



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIA HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

Propuesta del Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de
Licenciada en Ciencias de la Educación Básica.

TEMA:

“La inteligencia emocional y el estrés del personal docente en tiempos de pandemia, en la Unidad Educativa “Juan Pablo Segundo”, de la ciudad de Ambato”

AUTOR: Lissette Pamela López Vargas

TUTOR: Psc. Juan Pablo Andrade Varela M. Sc.

AMBATO – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Juan Pablo Andrade Varela, en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema “La inteligencia emocional y el estrés del personal docente en tiempos de pandemia, en la Unidad Educativa Juan Pablo II, de la ciudad de Ambato” desarrollado por la estudiante López Vargas Lissette Pamela, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentario, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Lic. Juan Pablo Andrade Varela M. Sc.

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo en constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “La inteligencia emocional y el estrés del personal docente en tiempos de pandemia, en la Unidad Educativa Juan Pablo II, de la ciudad de Ambato”, quien, basado en la experiencia en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación, las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



López Vargas Lissette Pamela

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o titulación sobre el tema: “La inteligencia emocional y el estrés del personal docente en tiempos de pandemia, en la Unidad Educativa Juan Pablo II, de la ciudad de Ambato”, presentando por López Vargas Lissette Pamela, egresado de la Carrera de Educación Básica, una vez revisada y calificada la investigación se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Dr. Luis Guillermo Rosero

C.C. 0400424503

Miembro del Tribunal

Mg. Héctor Manuel Neto

C.C. 0501592836

Miembro del Tribunal

DEDICATORIA

La presente investigación se la dedico a Dios por guiar mis pasos día a día, permitiendome tener y disfrutar del soporte de familia. A mi madre quien ha estado junto a mí en los momentos más maravillosos y tormentosos, que con su apoyo incondicional, fortaleza, amor y calidez me ha forjado el camino en mi carrera profesional.

Lissette López

AGRADECIMIENTO

Al concluir esta etapa de mi vida quiero extender mi más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato conjuntamente con todos los docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, que han aportado conocimiento a lo largo de mi carrera educativa, ofreciendo oportunidades incomparables para empezar mi vida profesional con su ejemplo y dedicación.

Lisette López

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

Título o portada del trabajo de titulación	i
Aprobación del Tutor	i
Autoría de la Investigación	ii
Aprobación del Tribunal de Grado	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice general de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de gráficos	viii
Resumen ejecutivo	ix
Abstract	x

B. CONTENIDOS

CAPÍTULO I.-MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos	11
1.2. Objetivos	15

CAPÍTULO II.-METODOLOGÍA

2.1. Materiales	31
2.2. Métodos	31

CAPÍTULO III.-RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados	34
---	----

CAPÍTULO IV.-CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones	50
4.3. Recomendaciones	50

C. MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas	53
Anexos	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ansiedad.....	34
Tabla 2. Depresión	35
Tabla 3. Creencias desadaptativas.....	36
Tabla 4. Presiones	37
Tabla 5. Desmotivación	38
Tabla 6. Mal afrontamiento.....	39
Tabla 7. Estrés docente	40
Tabla 8. Autoconciencia.....	41
Tabla 9. Autoconfianza	42
Tabla 10. Autocontrol	43
Tabla 11. Empatía	44
Tabla 12. Motivación	45
Tabla 13. Competencia social	46
Tabla 14. Inteligencia emocional	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Ansiedad	34
Gráfico 2. Depresión	35
Gráfico 3. Creencias desadaptativas	36
Gráfico 4. Presiones	37
Gráfico 5. Desmotivación	38
Gráfico 6. Mal afrontamiento.....	39
Gráfico 7. Estrés docente	40
Gráfico 8. Autoconciencia	41
Gráfico 9. Autoconfianza	42
Gráfico 10. Autocontrol	43
Gráfico 11. Empatía	44
Gráfico 12. Motivación	45
Gráfico 13. Competencia social	46
Gráfico 14. Inteligencia emocional	47

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “La inteligencia emocional y el estrés del personal docente en tiempos de pandemia, en la Unidad Educativa Juan Pablo II, de la ciudad de Ambato”

Autor: López Vargas Lissette Pamela

Tutor: Psi. Juan Pablo Varela, Msc.

RESUMEN EJECUTIVO

El tema desarrollado en la presente investigación fue “La inteligencia emocional y el estrés del personal docente en tiempos de pandemia, en la Unidad Educativa Juan Pablo II, de la ciudad de Ambato”. La metodología que se aplicó para esta investigación fue de enfoque cuantitativo al recoger datos numéricos sobre las variables, las modalidades fueron de campo y bibliográfica, los niveles fueron exploratorio y descriptivo, con un método analítico – sintético, por la revisión detallada y la búsqueda de antecedentes; la investigación se realizó con 19 docentes correspondientes a niveles de Educación General Básica de la unidad educativa. Esta investigación llegó a conclusiones donde el estrés de los docentes se encontró en niveles altos, pues los factores que desencadenaron este malestar fueron la adaptación a nuevas formas de enseñanza a través de las TIC, temor al contagio del virus y adaptarse a una nueva metodología de enseñanza; la inteligencia emocional es un soporte para superar situaciones que nos afectan emocionalmente y también para aplicar la resolución de problemas. Las investigaciones citadas a lo largo de este informe coinciden con el incremento del estrés docente durante la pandemia por COVID-19 pues los términos cuantitativos ayudaron a resaltar los resultados, así mismo se pudo determinar los niveles de inteligencia emocional que aportan positivamente a continuar con su labor educativa en la educación a distancia aun siendo un desafío para los docentes.

Descriptor: estrés docente, inteligencia emocional, metodología de enseñanza, TIC, pandemia.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
BASIC EDUCATION CAREER
FACE-TO-FACE MODALITY

THEME: “The emotional intelligence and stress of the teaching staff in times of pandemic, in the Juan Pablo II Educational Unit, in the city of Ambato”

Author: López Vargas Lissette Pamela

Tutor: Psi. Juan Pablo Varela, Msc.

ABSTRACT

The theme developed in this research was "The emotional intelligence and stress of teaching staff in times of pandemic, in the Juan Pablo II Educational Unit, in the city of Ambato". The methodology that was applied for this research was of quantitative approach when collecting numerical data on the variables, the modalities were field and bibliographic, the levels were exploratory and descriptive, with an analytical method – synthetic, by the detailed review and the search of antecedents; the research objects were 16 teachers corresponding to levels of Basic General Education of the educational unit. This research reached conclusions where the stress of teachers was found at high levels, since the factors that triggered this discomfort were the adaptation to new forms of teaching through ICT, fear of the contagion of the virus and adapt to a new teaching methodology; emotional intelligence is a support to overcome situations that affect us emotionally and also to be able to apply problem solving. The research cited throughout this report coincides with the increase in teacher stress during the COVID-19 pandemic because the quantitative terms helped to highlight the results, as well as it was possible to determine the levels of emotional intelligence that contribute positively to continue with their educational work in distance education even though it is a challenge for many teachers.

Descriptors: teaching stress, emotional intelligence, teaching methodology, ICT, pandemi.

CAPÍTULO I

1.1. Antecedentes Investigativos

El SARS-CoV-2 ha conseguido cambiar la estructura social según se conoce, la aparición de esta nueva enfermedad respiratoria perteneciente a la rama de los coronavirus hoy en día conocida por COVID-19 ligada a afecciones en los pulmones como resfriados comunes o en cuadros graves respiratorios críticos. En marzo del 2020 fue declarada una pandemia global, según UNESCO (2020) más de 861.7 millones de niños y jóvenes en 119 países se han visto afectados al tener que hacer frente a la pandemia que ha ocurrido desde el año pasado. Varios países implementaron protocolos de seguridad con el fin de reducir la propagación de este virus, se indujeron medidas de aislamiento y se cerraron establecimientos públicos para evitar aglomeraciones y contagios.

Por su parte Ecuador optó por establecer medidas de protección, lo cual desencadenó dificultades sociales, económicas y educativas. El Ministerio de Educación implementó el plan educativo COVID-19 para estudiantes, docentes, personal administrativo y comunidad educativa en general de instituciones públicas y privadas a través del teletrabajo. La virtualidad de cierta forma ha sido de gran ayuda, pero también ha puesto una barrera educativa para ciertos docentes y estudiantes que no cuentan con las herramientas para ejecutar esta modalidad.

Para Villafuerte (2020) la educación implica llevar un ritmo, planeación, diseño de contenidos o carga horaria, el docente en el aula de clases conoce sus instrumentos, materiales y los momentos propicios para implementar sus estrategias e interactuar naturalmente con sus estudiantes. La modalidad virtual no es la solución para esta crisis educativa, pero utilizar herramientas tecnológicas ayuda a solventar las brechas de distancia y necesidades, así mismo, la repercusión de los cambios ha desencadenado en factores negativos de estrés en docentes.

Consecuentemente Cortés (2021) indica que el Covid-19 es una de las causas por las cuales se ha modificado el sistema educativo, el uso de materiales tecnológicas expone

al docente a situaciones de desconocimiento e innovación forzada. Adaptarse a estos cambios puede causar estrés, ansiedad e incluso depresión desestabilizando la salud mental. Los docentes son un claro ejemplo del estrés que causó la pandemia global. Si bien es cierto, desempeñan un sin número de actividades con el fin de dejar aprendizajes significativos, ahora en estas condiciones recae un doble esfuerzo afectando el nivel de estrés con consecuencias emocionales y psicológicas.

Franco (2015) es su estudio “La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios” de carácter descriptivo y comparativo concluye lo siguiente: las orientaciones motivacionales y metas académicas pueden actuar como un factor modulador de la influencia del estrés en los educandos, el proceso de estrés en el ámbito de estudio cuenta con una relevante fundamentación epistemológica, sustentada por décadas de investigación interdisciplinar, que lo han estudiado desde las más diversas perspectivas, pero siempre resaltando sus repercusiones sobre los estados de bienestar y la salud física y psicológica de los que lo experimentan.

Así mismo, Scorsolini y Comin (2020) Con el fin de buscar una solución en contextos laborales se creó el teletrabajo, estos ajustes en cuanto a aulas de clase promueve el sufrimiento emocional, el distanciamiento social no colabora en mantener actividades de interés para estudiantes y motivarlos. De esta forma se les impide a los docentes producir habilidades y competencias que sumen capacidades cognitivas a los estudiantes, que causa frustración mental al no lograr las metas que se proponen. Actualmente el profesorado ha adaptado al nuevo modo de trabajo, sin embargo, eso no significa que ciertas afecciones desaparezcan. Pues el estrés docente se ve influenciado también por las adaptaciones al entorno o contexto que sigue trabajando.

También, Aguilar y Mayorga (2020) en la investigación “Relación entre Estrés docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador”, en su indagación descriptiva, correlacional y de corte trasversal, los resultados evidencian que ninguna de las dimensiones del estrés docente se correlaciona con el síndrome de burnout; estas consecuencias parecen verse afectados por la aprobación y aceptación social. Lo señalado, exige controlar este tipo de efecto con el uso de detectores de distorsión.

