quiero, que hay cosas que no quiero hacer y que por eso luego siento demasiado presiones...a mí me gusta mucho la gente, me gusta mucho convivir con las personas, pero me doy

cuenta que sí pongo muchas barreras y es como esa dualidad que siempre viví y que sigo viviendo”

S “...ahorita me hace sentido precisamente lo agobiado que me siento, la verdad estoy exhausto, estoy fatigadísimo, de un problema que me ha dado vuelta, que no me ha dejado toda la semana, o sea ya no es solamente mental y emocional, ya hasta físicamente lo que traigo lo estoy sacando y el hecho ahorita de hacer este análisis más profundo me hizo darme cuenta”

Q “Woow, que importancia en lo que estás diciendo...entonces es como decir es empático, me escucha, me comprende, te sientes importante”

S “...hemos ido identificado las emociones, poniéndole nombre a decir ¿esto que siento qué es?”

N “...yo echo lumbre cuando estoy enojado y aprendí que, si la persona no tiene nada que ver con mi enojo esa persona no tiene por qué llevar la consecuencia”

S “ahora que soy maestro y entiendo que una acción como maestro, que una acción como padre, desencadena como 30 mil y marcamos para toda la vida”

S “estoy muy sensible, el encierro me está volviendo loco...ayer en mi clase, ya no sabía cómo esconder las emociones...”

L “Estoy viviendo un día a la vez, para no estresarme, y espero que sea un bien para la familia y para todo...Nuestros sentimientos están a flor de piel y sentimos tristeza, nostalgia, de todo un poquito”

N “entonces cuando estoy enojado yo digo, sabes qué estoy enojado, dame cinco minutos para calmarme y entonces hablo, porque ahorita no te voy a escuchar”.

4.2 Relaciones interpersonales profesor-alumno

El profesor realizó la autoobservación y autoconciencia, respecto a sus relaciones interpersonales, pues es importante que se de cuenta de cómo han sido, para de esta forma crear autoconocimiento de sí mismo y de su repercusión en las relaciones interpersonales con sus alumnos en la actualidad. En palabras de Tenti (2013) “en la cuestión relacional el maestro pone mucho de sí, pone su cuerpo, sus sentimientos y emociones, es decir, mucho más que el conocimiento de competencias, técnicas o procedimientos aprendidos. En realidad, cuando se habla de virtuosismo del docente, se hace referencia a estas cualidades que se ponen en juego en la relación con los otros para obtener credibilidad, confianza, para evitar o resolver conflictos, evitar tensiones, etcétera” (p.136).

En la intervención con los profesores, respecto a las relaciones interpersonales profesor-alumno, se lograron identificar de manera recurrente las categorías de interacción profesor-alumno, interacción e influencia de profesores-referentes, del pasado, así como las estrategias relacionales para fomentar relaciones positivas.

4.2.1 Interacción e influencia de profesor-referentes, del pasado

El profesor fue capaz de identificar, la influencia de las vivencias pasadas, en sus relaciones interpersonales actuales profesor-alumno, respecto a los referentes que tuvo el profesor en su formación educativa, resaltando algunos comportamientos, y cómo los hacían sentir, respecto a la forma en que eran docentes. Por lo cual, los profesores pudieron identificar las influencias positivas y negativas a su actual manera de relacionarse. Se pudo observar también, que al profesor le cuesta trabajo, reconocer más los aspectos negativos que ve en sí mismo, respecto a su interacción con sus alumnos, que sus aspectos positivos, puesto que el listado para rescatar lo positivo que tenían, es más extenso, exactamente por lo doble del negativo, es decir, entre todos los profesores dieron en total 9 respuestas del aspecto negativo que reconocen en sí mismos, y 18 en positivo.

La influencia positiva está caracterizada en aquellos profesores les demostraban a ellos como alumnos, su afecto. Además 4 de 5, coinciden en que estos profesores

buscaban cómo motivarlos. Asimismo, para 2 de los profesores, el sentir que creían en ellos también les marcó.

De los profesores en positivo, que marcaron sus vidas, y además han influido en la forma en que estos se comportan con sus alumnos, 3 de los 5 que participaron, coincidieron con que sus profesores eran alegres. Siendo para los profesores, el afecto lo más recordado para ellos y después la motivación como segunda cosa que más recordada. Y al igual, el afecto ha sido lo que más han replicado con sus alumnos en la actualidad.

Positivas

N *“...era una maestra muy estructurada, que le gustaba escuchar a sus alumnos, era motivadora, muy buena maestra, te explicaba muy bien todo, te pedía mucho trabajo, pero igual era muy sencillo hacerlo...Pero en general me sentía muy a gusto con ella, amado, motivado, fueron muchas maestras que me hicieron sentir así...Siento que soy muy estructurado, que motiva a los alumnos, busca ser cercano”*

Q *“Tuve una profesora, dinámica, amable, cariñosa, comprensiva, motivadora, entonces eran unas clases padrísimas que hacíamos con ella, entonces sí tengo muy buenos recuerdos con ella...Yo no he sido la excelente, pero algo que me gusta de mí es que tengo buen control de grupo, no he tenido problema con padres de familia, creo que puedo tomar de esos dos es que soy dinámico, soy alegre, soy motivador”*

O *“Tuve muchos maestros muy buenos, que me marcaron en positivo...tuve un maestro era recio, estrecho con la gente, cálido, directo, impúlsense hacia la comunidad, siempre impulsando en positivo, siento que de ahí agarré muchas tablas para hablar en público, para dirigir un programa, hasta para hacer los honores, que alguien crea en ti, que te delegue, me daba seguridad...Soy un maestro que tiene una relación muy estrecha con ellos,*

soy muy directo, me gusta decirles las cosas tal cual, eso me ha ayudado, aunque a veces me perjudica”

L “En primaria, tuve un profesor que resaltó cosas positivas, imponía, tenía presencia, incluso las mismas maestras hacían comentarios positivos de él, era atento, dedicado. En secundaria, otra maestra, era una maestra no muy guapa, pero su actitud la veíamos agradable, positiva, amable, si tenía que reprender lo hacía de manera asertiva, nos hacía que nos sintiéramos importantes, no sólo en mi sino en varios compañeros...Me gusta ser atento, no sólo con mis alumnos sino con todas las personas, amable, trato de tener una actitud positiva a lo que sea que yo realice, y si el alumno...da el 100, y no se ve reflejado, les aplaudo los esfuerzos, se llevan eso para reforzarlos más adelante, suelo ser dinámico, trato de ser alegre”

R “Me encantaba la manera de ser una maestra, era estricta, pero era cariñosa, nos hacía mejorar todos nuestros aspectos, y de cada uno de nosotros hacía que sacáramos lo mejor, no se enfocaba sólo en los más aplicados, o sólo en ciertos alumnos, ella encontraba la manera de darnos la motivación que necesitábamos para poder, más que hacer las cosas, aceptar que sí podíamos..., todos brillábamos de alguna u otra manera. Ella reconocía en cada uno de nosotros el esfuerzo que hacíamos, me sentía motivado, entusiasmado cuando estaba ella presente, es algo que me encanta recordar de ella...Y yo lo veo con mis chicos, les cuesta mucho trabajo aceptar que son capaces, que tienen la habilidad, pero que a veces la actitud que tienen es de rechazos hacia ellos mismos...Me gusta ser amable, escucharlos, acuden mucho a mí, me dicen ¿es usted psicólogo?... asumo la parte de ser escucha, comprensiva, con buen humor, trato de relajar el ambiente, llega un momento, en que no saben separar la línea entre ser flexible, podemos bromear, pero también hay que trabajar, y el respeto”.

Negativas

De los profesores en negativo, que marcaron sus vidas, y además han influido en la forma en que estos se comportan con sus alumnos, refieren de sus profesores del pasado, que 4 de los 5 profesores, mencionaron que sus profesores tenían una actitud que hacían que se sintieran reprendidos. 3 mencionaron que sus profesores eran indiferentes a ellos y en que sus profesores eran autoritarios, 2 además mencionaron inflexibilidad.