Závala (2008) en su investigación “Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos” de carácter descriptivo, concluye que el estrés es una reacción de los sentimientos de un individuo, y esto complica su entendimiento y detección. En este artículo se mencionaron ciertas particularidades biográficas que tienen cierto efecto en la percepción del fenómeno; sin embargo, hay otros factores que también intervienen, como las características individuales y laborales.

Barrera (2019) en la temática “Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa”, con una investigación de diseño experimental, correlacional, transversal de enfoque cuantitativo, en los resultados arrojados revelan la relación significativa entre el estrés docente y los factores psicosociales, predominando en su totalidad el nivel de estrés por ansiedad, depresión, creencias desadaptativas que se entablan con los factores psicosociales.

Un punto a favor para controlar nuestra salud mental, es la inteligencia emocional. **«La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios»** (Salovey y Mayer, 1990, p. 189). Pues ayuda a desarrollar aptitudes y capacidades en el contexto para sentirnos estables.

Prieto (2018) presenta su tema “la psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva” de metodología analítica descriptiva con las siguientes conclusiones: La educación tiene una representación propia, distinta a la psicología, si bien la educación debe tomar en consideración el conocimiento aportado por la psicología, debe también mantener su carácter propio, basado en la veracidad de las posibilidades de los individuos que se educan como origen y en la exploración del bien en su relación con el mundo y con los otros como propósito. De la misma forma, el vínculo educativo debe estar establecido en la finalidad del educador y en el actuar en lugar del discurso.

Burri (2017) en su análisis “Convivencia escolar y cotidianidad: una mirada desde la inteligencia emocional” de estudio cualitativo hermenéutico interpretativo determina la comprensión e importancia de la potenciación de las destrezas emocionales de los estudiantes a favor de los métodos de interacción en la escuela y la familia; por ello, la expectativa que suministre elementos para ubicar la cimentación de propuestas pedagógicas que aborden con sentido didáctico la alfabetización emocional.

Finalmente, Supervía y Salavera (2018) concluyó en su estudio metodológico deductivo “Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria” la relación reveladora entre la motivación intrínseca y el cociente emocional, pues es mejor que la motivación extrínseca y la motivación negativa. La regulación emocional, la estimulación interna del conocimiento y las emociones negativas predicen el rendimiento académico de los estudiantes. Rompe con el campo variable del desarrollo personal y cognitivo de los estudiantes, el avance de la inteligencia conjuntamente con la competencia emocional en la educación superior facilita este tipo de formación, formando personas completas y trabajadores eficaces.

1.2. MARCO TEORICO

Estrés docente

La palabra estrés en la actualidad hace referencia a un factor de riesgo del cual se desencadenan varios factores, ocasiona mal estar emocional y físico en los individuos que realizan actividades demandantes, la consecuencia de este tipo de malestar se produce por el estilo de vida y situaciones intensas que ponen en alarma nuestro bienestar (Rodríguez, 2010).

Antecedentes:

El término estrés apareció en el siglo XVII, dentro de la física cuando Robert Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar actividades demandantes (Águila, Castillo, Monteagudo, y Achon, 2015).

Berrío y Mazo (2011) señalan que el fisiólogo reconocido ahora como el padre en el estudio del estrés o síndrome general de adaptación. Hans Selye, mediante sus investigaciones descubrió que varios pacientes presentaban diferentes dolencias, la mayoría padecían síntomas semejantes, estos eran atribuidos al sobre esfuerzos del organismo, para responder a las actividades de su vida diaria.

Hans Selye desarrolló su teoría en 1935 definiendo al estrés como la contestación indeterminada del cuerpo a cualquier instancia que se ejecuta sobre el mismo. Llegó a la conclusión que diferentes tipos de enfermedades como trastornos emocionales o mentales fueron causados por cambios fisiológicos generados por un nivel de estrés en los órganos (Berrío y Mazo, 2011).

Definición

La palabra estrés viene de latín stringere que tiene como significado oprimir y apretar, acompañado de sentimientos de miseria y abandono que se experimenta durante momentos dolorosos y de ansiedad (Stora, 1991).

Pérez (2014) señala que el estrés es como **«un proceso o reflejo que se da por una situación o evento donde el ser humano se siente amenazado en un acontecimiento sin recursos»** (p.3). Se puede determinar según su fenómeno social, psicológico o por naturaleza como resultado de actividades que exigen sobreesfuerzo causando un riesgo alto en el bienestar personal.

Para Rodríguez y Guevara (2017) **«El estrés es un conjunto de relaciones entre la persona y una situación; cuando esta última supera la capacidad del individuo pone en riesgo su bienestar personal»** (p. 14).

Así mismo, el estrés da origen a una activación en el organismo del ser humano que es capaz de reducir las estrategias de afrontamiento, en este sentido el cuerpo no puede procesar niveles óptimos para rendir de acuerdo con la conducta y su psicología. Si un ser humano padece de estrés es seguro afirmar que ha fracasado en su adaptación a un medio y consecuentemente los efectos emocionales no cumplen con las exigencias necesarias para su bienestar.

Tipos de estrés

Taboada (2015) señala que existen dos tipos de estrés que el sujeto puede experimentar, dependiendo de los agentes estresores y la capacidad del ser humano para afrontarlos. El eustrés o estrés positivo, influye en agentes positivos, es decir provoca en el organismo la activación de situaciones de bienestar, como resultado brinda una respuesta positiva a un agente estresor. De igual manera para Naranjo (2009) el eustrés hace referencia a las óptimas condiciones físicas y a la claridad mental para motivar a la persona a cumplir sus objetivos, debido a que intervienen una

buena salud física y el bienestar mental, juntos crean un máximo potencial en el organismo.

Para Zavala (2008) asume que el eustrés es un principal motivador que manifiesta el ser humano para poder cumplir con sus tareas, o brinda la energía necesaria, sin embargo, un exceso puede convertirlo en un estrés negativo llamado distrés negativo aparece con sentimientos de malestar tanto físicos como emocionales en el organismo. Por lo tanto, ha sido definido como una respuesta psicológica negativa a un estresor, producida como resultado de un exceso de actividades estresoras

Estrés docente

El estrés es una enfermedad que está presente con frecuencia en todas las actividades laborales. En los últimos años varios docentes han sido diagnosticados con estrés, esta respuesta se debe a varios factores como: cambios políticos y sociales de la actualidad (Rodríguez y Guevara, 2017).

Además se refiere al estrés docente como la excesiva activación mental y física que padece un profesor como consecuencia de la interacción de estímulos hacia la respuesta en agentes de cambio” dichos agentes pueden interferir en sus actividades laborales, sociales o educativas de forma que desmotive su capacidad para realizarlas, este aparece cuando una persona está sometida a acciones acumuladas que aparece en señales de fatiga y agotamiento manifestándose con señales cada vez más recurrentes.

Para Zavala (2008) **«El estrés docente definido como la experiencia de emociones negativas y desagradables que generan ansiedad, depresión, enfado, frustración y nerviosismo, como efecto de la labor docente»** (p.72). El estudio del estrés en el profesorado comprende grandes criterios sobre el rol docente y las situaciones de tensión a las que debe enfrentarse, pues es una profesión con mayor carga e impacto para el desarrollo humano. El trabajo docente no solo comprende la transmisión de conocimientos, sino que va más allá de contenidos, es crear seres holísticos con valores y actitudes que van de la mano en el proceso de integración de saberes con el dominio de conocimientos.

Etapas de prevención

Existen estímulos negativos que son el medio o aportan a las condiciones que generan estrés, a este tipo de agente se lo llama estresor, si lo contextualizamos en el ámbito educativo este se puede presentar en diferentes grados de estrés y se verá influenciado desde su concepción hasta la respuesta o reacción del estresor. Según el rol que desempeña el ser humano ante una situación, Selye (1956) puntualiza 3 diversas etapas de prevención en su teoría de la adaptación del estrés, estas se pueden manifestar de forma leve o grave como un aviso del cuerpo en situación de riesgo, la alarma de reacción cuando el estresor es detectado en el cuerpo, etapa de adaptación donde la resistencia al estresor es inminente y por último la etapa de agotamiento que según su duración e intensidad las defensas del cuerpo se agotan.

Acción de alarma

Se produce ante la apreciación de un factor de estrés que desarrolla un conjunto de transformaciones como ansiedad, desmotivación o inquietud, llamados síntomas. Pues aparecen ante la influencia de una situación complicada o nueva, como medio de defensa ante un peligro inmediato y real, inclusive si no somos conscientes del escenario en el que estamos. Barrio (2006) **«Este mecanismo de activación proviene del resultado combinado de elementos que dan origen a reacciones dentro del organismo, dichas experiencias producen desgaste y descompensación en los niveles de regulación e intervención del cuerpo humano»** (pp. 37-48). Consecuentemente el sistema al dar respuesta libera hormonas a favor de estimular del sistema nervioso en un intento fallido de desgaste de vivir en armonía y tranquilidad, dicha reacción fisiológica se predispone según el grado de tensión resolviéndola en el contexto o huyendo de ella.

Etapas de adaptación

Ayuso (2006) **«si la etapa de alarma se repite constantemente o se mantiene por un tiempo prolongado el cuerpo se adapta reaccionando al esfuerzo requerido»**

(pp. 8-9). Esta etapa desarrolla la reacción que existe frente a un estresor en un conjunto de procesos comportamentales, cognitivos o emocionales destinados a encontrar la forma adecuada para que la situación de estrés genere el menor daño posible, pues al reconocer el estado en el que se encuentra se despliega una estrategia para ocasionar el menor daño posible y poder mitigarlo. De esta forma se logra llegar a una forma de adaptación, sin embargo, al ser reiterada las consecuencias se empiezan a presentar a través de síntomas leves como cambio de hábitos, impaciencia, falta de criterios, vacíos de interés que van aumentando cuando no se logra su contención (Mendiola, 2005).

Etapa de agotamiento

Llegar a esta etapa complica la situación de bienestar psicológico y emocional puesto que al agotar la etapa de adaptación los daños que se causa en el sistema son irreversibles. El cuerpo humano no puede continuar con el esfuerzo que realizaba para mantener su equilibrio interno, resistir a los agentes de estrés ocasiona un desgaste. Martín (2002) el estrés prolongado produce dificultades permanentes y por lo tanto una sobrecarga en las reservas de energía para luego desencadenar enfermedades como depresión, ansiedad, y desmotivación.

Consecuencias

El estrés docente es un mal que ataca a los pedagogos desde hace mucho tiempo, sin embargo, la pandemia ha tenido un efecto aún mayor en esta condición que afecta la salud mental del profesorado. Estas señales de alarma no se las debe pasar desapercibidas pues es un llamado de atención para la reconstrucción emocional y no sucumbir a problemas como ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presión, desmotivación y mal afrontamiento.