N *“Tuve otra maestra, que no era muy cercana, algo distante, buena maestra, pero como que faltaba escucharnos, no sabía poner límites a todos los compañeros, había compañeras que me molestaban, no les decían que me dejaran en paz, y pedí a mis papás que me cambiaran, me sentí ignorado, para finalizar ella me estuvo dando cursos, pero igual siguió distante, nunca fue alguien cercana...Reconozco que a veces soy distante o no conozco la realidad de ese alumno, cuando sí había momentos de conocer esa realidad si me llevaba mucho al (inaudible) en ocasiones quizá me falta poner más límites”*

O *“Yo quiero empezar por lo negativo. Yo siempre fui muy portadito, muy serio, tuve la presión de ser perfecto porque era hijo del maestro. En 6to me encuentro con esta maestra, después de una situación, hacía distinción conmigo, era regañona, indiferente, era falsa...Sí soy muy regañón y la maestra exhibía y también yo...Yo siempre que voy a llamar la atención, lo digo en general delante de todos, hago que ellos mismos entren en esa reflexión, para que de alguna manera si hay problema, tener testigos. Y lo de regañó, a veces todavía no los escucho, y ya los estoy regañando y ya después que me dicen la situación, pues ya reflexiono, pero el primer impulso es así”*

Q *“La negativa, la vine a vivir hasta la normal, la maestra era muy inteligente, capaz, muy organizada, pero al mismo tiempo era amenazante, apoderada,*

autoritaria y crítica, y en mí fue una persona muy deshumanizada...muy indiferente...me dejó marcada en ese sentido...Pero soy también autoritario y estricto, a la vez que soy gritón, pero no soy gritón de ofenderlos, si no de levantar la voz, es como mi estilo”

L *“En negativo, era una maestra que era muy exigente en trabajos, quien lo hacía mal, regresaba el trabajo y hacía comentarios no tan asertivos y te hacían sentir mal, con una actitud autoritaria, fuerte, un poco negativo, aunque te enseñaba mucho...Yo en negativo, pongo poco tolerante, si me han sacado de mis cabales. También un alumno dijo que era aburrido, entonces quizá puede ser también algo de eso...”*

R *“Y en cuanto a lo negativo, han sido en maestros, en la prepa y licenciatura, porque creo que su manera en la que ellos consideraban la mejor para impartir disciplina o su clase, autoritarios, inflexibles, groseros, sarcásticos para minimizarnos o no darnos el valor como personas”.*

4.2.2 Interacción profesor-alumno

Respecto a la interacción profesor-alumno, el profesor, logró identificar cómo el comportamiento de sus alumnos (retadores, groseros, irrespetuosos, etcétera) tiene una influencia también en sus reacciones y comportamientos, pues le hace sentirse a la defensiva, desconfiado, intimidado y temeroso, generando también ira, exigencia, prejuicios, falta de empatía, como de tolerancia y atención, lo cual hace que a su vez se sobrecargue emocionalmente. La carga de trabajo del profesor, hace que al ir pasando el tiempo en el transcurso del día, vaya siendo menos tolerante y atento, lo cual es una preocupación que le hace cuestionarse el quién más acompaña a los alumnos si como profesores traen demasiada carga. Otro profesor expresa como al dar muestras de afecto y atención a un alumno con mal comportamiento, influye en un mejor comportamiento en el alumno. De igual forma el profesor reconoce que requiere entender que cada alumno es diferente, por lo que es necesario empatizar. Aunque a veces trata de escucharlos, ser comprensivo, tener buen sentido del humor,

generando que los alumnos tengan la confianza para acercarse, le preocupa el comportamiento y actitud de los alumnos, así como el qué hacer para poder acompañarlos, pues se da cuenta que les cuesta reconocer sus emociones. De acuerdo a lo expresado por los profesores, se puede ver que también existe influencia de sus vivencias familiares, en su relación con sus alumnos.

Según Vásquez (2007), “la forma en que vivamos y manejemos nuestras emociones, determina el concepto y la valoración de uno mismo, así como la calidad de nuestras relaciones interpersonales” (p.39)

R “Entonces empiezo ahora con el nuevo grupo de nuevo, de tutor y otra vez a la defensiva, porque no sé qué pasa...son nuevos, la cuestión de verme como su tutor, es un grupo grande...de ahí otra vez ese sentirme desconfiado, intimidado incluso por algunas alumnas y alumnos, en el sentido de que sus reacciones son bastante, mmm me sorprenden, me sacan de..., no sé cómo reaccionar, temerosa también”.

R “no sé, qué palabras puedo utilizar, incluso quedarme en silencio pero que sientan mi presencia, o sea cómo hacerlo ¿no?, cómo; y cómo también no echarme también todo el paquete”

M “yo pues doy clases en toda la escuela, literal, entonces cada grupo tiene una personalidad diferente y yo necesito empatizar y estar con ellos para lograr trabajar en base a la intención pedagógica.

N “Me sucede que soy exigente al momento de juzgar la actitud del alumno, por ejemplo: “No entrega tareas porque es flojo”

L “soy poco tolerante, si me han sacado de mis cabales”

M “...a veces cuando siento que yo pierdo el control con los pequeños, tiene que ver con mi historia, en la parte de mi padre, de hombre controlador”

N “es muy común que ellos reten, es muy común que ellos sean groseros, es muy común que ellos no respeten a nadie, eso es la peculiaridad”

R *“hay chicos que están, que es mutismo total, y no es que estén apáticos ni nada, pero les cuesta mucho trabajo reconocer qué es lo que están sintiendo en ese momento”*

Q *“...la semana pasada, un alumno fue grosero... se estaba peleando con otro y al momento de ir yo a separarlos, me tocó un golpe, entonces obviamente me molesté y grité...”*

Q *“Porque la verdad el niño y yo no tenemos empatía, es mi alumno, él está diagnosticado con TDH...le gusta mucho llamar la atención y la verdad traemos pleito él y yo”*

Q *“entonces mi sentimiento fue, ira, coraje, de decir “mira, ya hasta esto, mira, aparte de ser grosero”, le dije “me golpeaste, me pegaste, me esto, me aquí, me allá” me ignoró”*

M *“Hay un pequeño que me sigue mucho que es de cuarto grado, ese niño es muy impulsivo y muy grosero, bastante, sin embargo, conmigo es, me da abrazo y yo le respondo el abrazo, lo veo a los ojos y le pongo atención”*

M *“¿saben qué?, es demasiado cuando “ay, un abrazo” las primeras cinco clases “¡va!”, pero ya en la tarde digo “no, no, no” soy menos cariñoso, la verdad, soy menos atento con los niños de la tarde y yo lo entiendo que es por mi carga de trabajo y lo entiendo perfectamente”*

M *“...como maestro la verdad a veces, es tanto, es tanto lo que cargamos... si la energía baja y entonces...¿qué hay?, ¿quién más puede acompañar a estos niños? ¿no?”*

R *“...tienen esa confianza en acercarse conmigo de hablar y de explayarse tal cual”*

R *“Como tutor asumo la parte de ser escucha, comprensivo, con buen humor, trato de relajar el ambiente”*

R “llega un momento, en que no saben separar la línea entre ser flexible, podemos bromear, pero también hay que trabajar, y el respeto”.

R “...a veces con mis alumnos, y empiezan a hablarme y me doy cuenta que sólo estoy asintiendo y sí les digo, porque si me parece injusto que no le estoy dando la atención que se merece, y sí les digo “permíteme un momento porque te voy a decir que sí, no te estoy prestando atención y no se vale que no te preste atención, dame un minuto y ahorita voy contigo”

N “...cuando trabajaba con los niños les decía: ¿saben qué?, estoy enojado, no es con ustedes, pónganse a hacer esto, yo en cinco minutos me calmo y seguimos como si nada, pero de verdad echo lumbre. Y con los adolescentes me tocó también una vez llegar y: ¿por qué estás enojado?, y yo: no, no estoy enojado, -entonces por qué traes esa cara-, tengo hambre, a mí me pone de malas no comer”.