Ansiedad

La ansiedad es la representación de sentimientos desagradables que expresa un individuo como tensión, pena o ira por la necesidad de evitar relacionarse con

ciertos factores del entorno e incluso lugares que le generen un conflicto interno cambiando su estado de ánimo. (Sierra, 2003, p. 13)

Los docentes al enfrentarse a cambios súbitos causados por problemas que atañe la sociedad como la pandemia se ven afectados directamente, pues el sistema educativo dio un giro extremo. Los formadores tuvieron que implementar nuevas modalidades de aprendizaje que al no ser alcanzadas se tornaban en frustración al no lograr sus propósitos en cuanto a su profesión se refiere.

Depresión

Sarason (1996) La depresión es configurada por una manifestación sumamente cargada de estrés, abarca un sentimiento de tedio con las emociones ya que se caracteriza por experiencias profundas en un suceso de estrés y en la pérdida de algo o alguien, repercutiendo en consecuencias de tristeza, enojo, irritabilidad o culpa. La mezcla de síntomas negativos no beneficia la calidad de vida y el desempeño, de hecho, limita excesivamente el potencial de un docente. Causa dificultad en su memoria a largo y corto plazo, también su concentración lo cual no favorece en la transmisión de conocimientos, es importante detectar estas contrariedades para proteger la salud y el bienestar mental.

Creencias desadaptativas

«Las personas que realizan cuestionamientos negativos ante acontecimientos se ven más propensas a sufrir estrés» (Sanz, 2005, pp. 49,50). Cuando enfrentamos estas crisis los efectos abrumadores y estresantes provocan fuertes emociones, el cambio repentino y el miedo a lo desconocido nos saca de nuestra zona de confort provocando una reacción de incertidumbre, pérdida de control e inseguridad.

Presiones

Rico (2002) **«las presiones son situaciones en las que se perciben la importancia del resultado que desempeña el individuo en sus actos»** p. (103). Los sentimientos de desesperanza y pesimismo surgen la enfrentar obstáculos que nos hacen

vulnerables, el docente se siente incapaz al no lograr sus objetivos y por ende su productividad se ve afectada con un bloqueo emocional.

Desmotivación

La escasez de razones para lograr metas o satisfacer necesidades que guían nuestro comportamiento es la desmotivación, la falta de entusiasmo, aptitudes y energía para realizar actividades establecidas (Quevedo, 2021). **«La desmotivación aparece por las transformaciones del nuevo modelo educativo que resulta ser inestable consecuencia de los cambios sociales por la pandemia, el docente siente la obsesión de cumplir sus objetivos, pero al no conseguirlo se siente desmoronado»** (Silvero, 2007, p.123).

Mal afrontamiento

«Los pensamientos y acciones que incapacitan a las personas para manejar situaciones difíciles» (Arrubala, 2015). Una gran parte de la población docente puede mostrar estrés a causa del mal afrontamiento, pues las reacciones que no se muestran en el momento adecuado desarrollan problemas en el futuro. Pues mientras más se piensa en el suceso el malestar es más intenso y duradero.

Inteligencia emocional

«La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones» (Goleman, 1995, p.34).

Estas habilidades permiten reconocer en el ser humano sus emociones para expresarlas, comprenderlas y regularlas con exactitud; entendernos a nosotros mismos y a los otros en un intento de entablar relaciones afectivas y proactivas en beneficio del bienestar común y para sí mismos.

Antecedentes

El término inteligencia emocional (IE), nace desde 1920 cuando Thorndike basó la definición desde el apartado de la inteligencia social sobre el comportamiento ante consecuencias proporcionadas por estímulos, Thorndike (1920) **«la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas»** (p. 34). Este concepto fue el indicio para el desarrollo de teorías para la IE.

Por otro lado, un importante fundamento en el desarrollo de la IE fue la teoría trídica de la inteligencia, Cattell (1963):

Las capacidades, que constituyen las posibilidades de acción del cerebro en su totalidad.

Los poderes provinciales, que serían tipos de organización local para distintas modalidades sensoriales y motoras.

Las agencias, que se corresponden con las habilidades necesarias para actuar en distintas áreas de contenido culturalmente valoradas. (p. 42)

También Saphiro (1997), basó su concepto del término de inteligencia emocional

Identificándolo con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto. (p. 82).

Definición

La evolución de la IE conceptualizó su significado en más profundidad a lo largo de los años, Fragoso (2015) evolucionó su concepto como **«Una competencia emocional es una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente»** (p. 17). Por lo tanto, contribuye al desarrollo de nuestro autocontrol, lo que ayuda a explicar fácilmente las emociones y sentimientos en los diferentes trasfondos o formas que se nos presentan, e incluso a comprender sutilmente a otras personas con el fin de incorporar nuestra propia experiencia en ella para encontrar soluciones e identificarlos desde diferentes ángulos (Olvera y Domínguez, 2000).

Poner en conocimiento nuestras emociones genera conciencia social fortaleciendo las relaciones con otros individuos, logrando tener empatía y soluciones al lidiar con conflictos. Así mismo se conceptualiza la inteligencia emocional como:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones proviniendo un crecimiento emocional e intelectual.
(Mayer y Salovey, 1997, p.4)

Mehrabia (1996) incluye habilidades representativas dentro de la inteligencia emocional:

- Observar las emociones personales y la de otros seres humanos
- Control y reconocimiento de las emociones con forma apropiada ante el contexto que se expongan
- Hacer partícipes a la consideración y el respeto dentro de los lazos emocionales
- Sin importar el contexto o el entorno las emociones deben sobresalir desde nuestro autocontrol
- Balance entre el trabajo y el tiempo libre.

«La inteligencia emocional es la capacidad de aceptar y gestionar conscientemente las emociones, considerando su importancia en todas las

decisiones y pasos de nuestra vida, incluso si no somos conscientes» (Arrabal, 2015, p. 7).

Emoción

Villa (1997) **«Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado, impulsos arraigados que nos llevan a actuar»** (p. 7). Las emociones son características típicas de los seres humanos. Según su contribución a la felicidad o al malestar, se dividen en positivos y negativos, pero todos estos aspectos, cumplen importantes funciones vitales.

Así mismo, De los Ríos (2017) **«Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación»** (p. 14). Por ende, las emociones resultan ser herramientas que hacen notar con rapidez nuestras reacciones en presencia de sucesos imprevistos que surgen automáticamente para actuar. Hay que tener en cuenta que cada emoción en los individuos produce un estímulo de respuesta ante las experiencias.

Según Mesa (2015)

La alegría, la tristeza, la sorpresa, el enfado o el miedo son conceptos que todos reconocemos, de manera general, como emociones. En términos científicos la emoción es un constructo, algo que da nombre a un grupo de procesos relacionados entre sí y facilita el que podamos hablar sobre ellos. (p. 27-28)

Las emociones tienen un rol importante en nuestro día a día pues gracias a esta influencia se toman decisiones trascendentes para nuestra vida, aunque no nos demos cuenta. Cabe destacar que existen seres humanos con un dominio excepcional de su faceta emocional pues se adquieren desde nuestro nacimiento perfeccionándose con el pasar del tiempo.

Es significativo concebir la inteligencia emocional en las capacidades de cada individuo, y está va de la mano con la inteligencia intelectual, pues la generación

de estímulos en diferentes entornos desencadena una acción en donde la inteligencia intelectual aporta en el análisis de la situación y como resolverla sin dejar de lado nuestras emociones. Reforzando habilidades de autoreflexión para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo, empatía para ellos y nosotros mismos.

Importancia de la inteligencia emocional

Combe (2015) **«El término inteligencia emocional hace referencia a el coeficiente que indica el logro o superación de las personas, tiene un rol muy notable para establecer relaciones emocionales sanas»** (p. 1). Tener un nivel de inteligencia emocional alto nos da la probabilidad de que se alcance el éxito en diferentes ámbitos ya sea laboral, educativo, social, entre otros aspectos. Fortalecer este tipo de habilidad ayuda a experimentar en menor medida ciertos sentimientos negativos que afecten el estado emocional y gracias a esto lograr fomentar el bienestar físico, psicológico y social. Cejudo (2017) **La trascendencia radica en el uso racional y el método de procesar información con el uso apropiado de las emociones con el propósito de trabajar conjuntamente nuestras capacidades intelectuales y cognitivas con el fin de proyectar equilibrio mental y físico ante la sociedad.** (p. 32)

Según Gómez (2000) **«son parte importante de la vida, pues ayudan a determinar nuestras acciones en ocasiones donde los sentimientos se muestran a flor de piel, es la parte que nos hace vivir cada momento como si fuera el último»** (p. 56). No obstante, hay personas que dejan de lado sus emociones para no exponerse y perder el control. Existen rasgos indispensables para la adaptación social, fundamentalmente se conforman ciertos parámetros que le dan forma a esta competencia para su desarrollo potencial pues el grado de valor reside desde que se percibe la emoción, la comprenden, la utilizan y si la manejan correctamente (Atarama, 2018).

Tipos de la inteligencia emocional

El alcance de esta inteligencia se basa en dos aspectos, Gardner (1983) la divide en inteligencia emocional intrapersonal que es la relación con uno mismo, pues proviene

desde adentro con una conexión producida en la mente y el desarrollo exacto de los anhelos, deseos, prioridades y sobre todo nuestros sentimientos en la calidad introspectiva a través de un autoanálisis de lo que proyectamos en el plano personal de apreciar cómo somos y que es lo que se ansia. La inteligencia emocional interpersonal se da por medio de la escucha activa, busca la comprensión e interacción satisfactoria con las personas del entorno en la afectividad de las relaciones. Sabater (2019) explica que **«la inteligencia emocional es pilar determinante del éxito ya que el 80% depende en gran medida de la autorrealización mientras que el cociente intelectual solo aporta un 20%»** (p. 76).

Clasificación de la inteligencia emocional

Las conexiones socioemocionales se desenvuelven a través de la adaptabilidad de cada ser humano conforme a sus experiencias, se desarrollan según las necesidades para pertenecer a un grupo, solventar problemas con razonamiento lógico en diferentes ambientes: educativos, sociales e incluso cultural (Llerena, 2017). Manejar de forma adecuada estas habilidades ayuda a reducir síntomas de estrés, ansiedad o depresión tanto intrínseca como extrínsecamente así lo explica García (2010):

Intrapersonal

Autoconocimiento: saber nuestras fortalezas y debilidades, reconocer el estado anímico y si este afecta el comportamiento en gradualidad. Medir nuestra racionalidad para que no se vean afectadas las decisiones tomadas.

Autocontrol: controlar impulsos en situaciones que nos pongan en un desbalance con nuestros sentimientos y no afecten las relaciones personales.

Automotivación: capacidad para incentivarse intrínsecamente sin la necesidad de un impulso por alguien más.

Creatividad: poseer la habilidad de crear ideas u opiniones para resolver problemas que pueden resultar desafíos en la vida diaria o en lo académico de manera interesante y original.

Interpersonal

Empatía: destreza de comprender los sentimientos de otras personas y como estas pueden llegar a sentirse, proyectar la situación de otro ser humano.