4.2.3 Estrategias relacionales para fomentar relaciones positivas profesor-alumno

Para que un profesor reconozca en sí mismo, cuáles son sus valores, propósitos, metas, objetivos tanto docentes como de vida, según Chernicoff y Rodríguez (2018), es necesario “responder a las preguntas ¿Cuáles son mis metas?” y “¿Qué necesito para lograrlas?, ayuda a...traducir sus valores, propósitos y capacidades en metas y objetivos claros, tanto académicos como de vida. A partir de ellos, pueden articular los planes, las estrategias y los compromisos a corto, mediano y largo plazo para alcanzarlos” (p.31). Por lo tanto y tomando en cuenta esta teoría, a través de ejercicios y actividades, se invitó a los profesores a que propusieran objetivos, para poder crear así sus propias estrategias relacionales para fomentar así relaciones positivas para mejorar sus vínculos con los alumnos, llegando juntos (todos los profesores) a los siguientes objetivos:

- Hacer que el alumno se dé cuenta de su comportamiento, acercándose con amor.

- Romper los patrones familiares de comportamiento del alumno.
- Escuchar las necesidades del alumno, acercándose.
- Ser empático con el alumno.
- Mirar a los alumnos cuando están hablando.
- Estar atentos y presentes en una conversación con los alumnos.
- Aprender técnicas para atraer la atención del alumno.
- Ser flexible y menos exigente con el alumno.
- Preguntar al alumno ¿qué le pasa? Si existe algún problema.
- Buscar distintas formas de que el alumno ordene el aula.
- Permitir a los alumnos tener un espacio para cada actividad.
- Dar libertad al alumno para trabajar en clase.
- Llegar al diálogo con el alumno, para mejorar actitudes.
- Poner límites claros a los alumnos, definiendo las normas y estableciendo consecuencias.

Las siguientes son estrategias que el profesor sugirió poner en práctica de manera personal, para conseguir los objetivos que se propusieron, como son:

- Practicar la comunicación activa y el lenguaje corporal.
- Modular la voz al hablar.
- Escucharse, para no gritar.
- Centrarse en su aquí y ahora, para poder moderar las emociones diarias.
- Reconocer la emoción que siento, aceptarla y soltarla.
- Realizar ejercicios breves de relajación.

N “es muy común que ellos reten, es muy común que ellos sean groseros, es muy común que ellos no respeten a nadie, eso es la peculiaridad, pero ¿cómo vas a hacerles dar cuenta a ellos de eso? pues acercándote con amor”.

N “A mí me han llegado dos niños de cinco años que ellos mandan en su casa y mandan en la escuela, ¡cinco años!, o sea, y créeme que las primeras veces

era una guerra de poder... entonces cuando yo no entro en ese juego me salgo de la espiral del niño, y al salirme de la espiral del niño, el niño me ve desde otro enfoque y de verdad logramos muchas cosas, o sea de verdad podemos avanzar”

P “o sea que si te acercas, puedes lograr más con un niño cuando lo escuchas...”

Q “Las relaciones con mis alumnos si mejorarán a través de la empatía y saber escuchar sus necesidades”.

R “pero no hay como estar frente a las personas, por ejemplo, la mirada, sé que hay unas personas más auditivas o visuales que dicen yo no necesito verte para escucharte, pero a mí sí me agrada que haya contacto visual”

R “la cuestión de estar atentos, nos permite darnos cuenta de los gestos, porque sí es importante, porque el tono de voz nos ayuda, porque el tono de voz nos permite darnos cuenta si hay emociones, si es alegre si es sorpresa, triste, molestia, pero nada como estar presente en una conversación”

O “Yo siempre les he dicho a mis alumnos, a mis hijos, que creo que el poder de la palabra es muy fuerte para que te puedas defender, sin necesidad de pelear”

P “...una señora, que a la salida me dice que, yo a la salida había abrazado a ese niño porque había salido llorando, yo la verdad no lo recuerdo, y dice que eso le ayudó a su hijo...”

M “Me enoja, cuando están distraídos o platicando al momento que doy una explicación. Me gustaría darme cuenta en qué momento lo hago y por qué, comprender a mis alumnos. Mis estrategias será aprender técnicas para lograr la atención con cantos y movimiento corporal y modular mi tono de voz”

M “Me molestó cuando no realizan las actividades. Mi objetivo es ser flexible para evitar mi exigencia ante mis alumnos. Mi estrategia será preguntar qué pasa y aplicar actividades que sean de interés para los alumnos”

S “Soy cuadrado. Les pido a mis alumnos orden todo el tiempo para trabajar en el aula. No logro sentirme cómodo con el desorden. Me gustaría ser más flexible con los alumnos. Mi estrategia será buscar referencias o distintas formas de ordenar el aula, permitiendo a los alumnos tener un espacio para cada cosa y darles libertad para trabajar en clase.”

S “Soy gritón. Mi tono de voz parece que siempre estoy molesto o enojado, aunque no sea así. Me gustaría moderar mi volumen y/o tono de voz. Mi estrategia será investigar y practicar la comunicación activa y el lenguaje corporal para enviar el mensaje de manera correcta a mis alumnos.”

S “Tengo mal manejo de mis emociones. A veces me sobrepasan los problemas personales y no puedo dejarlos 100% en casa. Esto lo noto cuando mis alumnos me preguntan qué me pasa. Me gustaría ser un maestro centrado en su aquí y ahora para poder moderar las emociones diarias. Mi estrategia será trabajar en el reconocimiento de mis emociones para identificarlas y trabajarlas con el fin de mejorar día a día y poder dar un buen ejemplo a mis alumnos”

Q “Soy gritón. Me gustaría modular mi voz para no intimidarlos. Mi estrategia será escucharme”

Q “Soy autoritario, y amenazante. Me gustaría hacer más conciencia. Llegar al diálogo para mejorar actitudes. Mi estrategia será trabajar la empatía”

R “En el afán de llevar una buena relación, no pongo límites en su momento. Me gustaría poner límites claros, definiendo las normas, estableciendo consecuencias, no engancharme cuando se rompen las normas y pedir ayuda cuando la situación escala a una autoridad superior.

4.3. Reconocimiento de necesidades humanas

El profesor realizó la autoobservación y autoconciencia, respecto al reconocimiento de las necesidades humanas, pues al reconocer cuáles son sus necesidades es que podrá trabajar en ellas. En esta idea, Chernicof y Rodríguez (2018) afirman que “cuando no conocemos nuestras aspiraciones y metas, fortalezas y limitaciones, emociones, motivaciones y necesidades, desconocemos por qué reaccionamos de una u otra manera” (p.30). En este sentido Puig, Sabater y Rodríguez (2012), tomando en cuenta la perspectiva psicológica humanista de Maslow, mencionan que, su enfoque es motivador, el cual es impulsado por la carencia, el cual busca que sus necesidades sean logradas de manera jerárquica. Además, según Maslow (1991):

la búsqueda y gratificación de las necesidades superiores conduce a un individualismo más verdadero, más fuerte y más grande. La gente que vive en el nivel de autorrealización, en realidad, se encuentra que ama a la humanidad muchísimo y que, a la vez, ha desarrollado mucho su propia idiosincrasia. Esto apoya totalmente el argumento de Fromm de que el amor propio (o mejor, el respeto propio) es sinérgico con el amor por los demás en vez de antagónico (p.91)

En la intervención con los profesores, respecto a reconocimiento de necesidades humanas, en específico se lograron identificar las necesidades de trascendencia, por lo que se dividió en las categorías teóricas de necesidades de amor y pertenencia, de autoestima y de autorrealización.

4.3.1 Necesidad de amor y pertenencia

Las necesidades de amor y pertenencia, según Maslow (1991) “suponen dar y recibir afecto. Cuando están insatisfechas, una persona sentirá intensamente la ausencia de amigos, de compañero o hijos. Tal persona tendrá hambre de relaciones con

personas en general -de un lugar en el grupo o la familia- y se esforzará con denuedo por conseguir esta meta” (p.28)

Respecto a la necesidad de amor y pertenencia, y a través de la observación a sí mismo, y la observación de los demás es que el profesor puede darse cuenta en qué puede mejorar, y aceptar sus fortalezas y debilidades. Además, expresa la necesidad de conocer, orientar y ayudar a los alumnos, saber qué les pasa, pues al observarlos se da cuenta de que les cuesta reconocer sus emociones y sentimientos, le causa conflicto no saber cómo hacerlo, además manifiesta que siente que cubrir esa necesidad es parte de su responsabilidad como profesor.