Habilidades sociales: lograr un acercamiento eficaz en relaciones con otras personas, imprescindibles en ambientes resolviendo situaciones de manera afectiva.

Asertividad: habilidad de expresar nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones sin herir la susceptibilidad de las demás personas.

Proactividad: realizar actividades de manera eficiente controlando todo a través de la organización. (p.13)

Desarrollo de la inteligencia emocional

García (2020) explica que **«Los educadores se ven muy interesados en el tipo de inteligencias y la contribución a desarrollar estas habilidades en sus estudiantes, es un trabajo en conjunto de factores cognitivos e intrínsecos de la personalidad»** (p. 7). De esta manera podemos describir cómo se genera la inteligencia emocional ya que se puede presentar a través de diferentes agentes condicionantes. Se dividen en dos partes esenciales, el componente hereditario pues los genes son aquellos que establecen el carácter, emociones y un sinnúmero de posibilidades que se adquieren por nuestros padres; el factor biológico crea conexiones con los primeros meses de vida para almacenar conocimiento y por último el factor ambiental el cual se da a través del entorno del individuo en el desarrollo de capacidades cognitivas emocionales.

Así mismo, Martín (2018) afirma **«El desarrollo por factores externos como la educación, pues le da valiosas herramientas para el incremento de conocimiento emocional y sentimental en el ámbito escolar se refuerza el pensamiento crítico creativo y autorregulado»** (p. 2). La motivación abre el intelecto del sujeto para lograr lo propuesto según la percepción cognitiva sentimental, finalmente los hábitos saludables, influyen en el desarrollo de la inteligencia emocional puesto que si cuidamos el cuerpo también estará la mente logrando un bienestar equilibrado, desarrollando los procesos cerebrales.

Ehrenberg (2004) **«el mayor factor que desarrolla la inteligencia emocional es la motivación pues este estímulo radica en obtener instrumentos para realizar una acción determinada con interés y voluntad para realizar un logro o meta»** (p. 39). Se la puede observar a través de manifestaciones conductuales, estos estímulos revelan la importancia de la motivación según investigaciones genera altas expectativas hacia la condición que desarrolla vitalmente el potencial emocional. Para que la competencia emocional crezca con facilidad el estímulo de ser independientes construye una

satisfacción propia predispuesta a realizar todo lo propuesto por el individuo, el hecho de pensar, planificar y experimentar ayuda a la individualidad fuera de la dependencia que solo crea barreras para demostrar sentimientos y emociones (Aragón, 2016).

Objetivo General

Investigar el manejo de la inteligencia emocional y el estrés docente en tiempos de pandemia, en la unidad educativa Juan Pablo II”

Objetivos Específicos

- Conceptualizar la inteligencia emocional y el estrés del personal docente durante la pandemia COVID-19.
- Caracterizar la inteligencia emocional y el estrés del personal docente.
- Socializar los resultados obtenidos por medio del informe de investigación.

Descripción de objetivos

Objetivo específico 1: Conceptualizar la inteligencia emocional y el estrés del personal docente durante la pandemia COVID-19.

El primero objetivo específico se cumplió por medio de una investigación bibliográfica en libros, tesis, monografías o páginas de internet para recolectar información específica de las variables. Con el fin de representar ideas de forma abstracta y crear conocimientos generales de inteligencia emocional tanto como del estrés docente, con su definición, clasificación, importancia y otras ramas importantes que suman al conocimiento de los términos. Los términos tienen un enfoque de la realidad que se vive durante la pandemia y cómo está afecta a estudiantes, docentes e incluso personal administrativo que es parte de la unidad educativa “Juan Pablo II” donde se puso en práctica la investigación.

Objetivo específico 2: Caracterizar la inteligencia emocional y el estrés del personal docente.

En base a la investigación realizada se pudo caracterizar las variables con más profundidad, la inteligencia emocional da a conocer aspectos positivos para mejorar el manejo de emociones; gracias a este tipo de inteligencia se hace frente a dificultades cotidianas controlando situaciones de forma adecuada para fomentarla en nuestra

personalidad. Mientras que el estrés docente se muestra como una reacción ante estímulos negativos del ambiente, físicos, factores estresores o circunstancias que detonan en un impacto que cuestiona el equilibrio de salud mental y físico.

La meta de la caracterización se basa en el conocimiento para aplicar inteligencia emocional en docentes que presenten problemas estrés y la prevención del mismo para no afectar su estado emocional.

Objetivo específico 3: Socializar los resultados obtenidos por medio del informe de investigación.

Por último, el objetivo 3 se llevó a cabo por el proceso investigativo mediante la recolección y análisis de datos obtenidos de las encuestas aplicadas a docentes que vivenciaron el hecho de impartir clases durante la pandemia. Estos datos fueron de mucha ayuda para plantear conclusiones y recomendaciones relativamente enlazadas con los objetivos específicos de la investigación. Se concluye que los docentes de la unidad educativa “Juan Pablo II” presentan índices de estrés por su profesión, sin embargo, la pandemia y las presiones que se viven en este periodo dificultan aún más esta condición. Así mismo, es notorio el nivel de IE que presentan los docentes ya que les permite sobresalir de situaciones que ponen en riesgo la salud y el bienestar, lo cual es recomendable seguir fomentando como parte de las capacidades e inteligencias del ser humano.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Este trabajo de investigación se realizó en la unidad educativa “Juan Pablo II” ubicada en la provincia de Tungurahua del cantón Ambato. Se contó con el apoyo de las autoridades, personal docente y administrativos para el desarrollo de dicha investigación y como participantes a 19 docentes de la unidad educativa pertenecientes a Educación General Básica. Los participantes se encuentran en edades de 22 a 50 años, con un 32% perteneciente al género masculino y el 68% restante del género femenino. Los docentes tienen a su cargo materias como: Matemática, Lengua y literatura, Ciencias naturales, Estudios sociales, Educación física, Inglés, Música, Desarrollo del pensamiento, Dibujo, Religión, Informática y Proyectos.

Para la investigación se tomó en cuenta a todos los docentes de la unidad educativa “Juan Pablo II” quienes ayudaron con la información a través de las encuestas que se aplicaron por medio de plataformas ya que debido a la pandemia y por medidas sanitarias no se podía hacerlas presencialmente.

2.2. Métodos

La presente investigación se realizó en la institución educativa “Juan Pablo II” en docentes de la unidad educativa mencionada. Para ello se aplicó un enfoque cuantitativo debido a la obtención de datos numéricos resultado de una encuesta y un test que se midió en docentes a través de plataformas virtuales, Pita y Petergas (2002). Mediante el estudio estadístico los números manifestaron el análisis de datos donde se estableció los resultados de los docentes encuestados y la relación de la inteligencia emocional con el estrés docente.

De acuerdo a la modalidad de investigación se desarrolló en dos direcciones bibliográfica y de campo, Arias (2006) bibliográfica por fuentes de revistas, libros y

tesis para obtener información y referencias acerca del tema de “la inteligencia emocional” para conocer el significado y la importancia de este término tanto como de la segunda variable “el estrés docente”; y de campo, por los procesos que se realizaron para la obtención de datos sin manipular las variables del fenómeno en estudio.

Carrasco (2003) la indagación presentó un nivel descriptivo pues es de interés para la sociedad, brinda la oportunidad de definirla en una comunidad educativa, en cuanto a las variables presentó datos que son distribuidos a través de gráficos, tablas, imágenes que se obtuvo de la observación y encuestas.

El método aplicado fue analítico – sintético, analítico por la revisión detallada en el tema de inteligencia emocional y el estrés docente para observar las causas su naturaleza y efectos. Y sintético, puesto que se elaboró antecedentes de las variables con investigaciones previas o existentes del tema con resúmenes breves incluyendo elementos importantes con conclusiones relevantes.

La población con la que se realizó la investigación fueron docentes de la unidad educativa “Juan Pablo II” ubicada en la parroquia Celiano Monge en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua, compuesta por 19 docentes pertenecientes al área de educación que conforman la unidad educativa. De acuerdo con las necesidades se tomó en cuenta a todos los docentes, puesto que la selección de los participantes se fundamenta por la relación de características que se consideran para el tema de investigación.

Por último, para la recolección de información de la presente investigación, para medir el estrés se utilizó la escala ED6- Estrés Docente de Gutiérrez Santander, Morán Suárez, y Sanz Vázquez (2005), conformada por 77 ítems, con una validez y confiabilidad de .84 a .88 y dividida en seis dimensiones: ansiedad, depresión, presiones, creencias, desmotivación y mal afrontamiento. Así mismo, para medir la inteligencia emocional se utilizó el test de Emily Sterrett (2007), conformado por 30

ítems, dividido en seis dimensiones que miden: autoconciencia, empatía, autoconfianza, motivación, autocontrol, y competencia social.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis e interpretación de la encuesta aplicada a docentes

Encuesta estrés docente ED-6

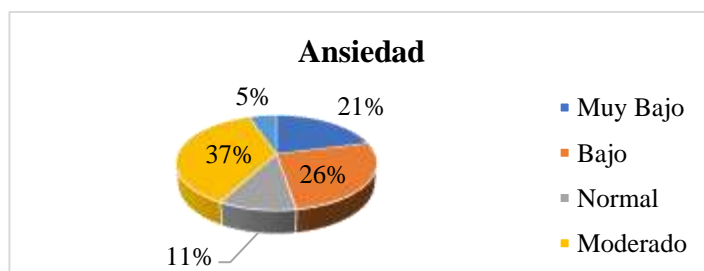
Tabla 1. Ansiedad

		Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad	Muy Bajo	4	21,1
	Bajo	5	26,3
	Normal	2	10,5
	Moderado	7	37,1
	Alto	1	5,0
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 1. Ansiedad



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De un total de 19 docentes encuestados que representan el 100%; el 37% (7 docentes) presentan un nivel de estrés moderado, el 26% (5 docentes) un nivel bajo, el 21% (4 docentes) un nivel muy bajo, el 11% (2 docentes) un nivel normal y el 5% (1 docente) un nivel alto. En consecuencia, el nivel de ansiedad en los docentes no es de alarma pues más de la mitad se encuentra en un nivel estándar. Sin embargo, existen ciertos docentes que se encuentran en niveles moderados y altos, este fenómeno es el más común dentro de las emociones frente a ciertas situaciones como respuesta a un factor estresante (Carillo, 2006).