En el contexto familiar, el profesor R expresa: *“yo le decía a mi mamá, si tengo casa, tengo comida, tengo lo que necesito, pero a veces también necesito que me abracen, me apapaches, la cuestión afectiva”*, interpretando que respecto a las necesidades fisiológicas y de seguridad sentía que estaban cubiertas, pero también tenía la necesidad de amor y pertenencia, es decir, la parte afectiva, la cual refleja la necesidad de autoestima. La relación con los alumnos es algo que llega a causar tensión en el profesor, por lo tanto, busca a través del afecto, cubrir esta necesidad.

R “...también para reconocer en ellos (los alumnos) qué es lo que está pasando...y sí me gustaría ayudarles o tratar de orientarlos de una mejor manera”

R “hay chicos que están, que es mutismo total, y no es que estén apáticos ni nada, pero les cuesta mucho trabajo reconocer qué es lo que están sintiendo en ese momento y sí me gustaría ayudarles o tratar de orientarlos de una mejor manera”

N “...el ver cómo apoyar también a las otras personas, de alguna manera si siento como esa responsabilidad”

R *“Me siento tenso en algunos momentos, sobre todo en la relación que tengo con los alumnos que tutoro...es irlos orientando, la cuestión no solamente emocional, la cuestión académica y con vistas al futuro, o sea con qué van a continuar...”*

S *“...no sé cómo ayudar a las personas que me rodean y eso me conflictúa mucho... no quiero la receta, quiero saber qué hago yo que le ayude, o sea cómo le puedo ayudar, cómo lo identifico, y también cómo digerirlo yo porque hay cosas que no están en mis manos...me frustra mucho no poder ayudarlos”*

P *“...estoy aquí primero para reconocer mis emociones y en segunda parte para poder ayudar a mis alumnos”*

M *“...vengo por un reconocimiento también personal, por tener la experiencia y saber nuevas dinámicas o actividades para ver cómo yo puedo intervenir con los niños y con los maestros también”*

L *“actualmente me siento querido por los alumnos”*

N *“...me gustaría ser más empático y antes de juzgar, investigar por medio del diálogo directo o dinámicas de grupos”*

R *“yo le decía a mi mamá, sí tengo casa, tengo comida, tengo lo que necesito, pero a veces también necesito que me abrace, me apapache, la cuestión afectiva”*

4.3.2 Necesidad de autoestima

El profesor expresa que, como sociedad, tenemos la necesidad de ser escuchados, que es una necesidad de autoestima, puesto que cuando somos escuchados sentimos que tenemos la atención y respeto de otros. También expresa de manera

implícita, tener una necesidad de autoestima, puesto que busca tener independencia, respeto, confianza, logro, dignidad, valor, etcétera.

La necesidad de autoestima, conlleva a la autoexigencia, para demostrar a otros la valía, así como las capacidades, y de esta forma obtener un reconocimiento. Cuando no se intenta demostrar algo a alguien, es que todo lo que se hace, se hace en beneficio propio y de nadie más, es decir, se trabaja para sí mismo, para sentirse mejor. El comportamiento de unos, repercute en las emociones y comportamientos de los demás, sobre todo de quien se siente afectado por dicho comportamiento.

Como bien lo menciona Maslow (1991), y como se pudo ver en la intervención, “todas las personas de nuestra sociedad (salvo algunas excepciones patológicas) tienen necesidad o deseo de valoración generalmente alta de sí mismos, con una base firme y estable, tienen necesidad de autorrespeto o de autoestima, y de la estima de otros” (p.30).

R “Yo creía que mi mamá no les daba importancia cómo me sentía, entonces para llamar su atención, yo gritaba, en plena reunión familiar”

R “me doy cuenta que, tenemos como sociedad, esa necesidad de ser escuchados, de que alguien se quede callado y que simplemente empecemos a hablar y hablar y hablar, y como lo decías tú, a veces el hecho de hablarlo, de enunciar lo que tenemos dentro, al momento de enunciarlo en voz alta, empiezan a caer ciertas cosas, como a darnos cuenta, “ah es esto, ah me siento así por esto”.

R “me suena familiar esa cuestión de esa autoexigencia, porque era la manera en que yo podía demostrar o ganarme la atención de los maestros o de mi familia, para mi mamá, porque para ella sí era importante, sacar el lugar de honor, toda mi vida pasaba”

Q *“y digo: no, tengo que tener una solución, no pasa nada...porque es ego, porque es orgullo, porque es vanidad, es decir, si pude la otra vez, hoy lo voy a poder, ¿cómo chingados no?”*

R *“me cuesta trabajo salir de eso, sentirme mal, sentir que no soy suficientemente buena con el trabajo que hago, como mamá, no soy suficiente como mujer, es algo en lo que he trabajado constantemente, para ya no tratar de sentirme menos, valorar con lo que tengo, y ver en lo que sí puedo seguir creciendo, en qué sí puedo dar más, me cuesta mucho trabajo, sentir que no soy suficiente, que me falta algo”*

R *“entonces dije “no, no me prestó atención”, me sentí ignorado, toda mi emoción se fue, me sentí que había perdido el tiempo explicando algo que me emocionaba y que quería compartir porque me habían preguntado, y fue así de “¿saben qué?, ahí la vemos”*

S *“...me piden que si podía dar una capacitación breve...y era una negatividad y mientras yo estaba explicando, ellas “ay que cansancio, ya me quiero ir”, y puro ignorarme, acababa de decirles algo y me preguntaron de eso, entonces me enoje”*

S *“no es que no me afecte, y pues mi vida sigue y no puedo vivir llorando, y tengo que darle y darle y darle, y seguirle trabajando, pero no es porque yo quiera dar esa apariencia fuerte, es porque estoy acostumbrado”*

R *“¿sabes cuándo dejé de exigirme de esa manera? (guarda silencio y llora) ...Cuando falleció mi mamá...y de verdad sigo trabajando, cumpliendo y haciendo, pero ya no tengo que demostrarle a nadie más, sólo a mí mismo, disfruto en el sentido de estar, de saber lo que estoy haciendo...pero de una manera más tranquila, más a gusto, o a mi propio ritmo”*

4.3.3 Necesidad de autorrealización

La necesidad de autorrealización, según Maslow (1991) “se refiere al deseo de la persona por la autosatisfacción, a saber, la tendencia en ella de hacer realidad lo que ella es en potencia. Esta tendencia se podría expresar como el deseo de llegar a ser cada vez más lo que uno es de acuerdo con su idiosincrasia, llegar a ser todo lo que uno es capaz de llegar a ser” (p.32).

El profesor expresa una necesidad de querer aprender, de aprender de otros a través de sus experiencias compartidas que enriquezcan su aprendizaje. Asimismo, identifica la necesidad de cambiar, pues se han enfrentado a retos que no se tenían contemplados, por lo tanto, desean poder mejorar o crecer, por lo que demuestra que tiene la necesidad de autorrealización de trascender. Por lo tanto, la disposición por querer aprender es un factor importante para el cambio en sí mismo.