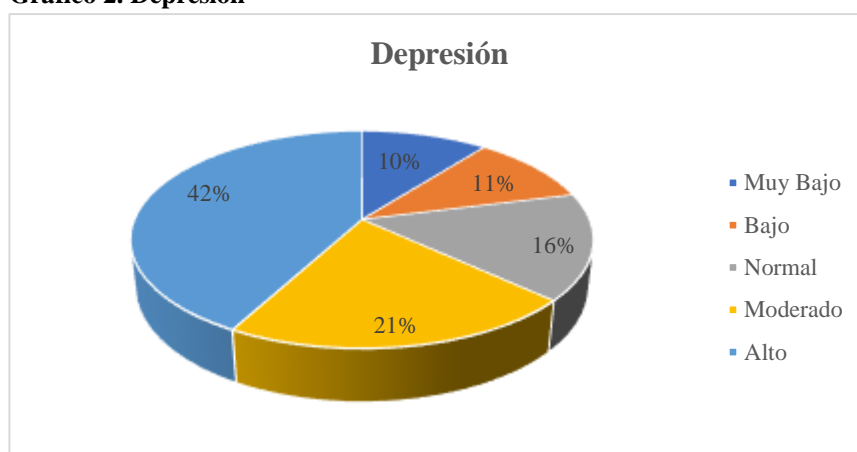
Tabla 2. Depresión

		Frecuencia	Porcentaje
Depresión	Muy Bajo	2	10,3
	Bajo	2	10,7
	Normal	3	15,8
	Moderado	4	21,1
	Alto	8	42,1
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 2. Depresión



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De un total de 19 docentes encuestados que representan el 100%; el 42% (8 docentes) presentan un nivel alto de depresión, el 21% (4 docentes) un nivel moderado, el 15% (3 docentes) un nivel normal, el 11% (2 docentes) un nivel bajo y el 10% (2 docentes) un nivel muy bajo. Una gran parte de profesores presentan un nivel de depresión entre moderado y alto, pues el desgaste emocional, sentimientos de tristeza constantes y la pérdida de interés en realizar actividades que antes se disfrutaba como ejercer la misma profesión es una alarma de este fenómeno (Carranza, 2012). En consecuencia, la depresión aporta al estrés docente causando problemas evidentes en las actividades de los profesores.

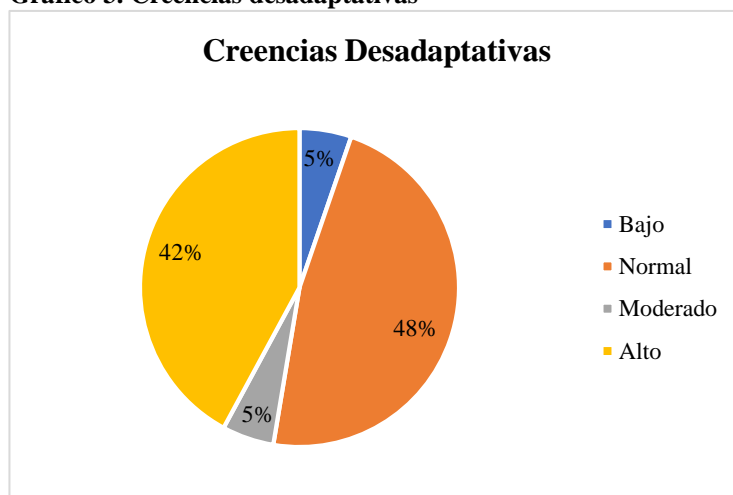
Tabla 3. Creencias desadaptativas

		Frecuencia	Porcentaje
Creencias	Bajo	1	5,0
Desadaptativas	Normal	9	48,0
	Moderado	1	5,0
	Alto	8	42,0
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 3. Creencias desadaptativas



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De los 19 docentes encuestados representando el 100%; el 48% (9 docentes) presentan un nivel normal en creencias desadaptativas, el 42% (8 docentes) un nivel alto, el 5% (1 docente) un nivel normal y por último el 5% (1 docente) un nivel bajo. Es decir, los docentes tienen un nivel normal de creencias desadaptativas, pero no existe diferencia significativa con el nivel alto, la importancia de este análisis radica en que los participantes tienen una idea clara de cómo actuar ante ciertas situaciones, cuando esta dimensión no cuenta con su connotación, es difícil adaptar su ritmo de vida. Las creencias desadaptativas sobresalen aquellas ideas de culpabilidad que suelen relacionarse con el estrés.

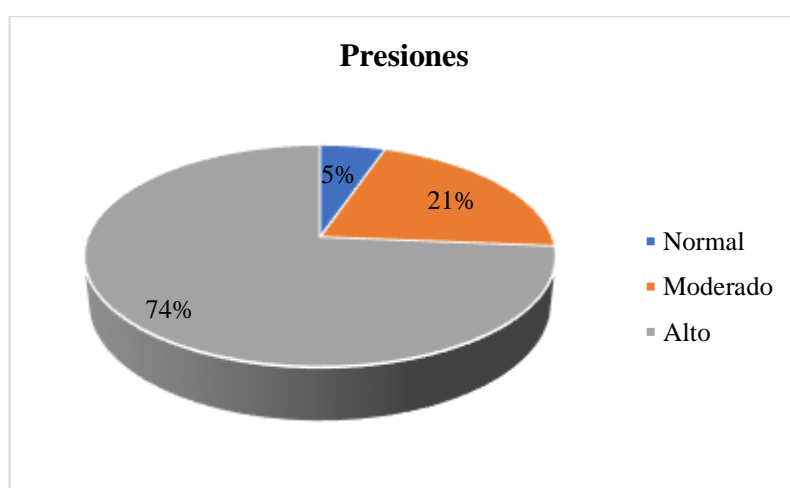
Tabla 4. Presiones

		Frecuencia	Porcentaje
Presiones	Normal	1	5,3
	Moderado	4	21,1
	Alto	14	73,7
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 4. Presiones



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

Los 19 docentes encuestados representan el 100%; el 74% (14 docentes) padece un alto nivel de presiones, el 21% (4 docentes) un nivel moderado de presiones y finalmente el 5% (1 docente) un nivel normal. Las presiones que tienen los docentes están en un nivel moderado y alto, lo cual se ven reflejadas por aspectos como comportamiento estudiantil, responsabilidades en brindar una educación de calidad y las reformas del curriculum (Santander, 2005). La educación tuvo un cambio repentino y abrupto, consecuencia de ello los docentes tuvieron la necesidad de afrontar dificultades para los que no estaban preparados causando fenómenos que afectan su salud.

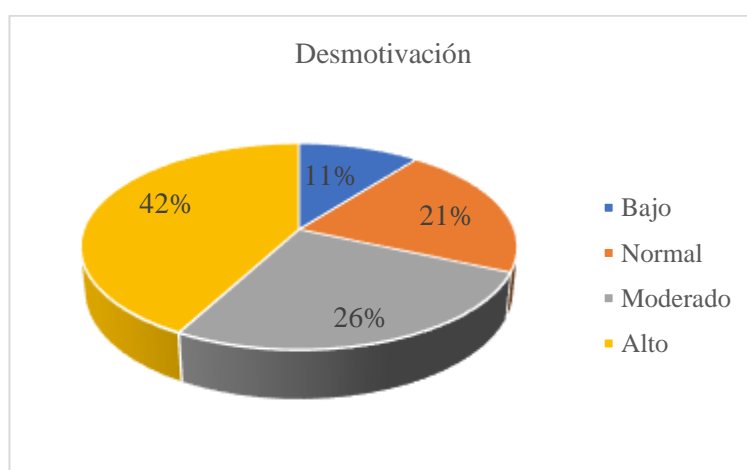
Tabla 5. Desmotivación

		Frecuencia	Porcentaje
Desmotivación	Bajo	2	10,5
	Normal	4	21,1
	Moderado	5	26,3
	Alto	8	42,1
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 5. Desmotivación



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De los 19 docentes encuestados representando el 100%; el 42% (8 docentes) se encuentra con un nivel de desmotivación alto, el 26% (5 docentes) tiene un nivel moderado de desmotivación, el 21% (4 docentes) se encuentran en un nivel normal y por último el 11% (2 docentes) en un nivel bajo. En consecuencia, la mayor parte de docentes se encuentra con desmotivación, como asegura Cruz (2017) «**las personas que ven limitados o no realizados sus sueños o anhelos tienden a experimentar un estado de desánimo o desgano**» (p.10). Vivir experiencias negativas y el logro de objetivos y metas propuestas que no llegan a cumplirse, desestabiliza al ser humano, es decir, frustración al no dar soluciones a problemas o superar obstáculos.

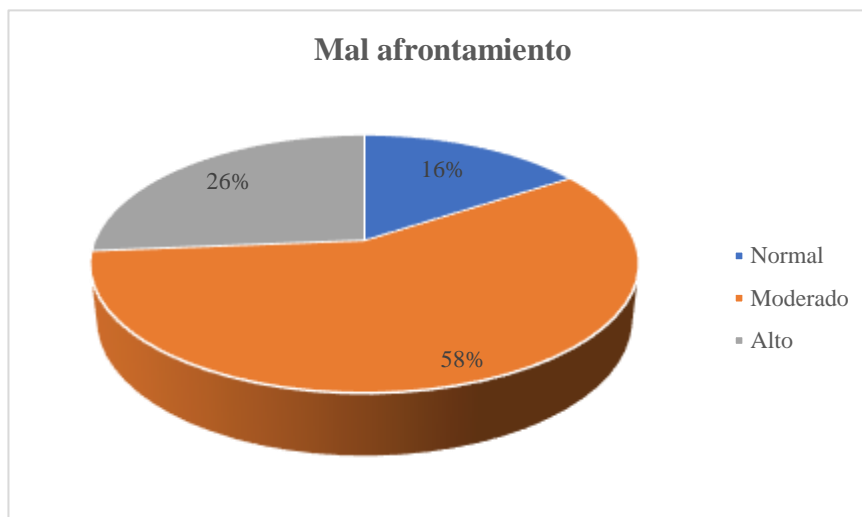
Tabla 6. Mal afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje
Mal afrontamiento	Normal	3	15,8
	Moderado	11	57,9
	Alto	5	26,3
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 6. Mal afrontamiento



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De los 19 docentes encuestados que representan el 100%, el 58% (11 docentes) presenten de un nivel moderado de mal afrontamiento, el 26% (5 docentes) un nivel alto y el 16% (3 docentes) un nivel normal. Es decir que los docentes poseen técnicas limitadas para afrontar situaciones estresantes y al enfrentar estos aspectos generan más fuentes de estrés. Así mismo, las emociones negativas y la desconexión conductual generan estrés ante un problema que no puede ser solucionado espontáneamente (Kareaga, 2004).