La necesidad de autorrealización, permite poder trascender, mejorar, es decir, potencializar todo lo que uno es, por lo cual, el observar la manera en que otros se relacionan, permite hacer comparaciones positivas, respecto a uno mismo, para poder mejorar. De igual forma, las experiencias que otros comparten enriquecen para el propio aprendizaje. Y lo más importante, es hacer conscientes situaciones vividas o comportamientos desagradables en sí mismo, pues esto permitirá poder trabajarlos y poder hacer algo al respecto

S “Entonces el entrar ahora en este reto de, entrar a dar clases así, y las herramientas y todo, y yo era anti tecnología por siempre, nivel Dios, y ahora sí he tenido yo ese cambio en mí, en mi disposición, en querer aprender”

R “...me gustaría tener un poquito más de herramientas sobre todo para conmigo”

N “...el conocer más, el tener otras herramientas

R *“miro a las personas en la manera en que se relacionan...y luego me veo y digo, no estás mal del todo, vas bien, quizá puedes mejorar, aceptar la cuestión de que sí se puede y que no se puede y trabajar con ello”*

L *“...estoy yo aquí, de igual forma, para aprender de los compañeros y del taller, siento que las experiencias que hemos vivido en general, nos enriquecen, muchos para el aprendizaje de nuestras mismas emociones”*

R *“porque significa que hay algo que también tengo que trabajar para evitar, tengo que aprender a cortar, o a modificar esos vínculos que teníamos en el pasado que seguimos cargando o llevando con nosotros, hacerlo consciente para poder modificarlo, poderlo trabajar y de esa manera mejorar”*

N *“En lo personal creo que me falta valor, de hecho, estos últimos meses he estado pensando, bueno ahora me toca hacer esto, ¿qué necesito para hacer esto? ¿cuánto necesito ahorrar? ¿qué quiero vivir ahora?”*

S *“porque si yo logré cambiar como maestro, bien dicen, la palabra educa, pero el ejemplo arrastra, entonces, con mis alumnos, por ende, se va a dar”*

4.4 Síntesis de la interpretación de los resultados

A partir de los datos cualitativos recogidos a través de la intervención del taller de autoconocimiento para profesores, podemos decir que estos datos evidencian la necesidad del profesor de expresarse y de trabajar en sí mismos, aspecto que repercute en su autoconocimiento y por tanto en la regulación emocional implicada en las relaciones interpersonales, notablemente con sus alumnos.

A través de este trabajo se lograron identificar las experiencias significativas y de la trayectoria docente del profesor; describir la influencia que el profesor ha tenido, en sus relaciones interpersonales pasadas profesor-alumno; describir las estrategias para favorecer las relaciones interpersonales positivas profesor-alumno; identificar las necesidades humanas asociadas al quehacer docente: de amor y pertenencia, de autoestima y de autorrealización del profesor.

En la intervención, el profesor expresó haber vivido situaciones familiares, de las cuales, se dio cuenta, al momento de crear autoconciencia, y de cómo influían en su comportamiento, particularmente al relacionarse con los alumnos. Manifestó haber aprendido a reprimir sus emociones, desde la infancia, pues ha sido enseñado desde el hogar a través de sus experiencias vividas, lo cual provoca en ellos dificultades emocionales, que han repercutido en su manera de expresar sus emociones y sentimientos. Asimismo expresó que su tendencia es repetir patrones de comportamiento, aún siendo consciente de que no desea hacerlo. De igual forma se percató de cómo muchas de las experiencias vividas repercuten en su comportamiento “yo actual”.

El profesor, pudo identificar algunas de sus emociones o sentimientos, a través de la exploración de sus experiencias, y de cómo una emoción si no es regulada puede repercutir en su comportamiento o manera de pensar, que influirán en sus relaciones interpersonales con los demás. También pudo darse cuenta de la importancia de la empatía, la comunicación, así como de aprender a regular sus emociones, para que influyan de manera positiva en sus relaciones con sus alumnos. De igual forma pudo

darse cuenta de ciertos escenarios de las que no se había percatado, y de los que pudo rescatar, la importancia de estar presente y de escuchar.

El profesor también fue capaz de identificar, la influencia de las vivencias pasadas, en sus relaciones interpersonales actuales profesor-alumno, respecto a los referentes que tuvo el profesor en su formación educativa, resaltando algunos comportamientos, y cómo los hacían sentir, respecto a la forma en que eran docentes. Logró darse cuenta de que, las influencias sobre todo las positivas que tuvo durante su formación, han influido en su manera de relacionarse actualmente. Resultando que las relaciones interpersonales que más satisfacción les dejaba como alumnos, eran relaciones interpersonales basadas en la cercanía, el afecto, la alegría y la confianza, siendo las características positivas que más buscaban ellos como alumnos y que es la que procuran mostrar más a sus alumnos, en algunas situaciones.

También identificaron patrones negativos tanto en la formación como en el seno familiar. Aunque se pudo observar también, que al profesor le cuesta más trabajo, reconocer los aspectos negativos que ve en sí mismo.

Además, expresaron que el encierro, por la situación del COVID-19, han influenciado sus emociones, sintiéndose más sensibles al respecto y repercutiendo en la interacción en clase. Ante tal situación identifican la necesidad aún mayor de aprender y hacer cambios, para poder cumplir con su labor docente.

Respecto a las necesidades del profesor, se pudo identificar cuáles son esas necesidades que tiene, así como aquellas áreas de mejora y sus fortalezas. Tiene también la necesidad de conocer más a profundidad a sus alumnos, para poder así darles una mejor orientación y poderlos ayudar también a que ellos logren un reconocimiento emocional de sí mismos. Se pudo observar también que el profesor tiene necesidad de amor y pertenencia, así como de autoestima y de autorrealización, puesto que cualquier necesidad no cubierta repercute en su autoestima.

Se pudo observar que el profesor tiene necesidades conjuntas, la de autorrealización al querer aprender para su propio crecimiento y de amor y pertenencia, al querer ayudar a otros. Así como, de amor y pertenencia para poder obtener el afecto de unos, a través de la atención y reconocimiento, repercutiendo en la auto exigencia, que también habla de la necesidad de autoestima.

Después de la intervención, los profesores manifestaron ser más consciente de sus emociones, percibiéndolas y comprendiéndolas, pues quizá y tal como lo mencionaron Extremera y Fernandez (2004), después de desarrollar estas habilidades de autoconocimiento, pueda reducir o prevenir su estrés. Y tal como lo menciona Larios y Macías (2010), “al momento de darse cuenta, la conciencia se refleja en todos los pensamientos, en las acciones y en las palabras que le sirven para relacionarse con los demás” (p. 23), y que, en este caso, el autoconocimiento adquirido, podrá verse reflejado en sus relaciones interpersonales con los alumnos.

R “Llegué desconectado de mí, perdido en el ajetreo del exterior, de observar hacia afuera. Con el taller aprendí a mirar hacia dentro, aprendí a detenerme en los espacios de mindfulness para hacerme consciente de mi cuerpo y conectar con mi mente y mi corazón. Me di cuenta de que sigo órdenes que vienen de mi infancia, de mi pasado, que son ajenas a mí y a quien soy. Considero que después de este taller mi relación con mis alumnos podrá mejorar porque así como descubrí a partir de la relación e interacción con mis compañeros”.

M “Me voy emocionado de aprender algo nuevo. Aprendí a reconocer mis emociones y cómo afectan estas a mis alumnos. Y me di cuenta que la mayoría de mis compañeros estamos en la misma situación y comprensión entre nosotros. La relación con mis alumnos creo que mejorará y tendremos una mejor relación”

S “Aprendí que está bien sentirse mal y que se vale llevarlo al trabajo, lo que no se vale es depositar esos sentimientos en los demás...Me di cuenta que aún hay muchas cosas de mi vida que debo de trabajar, pues ignorándolas no

desaparecen, ahí están y no puedo eliminarlas. Definitivamente creo que mi relación con mis alumnos puede mejorar porque me siento con el conocimiento para comenzar a tratar un área poco explorada para mí. Me voy tranquilo, feliz, superado y retado”

N “Llegué con muchas inquietudes. Con una depresión profunda. Aprendí mucho del taller, a identificar diferentes niveles de emociones y enseñar a otros a hacerlo. Creo que la relación con mis alumnos va a mejorar porque tengo más elementos para trabajar. Anímicamente me siento mejor...dejé de estar triste y empiezo a conectarme conmigo mismo de otra manera más positiva...al hacerlo puedo relacionarme así (de manera positiva) con los demás. Me voy agradecido”

Q “Aprendí a saber y conocer mis emociones, controlarlas o darles una explicación. De mis compañeros aprendí a escuchar, y a saber que todos tenemos necesidades diferentes, respetar a cada uno. Me di cuenta porqué me quedo guardadas todas las emociones. Las relaciones con mis alumnos si mejorarán a través de la empatía y saber escuchar sus necesidades. Me voy con autoconocimiento para aprender y dar lo mejor de mí”

Como aporte de esta intervención para el desarrollo humano, se encuentran las necesidades expresadas por el profesor previamente al inicio del taller, y las cuales se pudieron cubrir a través del taller de autoconocimiento para profesores. Los resultados de la intervención muestran la importancia de un espacio en donde el profesor pueda expresarse libremente, sin sentirse juzgado, criticado, incomprendido, etcétera. Es decir, un espacio de reflexión personal del profesor sin necesidad de decirle qué hacer, a través de su propio autoconocimiento.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

El presente trabajo rescató la importancia de la educación emocional, específicamente del autoconocimiento del profesor y cómo es que esto influye en las

relaciones interpersonales con los alumnos. A lo largo de este trabajo, nos dimos cuenta de que, la educación emocional, en la formación de los profesores, no es un tema común en las investigaciones, si bien, es un tema que se aborda como importante, no es considerado por la UNESCO (2016) en el documento de “Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4: Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos”. Destaca que la literatura ha abordado principalmente la educación emocional de los estudiantes, así como investigaciones que concluyen sobre la importancia para que este tema sea atendido en las aulas. Así, uno de los planteamientos que dieron origen a nuestra temática es cómo los profesores desarrollarán la educación emocional de sus alumnos si no han recibido la formación profesional para hacerlo.

Dado que no se encontraron suficientes estudios respecto a los alcances del autoconocimiento en el profesor de educación básica y su implicación en las relaciones interpersonales con sus alumnos, el presente trabajo aporta, para trabajos futuros la necesidad de hacer intervención desde el enfoque humanista en particular de educación emocional, para contribuir a ampliar los datos respecto al tema, para contrastarlos con otras intervenciones similares, y analizar las posibles variantes del tema en el sector educativo.

El diseño de la intervención siguió por parte del facilitador, los principios del Enfoque Centrado en la Persona, como son: la autenticidad, la aceptación y la comprensión. La intervención se vio favorecida, generado un clima adecuado, de respeto, calidez, cuidado, empatía, escucha, aceptación incondicional, que creó en el profesor confianza que para poder expresarse y así iniciar su proceso de transformación, comenzando por el autoconocimiento de sí mismo. Fue notorio que los profesores están ávidos de espacios de diálogo e intercambio con pares donde no sean juzgados o evaluados, aspecto que favoreció la intervención desde un marco humanista del desarrollo humano. El taller en la modalidad virtual debido a la contingencia de COVID-19 no interfirió con el logro de los objetivos de la intervención. Se sugiere

valorar la opción de taller virtual desde el marco del desarrollo humano, tanto como los talleres presenciales.

Después de analizar los resultados de la intervención, en relación con cada objetivo se concluye:

- 1) La exploración de las experiencias significativas del profesor, conlleva al autoconocimiento de sí mismo. La reflexión que hizo el profesor sobre el inicio de su carrera profesional contrastando sus aspiraciones iniciales con las actuales, resultó un ejercicio significativo para que el profesor iniciara el proceso de autoconocimiento.

Un aporte inesperado de la intervención fue la influencia del ambiente familiar en la que crecieron los profesores, la represión emocional y su repercusión en su comportamiento actual.

- 2) Los referentes del profesor en su formación académica, desde su infancia y hasta su adultez, tanto en positivo como en negativo, que los profesores tuvieron en el pasado, influyó en su manera de comportarse, tanto positiva como negativamente, con sus alumnos, en la actualidad. Destaca que identifican como patrones positivos aquellos modelos de profesores que mostraban afecto, interés y respeto por sus alumnos.
- 3) El autoconocimiento favorece a que el profesor logre identificar sus necesidades, gustos, intereses, fortalezas, áreas de mejora, y así logró crear sus propias estrategias para poder mejorar sus relaciones interpersonales con sus alumnos. Un espacio para la reflexión y recuperación emocional del quehacer docente resulta indispensable para que el profesor pueda actuar con consciencia y construya relaciones positivas con sus alumnos, primero reconociendo las propias necesidades emocionales.
- 4) Las necesidades humanas del profesor, así como las necesidades de todo ser humano, son innatas y están influenciadas por el deseo de buscar aquello de lo cual carece. Entre las necesidades encontradas en los profesores, se encuentran las necesidades superiores, como son:

- a. Las necesidades de amor y pertenencia, en las cuales busca satisfacer ese deseo de ser amado por sus alumnos, buscando estrategias para poder mejorar así sus relaciones interpersonales.
- b. Las necesidades de autoestima, en las cuales buscan el reconocimiento y la valía como profesor, a través de la aceptación de los alumnos y de las personas que los rodean.
- c. Las necesidades de autorrealización, buscando aprender, trascender, a través del propio crecimiento personal, para poder mejorar, cambiar o modificar comportamientos de los cuales no se encuentran satisfechos, asociadas al quehacer docente.

Se sugiere crear más espacios para los profesores, para que ellos puedan expresarse, sintiéndose cómodos, en un ambiente en el que exista confianza para hacerlo, en donde no se sientan juzgados o criticados, y se sientan escuchados y comprendidos por los demás, situación que hace que sea más fácil poder autoobservarse para poder así, adquirir mayor conocimiento de sí mismos.

Después de haber realizado esta intervención, surge la inquietud de ¿qué sucedería si se realizara un taller en el que estén involucrados tanto profesores como alumnos?

Quizá sería conveniente, valorar la posibilidad de que se realice con otros actores implicados, como serían los directivos, o tal vez, en conjunto, directores, profesores y alumnos, para crear un vínculo que les permita entenderse mejor, y de esta manera poder crear un desarrollo más integral. En donde no sólo el profesor adquiera la consciencia de sí mismo, sino que también las personas con las que tiene interacciones cercanas dentro de su contexto laboral, para que se pueda generar comprensión de todas las partes involucradas.

Por lo tanto, se invita a la realización de futuras intervenciones, con mejoras metodológicas, para crear espacios donde puedan poner en práctica estrategias relacionales que puedan incrementar las relaciones interpersonales positivas entre profesores y alumnos.

Bibliografía

Abovsky, A., Alfaro, J. y Ramírez, M. (2012). Relaciones interpersonales virtuales en los procesos de formación de investigadores en ambientes a distancia. *Sinéctica*, (39), 01-14. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2012000200009&lng=es&tlng=es

Aguirre, J. y Jaramillo, L. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. 8 (2), 51-74 *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*. Universidad de Caldas. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134129257004>

Álvarez, J. (2001). Análisis de un modelo de educación integral. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/4438>

Batalloso, J. (2019). Autoconocimiento. Camas: Sevilla.

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y Competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, (21)1, 7-43. Extraído de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/11938/007200330493.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bisquerra, R. (2004). Educación emocional en la formación del profesorado. En María José Iglesias Cortizas (Ed.) *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad*, 85-104. A Coruña: Universidad da Coruña. Extraído de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126758>

Bisquerra, R. (2005). Diversidad de inteligencias: de la inteligencia general a las inteligencias múltiples. II Encuentro de Atención a la Diversidad - Zaragoza 2005. http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Conclusiones_IIencuentro_at_div-13-36.pdf

Cabarrús, C. (2003). Ser persona en plenitud. La formación humana desde la perspectiva ignaciana. Guatemala: Universidad Rafael Landívar

Cano, S. y Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67 <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=51775176300>

Cardozo, A. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigación Psicológica*, (15), 75-98. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es

Carpena, A (2003). Educación socioemocional en la etapa de primaria. Materiales prácticos y de reflexión. Barcelona: Eumo-Octaedro

Chao, C. (2018). Educación socioemocional: la frontera educativa del siglo XXI. *Didac*, 72, 25-28

Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *Didac*, 72, 29-37. <https://biblat.unam.mx/es/revista/didac/articulo/autoconocimiento-una-mirada-hacia-nuestro-universo-interno>

Cubero, C. (2013). Comportamiento docente y disciplina escolar. En M. Díaz (Coord.), *Investigación, reflexión y acción de la realidad socio-educativa a principios del siglo XXI*, (1), 151-172. Costa Rica: INIE Digital. https://www.researchgate.net/profile/Maria_Diaz4/publication/281593868_Investigacion_reflexion_y_accion_de_la_realidad_socioeducativa_a_principios_del_siglo_XXI_Vol_I/links/55ef610c08aedecb68fdac8c/Investigacion-reflexion-y-accion-de-la-realidad-socioeducativa-a-principios-del-siglo-XXI-Vol-I.pdf#page=151

Curwin, R. y Mendle, A. (2003). *Disciplina. Disciplina con dignidad*, pp. 21-42. México: ITESO.

Dacil, G. (2017). Dimensión humana y axiológica de la praxis pedagógica del formador de formadores. *Revista Educación Superior y Sociedad*, 19(19), 43-72. <https://www.iesalc.unesco.org/ess/index.php/ess3/article/view/11/9>

Darder, P. (2003). Las emociones y la Educación. En F. López (Coord.), *Emociones y educación: qué son y cómo intervenir desde la escuela*, 11-16. España: Editorial Grao.

Darder, P. (2013). Emociones y educación, una integración necesaria. En Darder, P. (Coord.), *Aprender y educar con bienestar y empatía. La formación emocional del profesorado*, 11-22. España. Octaedro Recursos. https://kupdf.net/download/aprender-y-educar-con-bienestar-y-empatia-pere-dader-vidal-coord-ed-octaedro-2012-1-pdf_5905648ddc0d60594e959ed4_pdf

De la Herrán, A. (2003). *Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores*. Universidad Autónoma de Madrid.

Esgueva, M. y Torralba, F. (2015, 18 de junio). Coloquio en Televisión Española sobre EL AUTOCONOCIMIENTO [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=112Pfv5UJI4>

Filliozat, I. (2007). *El Corazón tiene sus Razones*. Conocer el Lenguaje de las Emociones. México. Urano

Flores, M. (2014). Aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la IEP Marvista, Paita, 2013. [Tesis de maestría, Universidad de Piura] <https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/1981>

García, M., Gil, M., & Heredia, Y. (2019). *Desarrollo de habilidades socioemocionales en alumnos de Educación Básica* [ponencia]. XV Congreso Nacional de Investigación Educativa. COMIE-2019. Acapulco, Guerrero, México. <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/0995.pdf>

Extremera, N., y Fernández, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana De Educación*, 34(3), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie3334005>

Galván, M., Aldrete, M., Preciado, L. M. (2010). Factores psicosociales y síndrome burnout en docentes de nivel preescolar de una zona escolar de Guadalajara, México. *Revista de Educación y Desarrollo*. (14). http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Galvan.pdf

García, A. y Ferreira, G. (2005). La convivencia escolar en las aulas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (2) 1, 163-183. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832309012.pdf>

García, L. (2013). Desarrollo de capacidades emocionales para fortalecer los procesos de aprendizaje y las habilidades sociales. [Trabajo de grado, Universidad de la Sabana]. Repositorio Institucional de la Universidad de la Sabana. <http://hdl.handle.net/10818/9818>

Goleman, D. (2008). *La inteligencia emocional*. España: Editorial Kairós.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. (Mora, F. y González D.) Editorial Kairos.

Gollás, I. (2018). Las prácticas sociales que caracterizan la convivencia cotidiana de la escuela primaria pública. México: ITESO.

Gómez, R., Caballero, A., Cárdenas, J. y Borrachero, A. (2014). ¿Qué emociones despiertan en los docentes los factores sociales y ambientales? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6, (1), 135-142. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34985179001>

Guerrero, E., López, M., Caballero, A., Moreno, J. M., Marredo, J., & Gómez, R. (2010). Asociación estrés laboral y riesgo de padecimiento de trastornos psiquiátricos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 509-516.

Keck, C. (2018). Ser docente, ser persona: once relatos de aprendizaje y transformación socioemocional. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México: El Colegio de la Frontera Sur : Innovación y Apoyo Educativo.

Keck, C. y Saldívar, A. (2016). Una mirada a la formación docente desde 'la experiencia': Una apuesta por el no-futuro de la educación. *Sinética, Revista electrónica de educación*. <https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/article/view/638>

Larios, R., Macías, A. (2010). Corazón de piedra, ¿yo? México: Amate.

López, M. (2000). Desarrollo humano y práctica docente. México: Trillas.

Marchesi, A. (2014). Sobre el bienestar de los docentes. México: Alianza Editorial.

Martínez, M (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona, *Polis, Revista Latinoamericana*. <http://journals.openedition.org/polis/4914>

Martínez, V. (2007). Psicología de la inteligencia afectiva: implicaciones pedagógicas. *Revista Electrónica de Psicología*. <https://www.yumpu.com/es/document/read/14632839/psicologia-de-la-inteligencia-afectiva-direccion-general->

Maslow, A. H. (1991). Motivación y personalidad. (3era.). Madrid, Madrid, Spain: Ediciones Díaz de Santos. Obtenido de <https://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/ereader/iteso/55495?page=35>

Mayer, J., Salovey, P., y Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 60,197-215.

Merino, I. (2015). Mindfulness: un estado de presencia que produce paz y bienestar tanto a nivel personal como profesional. https://fapap.es/files/639-1297-RUTA/FAPAP_4_2015_Mindfulness.pdf

Mujica, F., Orellana, N. y Luis-Pascual, J. (2019). Perspectiva moral de las emociones en los contextos de educación formal. *Revista Ensayos Pedagógicos*. XIV, (1), 69-90.
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/11850/16103>

Muñoz, P. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. Cuaderno 6. *Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano*. Proyecto Espiral:México. LISTO

Nhat, T. (2013). Miedo: Vivir en el presente para superar nuestros temores. Barcelona, España: Editorial Kairós.

Pathak, A. y Rautela, R. (2020) Social and Emotional Learning: Why teachers need it more than anyone else! El Blue Dot.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373703?posInSet=157&queryId=145717fb-eba5-49c4-90fd-d3c3bdee749f>

Paz, A. (2015). La incidencia de la familia en el comportamiento de los adolescentes del séptimo año de la educación básica de la escuela particular “San Joaquín y Santa Ana”. Tesis. Ecuador.

Pedroza, R. (2016). Terapia breve Mindfulness: el cambio docente. Toluca, Estado de México: Miguel Ángel Porrúa Editor.

Perales, C., Arias, E. y Bazdresch, M. (2014). Desarrollo socioafectivo y convivencia escolar. México: ITESO.

Puig, M., Sabater, M. y Rodríguez, N. (2012). Necesidades humanas: evolución del concepto según la perspectiva social. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 54, 1-12. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=495950250005>

Robles, C. (2002). Capítulo VII. Pensamiento, problemas y existencia. En M. Jarquín (Coord.) Senderos del Humanismo, 175-213. México: Instituto Desafío.

Rodríguez, R., Caja, M., Gracia, P., Velasco, P., y Terrón, M. (2013). Inteligencia Emocional y Comunicación: la conciencia corporal como recurso. *Revista de Docencia Universitaria*, 11(1), 213–241. https://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/774/REDU_2013_11_1_213.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the Client Centered Framework.

Rogers, C. (1967). Psicoterapia y Relaciones Humanas. Teoría y Práctica de la terapia no directiva. Barcelona: Alfaguara. *Psychology: A Study of a Science*. Study 1, 3, 184-256.

Rogers, C. (2018). El proceso de convertirse en persona. España: Paidós.

Sabariégo, M., Massot, I. y Dorio, I. (2016). Metodología de la Investigación Educativa, pp. 283-319. En Bisquerra, R. (Coord.) Métodos de investigación cualitativa. Madrid: Editorial Arco/Libros-La Muralla.

Salanova, M., Martínez, I. y Lorente, L. (2005). ¿Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente?: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21, (1-2), 37-54. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317039003.pdf>

Sautu, R. (2005). Manual de metodología. [recurso electrónico]: construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología. CLACSO. Mujica, Orellana y Luis-Pascual (2019). Perspectiva moral de las emociones en los contextos de educación formal. *Revista Ensayos Pedagógicos*. Vol. XIV. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayopedagogicos/article/view/11850/16103>

Secretaría de Educación Pública (2017). *Ruta para la implementación del modelo educativo*. México. SEP. www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207248/10_Ruta_de_Implementacion_del_modelo_educativo_DIGITAL_re_FINAL_2017.pdf

Siegel, D. (2007). *The Mindful Brain*. Norton & Company. New York. London

Sotomayor, R. (2019). Tesis: Motivación y rendimiento académico en los estudiantes del i ciclo de laboratorio clínico del Instituto Franklin Roosevelt – Huancayo, 2018. Lima, Perú.