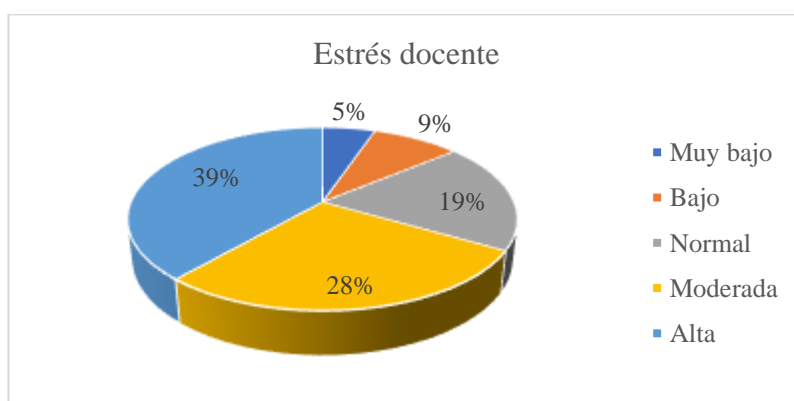
Tabla 7. Estrés Docente

Dimensiones	Muy bajo	Bajo	Normal	Moderada	Alta
Ansiedad	21,1	26,3	10,5	37,1	5,0
Depresión	10,3	10,7	15,5	21,1	42,1
Creencias desadaptativas	0,0	5,0	48,0	5,0	42,1
Presiones	0,0	0,0	5,3	21,1	73,7
Desmotivación	0,0	10,5	21,1	26,3	42,1
Mal afrontamiento	0,0	0,0	15,8	57,9	26,3
Total	5,2	8,7	19,4	28,0	38,5

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 7. Estrés docente



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

En un promedio general de los 19 docentes encuestados representando el 100%; el 39% se encuentra con un nivel alto en la mayor parte de dimensiones de estrés docente, el 28% en un nivel moderado, el 19% restante en un nivel normal, el 9% dentro de un nivel bajo y el 5% en un nivel muy bajo. La cantidad de docentes con estrés es considerable, este fenómeno afecta negativamente en la salud integral y el bienestar personal del profesor. Tal como lo explica Lambert (2010) pues «**los efectos negativos que ocasiona el estrés no solo afectan a quien lo padece sino a la institución a la que pertenece, toda vez que sufre de baja productividad**» (p.17). Al sufrir estrés docente se ve un efecto en el docente, estudiantes, y por consiguiente toda la comunidad educativa en general.

Encuesta inteligencia emocional

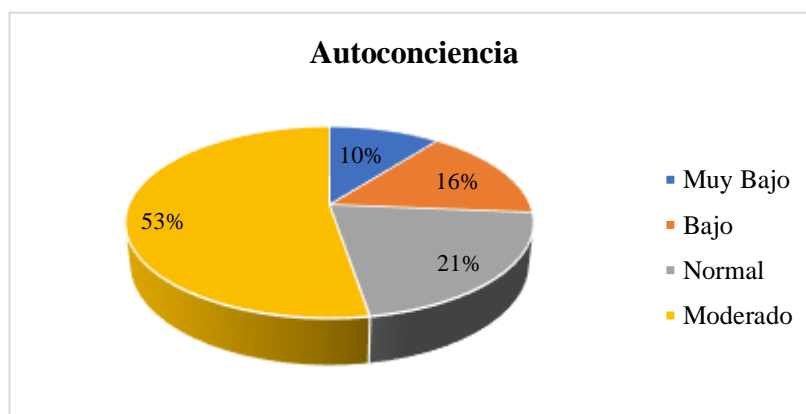
Tabla 8. Autoconciencia

		Frecuencia	Porcentaje
Autoconciencia	Muy Bajo	2	10,5
	Bajo	3	15,8
	Normal	4	21,1
	Moderado	10	52,6
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 8. Autoconciencia



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De los 19 docentes encuestados que representan el 100%, el 53% (10 docentes) tienen un nivel de autoconciencia moderado, el 21% (4 docentes) se encuentran en un nivel normal, el 16% (3 docentes) un nivel bajo, y por último el 11% (2 docentes) un nivel muy bajo. En consecuencia, los participantes poseen un grado moderado y normal de autoconciencia, como asegura Jiménez (2005) «**reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones, de la misma forma nuestras propias emociones y cómo nos afectan, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles**» (pp. 44-58) los docentes encuestados están en una medida que no es extrema y en un modo equilibrado.

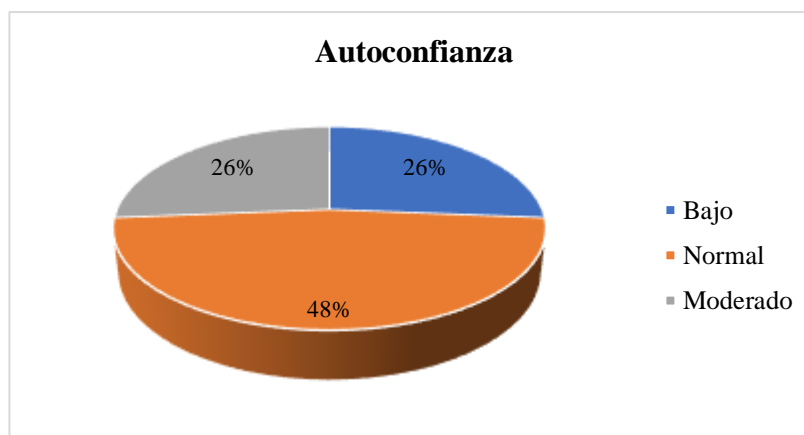
Tabla 9. Autoconfianza

		Frecuencia	Porcentaje
Autoconfianza	Bajo	5	26,3
	Normal	9	47,4
	Moderado	5	26,3
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 9. Autoconfianza



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De 19 docentes encuestados que representan el 100%, el 47% (9 docentes) tienen un nivel de autoconfianza normal, el 26% (5 docentes) se encuentran en un nivel moderado de autoconfianza y finalmente el 26% (5 docentes) restante tienen un nivel bajo de autoconfianza. Disfrutar de autoconfianza representa el desarrollo personal que todos tenemos en nosotros mismos para creer y aprender del ser único que somos, «**El reconocimiento del individuo en relación con su derecho a tener éxito, a ser respetado y a satisfacer sus necesidades, así como la certeza de ser digno y de alcanzar sus principios éticos y obtener fruto de sus esfuerzos**» (Agüero, Calderón, Meza, y Suárez, 2016, p. 65). La autoconciencia de los docentes según la encuesta se ve reflejada en un nivel normal y moderado, no requiere de ayuda para su mejoramiento.

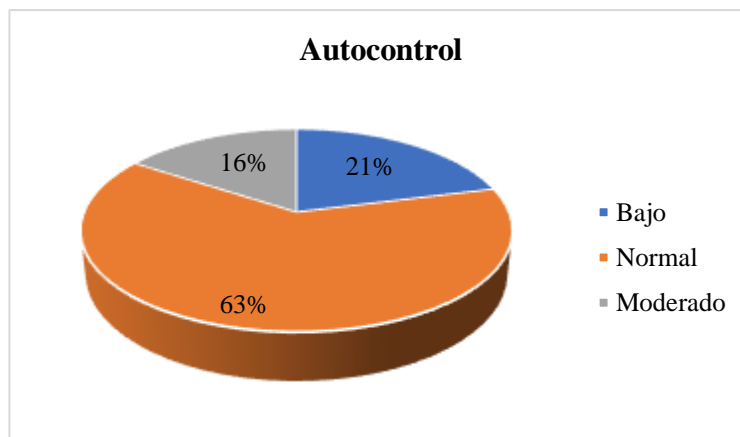
Tabla 10. Autocontrol

		Frecuencia	Porcentaje
Autocontrol	Bajo	4	21,1
	Normal	12	63,2
	Moderado	3	15,8
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 10. Autocontrol



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De los 19 docentes encuestados representando el 100%, el 63% (12 docentes) se encuentran en un nivel normal de autocontrol, el 21% (4 docentes) tienen un nivel bajo y por último el 16% (3 docentes) un nivel moderado. Es decir, manejar impulsos de forma consciente y equilibrada es factible para los docentes, tal como lo expresa Serrano y García (2010) «**la capacidad emocional que posee una persona para manejar los sentimientos de manera adecuada, en otras palabras, la habilidad para administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognoscitivos, experimentales, comportamentales en las personas**» (p. 275), los docentes encuestados tienen un grado normal de autocontrol, dimensión que tiene como finalidad cumplir metas y alcanzar objetivos.

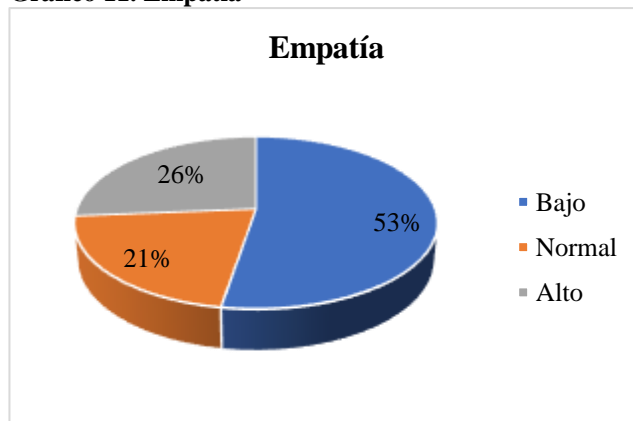
Tabla 11. Empatía

		Frecuencia	Porcentaje
Empatía	Bajo	10	52,6
	Normal	4	21,1
	Alto	5	26,3
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 11. Empatía



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De un total de 19 docentes encuestados que representan el 100%; el 52% (10 docentes) que representa poseen un nivel bajo de empatía, el 26% (5 docentes) tienen un nivel alto y el 21% (4 docentes) representan un nivel normal. Por lo tanto, se puede evidenciar en los datos analizados la existencia de docentes que poseen un nivel bajo de empatía, sin embargo, no tiene significancia con el nivel normal y alto. La empatía es una emoción que sustituye o se enlaza con las emociones del otro, en términos simples, los sentimientos de interés y compasión se ven reflejados hacia otra persona con el fin de tener conciencia del sufrimiento de la misma.

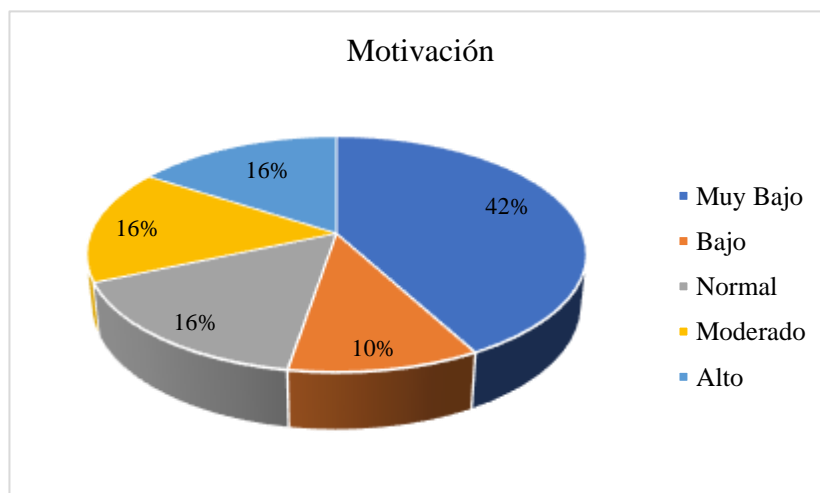
Tabla 12. Motivación

		Frecuencia	Porcentaje
Motivación	Muy Bajo	6	31,6
	Bajo	8	42,1
	Normal	3	15,8
	Moderado	2	10,5
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 12. Motivación



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De un total de 19 docentes encuestados que representan el 100%; el 42% (8 docentes) poseen un nivel bajo de motivación, el 32% (6 docentes) se encuentran en un nivel muy bajo, el 16% (3 docentes) corresponde al nivel normal, y finalmente el 11% (2 docentes) un nivel moderado. En consecuencia, los docentes tienen motivación en un grado bajo y muy bajo en su mayoría, Morón (2011) señalan varias causas por las cuales los docentes tienen baja motivación que conlleva a situaciones de angustia y ansiedad que golpean con fuerza al profesorado, se hacen responsables de actividades que va más allá de lo académico, como es su salario, la tecnología y problemas con padres de familia, que contribuyen a alterar el equilibrio psíquico de los que se dedican a la enseñanza.

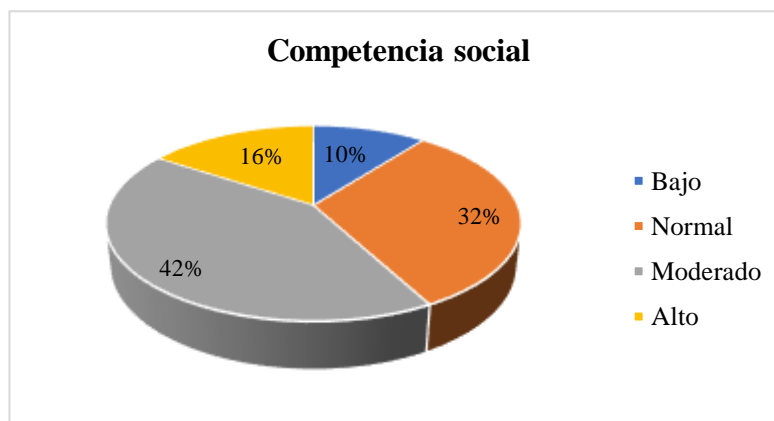
Tabla 13. Competencia social

		Frecuencia	Porcentaje
Competencia social	Bajo	2	10,5
	Normal	6	31,6
	Moderado	8	42,1
	Alto	3	15,8
Total		19	100,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 13. Competencia social



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

De los 19 docentes encuestados que representan el 100%, el 42% (8 docentes) se encuentran en un nivel moderado de competencia social, el 32% (6 docentes) en un nivel normal, el 16% (3 docentes) en un nivel alto y el 10% (2 docentes) restante en un nivel bajo. Lo cual significa que los participantes de la encuesta poseen un conjunto de habilidades como expresa Leal (2011) señala que «**los pensamientos, sentimientos y comportamientos para lograr relaciones sociales satisfactorias y resultados valorados como positivos en un contexto social y cultural**» (p. 3), la competencia social de los docentes se encuentra en los niveles moderado y normal, lo cual implica que suelen mantener buenas relaciones con otras personas, siendo muy importante, pues ser docente implica tener lazos sociales con estudiantes, padres de familia y comunidad en general.

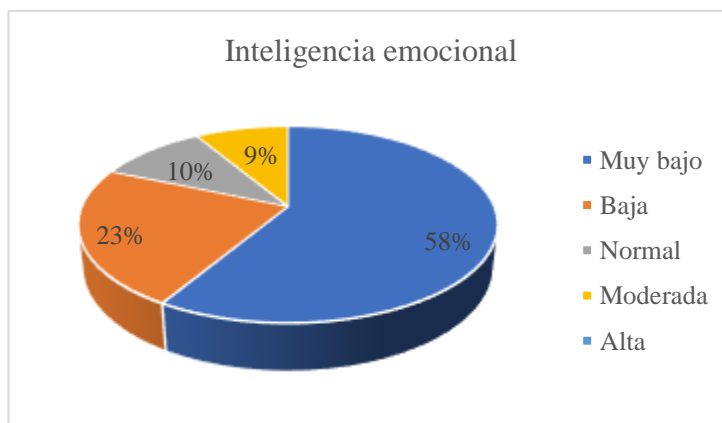
Tabla 14. Inteligencia emocional

Dimensiones	Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto
Autoconciencia	10,5	15,8	21,1	52,6	0,0
Autoconfianza	0,0	26,3	47,4	26,3	0,0
Autocontrol	0,0	21,1	63,2	15,8	0,0
Empatía	0,0	52,6	21,1	0,0	26,3
Motivación	31,6	42,1	15,8	10,5	0,0
Competencia Social	0,0	10,5	31,6	42,1	15,8
Total	7,0	28,1	33,4	24,6	7,0

Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Gráfico 14. Inteligencia emocional



Elaborado por: López (2020)

Fuente: encuesta aplicada a docentes

Análisis e interpretación

En un promedio general de los 19 docentes encuestados representado el 100%, el 34% se encuentra en un nivel normal, el 28% en un nivel bajo, el 25% en un nivel moderado, el 7% en un nivel muy bajo y por último el 7% restante en un nivel alto. Con esto podemos observar el grado de inteligencia emocional de los participantes tiene un nivel normal, se puede predecir una tendencia a seguir mejorando habilidades para manejar las emociones y como regularlas, generando un equilibrio entre reprimir sentimientos y mantenerlos regulados. Se ha identificado que la inteligencia emocional posee dimensiones que generan un efecto positivo sobre el éxito del ser humano, de forma específica, promueve capacidades psicológicas o laborales promoviendo el capital social necesario para el éxito profesional y a la vez personal.

Discusión de resultados

El presente proyecto investigativo se fundamenta en la investigación del manejo de la inteligencia emocional y el estrés del personal docente en tiempos de pandemia, en la Unidad Educativa Juan Pablo II, de la ciudad de Ambato. La fundamentación teórica de diversas investigaciones que permiten comprender y definir mejor las variables, tales como Trujillo y Rivas (2015) quienes señalan que la IE nace de la necesidad en explicar cómo existen personas con mejor adaptabilidad ante factores o situaciones de la vida diaria, mientras que otras presentan un mal manejo de emociones detonando afecciones para el estado mental y el bienestar como el estrés.

En la institución educativa se presenta un nivel de estrés docente, pues por motivos de la pandemia existen situaciones en las que los profesores salieron de su zona de confort y medio laboral tal como lo conocían. Para solventar el problema de comunicación e interacción se implementó recursos tecnológicos, que en un principio mostraban dificultades en su aplicación, para los docentes causaba más conflicto tener que cambiar su metodología de enseñanza, actualizar sus conocimientos y afrontar las dificultades por las que pasaba la sociedad entera. La necesidad de formar individuos que puedan obtener, almacenar, producir y compartir los aprendizajes, es una meta de los docentes que viven la realidad de la pandemia y al no concluir esta meta se sienten frustrados (Perdomo, Flores, y Tonos, 2011).

La IE es la habilidad para procesar la información emocional y utilizar esta información como una guía para el pensamiento y la conducta, los docentes pertenecientes a la unidad educativa “Juan Pablo II” presentan un nivel de IE normal. Las emociones juegan un papel particular en la vida de los seres humanos y aunque los docentes presenten un grado de estrés elevado el hecho de que conozcan sus capacidades emocionales es un punto a favor para superar este trastorno. Como concuerda Montenegro (2020) relacionando la IE como un efecto positivo sobre el éxito personal de forma específica, facilitando las relaciones personales y laborales.

Los resultados obtenidos de la unidad educativa “Juan Pablo II” por medio de las encuestas dieron a conocer datos significativos acerca de la situación docente, pues en el estrés docente existen dimensiones como depresión, presiones, y desmotivación en niveles que tienen ciertos inconvenientes que ponen en riesgo su bienestar y salud mental. Mientras que en la encuesta de la IE demuestran que son capaces de manejar estas situaciones y mejorarlas con el perfeccionamiento de sus competencias, puesto que existen dimensiones de la IE que los docentes pueden hacer uso inconscientemente para superar crisis de estrés.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES

4.1. Conclusiones

- Gracias a la revisión bibliográfica se concluye la inteligencia emocional como la capacidad, habilidad y reconocimiento para manejar nuestras emociones en situaciones en las que mantener el equilibrio en un conflicto es de suma importancia, y el estrés docente como un malestar que afecta el bienestar mental provocando un estado de cansancio al exigir un rendimiento que es mayor al normal, produciendo sentimientos negativos en los seres humanos. Los docentes durante la pandemia se vieron expuestos ante conflictos que afectaron su estabilidad emocional, pues la suma de estresores en la capacidad de enseñar y ser un agente de cambio para desarrollar la nueva etapa que vive la sociedad por la pandemia perjudicando el ámbito educativo repercutió en un alto índice de estrés, sin embargo, con la ayuda de competencias que intervienen en la IE se las utiliza como un recurso para que el estrés de los docentes no afecte en su desgaste emocional y puedan afrontar las consecuencias de la pandemia y su labor como profesores.

- En cuanto al estrés docente de la población investigada presenta niveles alto y moderado en una proporción significativa en las dimensiones tales como depresión, presiones, y desmotivación, que forman parte de las características del estrés docente. Por otra parte, las dimensiones de la IE se encuentran en un nivel normal, lo que nos lleva a la conclusión de que existe un nivel relativo de estrés docente, pero gracias a la IE que cada docente posee es más fácil el afrontamiento ante situaciones que ponen en riesgo su estabilidad. El hecho de que exista IE en los docentes ayuda a sobrellevar de mejor manera sus emociones pues así el estrés no afecta a su equilibrio y bienestar.

- Finalmente, esta investigación realizada a través de material bibliográfico para la fundamentación teórica, encuestas para la recolección de datos que ayudaron para terminar con conclusiones y recomendaciones se socializó a través del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, en donde se determinó la existencia de estrés docente provocado por la pandemia, ya sea por las dificultades que presentó al inició, miedo, o la forma por la que se llevó el proceso educativo, sin embargo la IE que posee cada docente de esta unidad educativa ha sido un soporte para su salud, equilibrio y bienestar.

4.3 Recomendaciones

- Es recomendable obtener información de las afecciones que pueden influir en nuestro bienestar emocional y afectan la salud en general dentro de la pandemia es recomendable tener menor acceso a noticias que ponen en desequilibrio nuestras emociones y sentimientos, es necesario informarse, pero con limitación ya que el estrés nace de la preocupación constante. Y de la misma manera entrar a detalle en aquellas que ayudan a prevenir, como es la inteligencia emocional con actividades que disminuyan el estrés, como ejercicio, yoga, espacios de recreación, meditación, o actividades para aumentar la inteligencia emocional reforzando las dimensiones que contienen a esta inteligencia, e incluso acceder a ayuda terapéutica es imprescindible para mejorar el estado y bienestar mental.
- Para aquellos docentes que presentan ciertos niveles de estrés se recomienda buscar ayuda profesional para reforzar su estado anímico y reforzar aquellas dimensiones en las que existe un grado de dificultad, así mismo es recomendable que el personal docente se innove sus conocimientos en tecnologías y material de soporte para sus clases, evitando malestar al momento de ser docentes. Por otro lado, aquellos docentes encuestados que presentaron niveles de IE seguir fomentando día a día estas habilidades y aquellos que la presentan en menor medida aplicar actividades que ayuden a desarrollarla.