Steiner, V. y Perry, R. (1997). La educación emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

Tenti, E. (2013) Riqueza del oficio docente y miseria de su evaluación. En *M. Poggi, Políticas docentes. Formación, Trabajo y Desarrollo Profesional*, 121-141.

Torrijos, P., Torrecilla, E., Hernández, J. y Rodríguez, M. (2018). Investigación Evaluativa y Educación Emocional para el profesorado: un encuentro pertinente y necesario. En Aldámiz, M., Barredo, B., Bisquerra, R., García, N., Giner, A., Pérez, N., Tey, A. (Coords.). *XIV Jornades d'Educació Emocional/XIV Jornades de Educació Emocional*. Barcelona, Universitat de Barcelona (Institut de Desenvolupament Professional, IDP-ICE). <http://hdl.handle.net/2445/12878>

UNESCO (2016). Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4: Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos. Editorial: UNESCO. <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/ESP-Marco-de-Accion-E2030-aprobado.pdf>

UNICEF (2003). Talleres para trabajar con familias ¿Te suena familiar? Expresar los sentimientos. Chile. <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/14%20Sentimientos.pdf>

Vaello, J. (2009). El profesor emocionalmente competente. Un puente sobre aguas turbulentas. Barcelona: Editorial: Grao.

Vásquez, A. (2007). Potencial Humano-Desarrollo de la Emoción más que de la razón. *Revista Investigaciones en Educación*, VII (2) 35-47. <http://revistas.ufro.cl/ojs/index.php/educacion/article/view/924>

ANEXOS

Anexo 1

1. Eres capaz de ser consciente de tu respiración mientras realizas tus tareas:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

2. Sabes reconocer en ti:

Miedo
Ira
Tristeza
Amor
Alegría

3. Sabes identificar el desencadenante de tu emoción:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

4. Sabes identificar las causas reales de tus emociones:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

5. Cuando estas triste:

No estoy triste nunca
Me vuelvo irascible, me enfado por cosas sin importancia
Me resfrío
Lloro solo/a
Lloro en brazo de alguien que es capaz de escucharme

6. Cuando algo no es de tu agrado, lo dices:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

7. Hablar de tus miedos profundos te resulta:

Fácil con todo el mundo
Fácil, pero sólo con una o varias personas
Difícil
Imposible

8. Sabes demostrar tu alegría, gritar, reír, abrazar...

Sí, fácilmente
Sólo con determinadas personas
Digo que estoy contento, pero no soy muy expresivo/a
Me siento incómodo/, bajo la mirada
En absoluto, hablo de otra cosa para desviar la conversación

9. Para hacer bien un trabajo, necesitas que te estimulen:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

10. Haces cosas que perjudican tu propia autoestima:

Muy a menudo
A menudo
A veces
Casi nunca
Nunca

11. Cuando estas en desacuerdo con un grupo de personas y nadie comparte tu opinión:

Nunca estoy en desacuerdo
No digo nada, finjo que estoy de acuerdo
No digo nada durante la reunión, pero en los pasillos o durante una pausa le expreso mi desacuerdo a una persona con la que tenga más confianza.
Me vuelvo agresivo, puedo llegar a insultarlos
Intento convencerlos de mi punto de vista
Escucho sus ideas y reafirmo las mías

12. Cuando presencias una injusticia:

Sigo mi camino, no quiero ver ese tipo de cosas
Lo olvido enseguida, me digo que la vida es así, es triste pero no se puede hacer nada
Me siento apenado/a e impotente
Me indigno y lo comento con la gente
Me indigno e intento hacer algo

13. Ante la adversidad, te desanimas:

Muy fácilmente
Con bastante facilidad
Depende
No con facilidad
Nunca

14. Cuando tienes que hablar en público:

El terror me paraliza y me echo para atrás
Nunca tengo miedo escénico
Tengo miedo escénico y me domino
Me digo que todo mundo tiene miedo escénico y lo hago
Acepto mi miedo escénico, utilizo su energía

15. Cuando en un grupo se hace el silencio:

No lo soporto, hago cualquier cosa para romper el silencio
Finjo estar ocupado/a con alguna cosa
Me siento incómodo/a
No tiene importancia, dejo que pase el tiempo
Me siento bien, en comunicación con los demás

16. Cuando todo el mundo está nervioso, tú también te pones nervioso/a:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca, se oponer resistencia al contagio emocional

17. Hablas tú:

Con facilidad y a todo tipo de personas
Con bastante facilidad, pero solo a determinadas personas
Cuento lo que me pasa, pero sin mencionar lo que siento
Solo cuando yo salgo bien pareado
Nunca

18. Saludas:

Sin pensar, me es indiferente
SI me tienden la mano
Escondiendo las manos porque están húmedas
Para dominar la situación, ser el primero
Con reserva
Con entusiasmo

19. Eres capaz de decirle unas palabras amables al portero:

Siempre
Casi siempre
A veces

Casi nunca
Nunca

20. Eres capaz de decir “Te quiero”:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

21. Si te sientes intimidado por alguien:

Permanezco retraído y no digo nada
Permanezco retraído y lo critico a sus espaldas
Lo agredo
Me domino, voy a verle intentando disimular mis tensiones
Aprovecho la ocasión para ocuparme del niño vergonzoso que hay en mí y después de eso ya no me siento intimidado. Tengo confianza en mí mismo/a y establezco contacto fácilmente.

22. Si recibes un elogio:

Haces caso omiso
Te preguntas qué hay escondido detrás
Le quitas importancia
Te sientes en deuda y haces un elogio a su vez
Lo recibes sin más
Lo recibes y das las gracias

23. Pides lo que necesitas:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

24. Sabes decir que no cuando algo no te conviene:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

25. Cuando te ves envuelto en un conflicto:

Me escabullo
Me someto o intento dominar
Busco un mediador
Negocio

26. Eres consciente del efecto de su comportamiento en los demás:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

27. Sabes distanciarte de tu punto de vista y ponerte en el lugar del otro:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

28. Cuando te agreden:

Me siento sistemáticamente culpable
Puedo ser violento
Me enfado y lo digo
No digo nada, sigo mi camino
Intento comprender lo que ha inducido a esa persona agredirme así, reacciono con empatía

29. Se identificar lo que sienten los demás:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

30. Cuando escuchas a los demás, no puedes evitar darles consejos:

Siempre
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Nunca

31. Cuando alguien llora:

Me resulta insoportable, salgo de la habitación
Intento distraerlo
No puedo evitar llorar también
Intento consolarlo
Me limito a permanecer atento a su emoción, acompañándolo de corazón

32. Cuando te ves obligado a trabajar en equipo:

Evito trabajar en equipo

Tengo tendencia a aislarme

Sigo al grupo, me adapto a la mayoría

Tengo miedo, pero participo

Tomo iniciativas, participo abiertamente, coopero con todo el equipo.

Anexo 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Taller para el reconocimiento emocional de los profesores

Asignatura: Investigación, Desarrollo e Innovación III

Profesora encargada: Dra. Flor Lizbeth Arellano Vaca

Alumna: Yunuén Alcaraz Mejía

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que las sesiones donde participe serán audio-grabadas con fines académicos de supervisión e investigación, por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que las sesiones serán conducidas por Yunuén Alcaraz Mejía, alumna avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora encargada.
5. Que serán un total de 5 sesiones con una duración de 4 horas, los días 07, 14, 21 y 28 de marzo, y 04 de abril, todas las sesiones con un horario de 10 am a 2 pm, en el ITESO, salón W208.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior, seré canalizado por la profesora encargada a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Dra. Flor Lizbeth Arellano Vaca, al teléfono 3336693434 ext. 3652, o al correo electrónico lizbetha@iteso.mx

Yunuén Alcaraz Mejía

Nombre completo y firma