- Finalmente se recomienda buscar este documento ya que contiene información verificada e importante acerca del estrés docente y la IE para que puedan prevenir, tomar medidas en caso de tener estrés y de la misma forma seguir desarrollando esta inteligencia que es muy importante para la resolución de conflictos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B., Castillo, M., Monteagudo, R., y Achon, Z. (2015). *Estrés*. Recuperado de Revista Educación Media del Centro: http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
- Aguilar Acosta, A., & Mayorga Lascano, M. (2020). Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Uniandes Episteme*, 7(2), 265-278.
- Arias, F. (2006). *Mitos y errores en la elaboración de tesis y proyectos de investigación*. Caracas: Episteme.
- Aragón, L. E. (2016). *Evaluación psicológica en el área educativa*. México: Pax México.
- Arrabal, E. (2015). Inteligencia emocional. España: Elearning.
- Arrubala, P. (2015). Estrategias de afrontamiento. En *Modelo psicológico del estrés* (pág. 426). Bogota: Planeta.
- Atarama, T. (2020). La educación virtual en tiempos de pandemia. *Universidad de Piura*.
- Ayuso, A. (2006). Profesión docente y estrés laboral. *Revista Iberoamericana de Educación*, 8-9.
- Barrio, J. (2006). El estrés como respuesta. *Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 37-48.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés*. Recuperado de Revista de Psicología Universidad de Antioquia: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Burri, M. (2012). *Brecha digital, inclusión y apropiación de tecnologías*. New York: Cambridge.
- Carrasco, S. (2003). Metodología de la investigación científica. *Revista Educación*
- Cattell, R. (1963). *Una introducción al estudio de la personalidad*. Personality.
- Cejudo, J. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. En *Psicología Educativa* (págs. 29-36). España: La Mancha.
- Combe, C. (2015). La importancia de la inteligencia. *La guía de antares*, 1.

- Cortéz, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Scielo*.
- Ehrenberg, C. (2004). La inteligencia emocional. 39.
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B., y Márquez, M. (2008). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 76. Recuperado de Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16711589012.pdf>
- Fragoso Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 17.
- Franco Taboada, V. (2015). La medición del estrés en contextos académicos. *Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación*.
- García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*, 7.
- García, F. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 13.
- Gardner, H. (1983). La teoría de las inteligencias múltiples. En *Estados de ánimo* (pág. 14). Paidós.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. *Kairos emociones: una guía interna, cuáles sigo y cuáles no*. 34.
- Gómez, J. (2000). *Que debes saber para mejorar tu empleabilidad*. Universidad Miguel Hernández. 56.
- Gutiérrez Santander, P., Morán Suárez, S., & Sanz Vázquez, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Relieve*, 11(1), 47-61.
- Leal, A. (2011). La inteligencia emocional. *Innovación y experiencias educativas*, 3.
- Martín, E. (2018). *Inteligencia emocional*. España: SoftSkills.
- Martín, O. (2002). Fases del estrés. *Scielo*, 3-4.
- Mehrabian, A. (1996). *Manual de la Escala de Empatía Emocional Equilibrada*. Monterrey: Alta Mesa.
- Mendiola, J. (2020). ¿Por qué nos agotan psicológicamente las videoconferencias? *El país*.
- Mesa, J. (2015). Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica. *Universidad de Murcia*, 27-28.

- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhoecoen*, 12(4), 451.
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste*. Recuperado de Revista Educación: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Olvera, Y., & Domínguez, B. (2000). *Inteligencia Emocional Manual para profesionales en el ámbito industrial*. México: Plaza y Valdes.
- Perdomo, B., Flores, M., & Tonos, R. (2011). Analfabestimo tecnológico y tecnofobia en docentes. *Ciencias de la educación*, 28.
- Peréz, D. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Cubana de Medicina General Integral*.
- Pita, S., & Petergas, S. (2002). Investigación: Investigación cuantitativa y cualitativa. España.
- Prieto, M. (2018). La psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XXI*, 21(1), 303-320.
- Quevedo, R. (2021). Desmotivación: cuando perdemos el impulso a mitad del camino. *El Prado*.
- Rico, C. (2002). La inteligencia emocional en el trabajo. De Hendrie Weisinger. *Revista Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y Reflexión*, 103.
- Rodríguez, J., & Guevara, A. (2017). *Síndrome de Burnout en Docentes*. Recuperado de Revista de Investigación Educativa de la REDIECH: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>
- Rodríguez, M. (2010). Estres docente. *educaweb*, 5.
- Sabater, V. (5 de junio de 2019). *La mente es maravillosa*. Recuperado el 30 de mayo de 2021, de <https://lamenteesmaravillosa.com/diez-reglas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional/>. 76.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *El manual de la inteligencia emocional*. San Francisco: Jossey Bass.

- Salovey, P., & Mayer, J. (1997). *¿Qué es la inteligencia emocional?* New York: Basic Books.
- Sanz, I. (2005). Estrés docente. *Relieve*, 49-50.
- Saphiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. . Bilbao: Grupo.
- Sarason, I. (1996). *Psicología anormal*. México: Prentice Hall.
- Scorsolini-Comin, F. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Scielo*.
- Selye, H. (1956). *El estrés de la vida*. New York: McGraw-Hill.
- Sierra, J. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Redalyc*, 13.
- Silvero, M. (2007). Estrés y desmotivación docente: el síndrome del “profesor quemado” en educación secundaria. *Estudios sobre educación*, 123.
- Sterrett, E. (2003). Guía del directivo para la inteligencia emocional. *Estudios Ramón Areces*.
- Stora, J. B. (1991). *¿Qué es estrés?* París: Publicaiones Cruz.
- Supervía Usan, P., & Salavera Bordás, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95-112.
- Taboada, V. F. (2015). *Universidad de Coruña*. Obtenido de La Medición del Estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios.
- Thorndike, E. (1920). *Inteligencia Animal*. Londres: Routledge.
- Trujillo, M., & Rivas, L. (2015). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24.
- UNESCO. (11 de 04 de 2020). *Unesco*. Obtenido de <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Villa, A. (1997). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 7.
- Villafuerte, P. (2020). *Educación en tiempos de pandemia: COVID-19 y equidad en el aprendizaje*. Obtenido de Observatorio de Innovación Educativa, Tecnológico de Monterrey. Recuperado de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>
- Zavala, J. (2008). Estres docente y burnout. *Educación*, 72.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta estrés docente



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

ENCUESTA ESTRUCTURADA DIRIGIDA A DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN PABLO II”

Objetivo: Recolectar información para procesarla y obtener datos reales.

Instructivo: Marque con una x una sola respuesta en cada pregunta.

1. Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

2. Recorro al consumo de sustancias para aliviar mi malestar (tila, fármacos, etc)

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

3. Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

4. Me paso el día pensando en cosas del trabajo

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

5. Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

6. En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

7. La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

8. Me perturba estar expuesto a cambios de trabajo sobre los que no tengo ningún control *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

9. Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

10. La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de lo normal *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

11. Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

12. Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

13. Hay tareas laborales que afronto con temor *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

14. Debería actuar con más calma en las tareas laborales *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

15. En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

16. Los problemas laborales me ponen agresivo *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

17. Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

18. La tensión en el trabajo afecta mis hábitos alimenticios

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

19. En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

20. A menudo siento ganas de llorar

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

21. Me entristezco demasiado ante los problemas laborales

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

22. Tiendo a ser pesimista con los problemas laborales

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

23. Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mi

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

24. Me cuesta trabajo salir adelante en la vida

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

25. Tengo la sensación de estar desmoronándome

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

26. Siento que los problemas del trabajo me debilitan

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

27. Me falta energía para afrontar la labor del profesor

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

28. A veces veo el futuro sin alusión alguna

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

29. A veces pienso que el mundo es una basura

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

30. Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

31. Me pagan por enseñar no por formar personas

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

32. Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

33. El salario del profesor es muy poco motivador

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

34. Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

35. Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

36. Incluir estudiantes con NEE en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

37. Ser profesor tiene más desventajas que ventajas

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

38. La política educativa pide mucho a cambio de poco

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

39. La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

40. La evaluación que los estudiantes puedan hacer del profesor la considero poco fiable

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

41. La mayoría de los padres exigen al profesor más de que esté puede dar

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

42. Realizar adaptaciones curriculares me resulta difícil

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

43. A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que está termine

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

44. En mis clases hay un buen clima de trabajo

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

45. Los alumnos responden sin problema alguno mis indicaciones

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

46. Hay clases en las que casi empleo más tiempo en discutir que en explicar

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

47. Acabo las jornadas de trabajo extenuado

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

48. Se me hace muy duro terminar el curso

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

49. A algunos estudiantes lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

50. Me siento desbordado por el trabajo

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

51. A veces trato de eludir responsabilidades

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

52. Creo que la mayoría de estudiantes me consideran un profesor excelente

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

53. Me siento agotado por este trabajo

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

54. Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

55. Estoy lejos de la autorrealización laboral

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

56. He perdido la motivación por la enseñanza

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

57. En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

En desacuerdo

Totalmente en desacuerdo

58. Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

Indeciso

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

59. Pocas cosas me hacen disfrutar este trabajo

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

60. Ante muchas de mis tareas laborales me inunda el desgano

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

61. Los padres me valoran positivamente como profesor

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

62. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

63. El trabajo me resulta monótono

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

64. Los malos momentos personales de los estudiantes me afectan personalmente

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

65. Considero realizar actividades laborales extra después del trabajo

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

66. Me animo fácilmente cuando estoy libre

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

67. El aula en la que trabajo me resulta poco acogedora

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

68. Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

69. Mis relaciones con las autoridades son difíciles

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

70. La organización de la institución me parece buena

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

71. Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

72. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

73. Mis relaciones sociales fuera de la institución son muy positivas

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

74. Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

75. El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

76. Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

77. Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Anexo 2. Encuesta inteligencia emocional



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

ENCUESTA ESTRUCTURADA DIRIGIDA A DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JUAN PABLO II”

Objetivo: Recolectar información para procesarla y obtener datos reales.

Instructivo: Marque con una x una sola respuesta en cada pregunta.

1.- Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que provocan una reacción intensa emocional. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

2. Admito con positivismo mis errores y me disculpo. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

3. No me aferro a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

4. Normalmente tengo una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

5. Hay varias cosas importantes en mi vida que me entusiasman. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

6. Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

7. Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

8. No me cuesta demasiado asumir riesgos prudentes. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

9. Me abro a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

10. Participo en una interacción con otra persona y capto bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales que me envía. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

11. Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

12. No tengo ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso

- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

13. Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

14. Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

15. Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

16. Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

17. Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo

- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

18. Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

19. Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

20. Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

21. No escondo mi enfado, pero tampoco me desquito con otros *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

22. Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

23. Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

24. Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

25. Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

26. Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

27. Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

28. Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

29. Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

30. Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones. *

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indeciso
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo